

### 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 بالمواع الموثوقة:                         |                           |                            |  |
| أ- اعتماد مصادر  | ب- قارن محتوى الموقع.     | ج- مصادر مدعومة بنتائج.    | د- عنوان ومعلومات الاتصال.               |
| ٥- من أسباب ظهور الخمول البدني:  |                           |                            |  |
| أ- وجود وقت كاف  | ب- توفر مرافق أو بيئة     | 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 سناً.       | 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 الأمراض 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.      |

