

أنماط الحياة الصحيّة





الإجابات

- دليل تصحيح الاختبار التشخيصي للوحدة 12
- دليل تصحيح التطبيق 1 للوحدة 12
- دليل تصحيح التطبيق 2 للوحدة 12
- دليل تصحيح التطبيق 3 للوحدة 12
- دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 1 للوحدة 12
- دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 2 للوحدة 12
- دليل تصحيح اختبار نهاية الوحدة 12

الاختبارات

- الاختبار التشخيصي للوحدة 12 أنماط الحياة الصحيّة
- التطبيق 1 للوحدة 12 أنماط الحياة الصحيّة
- التطبيق 2 للوحدة 12 أنماط الحياة الصحيّة
- التطبيق 3 للوحدة 12 أنماط الحياة الصحيّة
- اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 1 للوحدة 12 أنماط الحياة الصحيّة
- اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 2 للوحدة 12 أنماط الحياة الصحيّة
- اختبار نهاية الوحدة 12 أنماط الحياة الصحيّة

الاختبارات

الاختبار التشخيصي للوحدة 12 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب الصفّ التاريخ

5

ظللّ الدائرة إلى جانب الإجابة الصحيحة للأسئلة 1 إلى 3.

- 1/ 1. ما دور الكربوهيدرات في النظام الغذائيّ للإنسان؟
- (A) العظام الصحيّة
(B) التنفُّس الخلوي
(C) نقل الأكسجين
(D) نموّ العضلات
- 1/ 2. ما دور فيتامين ج في النظام الغذائيّ للإنسان؟
- (A) امتصاص الحديد
(B) البصر الجيّد
(C) العظام الصحيّة
(D) امتصاص الكالسيوم
- 1/ 3. ما أهميّة الألياف؟
- (A) تمنع داء الاسقربوط
(B) تمنع القيء
(C) تمنع الإمساك
(D) تمنع الجفاف

1/ 4. صِفْ كيف يُوَثِّر استنشاق الهواء الملوّث على صحّة الجهاز التنفّسيّ.

1/ 5. اشرح سبب أهميّة النظام الغذائيّ الغنيّ بالحديد للصحة.

التطبيق 1 للوحدة 12 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب الصفّ التاريخ

10

ظللّ الدائرة إلى جانب الإجابة الصحيحة للأسئلة 1 إلى 4.

- 1/ 1. أيّ المواد الآتية تُستخدم لتخزين الطّاقة الزّائدة في الإنسان؟
- (A) الدّهون
(B) البروتين
(C) الجلوكوز
(D) النّشا
- 1/ 2. أيّ ممّا يأتي يمكن استخدامه كمؤشّر لتقييم المخاطر الصحيّة المُعرّض لها الفرد؟
- (A) حجم القدم
(B) طول إصبع
(C) امتداد الذّراع
(D) مُحيط الخصر
- 1/ 3. أيّ نوع من الأطعمة ليس جزءًا من نظام غذائيّ صحيّ؟
- (A) الفاكهة
(B) الحلويات
(C) البقوليات
(D) الخضروات الخضراء

1/ 4. أي مما يأتي يحتاج إلى أكبر متوسط من السّعات الحراريّة في اليوم؟

(A) طفل نشط في الرّابعة

(B) طفل غير نشط في الرّابعة

(C) طفل غير نشط في التّاسعة

(D) فتى نشط في الخامسة عشر

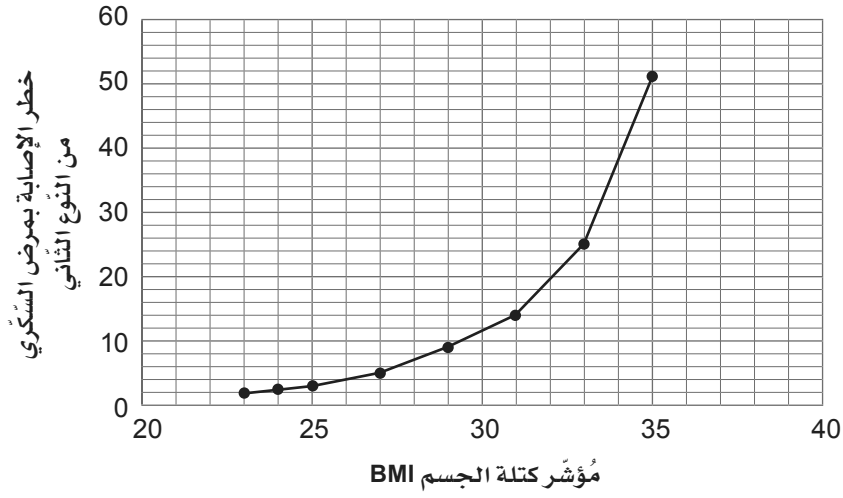
1/ 5. قارن متوسط كمّيّة السّعات الحراريّة التي يحتاج إليها يوميًا رجل نشط في الثلاثين وامرأة نشطة في الثلاثين.

1/ 6. مؤشّر كتلة الجسم BMI هو أحد المؤشّرات التي تدلّ على ما إذا كان

لدى الشّخص وزن صحّي أو وزن غير صحّي.

اشرّح لماذا لا يُعدّ مؤشّر كتلة الجسم مؤشّرًا مناسبًا لوزن الجسم غير الصحّي للرياضيين ذوي العضلات الكبيرة.

- 1/ 7. a. صِفَ المِيلَ بين مُؤَشِّرِ كِتلةِ الجِسْمِ BMI ومخاطر الإصابة بمرض السُّكَّرِي كما هو مُوضَّح في الرِّسْمِ البَيَانِيّ.



