

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



المادة : اللياقة والثقافة الصحية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : ثاني ثانوي		وزارة التعليم
الزمن :		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة.....
		المدرسة: :
اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

اسم الطالب : رقم الشعبة:.....

السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

١	ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا:	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحيوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
٢	من الأمراض غير المعدية:	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
٣	عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً:	أ	٣ حصص يومياً	ب	من ٤-٥ حصص يومياً	ج	٦-١٠ حصص يومياً	د	حصتان يومياً
٤	تصنيف الألياف على أنها:	أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	بروتينات	د	كربوهيدرات معقدة
٥	واحد غرام من البروتينات يعادل:	أ	٤ سعرات حرارية	ب	٩ سعرات حرارية	ج	٦ سعرات حرارية	د	١٠ سعرات حرارية
٦	عند تعرض فرد لغصة فإن الإسعاف الأولي المناسب هو:	أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي	ج	استخدام الدفعات البطنية	د	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
٧	من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية:	أ	القلق والانعاج الدائم	ب	العناية بالوقت خلال اليوم	ج	الحرص على أداء الواجبات	د	القلق قبل الاختبارات
٨	احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:	أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	الشدة في التعامل مع الآخرين
٩	المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو:	أ	النيكوتين	ب	التبغ	ج	القطران	د	الكافين
١٠	يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي:	أ	المتاعب اليومية	ب	الفقدان	ج	تغيير المنزل	د	سفر الأصدقاء
١١	من ابعاد النشاط البدني ما عدا:	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي
١٢	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:	أ	الأول	ب	الثاني	ج	الثالث	د	الرابع
١٣	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:	أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق
١٤	تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:	أ	توليد القوة مرارا	ب	توليد القوة القصوى	ج	مقاومة التعب	د	زيادة الحجم
١٥	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:								

أ	نسبة الماء في الجسم	ب	نسبة الدهون في الجسم	ج	نسبة الطول إلى الوزن	د	نسبة الخصر إلى حجم الورك
---	---------------------	---	----------------------	---	----------------------	---	--------------------------

(السؤال الثاني): ضع/ي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (x) للإجابة الخاطئة

١	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي
٢	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي
٣	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً
٤	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق
٥	الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب
٦	الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب
٧	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديد السباب فقط
٨	أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها
٩	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم
١٠	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء

(السؤال الثالث): اختر/ي من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي

م	(القائمة أ)	رقم	(القائمة ب)
١	الضغوط النفسية	أ	الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية
٢	رياضة هوائية	ب	هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية
٣	تحديد الأهداف	ج	زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد
٤	اللياقة البدنية	د	المشي / ركوب الدراجة / السباحة
٥	العافية	هـ	مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني
		و	تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها

انتهت الأسئلة أسأل الله لكم التوفيق والنجاح
معلم/ة المادة :

المملكة العربية السعودية	المادة : اللياقة والثقافة الصحية
وزارة التعليم	الصف : ثاني ثانوي
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة	الزمن :
المدرسة:	
اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ	

نموذج الإجابة

اسم الطالب : رقم الشعبة:

السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

١	ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا:	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحيوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
٢	من الأمراض غير المعدية:	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
٣	عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً:	أ	٣ حصص يومياً	ب	من ٤-٥ حصص يومياً	ج	٦-١٠ حصص يومياً	د	حصتان يومياً
٤	تصنيف الألياف على أنها:	أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	بروتينات	د	كربوهيدرات معقدة
٥	واحد غرام من البروتينات يعادل:	أ	٤ سعرات حرارية	ب	٩ سعرات حرارية	ج	٦ سعرات حرارية	د	١٠ سعرات حرارية
٦	عند تعرض فرد لغصة فإن الإسعاف الأولي المناسب هو:	أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي	ج	استخدام الدفقات البطنية	د	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
٧	من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية:	أ	القلق والانعراج الدائم	ب	العناية بالوقت خلال اليوم	ج	الحرص على أداء الواجبات	د	القلق قبل الاختبارات
٨	احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:	أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	الشدة في التعامل مع الآخرين
٩	المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو:	أ	النيكوتين	ب	التبغ	ج	القطران	د	الكافين
١٠	يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي:	أ	المتاعب اليومية	ب	الفقدان	ج	تغيير المنزل	د	سفر الأصدقاء
١١	من ابعاد النشاط البدني ما عدا:	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي

١٢	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:	أ	الأول	ب	الثاني	ج	الثالث	د	الرابع
١٣	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:	أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق
١٤	تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:	أ	توليد القوة مرارا	ب	توليد القوة القصوى	ج	مقاومة التعب	د	زيادة الحجم

يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:					١٥
أ	نسبة الماء في الجسم	ب	نسبة الدهون في الجسم	ج	نسبة الطول إلى الوزن
د	نسبة الخصر إلى حجم الورك				

(السؤال الثاني): ضع/ي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (x) للإجابة الخاطئة

١	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي	صح
٢	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي	خطأ
٣	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً	خطأ
٤	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق	صح
٥	الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب	صح
٦	الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب	خطأ
٧	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديد السباب فقط	خطأ
٨	أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها	خطأ
٩	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم	صح
١٠	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء	خطأ

(السؤال الثالث) : اختر /ي من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي

م	(القائمة أ)	رقم	(القائمة ب)
١	الضغوط النفسية	٣	أ
٢	رياضة هوائية	٥	ب
٣	تحديد الأهداف	١	ج
٤	اللياقة البدنية	٢	د
٥	العافية	٤	هـ
			و

انتهت الأسئلة أسأل الله لكم التوفيق والنجاح معلمة/ة المادة :

الصف: ثاني ثانوي
اليوم:
التاريخ: / / 1445هـ
الزمن: ساعة ونصف فقط



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة تعليم محافظة المهد
مجمع المزرع التعليمي

