ملخص درس

ملخص الدرس

السمنة والنحافة وفقر الدم

المهارات الأسرية | الأول المتوسط | الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ مؤشر كتلة الجسم

• الوزن بالكيلوغرام ÷ مربع الطول بالمتر.

• يفسَّر عند الأطفال والمراهقين بمنحنيات النمو.

• الطبيب هو من يقرر.

■ السمنة

• الأسباب: سعرات زائدة، وجبات سريعة، مشروبات محلاة، قلة حركة، شاشات، نوم قليل.

• المضاعفات: ارتفاع السكر والضغط وآلام المفاصل وضعف الثقة.

■ النحافة

• أسبابها: قلة الطعام أو سوء اختياره، أمراض، وراثة.

• آثارها: ضعف المناعة والتعب وبطء النمو.

■ فقر الدم

• العلامات: تعب، شحوب، ضعف تركيز، صداع.

• مصادر الحديد: اللحوم الحمراء والكبد والعدس والفول والسبانخ والتمر.

• فيتامين ج يساعد على الامتصاص، والشاي مع الطعام يقلله.

■ تذكّر

لا رجيم قاسيًا ولا مكملات بلا طبيب.

• أتقبل جسدي ولا أتنمر على أحد.