

التَّمرِينُ 01 أَجِبْ بِ صَحِيحٍ (ص) أَوْ خَطَأً (خ) :

❖ الْقَلْبُ لَا يَنْبِضُ بِاسْتِمْرَارٍ بَلْ مِنْ حِينٍ لِآخَرَ. ❖ سُوءُ التَّغْذِيَةِ يُسَبِّبُ الْهَزَالَ. ❖ الْإِكْتَارُ مِنْ أَكْلِ الْحُلُويَّاتِ يُسَبِّبُ السَّمْنَةَ. ❖ يُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْجِهَةِ الْيُمْنَى مِنَ الصَّدْرِ. ❖ تُصَنَّفُ الْأَغْذِيَةُ إِلَى أَرْبَعِ مَجْمُوعَاتٍ.

التَّمرِينُ 02 اِرْبِطِ الْغِذَاءَ بِالْمَجْمُوعَةِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي يَنْتَمِي إِلَيْهَا:



الْمَاءُ وَ الْعَصَائِرِ

الْخَلِيبُ وَ مُشْتَقَاتِهِ

الْخُبُوبُ

الدُّهُونُ وَ الشُّكْرِيَّاتِ

الْلُّخُومُ

الْخَضَرُ وَ الْفَوَاكِهُ

التَّمرِينُ 03 اكْمِلْ بِالْجُمْلَةِ الْمُنَاسِبَةِ : نَبَضَاتُ الْقَلْبِ عَادِيَةٌ - نَبَضَاتُ الْقَلْبِ مُتَسَارِعَةٌ



مُحَمَّدُ طِفْلٌ فِي الثَّامِنَةِ مِنْ عُمْرِهِ، غِذَاؤُهُ الْمَفْصَّلُ هُوَ الْوَجَبَاتُ السَّرِيعَةُ
الَّتِي تُبَاعُ فِي الْمَحَلَّاتِ، حَتَّى أَصْبَحَ مُذْمَنًا عَلَيْهَا وَشَكَلَتْ لَهُ مَشَاكِلَ صِحِّيَّةً.
- مَا هُوَ الْمَرَضُ الَّذِي أَصَابَ مُحَمَّدًا؟



الْمَرَضُ الَّذِي أَصَابَ مُحَمَّدًا هُوَ :
- أَذْكَرُ بَعْضِ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي يَتَنَاوَلُهَا مُحَمَّدٌ؟

التَّمرِينُ 04 أَجِبْ بِصَحِيحٍ (ص) أَوْ خَطَأً (خ) :

- ❖ تُوجَدُ أَرْبَعَةُ مَصَادِرَ لِلْغِذَاءِ. ☐
- ❖ الْوَجَبَاتُ السَّرِيعَةُ مُفِيدَةٌ لِلْجِسْمِ. ☐
- ❖ تَزْدَادُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ عِنْدَ الرَّاحَةِ. ☐
- ❖ تَتَوَقَّفُ تَمَاماً دَقَّاتُ الْقَلْبِ أَثْنَاءَ النَّوْمِ. ☐

التَّمرِينُ 05 اِرْبِطْ نَشَاطَ الْقَلْبِ بِالْجُهْدِ الْعَصَلِيِّ الصَّحِيحِ:



85 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

70 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

100 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

التَّمرِينُ 06 اذْكُرِ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةَ الْأَسَاسِيَّةَ:

- -/1 -/2 -/3 -/4 -/5 -/6

التَّمرِينُ 07 اكْمِلِ الْفِقْرَةَ بِالْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ: (الْأَسَاسِيَّةُ - الْهَزَالُ - السَّمْنَةُ - وَاحِدٍ - مُتَنَوِّعَةٌ)

- يُسَبِّبُ سُوءَ التَّغْذِيَةِ مَشَاكِلَ صِحِّيَّةَ خَطِيرَةً مِثْلَ وَ.....
- وَلِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا، يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا، تَتَوَفَّرُ عَلَى غِذَاءٍ
- مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ عَلَى الْأَقَلِّ.

التَّمرِينُ 08 اكْمِلِ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

- تُوجَدُ الْقَلْبُ فِي الْجِهَةِ مِنَ الْقَفْصِ
- نَبْضُ الْقَلْبِ هُوَ عَدَدُ فِي وَاحِدَةٍ مِنَ الزَّمَنِ

التَّمرِينُ 09 اكْمِلِ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

- دَقَّاتُ الْقَلْبِ: هِيَ الْقَلْبِ.
- النَّبْضُ: هُوَ عَدَدُ الْقَلْبِ فِي الْوَاحِدَةِ.
- وَضِيفَةُ الْقَلْبِ هِيَ فِي الشَّرَائِينَ بِاسْتِمْرَارٍ مَدَى الْحَيَاةِ.
- يَتَوَاجَدُ الْقَلْبُ فِي مِنْ جِسْمِ الْإِنْسَانِ، تَحْتَ الْقَفْصِ الصَّدْرِيِّ.
- تَبْلُغُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ أَثْنَاءَ الرَّاحَةِ بَيْنَ وَ دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ.
- تَزْدَادُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ عِنْدَ الْقِيَامِ