ورقة عمل

عادات خطرة على جهازك التنفسي

العلوم — الصف الثاني تعليم مستمر — الجهاز التنفسي

الاسم: ..... الفصل: ..... التاريخ: .....

1. أي العادات التالية تضرّ بالجهاز التنفسي؟

أ) شرب الماء ب) التدخين

ج) النوم المبكر د) غسل اليدين

2. الغبار الناتج عن العواصف الرملية لا يؤثر على التنفس

( ) صح ( ) خطأ

3. يحتوي دخان السجائر على مواد ..... تضر بالرئتين

4. ما السلوك الصحيح عند حدوث عاصفة ترابية؟

أ) فتح النوافذ ب) اللعب في الخارج

ج) إغلاق النوافذ ولبس الكمامة د) التنفس بعمق في الخارج

5. اذكر عادة خطرة واحدة وسلوكًا بديلًا لها

---

6. تهوية المنزل يوميًا تساعد على نظافة الهواء المستنشق

( ) صح ( ) خطأ

7. أي الأعضاء التالية يتأثر مباشرة بالتدخين؟

أ) المعدة ب) الرئتان

ج) العضلات د) العظام

8. يسبب استنشاق الدخان والغبار المستمر ..... وضيقًا في التنفس

9. لماذا يُمنع التدخين في الأماكن العامة في المملكة؟

---

10. ما أفضل مكان لممارسة الرياضة لحماية الجهاز التنفسي؟

أ) مكان مليء بالدخان ب) مكان ذو هواء نظيف ومفتوح

ج) غرفة مغلقة بلا تهوية د) بجانب حرق النفايات