

## 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 )