

الوضعية الأولى:

أَجِبْ بِـ " صَحِيح " أَوْ " خَطَأ " :

- يُؤَدِّي تَنَاوُلُ الْأَغْذِيَّةِ السُّكَّرِيَّةِ إِلَى السُّمْنَةِ

- عِنْدَ زِيَادَةِ الْجُهِدِ الْعَضَلِيِّ تَنْقُصُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ

- الْقَلْبُ يَنْبُضُ بِاسْتِمْرَارٍ

- لِلْمَحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ تَغْذِيَّتُنَا 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	الْخُضَرُ وَ الْفَوَاكِهُ	الْحَلِيبُ وَ مُسْتَقَاتُهُ	الماء و المشروبات	الدُّهُونُ
.....					
.....					

الوضعية الثالثة:

ارْزِطْ بِسَهْمٍ بَيْنَ حَالَةِ الطِّفْلِ وَ نَشَاطِ قَلْبِهِ:

الرَّاحَةُ 95 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

المَشْيُ 110 دَقَّاتٍ فِي الدَّقِيقَةِ

الْجَرْيُ 80 دَقَّةً فِي الدَّقِيقَةِ

الوضعية الرابعة:

أَكْمِلِ الْفَرَائِغَ 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.