- 1/ b. i. يبلغ طول رجل يعيش حياة غير نشطة 1.77 m ويزن 95 Kg. احسب مؤشِّر كتلة الجسم لديه لأقرب منزلة عشرية.

- 2/ ii. اقترح نصيحتين صحيّتين تقدّمهما للرجل. برّر إجابتك.

التطبيق 2 للوحدة 12 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب الصفّ التاريخ

10

ظللّ الدائرة إلى جانب الإجابة الصحيحة للأسئلة 1 إلى 4.

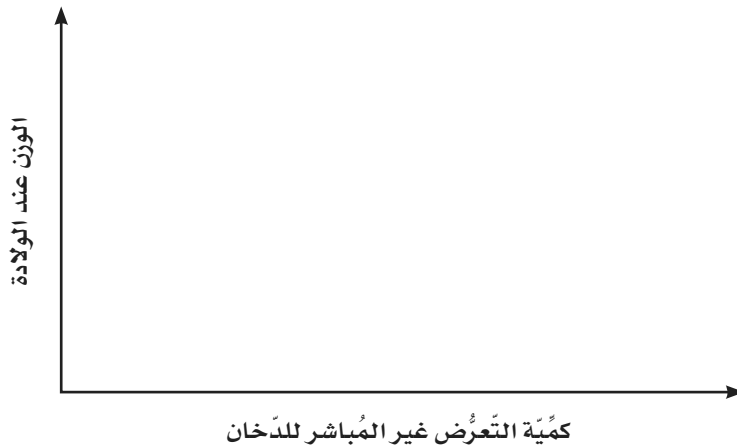
- 1/ 1. أيّ من مُكوّنات دخان السجائر يسبّب الإدمان؟
- (A) القطران
(B) النيكوتين
(C) أوّل أكسيد الكربون
(D) الجُسيّمات المُعلّقة
- 1/ 2. أيّ ممّا يأتي يُعدّ من تأثيرات النيكوتين على الجسم؟
- (A) السعال
(B) زيادة مُعدّل دقّات القلب
(C) زيادة كتلة الجسم
(D) انخفاض ضغط الدّم
- 1/ 3. أيّ ممّا يأتي يمكن أن يسبّب النيكوتين؟
- (A) داء الاسقربوط
(B) السمنة
(C) الإمساك
(D) تلف الأوعية القليبيّة

- 1/ 4. أيّ من مُكوّنات دخان السّجائر يمنع الدّم من حمل الكثير من الأكسجين؟
- (A) القطران
(B) النّيكوتين
(C) أول أكسيد الكربون
(D) الجُسيمات المُعلّقة

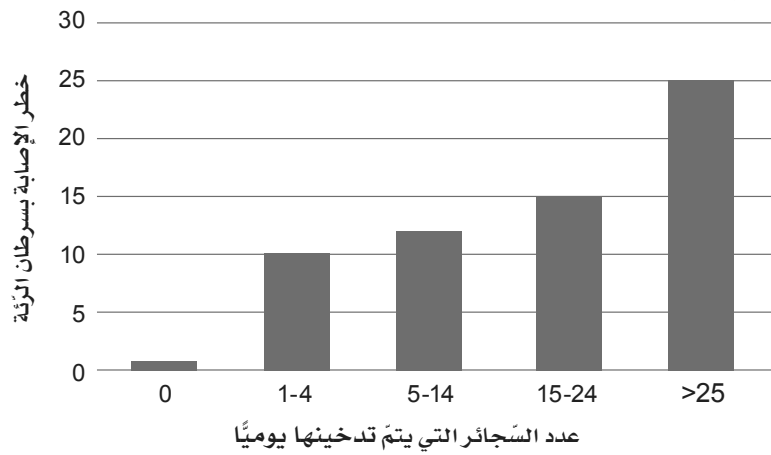
- 1/ 5. اشرح لماذا يسبّب القطران في دخان السّجائر السعال عند المُدخّنين.

- 1/ 6. اشرح لماذا يمكن أن يزيد أول أكسيد الكربون في دخان السّجائر من خطر الولادة المُبكرة.

- 1/ 7. a. ارسم رسمًا بيانيًا لتتوقع العلاقة بين الوزن عند الولادة والتّعرّض غير المُباشر للدخان.



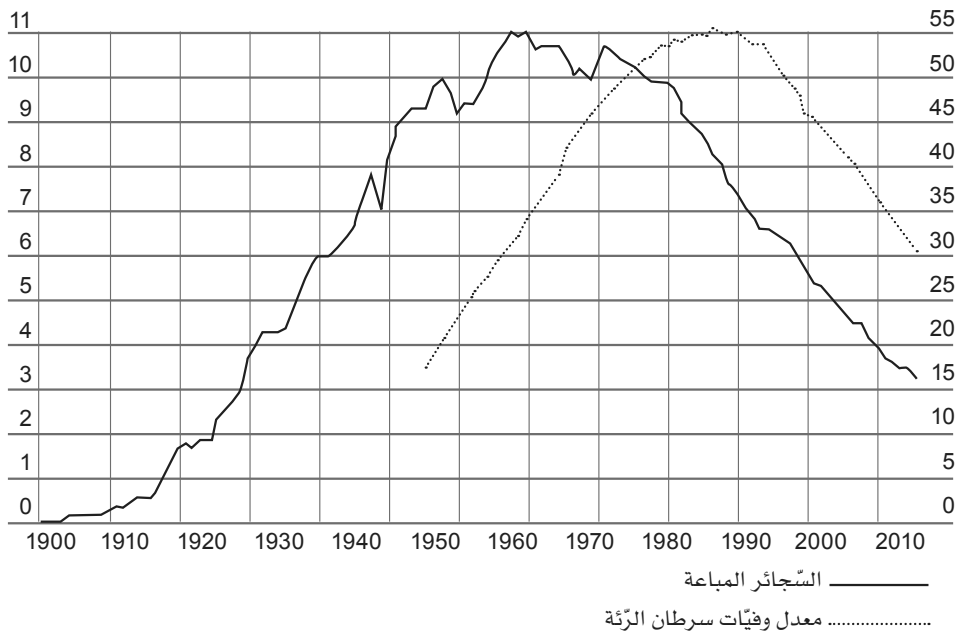
b. استخدام الرّسم البيانيّ بالأعمدة لوصف العلاقة بين خطر الإصابة بسرطان الرّئة وعدد السّجائر التي يتمّ تدخينها يوميّاً.



