

التطبيقات



١: اكتبى أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.	النحافة
ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.	فقر الدم
ج) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم.	الحيض
د) فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية.	المراهقة
هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	السمنة

٢: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

(٢)	(١)
من أهم التغيرات الجسمية للمراهق.	الاهتمام بالنظافة الشخصية
من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض.	شرب الماء والسوائل
من أهم التغيرات النفسية للمراهق.	الصوت
من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة.	ممارسة الرياضة البدنية
من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام.	الخفيفة بانتظام

لتعويض ما يفقده الجسم
من دم أثناء الحيض

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في فترة الحيض.

لأنها تسبب السمنة

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

حتى لا تترك أثراً

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

بسبب الإصابة بفقر الدم

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤: ضع رمزي (😊) أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمزي (😞) أمام الغذاء غير المفيد لها:



سجّلي كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

الرياضة صحية

(ومفيدة للجسم في أي وقت)

خطأ

أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض.

ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهقة نتيجة

النمو السريع للعضلات في نهاية هذه الفترة.

صواب

(.....)

خطأ

(الصحة السيئة)

ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة.

خطأ

(البشرة العادية)

د- البشرة الدهنية ملساء معتدلة الرطوبة.

لوّني أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون:

(ب)

(أ)

يسبب تكسراً في الأظفار

تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام

ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات

تسبب زيادة في ضربات القلب

تقلل من مقاومة الجسم للأمراض

السمنة

النحافة

فقر الدم

٧: اقترحى بمساعدة والدتك أقنعة طبيعية تمّ تجربتها وأثبتت فاعليتها في
تحسّن البشرة، ثم دوّنها :

قناع اللوز المر والعسل

يطحن اللوز المر جيداً إلى حين الحصول على عجينة متماسكة يخلط مع القليل
من العسل ويوضع على البشرة غير الحساسة لمدة 20 دقيقة ويغسل بالماء
الفاتر

قناع الخيار

ويمكن عمل هذا الماسك بعصر الخيار ليلاً في العصارة ثم يوضع في
طبق زجاجي في الثلاجة وفي الصباح يؤخذ العصير ليستخدم كماسك
للوجه ومنطقة تحت العينين حيث يرطب الوجه

