ورقة عمل

العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

المهارات الأسرية • الثالث المتوسط • الفصل الدراسي الثاني

اسم الطالب/ة:

الصف/الشعبة:

التاريخ:

الدرجة:

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) من العادات الصحية (الفطور ، السهر والأكل ، المشروبات الغازية)

2) يضعف التركيز بسبب (تخطي الفطور ، شرب الماء ، الخضار)

3) أبدأ تغيير العادة بـ (عادة واحدة ، كل العادات ، لا أغيّر)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) الأكل أمام الشاشة عادة صحية. ( )

2) السكريات الكثيرة تضر الأسنان. ( )

3) المضغ الجيد يساعد على الهضم. ( )

4) مشروبات الطاقة بديل عن النوم. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين العادة وأثرها

قلة الحديد: فقر الدم

السكريات الكثيرة: تسوس الأسنان

تخطي الفطور: ضعف التركيز

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول العادات الصحية

شرب الماء ، الأكل ليلًا ، الخضار والفاكهة ، المشروبات الغازية ، الوجبات المنتظمة

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) تعوّدت على شرب مشروب غازي كل يوم بعد المدرسة: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com