



مدرسة الاندلس الابتدائية الإعدادية الثانوية الخاصة للبنات

اختبار الوحدة الثالثة (أنماط الحياة الصحية)

المادة: العلوم

المستوى: الرابع

العام الدراسي: 2021 - 2022

درجة الاختبار

35

السؤال الأول: الأسئلة الموضوعية: (20 درجة)
اختر الإجابة الصحيحة:

أي من هذه الأطعمة تتناسب مع مجموعة الخضار؟		1.1
الجزر	A	
البطيخ	B	
الزبادي	C	
الحمص	D	

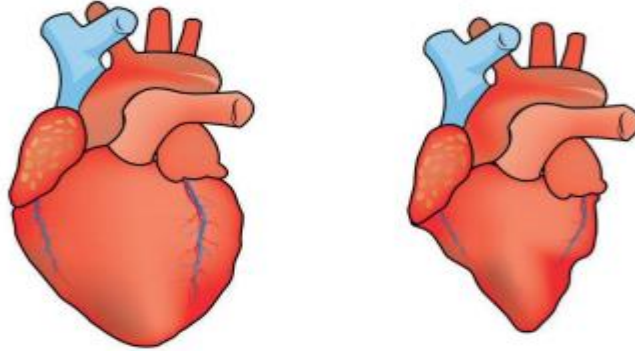
أي التمارين الآتية يزيد معدل ضربات القلب أعلى؟		1.2
اليوغا	A	
الضغط	B	
السباحة	C	
الهرولة	D	

أي من هذه التمارين الآتية يجعل معدل ضربات القلب أسرع؟		1.3
التجديف	A	
الركض	B	
صيد الأسماك	C	
الوقوف على اليدين	D	

<p>يتضمن التخطيط لإجراء استقصاء مراحل عديدة . إن كان من المحتمل أن يكون الاستقصاء خطرا ، تحت أي عنوان تضع هذه المعلومة؟</p>		1.4
النتائج	A	
الأدوات	B	
السؤال الأساسي	C	
إجراءات السلامة	D	

<p>ماذا يحدث لمعدل نبض القلب ومعدل التنفس لشخص يركض في سباق مسافة 500 متر؟</p>		1.5
سيرتفع معدل النبض ومعدل التنفس	A	
سينخفض معدل النبض ومعدل التنفس	B	
سيرتفع معدل النبض وينخفض معدل التنفس	C	
سينخفض معدل النبض ويبقى معدل التنفس ثابت	D	

أ. لديك الصورة الآتية:



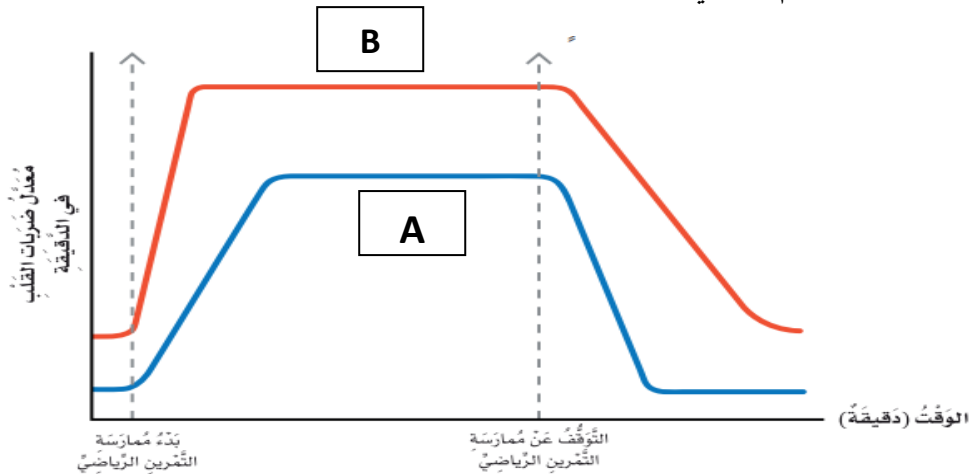
A

B

- الرمز A يوضح عضلة القلب عندما تنبسط حد ما يحدث لعضلة القلب عندما تنبسط الإجابة: عندما ينبسط القلب يصبح حجمه أكبر

الرمز B يوضح عضلة القلب عندما ينقبض حد ما يحدث لعضلة القلب عندما تنقبض الإجابة: عندما ينقبض القلب يصبح حجمه أصغر

ب. ادرس الرسم البياني المجاور :



-قارن بين الرسم البياني A والرسم البياني B .

الإجابة: يمثل الرسم البياني A شخص رياضي أما الرسم البياني B لشخص عادي.

فسر : معدل ضربات القلب عند الشخص الرياضي أقل من معدل ضربات القلب عند شخص عادي.

الإجابة : بسبب قوة عضلة القلب لدى الشخص الرياضي.

