

السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يلي: (علامة واحدة لكل فرع) (20 علامات)

1. النوم حالة طبيعية للراحة يتعافى فيها الجسم من:
 - (أ) الأكل
 - (ب) التعب
 - (ج) الرياضة
 - (د) النمو
2. كم عدد ساعات النوم التي يحتاجها الأطفال يومياً؟
 - (أ) 4 إلى 6 ساعات
 - (ب) 8 إلى 12 ساعة
 - (ج) 14 إلى 16 ساعة
 - (د) ساعتان فقط
3. ماذا يفرز الجسم أثناء النوم لجعل العظام والعضلات أقوى؟
 - (أ) العرق
 - (ب) الأملاح
 - (ج) الهرمونات
 - (د) السكر
4. أثناء النوم، ماذا يفعل الدماغ بالمعلومات التي تعلمناها؟
 - (أ) ينساها
 - (ب) يرتبها في الذاكرة لتذكرها بسهولة
 - (ج) يمسحها تماماً
 - (د) لا يفعل شيئاً
5. أي مما يلي يحدث إذا لم ننام جيداً؟
 - (أ) زيادة التركيز
 - (ب) قوة المناعة
 - (ج) تحسن المزاج
 - (د) سرعة الغضب وتغير المزاج
6. من عادات النوم الصحي:
 - (أ) تناول وجبات دسمة
 - (ب) استخدام الهاتف قبل النوم
 - (ج) قراءة قصة جميلة
 - (د) السهر لوقت متأخر
7. ما هو الخمول؟
 - (أ) قضاء وقت طويل في الجلوس أو الاستلقاء دون حركة
 - (ب) الركض لمسافات طويلة
 - (ج) مساعدة الأهل في المنزل
 - (د) القفز بالحبل
8. أحد أسباب زيادة الخمول في أيامنا هذه:
 - (أ) كثرة المشي
 - (ب) الجلوس الطويل أمام الشاشات
 - (ج) اللعب في الحديقة
 - (د) ممارسة السباحة
9. من أضرار الخمول على الجسم:
 - (أ) قوة المناعة
 - (ب) زيادة الوزن
 - (ج) بناء العضلات
 - (د) سهولة التعلم
10. لتجنب الخمول، يُنصح بألا يزيد وقت استخدام الشاشات يومياً عن:
 - (أ) ساعتين
 - (ب) 4 ساعات
 - (ج) 6 ساعات
 - (د) 8 ساعات

11. النشاط الحركي هو حركة جسدية تزيد من نبضات القلب ومعدل:

أ) الخمول ب) التنفس ج) العطش د) النوم

12. من فوائد النشاط الحركي أنه:

أ) يضعف العظام ب) يقلل التركيز ج) يقوي جهاز المناعة د) يزيد الوزن

13. أي من التالي يعتبر من "النشاط المعتدل"؟

أ) المشي العادي ب) الركض السريع ج) أداء تمارين الضغط د) الجلوس أمام التلفاز

14. الركض السريع والقفز على الحبل من أمثلة:

أ) النشاط المعتدل ب) النشاط القوي ج) الخمول

د) الأنشطة اليومية الخفيفة

15. مساعدة الأهل في أعمال المنزل والعناية بالحديقة تعتبر:

أ) مضيعة للوقت ب) أنشطة يومية مفيدة للجسم ج) نوعاً من الخمول د) نشاطاً قوياً جداً

16. لقياس نبضات القلب، نضع إصبعي السبابة والوسطى على:

أ) الجبهة ب) الرسغ أو الرقبة ج) الكوع د) البطن

17. لحساب معدل النبض في دقيقة كاملة، نعد النبضات لمدة 15 ثانية ثم نضرب الرقم في:

أ) 2 ب) 3 ج) 4 د) 5

18. ما هو الهدف الأساسي من التعرق أثناء ممارسة الرياضة؟

أ) تنظيم حرارة الجسم وحمايته من الارتفاع الشديد ب) زيادة الوزن
ج) تبريد العظام فقط د) تقليل نبضات القلب

19. ماذا تفرز الغدد العرقية في الجسم؟

أ) دماً ب) سوائل تحتوي على ماء وأملاح ج) هرمونات النمو د) هواءً بارداً

20. من فوائد العرق أنه:

