اسم الطالبة/......................................

الصف/............................................

**الصحة العامة**

****

* **اكملي الجدول التالي:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اعرض** | **اعراضه** | **عناصر مهمة لتغذية المريض** | **عناصر ضارة للمريض** |
| **الكلى** | **..................................****..................................** | **..........................................****..........................................** | **..........................................****..........................................** |
| **السكر** | **..................................****..................................** | **..........................................****..........................................** | **..........................................****..........................................** |
| **الضغط** | **..................................****..................................** | **..........................................****..........................................** | **..........................................****..........................................** |

****

* **ضعي**🗸 **او ×:**
1. **تعتبر السمنة عاملاً يزيد من الصابة بالسكري ( )**
2. **لا تؤثر زيادة الملح على ارتفاع الضغط ( )**
3. **يجب التحقق منصحة الكلى بفحص كل من الدم و البول وضغط الدم مرة كل عامين ( )**

اسم الطالبة/......................................

الصف/............................................

**الغذاء و التغذية**

* **أكملي السلسلة التالية:**

**للياقة بدنية .............................. .......................... ...........................**

* **اكملي المخطط التالي:**

****

* **اذكري ثلاثة نقاط لأهمية الرياضة:**

**.................................................................................................................**

**.................................................................................................................**

**.................................................................................................................**

* **مثلي لرياضات تناسب المرأة:**

**.................................................................................................................**

اسم الطالبة/......................................

الصف/............................................

الأمومة

* **اكتبي ما تعرفينه عن كل من:**

**هرمون التناسل**

**هرمونات التناسل الرئيسة**

**هرمونات التناسل الثانوية**

**.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

**.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

****

* **حددي المدة الزمنية لما يلي:**

**مدة الحمل**

......................................................................

****

......................................................................

**مرحلة البويضة**

......................................................................

**مرحلة الجنين الخلوي**

......................................................................

**مرحلة الجنين**

* **عللي لما يلي:**
* **احتياج المرأة الى عناية خاصة في تغذيتها :**

**.......................................................................................................................................**

* **ينبغي للحامل اختيار ملابس قطنية :**

**.......................................................................................................................................**

اسم الطالبة/......................................

الصف/............................................

الشعر وصحته

* **أكملي خريطة المفاهيم التالية:**

تركيب الشعرة

...............................

................................

................................

................................

................................

* **اكملي ما يلي:**

**البروتينات**

**الفيتامينات ب المركب ب2, أ+ هـ** $^{}ب$

**العنصر الغذائي**

**......................................................**

**......................................................**

**......................................................**

**......................................................**

**......................................................**

**......................................................**

* **اذكري فائدتين من فوائد الحناء**

****

****

اسم الطالبة/......................................

الصف/............................................

فن الجوخ المعاصر

* **أكملي:**

............................

............................

............................

مميزات الجوخ

............................

............................

............................

* **من طرق تثبيت الجوخ**

................................................................................................................................................................

****

* **مثلي لأعمال الجوخ**

.......................

.......................

.......................

النزاهة و مكافحة الفساد

اسم الطالبة/......................................

الصف/............................................

* **أهداف و حماية النزاهة و مكافحة الفساد**

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

........................................................................

**ماهي جهود المملكة في مكافحة الغش التجاري؟**

**...................................................................................................................................................................................................**