

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الأول

المرحلة	المادة	مبادئ العلوم الصحية	الصف	المرحلة الثانوية
				الثاني

س١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي

١	الطرائق التي يتحرك بها الجسم ويحافظ على توازنه:	☒ ميكانيكا السلامة	☐ السلامة	☐ التمثيل الغذائي	☐ التغذية
٢	مصطلح Personal Safety يعني	☐ سلامة المريض	☐ السلامة البيئية	☐ سلامة المعدات	☒ السلامة الشخصية
٣	أكثر أسباب الحرائق شيوعاً هي	☐ الكهرباء	☒ أثناء طهي الطعام	☐ أجهزة التدفئة	☐ الشموع

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	من أقوى وأكبر العضلات في الجسم الموجودة عند الكتفين و أعلى الذراعين	☒	☐
٢	يستخدم اليود المشع في علاج أمراض الغدة الدرقية	☒	☐

س٣: أكمل الفراغ بما يناسبه :

طفاية **المواد الجافة** تحتوي على مادة كيميائية تخمد الحريق ، طفاية **..الهالون** تحتوي على غاز يتدخل في العملية الكيميائية التي تترافق مع احتراق الوقود

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الثاني

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
				الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	علم تطبيقي يسعى إلى تعزيز سلامة الأشخاص ورفاهيتهم من خلال تكيفهم مع البيئة واستخدام أساليب تجنبهم الإصابات	أ ☐ المخاطر الكيميائية	ب ☐ السلامة البيئية	ج ☒ بيئة العمل	د ☐ العدوى
٢	أكثر أسباب الحرائق شيوعاً هي	أ ☐ الكهرباء	ب ☒ أثناء طهي الطعام	ج ☐ أجهزة التدفئة	د ☐ الشموع
٣	عبوات معدنية اسطوانية تحتوي على الماء أو مواد كيميائية	أ ☒ طفايات الحريق	ب ☐ خرطوم الماء	ج ☐ سيارات الإطفاء	د ☐ دلو الماء

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	أكثر أسباب الحرائق شيوعاً هي الكهرباء	☐	☒
٢	طفايات تستخدم لإطفاء الحرائق الناتجة عن المعادن المشتعلة classD	☒	☐

س٣: أفسر السبب:

عند اندلاع حريق يجب إغلاق جميع الأبواب والنوافذ؟

من أجل تجنب التيارات الهوائية التي تساهم في انتشار النيران بسرعة .

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الثالث

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
				الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	الجهة المسؤولة عن السلامة المهنية والشؤون الصحية في المملكة العربية السعودية هي	أ ☐ هيئة الغذاء والدواء	ب ☒ وزارة الموارد البشرية	ج ☐ هيئة الصحة العامة	د ☐ الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة
٢	التعرض لسوائل الجسم قد يتسبب في انتقال مرض	أ ☐ فقر الدم	ب ☐ السكري	ج ☒ الكبد الوبائي	د ☐ هشاشة عظام
٣	التعرض المباشر لدم ملوث قد يؤدي إلى الإصابة بـ	أ ☐ الإنفلونزا	ب ☐ الربو	ج ☐ التسمم الغذائي	د ☒ الإيدز

ثانياً: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	استخدام اليود المشع لمعالجة أمراض الغدة الدرقية	☒	☐
٢	عيادات الاسنان وميزان الحرارة وأجهزة الضغط القديمة تستخدم الزئبق	☒	☐

ثالثاً: أفسر السبب:

قراءة ملصقات عبوات المحاليل ما لا يقل عن ثلاث مرات عند استخدامها ؟

للتأكد من أنك اخترت المحلول المناسب .

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الرابع

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
				الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	الهدف من تعزيز السلامة هو	أ	زيادة المخاطر	ب	الوقاية من الإصابات	ج	تجاهل التعليمات	د	تأخير العلاج
٢	مثال على خطر بيئي	أ	أرضية زلقة	ب	كحول	ج	اضاءة	د	الجري
٣	من أدوات السلامة	أ	الدورق	ب	الأنابيب	ج	القفازات	د	لوحة إرشادية

ثانياً: صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

م	الإجراء (أ)	م	فائدته (ب)	أظلل الاجابة المناسبة
١	ارتداء القفازات	أ	يمنع الانزلاق والسقوط	أ () ب () ج () د () هـ () و ()
٢	وضع لوحات التحذير	ب	يحمي اليدين من العدوى	أ () ب () ج () د () هـ () و ()
٣	إطفاء الأجهزة بعد الاستخدام	ج	تنبيه إلى وجود خطر	أ () ب () ج () د () هـ () و ()
٤	حفظ الأدوات الحادة في أماكنها	د	يقلل من خطر الحريق	أ () ب () ج () د () هـ () و ()
٥	تنظيف الأرضيات	هـ	يمنع حدوث إصابات	أ () ب () ج () د () هـ () و ()
		و	يحافظ على سلامة الجميع	أ () ب () ج () د () هـ () و ()