c. يظهر الرّسم البيانيّ عدد السّجائر التي يتمّ بيعها يوميّاً لكلّ شخص راشد ومعدّل الوفيات بسرطان الرّئة لكلّ 100000 في دولة ما بين سنة 1900 و2000. اشرح العلاقة بين عدد السّجائر التي يتمّ بيعها ومعدّل الوفيات بسرطان الرّئة بين سنة 1950 و2010.

عدد السّجائر للشخص الراشد يوميّاً

معدّل الوفيات بسرطان الرّئة لكلّ 100000 رجل



التطبيق 3 للوحدة 12 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب الصف التاريخ

10

ظلل الدائرة إلى جانب الإجابة الصحيحة للأسئلة 1 إلى 4.

1/ 1. أيّ الأعضاء الآتية يصلها الدّم من الشرايين التّاجيّة؟

(A) الرّئتان

(B) القلب

(C) المعدة

(D) الأمعاء الدّقيقة

1/ 2. لماذا تحتاج خلايا القلب إلى التّزويد بالدّم؟

(A) لتحصل على الأكسجين

(B) لتحصل على الكوليسترول

(C) لتحصل على ثاني أكسيد الكربون

(D) لتحصل على أوّل أكسيد الكربون

1/ 3. أيّ ممّا يأتي يُعدّ سبباً لمرض القلب التّاجيّ؟

(A) التوتّر

(B) اتباع نظام غذائيّ صحّيّ

(C) ممارسة الرياضة بانتظام

(D) مؤشر كتلة الجسم BMI بين 20 و25

- 1/ 4. أيّ ممّا يأتي يزيد من خطر الإصابة بمرض الشريان التّاجيّ؟
- (A) الدّم الذي ينقل الكثير من الأكسجين
- (B) النّظام الغذائيّ الغنيّ بالحديد
- (C) مؤشّر كتلة الجسم BMI بين 18.5 و20
- (D) مرض السّكريّ

- 1/ 5. اشرح لماذا يسبّب مرض الشريان التّاجيّ مُشكلات في القلب.

- 1/ 6. اشرح كيف يمكن أن يتسبّب الكوليسترول في الإصابة بمرض القلب التّاجيّ.

- 1/ 7. a. لدى مريض تاريخ عائليّ بمرض الشريان التّاجيّ. اقترح نصيحتين يقدمهما الطّبيب للمريض حول أسلوب حياته لتقليل مخاطر الإصابة بمرض الشريان التّاجيّ.

- 1/ b. مُتَوَسِّطُ تَنَاوُلِ الْمَلْحِ يَوْمِيًّا الْمُوَصَّى بِهِ مِنْ مُنْظَمَةِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ هُوَ 5 g لِلْفَرْدِ الْوَاحِدِ .
يُظْهِرُ الْجَدْوَلُ كَيْفَ خَفَّضَتْ إِحْدَى الدُّوَلِ مُتَوَسِّطُ تَنَاوُلِ الْمَلْحِ يَوْمِيًّا بَيْنَ عَامَيْ 2003 وَ 2012 .

العام	مُتَوَسِّطُ تَنَاوُلِ الْمَلْحِ يَوْمِيًّا لِلْفَرْدِ (g)
2003	10.0
2006	9.3
2009	9.0
2012	8.4

احسبِ النِّسْبَةَ الْمئْوِيَّةَ لِانْخِفَاضِ مُتَوَسِّطِ تَنَاوُلِ الْمَلْحِ يَوْمِيًّا بَيْنَ عَامَيْ 2003 وَ 2012 .

النِّسْبَةُ الْمئْوِيَّةُ لِلانْخِفَاضِ: %

- 2/ c. يُمْكِنُ أَنْ يُوَدِّيَ تَنَاوُلُ كَمِيَّةٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الْمَلْحِ إِلَى زِيَادَةِ ضَغْطِ الدَّمِ .
اقْتَرِحْ تَأْثِيرَ التَّقْلِيلِ مِنْ كَمِيَّةِ الْمَلْحِ الَّتِي يَتَمَّ تَنَاوُلُهَا يَوْمِيًّا فِي هَذِهِ الدَّوَلَةِ عَلَى مَرَضِ الشَّرِيَانِ
التَّاجِيِّ . وَضِّحْ إِجَابَتَكَ .

