

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