

١- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

- ١- التمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمرن عليه ()
 ٢- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ()
 ٣- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة ()
 ٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت ()
 ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون ()
 ٦- التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة ()
 ٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ()
 ٨- من مظاهر حدوث التمر سلب نقود المتمرن عليه بالقوة ()
 ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة من (٣٠ - ٦٠) دقيقة ()
 ١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس ()

٢- اختاري الإجابة الصحيحة:

- ١- من فوائد النشاط البدني: (زيادة القلق والاكتئاب - زيادة القدرة الادراكية)
 ٢- للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افرغ سلة المهملات يوميا - افرغ سلة المهملات مرة في الأسبوع)
 ٣- الجري والسباحة من الانشطة : (الهوائية - اللاهوائية)
 ٤- للحفاظ على رطوبة الجسم : (شرب كمية من السوائل - تناول اطعمة مختلفة)
 ٥- يستخدم فيه القوة الجسدية : (تمر اللفظي - تمر جسدي)
 ٦- مرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من ٤ - ٦ أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية)
 ٧- كيف تواجه التمر : (عدم ابلاغ أي شخص - الاستعانة بالله وقراءة الاذكار)
 ٨- من مظاهر حدوث التمر : (تعرض المتمرن عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء)
 ٩- إزالة الجراثيم والاساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)
 ١٠- من الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن - تناول الكثير من الحلويات)

١- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

- ١- التمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمرن عليه (خطأ)
 ٢- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن (خطأ)
 ٣- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة (صح)
 ٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت (صح)
 ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون (صح)
 ٦- التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة (صح)
 ٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم (صح)
 ٨- من مظاهر حدوث التمر سلب نقود المتمرن عليه بالقوة (صح)
 ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة من (٣٠ - ٦٠) دقيقة (صح)
 ١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس (صح)

٢- اختاري الإجابة الصحيحة:

- ١- من فوائد النشاط البدني: (زيادة القلق والاكتئاب - زيادة القدرة الادراكية)
 ٢- للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افرغ سلة المهملات يوميا - افرغ سلة المهملات مرة في الأسبوع)
 ٣- الجري والسباحة من الانشطة : (الهوائية - اللاهوائية)
 ٤- للحفاظ على رطوبة الجسم : (شرب كمية من السوائل - تناول اطعمة مختلفة)
 ٥- يستخدم فيه القوة الجسدية : (تمر اللفظي - تمر جسدي)
 ٦- مرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من ٤ - ٦ أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية)
 ٧- كيف تواجه التمر : (عدم ابلاغ أي شخص - الاستعانة بالله وقراءة الانكار)
 ٨- من مظاهر حدوث التمر : (تعرض المتمرن عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء)
 ٩- إزالة الجراثيم والاساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)
 ١٠- من الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن - تناول الكثير من الحلويات)