

## إجابات أسئلة تقويم الدرس الأول

### طرق الوقاية من المشكلات الصحية

#### السؤال الأول:

**الفكرة الرئيسية:** ما أهمية الوقاية من المشكلات الصحية؟

- الحد من انتشار الأمراض.
- تعزيز مناعة الجسم ضد العدوى.
- تقليل الحاجة إلى العلاج.
- تخفيف الضغوط الصحية والنفسية والمادية التي تواجه الأفراد والمجتمع.

#### السؤال الثاني:

أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) يحتاج الطفل من عمر (6-13) إلى النوم يوميًا مدة:

أ- ساعتين.

ب- 4-6 ساعات.

ج- 7-8 ساعات.

د- 9-11 ساعة.

(2) يترتب على ممارسة الإسترخاء والتنفس العميق:

أ- زيادة التوتر.

ب- تعكر المزاج.

ج- تقليل الضغوط النفسية.

د- مشكلات في النوم.

(3) من العادات التي تساعد على تحسين صحة القلب:

أ- الجلوس مددًا طويلة.

ب- ممارسة الرياضة بانتظام.

ج- تناول الوجبات السريعة.

د- تقليل ساعات النوم.

السؤال الثالث:

أوضح مفهوم التدخين السلبي.

التدخين السلبي: هو التعرض لدخان السجائر أو منتجات التبغ في الجو ، حتى لو لم يكن الشخص مدخنا بنفسه.

السؤال الرابع:

أذكر ثلاث سلوكيات صحية تساعد على الوقاية من المشكلات الصحية.

- التغذية الصحية المتوازنة.
- النظافة الشخصية والمنزلية.
- النوم الكافي.

السؤال الخامس:

أفسر ضرورة القيام بإجراء الفحوص الطبية بشكل دوري حتى عند الشعور بالصحة الجيدة.

لأنها تساعد على الكشف المبشر عن المشكلات الصحية.