اسم الطالبة /

الفهم القرائي : الصف الخامس

الرياضة والصحة

يقول الحكماء : (العقل السليم في الجسم السليم) ، من هنا جاء اهتمام الإنسان منذ القدم بالرياضة ، فقد كان الصينيون القدماء من أوائل الذين استخدموا الرياضة وسيلة علاجية ، و كانوا يعدونها نظاما تربويا ترويحيا لحياتهم ،أما الهنود فقد اهتموا بالرياضات التي تعتمد على الصبر ؛ فمارسوا ركوب الخيل و الفيلة و المصارعة . و اهتم الفراعنة بها ؛ لأنها جزء من التعاليم الدينية عندهم ، و عدوا اللياقة البدنية شرطا من شروط الحكم ، و كانوا يُعِدّون أطفالهم بدنيا و حربيا . كما اهتم الفرس و الرومان بالتربية البدنية بدافع عسكري ؛ لإعداد الأولاد ليكونوا محاربين ؛ فاتسمتْ رياضتهم بالقوة و العدوانية و القسوة .

و قد حملت رسالة الإسلام توازنا بين الجسد و العقل و النفس ؛ فحثّت على الاهتمام بالجسد ، إذ أن الإنسان يُسأل أمام ربه عن صحته . و اهتم الصحابة ـ رضوان الله عليهم ـ بالرياضة ، لا سيما الجري و السباحة و ركوب الخيل و النبال ؛ لما فيها من فوائد بدنية و صحية تتماشى و روح الإسلام و تعاليمه التي تعنى بتربية الجسوم و العقول والنفوس .

للرياضة أنواع كثيرة منها : المشي ، و الجري ، و رفع الأثقال ، و الألعاب الكروية المختلفة ، و السباحة ، و ركوب الخيل ، و المصارعة ، و التزلج ، و الشطرنج ... ، إذ يمكن للإنسان أن يختار منها ما يناسب قدرته و عمره و ظروفه الخاصة .

و للرياضة فوائد جمة لصحة الجسد ، منها ما نعلمه و منها ما نجهله ، و من هذه الفوائد أنها تبقي القلب في حالة نشاطٍ دائم ، فكلما مارس الإنسان الرياضة ازداد ضخ الجسم المحمل بالأكسجين و الغـذاء إلى جميع أنحـاء جسمه ، و هذا مهم لمرضى القلب ؛ لحمايتهم من جلطات الشريان التاجي ، و الرياضة تعمل على تقوية العضلات ، و تؤخر أعراض الشيخوخة ، و مثال ذلك أننا نشاهد أشخاصا مُعمَّرين و لا يعانون من أية أمراض ، علمًا أن أعمارهم قد جاوزت عقدها الثامن ، كما أن الرياضة تقوي العظام و تحمي من هشاشتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن الرياضة و السمنة ضدان لا يجتمعان ؛ فالرياضة تحافظ على الرشاقة ؛ لأنها تحرق الدهون ، و تشد الجسم ، و تحافظ على الوزن المناسب للإنسان .

أختار الإجابة الصحيحة من بين الإجابات التالية :

LIVEWORKSHEETS

١	اهتم الهنود برياضات تتعلق بـ :								
	أ	التعاليم الدينية	ب	الحرب	ج	العلاج	د	الصبر	
٢	معنى كلمة (نِبَال) هو :								
	أ	الأثقال	ب	الحجارة	ج	السهام	د	العِصيّ	
٣	الفكرة في الفِقرة الثالثة هي :								
	أ	قلة أنواع الرياضة المناسبة	ب	إمكانية انتقاء أنواع الرياضة	ج	الرياضة تخصّ عُمرا و قدرات محددة.	د	كثرة أنواع الرياضة يصعّب الاختيار .	
٤	سبب اهتمام الفرس و الرومان بالرياضة هو :								
	أ	تعليميّ	ب	صحيّ	ج	عسكريّ	د	عدوانيّ	
٥	تكمن أهمية الرياضة لمرضى القلب في :								
	أ	بناء الجسم	ب	تأخير الشيخوخة	ج	الحماية و السلامة	د	تقوية العضلات	
٦	الرشاقة مفهوم يدل على :								
	أ	حرق الدهون	ب	زيادة الوزن	ج	الوزن الملائم	د	الثقة بالنفس	
٧	الرياضة و السمنة ضدان لا يجتمعان ، و السبب :								
	أ	السمنة سبب للرياضة	ب	الرياضة سبب للرشاقة	ج	الثقة سبب للوزن	د	الرياضة سبب للسمنة	
٨	الفكرة الرئيسة في الفقرة الأولى هي :								
	أ	أنواع الرياضة	ب	أهمية الرياضة	ج	مُمارسو الرياضة	د	تاريخ الرياضة	
٩	من أسباب تجلط الدم في الشريان التاجي :								
	أ	ضخ الدم بقوة	ب	زيادة الأكسجين	ج	الشيخوخة	د	عدم ممارسة الرياضة	
١٠	الشعب الذي يعدّ اللياقة البدنية شرطا من شروط الحكم هو :								
	أ	الرومان	ب	الصينيون القدماء	ج	الفراعنة	د	الهنود	

معلمة المادة:

حصة الطواله

المشرفة

العنود الشمري

قائدة المدرسة:

البندي سطام

LIVEWORKSHEETS