

## 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