

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 اقل 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 الاسبوع)
- 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)