# أسئلة مراجعة الدروس وإجاباتها

## أسئلة مراجعة (2-1):

### اختبر وفسّر

1. اذكر المغذيات العضوية الرئيسية الثلاثة. ثم اشرح لماذا يحتاجها جسمك.

الكربوهيدرات، البروتينات، الفيتامينات.

يؤمن الكربوهيدرات معظم الطاقة للجسم.

تصنع البروتينات مواد الخلية ومواد مهمّة للنمو والترميم في جميع عمليات الجسم.

تساعد الفيتامينات على تنظيم التفاعلات الكيميائية التي تحول الغذاء إلى طاقة وأنسجة حيّة.

2. لماذا يجب أن تتناول الأغذية المحتوية على الألياف؟

تساعد الألياف على تحرّك الغذاء خلال الأمعاء بسرعةٍ أكبر.

3. تنبأ: كيف يتأثر جسمك بوجبة غذائية مكونة بصفةٍ رئيسيةٍ من اللحم المملح؟

تحتوي وجبة اللحم البقري على نسبةٍ عاليةٍ من الدهون والكوليسترول والسعرات الحرارية التي تسبب زيادة الوزن. بالإضافة إلى ذلك، قد يجعل غياب المغذيات الجسم عرضة للمرض.

4. اصنع نموذجاً: كوّن قائمة، ليومٍ كاملٍ، تحتوي على غذاءٍ متوازن.

يجب أن تحتوي القائمة على أغذية من كل مجموعة غذائية، بالإضافة إلى المغذيات والفيتامينات الضرورية.

## أسئلة مراجعة (2-2):

### اختبر وفسّر

1. لماذا يجب أن يؤدي الشخص التمارين الرياضية بانتظام؟

تقوي التمارين الرياضية العضلات وتحسّن مرونة الجسم وتبني القدرة على الاحتمال.

2. اكتب قائمة بالطرق المختلفة التي يؤثر فيها التوتر على الجسم.

يسبب التوتر القلق والضغط والاكتئاب.

3. فكر واستنتج: هل يزيد التمرين الرياضي المنتظم أو ينقص من عدد ساعات النوم التي تحتاجها؟ لماذا؟

تزيد التمارين الرياضية المنتظمة من كميّة النوم التي تحتاجها؛ لأن عضلاتك المتعبة تحتاج إلى راحة أكثر.

4. قدّر: ضع قائمة بالمواقف التي تسبب التوتر، ثم أعط كلّ موقف رقماً من 1 إلى 10 تبعاً لتصورك لما يحدث من توتر نتيجة الموقف. قارن قائمتك بالقوائم التي أعدها زملاؤك في الفصل.

تشمل العوامل الممكنة: موت فرد من أفراد العائلة، تعاطي المخدرات أو الكحول، تغير العلاقات مع الأصدقاء، الطلاق أو الزواج الثاني لأحد الأبوين، المرض الخطير، تغيير المسكن، وحتى التجارب الإيجابية قد تسبب التوتر.

## أسئلة مراجعة (2-3):

### اختبر وفسّر

1. ما المادة الموجودة في دخان التبغ والتي تسبب الإدمان؟

النيكوتين.

2. ما التأثيرات الطويلة الأجل على الجسم نتيجة استهلاك الكحول أو التبغ؟

يضر التبغ بالرئتين والفم والحلق والقلب والمخ. يؤدي استخدام التبغ إلى سرطان الرئة أو انتفاخها أو أمراض القلب. تؤثر الكحول في القلب وضغط

الدم وخلايا الكبد. قد يسبب الكحول أمراض القلب أو تلف الكبد أو التهاب البنكرياس.

3. صنف: ضع قائمة بالعقاقير الشائعة الاستعمال، ثم صنّف كلاً منها بحسب ما إذا كان قانونياً أم غير قانوني.

الأسبرين وادوية البرد والحساسية أدوية قانوية وتصرف بدون تذكرة طبية؛ ادوية علاج الأمراض المختلفة مثل أمراض القلب والسرطان وغيرها أدوية قانونية وتصرف بتذكرة طبية؛ الكافيين (في المشروبات الغازية) والكحول والنيكوتين (في السجائر) قانوينة ولا يسمح بتداولها إلا للكبار؛ الكوكايين والهيروين وغيرها غير قانونية.

4. تواصل: اكتب رسالة حقيقية أو تخيلية إلى صديق كان لتعاطي المخدّرات تأثير سيىء على حياته. اشرح المخاطر التي سيواجهها هذا الشخص، ثم اقترح طرقاً للتعامل مع المشكلة.

المخاطر: تدمير الصحة، الإصابة بالأمراض الخطيرة، التداخل في الأداء، إفساد العلاقات الشخصية، تدمير العلاقات الأسرية، تبذير الأموال الطائلة، ارتكاب الجرائم، الوفاة.