

تم تحميل وعرض المادة من :



# موقع واجباتي

## www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة لجميع المراحل التعليمية المختلفة



حمل التطبيق من هنا

## 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 )

## نموذج إجابة

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 )