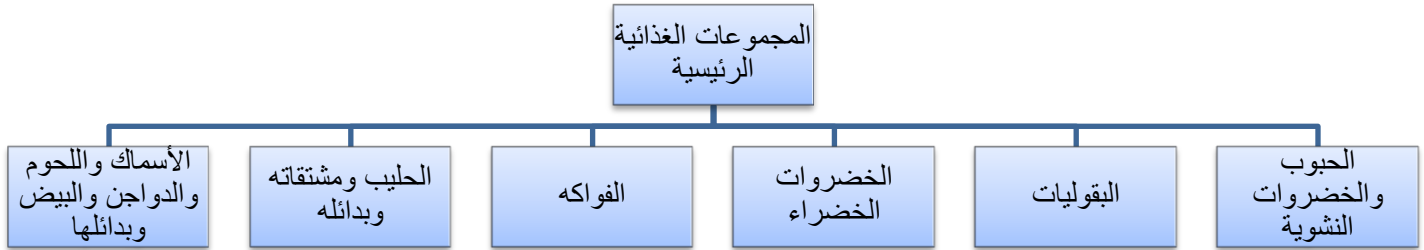


# الوحدة الثانية عشر

## أنماط الحياة الصحية



➤ ما المقصود بالنظام الغذائي المتوازن ؟ ولماذا نحتاجه؟

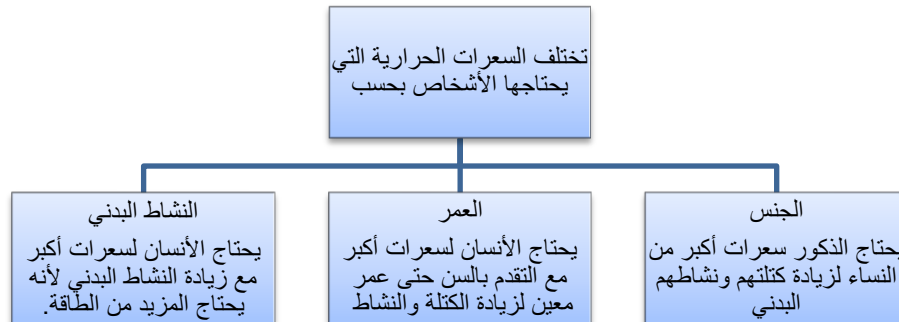
هو الغذاء الذي يحتوي على المجموعات الغذائية الست ونحتاجه لتكون بصحة جيدة.

➤ ماهى السعرة الحرارية ؟

هي مقياس كمية الطاقة في الجسم.

➤ ماذا يحدث إذا تناول الإنسان كمية أكبر من السعرات الحرارية الموصى بها؟

تخزن السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون وقد يصاب بالسمنة أو مرض السكري أو أمراض القلب والأوعية الدموية.



➤ ما نسبة سكان قطر الذين يعانون من السمنة؟

41%

➤ كم سعرة حرارية يتناولها الفرد في الأسرة القطرية بحسب المسح عام 2012؟

4275

## **الدرس 2-12 كيف تقارن معدلات السمنة ومرض السكري في دولة قطر بمثيلاتها في الدول الأخرى؟**

### ➤ ما مؤشر كتلة الجسم؟

هو مقياس للكتلة بالنسبة إلى مربع الطول. وهو مؤشر مفيد على زيادة الكتلة والسمنة.

### ➤ لماذا يجب أن تحافظ على وزن صحي؟

- التقليل من خطر الإصابة بالأمراض
- القدرة على ممارسة الأنشطة البدنية
- الحفاظ على اللياقة البدنية مع التقدم بالعمر

### ➤ عدد بعض الأمراض التي تسببها السمنة؟

أمراض القلب والأوعية الدموية , السكري , ارتفاع ضغط الدم , أمراض الجهاز التنفسي وغيرها.

### ➤ ما العلاقة بين السمنة ومرض السكري؟

كلما زاد معدل الإصابة بالسمنة تزيد فرصة الإصابة بمرض السكري.

### ➤ ما العلاقة بين الدخل و معدلات السمنة؟

البلدان ذات الدخل المرتفع لديها معدلات عالية من السمنة.

**الدرس 12-3 ما المواد الضارة الموجودة في دخان التبغ؟**

المادة	الخصائص	التأثير
النيكوتين	عقار يسبب الأدمان	رفع معدلات دقات القلب – رفع الضغط – تبف أوعية القلب على المدى الطويل.
القطران	مادة سوداء لزجة تتجمع في الرئتين	يخدر الأهداب المسؤولة عن طرد الملوثات من الجهاز التنفسي وبالتالي تدخل الملوثات وتسبب الضرر
غاز أول أكسيد الكربون	غاز سام	يقلل من نسبة الأكسجين التي يحملها الدم فيسبب ضيق تنفس عند النشاط البدني.

أمراض أخرى يسببها التدخين :-

التهاب الشعب الهوائية – انتفاخ الرئة – سرطان الرئة.