

✓ **Correct!**

**Question:**

الصحة هي كفايه بدنيه ومجرد الخلو من المرض

**Correct Answer:**

False

**Explanation:**

هي ليست مجرد الخلو من المرض

OK

✓ Correct!

**Question:**

تحسين وظائف الدماغ - هذا يعد تأثيرا للنشاط البدني على اي جانب ؟

**Correct Answer:**

عقلي

**Explanation:**

راجعو كل جانب وايش يندرج تحته مهمه

OK

✓ Correct!

**Question:**

الأنشطة البدنية الحياتية لها دور في المحافظة على وظائف \_\_\_\_\_  
الجسم خاصة لدى

**Correct Answer:**

كبار السن

**Explanation:**

راجعو الهرم البدني وكل نشاط فيه

OK

✓ Correct!

**Question:**

هو نشاط ذو وتيرة مستمرة يختلف شدته تبعاً للعمر واللياقة

**Correct Answer:**

هوائي

OK

**✗ Incorrect**

**Question:**

بالتمرين الهوائي عضلات الجسم تحصل على الطاقة اثناء انبساطها  
من الاكسجين الموجود في الهواء المستنشق

**Correct Answer:**

False

**Explanation:**

تحصل عليها اثناء انقباضها وليس انبساطها

OK

✓ **Correct!**

**Question:**

مصدر مكثف للطاقة الحرارية

**Correct Answer:**

دهون

OK

✓ **Correct!**

**Question:**

مواد بعد هضمها تتحول الى جلوكوز او سكر

**Correct Answer:**

كربوهيدرات

OK

✓ **Correct!**

**Question:**

خلال الرياضه لابد من ارتداء الملابس البلاستيكية للقدرة على التعرق

**Correct Answer:**

False

**Explanation:**

لا يصح ارتداء الملابس البلاستيكية

OK



✓ **Correct!**

**Question:**

: قمه الهرم البدني "اي ما يجب الإقلاع عنه " هو

**Correct Answer:**

الراحة والخمول

**Explanation:**

مهم الهرم وترتيبه لان ترتيبه يدل على ما يجب ان يفعل بكثره او يقلل منه

OK

✓ **Correct!**

**Question:**

: الاهتمام بتناول الحبوب مع القشره لما تحتوي عليه من فائده

**Correct Answer:**

وقاية من القولون

OK

✓ **Correct!**

**Question:**

: زياده تناول البروتين يؤثر ب

**Correct Answer:**

امراض في الكلئ

**Explanation:**

اللهم اشفي مرضى السكري والقلب والكلئ واجعل ما اصابهم تكفير

OK