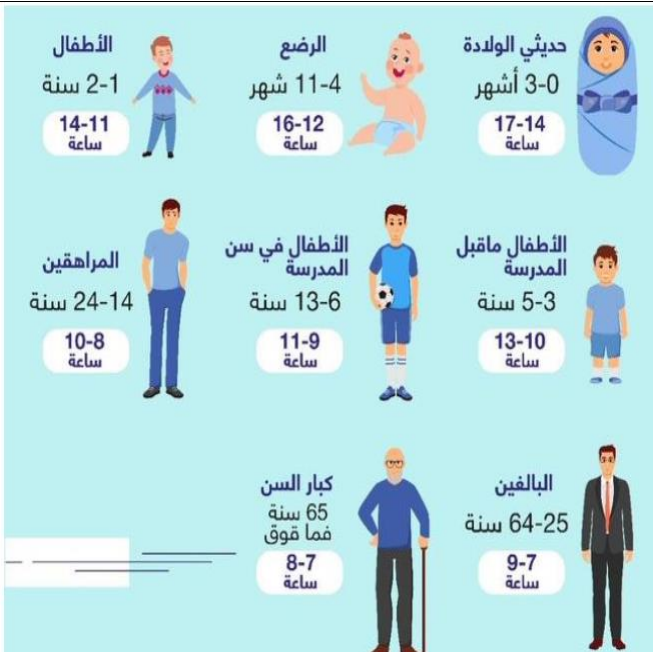


تدريب لمهارات الدرس الثالث (المحافظة على الصحة)

ظل الإجابة الصحيحة

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|------------------------------|---|-------------------------------------|
| أي مما يلي يعد من العادات الصحية؟ | | | | | | | |
| أ | تنظيف الأسنان ثلاث مرات في اليوم | ب | الاستحمام مرة اسبوعياً | ج | الافراط في تناول الحلويات | د | النوم الساعة ١٢ ليلاً |
| كيف تساعد عملية غسل اليدين في المحافظة على الصحة؟ | | | | | | | |
| أ | تقي اليدين من الجفاف | ب | تعطي منظراً جميلاً للأيدين | ج | تُزيل الجراثيم | د | يجعل يداك دافئتان |
| هي حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية | | | | | | | |
| أ | العادات الصحية | ب | النظام الغذائي المتوازن | ج | المرض | د | الصحة |
| <p>البيانات في المنشور أمامك تبين عدد ساعات النوم الطبيعية حسب عمر الإنسان.</p> <p>حدد عدد ساعات النوم المناسبة لطفل عمره ١٠ سنوات؟</p> | | | |  | | | |
| أ | ٦ ساعات | ب | ٨ ساعات | ج | ١٠ ساعات | د | ١٥ ساعة |
| عادة ما يأكل ياسر الكثير من الشوكولاتة كل يوم بما تنصحه؟ | | | | | | | |
| أ | يتجنب شرب الماء | ب | يقوم ببعض النشاط البدني بانتظام | ج | يأكل بعض من الكعك أيضاً | د | ينام مبكراً |
| أي مما يلي من العادات السليمة | | | | | | | |
| أ | ممارسة الرياضة مرة في السنة | ب | الافراط في تناول الحلويات | ج | الاستحمام مرة اسبوعياً | د | تنظيف الأسنان ثلاث مرات في اليوم |
| أي السلوكيات التالية يساعد على تعزيز الصحة؟ | | | | | | | |
| أ | تبادل الأدوات الشخصية | ب | النوم ٤ ساعات يومياً | ج | ممارسة الرياضة شهرياً | د | تناول الغذاء المتوازن |
| هي سلوكيات تفيد وتساعد الإنسان على المحافظة على صحته | | | | | | | |
| أ | العادات الصحية | ب | الغذاء المتوازن | ج | التطعيم | د | المناعة |

لأحلي نفسي من الإصابة بقمل الشعر علي أن:

| | | | | | | | |
|---|---------------------|---|--------------------------|---|--------------------------------|---|------------------------------|
| أ | اتناول الغذاء الصحي | ب | اشرب كمية كافية من الماء | ج | استخدم فرشاة الأسنان الخاصة بي | د | استخدم فرشاة الشعر الخاصة بي |
|---|---------------------|---|--------------------------|---|--------------------------------|---|------------------------------|

من أهم الممارسات التي يُرجح أن يتبعها أي طالب بالمدرسة لمنع انتقال الأمراض بين طلاب المدرسة؟

