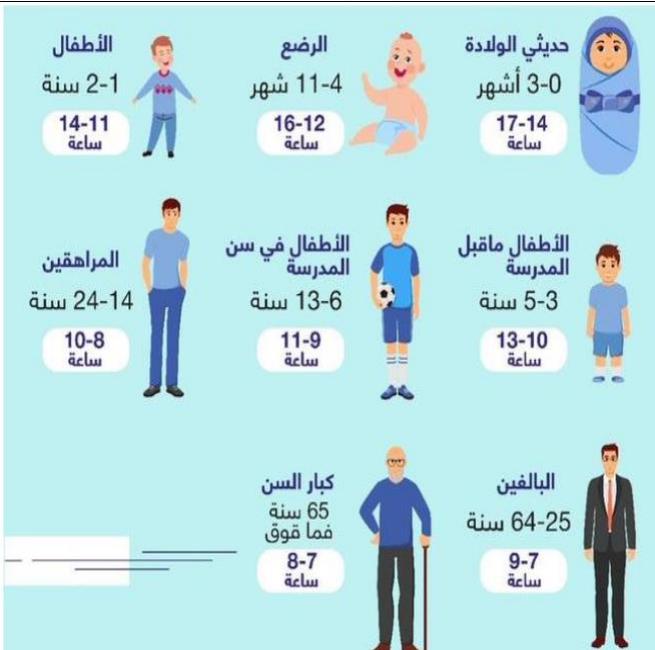


تدريب لمهارات الدرس الثالث (المحافظة على الصحة)

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؟

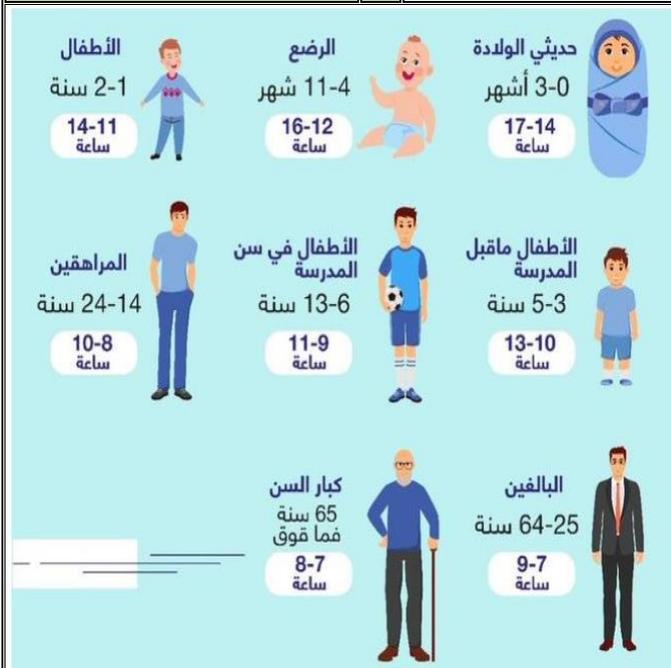
أ	تقي اليدين من الجفاف	ب	تعطي منظرًا جميلاً للأيدين	ج	تُزيل الجراثيم	د	يجعل يداك دافئتان
---	-------------------------	---	-------------------------------	---	----------------	---	-------------------

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 أيضا	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 الإصاية 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