التَّأْثِيرُ:

الشَّرْحُ:

اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 1 للوحدة 12 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب الصف التاريخ

10

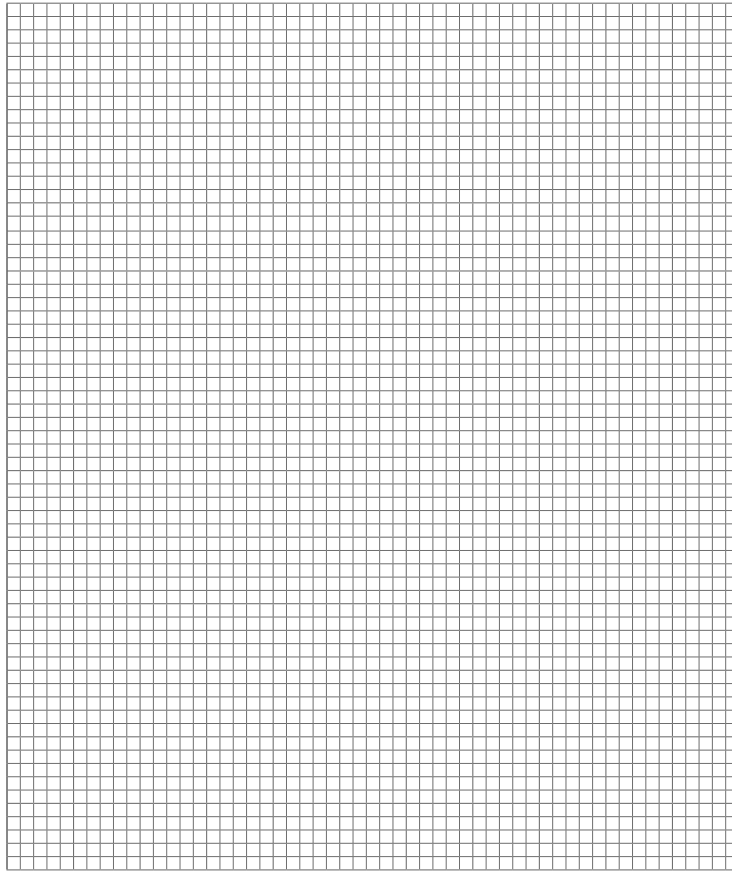
يريد العلماء معرفة إن كان اتباع نظام غذائي نباتي أو يحتوي على نسبة عالية من اللحوم يمكن أن يساعد على تقليل مُحيط الخصر لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة.

- 5/ 1. طريقة العمل:
- خَطِّطْ لإجراء استقصاء خاص بك. ضمّن خطّتك:
- المتغيّر الذي تقيسه وكيف ستقيسه
 - طريقة العمل
 - المتغيّرات التي ستبقيها ثابتة
2. النتائج:

قام العلماء أيضًا باستقصاء ما إذا كانت أنظمة غذائية مختلفة تؤثر على خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي. يوضح الجدول بيانات المخاطر النسبية لكل نوع من أنواع النظام الغذائي.

نوع النظام الغذائي	الخطر النسبي للإصابة بأمراض القلب التاجية
نظام غذائي غني باللحوم	1
نظام غذائي فقير باللحوم	0.9
نباتي	0.6

ارسُم رسماً بيانياً بالأعمدة لعرض البيانات الموجودة في الجدول.



1/ .b الاستنتاج:

اكتب خلاصة لاستقصاء العالم.

1/ .c جملة تأملية:

في هذه الدراسة، سجّل العلماء فقط المعلومات المتعلقة بالنظام الغذائي للشخص. اقترح لماذا قد يجعل ذلك استنتاج العلماء استنتاجاً غير صالح.

اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 2 للوحدة 12 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب الصفّ التاريخ

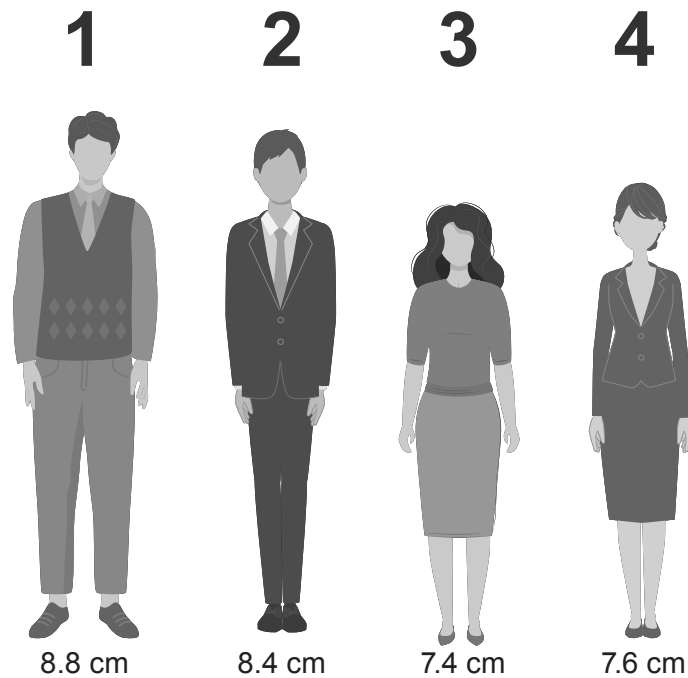
10

2/ 1. طريقة العمل:

سوف تقوم بحساب مؤشر كتلة الجسم لأربعة أشخاص يعيشون في المدينة A أو المدينة B. اذكر اسم أداتين من الأدوات التي ستستخدمها لحساب مؤشر كتلة الجسم.

4/ 2. النتائج:

يُظهر الرسم التخطيطي الأشخاص الأربعة وقد تمّ رسمهم على مقياس مُحدّد. المقياس: 1 cm على الرسم يمثل 20 cm في الواقع.



أكمل الجدول.

BMI	الكتلة (Kg)	طول الشخص (m) في الواقع	المدينة التي يسكن فيها الشخص	الشخص
	75		A	1
	72		A	2
	55		B	3
	56		B	4

2/ المتغيرات: 3.

