

الوحدة ٤ : جسم الإنسان و صحته

الدرس الأول: أعضاء جسم الإنسان

أسئلة وأجوبة:

١. ما هو العضو؟
 - الجواب :العضو هو جزء في الجسم له وظيفة محددة، مثل القلب أو العين.
٢. اذكر ثلاثة أعضاء داخلية في جسم الإنسان.
 - الجواب :القلب، الدماغ، المعدة.
٣. ما وظيفة الدماغ؟
 - الجواب :يتتحكم في جميع أفعال الجسم ويتحكم في عمل الأعضاء الأخرى.
٤. ما هي أعضاء الحواس الخمسة?
 - الجواب :العين (البصر)، الأذن (السمع)، الأنف (الشم)، اللسان (التذوق)، الجلد (اللمس).
٥. كيف يساعدنا القلب في الحياة?
 - الجواب :يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم ليوصل الأكسجين والغذاء.
٦. ما هي عملية الهضم؟ وأين تحدث?
 - الجواب :عملية تحويل الطعام إلى مواد بسيطة يستفيد منها الجسم، وتحدث في المعدة والأمعاء.
٧. ماذا يحدث إذا تعرض الدماغ لإصابة?
 - الجواب :قد يتاثر عمل الأعضاء الأخرى لأن الدماغ يتحكم فيها.



الدرس الثاني: العادات الصحية

أسئلة وأجوبة:

١. ما هي العادات الصحية؟
 - الجواب: هي سلوكيات تساعد في الحفاظ على صحة الجسم، مثل تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة.
٢. اذكر ثلاثة أمثلة على غذاء صحي.
 - الجواب: الفواكه، الخضروات، الحليب.
٣. ما تأثير الغذاء غير الصحي على الجسم?
 - الجواب: يسبب زيادة الوزن وأمراضًا مثل السكري وضعف المناعة.
٤. لماذا يعتبر النوم الكافي مهمًا؟
 - الجواب: لأنه يجدد نشاط الجسم ويساعد على الترکيز.
٥. ما أهمية شرب الماء؟
 - الجواب: يحافظ على ترطيب الجسم ويساعد في الهضم والتخلص من السموم.
٦. كيف يمكن للإنسان أن يحمي نفسه من السمنة؟
 - الجواب: بتناول غذاء صحي، ممارسة الرياضة، وتجنب الوجبات السريعة.
٧. ما فائدة ممارسة الرياضة؟
 - الجواب: بتقوی العضلات، تحسن الدورة الدموية، وتحمي من الأمراض.
٨. ما الأضرار الناتجة عن التدخين؟
 - الجواب: يؤذی الرئتين والقلب، ويسبب أمراضًا خطيرة مثل السرطان.
٩. كيف يمكن التوعية بمخاطر التدخين؟
 - الجواب: بعمل حملات توعوية في المدرسة أو المجتمع.
١٠. ما الفرق بين الغذاء الصحي وغير الصحي?
 - الجواب:
 - الغذاء الصحي: غني بالفيتامينات والمعادن (مثل الخضروات).
 - الغذاء غير الصحي: غني بالسكريات والدهون الضارة (مثل المشروبات الغازية).

