

**السؤال الأول :**

أ- اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية

العناية بالجسم ، السمنة ، النحافة ، فقر الدم ، المشروبات

- ١- (.....) هي زياده غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .
- ٢- (.....) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .
- ٣- (.....) إنخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ١٠% أو أكثر.
- ٤- (.....) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .

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

- ١- تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ( )
- ٢- فقدان الشهية يؤدي إلى النحافة ( )
- ٣- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ( )
- ٤- نظافة الأسنان عنصر رئيسي للصحة وللمظهر الجميل ( )
- ٥- شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ( )
- ٦- تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ( )
- ٧- 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	للووقاية 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
١	سرطان الجلد والحروق الشمسية		غسله بالماء والشامبو
٢	من أعراض السمنة		إستخدام السني لتنظيف الأسنان
٣	نظافة الأسنان		آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد
٤	نظافة الشعر		التعرض لأشعة الشمس

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. بيان