## :تعتبر ممارسة الانشطة الرياضية لمريض السكري



د. بديل للادوية

## :اهم واول عامل من عوامل شغب الملاعب هو



د. اللاعبين

## :اهم واول عامل من عوامل شغب الملاعب هو



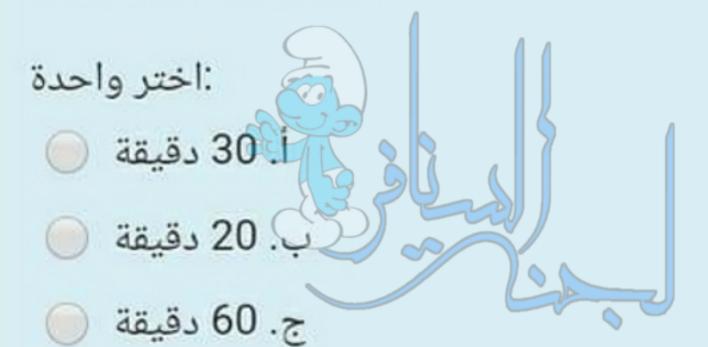
د. اللاعبين

يبلغ معدل السكر في الدم عند الانسان في الوضع الطبيعي ما يعادل:



د. 60- 100

حتى يستفيد اي شخص من ممارسة الرياضة يجب ان لا تقل مدة التمرين عن:



د. 45 دقيقة 🔵

## :من أسباب انخفاض النبض عند الرياضيين اثناء الراحة



د. التكيف الفسيولوجي 🌑

ظهرت الألعاب الجلجامشية كتعبير عن الابطال الاقوياء" والأصحاء ، الذين يحمون الملوك وكانت هذه في عصر ": الحضارة



اليونانية .d

العوامل المؤثرة في مستوى التغذية ما يأتي لتكون واحدة



د. العامل الوراثي 🌑

# :المشكلات المعاصرة والقديمة في الرياضة كثيره معاً



د. العنصرية في الرياضة 🥏

الشخص الممارس للنشاط الرياضي اليومي طوال بانه دمه:

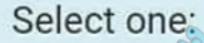


### :احدى العبارات التالية صحيحة

:اختر واحدة

- أ. الزيادة في الوزن تكون على حساب زيادة
  الشحوم في الجسم
- ب. هناك فرق بين البدانة وزيادة الوزن
- ج. البدانة هي الزيادة في الوزن
- د. البدانة تكون على اساس زيادة نسبة العضلات
  فى الجسم

في حالة التعرض الى شعر في العظم اثناء ممارسة النشاط الرياضي فان الاجراء الاولي لتفادي تفاقم الاصابة هو استخدام



- النقل الى المستشفى a.
- الماء الساحن .b
- الماء البارد .c
- التدليك .d

### :احدى العبارات التالية صحيحة

#### :اختر واحدة

- أ. الزيادة في الوزن تكون على حساب زيادة
  الشحوم في الجسم
- ب. هناك فرق بين البدائة وزيادة الوزن
- ج٠ البدانة هي الزيادة في الوزن
- د. البدانة تكون على اساس زيادة نسبة العضلات في الجسم