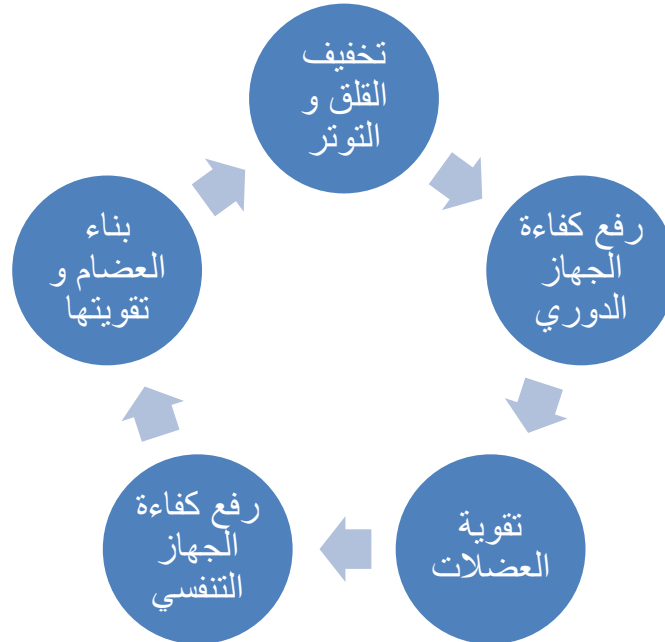


مقرر الصحة و اللياقة ملخص المحاضرة الرابعة

س / ما هي امراض الراحة ؟

- امراض الشريان التاجي .
- امراض السكر , الضغط , تصلب الشرايين , و امراض الجهاز التنفسي .
- امراض العضلات .
- امراض الأسنان .

ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى:



ماهي اسباب الإصابة بأمراض القلب ؟

- الوراثة .
- ضغوط الحياة و القلق و التوتر .
- عدم الحركة .
- ارتفاع ضغط الدم .
- السمنة .
- التدخين .
- الكحوليات .
- ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم .
- تناول المشويات و السكريات و الأملاح بكثرة .
- مرض السكر .