

تم تحميل ورفع المادة على منصة

# المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

١- ضع /ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة:

١- السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم	
٢- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر	
٣- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) في منتصف النهار	
٤- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر	
٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجياً	
٦- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	
٧- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم	
٨- عدم الانصياع للدايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة	
٩- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة	
١٠- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر	
١١- يمكن مشاركة المقننات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر	
١٢- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية	
١٣- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام	
١٤- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر	

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف (الشراب - العصير - المشروبات)
٢- الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض ( فقر الدم - النحافة - السمنة )
٣- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين ( د - فيتامين ب - فيتامين أ )
٤- فترة نمو سريعة تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ (الشيخوخة - المراهقة - الطفولة)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:

عدد/ي فوائد المشروبات ؟

١-

٢-

## نموذج الاجابة

١- ضع /ي علامه ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة:

✓	١- السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم
✓	٢- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر
✓	٣- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) في منتصف النهار
✓	٤- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر
✓	٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا
✓	٦- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات
×	٧- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم
✓	٨- عدم الانصياع للداغيات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة
✓	٩- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة
✓	١٠- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر
×	١١- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر
✓	١٢- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية
✓	١٣- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام
✓	١٤- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف (الشراب - العصير - المشروبات)
٢- الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض ( فقر الدم - النحافة - السمنة)
٣- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين ( فيتامين د - فيتامين ب - فيتامين أ )
٤- فترة نمو سريعة تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ (الشيخوخة - المراهقة - الطفولة)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:

عدد/ي فوائد المشروبات؟

١- مفيدة للبشرة -منبه للجهاز العصبي - ارواء الظمأوالعطش - مهدنة للاعصاب ومزيلة للتوتر

٢- لها قيمة غذائية مرتفعة - علاج المغص والام البطن -مدرة للبول