

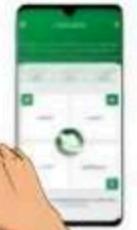
تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج للفصل الدراسي الاول - للعام 1447هـ

الفصل الدراسي الاول ١٤٤٧ هـ		توزيع منهج مادة لمادة اللياقة والثقافة الصحية				الصف: الثاني ثانوي			
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	الأسبوع الرابع	
الأحد	٣/٠١	مدخل الصحة والعافية	٣/٠٨	نمط الحياة الصحية	٣/١٥	مدخل إلى الخمول البدني	٣/٢٢	هرم النشاط البدني	
الاثنين	٣/٠٢		٣/٠٩		٣/١٦		٣/٢٣		
الثلاثاء	٣/٠٣	محددات الصحة	٣/١٠	نمط الحياة الصحية	٣/١٧	الخمول البدني والأمراض المزمنة	٣/٢٤	فوائد النشاط البدني	
الأربعاء	٣/٠٤	الأمراض المعدية وغير المعدية	٣/١١	مصادر المعلومات الصحية	٣/١٨	أنواع ومستويات النشاط البدني	٣/٢٥	محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني	
الخميس	٣/٠٥		٣/١٢		٣/١٩		٣/٢٦		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	الأسبوع الثامن	
الأحد	٣/٢٩	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	٤/٠٦	مدخل اللياقة البدنية	٤/١٣	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤/٢٠	إجازة اضافية	
الاثنين	٣/٣٠		٤/٠٧		٤/١٤		٤/٢١		
الثلاثاء	٤/٠١	إجازة اليوم الوطني	٤/٠٨	قياس اللياقة البدنية	٤/١٥	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٤/٢٢	النظام الغذائي الصحي	
الأربعاء	٤/٠٢	وصفة النشاط البدني	٤/٠٩	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤/١٦	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٤/٢٣	السرعات الحرارية	
الخميس	٤/٠٣		٤/١٠		٤/١٧		٤/٢٤		
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع الحادي عشر	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر	
الأحد	٤/٢٧	السرعات الحرارية	٥/٠٤	مدخل السلامة الشخصية	٥/١١	الحالات الطبية الطارئة	٥/١٨	خدمات الرعاية الصحية	
الاثنين	٤/٢٨		٥/٠٥		٥/١٢		٥/١٩		
الثلاثاء	٤/٢٩	إدارة الوزن	٥/٠٦	السلامة المرورية	٥/١٣	الحالات الطبية الطارئة	٥/٢٠	خدمات الرعاية الصحية	
الأربعاء	٤/٣٠	إدارة الوزن	٥/٠٧	السلامة المرورية	٥/١٤	الإسعافات الأولية	٥/٢١	خدمات الرعاية الصحية	
الخميس	٥/٠١		٥/٠٨		٥/١٥		٥/٢٢		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تاريخ	الأسبوع الرابع عشر	تاريخ	الأسبوع الخامس عشر	تاريخ	الأسبوع السادس عشر	
الأحد	٥/٢٥	مدخل الصحة النفسية	٥/٠٩	إجازة الخريف	٥/١٦	اضطرابات الصحة النفسية	٥/٢٣	مدخل المؤثرات العقلية	
الاثنين	٥/٢٦		٥/١٧			٥/٢٤		٥/٢١	
الثلاثاء	٥/٢٧	مدخل الصحة النفسية	٥/١٨			٥/٢٥	الضغوط النفسية	٥/٢٢	مدخل المؤثرات العقلية
الأربعاء	٥/٢٨	اضطرابات الصحة النفسية	٥/١٩			٥/٢٦	مدخل المؤثرات العقلية	٥/٢٣	إجازة اضافية
الخميس	٥/٢٩		٥/٢٠			٥/٢٧		٥/٢٤	
اليوم	تاريخ	الأسبوع السادس عشر	تاريخ	الأسبوع السابع عشر	تاريخ	الأسبوع الثامن عشر	تاريخ	الأسبوع التاسع عشر	
الأحد	٦/٠١	إجازة اضافية	٦/٠٨	منتجات التبغ وأضرارها	٦/١٥	مراجعة عامة	٦/٢٢	الاختبارات النهائية والبرامج العلاجية	
الاثنين	٦/٠٢		٦/٠٩		٦/٢٣				
الثلاثاء	٦/٠٣	التعاطي والإدمان	٦/١٠	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	٦/٢٤				
الأربعاء	٦/٠٤	منتجات التبغ وأضرارها	٦/١١	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	٦/٢٥				
الخميس	٦/٠٥		٦/١٢		٦/٢٦				
تواريخ مهمة									
تواريخ مهمة	٣/٠١	بداية الدراسة للفصل الدراسي الاول	٥/٣٠	بداية إجازة الخريف	٦/٢٠	إجازة اضافية	٧/٢٠	بداية إجازة منتصف العام الدراسي	