حدِّ المتغيرِ المُستقلِّ والمتغيرِ التَّابعِ في هذا الاستقصاء.

..... المتغيرِ المُستقلِّ:

..... المتغيرِ التَّابعِ:

2/ الاستنتاج: 4.

يستخدم أحد العلماء هذه البيانات لاستنتاج أن مؤشر كتلة الجسم لجميع الأشخاص في كلتا المدينتين هو نفسه.

اقترح سببين لعدم صحّة استنتاج العالم.

اختبار نهاية الوحدة 12 - أنماط الحياة الصحيّة

اسم الطالب الصفّ التاريخ

20

ظللّ الدائرة إلى جانب الإجابة الصحيحة للأسئلة 1 إلى 8.

- 1/ 1. أيّ ممّا يأتي يجب تناوله يوميّاً كجزء من نظام غذائيّ متوازن؟
- (A) الوجبات السريعة
- (B) الحلويات والسكّريات
- (C) الخضروات الورقيّة الخضراء
- (D) الأطعمة السريعة المُصنّعة
- 1/ 2. ما تأثير النيكوتين على الجسم؟
- (A) يضرّ بالأوعية الدّمويّة
- (B) يخفّض ضغط الدّم
- (C) يبطلّ معدّل دقات القلب
- (D) يزيد من كمّيّة الأكسجين في الدّم
- 1/ 3. أيّ ممّا يأتي يصف القطران في دخان السجائر؟
- (A) كولسترول
- (B) غاز سامّ
- (C) سائل عديم اللون
- (D) مادة سوداء لزجة

4. ما تأثير القطران على الأهداب؟

1/

(A) يجعل الأهداب أطول

(B) يقلل من حركة الأهداب

(C) يزيد من حركة الأهداب

(D) ينتج المزيد من الأهداب

5. أيّ الأمراض الآتية يكون شخصٌ مؤشّر كتلة جسمه 16 عرضة للإصابة به؟

1/

(A) هشاشة العظام

(B) مرض السّكري من النوع الثّاني

(C) ارتفاع ضغط الدّم

(D) مرض الشريان التّاجيّ

6. ماذا يحدث للسّعرات الحراريّة الزّائدة التي يتناولها الإنسان؟

1/

(A) تُخزّن على شكل عضلات

(B) تُخزّن في العظام

(C) تُخرج في البول

(D) تُخزّن على شكل دهون

7. من الذي يحتاج إلى أكبر قدر من السّعرات الحراريّة يوميّاً؟

1/

(A) رجل نشيط في الأربعين

(B) رجل نشيط في العشرين

(C) سيّدة نشطة في الأربعين

(D) رجل غير نشيط في الثّمانين

8. يزن مريض 60 Kg وطوله 1.6 m .

ما مؤشّر كتلة الجسم المريض؟

23.4 (A)

26.7 (B)

37.5 (C)

96.0 (D)

1/

9. اقترح طريقتين لعلاج مريض مُصاب بمرض السّكري من النوع الثّاني.

2/

10. اقترح طريقة واحدة لتقليل إدمان شخص على تدخين السّجائر حتّى يتمكّن من الإقلاع عن التدخين. برّر إجابتك.

2/

الطريقة:

الشرح:

11. a. قام العلماء بدراسة تأثير مُكوّنات دخان السّجائر على العديد من الأمراض.

1/

ما المرض الذي يسبّبه القطران الموجود في دخان السّجائر؟

1/

b. قارن بين تأثير الأمهات أدناه على وزن أطفالهن عند الولادة:

- الأم A التي تدخن أثناء الحمل
 - الأم B مُصابة بمرض السّكري من النوع الثاني أثناء الحمل
 - الأم C تفتقر إلى الحديد أثناء الحمل
- استخدم المعلومات الواردة في الجدول لمساعدتك.

متوسط الوزن عند الولادة (g)	المجموعة
3478	أمهات بصحة جيّدة
3145	أمهات مُدخّنات
4003	أمهات مُصابات بمرض السّكري من النوع الثاني
3016	أمهات مُصابات بفقر الحديد

2/

c. يقلل التدخين من كمّيّة الأكسجين التي ينقلها الدّم.
اشرح لماذا يجعل التدخين القلب يدقّ بشكل أسرع.

1/

12. a. صِف ما يحدث لشرابين الشّخص الذي يعاني من مرض الشّريان التّاجيّ.

1/

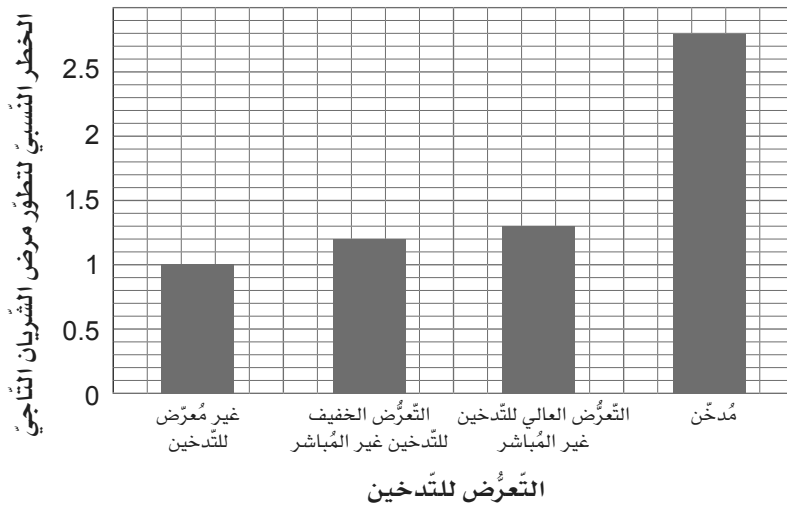
b. اقترح نصيحة واحدة تقدمها لمريض غير مُدخن مُعرّض لخطر الإصابة بمرض الشريان التاجي. وضّح إجابتك.

