

(1) هيا نشجع بأخلاق كريمة

اللغويات :-

الكلمة	معناها	الكلمة	معناها
تحتل	تشغل و تستولى	كأس العاد	ج : كئوس ، أكؤس
المرتبة	المنزلة والمكانة ، ج : المراد	يتفرغ	يتخلى عن الشغل x ينشغل
جذب	شدّ x نفر	الفريق	الطائفة أو الجماعة من الناس
تجنبًا	ابتعادًا، تفاديًا	إفرازات	إخراج
تجلط	تجمد x سيولة	المخاطر	مواضع الأخطار ، أى المهالك
السكتة القلبية	توقف القلب فجأة	المشحون	المملوء x الخالى
عجز	ضعف x قدرة	بالحماس	بالشدة والشجاعة
شديد	قوي ج/ شداد	الهزيمة	x الفوز
تشجيع	تحفيز x تثبيط	الفرق	م/ فرقة

أسئلة مُجاب عنها :

س1: ما مكانة كرة القدم في نفوس الناس؟ وما الدليل على ذلك؟

تحتل كرة القدم المرتبة الأولى عالميا في جذب عقول الناس وقلوبهم. والدليل على ذلك حديث الناس عن كرة القدم في كل وقت، فكل شخص يشجع الفريق الذي يحبه.

س2: ما أهم البطولات في عالم كرة القدم؟

هناك بطولات عالمية مثل (بطولة كأس العالم)، وهناك بطولات قارية مثل كأس الأمم الأوروبية وبطولة الأمم الإفريقية وبطولة أمريكا اللاتينية .

س3: لماذا تقدم منظمة الصحة العالمية الكثير من النصائح لمشجعي الكرة؟

تقدم منظمة الصحة العالمية النصائح لمشجعي كرة القدم بسبب المخاطر الصحية الكبيرة التي تنتج عن التعصب الكروي.

س4: ما المقصود بالتعصب الكروي؟

هو مناصرة الشخص لفريقه وتشجيعه له بشدة، لدرجة أنه يرفض هزيمة فريقه، مما يؤدي إلى كثير من الأضرار الصحية بسبب الحزن الشديد في حالة الهزيمة أو الفرح الشديد بسبب الفوز.

س5: ما الذي أثبتته الدراسات حول التوتر والانفعال الشديد؟

أثبتت الدراسات أن الجو المشحون بالتوتر والانفعال الزائد أثناء المباريات يزيد من إفرازات هرمونات التوتر من الغدد الصماء على الدورة الدموية مثل هرمون الأدرينالين.

س6: ما دور هرمون الأدرينالين في جسم الإنسان؟

- 1) يعمل على ضبط مستوى السكر في الدم.
- 2) ويعمل على ضبط ضغط الدم.

س7: كيف يؤدي التعصب الكروي للسكتة القلبية؟

التعصب الكروي يؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب، وتجلط الشرايين وهو ما يسبب السكتة القلبية.

س8: وضح كيف يسبب التوتر الشلل النصفي والعجز العصبي؟

التوتر والانفعال الزائد يصيب بعض الناس بالشلل النصفي كما يؤدي إلى العجز العصبي ، وتكثر هذه الأمراض لأشخاص الذين يعانون من تاريخ وراثي في مرض السكر والقلب.

س9: ما أثر التعصب الكروي على المجتمع والفرد؟

بالنسبة للفرد: يسبب التعصب الكروي الكثير من الخسائر لدى الأفراد بسبب جلوس بعض مشجعي الكرة يخصصون أوقات طويلة لمشاهدة المباريات على حساب أعمالهم ومعيشتهم.
بالنسبة للمجتمع: يسبب التعصب الكروي الكثير من حالات الفوضى والعنف بسبب تعصب كل فرد لفريقه مما يؤدي لكثير من المشاجرات حول نتيجة المباراة.

س10: ما الأمراض التي يسببها التعصب الكروي؟

- 1) يسبب السكتة القلبية عن طريق زيادة سرعة ضربات القلب وتجلط الشرايين.
- 2) التوتر والانفعال الزائد الذي يؤدي إلى الشلل النصفي والعجز العصبي.

س11: كيف نقضي على التعصب الكروي؟

يكون القضاء على التعصب الكروي عن طريق ممارسة الرياضة دون تعصب مثل رياضة المشي، لأنها تهذب الأخلاق وتنشط الجسم والعقل.

س12: ما أهمية ممارسة الرياضة دون تعصب؟

ممارسة الرياضة دون تعصب تهذب الأخلاق وتنشط الجسم والعقل وتنمي الروح الرياضية مما يؤدي إلى المتعة والصحة الجيدة.

س13: بم أوصت منظمة الصحة العالمية؟

أوصت منظمة الصحة العالمية بالبعد عن التعصب الكروي لأنه يؤدي إلى التوتر والانفعال الزائد وهما خطران كبيران على صحة الإنسان.