	٤/٠١	إجازة اليوم الوطني	٦/٠٨	نهاية إجازة الخريف	٦/٢٣	إجازة اضافية	٧/٢٣	نهاية إجازة منتصف العام الدراسي	
	٤/٢٠	إجازة اضافية	٦/٠٩	بداية الدراسة بعد إجازة الخريف	٧/١٥	اختبارات نهائية الفصل الدراسي الاول	٧/٢٩	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني	

مدير/ة المدرسة:

معلم/ة المادة:

توزيع المنهج للفصل الدراسي الاول - للعام 1447هـ



الفصل الدراسي الاول 1447هـ		توزيع منهج منطقة مكة والمدينة وجدة والطائف				الصف: الثاني ثانوي		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	الأسبوع الرابع
الأحد	3/08	مدخل الصحة والعافية	3/15	نمط الحياة الصحية	3/16	مدخل إلى الخمول البدني	3/22	هرم النشاط البدني
الاثنين	3/09							
الثلاثاء	3/10	محددات الصحة	3/17	نمط الحياة الصحية	3/18	الخمول البدني والأمراض المزمنة	3/24	إجازة اليوم الوطني
الأربعاء	3/11	الأمراض المعدية وغير المعدية	3/19	مصادر المعلومات الصحية	3/25	أنواع ومستويات النشاط البدني	3/25	فوائد النشاط البدني
الخميس	3/12							
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	الأسبوع الثامن
الأحد	4/06	محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني	4/13	مدخل اللياقة البدنية	4/20	إجازة إضافية	4/27	النظام الغذائي الصحي
الاثنين	4/07							
الثلاثاء	4/08	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	4/14	قياس اللياقة البدنية	4/21	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	4/28	السرعات الحرارية
الأربعاء	4/09	وصفة النشاط البدني	4/15		4/22		4/29	السرعات الحرارية
الخميس	4/10						5/01	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع الحادي عشر	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر
الأحد	5/04	إدارة الوزن	5/11	السلامة المرورية	5/18	الإسعافات الأولية	5/25	خدمات الرعاية الصحية
الاثنين	5/05				5/19		5/26	
الثلاثاء	5/06	إدارة الوزن	5/12	السلامة المرورية	5/20	الإسعافات الأولية	5/27	مدخل الصحة النفسية
الأربعاء	5/07	مدخل السلامة الشخصية	5/13		5/21		5/28	اضطرابات الصحة النفسية
الخميس	5/08		5/14	الحالات الطبية الطارئة	5/22	خدمات الرعاية الصحية	5/29	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تاريخ	الأسبوع الرابع عشر	تاريخ	الأسبوع الخامس عشر	تاريخ	الأسبوع السادس عشر
الأحد	6/03	اضطرابات الصحة النفسية	6/09	اضطرابات الصحة النفسية	6/16	مدخل المؤثرات العقلية	6/23	إجازة إضافية
الاثنين	6/04				6/17		6/24	التعاطي والإدمان
الثلاثاء	6/05	إجازة الخريف	6/10	الضغوط النفسية	6/18	مدخل المؤثرات العقلية	6/25	التعاطي والإدمان
الأربعاء	6/06		6/11		6/19		6/26	التعاطي والإدمان
الخميس	6/07		6/12	مدخل المؤثرات العقلية	6/20	إجازة إضافية	6/27	
اليوم	تاريخ	الأسبوع السابع عشر	تاريخ	الأسبوع الثامن عشر	تاريخ	الأسبوع التاسع عشر	تاريخ	الأسبوع العشرون
الأحد	7/01	التعاطي والإدمان	7/08	منتجات التبغ وأضرارها	7/15	الأسبوع الثامن عشر	7/22	الأسبوع العشرون
الاثنين	7/02		7/09		7/16		7/23	
الثلاثاء	7/03	منتجات التبغ وأضرارها	7/10	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	7/17		7/24	
الأربعاء	7/04	منتجات التبغ وأضرارها	7/11	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	7/18		7/25	
الخميس	7/05		7/12		7/19		7/26	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الحادي والعشرون	تاريخ	الأسبوع الثاني والعشرون	تاريخ	الأسبوع الثالث والعشرون	تاريخ	الأسبوع الرابع والعشرون
الأحد	7/11	إجازة الخريف	7/18	إجازة الخريف	7/25	إجازة الخريف	8/01	إجازة الخريف
الاثنين	7/12		7/19		7/26		8/02	
الثلاثاء	7/13		7/20		7/27		8/03	
الأربعاء	7/14		7/21		7/28		8/04	
الخميس	7/15		7/22		7/29		8/05	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس والعشرون	تاريخ	الأسبوع السادس والعشرون	تاريخ	الأسبوع السابع والعشرون	تاريخ	الأسبوع الثامن والعشرون
الأحد	8/01	إجازة الخريف	8/08	إجازة الخريف	8/15	إجازة الخريف	8/22	إجازة الخريف
الاثنين	8/02		8/09		8/16		8/23	
الثلاثاء	8/03		8/10		8/17		8/24	
الأربعاء	8/04		8/11		8/18		8/25	
الخميس	8/05		8/12		8/19		8/26	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثامن والعشرون	تاريخ	الأسبوع التاسع والعشرون	تاريخ	الأسبوع الثلاثين	تاريخ	الأسبوع الحادي والثلاثين
الأحد	8/11	إجازة الخريف	8/18	إجازة الخريف	8/25	إجازة الخريف	9/01	إجازة الخريف
الاثنين	8/12		8/19		8/26		9/02	
الثلاثاء	8/13		8/20		8/27		9/03	
الأربعاء	8/14		8/21		8/28		9/04	
الخميس	8/15		8/22		8/29		9/05	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الحادي والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الثاني والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الثالث والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الرابع والثلاثين
الأحد	9/01	إجازة الخريف	9/08	إجازة الخريف	9/15	إجازة الخريف	9/22	إجازة الخريف
الاثنين	9/02		9/09		9/16		9/23	
الثلاثاء	9/03		9/10		9/17		9/24	
الأربعاء	9/04		9/11		9/18		9/25	
الخميس	9/05		9/12		9/19		9/26	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الرابع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الخامس والثلاثين	تاريخ	الأسبوع السادس والثلاثين	تاريخ	الأسبوع السابع والثلاثين
الأحد	9/11	إجازة الخريف	9/18	إجازة الخريف	9/25	إجازة الخريف	10/02	إجازة الخريف
الاثنين	9/12		9/19		9/26		10/03	
الثلاثاء	9/13		9/20		9/27		10/04	
الأربعاء	9/14		9/21		9/28		10/05	
الخميس	9/15		9/22		9/29		10/06	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثامن والثلاثين	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين
الأحد	9/21	إجازة الخريف	9/28	إجازة الخريف	10/05	إجازة الخريف	10/12	إجازة الخريف
الاثنين	9/22		9/29		10/06		10/13	
الثلاثاء	9/23		9/30		10/07		10/14	
الأربعاء	9/24		10/01		10/08		10/15	
الخميس	9/25		10/02		10/09		10/16	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس والثلاثين	تاريخ	الأسبوع السادس والثلاثين	تاريخ	الأسبوع السابع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الثامن والثلاثين
الأحد	10/01	إجازة الخريف	10/08	إجازة الخريف	10/15	إجازة الخريف	10/22	إجازة الخريف
الاثنين	10/02		10/09		10/16		10/23	
الثلاثاء	10/03		10/10		10/17		10/24	
الأربعاء	10/04		10/11		10/18		10/25	
الخميس	10/05		10/12		10/19		10/26	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	10/11	إجازة الخريف	10/18	إجازة الخريف	10/25	إجازة الخريف	11/01	إجازة الخريف
الاثنين	10/12		10/19		10/26		11/02	
الثلاثاء	10/13		10/20		10/27		11/03	
الأربعاء	10/14		10/21		10/28		11/04	
الخميس	10/15		10/22		10/29		11/05	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس والثلاثين	تاريخ	الأسبوع السادس والثلاثين	تاريخ	الأسبوع السابع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الثامن والثلاثين
