

تربية أسرية	المادة	<p>المملكة العربية السعودية</p> <p>وزارة التعليم</p> <p>الإدارة العامة والتعليم</p> <p>بمحافظة جدة</p> <p>مدرسة البيان النموذجية</p>	<p>الفصل الدراسي الثاني - الفترة الأولى</p> <p>للعام الدراسي 1442 هـ</p> <p>وزارة التعليم Ministry of Education</p>
الرابعة	الوحدة		
المتوسطة	المرحلة		
الأول المتوسط	الصف		
م / سميرة باعشن	المعلمة		



س ١ - في الفقرات من (١) الى (٥) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

من أعراض النحافة:			
١	(أ) زيادة ضربات القلب .	(ب) شحوب الوجه .	(ج) برودة الأطراف
	(د) حدوث احمرار باللسان .		
2	نقص الحديد من أسباب الإصابة ب:		
	(أ) النحافة .	(ب) فقر الدم .	(ج) الحيض .
	(د) السمنة.		
٣	أثر الشمس وقت الظهيرة على البشرة :		
	(أ) تزيد جمالاً .	(ب) الحروق الشمسية	(ج) تزيد مرونة .
	(د) تؤدي إلى نضارتها		
٤	شرب الماء بكثرة يساعد البشرة على :		
	(أ) ترطيبها.	(ب) جفافها.	(ج) شحوبها .
	(د) تغير لونها.		
5	من أهم التغيرات النفسية للمراهق :		
	(أ) الصوت	(ب) الانفعال.	(ج) الطول والوزن .
	(د) خلل في الهرمونات		

س ٢ في الفقرات من (١) الى (١٠) زاوجي بين العبارات في العمود الأول مع مدلولاتها في العمود الثاني:

العمود الأول	العمود الثاني
١- التركيز على الأغذية الغنية بالحديد .	(أ) من أسباب النحافة .
٢- حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الأظفار.	(ب) التغيرات النفسية .
٣- - الصوت .	(ج) المشروبات الغازية
٤- الحرص على التغذية الجيدة .	(د) من العوامل التي تساعد زيادة الشهية للطعام .
٥- فقد الشهية وسوء اختيار الطعام .	(هـ) من طرق علاج النحافة .
٦- نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية .	(و) من أهم التغيرات الجسمية للمراهق .
٧- ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام .	(ز) العصائر الطازجة.
٨- تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية	(ح) من طروق التخلص من آلام الحيض .
٩- تفيد الجسم وتعطيه الصحة والحيوية	(ط) من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة .
١٠- تساعد على تراكم الدهون داخل الجسم في هذه المرحلة .	(ي) من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض .
	(ك) من أعراض فقر الدم .

س ٣ في الفقرات من (١) إلى (١١) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- من علاج السمنة عدم الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة . ()
- ٢ - من أعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان . ()
- 3- من أسباب النحافة كثرة تناول الطعام . ()
- 4- من الأعراض المصاحبة للحيض تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق . ()
- ٥- من أعراض النحافة كثرة النشاط والمجهود البدني . ()
- ٦- الاهتمام بالنظافة الشخصية خاصة فترة الحيض . ()
- ٧- أسباب السمنة خلل في إفرازات الغدد الصماء . ()
- ٨- ازدياد الحاجة لبعض العناصر الغذائية في فترة الحيض ()
- ٩- عدم الإكثار من تناول العصائر الطازجة . ()
- ١٠- الحرص على التغذية الجيدة أثناء فترة الحيض . ()

س ٤ أجبي على الأسئلة :

١- علي كلاً مما يلي :

أ- ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة .

.....

ب- الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية .

.....

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

.....

د- التقليل من تناول الوجبات السريعة .

.....

هـ - عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

.....

و- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

ز- الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية .

ل- الاستحمام بالماء الدافئ .

س ٢ اكتب المصطلح العلمي المناسب ما يلي :

زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهن في الجسم .

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي .

حالة نقص كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .

فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية .

خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم .

هو المرحلة التي تنضج فيها الغدد التناسلية ، وتنتقل الفتاة من مرحلة الطفولة

إلى مرحلة النضج .

س ٣ - عددي أعراض المصاحبة للحيض:

١- - ٢ -

٣- - ٤ -

س ٤- اذكر تأثير الشمس على البشرة ؟

١- - ٢ - ٣ -

٤- - ٥ -

س ٥- ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض بناءً على السنّة النبوية ؟

