

نم تحميل وعرض المادة من

موقع حل دروسي

[www.hldrwsy.com](http://www.hldrwsy.com)

موقع حل دروسي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتأخير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح ومبسط مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين على موقع حل دروسي

## 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 : ( افراغ سلة المهملات يوميا - افراغ 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 الانذار )
- ٨- من مظاهر حدوث التمر : ( تعرض المتمرن عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء )
- ٩- إزالة الجراثيم والافساخ 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 : ( افراغ سلة المهملات يوميا - افراغ 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 والافساخ 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 )