



## المحافظة على الصحة

حالة اكتمال السلامة الجسدية العقلية والنفسية						١
المرض	ب	العدوى	ج	المناعة	د	الصحة
سلوكيات تفيد الإنسان في المحافظة على جسمه بصحة سليمة						٢
العادات الصحية	ب	العادات الغذائية	ج	العادات النفسية	د	لا شيء مما ذكر
من العادات الغير صحية						٣
ممارسة الرياضة	ب	النوم مبكرا	ج	الاكثار من السكريات	د	شرب كميات كافية من الماء
عند تناول كمية مناسبة من الأطعمة يومياً، فإن غذائي يصبح.....						٤
ناقصاً	ب	محدوداً	ج	متوازناً	د	ملوثاً
أي مما يلي لا يستعمل في تنظيف الأسنان :						٥
الصابون	ب	المعجون	ج	المسواك	د	خيط الأسنان
الصورة التي تمثل غذاء صحي :						٦
أ	ب	٢	ج	٣	د	٤
درجة حرارة الجسم الطبيعية :						٧
أ	ب	٣٦ درجة مئوية	ج	٣٧ درجة مئوية	د	٣٨ درجة مئوية
مجهود جسدي عادي او مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفية أو المنافسة						٨
التغذية	ب	الرياضة	ج	المناعة	د	الصحة
يحتاج الجسم الى .....ساعات تقريباً من النوم ليلا						٩
أ	ب	٨	ج	٩	د	١٠
أي مما يلي من العادات الصحية التي تحافظ على الجسم (٢ صح 😊)						١٠
النوم نهاراً	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 ( )

عددي العادات الصحية التي تحافظ على صحتك وتجنبك الأمراض ؟

- ..... (١)
- ..... (٢)
- ..... (٣)
- ..... (٤)