

التَّمرِينُ 01 أَجِبْ بِ صَحِيحٍ (ص) أَوْ خَطَأً (خ) :

الْقَلْبُ لَا يَنْبِضُ بِاسْتِمْرَارٍ بَلْ مِنْ حِينٍ لِآخَرَ. سُوءُ التَّغْذِيَةِ يُسَبِّبُ الْهَزَالَ. الْإِكْتَارُ مِنْ أَكْلِ الْحُلُويَّاتِ يُسَبِّبُ السَّمْنَةَ. يُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْجِهَةِ الْيُمْنَى مِنَ الصَّدْرِ. تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَةُ إِلَى أَرْبَعِ مَجْمُوعَاتٍ.

التَّمرِينُ 02 اِرْبِطِ الْغِذَاءَ بِالْمَجْمُوعَةِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي يَنْتَمِي إِلَيْهَا:



الْمَاءُ وَ الْعَصَائِرِ

الْخَلِيبُ وَ مُشْتَقَاتِهِ

الْخُبُوبُ

الدُّهُونُ وَ الشُّكْرِيَّاتِ

الْلُّخُومُ

الْخَضَرُ وَ الْفَوَاكِهُ

التَّمرِينُ 03 اكْمِلْ بِالْجُمْلَةِ الْمُنَاسِبَةِ : نَبَضَاتُ الْقَلْبِ عَادِيَةٌ - نَبَضَاتُ الْقَلْبِ مُتَسَارِعَةٌ



التَّمرِينُ 04

مُحَمَّدُ طِفْلٌ فِي الثَّامِنَةِ مِنْ عُمْرِهِ، غِذَاؤُهُ الْمَفْصَّلُ هُوَ الْوَجَبَاتُ السَّرِيعَةُ
الَّتِي تُبَاعُ فِي الْمَحَلَّاتِ، حَتَّى أَصْبَحَ مُذْمَنًا عَلَيْهَا وَشَكَّلَتْ لَهُ مَشَاكِلَ صِحِّيَّةً.
- مَا هُوَ الْمَرَضُ الَّذِي أَصَابَ مُحَمَّدًا؟

الْمَرَضُ الَّذِي أَصَابَ مُحَمَّدًا هُوَ :
- أَذْكَرُ بَعْضِ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي يَتَنَاوَلُهَا مُحَمَّدٌ؟

التَّمرِينُ 04 أَجِبْ بِصَحِيحٍ (ص) أَوْ خَطَأً (خ) :

- ❖ تُوجَدُ أَرْبَعَةُ مَصَادِرَ لِلْغِذَاءِ. ☐
- ❖ الْوَجَبَاتُ السَّرِيعَةُ مُفِيدَةٌ لِلْجِسْمِ. ☐
- ❖ تَزْدَادُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ عِنْدَ الرَّاحَةِ. ☐
- ❖ تَتَوَقَّفُ تَمَاماً دَقَّاتُ الْقَلْبِ أَثْنَاءَ النَّوْمِ. ☐

التَّمرِينُ 05 اِرْبِطْ نَشَاطَ الْقَلْبِ بِالْجُهْدِ الْعَصَلِيِّ الصَّحِيحِ:



85 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

70 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

100 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

التَّمرِينُ 06 اذْكُرِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةَ الْأَسَاسِيَّةَ:

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

التَّمرِينُ 07 اكْمِلِ الْفِقْرَةَ بِالْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ: (الْأَسَاسِيَّةُ - الْهَزَالُ - السَّمْنَةُ - وَاحِدٍ - مُتَنَوِّعَةٌ)

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

التَّمرِينُ 08 اكْمِلِ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

- تُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْجِهَةِ مِنَ الْقَفْصِ
- نَبْضُ الْقَلْبِ هُوَ عَدَدُ فِي وَاحِدَةٍ مِنَ الزَّمَنِ

التَّمرِينُ 09 اكْمِلِ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

- دَقَّاتُ الْقَلْبِ: هِيَ الْقَلْبِ.
- النَّبْضُ: هُوَ عَدَدُ الْقَلْبِ فِي الْوَاحِدَةِ.
- وَضِيفَةُ الْقَلْبِ هِيَ فِي الشَّرَاطِينِ بِاسْتِمْرَارٍ مَدَى الْحَيَاةِ.
- يَتَوَاجَدُ الْقَلْبُ فِي مِنْ جِسْمِ الْإِنْسَانِ، تَحْتَ الْقَفْصِ الصَّدْرِيِّ.
- تَبْلُغُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ أَثْنَاءَ الرَّاحَةِ بَيْنَ وَ دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ.
- تَزْدَادُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ عِنْدَ الْقِيَامِ www.dzexams.com