

**الوضعية الأولى:**

أَجِبْ بِـ " صَحِيح " أَوْ " خَطَأ " :

- يُؤَدِّي تَنَاوُلُ الْأَعْدِيَّةِ السُّكَّرِيَّةِ إِلَى السُّمْنَةِ .....
- عِنْدَ زِيَادَةِ الْجُهْدِ الْعَضَلِيِّ تَنْقُصُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ .....
- الْقَلْبُ يَنْبُضُ بِاسْتِمْرَارٍ .....
- لِلْمَحَافِظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْدِيَّتُنَا مُتَنَوِّعَةً .....
- تَتَوَقَّفُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ أَثْنَاءَ النَّوْمِ .....
- عِنْدَ الزَّفِيرِ يَخْرُجُ الْهَوَاءُ وَ يَرْتَفِعُ صَدْرِي .....

**الوضعية الثانية:**

صَنِّفْ كُلَّ غِذَاءٍ حَسَبَ مَجْمُوعَتِهِ الْغِذَائِيَّةِ:

الْعَدَسُ ، النَّقَّاحُ ، زَيْتُ الزَّيْتُونِ ، الدَّجَاجُ ، الْجُبْنُ ، الْعَصِيرُ

اللُّحُومُ	الْحُبُوبُ	الْخُضْرُ وَ الْفَوَاكِهُ	الْحَلِيبُ وَ مُشْتَقَّاتُهُ	المَاءُ وَ المَشْرُوبَاتُ	الدَّهُونُ
.....	.....	.....	.....	.....	.....

**الوضعية الثالثة:**

ارْزُبْ بِسَهْمٍ يَبِينُ حَالَةَ الطِّفْلِ وَ نَشَاطِ قَلْبِهِ:

الرَّاحَةُ 95 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

المَشْيُ 110 دَقَّاتٍ فِي الدَّقِيقَةِ

الْجَرْيُ 80 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

**الوضعية الرابعة:**

أَكْمِلِ الْفَرَاعَاتِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

تَنْتَقِلُ الْحَيَوَانَاتُ بِأَنْمَاطٍ مُخْتَلِفَةٍ تَتَمَاشَى مَعَ وَسَطِ مَعِيشَتِهَا

حَيْثُ تَرَكُضُ بَعْضُ الْحَيَوَانَاتِ عَلَى ..... مِثْلَ .....

و بَعْضُهَا ..... فِي الْهَوَاءِ مِثْلَ .....

و حَيَوَانَاتٌ أُخْرَى ..... فِي ..... مِثْلَ الْأَسْمَاكِ.