



المحافظة على الصحة

١	حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية					
أ	المرض	ب	العدوى	ج	المناعة	د الصحة
٢	سلوكيات تفيد الإنسان في المحافظة على جسمه بصحة سليمة					
أ	العادات الصحية	ب	العادات الغذائية	ج	العادات النفسية	د لا شيء مما ذكر
٣	من العادات الغير صحية					
أ	ممارسة الرياضة	ب	النوم مبكرا	ج	الاكثار من السكريات	د شرب كميات كافية من الماء
٤	عند تناول كمية مناسبة من الأطعمة يوميا، فإن غذائي يصبح.....					
أ	ناقصا	ب	محدودا	ج	متوازنا	د ملوثا
٥	أي مما يلي لا يستعمل في تنظيف الأسنان :					
أ	الصابون	ب	المعجون	ج	المسواك	د خيط الأسنان
٦	الصورة التي تمثل غذاء صحي :					
أ	١	ب	٢	ج	٣	د ٤
٧	درجة حرارة الجسم الطبيعية :					
أ	٣٥ درجة مئوية	ب	٣٦ درجة مئوية	ج	٣٧ درجة مئوية	د ٣٨ درجة مئوية
٨	مجهود جسدي عادي او مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة					
أ	التغذية	ب	الرياضة	ج	المناعة	د الصحة
٩	يحتاج الجسم الىساعات تقريبا من النوم ليلا					
أ	٧	ب	٨	ج	٩	د ١٠
١٠	أي مما يلي من العادات الصحية التي تحافظ على الجسم (٢ صح 😊)					
أ	النوم نهارا	ب	تناول الدهون والسكريات	ج	ممارسة الرياضة	د الغذاء الصحي المتوازن

- (المشروبات الغازية مشروبات صحية يمكن شربها يوميا)
(يحتاج الجسم الى ١٤ ساعة تقريبا من النوم ليلاً)
(يحتاج الجسم الى ٨ ساعة تقريبا من النوم ليلاً)

عددي العادات الصحية التي تحافظ على صحتك وتجنبك الأمراض ؟

- (١)
(٢)
(٣)
(٤)



عددي ٣ من فوائد الرياضة

- (١)
(٢)
(٣)

املل فقيري