النصيحة:

الشرح:

2/

c. يُظهر الرسم البياني بالأعمدة نتائج دراسة حول تأثير التدخين غير المباشر على خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي.



قررت حكومة دولة ما منع التدخين في الأماكن التي يعمل فيها الناس. اشرح سبب قرار الحكومة بمنع التدخين باستخدام البيانات من الرسم البياني.

الإجابات

دليل تصحيح الاختبار التشخيصي للوحدة 12

رقم السؤال	مُخرج التعلّم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات
1	B0802.1	DoK 1	التنفس الخلوي	1	
2	B0802.2	DoK 1	امتصاص الحديد	1	
3	B0803.6	DoK 1	تمنع الإمساك	1	
4	B0805.5	DoK 2	<p>إجابة واحدة مما يأتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتورم الأنابيب في الرئتين أو تضيق - يسبب نوبات الربو - يسبب المزيد من الالتهابات - يهيج المسالك الهوائية أو الرئتين (قد يحتوي تلوث الهواء على غازات حمضية) - فكرة أن الغبار يسبب انسداداً أو يؤثر على قدرة امتصاص الأكسجين - ضيق في التنفس 	1	
5	B0706.5	DoK 2	لنقل الأكسجين إلى جميع الخلايا	1	إجابة مقبولة: يمنع فقر الدم
			المجموع	5	

دليل تصحيح التّطبيق 1

للوحدة 12

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	مُخرج التّعلّم	رقم السّؤال
	1	الدّهون	DoK 1	B0807.1	1
	1	مُحيط الخصر	DoK 1	B0807.1	2
	1	الحلويات	DoK 1	B0807.1	3
	1	فتىّ نشِط في الخامسة عشر	DoK 1	B0807.1	4
إجابة مقبولة: تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من السّعرات الحراريّة	1	يحتاج الرّجال إلى سعرات حراريّة يوميًا أكثر من النّساء	DoK 2	B0807.1	5
	1	العضلات الكبيرة للرياضيين تزيد من كتلة الجسم فيظهر مؤشّر كتلة الجسم غير صحيح	DoK 2	B0807.1	6

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	مُخرج التعلّم	رقم السؤال
	1	كلّما زاد مُؤشّر كتلة الجسم BMI، زاد خطر الإصابة بمرض السّكري	DoK 2	B0807.2	7a
درجة واحدة للإجابة الصّحيحة 0.5 درجة للحساب الصّحيح إذا كانت الإجابة غير صحيحة	1	$95 \div 1.77^2 = 30.3$	DoK 2	B0807.2	7bi
إجابة مقبولة: إعطاء الأمثلة	2	تحسين أو تغيّر النّظام الغذائيّ أو تناول المزيد من الطّعام الصّحيّ أو تناول كمّيّة أقلّ من الطّعام القيام بالمزيد من التّمارين الرّياضيّة	DoK 3	B0807.2	7bii
	10	المجموع			

دليل تصحيح التطبيق 2 للوحدة 12

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	مُخرج التعلّم	رقم السؤال
	1	النّيكتين	DoK 1	B0808.2	1
	1	زيادة مُعدّل دقّات القلب	DoK 1	B0808.2	2
	1	تلف الأوعية القليبيّة	DoK 1	B0808.2	3
	1	أوّل أكسيد الكربون	DoK 1	B0808.4	4
0.5 درجة لكلّ إجابة	1	القطران يوقف عمل الأهداب (لذلك) يجب على المُدخّن أن يسعل ليُخرج المخاط	DoK 2	B0808.3	5
	1	كمّيّة أقلّ من الأكسجين تصل للطفّل	DoK 2	B0808.4	6

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	مُخرَج التعلّم	رقم السؤال
خطّ بتدرُّج معكوس لا يلتقي مع المحور X	1	<p>الوزن عند الولادة</p> <p>كمية التعرّض غير المباشر للدخان</p>	DoK 2	B0808.4	7a
	1	كلّما زاد عدد السجائر التي يتمّ تدخينها يوميًا، زادت مخاطر (الإصابة بسرطان الرئة)	DoK 2	B0808.3	7b
إجابة مقبولة: قمّة لكميّة السجائر التي يتمّ بيعها هي (نحو) 1960 ولكن قمّة عدد الوفيات (نحو) 1990 أو 30 عامًا فيما بعد	1	<p>إجابة ممّا يأتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لكليهما شكلين مُتشابهين ولكن ذروة عدد الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة تكون مُتأخّرة بالنسبة إلى قمّة كمّيّة عدد السجائر التي يتمّ بيعها . - كلاهما يزداد ثمّ ينخفض ولكن قمّة عدد الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة تكون مُتأخّرة بالنسبة إلى قمّة كمّيّة عدد السجائر التي يتمّ بيعها . <p>إجابة ممّا يأتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يستغرق تطوّر سرطان الرئة وقتًا - يتطوّر سرطان الرئة بعد 30 عامًا تقريبًا 	DoK 3	B0808.3	7c
	10	المجموع			

