

## أسئلة المحتوى وإجاباتها

### الإغماء

فكر صفحة (6):

ما الفرق بين الإغماء والغيوبة؟ وأيها الأخطر؟

الإغماء يعني فقدان الوعي مدة وجيزة، وهو أقل خطورة من الغيوبة، فيمكن إيقاظ الشخص المصاب. أما الغيوبة، فهي حالة شديدة من فقدان الوعي، ومدتها أطول وهي أخطر من الإغماء، ولا يمكن إيقاظ الشخص المصاب بسهولة، وقد يحتاج إلى التدخل الطبي.

نشاط أسباب حدوث الإغماء صفحة (7):

ابحث في مصادر المعرفة المتاحة لديك، عن أسباب أخرى تؤدي إلى حدوث الإغماء، واعرضها أمام زملائك، بإشراف معلمك.

- الوقوف السريع والمفاجيء ممداً طويلة.
- الشعور بآلام والتهابات شديدة في الجسم.
- مشكلات في الجهاز التنفسي والتعرض للاختناق والسعال المتكرر.
- مشكلات في الدورة الدموية لدى المصاب.

قضية المناقشة صفحة (8):

تناقش مع زملائك عن أهمية تناول وجبة الإفطار، وعن أهم مكوناتها، ودورها في الوقاية من حالة الدوار والإغماء، بإشراف معلمك.

أهمية وجبة الإفطار:

- مدّ الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بوظائف الجسم.
- التحكم في مستويات السكر في الدم.
- تحسين وظائف الدماغ.
- تحسين عمليات الأيض (التمثيل الغذائي).
- تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم.

## مكونات وجبة الإفطار الصحية:

- البيض، والبقوليات، والجبن، والفواكه، والخضراوات.