



مدرسة قطر الإعدادية للبنات

قسم العلوم

تدريب رفع الكفاءة

الصف الثامن-أنماط الحياة الصحية

اختر الإجابة الصحيحة:

1-ما العوامل التي يعتمد عليها عدد السرعات الحرارية اللازمة للجسم؟

- ☐ العمر
- ☐ الجنس
- ☐ النشاط البدني
- ☐ جميع ما سبق

2-ما نسبة عدد السكان الذين يعانون من السمنة في دولة قطر؟

- ☐ 20 %
- ☐ 30 %
- ☐ 41 %
- ☐ لا توجد سمنة.

3-ما السرعة الحرارية؟

- ☐ مقياس الوزن.
- ☐ مقياس لكمية الطاقة في الغذاء.
- ☐ وحدة قياس السمنة.
- ☐ قياس الكتلة.