دليل تصحيح التطبيق 3 للوحدة 12

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	مُخرج التعلّم	رقم السؤال
	1	القلب	DoK 1	B0809.1	1
	1	لتستقبل الأكسجين	DoK 1	B0809.1	2
	1	التوتر	DoK 1	B0809.2	3
	1	مرض السّكري	DoK 1	B0809.2	4
0.5 درجة لكل إجابة	1	يوقف أو يقلل (مرض الشريان التاجي) من تدفق الدّم إلى القلب لذلك يوقف أو يقلل من وصول الأكسجين (والموادّ الغذائيّة) إلى عضلة القلب (حتى من الممكن أن تموت)	DoK 2	B0809.1	5
	1	يمكن أن يتراكم الكوليسترول داخل جدران الشرايين التاجيّة ممّا يجعلها أضيق	DoK 2	B0809.2	6

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	مُخرَج التعلّم	رقم السّؤال
0.5 درجة لكلّ إجابة	1	<p>إجابتان ممّا يأتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مُمارسة التّمارين الرّياضيّة - تناول نظام غذائيّ مُنخفض الدّهون أو مُنخفض الكوليسترول أو مُنخفض السّكر - خفض التوتّر - التّوقّف عن التدخين 	DoK 2	B0809.2	7a
0.5 درجة للحساب الصّحيح إذا كانت الإجابة غير صحيحة	1	<p>النّسبة المئويّة للانخفاض =</p> $1.6 \div 10 (x100)$ <p>أو</p> 0.16 <p>16 %</p>	DoK 2	B0809.3	7b
درجة واحدة لكل إجابة	2	<ul style="list-style-type: none"> - ينخفض مرض الشّريان التّاجيّ - ينخفض ضغط الدّم وبالتالي يقلّ التّلف في الشّرايين التّاجيّة 	DoK 3	B0809.3	7c
	10	المجموع			

دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 1

للوحدة 12

رقم السؤال	أقسام خطة الاستقصاء	الاستقصاء العلمي	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات								
1	طريقة العمل	التخطيط والتقييم	DoK 3	<p>قياس محيط الخصر قبل استخدام شريط قياس وبعده</p> <p>إجابتان مما يأتي:</p> <p>وضع الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة بشكل عشوائي في إحدى المجموعات الثلاث (نباتي، نسبة عالية من اللحوم، نسبة فقيرة من اللحوم)</p> <p>3 أشخاص على الأقل لكل مجموعة</p> <p>تأكد من أنهم يتبعون تعليمات النظام الغذائي</p> <p>إتباع النظام الغذائي لفترة من الوقت (أسبوع على الأقل)</p> <p>إجابتان مما يأتي:</p> <p>حافظ على طول مدة النظام الغذائي واحرص على أن تكون نفسها</p> <p>عدد السعرات الحرارية أو محتوى الطاقة في النظام الغذائي نفسه</p> <p>يجب أن يكون المشاركون من الجنس أو العمر أو درجة السمنة نفسها</p>	5									
2a	التحليل	التحليل والاستنتاج	DoK 2	<p>تسمية المحاور بشكل صحيح (المحور y: الخطر النسبي؛ المحور x: نوع النظام الغذائي)</p> <p>وضع مقياس مناسب على المحور y الذي يمتد لأكثر من نصف الشبكة</p> <p>رسم الأعمدة بشكل صحيح</p>  <table border="1"> <caption>الخطر النسبي للإصابة بأمراض القلب التاجية</caption> <thead> <tr> <th>أنواع النظام الغذائي</th> <th>الخطر النسبي</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>نسبة عالية من اللحوم</td> <td>1.0</td> </tr> <tr> <td>نسبة فقيرة من اللحوم</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>نباتي</td> <td>0.6</td> </tr> </tbody> </table>	أنواع النظام الغذائي	الخطر النسبي	نسبة عالية من اللحوم	1.0	نسبة فقيرة من اللحوم	0.9	نباتي	0.6	3	
أنواع النظام الغذائي	الخطر النسبي													
نسبة عالية من اللحوم	1.0													
نسبة فقيرة من اللحوم	0.9													
نباتي	0.6													

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	الاستقصاء العلمي	أقسام خطة الاستقصاء	رقم السؤال
	1	النظام الغذائي النباتي يقلل من فرصة الإصابة بمرض الشريان التاجي أو تقليل تناول اللحوم يقلل من فرصة الإصابة بمرض الشريان التاجي	Dok 2	التحليل والاستنتاج	الاستنتاج	2b
إجابة مقبولة: العوامل الأخرى المدرجة في كتاب الطالب للتخطيط ولكن لم يتم ذكرها في إجابة الطلاب عن السؤال الأول	1	قد يوجد عامل آخر لم يتم الاحتفاظ به ثابتاً ولكن يمكن أن يكون له تأثير، على سبيل المثال التدخين وممارسة الرياضة وما إلى ذلك.	Dok 3	التخطيط والتقييم	جملة تأملية	2c
	10	المجموع				

