نص عاداتنا الصحية

اجب عن الأسئلة التالية:

1. اكتب النتائج للأسباب التالية:

مثال:

1. عدم الإفطار - -- النتيجة -نقصان الطاقة من الجسم -- (بمعنى اذا لم يتناول الانسان الفطور ماذا يحدث للجسم)

الجواب: (حسب النص) نقصان الطاقة في الجسم

1. الجلوس بشكل غير مستقيم - ------------------------------( ماذا يحدث للجسم اذا لم نجلس جلسه مستقيمه )
2. السهر الطويل المستمر --------------------------------( ماذا يحدث للإنسان اذا استمر في السهر الطويل خلال الليل)

-اجهاد الجسم

- نقصان الطاقة من الجسم

- اضرار في الكتف والرقبة والظهر

1. اذكر السبب لتحقيق كل نتيجة مما يلي:
2. قوة العضلات والمفاصل -------------------------- (ما هو العمل الذي يجب ان نقوم به من اجل ان نقوي عضلاتنا ومفاصلنا
3. تضرر الظهر والعينين ----------------------------(ما هو العمل الذي يسبب الضرر للظهر والعينين)
4. مشاكل في الاسنان وتسوسها ----------------------(ماهي المشروبات التي تسبب مشاكل في الاسنان وتسوسها

* الجلوس الكثير امام الحاسوب والتلفاز
* التمرينات الرياضية
* المشروبات الغازية