

ورقة عمل



1

ضعي الإجابة الصحيحة/

1. الخمول البدني و حالة تحدث عندما يقل مستوى ----- عن الحدود الموصى بها للنشاط البدني.

2. قلة النشاط البدني تُعتبر من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض مثل ----- و -----.

3. يُوصى بأن يقوم البالغون بممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن ----- دقيقة أسبوعيًا للحفاظ على صحة جيدة.



2

اختاري الإجابة الصحيحة/

1. ما هو تعريف الخمول البدني؟

2. ما هي إحدى النتائج الصحية الرئيسية للخمول البدني؟

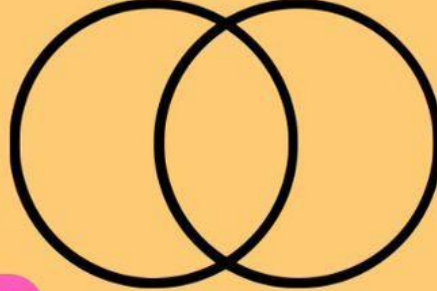
3. كيف يمكن أن يؤثر الخمول البدني على الصحة العقلية؟



3

قارني/

نمط الحياة النشط
نمط الحياة الخامل



4

عللي/

1. علّل: كيف يؤدي الخمول البدني إلى زيادة معدلات الإصابة بالسمنة؟

2. علّل: لماذا يُعتبر الأشخاص الذين يعملون في وظائف مكتبية أكثر عرضة للخمول البدني؟

