

السؤال الأول :

1- اذكر المصطلح المناسب أمام التعريف التالية

العناية بالجسم , السمنة , النحافة , فقر الدم , المشروبات

- 1- (.....) هي زياده غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .
- 2- (.....) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .
- 3- (.....) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 10% أو أكثر .
- 4- (.....) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .

2- ضع كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

- 1- تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ()
- 2- فقدان الشهية يؤدي إلى النحافة ()
- 3- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ()
- 4- نظافة الأسنان عنصر رئيسي للصحة وللمظهر الجميل ()
- 5- شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ()
- 6- تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ()
- 7- قلة شرب الماء يساعد على ترطيب البشرة ()

السؤال الثاني:

أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	من أسباب السمنة	أ	عامل وراثي	ب	خلل في إفرازات الغدد الصماء	ج	جميع ماسبق صحيح
٢	تناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلى	أ	النحافة	ب	الرشاقة	ج	السمنة
٣	للوقاية من أضرار الشمس يجب	أ	إستخدام مستحضر واقٍ عند التعرض لأشعة الشمس	ب	إستخدام النظارات الشمسية	ج	جميع ماسبق صحيح

ب. صلي الكلمات في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني بوضع الرقم المناسب:

الرقم	أ	الرقم	ب
-------	---	-------	---

1	سرطان الجلد والحروق الشمسية	غسله بالماء والشامبو
2	من أعراض السمّة	إستخدام السني لتنظيف الأسنان
3	نظافة الأسنان	آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد
4	نظافة الشعر	التعرض لأشعة الشمس

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. بيان