

ورقة عمل
المادة : التربية الصحية والبدنية (١-١)
الاسم: الصف: أول ثانوي ()

الوحدة	الثامنة	الدرس	تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية
--------	---------	-------	--

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة.

- (١) البقاء لوقت طويل دون حركة يقلل من خطر الإصابة من الأمراض ()
(٢) لا بد من التقليل من استخدام الوسائط الالكترونية لصحة أفضل ()

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

(١) توصي منظمة الصحة العالمية الشباب (١٣-١٧) بممارسة :

- ٦٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل يوم .
○ ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل يوم
○ ٢٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل يوم لحكم للاعب

(٢) لتحقيق فوائد صحية إضافية :

- يجب ممارسة المزيد من النشاط البدني
○ التقليل من النشاط البدني
○ الثبات والاستمرار على نوع واحد من الأنشطة البدنية