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|-----------------------|---|--------------------------|---|-----------------|
| أ | زيارة الطبيب باستمرار | ب | إغلاق نوافذ غرفة الصف | ج | الاعتناء بنظافته الشخصية | د | الغذاء المتوازن |
|---|-----------------------|---|-----------------------|---|--------------------------|---|-----------------|

أي التعليمات يجب أن يتبعها خالد عند مشاهدته لهذه الصورة؟



| | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|-----------------------|---|-------------------------------|---|----------------------|
| أ | يتناول المزيد من السوائل | ب | يرتدي الملابس الثقيلة | ج | يلعب في الخارج الساعة ١ ظهراً | د | يتناول مشروبات ساخنة |
|---|--------------------------|---|-----------------------|---|-------------------------------|---|----------------------|

كيف يساعد النوم الجسم؟

| | | | | | | | |
|---|------------|---|---|---|------------------|---|---------------------|
| أ | يحسن الهضم | ب | يحافظ على سلامة العقل ويُرِيح أجهزة الجسم | ج | يسرع نبضات القلب | د | يزيد من قوة العضلات |
|---|------------|---|---|---|------------------|---|---------------------|

ما أهمية المراجعة الدورية للطبيب؟

| | | | | | | | |
|---|--------------------|---|----------------------------------|---|--------------------|---|--|
| أ | لزيادة قوة العضلات | ب | لمعرفة الأمراض التي تصيب الآخرين | ج | تحسين نوعية الغذاء | د | لمتابعة الحالة الصحية وكشف الأعراض المبكرة للأمراض |
|---|--------------------|---|----------------------------------|---|--------------------|---|--|

ما أهمية التمارين الرياضية للجسم؟

| | | | | | | | |
|---|---------------------|---|----------------------|---|-----------------------------------|---|-------------------------------|
| أ | تقلل من حجم العضلات | ب | تمنع الجسم من الراحة | ج | تقوي العضلات وتزيد من مرونة الجسم | د | تقلل من تدفق الدم الى العضلات |
|---|---------------------|---|----------------------|---|-----------------------------------|---|-------------------------------|

من العادات غير الصحية؟

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|---|----------------|---|--------------|---|------------------------|
| أ | الإكثار من تناول السكريات | ب | ممارسة الرياضة | ج | النوم مبكراً | د | شرب الماء بكميات كافية |
|---|---------------------------|---|----------------|---|--------------|---|------------------------|

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

| | |
|----|--|
| ١ | العادات الصحية هي سلوكيات تفيد وتساعد الانسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيداً عن الأمراض |
| ٢ | الصحة ليست مجرد انعدام المرض أو العجز. |
| ٣ | السهر ليلاً يريح الجسم ويحافظ على حيويته ونشاطه |
| ٤ | تُعد الأدوات الصحية من أكثر مسببات نقل العدوى بين الناس بسبب تبادل الأدوات الشخصية |
| ٥ | اخذ قسط كافٍ من الراحة مهم لصحة الجسم |
| ٦ | لتحافظ على صحتك لا يلزمك أن تتبع العادات الصحية |
| ٧ | التمارين الرياضية عبارة عن مجهود جسدي عادي او مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها. |
| ٨ | الرياضة تقوي عضلات الجسم |
| ٩ | لا يجب علينا اتباع تعليمات الطبيب عند تناول الأدوية. |
| ١٠ | النوم في ساعة متأخرة من الليل يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية. |
| ١١ | يحتاج الجسم ما بين (٤ - ٥) ساعات من النوم ليلاً |
| ١٢ | نقصد بالصحة إنعدام المرض أو العجز. |
| ١٣ | المشروبات الغازية مشروبات صحية يمكن شربها يومياً |

عدد ثلاثة فقط من العادات الصحية التي تجنبنا الأمراض؟

- ١-
- ٢-
- ٣-

ما هي فوائد ممارسة الرياضة؟

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

نموذج الإجابة

ظل الإجابة الصحيحة

أي مما يلي يعد من العادات الصحية؟

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------|
| أ | تنظيف الأسنان ثلاث مرات في اليوم | ب | الاستحمام مرة اسبوعياً | ج | الافراط في تناول الحلويات | د | النوم الساعة ١٢ ليلاً |
|---|-------------------------------------|---|---------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------|