اختبار نهاية الفصل الدراسي الأول

مادة اللياقة والثقافة الصحية

للعام الدراسي 1445 هـ

اسم الطالبة:

رقم السؤال	الدرجة رقما	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
المجموع:					

" أثقلُ شيء في الميزان، الخلق الحسن "

اقلبي الصفحة



السؤال الأول:

أ- اختاري الإجابة الصحيحة في كلا مما يلي:

1- تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته كتدخين الأب عند أبناءه.						أقلبي الصفحة ←
أ	ب	ج	د	التدخين السلبي	التدخين الإيجابي	
2- يحدث نتيجة نقص أو فقدان وصول الأكسجين للدماغ .						
أ	ب	ج	د	التمزق العضلي	الحروق	
3- حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية :						
أ	ب	ج	د	جائز	مشروع	
4- أي مما يلي لا يعد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :						
أ	ب	ج	د	الرشاقة	اللياقة القلبية التنفسية	
5- تقاس باستخدام جهاز يقيس قوة عضلات الرجلين وقوة قبضة اليد :						
أ	ب	ج	د	القوة العضلية	اللياقة التنفسية	
6- من العوامل المساهمة في الحوادث المرورية :						
أ	ب	ج	د	السرعة	القيادة العدوانية	
7- مهارات تساعد الشخص على رفض المشاركة في ممارسات لا يرغب بها , وغالبا تكون خاطئة ومرفوضة :						
أ	ب	ج	د	القبول	مهارات الرفض	
8- يحتاج الفرد البالغ يوميا إلى سرعة حرارية تقريبا .						
أ	ب	ج	د	1500	1800	
9- من درجات حدة الاكتئاب :						
أ	ب	ج	د	اكتئاب خفيف الحدة	اكتئاب متوسط الحدة	
10- إصابة تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي الأكثر انتشارا في المجتمع .						
أ	ب	ج	د	إصابة مقصودة	إصابة غير مقصودة	

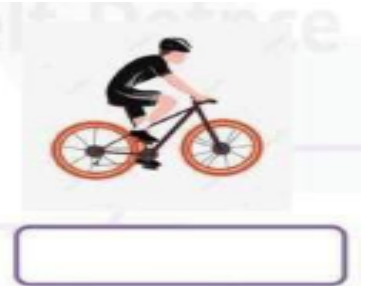
السؤال الثاني:

أ- ضعي المصطلحات التالية في مكانها المناسب:

(الصحة النفسية . زيادة الوزن . السلامة المرورية . المكملات الغذائية . السعرة الحرارية . تركيب الجسم . إصابة ضربة الشمس .)

- 1- (.....) وحدة قياس الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية.
- 2- (.....) نسبة وزن الدهون إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم.
- 3- (.....) مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء وجد اضطراب نفسي أو لم يوجد.
- 4- (.....) تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون , قد يلحق ضررا بالصحة .
- 5- (.....) تهدف إلى تبني جميع الخطط واللوائح والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية.
- 6- (.....) اضطراب في آلية تنظيم حرارة الجسم نتيجة التعرض لحرارة الشمس المرتفعة لفترة طويلة.
- 7- (.....) عناصر غذائية مصنعة تحاكي تأثير العناصر الغذائية الطبيعية , تؤخذ لتعويض النقص فقط .

ب - دوني اسم النشاط البدني في الصور التالية :



السؤال الثالث:

أ- ضعي علامة (✓) او (✗) امام العبارات التالية:

1	أدق قياس للياقة القلبية التنفسية هو ما كان في المختبر بطريقة مباشرة
2	قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل مفرط , يؤدي لزيادة الوزن .
3	تتعدد فوائد اللياقة البدنية ويتسع نطاقها لتشمل الجانب النفسي والعقلي .
4	أبرز أعراض ارتفاع السكري : العصبية والضجر , رعشة الجسم , جوع شديد
5	ليس هناك فرق بين الحزن والاكتئاب
6	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام صحي
7	عند تصميم برنامج شخصي للياقة البدنية لا يهم كون الهدف واقعياً .
8	مستويات الرعاية الصحية في المملكة أولية و ثانوية فقط .
9	لكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة ومتكاملة يجب أن تحتوي على عنصر واحد فقط من العناصر الغذائية الأساسية .
10	التفاؤل والبعد عن التشاؤم من مهارات تعزيز الصحة النفسية .

انتهت الاسئلة
دعواتي لكن بالتوفيق والنجاح



معلمة المادة

الصف: ثاني ثانوي
اليوم:
التاريخ: / / 1445هـ
الزمن: ساعة ونصف فقط



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة تعليم محافظة المهد
مجمع المزرع التعليمي

اختبار نهاية الفصل الدراسي الأول

مادة اللياقة والثقافة الصحية

للعام الدراسي 1445 هـ

اسم الطالبة : نموذج الإجابة

رقم السؤال	الدرجة رقما	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
المجموع :					

" أثقلُ شيء في الميزان، الخلق الحسن "

اقلبي الصفحة

السؤال الأول:

أ- اختاري الإجابة الصحيحة في كلاً مما يلي:

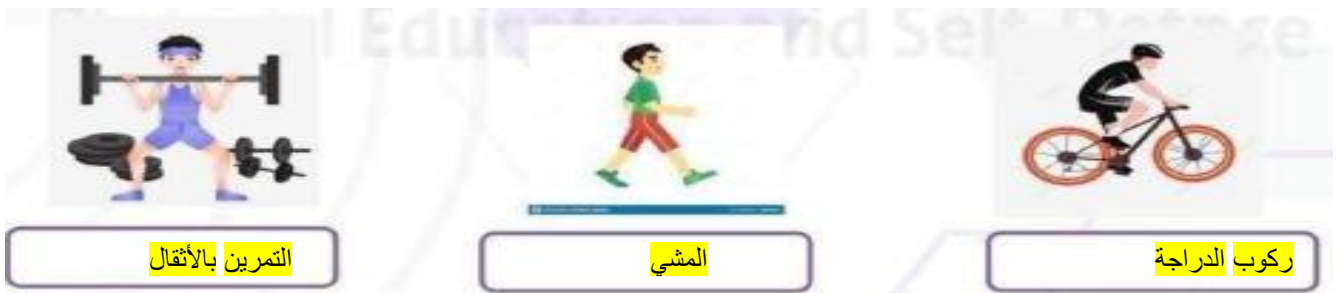
١- تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته كتدخين الأب عند أبناءه.				
التدخين السلبي	ب	التدخين الإيجابي	ج	التدخين المباشر
د	التدخين التنفسي	٢- يحدث نتيجة نقص أو فقدان وصول الأكسجين للدماغ .		
أ	التمزق العضلي	ب	الحروق	ج
د	الإغماء	الجروح	٣- حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية :	
أ	جائز	ب	مشروع	ج
د	بدعة	محرم	٤- أي مما يلي لا يعد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :	
أ	السرعة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج
د	التحمل العضلي	المرونة	٥- تقاس باستخدام جهاز يقيس قوة عضلات الرجلين وقوة قبضة اليد :	
أ	القوة العضلية	ب	اللياقة القلبية	ج
د	تركيب الجسم	اللياقة التنفسية	٦- من العوامل المساهمة في الحوادث المرورية :	
أ	السرعة	ب	القيادة العدوانية	ج
د	جميع ما سبق	التشتت	٧- مهارات تساعد الشخص على رفض المشاركة في ممارسات لا يرغب بها , وغالبا تكون خاطئة ومرفوضة :	
أ	القبول	ب	مهارات الرفض	ج
د	الانحياز	الحياد	٨- يحتاج الفرد البالغ يوميا إلى سرعة حرارية تقريبا .	
أ	1500	ب	1800	ج
د	3000	2000	٩- من درجات حدة الاكتئاب :	
أ	اكتئاب خفيف الحدة	ب	اكتئاب متوسط الحدة	ج
د	جميع ما سبق	اكتئاب شديد الحدة	١٠- إصابة تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي الأكثر انتشارا في المجتمع .	
أ	إصابة مقصودة	ب	إصابة متعمدة	ج
د	إصابة غير مقصودة	لا شيء مما سبق		

السؤال الثاني:

أ- ضعي المصطلحات التالية في مكانها المناسب:

- 1- (...السعة الحرارية...) وحدة قياس الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية.
- 2- (...تركيب الجسم...) نسبة وزن الدهون إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم.
- 3- (...الصحة النفسية...) مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء وجد اضطراب نفسي أو لم يوجد.
- 4- (...زيادة الوزن...) تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون , قد يلحق ضررا بالصحة .
- 5- (...السلامة المرورية...) تهدف إلى تبني جميع الخطط واللوائح والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية.
- 6- (...إصابة ضربة الشمس...) اضطراب في آلية تنظيم حرارة الجسم نتيجة التعرض لحرارة الشمس المرتفعة لفترة طويلة.
- 7- (...المكملات الغذائية...) عناصر غذائية مصنعة تحاكي تأثير العناصر الغذائية الطبيعية , تؤخذ لتعويض النقص فقط .

ب - دوني اسم النشاط البدني في الصور التالية :



السؤال الثالث:

أ- ضعي علامة (✓) او (✗) امام العبارات التالية:

صح	1	أدق قياس للياقة القلبية التنفسية هو ما كان في المختبر بطريقة مباشرة
صح	2	قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل مفرط , يؤدي لزيادة الوزن .
صح	3	تتعدد فوائد اللياقة البدنية ويتسع نطاقها لتشمل الجانب النفسي والعقلي .
خطأ	4	أبرز أعراض ارتفاع السكري : العصبية والضجر , رعشة الجسم , جوع شديد
خطأ	5	ليس هناك فرق بين الحزن والاكتئاب
صح	6	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام صحي
خطأ	7	عند تصميم برنامج شخصي للياقة البدنية لا يهم كون الهدف واقعيا .
خطأ	8	مستويات الرعاية الصحية في المملكة أولية وثنائية فقط .
خطأ	9	لكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة ومتكاملة يجب أن تحتوي على عنصر واحد فقط من العناصر الغذائية الأساسية .
صح	10	التفائل والبعد عن التشاؤم من مهارات تعزيز الصحة النفسية .

انتهت الاسئلة
دعواتي لكن بالتوفيق والنجاح



معلمة المادة



أسئلة الاختبار نهاية الفترة (الأولى) في مادة: اللياقة والنقافة الصحية

للفصل الدراسي الاول، للعام الدراسي: 1443 / 1444 هـ

اسم الطالبة رباعياً : رقم الهوية رقم الجلوس

اسم المدققة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المصححة وتوقيعها	الدرجة كتابة	الدرجة رقما	السؤال
	حنان الخضري	حنان الخضري	درجة / درجات فقط		الأول (6)
	حنان الخضري	حنان الخضري	درجة / درجات فقط		الثاني (34) تصحیح آلي
	حنان الخضري	حنان الخضري	درجة / درجات فقط		المجموع (40)



عزيزتي الطالبة : أستعيني بالله ثم قومي بالإجابة على الأسئلة التالية

6

(السؤال الأول) :

(أ) من قائمة المفردات في الجدول أدناه هردي المصطلح الذي تصفه العبارات التالية:

5

1	العافية	2	الامراض المعدية	3	نمط الحياة الصحي	4	الغذاء
5	الامراض النفسية	6	محددات الصحة	7	مصادر المعلومات الصحية	8	الصحة

1. هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.
2. هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين.
3. هي الأمراض التي تنتشر من فرد لآخر، بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات)
4. تسمى حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز..
5. الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع. وهي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الصحة.

