

تم تحميل وعرض المادة من

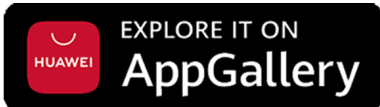
منهجي

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



توزيع منهج الصحة واللياقة للمرحلة الثانوية

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	الثانوية	الصف:	الثاني	المادة:	اللياقة والثقافة الصحية	عدد الحصص في الأسبوع	٥
الأسبوع الأول ١٤٤٥/٥/١٢ هـ	موضوعات المحتوى						
	تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية						
	مدخل الصحة والعافية						
	تابع لدرس مدخل الصحة والعافية						
	محددات الصحة						
الثاني ١٤٤٥/٥/١٩ هـ	الأمراض المعدية وغير المعدية						
	تابع لدرس الأمراض المعدية وغير المعدية						
	نمط الحياة الصحية						
	تابع لدرس نمط الحياة الصحية						
	مصادر المعلومات الصحية						
الثالث ١٤٤٥/٥/٢٦ هـ	مراجعة ختامية للفصل الأول						
	مدخل إلى الخمول البدني						
	الخمول البدني والأمراض المزمنة						
	تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة						
	أنواع ومستويات النشاط البدني						
الرابع ١٤٤٥/٦/٤ هـ	هرم النشاط البدني						
	فوائد النشاط البدني الصحية						
	محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني						
	تابع لدرس محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني						
	التقنيات في النشاط البدني والرياضي						
الخامس ١٤٤٥/٦/١١ هـ	وصفة النشاط البدني						
	مراجعة ختامية للفصل الثاني						
	مدخل اللياقة البدنية						
	تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية						
	قياس اللياقة البدنية						
السادس ١٤٤٥/٦/١٨ هـ	تابع لدرس قياس اللياقة البدنية						
	تابع لدرس قياس اللياقة البدنية						
	برنامج اللياقة البدنية الشخصي						
	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن						
	مراجعة ختامية للفصل الثالث						
السابع ١٤٤٥/٧/٢ هـ	النظام الغذائي الصحي						
	تابع لدرس النظام الغذائي الصحي						
	السعرات الحرارية						
الثامن ١٤٤٥/٧/٩ هـ	إدارة الوزن						
	تابع لدرس إدارة الوزن						
	مراجعة ختامية للفصل الرابع						
	مدخل السلامة الشخصية						
	السلامة المرورية						
التاسع ١٤٤٥/٧/١٦ هـ	الحالات الطبية الطارئة						
	الإسعافات الأولية						
	تابع لدرس الإسعافات الأولية						
	خدمات الرعاية الصحية						
	مراجعة ختامية للفصل الخامس						
العاشر ١٤٤٥/٧/٢٣ هـ	مدخل الصحة النفسية						
	تابع لدرس مدخل الصحة النفسية						
	اضطرابات الصحة النفسية						
	تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية						
	الضغوط النفسية						
الحادي عشر ١٤٤٥/٨/١ هـ	مراجعة ختامية للفصل السادس						
	مدخل المؤثرات العقلية						
	تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية						
	التعاطي والإدمان						
	تابع لدرس التعاطي والإدمان						
الثاني عشر ١٤٤٥/٨/٨ هـ	اختبارات الفصل الدراسي الثاني						