المملكة العربية السعودية إدارة تعليم الطائف مكتب تعليم المويه (بنات) ثانوية دغيبجة	وزارة التعليم Ministry of Education	اسم الطالبة: الشعبة:

أوراق عمل لياقة وثقافة صحية

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

١- الحالة المتغيرة التي يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة هي:			
أ-الحيوية الوراثية.	ب-الصحة الشخصية.	ج-السلوكيات الشخصية.	د-القوة العضلية.
٢- فيروس يعطل وظائف الكبد ويسبب أضرار مرضية أخرى وينجم عنه التهاب الكبد:			
أ-حمى الضنك.	ب-السالمونيلا.	ج-الحمى المالطية.	د-التهاب الكبد(ب).
٣- تصنف الأنشطة البدنية الهوائية مثل: الجري وفق هرم النشاط البدني في المستوى:			
أ-الأول.	ب- الرابع.	ج- الثاني.	د- الثالث.
٤- تكون المعلومات المطروحة مشابهة للمطروحة بالمواقع الموثوقة:			
أ- اعتماد مصادر المعلومات.	ب- قارن محتوى الموقع.	ج- مصادر مدعومة بنتائج.	د- عنوان ومعلومات الاتصال.
٥- من أسباب ظهور الخمول البدني:			
أ- وجود وقت كاف للممارسة النشاط البدني.	ب- توفر مرافق أو بيئة مناسبة.	ج- الطقس القاسي.	د- لا شيء مما سبق صحيح.
٦- ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج بدني لتخفيف الوزن باستشارة:			
أ-طبيب الأسرة.	ب-أكبر الأخوة سنا.	ج-صديق رياضي.	د-المرشد الطلابي.
٧- تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:			
أ- زيادة كفاءة عمل القلب.	ب- تحسين التحصيل الدراسي.	ج- زيادة الثقة بالنفس.	د-الوقاية من السلوك العدواني بين الشباب.
٨- يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل:			
أ- 1.5 مكافئ أيضي أو أكثر.	ب- 1.5 مكافئ أيضي أو أقل.	ج- 1.0 مكافئ أيضي أو أكثر.	د- 1.0 مكافئ أيضي أو أقل.

السؤال الثاني:

ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

١	من الممارسات المعززة للعافية احترام الذات.	
٢	الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض غير المزمنة.	
٣	يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأفراد.	
٤	كل ما كانت البيانات التي يظهرها الجهاز مختصرة كلما كان أفضل.	
٥	لممارسة النشاط البدني بعد تحديد الهدف عدم وضع خطة للأنشطة البدنية.	
٦	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي اللياقة القلبية التنفسية.	
٧	من أهم خطوات تصميم البرنامج الشخصي تحديد الهدف لتنمية اللياقة البدنية.	

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS