

# التطبيقات



١: اكتب 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) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض.	العناية
د) فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.	المراهقة
هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	السمنة

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

٣ نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	١ الاهتمام بالنظافة الشخصية
١ من أهم الأمور للعناية بالجسم	٢ شرب الماء والسوائل
التعرض لأشعة الشمس	٣ فقر الدم الغذائي
٢ من العوامل المؤثرة في ترطيب الجسم	٤ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام
٤ من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام	

لتعويض ما يفقده الجسم من  
دم أثناء الحيض

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في مرحلة المراهقة والبلوغ.

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 رمز : 😊 أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹️ أمام الغذاء غير المفيد لها :





اكتب كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع

تصويب الخطأ إن وجد :

الرياضة صحية ومفيدة

(للجسم في أي وقت)

خطأ

أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس.

ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. (صواب)

الصحة السيئة

خطأ

ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة.

(البشرة العادية)

خطأ

د- غسل الأيدي مدة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم.



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

(ب)

(أ)

فقر الدم

يسبب تكسراً في الأظفار

النحافة

تنتج بسبب الخلل في هضم  
وامتصاص الطعام

السمنة

فقر الدم

ينتج بسبب نقص البروتين  
وبعض الفيتامينات

النحافة

النحافة

تسبب زيادة في عدد ضربات القلب

فقر الدم

السمنة

تقلل من مقاومة الجسم للأمراض



## الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.

 <b>٢</b> <b>Fat</b>	 <b>١١٢٢</b> <b>لسمين</b>	 <b>٢</b> <b>Slim</b>	 <b>١١٢١</b> <b>نحيف</b>
 <b>٢</b> <b>Anemia</b>		 <b>١٤٣</b> <b>فقر الدم</b>	