1

(ب) فسري العبارات التالية تفسيرا علميا مناسباً :

لماذا يسعى الفرد الى تحقيق العافية في جميع ابعادها السبعة ؟

(السؤال الثاني) : تظلل الاجابات بورقة التصحيح الآتي: (كل فقرة بدرجة)

(أ) : اختاري الاجابة الصحيحة في كل مما يلي (الاختيار من متعدد) :

7	لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني..
أ	الجلوس لمشاهدة التلفاز
ب	النوم ليلاً
ج	الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل
د	الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني

8	يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل: .
أ	1.5 مكافئ أضي أو أكثر.
ب	1.5 مكافئ أضي أو أقل.
ج	1.0 مكافئ أضي أو أكثر.
د	1.0 مكافئ أضي أو أقل.

9	تصنف الأنشطة البدنية الحركية، مثل: المشي للصلاة وترتيب الغرفة، وفق هرم النشاط البدني في المستوى:
أ	الأول.
ب	الرابع.
ج	الثاني.
د	الثالث.

10	تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد، منها: .
أ	زيادة كفاءة عمل القلب.
ب	تحسن المهارات الاجتماعية.
ج	خفض أعراض القلق والاكتئاب.
د	تحسن التحصيل الدراسي.

11	التوصية الحالية للصحة العامة هي أن يحقق البالغون _____ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم.
أ	15
ب	20
ج	30
د	60

12	كحد أدنى، لتنمية المرونة يجب عمل تمارين الإطالة الثابتة على الأقل: .
أ	يوم واحد في الأسبوع.
ب	بيومين في الأسبوع.
ج	ثلاثة أيام في الأسبوع.
د	أربعة أيام في الأسبوع.

1	كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ما عدا: .
أ	العافية الغذائية.
ب	العافية العقلية.
ج	العافية البدنية.
د	العافية العاطفية.

2	ما يلي يمثل محددات الصحة، ما عدا: .
أ	الاجتماعية والبيئية
ب	الحيوية والوراثية.
ج	السلوكية للفرد.
د	المرضية.

3	من الأمراض غير المعدية: .
أ	التهاب الكبد (ب)
ب	نقص المناعة البشرية (الإيدز)
ج	القلب والأوعية الدموية
د	الدرن.

4	توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر 6 إلى 17 عامًا، بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل:
أ	50 دقيقة في اليوم.
ب	60 دقيقة في اليوم.
ج	90 دقيقة في اليوم.
د	100 دقيقة في اليوم.

5	أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية: .
أ	القوة العضلية.
ب	بتركيب الجسم.
ج	الرشاقة.
د	المرونة.

6	لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدرجاتها أسبوعيًا:
أ	يوماً واحداً.
ب	2-3 أيام
ج	4-5 أيام
د	6-7 أيام

تبرأ الفقرات في هذه الصفحة من رقم 1 وتصحح برقم 12

تبدأ الفقرات في هذه الصفحة من رقم 13 وتنتهي برقم 24

19	تُعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على: أ توليد القوة مرارًا وتكرارًا. ب توليد القوة القصوى. ج مقاومة التعب. د زيادة الحجم.
20	الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية: أ اختيار الأنشطة الخاصة بك. ب إنشاء سجل تدريب. ج تحديد الأهداف. د التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعية.
21	ينبغي ممارسة التمارين لتحسين القوة العضلية لمدة: أ 2-3 أيام في الأسبوع. ب 3-5 أيام في الأسبوع. ج 5-6 أيام في الأسبوع. د 6-7 أيام في الأسبوع.
22	ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج بدني لتخفيف الوزن باستشارة: أ طبيب الأسرة. ب أكبر الإخوة سنًا. ج صديق رياضي. د الموجه الطلابي.
23	توصي منظمة الصحة العالمية من نجاح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة على وزن طبيعي وصحي . بأن يستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة: أ 40 دقيقة. ب 50 دقيقة. ج 60 دقيقة. د 70 دقيقة.
24	هي العوامل التي تؤثر على صحة الفرد أ الصحة ب العافية ج محددات الصحة د نمط الحياة الصحي

13	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو: أ التوازن. ب الرشاقة ج القوة العضلية د التوافق.
14	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد: أ نسبة الماء في الجسم. ب نسبة الدهون في الجسم. ج نسبة الطول إلى الوزن. د نسبة الخصر إلى حجم الورك.
15	كم دقيقة من التمارين في الأسبوع ستحقق معظم الفوائد الصحية؟ أ 50-70 ب 80-100 ج 120-150 د 200-250
16	يجب عمل تمارين الإطالة كحد أدنى على الأقل: أ يوم واحد في الأسبوع. ب يومين في الأسبوع. ج 3 أيام في الأسبوع. د 4 أيام في الأسبوع
17	يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى الشدة . أ منخفضة جدًا. ب منخفضة. ج متوسطة. د عالية
18	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر هي: أ القوة العضلية، والتحمل العضلي، والتوافق، واللياقة القلبية التنفسية، والتوازن. ب السرعة، والرشاقة، والتوازن، والتوافق، وسرعة ردة الفعل. ج القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، واللياقة القلبية التنفسية، وتركيب الجسم. د المرونة، والتوازن، والتوافق، وتركيب الجسم، والقوة العضلية

(ب) **هردي أي العبارات التالية صحيحة (صح) وإيها خاطئة (خطأ) تظلل بورقة التصحيح الآلي**

1. يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم
2. من مظاهر العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي، أن الطلاب ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية تكون درجاتهم الدراسية مرتفعة.
3. تعد اللياقة البدنية العنصر الرئيس في بُعد العافية البدنية، فارتفاع مستوى العافية البدنية يُعزى لارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
4. يعتمد عنصر المرونة على التوافق بين عمل الجهاز التنفسي وبنية المفصل وطول النسيج الضام للمفصل
5. اللياقة القلبية التنفسية عنصر مركب؛ لأنه يعبر ضمناً عن كفاءة الرئتين وسلامة القلب، وقدرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية على تنظيم تدفق الدم.
6. الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة
7. الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة .
8. معظم أسباب الوفاة الرئيسة في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد .
9. يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الفرد
10. أكثر الأمراض انتشاراً الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة .

انتهت الأسئلة بحمد الله وفقكن الله ،،،

معاملة المادة : أ. حنان الخضر



أسئلة الاختبار الفكري النهائي في مادة: اللياقة والتقانة الصحية

الفصل الدراسي الاول، للعام الدراسي: 1443 / 1444 هـ

اسم الطالبة رباعياً: نموذج الاجابة رقم الهوية رقم الجلوس

السؤال	الدرجة رقما	اجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
الأول (10)			
الثاني (30) تصحيح آلي			
المجموع (40)			

درجة / درجات فقط



عزيزتي الطالبة : أستعيني بالله ثم تومي بالإجابة على الأسئلة التالية:

(السؤال الأول) :

10

(أ) من قائمة المفردات في الجدول أدناه حري الصلطي الذي تصفه العبارات التالية:

4

1	تقدير الذات	2	الإصابات المقصودة	3	مصادر المعلومات الصحية	4	الإكتئاب	5	نمط الحياة الصحي
6	الإسعافات الأولية	7	الامراض غير المعدية	8	الإصابات غير المقصودة	9	الصحة	10	الامراض المعدية

1/2	الصحة	1.	تسمى حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز..
1/2	تقدير الذات	2.	القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغط والإرهاق النفسي
1/2	مصادر المعلومات الصحية	3.	هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين
1/2	الإسعافات الأولية	4.	مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ؛ للحفاظ على حياته، وتقليل الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.
1/2	الإصابات غير المقصودة	5.	الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر.
1/2	نمط الحياة الصحي	6.	هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.
1/2	الامراض المعدية	7.	هي الأمراض التي تنتشر من فرد لآخر، بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات)
1/2	الإكتئاب	8.	اضطراب مزاجي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز

(ب) فصري العبارات التالية تفسيرا علميا مناسباً :

2

1	1	1.	لماذا يسعى الفرد الى تحقيق العافية في جميع ابعادها السبعة ؟ يسعى الفرد الى تحقيق جميع ابعاد العافية السبعة للتمتع بالصحة المثلى
1	1	2.	لماذا يتردد بعض الافراد في طلب المساعدة الطبية لمعالجة مشاكل الصحة النفسية ؟ لأنه لايزال البعض يعتبر المرض النفسي مخزئاً ونقصاً في شخصيته، بينما المرض النفسي مشكلة مثلها مثل أي مرض صحي ويحتاج إلى مختص لمعالجته.

(ج) عردي اثنان فقط في كل مما يلي : (على كل فقرة 1/2 درجة)

4

1	1	1.	بعض مهارات الرفض لتجنب المشاركة في سلوك لا ترغب فيه (اثنان فقط): قل: لا ، مع ذكر السبب - التجاهل. 2 اقترح نشاطا بديلا - مغادرة المكان.
1	1	2.	بعض الدوافع الرئيسة لوقوع الشباب في ادمان التدخين (اثنان فقط): تأثير الأيوين، غياب الرقابة الأسرية، الإعلانات الترويجية 2 ضغط الأقران، الهروب من الواقع، التوتر والقلق.
1	1	3.	يتكون هرم النشاط البدني من اربع مستويات (اثنان فقط): قاعدة الهرم - الأنشطة الهوائية. 2 أنشطة تقوية العضلات والأربطة - الخمول البدني.
1	1	4.	أوضحت الدراسات الطبية بأن الخمول البدني له علاقة بالعديد من الامراض المزمنة مثل (اثنان فقط): السمنة - هشاشة العظام. 2 السكري من النوع الثاني. - القلب والاعوية الدموية

9	اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث: أ قلق الانفصال. ب الرهاب الاجتماعي. ج الانفجاري المتقطع. د اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.
10	يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب الاجتماعي من : أ الخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين. ب خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم. ج سلوكيات متكررة تصعب السيطرة عليها. د الغضب الموجه بطريقة خاطئة.
11	تهدف الخدمات الصحية الوقائية إلى: أ التعرف على المرض أو الحالة والإصابة من علاماتها وأعراضها. ب تقديم العلاج للحالات الطارئة. ج الحماية من الأمراض قبل حدوثها. د تقديم العلاج للحالات الاعتيادية.
12	من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطريق: أ الإنارة في الطريق. ب تجميل الطريق بالأشجار. ج استخدام حزام الأمان. د استخدام منبه السيارة دائمًا.
13	عند تعرض فرد ما لغصة، فإن الإسعاف الأولي المناسب هو: أ وضعه في وضعية الإفاقة. ب تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي. ج استخدام الدفقات البطنية. د استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين.
14	من وسائل السلامة في المركبة: أ القيادة السريعة. ب إضاءة مناسبة في الطريق. ج الفحص الدوري للسيارة. د نظافة السيارة من الداخل والخارج.
15	تشمل الخدمات الصحية المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية: أ علاج السرطان. ب التثقيف الصحي. ج معالجة الكسور. د جراحة القلب.
16	التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب وإع تشمل: أ أشرب كمية وفيرة من الماء. ب تناول مواد سكرية. ج الجلوس على الكرسي. د التنفس بعمق.

