



1. حل أسئلة التقويم - درس طرق الوقاية من المشكلات الصحية

1. الفكرة الرئيسية: ما أهمية الوقاية من المشكلات الصحية؟
 - الإجابة: تساعد الوقاية في تعزيز الصحة العامة، تقوية جهاز المناعة، تقليل التوتر، والحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة (مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم)، مما يضمن حياة صحية ونشطة.
2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:
 - (1) يحتاج الطفل (من عمر 6-13) إلى النوم يومياً مدة:
 - الإجابة: (د) 9 - 11 ساعة.
 - (2) يترتب على ممارسة الاسترخاء والتنفس العميق:
 - الإجابة: (ج) تقليل الضغوط النفسية.
 - (3) من العادات التي تساعد على تحسين صحة القلب:
 - الإجابة: (ب) ممارسة الرياضة بانتظام.
3. أوضح مفهوم التدخين السلبي.
 - الإجابة: هو استنشاق الأشخاص غير المدخنين للدخان المنبعث من سجائر الأشخاص المدخنين الموجودين في نفس المكان، وهو يسبب أضراراً صحية بالغة لغير المدخن.
4. أذكر ثلاث سلوكيات صحية تساعد على الوقاية من المشكلات الصحية.
 1. تناول الغذاء الصحي المتوازن.
 2. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



3. الحصول على قسط كافٍ من النوم. (يمكن إضافة: المحافظة على النظافة الشخصية).

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

. الإجابة: للكشف المبكر عن أي أمراض أو مشكلات صحية قد لا تظهر لها أعراض واضحة في البداية، مما يسهل علاجها والسيطرة عليها قبل تفاقمها.

2. حل أسئلة التقويم - درس التعامل مع الأدوية في المنزل (صفحة 88)

1. الفكرة الرئيسية: أذكر أربعاً من قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية.

1. حفظ الأدوية في مكان آمن بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.

2. التأكد من تاريخ صلاحية الدواء قبل استخدامه.

3. عدم تناول الدواء إلا باستشارة الطبيب أو الوصفة الطبية.

4. التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بطريقة آمنة وصحيحة. (نقطة إضافية: عدم مشاركة الأدوية مع الآخرين).

2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

. جميع ما يأتي يُعد من قواعد السلامة والصحة والبيئة عند التعامل مع الأدوية، ما عدا:

. الإجابة: (د) مشاركة الأدوية مع الآخرين. (لأن هذا سلوك خاطئ).

3. أضع إشارة (✓) بجانب السلوك الصحيح، وإشارة (X) بجانب السلوك غير الصحيح:

هذا العمل حصري لمنتديات صقر الجنوب التعليمية



- أ - شرب شهم ملعقتين من الدواء بدلاً من ملعقة واحدة؛ بهدف التعافي بسرعة. (X) (السبب: يجب الالتزام بالجرعة المحددة من الطبيب، وزيادة الجرعة قد تسبب التسمم أو مضاعفات خطيرة).
- ب - تخزين سلمي الأدوية بطريقة آمنة ومناسبة. (✓)
- ج - يلتزم أصيل جرعات الأدوية المحددة ولا يشاركها مع الآخرين. (✓)