

أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع السابع

المرحلة المتوسطة			المرحلة
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	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	من أعراض ارتفاع ضغط الدم الصداع الشديد والدوار	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	لا يوجد علاج لارتفاع ضغط الدم	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

س ٣: أجب على ما يلي:

- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم يجب اتباع

١- ممارسة الرياضة.

٢- تقليل الدهون في الأكل.