1	يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي : أ المتاعب اليومية. ب فقدان. ج تغير المنزل. د سفر الأصدقاء.
2	إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية : أ التفاؤل. ب التشدد. ج الغيرة. د الجسد.
3	من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية : أ القلق المستمر. ب تجنب أماكن معينة أو أفراد. ج الشعور بالإرهاق. د تصلب العضلات.
4	من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية : أ القلق والانعزاج الدائم. ب العناية بالوقت خلال اليوم. ج الحرص على أداء الواجبات. د القلق قبل الاختبارات.
5	من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية: أ سرعة الانفعال. ب تجنب أماكن معينة أو أفراد. ج الشعور بالإرهاق. د تصلب العضلات.
6	من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية: أ مشاكل في المعدة. ب سرعة الانفعال. ج القلق المستمر. د صعوبة في التركيز.
7	هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما: أ العضلي والعصبي. ب العضلي والغدد الصماء. ج العصبي والغدد الصماء. د العضلي والدوري التنفسي.
8	الإكتئاب الجزئي عبارة عن حالة من الإكتئاب..... أ المتقطع على حسب فترات السنة. ب يصاحبه سوء المزاج تستمر لفترات طويلة. ج يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة. د يصاحبه نوع آخر من الاضطرابات العقلية، مثل الهلوسات

تبدأ الفقرات في هذه الصفحة من رقم 1 وتنتهي برقم 16

تبدأ الفقرات في هذه الصفحة من رقم 17 وتنتهي برقم 34

26	من الأمراض غير المعدية: .	أ	التهاب الكبد (ب)
		ب	نقص المناعة البشرية (الإيدز)
		ج	القلب والأوعية الدموية
		د	الدرن.
27	لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني..	أ	الجلوس لمشاهدة التلفاز
		ب	النوم ليلاً
		ج	الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل
		د	الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم في
28	كيف تتعامل مع المصاب إذا كان فاقدا للوعي ويتنفس، وليس لديه إصابات أخرى قد تمنع من تحريكه:	أ	تضعه في وضعية الإفاقة.
		ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي.
		ج	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين.
		د	استخدام الدفعات البطنية (مناورة هيمليك)
29	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو: .	أ	التوازن.
		ب	الرشاقة
		ج	القوة العضلية
		د	التوافق.
30	تُعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:	أ	توليد القوة مرارًا وتكرارًا.
		ب	توليد القوة القصوى.
		ج	مقاومة التعب.
		د	زيادة الحجم.
31	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر هي: .	أ	القوة العضلية، والتحمل العضلي، والتوافق، واللياقة القلبية التنفسية، والتوازن.
		ب	السرعة، والرشاقة، والتوازن، والتوافق، وسرعة ردة الفعل.
		ج	القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، واللياقة القلبية التنفسية، وتركيب الجسم.
		د	المرونة، والتوازن، والتوافق، وتركيب الجسم، والقوة العضلية.
32	الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية: .	أ	اختيار الأنشطة الخاصة بك.
		ب	إنشاء سجل تدريب.
		ج	تحديد الأهداف.
		د	التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعية.
33	ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج بدني لتخفيف الوزن باستشارة: .	أ	طبيب الأسرة.
		ب	أكبر الإخوة سناً.
		ج	صديق رياضي.
		د	الموجه الطلابي.
34	توصي منظمة الصحة العالمية من نجح في خفض وزنه بممارسة النشاط لمدة	أ	40 دقيقة.
		ب	50 دقيقة.
		ج	60 دقيقة.
		د	70 دقيقة.

17	ما يلي يمثل محددات الصحة، ما عدا: .	أ	الاجتماعية والبيئية
		ب	الحيوية والوراثية.
		ج	السلوكية للفرد.
		د	المرضية.
18	كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ما عدا: .	أ	العافية الغذائية.
		ب	العافية العقلية.
		ج	العافية البدنية.
		د	العافية العاطفية.
19	يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل: .	أ	1.5 مكافئ أضي أو أكثر.
		ب	1.5 مكافئ أضي أو أقل.
		ج	1.0 مكافئ أضي أو أكثر.
		د	1.0 مكافئ أضي أو أقل.
20	تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد، منها: .	أ	زيادة كفاءة عمل القلب.
		ب	تحسن المهارات الاجتماعية.
		ج	خفض أعراض القلق والاكتئاب.
		د	تحسن التحصيل الدراسي.
21	أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية: .	أ	القوة العضلية.
		ب	بتركيب الجسم.
		ج	الرشاقة.
		د	المرونة.
22	كحد أدنى، لتنمية المرونة يجب عمل تمارين الإطالة الثابتة على الأقل: .	أ	يوم واحد في الأسبوع.
		ب	يومين في الأسبوع.
		ج	ثلاثة أيام في الأسبوع.
		د	أربعة أيام في الأسبوع.
23	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد: .	أ	نسبة الماء في الجسم.
		ب	نسبة الدهون في الجسم.
		ج	نسبة الطول إلى الوزن.
		د	نسبة الخصر إلى حجم الورك.
24	كم دقيقة من التمارين في الأسبوع ستحقق معظم الفوائد الصحية؟ .	أ	50-70
		ب	80-100
		ج	120-150
		د	200-250
25	يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى الشدة: .	أ	منخفضة جدًا.
		ب	منخفضة.
		ج	متوسطة.
		د	عالية.

تبدأ الفقرات في هذه الصفحة من رقم 35 وتنتهي برقم 40

38	إذا أصيب شخص حولك، فإن أول خطوات التعامل مع الحالة الطبية الطارئة
أ	اتصل برقم 911 أو 997 للحصول على سيارة إسعاف.
ب	إجراء الإسعافات الأولية الأساسية عند الحاجة.
ج	التأكد من عدم تعرضك أنت أو المصاب لأي خطر.
د	انتظار المسعف الطبي.
39	تصنف الألياف على أنها:
أ	كربوهيدرات بسيطة.
ب	دهون
ج	بروتينات.
د	كربوهيدرات معقدة.
40	ينصح المصاب بفقدان الشهية بدخول المستشفى إذا كان الوزن أقل بنسبة:
أ	15% من الوزن الطبيعي.
ب	20% من الوزن الطبيعي.
ج	25% من الوزن الطبيعي.
د	30% من الوزن الطبيعي.

35	تعد من سمات القيادة العدوانية:
أ	قطع الإشارة الحمراء.
ب	عدم ربط حزام الأمان.
ج	اتخاذ الطرق الأقل ازدحاماً.
د	الوقوف على خط المشاة
36	التعامل مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية يشمل:
أ	وضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جارٍ.
ب	تطهير الجروح بالكحول أو اليود.
ج	وضع قماش أو شاش طبي.
د	الضغط على مكان الحرق.
37	واحد غرام من البروتينات يعادل:
أ	4 سعرات حرارية.
ب	6 سعرات حرارية.
ج	9 سعرات حرارية.
د	10 سعرات حرارية.

