

التَّمرينُ 01

أَجِبْ بِ (صَحِيحٍ) أَوْ (خَاطِئٍ):

- يَنْبِضُ الْقَلْبُ عَدَدَ دَقَّاتٍ مُتَسَاوِيَةٍ فِي سَاعَةٍ وَاحِدَةٍ.
- كُلَّمَا زَادَ الْجُهْدُ الْعَضَلِيُّ كَلَّمَا زَادَتْ دَقَّاتُ الْقَلْبِ وَتَسَارَعَ النَّبْضُ.
- يَتَوَقَّفُ الْقَلْبُ عَنِ النَّبْضِ أَثْنَاءَ النَّوْمِ.
- يَنْبِضُ الْقَلْبُ 120 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ أَثْنَاءَ الْجُلُوسِ.
- السُّمْنَةُ سَبَبُهَا تَنَاوُلُ الْكَثِيرِ مِنَ الْحُلُويَّاتِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ

التَّمرينُ 02

تَنْقَسِمُ الْأَغْذِيَّةُ إِلَى سِتِّ مَجْمُوعَاتٍ غِذَائِيَّةٍ

- 1- -2
- 3- -4
- 5- -6

التَّمرينُ 03

ارْبِطْ بَيْنَ الْغِذَاءِ وَالْمَجْمُوعَةِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي يَنْتَمِي إِلَيْهَا:

السَّمَكُ	البَطَاطَا	البُرْتُقَالُ	الخُبْزُ	الجُبْنُ	الْعَدَسُ
الحَلِيبُ وَمُشْتَقَّاتُهُ	اللُّحُومُ	الخُضَرُ وَالفَوَاكِهُ	الحُبُوبُ		

التَّمرينُ 04

أَكْمِلِ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

- يُسَبِّبُ سُوءُ التَّغْذِيَةِ مَشَاكِلَ صِحِّيَّةَ خَطِيرَةً، مِثْلَ وَ.....
- لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا، يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا
- تَتَوَفَّرُ عَلَى غِذَاءٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ مِنْ

المَجْمُوعَاتِ عَلَى الْأَقْلَى.

رَتَّبْ تَصَاعُدِيًّا حَسَبَ نَبَضَاتِ الْقَلْبِ الْوَضْعِيَّاتِ التَّالِيَةِ:
(طِفْلٌ يَجْرِي ، طِفْلٌ نَائِمٌ ، طِفْلٌ جَالِسٌ ، طِفْلٌ يَمْشِي) .

التَّمرِينُ 05

أَكْمِلْ بِمَا يُنَاسِبُ (تَزْدَادُ - يَسْتَعِيدُ - يَنْقُصُ - يَتَسَارَعُ) :

التَّمرِينُ 06

عِنْدَ زِيَادَةِ الْجُهْدِ الْعَصَلِيِّ دَقَّاتُ الْقَلْبِ وَ النَّبْضُ
وَعِنْدَمَا الْجُهْدِ الْعَصَلِيِّ الْقَلْبُ نَشَاطَهُ الْعَادِيَّ .

ارْزِطْ نَشَاطَ الْقَلْبِ بِالْجُهْدِ الْعَصَلِيِّ الصَّحِيحِ :

التَّمرِينُ 07



100 دَقَّةٌ فِي الدَّقِيقَةِ

85 دَقَّةٌ فِي الدَّقِيقَةِ

70 دَقَّةٌ فِي الدَّقِيقَةِ

الْوَضْعِيَّةُ مَرْوَى وَإِيَادُ فِي نَفْسِ الْقِسْمِ .

مَرْوَى تُحِبُّ تَنَاوُلَ الْكَثِيرِ مِنَ الْحَلَوِيَّاتِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الْعَازِيَّةِ كُلِّ يَوْمٍ، وَلَا تَلْعَبُ كَثِيرًا.
لِذَلِكَ أَصْبَحَ جِسْمُهَا ثَقِيلًا وَشَعَرَتْ بِتَعَبٍ دَائِمٍ.
أَمَّا إِيَادُ فَلَا يَتَنَاوَلُ إِلَّا الْقَلِيلَ مِنَ الطَّعَامِ وَيَرْفُضُ أَكْلَ الْخَضَرِ وَالْفَوَاكِهِ، حَتَّى بَدَأَ
جِسْمُهُ ضَعِيفًا جَدًّا وَكَانَ يَمْرُضُ بِسُهُولَةٍ.
أَسْئَلَةُ الْوَضْعِيَّةِ :



- مَا هُوَ الْمَرَضُ الَّذِي أَصَابَ مَرْوَى؟

الْمَرَضُ الَّذِي أَصَابَ مَرْوَى هُوَ :

- مَا هُوَ الْمَرَضُ الَّذِي أَصَابَ إِيَادًا؟

الْمَرَضُ الَّذِي أَصَابَ إِيَادًا هُوَ :

- اذْكُرْ نَصِيحَةً وَاحِدَةً لِكُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا لِیُصْبِحَ جِسْمُهُ صَحِيحًا؟

نَصِيحَةُ لِمَرْوَى :

نَصِيحَةُ لِإِيَادٍ :