دليل تصحيح اختبار مهارات الاستقصاء العلمي 2

للوحدة 12

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	الاستقصاء العلمي	أقسام خطة الاستقصاء	رقم السؤال																									
إجابة مقبولة: المعدات البديلة المُناسبة لقياس مُؤشّر كتلة الجسم والطول	2	جهاز قياس الوزن شريط القياس	DoK 1	المُلاحظة والتجريب	طريقة العمل	1																									
0.5 درجة لكل قياس و0.5 درجة لكل حساب إجابة مقبولة: تغيّر الطول بمعدّل +/- 2cm اقبل الإجابات عن كتلة الجسم BMI الناتجة عن القياس غير الصحيح للطول في الحياة الحقيقيّة مُلاحظة: يرجى التأكّد من القياسات على النسخ المطبوعة للاختبارات	4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>BMI</th> <th>الكتلة (Kg)</th> <th>طول الشّخص في الواقع (m)</th> <th>المدينة التي يسكن فيها الشّخص</th> <th>الشّخص</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>24.2</td> <td>75</td> <td>1.76</td> <td>A</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>25.5</td> <td>72</td> <td>1.68</td> <td>A</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>25.1</td> <td>55</td> <td>1.48</td> <td>B</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>24.2</td> <td>56</td> <td>1.52</td> <td>B</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	BMI	الكتلة (Kg)	طول الشّخص في الواقع (m)	المدينة التي يسكن فيها الشّخص	الشّخص	24.2	75	1.76	A	1	25.5	72	1.68	A	2	25.1	55	1.48	B	3	24.2	56	1.52	B	4	DoK 2	المُلاحظة والتجريب	النتائج	2
BMI	الكتلة (Kg)	طول الشّخص في الواقع (m)	المدينة التي يسكن فيها الشّخص	الشّخص																											
24.2	75	1.76	A	1																											
25.5	72	1.68	A	2																											
25.1	55	1.48	B	3																											
24.2	56	1.52	B	4																											
	2	المُتغيّر المُستقلّ: المدينة التي يعيش فيها المُتغيّر التابع: BMI	Dok 2	المُلاحظة والتجريب	المتغيّرات	3																									

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	الاستقصاء العلمي	أقسام خطة الاستقصاء	رقم السؤال
تفاض عن: الأفكار حول الاختلاف في الطول	2	حجم العينة صغير قد لا تمثل جيداً	Dok 3	التخطيط والتقييم	الاستنتاج	4
	10	المجموع				

دليل تصحيح اختبار نهاية الوحدة 12

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	مُخرَج التعلّم	رقم السّؤال
	1	الخضروات الورقيّة الخضراء	DoK 1	B0807.1	1
	1	يضرّ بالأوعية الدّمويّة	DoK 1	B0808.2	2
	1	مادّة سوداء لَزجة	DoK 1	B0808.3	3
	1	يقلّل من حركة الأهداب	DoK 1	B0808.3	4
	1	هشاشة العظام	DoK 2	B0807.1	5
	1	تخزّن على شكل دهون	DoK 1	B0807.1	6
	1	رجل نشِط في العشرين	DoK 1	B0807.1	7
	1	23.4	DoK 2	B0807.1	8
إجابة مقبولة: حقن الأنسولين وأدوية تحسّس الأنسولين	2	إجابتان ممّا يأتي: - نظام غذائيّ مُنخفض بالكربوهيدرات - مُمارسة الرّياضة - خسارة الوزن	DoK 2	B0807.2	9

ملاحظات	الدرجة	الإجابات	العمق المعرفي	مُخرَج التعلُّم	رقم السُّؤال
	1 1	العلاج ببدائل النيكوتين (أو موصوفة على سبيل المثال البخار أو علكة النيكوتين أو لصقات النيكوتين) (الفكرة أنّ النيكوتين هو المُكوّن الإدمانيّ لدخان السجائر)	DoK 2	B0808.2	10
	1	سرطان الرئة أو التهاب الشعب الهوائية أو انتفاخ الرئة	DoK 1	B0808.3	11a
0.5 درجة لكل إجابة	1	الأمّهات المُدخّئات والأمّهات المُصابات بنقص الحديد أو الأمّهات A و C : يقلّ الوزن عند الولادة الأمّهات المصابات بمرض السكّري من النوع التّاني أو الأمّ B : يزيد الوزن عند الولادة	DoK 2	B0808.4	11b
	1 1	يجب ضخّ الدّم بشكل أسرع أو المزيد من الدّم لتوصيل ما يكفي من الأكسجين للتّنفس (لجميع الخلايا)	DoK 3	B0808.4	11c
تفاض عن: الإجابة وقف التدخين	1	إجابة واحدة ممّا يأتي: - يتمّ انسداد الشرايين - التّجويّف أصغر أو أضيق - الجدران أسمك - تراكم الكوليسترول في جدران الشرايين	DoK 1	B0809.1	12a

رقم السؤال	مُخرَج التعلّم	العمق المعرفي	الإجابات	الدرجة	ملاحظات
12b	B0809.2	DoK 2	<p>إجابة واحدة ممّا يأتي:</p> <p>- تناول نظام غذائي قليل الدهون أو منخفض الكوليسترول</p> <p>حيث يمكن أن يتراكم الكوليسترول في الشرايين أو الأوعية الدموية ويسدها</p> <p>أو</p> <p>- تناول نظام غذائي مُنخفض السكّر</p> <p>حيث أنّ اتباع نظام غذائي غنيّ بالسكّر يزيد من ضغط الدّم أو يؤدي إلى زيادة الوزن أو مرض السكّري (الذي يضغط على الشرايين التاجية)</p> <p>أو</p> <p>- تجنّب التوتّر</p> <p>حيث أنّ المُستويات العالية من التوتّر على مدى فترة زمنيّة طويلة يمكن أن تزيد من الكوليسترول في الدّم أو تؤدي إلى انسداد الشرايين</p> <p>أو</p> <p>- القيام بالتمارين الرياضيّة</p> <p>لأنّ عدم ممارسة الرياضة قد يزيد من فرص الإصابة بمرض السكّري أو ممارسة الرياضة تقلّل من ضغط الدّم</p>	1	<p>إجابة مقبولة:</p> <p>تناول العقاقير المُخفّضة للكوليسترول أو Statins أو الأسبرين</p> <p>0.5 درجة للتغيير و 0.5 درجة للتبرير</p>
12c	B0809.3	DoK 3	<p>أيّ تعرّض للتدخين يزيد من خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي</p> <p>اقتباس البيانات الصحيحة من التّعريض غير المُباشر</p>	2	
			المجموع	20	