كيف تساعد عملية غسل اليدين في المحافظة على الصحة؟

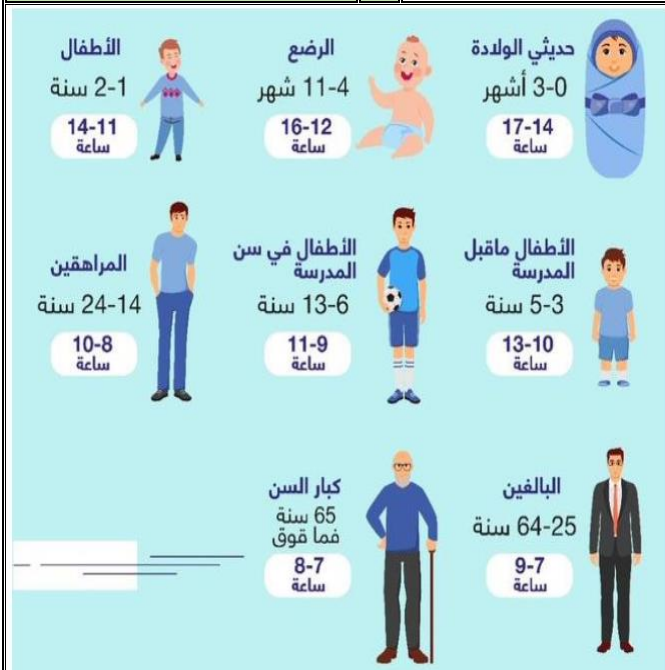
| | | | | | | | |
|---|-------------------------|---|-------------------------------|---|----------------|---|-------------------|
| أ | تقي اليدين من الجفاف | ب | تعطي منظرًا جميلاً للأيدين | ج | تُزيل الجراثيم | د | يجعل يداك دافئتان |
|---|-------------------------|---|-------------------------------|---|----------------|---|-------------------|

هي حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية

| | | | | | | | |
|---|----------------|---|----------------------------|---|-------|---|-------|
| أ | العادات الصحية | ب | النظام الغذائي المتوازن | ج | المرض | د | الصحة |
|---|----------------|---|----------------------------|---|-------|---|-------|

البيانات في المنشور أمامك تبين عدد ساعات النوم الطبيعية حسب عمر الإنسان.

حدد عدد ساعات النوم المناسبة لطفل عمره ١٠ سنوات؟



| | | | | | | | |
|---|---------|---|---------|---|----------|---|---------|
| أ | ٦ ساعات | ب | ٨ ساعات | ج | ١٠ ساعات | د | ١٥ ساعة |
|---|---------|---|---------|---|----------|---|---------|

عادة ما يأكل ياسر الكثير من الشوكولاتة كل يوم بما تنصحه؟

| | | | | | | | |
|---|-----------------|---|------------------------------------|---|----------------------------|---|-------------|
| أ | يتجنب شرب الماء | ب | يقوم ببعض النشاط البدني بانتظام | ج | يأكل بعض من الكعك أيضاً | د | ينام مبكراً |
|---|-----------------|---|------------------------------------|---|----------------------------|---|-------------|

أي مما يلي من العادات السليمة

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|------------------------------|---|------------------------|---|-------------------------------------|
| أ | ممارسة الرياضة مرة في السنة | ب | الافراط في تناول الحلويات | ج | الاستحمام مرة اسبوعياً | د | تنظيف الأسنان ثلاث مرات في اليوم |
|---|--------------------------------|---|------------------------------|---|------------------------|---|-------------------------------------|

أي السلوكيات التالية يساعد على تعزيز الصحة؟

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|----------------------|---|-----------------------|---|-----------------------|
| أ | تبادل الأدوات الشخصية | ب | النوم ٤ ساعات يومياً | ج | ممارسة الرياضة شهرياً | د | تناول الغذاء المتوازن |
|---|--------------------------|---|----------------------|---|-----------------------|---|-----------------------|

هي سلوكيات تفيد وتساعد الانسان على المحافظة على صحته

| | | | | | | | |
|---|----------------|---|-----------------|---|---------|---|---------|
| أ | العادات الصحية | ب | الغذاء المتوازن | ج | التطعيم | د | المناعة |
|---|----------------|---|-----------------|---|---------|---|---------|

لأحلي نفسي من الإصابة بقمل الشعر علي أن:

| | | | | | | | |
|---|---------------------|---|--------------------------|---|--------------------------------|---|------------------------------|
| أ | اتناول الغذاء الصحي | ب | اشرب كمية كافية من الماء | ج | استخدم فرشاة الأسنان الخاصة بي | د | استخدم فرشاة الشعر الخاصة بي |
|---|---------------------|---|--------------------------|---|--------------------------------|---|------------------------------|

