

إختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط

اسم الطالب/ة: -----

السؤال: اختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

1- إن ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية :

1- صح
ب- خطأ

2- الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة :

1- صح
ب- خطأ

3- تعريف التحمل : القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب :

1- صح
ب- خطأ

4- تعريف السرعة : القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ؟

1- صح
ب- خطأ

5- تقوية العضلات : يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة الذاكرة :

1- صح
ب- خطأ

6- ممارسة النشاط البدني بانتظام ترفع مستوى اللياقة البدنية :

1- صح
ب- خطأ

7- العقل السليم في الجسم السليم مارأيك في هذه العبارة :

1- صح
ب- خطأ

8- نحافظ على رطوبة الجسم بشرب كمية كافية من السوائل:

1- صح
ب- خطأ

9 - من فوائد النشاط البدني زيادة كفاءة القلب والرئتين :

1- صح
ب- خطأ

إختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط

اسم الطالب/ة: -----

10- نفسية الإنسان تتأثر بنظافة المنزل وترتيبه :

ب- خطأ

1- صح