ملخص مادة المهارات الحياتية للصف السابع الأساسي (للاختبار النهائي)

المهارة الثانية (النظافة الشخصية)

المفاهيم

1- البشرة هي سطح الجلد ويتكون من مسامات منفذة
2- الزهم هو العرق والافرازات الدهنية
3- الأدمة هي وريادة نشاط الغدد الدهنية التي توجد أسفل البشرة
4- حب الشباب هي التهابات وظهور حبوب برؤوس بيضاء على سطح الجلد

مقارنة بين النظافة الشخصية والنظافة الدورية

وجه المقارنة	النظافة الشخصية	النظافة الدورية
المفهوم	هي نظافة البدن بالاستحمام اليومي وغسل الوجه والأسنان	إزالة الشعر الزائد من الأماكن الحساسة
الفترة	بشكل يومي	بشكل شهري
الأهمية	لسلامة وصحة الجلد ومن أجل المظهر الحسن والقبول	للتخلص من الشعر الزائد
الطريقة	غسل الشعر والاستحمام وغسل الأسنان والتطيب	النية للوضوء والطهارة . ازالة الشعر من المناطق الحساسة بأدوات خاصه , غسل الشعر بالشامبو, الاستحمام جيدا , تنشيف الجسم بالفوطة
السبب	ازالة الأوساخ من الجسم والتخلص من الرائحة الكريهة	التطهر من الدورة الشهرية

5- تنظيف البشرة **العادية** : غسلها بالماء والصابون الخاص بها **يوميا صباحا ومساءا**

6- تنظيف البشرة **الحساسة** : يغسل الوجه **مرة واحدة في اليوم** بنوع خاص من الصابون

المهارة الثالثة الاحتياجات الغذائية للمراهقين

1- **مشكلات سوء التغذية** (السمنة والنحافة وفقر الدم الغذائي)

2- **الغذاء الصحي المتوازن هو** (الغذاء الذي يحتوي على العناصر الغذائية الكاملة)

3- **العادات الغذائية الغير صحية** هي (الاسراف في تناول الغذاء الذي يؤدي الى زيادة الوزن)

4- **آثار الاصابة بالسمنة** (تؤدي الى الاصابة بأمراض خطيرة كأمراض القلب والسكري)

5- **فسري** " أثر النقص في تناول الغذاء الذي يؤدي الى النحافة "

يؤدي بدوره الى مضاعفات كضعف النمو وتأخر البلوغ وضعف في التحصيل الدراسي .

6- **أسباب السمنة** (قلة النشاط والحركة وعوامل وراثية)

7- **أسباب النحافة** (زيادة في النشاط والحركة والاصابة بالديدان المعوية)

8- **عوامل الاحتياجات الغذائية للمراهقين** (النوع وحجم الجسم)

9- قارني بين أقسام المجموعات الغذائية التالية من حيث

النوع	الطاقة	النمو والبناء	بناء العظام	الوقاية
الشكل	الكربوهيدرات والدهون	البروتينات	الكالسيوم	الفيتامينات والأملاح المعدنية
الأهمية	تمد الجسم بالطاقة	تكوين الخلايا وتجديدها	تكوين وتقوية العظام	حماية الجسم من الأمراض
مثال عليها	الخبز والحبوب والأرز	اللحوم والبيض والأسماك	الحليب والروب والأجبان	الفواكه والخضروات
عدد الحصص الغذائية	(6 – 11) حصة	(2 – 3) حصة	(2 – 3) حصة	(2 – 3) حصة (2 – 4) حصة