من أهم الممارسات التي يُرجح أن يتبعها أي طالب بالمدرسة لمنع انتقال الأمراض بين طلاب المدرسة؟

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|-----------------------|---|--------------------------|---|-----------------|
| أ | زيارة الطبيب باستمرار | ب | إغلاق نوافذ غرفة الصف | ج | الاعتناء بنظافته الشخصية | د | الغذاء المتوازن |
|---|-----------------------|---|-----------------------|---|--------------------------|---|-----------------|

أي التعليمات يجب أن يتبعها خالد عند مشاهدته لهذه الصورة؟



| | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|-----------------------|---|-------------------------------|---|----------------------|
| أ | يتناول المزيد من السوائل | ب | يرتدي الملابس الثقيلة | ج | يلعب في الخارج الساعة ١ ظهراً | د | يتناول مشروبات ساخنة |
|---|--------------------------|---|-----------------------|---|-------------------------------|---|----------------------|

كيف يساعد النوم الجسم؟

| | | | | | | | |
|---|------------|---|---|---|------------------|---|---------------------|
| أ | يحسن الهضم | ب | يحافظ على سلامة العقل ويُرِيح أجهزة الجسم | ج | يسرع نبضات القلب | د | يزيد من قوة العضلات |
|---|------------|---|---|---|------------------|---|---------------------|

ما أهمية المراجعة الدورية للطبيب؟

| | | | | | | | |
|---|--------------------|---|----------------------------------|---|--------------------|---|--|
| أ | لزيادة قوة العضلات | ب | لمعرفة الأمراض التي تصيب الآخرين | ج | تحسين نوعية الغذاء | د | لمتابعة الحالة الصحية وكشف الأعراض المبكرة للأمراض |
|---|--------------------|---|----------------------------------|---|--------------------|---|--|

ما أهمية التمارين الرياضية للجسم؟

| | | | | | | | |
|---|---------------------|---|----------------------|---|-----------------------------------|---|-------------------------------|
| أ | تقلل من حجم العضلات | ب | تمنع الجسم من الراحة | ج | تقوي العضلات وتزيد من مرونة الجسم | د | تقلل من تدفق الدم الى العضلات |
|---|---------------------|---|----------------------|---|-----------------------------------|---|-------------------------------|

من العادات غير الصحية؟

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|---|----------------|---|--------------|---|------------------------|
| أ | الإكثار من تناول السكريات | ب | ممارسة الرياضة | ج | النوم مبكراً | د | شرب الماء بكميات كافية |
|---|---------------------------|---|----------------|---|--------------|---|------------------------|

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

| | | |
|---|--|--|
| ✓ | العادات الصحية هي سلوكيات تفيد وتساعد الانسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيداً عن الأمراض | |
| ✓ | الصحة ليست مجرد انعدام المرض أو العجز. | |
| ✗ | السهر ليلاً يريح الجسم ويحافظ على حيويته ونشاطه | |
| ✓ | تُعد الأدوات الصحية من أكثر مسببات نقل العدوى بين الناس بسبب تبادل الأدوات الشخصية | |
| ✓ | اخذ قسط كافٍ من الراحة مهم لصحة الجسم | |
| ✗ | لتحافظ على صحتك لا يلزمك أن تتبع العادات الصحية | |
| ✓ | التمارين الرياضية عبارة عن مجهود جسدي عادي او مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها. | |
| ✓ | الرياضة تقوي عضلات الجسم | |
| ✗ | لا يجب علينا اتباع تعليمات الطبيب عند تناول الأدوية. | |
| ✗ | النوم في ساعة متأخرة من الليل يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية. | |
| ✗ | يحتاج الجسم ما بين (٤ - ٥) ساعات من النوم ليلاً | |
| ✗ | نقصد بالصحة إنعدام المرض أو العجز. | |
| ✗ | المشروبات الغازية مشروبات صحية يمكن شربها يومياً | |

عدد ثلاثة فقط من العادات الصحية التي تجنبنا الأمراض ؟

١- الاهتمام بالنظافة ٢- الغذاء الصحي المتوازن ٣- النوم مبكراً ٤- زيارة الطبيب ٥- التمارين الرياضية

ما هي فوائد ممارسة الرياضة ؟

١. تقوية عضلات الجسم
٢. زيادة كفاءة الجهاز التنفسي.
٣. السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد
٤. تساعد على تكوين الصداقات مع الآخرين