ورقة عمل

السمنة والنحافة وفقر الدم

المهارات الأسرية • الأول المتوسط • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) مؤشر كتلة الجسم = الوزن ÷ (الطول ، مربع الطول ، العمر)

2) يعين على امتصاص الحديد (الشاي ، فيتامين ج ، المشروبات الغازية)

3) من مصادر الحديد (العدس ، الماء ، السكر)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) أستعمل أرقام الكبار للحكم على وزن الطالب. ( )

2) قلة الحركة من أسباب السمنة. ( )

3) أتناول مكملات الحديد بلا استشارة الطبيب. ( )

4) السخرية من وزن زميلي تنمر. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين الحالة وما يناسبها

السمنة: سعرات زائدة وقلة حركة

فقر الدم: شحوب وتعب ونقص حديد

النحافة: نقص الوزن عن المعدل المناسب

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول مصادر الحديد

عدس ، كبد ، سبانخ ، مشروب غازي ، فول ، حلوى

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) سمعت زميلك يلقب طالبًا سمينًا بألقاب مؤذية أمام الصف: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com