الأحد	10/21	إجازة الخريف	10/28	إجازة الخريف	11/04	إجازة الخريف	11/11	إجازة الخريف
الاثنين	10/22		10/29		11/05		11/12	
الثلاثاء	10/23		10/30		11/06		11/13	
الأربعاء	10/24		11/01		11/07		11/14	
الخميس	10/25		11/02		11/08		11/15	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	11/01	إجازة الخريف	11/08	إجازة الخريف	11/15	إجازة الخريف	11/22	إجازة الخريف
الاثنين	11/02		11/09		11/16		11/23	
الثلاثاء	11/03		11/10		11/17		11/24	
الأربعاء	11/04		11/11		11/18		11/25	
الخميس	11/05		11/12		11/19		11/26	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس والثلاثين	تاريخ	الأسبوع السادس والثلاثين	تاريخ	الأسبوع السابع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الثامن والثلاثين
الأحد	11/11	إجازة الخريف	11/18	إجازة الخريف	11/25	إجازة الخريف	12/02	إجازة الخريف
الاثنين	11/12		11/19		11/26		12/03	
الثلاثاء	11/13		11/20		11/27		12/04	
الأربعاء	11/14		11/21		11/28		12/05	
الخميس	11/15		11/22		11/29		12/06	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	11/21	إجازة الخريف	11/28	إجازة الخريف	12/05	إجازة الخريف	12/12	إجازة الخريف
الاثنين	11/22		11/29		12/06		12/13	
الثلاثاء	11/23		12/01		12/07		12/14	
الأربعاء	11/24		12/02		12/08		12/15	
الخميس	11/25		12/03		12/09		12/16	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	12/01	إجازة الخريف	12/08	إجازة الخريف	12/15	إجازة الخريف	12/22	إجازة الخريف
الاثنين	12/02		12/09		12/16		12/23	
الثلاثاء	12/03		12/10		12/17		12/24	
الأربعاء	12/04		12/11		12/18		12/25	
الخميس	12/05		12/12		12/19		12/26	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	12/11	إجازة الخريف	12/18	إجازة الخريف	12/25	إجازة الخريف	1/01	إجازة الخريف
الاثنين	12/12		12/19		12/26		1/02	
الثلاثاء	12/13		12/20		12/27		1/03	
الأربعاء	12/14		12/21		12/28		1/04	
الخميس	12/15		12/22		12/29		1/05	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	12/21	إجازة الخريف	12/28	إجازة الخريف	1/04	إجازة الخريف	1/11	إجازة الخريف
الاثنين	12/22		12/29		1/05		1/12	
الثلاثاء	12/23		1/01		1/06		1/13	
الأربعاء	12/24		1/02		1/07		1/14	
الخميس	12/25		1/03		1/08		1/15	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	1/01	إجازة الخريف	1/08	إجازة الخريف	1/15	إجازة الخريف	1/22	إجازة الخريف
الاثنين	1/02		1/09		1/16		1/23	
الثلاثاء	1/03		1/10		1/17		1/24	
الأربعاء	1/04		1/11		1/18		1/25	
الخميس	1/05		1/12		1/19		1/26	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	1/11	إجازة الخريف	1/18	إجازة الخريف	1/25	إجازة الخريف	2/01	إجازة الخريف
الاثنين	1/12		1/19		1/26		2/02	
الثلاثاء	1/13		1/20		1/27		2/03	
الأربعاء	1/14		1/21		1/28		2/04	
الخميس	1/15		1/22		1/29		2/05	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	1/21	إجازة الخريف	1/28	إجازة الخريف	2/04	إجازة الخريف	2/11	إجازة الخريف
الاثنين	1/22		1/29		2/05		2/12	
الثلاثاء	1/23		2/01		2/06		2/13	
الأربعاء	1/24		2/02		2/07		2/14	
الخميس	1/25		2/03		2/08		2/15	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع والثلاثين	تاريخ	الأسبوع الأربعين	تاريخ	الأسبوع الحادي والأربعين	تاريخ	الأسبوع الثاني والأربعين
الأحد	2/01	إجازة الخريف	2/08	إجازة الخريف	2/15	إجازة الخريف	2/2	