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الخامس

المرحلة	المادة	الصف	الثانوية
	المادة	مبادئ علوم صحية	الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	كائنات حية تشبه النبات وتعيش على المواد العضوية الميتة	أ ☒ الفطريات	ب ☐ البكتيريا	ج ☐ الفيروسات	د ☐ الأوليات
٢	تحدث العدوى عندما تكون دفاعات الجسم ضعيفة	أ ☐ الداخلية	ب ☐ الخارجية	ج ☐ المرتبطة بالرعاية	د ☒ الانتهازية
٣	هياكل صغيرة تشبه الشعر تبطن المسالك الهوائية	أ ☐ الأسواط	ب ☒ الأهداب	ج ☐ الخملات	د ☐ الأغشية المخاطية

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	يجب الفصل بين المريض المصاب بالعدوى والمرضى الآخرين أو الزوار مسافة لا تقل عن ثلاثة	☐	☒
٢	من صور التعقيم استخدام الحرارة	☒	☐

س٣: أقارن بين كل من العوامل الممرضة والعوامل غير الممرضة من حيث التعريف

من حيث	العوامل الممرضة	العوامل غير الممرضة
التعريف	كائنات حية دقيقة أو عوامل بيولوجية قادرة على إحداث المرض عند دخولها جسم الإنسان	كائنات حية دقيقة أو عوامل لا تسبب المرض وقد تكون نافعة أو غير مؤذية للإنسان

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع السادس

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
				الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	الأسلوب المستخدم لإخراج قطع الشاش والضمادات والأشياء الصغيرة يسمى	أ ☒ أسلوب الأداة	ب ☐ أسلوب القفازات	ج ☐ أسلوب ملقط النقل	د ☐ أسلوب التعقيم
٢	يقضي على العوامل الممرضة في المعدة	أ ☐ اللعب	ب ☐ العصارة الصفراوية	ج ☐ الإنزيمات	د ☒ حمض الهيدروكلوريك
٣	إفراز الجسم أجسام مضادة وبروتينات وقائية تكافح العوامل الممرضة	أ ☐ الهضم	ب ☒ الإستجابة المناعية	ج ☐ التنفس	د ☐ الإلتهاب

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	تنتقل الكائنات الحية والعوامل الممرضة بسرعة عبر الأسطح الجافة	☐	☒
٢	يطلق على الكائنات الحية الدقيقة القادرة على الانتشار السريع من شخص لآخر بالوبائية	☒	☐

س٣: أعط مثلاً على إجراء للحد من انتشار العدوى؟

غسل اليدين جيداً قبل وبعد التعامل مع المرضى .

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع السابع

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
			الثاني	

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	التوازن بي الحرارة التي يفقدها الجسم والتي ينتجها	أ ☐ العلامات الحيوية	ب ☒ درجة الحرارة	ج ☐ ضغط الدم	د ☐ النبض
٢	مصطلح Pulse يعني	أ ☐ التنفس	ب ☐ السلامة	ج ☒ النبض	د ☐ الألم
٣	مصطلح Thermometer يعني	أ ☒ مقياس الحرارة	ب ☐ مقياس الضغط	ج ☐ مقياس النبض	د ☐ مقياس السكر

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	معدل حرارة الجسم الطبيعي تتراوح ما بين ٣٦,١ و ٣٧,٨	☒	☐
٢	من أسباب ارتفاع درجة الحرارة الخلود للنوم والصيام او الشعور بالجوع	☐	☒

س٣: ما المقصود بالعلامات الحيوية ؟

هي قياسات أساسية تدل على كفاءة وظائف الجسم الحيوية , وتستخدم لتقييم الحالة الصحية للمريض والكشف المبكر عن أي خلل .



شركة مدارس العناية الأهلية

أوراق عمل
الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي
١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الثامن

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
			الثاني	

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	أي عامل قد يؤدي إلى زيادة معدل النبض مؤقتاً	أ ☐ النوم العميق	ب ☒ ممارسة الرياضة	ج ☐ الاسترخاء التام	د ☐ انخفاض درجة الحرارة
٢	يُقاس ضغط الدم بوحدة	أ ☐ درجة مئوية	ب ☐ لتر	ج ☒ ملليمتر زئبق	د ☐ نبضة في الدقيقة
٣	عند قياس التنفس يجب أن يكون الشخص	أ ☒ في حالة راحة	ب ☐ بعد تناول وجبة مباشرة	ج ☐ يجري	د ☐ يتحدث بصوت مرتفع