(ب) هردي أي العبارات التالية صحيحة (صح) وإيها خاطئة (خطأ) على ان تظلل بورقة التصحيح الآلي

1.	تنقسم عناصر السلامة المرورية الى ثلاثة عناصر رئيسية وهي المركبة الطريق والعنصر الآلي.	خطأ *
2.	الحزن أمر غير طبيعي، ولا يوجد فرق بين الحزن والإكتئاب	خطأ *
3.	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم	صح ✓
4.	من إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية التواصل الجيد مع الآخرين.	صح ✓
5.	1-3 حصص غذائية ينصح بتناولها من النشويات يومياً	خطأ *
6.	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي	خطأ *
7.	الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة.	صح ✓
8.	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً الشباب فقط.	خطأ *
9.	يحتوي الغذاء الصحي المتوازن على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية	صح ✓
10.	الفئة العمرية (13 سنة - 18 سنة) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم	صح ✓

(ج) صلي (مزاوجة) من المجموعة الاولى بما يتناسب معها بالمجموعة الثانية على ان تظلل الاجابة بورقة التصحيح الآلي:

المجموعة الثانية (أ-ب-ج-د-ه-و-ز-ح-ط-ي-ك)

أ	من أمثلة الأغذية المصنعة جزئياً
ب	يحتاج فيها الفرد إلى المخدر ليخفف الألم، وليس يشعر بأنه فرد طبيعي.
ج	المكون المسؤول عن إدمان السجائر
د	يستملك المصاب به كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة ثم يرغب نفسه على التخلص منها.
هـ	يعتبر أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعاً في المجتمع
و	من أمثلة الأغذية الطبيعية
ز	يتعين على الفرد ان يأخذ ضعف كمية المادة المخدرة ليصل الى نفس النشوة
ح	يحاول المصاب به تجنب زيادة الوزن فيمتنع عن تناول الطعام عمداً،
ط	هي العوامل التي تؤثر على صحة الفرد
ي	من الأغذية فائقة التصنيع
ك	سيقلل الفرد أي شيء بما في ذلك السرقة للحصول على ثمن المخدرات

المجموعة الاولى (1: 10)

ك	1	مرحلة الإدمان
ح	2	فقدان الشهية العصبي
ط	3	محددات الصحة
ز	4	مرحلة التحمل
أ	5	عصائر الفاكهة
ب	6	مرحلة الاعتماد
د	7	الشهه العصبي
هـ	8	أول أكسيد الكربون.
ي	9	مشروبات الطاقة
ج	10	النيكوتين

انتهت الأسئلة بحمد الله وفقن الله ،،،

معامة المادة: أ. هنات الخضر

اختبار انتساب مادة اللياقة والثقافة الصحية (مسارات / ثانوي) العام الدراسي 1445/1444 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

المصحح: التوقيع: المراجع: التوقيع:

السؤال الأول:

A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- | | |
|-----|--|
| () | 1) من أمثلة المحددات الاجتماعية لصحة الأعراف الاجتماعية. |
| () | 2) مفهوم الصحة هو الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد سواء أكان مريضاً أو سليماً. |
| () | 3) تعرف العافية بأنها : الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع. |
| () | 4) الحمى المالطية: هي عدوى فيروسية تنتقل بواسطة لدغة البعوض . |
| () | 5) يحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الانسان نائماً. |
| () | 6) يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 إلى 5ملايين فرد سنوياً. |
| () | 7) العظام كغيرها من أنسجة الجسم لا تتأثر بالخمول البدني وقلة الحركة على المدى الطويل. |
| () | 8) من فوائد النشاط البدني تحسين اللياقة القلبية التنفسية. |
| () | 9) المعوقات هي : الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني |
| () | 10) دقة القياس ويقصد بها دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني وشدته. |
| () | 11) يتكون هرم النشاط البدني من ثمانية مستويات . |
| () | 12) الفئة العمرية من (13 - 18 سنة) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم . |
| () | 13) تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي . |
| () | 14) تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الرئيسية . |
| () | 15) أكثر الإصابات المنزلية انتشار في المجتمع هي إصابات السقوط، وحوادث التسمم. |
| () | 16) تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسية ، وهي : المركبة ، والطريق ، والعنصر الألي. |
| () | 18) الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية سريعة يمكن تقديمها للمصاب. |
| () | 19) أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها . |
| () | 20) الأملاح المعدنية تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة. |

اختبار انتساب مادة اللياقة والثقافة الصحية (مسارات / ثانوي) العام الدراسي 1445/1444 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

نموذج الإجابة

المصحح:

التوقيع:

التوقيع:

السؤال الأول:

A) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

(✓)	1) من أمثلة المحددات الاجتماعية لصحة الأعراف الاجتماعية.
(✓)	2) مفهوم الصحة هو الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد سواء أكان مريضاً أو سليماً.
(✓)	3) تعرف العافية بأنها : الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
(x)	4) الحمى المالطية: هي عدوى فيروسية تنتقل بواسطة لدغة البعوض .
(✓)	5) يحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الانسان نائماً.
(✓)	6) يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 إلى 5ملايين فرد سنوياً.
(x)	7) العظام كغيرها من أنسجة الجسم لا تتأثر بالخمول البدني وقلة الحركة على المدى الطويل.
(✓)	8) من فوائد النشاط البدني تحسين اللياقة القلبية التنفسية.
(✓)	9) المعوقات هي : الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني
(✓)	10) دقة القياس ويقصد بها دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني وشدته.
(x)	11) يتكون هرم النشاط البدني من ثمانية مستويات .
(✓)	12) الفئة العمرية من (13 - 18 سنة) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم .
(✓)	13) تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي .
(x)	14) تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الرئيسية .
(✓)	15) أكثر الإصابات المنزلية انتشار في المجتمع هي إصابات السقوط، وحوادث التسمم.
(x)	16) تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسية ، وهي : المركبة ، والطريق ، والعنصر الألي.
(✓)	18) الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية سريعة يمكن تقديمها للمصاب.
(x)	19) أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها .
(✓)	20) الأملاح المعدنية تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة.

