ورقة عمل

العناية بالجسم

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) أنظف أسناني بالفرشاة (مرة ، مرتين ، ست مرات) في اليوم

2) يلزمني من النوم (٨ إلى ١٠ ساعات ، ٣ ساعات ، ١٥ ساعة)

3) أضع مزيل العرق على جلد (متسخ ، نظيف وجاف ، مبلل بالعطر)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) تغيرات البلوغ طبيعية. ( )

2) العطر يغني عن الاستحمام. ( )

3) أقضم أظافري باستمرار. ( )

4) أزور طبيب الأسنان للفحص مرتين في السنة. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين العادة وفائدتها

خيط الأسنان: إزالة بقايا الطعام بين الأسنان

تقليم الأظافر: منع تجمع الجراثيم

النوم الكافي: نمو الجسم وتركيز أفضل

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول عادات النظافة الصحيحة

استحمام يومي ، تبديل الجوارب ، مشاركة فرشاة الأسنان ، غسل الوجه مرتين ، السهر الطويل

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) زميلك يسخر من رائحة عرق طالب بعد الرياضة أمام الجميع: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com