س٢: صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

م	العمود (أ)	م	العمود (ب)	أظلل الاجابة المناسبة
١	درجة الحرارة	أ	جهاز يستخدم لقياس درجة الحرارة	أ ☐ ب ☒ ج ☐ د ☐ هـ ☐ و
٢	النبض	ب	عدد مرات دخول وخروج الهواء من الدتين	أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☒ هـ ☐ و
٣	ضغط الدم	ج	قياس حرارة الجسم الداخلية	أ ☐ ب ☐ ج ☒ د ☐ هـ ☐ و
٤	معدل التنفس	د	قوة دفع الدم على جدران الشرايين	أ ☐ ب ☒ ج ☐ د ☐ هـ ☐ و
٥	الترمومتر	هـ	عدد ضربات القلب في الدقيقة	أ ☒ ب ☐ ج ☐ د ☐ هـ ☐ و
		و	جهاز يستخدم لقياس ضغط الدم	أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐ هـ ☐ و

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع التاسع

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
				الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	يُعد النطاق الطبيعي لمعدل ضربات القلب (النبض) أثناء الراحة لدى البالغين في الدقيقة هو	أ ☐ ٤٠ - ٦٠ نبضة	ب ☒ ٦٠ - ١٠٠ نبضة	ج ☐ ١٠٠ - ١٤٠ نبضة	د ☐ ١٤٠ - ١٧٠ نبضة
٢	أي من المؤشرات التالية لا يُصنف ضمن العلامات الحيوية الأربعة الرئيسية	أ ☐ ضغط الدم	ب ☐ درجة الحرارة	ج ☐ النبض	د ☒ حجم البول
٣	يُطلق على الموقع الأكثر شيوعاً لقياس النبض في منطقة الرسغ اسم	أ ☐ النبض السباتي	ب ☒ النبض الكعبري	ج ☐ النبض الفخذي	د ☐ النبض القمي

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	يجب قياس العلامات الحيوية بنفس الطريقة لكل المرضى دون مراعاة حالتهم	☐	☒
٢	ارتفاع درجة الحرارة قد يدل على وجود عدوى في الجسم	☒	☐

س٣: مريض تم قياس علاماته الحيوية وكانت كالتالي: نبض سريع، ودرجة حرارة مرتفعة، وضغط دم طبيعي ما الإجراء المناسب؟

ج- يجب متابعة حالة المريض، وإبلاغ الطبيب، وإعادة قياس العلامات الحيوية للتأكد من دقتها، وتقديم الرعاية المناسبة حسب الحالة.

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع العاشر

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
				الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	الهدف الأساسي من الإسعافات الأولية	أ ☐ علاج المريض نهائياً	ب ☒ إنقاذ الحياة وتقليل الضرر	ج ☐ إعطاء أدوية فقط	د ☐ تجاهل الحالة
٢	عند حدوث نزيف	أ ☐ تجاهل الجرح	ب ☐ وضع ماء فقط	ج ☒ الضغط على مكان التزيف	د ☐ الانتظار
٣	عند الكدمة ماذا تعمل	أ ☒ كمادات باردة	ب ☐ تدفئة	ج ☐ ضغط شديد	د ☐ تجاهلها

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	الإسعافات الأولية تغني عن المستشفى	☐	☒
٢	التأكد من سلامة المكان مهم	☒	☐

س٣: اذكر خطوات إسعاف الجروح ؟

- ١- تنظيف الجرح
- ٢- إيقاف النزيف
- ٣- تغطيته بضماد

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الحادي عشر

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
			الثاني	

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	أي الجروح التالية أكثر عرضة لعدوى الكزاز؟	أ ☐ الكدمات	ب ☒ الوخزية	ج ☐ القطع	د ☐ البتر
٢	يتم رفع الطرف المجرّح فوق مستوى القلب لـ:	أ ☐ تخفيف الألم	ب ☐ تنظيف الجرح	ج ☒ تقليل النزيف	د ☐ منع التورم فقط
٣	تظهر حروق الدرجة الثالثة بلون	أ ☐ أحمر فاتح	ب ☐ وردي	ج ☒ أسود متفحم أو أبيض	د ☐ أصفر

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	يُنصح بفتح أو فقع البثور (الفقاعات) الناتجة عن حروق الدرجة الثانية لتسريع الشفاء	☐	☒
٢	الخطوة الأولى للسيطرة على النزيف في الجروح المفتوحة هي الضغط المباشر على الجرح بضمادة نظيفة	☒	☐

س٣: اشرح باختصار لماذا يُمنع استخدام "القطن الطبي" أو "المواد المنزلية" (مثل الزبدة أو المعجون) عند

التعامل مع الجروح المفتوحة أو الحروق؟

ج-لأنه يترك أليافاً تلتصق بالجرح وتصعب تنظيفه، وتُمنع المواد المنزلية لأنها تحبس الحرارة داخل الجلد (في الحروق) وقد تسبب تلوثاً بكتيرياً وتهيجاً للأنسجة.