اختبار مادة (الثقافة واللياقة الصحية) للصف (الثاني) للمسار (العام) للفصل الدراسي (الأول) الدور (الأول) لعام الدراسي 1445هـ

اسم الطالبة رباعي رقم الجلوس.....

اسم المدققة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المصححة وتوقيعها	الدرجة المكتسبة		الدرجة المستحقة	رقم السؤال
			رقماً	كتابياً		
		ميلاف				الأول
		البشري				الثاني
						الثالث
						الرابع
						المجموع النهائي

(مستعينة بالحي القيوم هو نعي المولى والمعين ، اجيبي عن الأسئلة التالية مراعية الدقة والوضوح)

السؤال الأول : ضعي صح أو خطأ .. أمام العبارات التالية بما يناسبها :

- () 1) كلما ازدادت متطلبات الجهد البدني، أصبحت العناصر البدنية أقوى والجسم أكثر لياقة
- () 2) النشاط الرياضي الممارس من قبل الأفراد 15 سنة فأكثر هو ركوب الدراجة
- () 3) يعتمد عنصر المرونة على بنية المفصل وطول ومرونة النسيج الضام للمفصل
- () 4) أدق قياس للياقة القلبية التنفسية هو ما كان في المختبر بطريقة مباشرة
- () 5) التحمل العضلي يقاس باستخدام اختبار الوقوف مع ثني الركبتين لمدة 15 دقيقة
- () 6) الحصاة الغذائية هي كمية غير محددة من الغذاء
- () 7) قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى السمنة
- () 8) تعد الإصابات غير المقصودة السبب الرئيس للوفاة بين فئة الشباب محليا وعالميا
- () 9) يعتبر العلاج النفسي الوسيلة الأفضل في بداية معالجة الحالات الخفيفة من الاكتئاب
- () 10) عوامل الوقاية هي عوامل تساعد في تقليل فرص الوقوع في تعاطي المخدرات واستخدام التبغ

السؤال الثاني : اكتبى مفهوما صحيحا أمام العبارات التالية :

- (اللياقة البدنية - المؤثرات العقلية - وصفة التمرين - السمنة - الغذاء الصحي المتوازن - الحالة الطبية الطارئة - الإسعافات الأولية - السلامة الشخصية - الصحة النفسية - الأغذية الطبيعية)
- (1) مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني .
- (2) تصميم برنامج تمارين فردي فعال متضمنا التكرار والشدة والزمن ونوع النشاط لتطوير او الحفاظ على اللياقة البدنية .
- (3) هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية ..
- (4) هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري وتحفظ بعناصرها .
- (5) تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة .
- (6) الوقاية من الوقوع في المخاطر من خلال اكتساب الفرد معرفة بالمخاطر والإصابات الناجمة عنها سواء كانت إصابات مقصودة أو غير مقصودة .
- (7) حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية .
- (8) مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف .
- (9) هي القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن.
- (10) هي أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة، وتصنف إلى عدة أنواع حسب تأثيراتها الفسيولوجية والجسدية.

السؤال الثالث : ضعي خطأ تحت الإجابة الصحيحة فيما يلي :

(1) من عناصر اللياقة القلبية المرتبطة بالصحة :

(اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - الجري السريع - الأداء الرياضي)

(2) تقاس القوة العضلية باستخدام جهاز يقيس :

(الترمومتر والبارومتر - الميزان وشريط القياس - قوة عضلات الرجلين وقوة قبضة اليد - الدراجة الثابتة)

(3) يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد :

(نسبة الماء في الجسم - نسبة الدهون في الجسم - نسبة الطول إلى الوزن - نسبة الخصر)

(4) عوامل توضع في الاعتبار عند اختيار الأنشطة البدنية :

(أنشطة المشاركة والاستماع - تركيب الجسم - مؤشر كتلة الجسم - التكلفة)

(5) الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية :

(اختيار الأنشطة الخاصة بك - إنشاء سجل تدريب - تحديد الأهداف - التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعي)

(6) يجب عمل تمارين الإطالة كحد أدنى على الأقل :

(يوم واحد في الأسبوع - يومين في الأسبوع - ثلاثة أيام في الأسبوع - 4 أيام في الأسبوع)

(7) أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعاً في المجتمع هو التسمم من غاز :

(البيوتان - البروبان - الكلور - أول أكسيد الكربون)

(8) الممارسات المرورية الخاطئة هي أهم أسباب الحوادث المرورية وتشمل :

(التعب - استخدام الهاتف الجوال - السرعة - جميع ما سبق)

(9) إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية :

(الابتعاد عن الناس - التواصل الجيد مع الآخرين - الحرص الزائد على النفس - الشدة في التعامل مع الآخرين)

(10) المكون المسئول عن إدمان السجائر هو :

(النيكوتين - التبغ - القطران - الكافيين)

السؤال الرابع : أجبني عن الأسئلة التالية :

(أ) عددي أنواع اللياقة البدنية :

- (1) اللياقة البدنية المرتبطة ب
- (2) اللياقة البدنية المرتبطة ب

(ب) ماهي فوائد اللياقة البدنية ؟

- (1) الجانب
- (2) الجانب

(ج) عند تحديد الأهداف مراعاة سمات الهدف الجيد وهي :

- (1) أهداف
- (2) أهداف

(د) من فوائد الماء :

- (1)
- (2)

(هـ) من تخصصات مقدمي الخدمات الصحية في مركز الرعاية الصحي :

- (1)
- (2)

تحت الأستة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق صغيرتي

معلمتي : ميلاف البشري