أ) يخلص الجسم من الأملاح الزائدة ب) يزيد من التعب ج) يجعلنا نشعر بالغضب د) يضعف العضلات

السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يلي: (علامة واحدة لكل فرع)
(20 علامات)

- النوم حالة طبيعية للراحة يتعافى فيها الجسم من:
 - الأكل
 - التعب
 - الرياضة
 - النمو
- كم عدد ساعات النوم التي يحتاجها الأطفال يومياً؟
 - 4 إلى 6 ساعات
 - 8 إلى 12 ساعة
 - 14 إلى 16 ساعة
 - ساعتان فقط
- ماذا يفرز الجسم أثناء النوم لجعل العظام والعضلات أقوى؟
 - العرق
 - الأملاح
 - الهرمونات
 - السكر
- أثناء النوم، ماذا يفعل الدماغ بالمعلومات التي تعلمناها؟
 - ينساها
 - يرتبها في الذاكرة لتذكرها بسهولة
 - يمسحها تماماً
 - لا يفعل شيئاً
- أي مما يلي يحدث إذا لم ننام جيداً؟
 - زيادة التركيز
 - قوة المناعة
 - تحسن المزاج
 - سرعة الغضب وتغير المزاج
- من عادات النوم الصحي:
 - تناول وجبات دسمة
 - استخدام الهاتف قبل النوم
 - قراءة قصة جميلة
 - السهر لوقت متأخر
- ما هو الخمول؟
 - قضاء وقت طويل في الجلوس أو الاستلقاء دون حركة
 - الركض لمسافات طويلة
 - مساعدة أهل في المنزل
 - أحد أسباب زيادة الخمول في أيامنا هذه:
- كثرة المشي
 - الجلوس الطويل أمام الشاشات
 - اللعب في الحديقة
 - ممارسة السباحة
 - من أضرار الخمول على الجسم:
- قوة المناعة
 - زيادة الوزن
 - بناء العضلات
 - سهولة التعلم
 - لتجنب الخمول، يُنصح بألا يزيد وقت استخدام الشاشات يومياً عن:
- ساعتين
 - 4 ساعات
 - 6 ساعات
 - 8 ساعات

11. النشاط الحركي هو حركة جسدية تزيد من نبضات القلب ومعدل:

- أ) الخمول (ب) التنفس (ج) العطش (د) النوم
12. من فوائد النشاط الحركي أنه:

- أ) يضعف العظام (ب) يقلل التركيز (ج) يقوي جهاز المناعة (د)
يزيد الوزن

13. أي من التالي يعتبر من "النشاط المعتدل"؟

- أ) المشي العادي (ب) الركض السريع (ج) أداء تمارين الضغط (د)
الجلوس أمام التلفاز

14. الركض السريع والقفز على الحبل من أمثلة:

- أ) النشاط المعتدل (ب) النشاط القوي (ج) الخمول (د)
الأنشطة اليومية الخفيفة

15. مساعدة الأهل في أعمال المنزل والعناية بالحديقة تعتبر:

- أ) مضيعة للوقت (ب) أنشطة يومية مفيدة للجسم (ج) نوعاً من الخمول (د)
نشاطاً قوياً جداً

16. لقياس نبضات القلب، نضع إصبعي السبابة والوسطى على:

- أ) الجبهة (ب) الرسغ أو الرقبة (ج) الكوع (د)
البطن

17. لحساب معدل النبض في دقيقة كاملة، نعد النبضات لمدة 15 ثانية ثم نضرب الرقم في:

- أ) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5

18. ما هو الهدف الأساسي من التعرق أثناء ممارسة الرياضة؟

- أ) تنظيم حرارة الجسم وحمايته من الارتفاع الشديد (ب) زيادة الوزن (ج) تبريد العظام فقط (د) تقليل نبضات القلب

19. ماذا تفرز الغدد العرقية في الجسم؟

- أ) دماً (ب) سوائل تحتوي على ماء وأملاح (ج) هرمونات النمو (د) هواءً بارداً

20. من فوائد العرق أنه:

- أ) يخلص الجسم من الأملاح الزائدة (ب) يزيد من التعب (ج) يجعلنا نشعر بالغضب (د) يضعف العضلات

تم التحميل من موقع احباب الأردن