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الثاني عشر

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
				الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	الإجراء الأهم عند إصابة شخص بكسر هو	أ ☐ تحريك العضو	ب ☒ تثبيت العضو	ج ☐ تدليك العضو	د ☐ لف العضو
٢	الكسر الذي يبرز فيه العظم خارج الجلد يسمى	أ ☒ كسر مفتوح	ب ☐ كسر مغلق	ج ☐ التواء	د ☐ كدمة
٣	عند استنشاق غاز سام، أول خطوة هي نقل المصاب إلى	أ ☐ مكان مظلم	ب ☐ مكان دافئ	ج ☒ هواء طلق	د ☐ يترك مكانه

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	نضع الثلج مباشرة على الجلد في حالات الكسور لتقليل التورم	☐	☒
٢	يجب إزالة الملابس الملوثة عند حدوث تسمم جلدي	☒	☐

س٣: اذكر طريقة واحدة لتثبيت الكسر في حال عدم توفر جبيرة طبية؟

استخدام مواد صلبة متوفرة (مثل: خشبية، كرتون مقوى، أو حتى مجلة مطوية)

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الثالث عشر

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
			الثاني	

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	الهدف من الاستعداد للحياة العملية هو	أ ☐ زيادة وقت الفراغ	ب ☒ تحقيق النجاح المهني	ج ☐ تجنب المسؤوليات	د ☐ عدم التعلم
٢	من المهارات المطلوبة في سوق العمل	أ ☒ مهارات التواصل	ب ☐ العشوائية	ج ☐ تجاهل الآخرين	د ☐ الإهمال
٣	السلوك المهني الإيجابي يعني	أ ☐ عدم احترام الوقت	ب ☐ الغياب المتكرر	ج ☒ الالتزام بالقوانين والأنظمة	د ☐ الإهمال في العمل

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	الاستعداد للحياة العملية يشمل اكتساب المهارات والخبرات	☒	☐
٢	لا يحتاج الفرد إلى تطوير نفسه بعد دخول سوق العمل	☐	☒

س٣: ما أهمية الاستعداد للحياة العملية ؟

لأنه يساعد الفرد على تحديد أهدافه المستقبلية والتخطيط لها بشكل صحيح

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الرابع عشر

المرحلة	الثانوية
المادة	مبادئ علوم صحية
	الصف
	الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	السيرة الذاتية الجيدة تتميز بـ
أ	الوضوح ☒
ب	الإطالة ☐
ج	العشوائية ☐
د	الغموض ☐
٢	الهدف من السيرة الذاتية
أ	الترفيه ☐
ب	الوظيفة ☒
ج	الصدقة ☐
د	الشهرة ☐
٣	عند تقديم الإستقالة يجب أن تكون بـ
أ	مفاجأة ☐
ب	تجاهل ☐
ج	رسمية ☒
د	فوضى ☐

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	تحدث السيرة الذاتية باستمرار	☒	☐
٢	يمكن ترك العمل فوراً دون اشعار	☐	☒

س٣: أذكر أهمية الأسلوب المهني في السيرة الذاتية أو الإستقالة؟

لأنه يعكس شخصية الفرد واحترامه للعمل ويساعد في قبول السيرة الذاتية او الاستقالة

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الخامس عشر

المرحلة	المادة	مبادئ علوم صحية	الصف	الثانوية
				الثاني

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	ما الهدف من المحافظة المهنية	أ ☐ حفظ الأدوات	ب ☒ عرض المهارات	ج ☐ تنظيم الوقت	د ☐ كتابة الواجب
٢	ماذا يجب عند تعبئة استمارة التوظيف	أ ☐ ترك فراغ	ب ☐ معلومات خاطئة	ج ☒ بيانات صحيحة	د ☐ تجاهل التعليمات
٣	ما السلوك المناسب في مقابلة التوظيف	أ ☐ تأخر	ب ☐ تجاهل	ج ☐ إهمال	د ☒ ثقة بالنفس

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	صافي الدخل هو المبلغ بعد الاستقطاعات	☒	☐
٢	الميزانية تساعد على تنظيم الدخل والمصروف	☒	☐

س٣: ما أهمية المحافظة المهنية في التوظيف؟

تساعد على عرض مهارات وخبرات الفرد بشكل منظم وتزيد فرص قبوله في الوظيفة.