

اختبار الفصل الثاني

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

لنباتات الأوساط قليلة الماء خصائص تسمح لها بالتكيف مع الجفاف، اربط كل أسلوب بما يناسبه.

- | | |
|-------------------------|--|
| التقليل من ضياع الماء . | . جذوره عميقة أو جذوره كثيرة التفرع. |
| البحث عن الماء . | . تخزين الماء في الساق والأوراق. |
| الحفاظ على الماء . | . وجود غلاف شمعي غير نفوذ أو تقليص مساحة الأوراق |

التمرين الثاني:

املا الفراغات بالكلمات المناسبة مما يلي: العرق- القلب- الحرارة - العطش - الجوع - التنفس.

عند قيامنا بمجهود عضلي ترتفع شدة كما يرتفع معدل نبض
وانبعاث من الجسم وإفراز بالإضافة إلى الإحساس
بال..... وبال.....

الوضعية الإدماجية:

الجهد العضلي مثل المشي والجري وممارسة الرياضة مفيدة للصحة لكنها لا تخلو من الأخطار .

ما هي الإصابات الناتجة عن عدم تسخين العضلة وتحضيرها للجهد العضلي.

أذكر إصابات أخرى مبينا سبب كل منها.

حدد القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي.

تصحيح اختبار الفصل الثاني

الاسم واللقب:

التمرين الأول:

لنباتات الأوساط قليلة الماء خصائص تسمح لها بالتكيف مع الجفاف، اربط كل أسلوب بما يناسبه.

- | | |
|-----------------------|---|
| التقليل من ضياع الماء | . جذوره عميقة أو جذوره كثيرة التفرع. |
| البحث عن الماء | . تخزين الماء في الساق والأوراق. |
| الحفاظ على الماء | . وجود غلاف شمعي غير نفوذ أو تقليص مساحة الأوراق. |

التمرين الثاني:

املاً الفراغات بالكلمات المناسبة مما يلي: العرق- القلب- الحرارة - العطش - الجوع - التنفس.
عند قيامنا بمجهود عضلي ترتفع شدة **التنفس** كما يرتفع معدل نبض **القلب** وانبعاث **الحرارة** من الجسم
وإفراز **العرق** بالإضافة إلى الإحساس **بالعطش** و**بالجوع**

الوضعية الإدماجية:

الجهد العضلي مثل المشي والجري وممارسة الرياضة مفيدة للصحة لكنها لا تخلو من الأخطار .

ما هي الإصابات الناتجة عن عدم تسخين العضلة وتحضيرها للجهد العضلي.

- تمزق أو تمدد العضلة

- انقطاع الوتر

أذكر إصابات أخرى مبينا سبب كل منها.

- كسر العظم أو خلع المفصل سببها السقوط أو الاصطدام بجسم صلب

حدد القواعد الصحية الواجب تطبيقها للمحافظة على الصحة أثناء الجهد العضلي.

- تسخين العضلات قبل الجهد

- شرب الماء والتغذية