

هاذي مجموعه بسيطه من القوانين للمعادلات والواجبات

وان شاء الله تفيد ..

(1)

المناسبه اذا طلب منك ايجاد الحد الاعلى للنبيض او الشده #
للتمرين؟؟

في التمرين المعطاء راج يعطيك العمر
.. للنبيض او الشده ويطلب الحد الاعلى

مجرد تطبيق للقانون

(العمر-220)>> هو الي

:: مثال

الاعلى للنبيض؟؟ اذا كان عمر الفرد (30) اوجدني الحد &
نبيضه في الدقيقه 220-30=190

:: مثال

الفرد (50) اوجدني الحد العلى للنبيض؟؟ اذا كان عمر &
,,, قانون نفس الي قبلها مجرد تطبيق,,,,

نبيضه في الدقيقه 220-50=170

(2)

اذا طلب منك ايجاد النبيض اثناء الراحه؟؟#

..راج يعطيك العمر ويعطيك النبض اثناء الراحه في التمرين

:: مجرد تطبيق للقانون

الحد الاعلى للنبض-النبض اثناء الراحه« $0.70 + \text{النبض}$ » << هو الي
(الراحه اثناء

العلى طبعاً: لا ننسى القانون الي قبل الي هو ايجاد النبض
(العمر-220)

:: مثال

الراحه=70 وعمر=20 اذا كان النبض اثناء&

الحد الاعلى للنبض<<< نوجد.. $220 - 20 = 200$::1

.... القانون نطبق::2

$$(200-70) \times 0.70 + 70 = 161$$

التمرين هو النبض اثناء>>161

::: مثال

... مجرد تطبيق للقانونين يا حلويين

العمر=30 والنبض اثناء الراحه=80 اوجدني النبض اثناء اذا كان &
الراحه؟

للنبض الحد الاعلى>>> $220 - 30 = 190$

$$(190-80) \times 0.70 + 80 = 157$$

النبض اثناء التمرين>>>157

(3)

تحدد الوزن المناسب وهناء هبيباتى راج يطلب منك في مثال
الوزن=الطول قبل اعطى مثال ابيكم تحفظون قانون تحديد &
(بالسنتمتر-100)

مثال:

الوزن المناسب؟؟ لوقال شخص طوله 170سم حددى #
طبقى القانون :: 170-100-70 كيلو جرام

(4)

الحراريه وهناء راج نعرف كيف نحدد السعرات
القانون:

(الوزن المناسب«1»24+500 سعره)

>>تحفظونه هذا لازم>>

نطبق الحين

حراريه سعره 2180=(70×1×24+500)

(5)

... اذا طلب منك تحديد#

الطبيعي الوزن &

والوزن المثالي &

لازم تعرفون يا اهلويين

(الطول-100)<<هو الوزن الطبيعي قانونه

(الطول-108)<<هو الوزن المثالي قانونه

:: مثال

والمثالي؟؟ شخص ما طوله 173 سما وجدني الوزن الطبيعي#

الوزن الطبيعي:(100-173)=73 كيلو جرام

المثالي:(108-173)=56 كيلو جرام الوزن

اللزومه مطلعته 60 كيلو ملاحظه مهمه:: في المثال هذا الوزن المثالي في

واتوقع انه خطأ طبيعي

(يطلع 65 لان مستحيل تجي 60 في تطبيق القانون

الواحيات

{ الصحة واللياقة }

"الواجب الأول الصحة واللياقة"

1. المقصود بالتكامل البدني?
تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم
2. من أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية?
التدرج - زيادة الحمل
3. شخص عمره (30) سنة فإن نبض القلب الأعلى للفرد تقريباً
يساوي?
190 نبضة/د.

الواجب الثاني الصحة واللياقة 2

السؤال 1

1. في حالة المرض يحتاج المريض إلى إضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية

- A. جميع ما ذكر
- B. حسب ما يراه المحيطين بالمريض
- C. حسب رغبة المريض نفسه
- D. حسب نوع المرض وما يراه الطبيب لتحديد الكمية والنوع

1 درجات

السؤال 2

تتشأ أمراض سوء التغذية بسبب نقص أو زيادة عنصر واحد هام للجسم .

- صواب
- خطأ

1 درجات

السؤال 3

من أسباب تعاطي المخدرات حب الاستطلاع .

- صواب
- خطأ



الصحة واللياقة الثالث - بنات

1- في حالات القيء يلزم رفع رأس المصاب عاليا
خطأ

2- النزيف الوريدي من اخطر انواع النزف
خطأ

3- في حالة النزف بالطرف السفلي يجب الضغط على الشريان
الفخذي عند تجويف الفخذ
صواب

والسؤال الأخير نفس السؤال الثالث بنفس الأجابة



الصحة واللياقة الثالث - شباب

السؤال 1

في حالات القيء يلزم رفع رأس المصاب عالياً.

خطأ

السؤال 2

النزيف الوريدي هو أخطر أنواع النزف.

خطأ

السؤال 3

من أعراض النزيف الخارجي (تجمع الدم في أحد تجاويف الجسم)

خطأ

السؤال 4

في حالة النزف بالطرف السفلى يجب الضغط على الشريان الفخذي عند تجويف الفخذ.

صواب

بكذا خلصنا جميع الواجبات
وأن شاء الله عقبال الإمتحانات
موفقين وعقبال ما نصير في المستوى الثالث ^_^

من نقل وترتيب : علمي الامل

دعواتكم لي