تحقق من فهمك

طبّق المفاهيم التي تعلمتها للإجابة عن كل سؤالٍ:

1. في تخطيط الوجبة الغذائية، أيّ ثلاثة عوامل تعتقد أنّها الأكثر أهمية؟ اشرح.

تتضمن الإجابة التنوّع، في استهلاك الفاكهة والخضراوات، واستهلاك الدهون والكوليسترول والسكر والملح باعتدال.

2. صف ثلاث طرق لإزالة التوتر.

إجابات محتملة: الحصول على قدر كافٍ من الراحة، التخطيط المسبق، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، التحدث مع شخص ما عن المشاكل.

3. ما المقصود بلإدمان؟

هو تأثير قوة المخدر.

4. افترض أنّ الأغذية في العمود الأيسر متاحة بكميّات متساوية. أيّ من هذه الأغذية تختار لتتناول لتحقق الاحتياج في العمود الأيمن بشكلٍ أفضل؟

(أ) معظم الطاقة البطاطا (أغلب الطاقة: البطاطا)

(ب) البروتين الزبدة (البروتين: الأسماك)

(ج) فيتامين C الأسماك (فيتامين C : البطاطا)

5. اشرح ما يحدث لجسمك عند أداء تمارين رياضية تنفسيّة.

خلال التمارين الرياضية التنفسيّة تستخدم العضلات كثيراً من الأكسجين فيعمل القلب والرئتان بصورةٍ أقوى، وتصبح أقوى.

6. التفكير الناقد: يبدأ المراهقون بالتدخين ليصبحوا اجتماعيين. بعد فترة يصبح التدخين عادة. اشرح هذا التغير موضحاً تأثير التدخين على الجسم.

إجابة محتملة: قد يعتقد البعض وجود علاقة بين سنّ المراهقة وإدمان النيكوتين.

7. قارن: بين تأثير المنبّهات وتأثير المسكنات.

تؤثر المنبهات في الجهاز العصبي المركزي فيرتفع ضغط الدم وتزيد سرعة دقات القلب، بينما تحدث المسكنات العكس في الجسم.

8. تطبيق: اقترح طرقاً تُساعد بها صديقاً كي لا يبدأ بالتدخين، وشخصاً ناضجاً ليقلع عن التدخين.

إجابات محتملة: أدلة علمية على خطورة التدخين على الصحة، حساب التكلفة المالية لشراء السجائر، وصف الأضرار التي تحدث للآخرين من التدخين السلبي، التذكير بأن المدخن قد يفقد القدرة على التذوّق والشمّ.

9. تطبيق: قبل الأحداث الرياضية، يتناول العديد من العدائين والرياضيين كميّات كبيرة من الأغذية الغنيّة بالكربوهيدرات. لماذا يتناول أولئك الرياضيّون هذه الأغذية.

يتناول الرياضيون كمّيات كبيرة من الكربوهيدرات لتخزين الطاقة وللمسابقات.