שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מדע וטכנולוגיה · כיתה ו' · גוף האדם: נשימה ומחזור הדם

שומרים על הלב והריאות

קראו וענו.

1. איזה הרגל מחזק את הלב?

א) ישיבה מול מסך כל היום ב) פעילות גופנית סדירה ג) דילוג על ארוחת בוקר

ד) שינה מעטה

2. מהו עישון פסיבי?

3. נכון או לא נכון: עישון פסיבי אינו מזיק כי לא אני מעשן.

א) נכון ב) לא נכון

4. כתבו שני מאכלים שטובים לבריאות הלב.

5. איזו פעילות היא פעילות גופנית שמאמצת את הלב והריאות?

א) משחק במחשב ב) רכיבה על אופניים ג) צפייה בטלוויזיה ד) קריאת ספר

6. השלימו: הלב הוא ____, ולכן פעילות גופנית מחזקת אותו.

7. חבר מציע לכם לנסות סיגריה. כתבו מה תענו.

8. כתבו יעד אישי אחד לשבוע הקרוב שיעזור ללב ולריאות שלכם, ואיך תבדקו שעמדתם בו.