أجب عن السؤال التالي:

أ. ما اسم الجهاز المستخدم لمراقبة معدل ضربات القلب الموضح بالصورة في الشكل المجاور؟

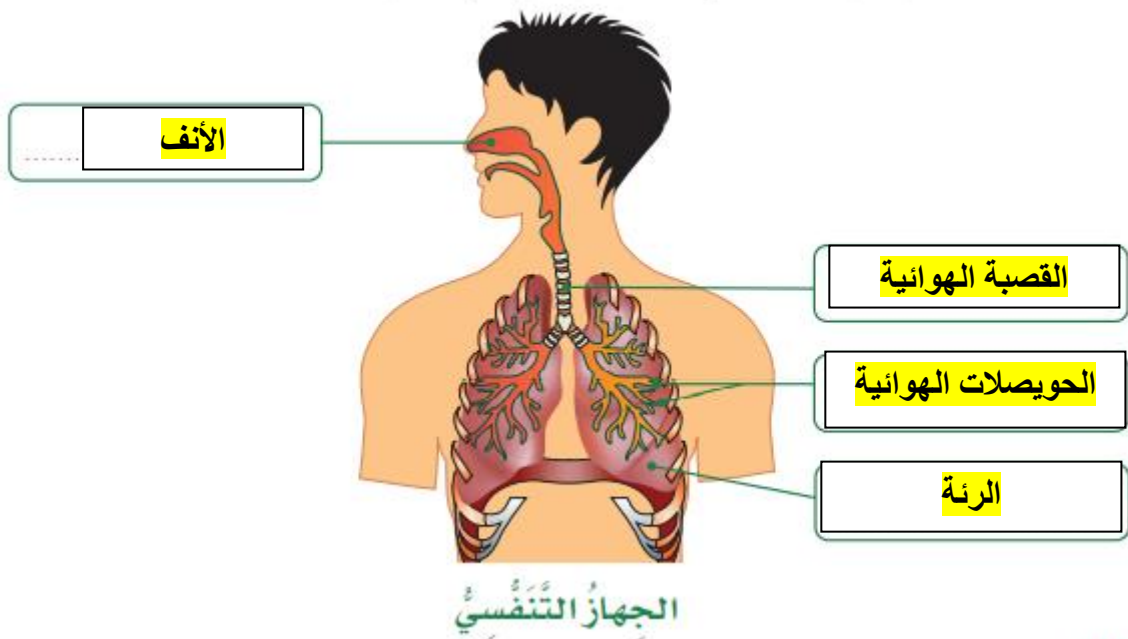


جهاز تخطيط القلب الكهربائي

ب. ما التغير الحادث للأوعية الدموية عند الشعور بالدفء الشديد؟

الإجابة : تتسع الأوعية الدموية عند الشعور بالدفء

ج. اكتب التسيات على الرسم التخطيطي للجهاز التنفسي.



أجب عن الأسئلة التالية

أ. أعطي أمثلة على أنواع التمارين الرياضية الأربعة.

تمارين القوة : تمارين الضغط

تمارين التوازن : الوقوف على قدم واحدة/الوقوف على اليدين

تمارين المرونة : تمارين إنحناء الذراعين والساقين / تمارين التمدد

تمارين القلب والأوعية الدموية : الجري / السباحة

ب. ادرس الصور التالية ثم أجب عن السؤال الذي يليه:



(B)



(A)

-حدد الجزء من الجسم الذي يستفيد من ممارسة الرياضة الموضحة عند الرمز (A).

الإجابة : عضلات الظهر والمعدة

-حدد الجزء من الجسم الذي يستفيد من ممارسة الرياضة الموضحة عند الرمز (B).

الإجابة : عضلات الذراع الأمامية والخلفية

أجب عن الأسئلة التالية:

أ. أين يقع القلب؟

الإجابة : في منطقة الصدر بين الرئتين ويميل قليلا نحو اليسار

ب. ما علاقة معدل ضربات القلب بتدفق الدم؟

الإجابة : كلما زاد معدل ضربات القلب زاد معدل تدفق الدم للجسم

ج. عددي اثنين من فوائد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

الإجابة : 1. تقوية العضلات

2. تحسين المزاج

د. عدد مكونات دليل الغذاء القطري الصحي ، واذكر مثالا على كل مجموعة من خلال الجدول التالي.

المجموعة الغذائية	أطعمة من كل مجموعة
مجموعة الخضار	البطاطا
مجموعة الفواكه	التفاح
مجموعة الحبوب	الأرز
مجموعة البقوليات	الفاصولياء
مجموعة الحليب والألبان	الزبادي

أجب عن الأسئلة التالية:

أ. من ماذا يتكون العرق؟

الإجابة : ماء وأملاح زائدة

ب. ما أهمية التعرق في أثناء ممارسة الرياضة؟

الإجابة : يعمل على تبريد الجسم أثناء ممارسة الرياضة

ج. كيف يحدث الجفاف؟

الإجابة : عندما تنقص السوائل الموجودة في الجسم .

د. ماذا يحدث لجسم الإنسان عند:

- انخفاض درجة الحرارة : يصاب بالقشعريرة

- ارتفاع درجة الحرارة : يصاب بالحمى

هـ. ما وظيفة كل من :

العضو	الوظيفة
القلب	ضخ الدم
الرئتان	تبادل الغازات
تحت المهاد	مراقبة وضبط الإستجابات الجسدية للتغيرات في درجة الحرارة للجسم

انتهت الأسئلة