

أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع السابع

المرحلة	المرحلة المتوسطة
المادة	مهارات حياتية
الصف	الثالث

س ١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	المرض الذي يسمى بالصامت القاتل			
(أ) الضغط	(ب) الصداع	(ج) القولون	(د) الرشح	
٢	المعدل الطبيعي لضغط الدم			
(أ) ١٠٠/١٩٠	(ب) ٨٠/١٢٠	(ج) ٥٠/١٠٠	(د) ١٤٠/٢٥٠	
٣	من العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم			
(أ) نقص الوزن	(ب) ممارسة الرياضة	(ج) الأكل الصحي	(د) زيادة الوزن	

س ٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم يجب السيطرة على التوتر والقلق	☐	☐
٢	من أعراض ارتفاع ضغط الدم الصداع الشديد والدوار	☐	☐
٣	لا يوجد علاج لارتفاع ضغط الدم	☐	☐

س ٣: أجب على ما يلي:

- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم يجب اتباع

١-

٢-