

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



اسم الطالب :	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
المادة: اللياقة والثقافة الصحية		وزارة التعليم
الصف : الثاني ثانوي		إدارة التعليم
الزمن : ساعة		مكتب التعليم
		ثانوية
اختبار الفصل الدراسي الثاني (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٧ هـ		

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-	
1	الأمراض غير المعدية هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها
2	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الأمراض غير المعدية
3	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي
4	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة كالسمنة والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم
5	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 الى 5 ملايين سنوياً حول العالم
6	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف أجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تؤدي الى ضعف المناعة

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :-	
1	من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي ما يلي :- ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر
2	صنفت مصادر المعلومات الصحية الى أربعة مصادر منها ما يلي :- جهات رسمية وحكومية منظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر
3	يتضمن النشاط البدني العدد من الأنواع المتعددة مثل :- الألعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر
4	للنشاط البدني ثلاثة أبعاد منها :- شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر
5	وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها : اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر
6	أي مما يلي يمثل احد أبعاد العافية ماعدا: العافية الغذائية العافية العقلية العافية البدنية

السؤال الثالث :	
أ	اذكر أربعة من أبعاد العافية ؟ ١- ٢- ٣- ٤-
ب	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل اذكر أربعة منها ؟ ١- ٢- ٣- ٤-

اسم الطالب :		المملكة العربية السعودية
المادة: اللياقة والثقافة الصحية		
الصف : الثاني ثانوي		
الزمن : ساعة		
		ثانوية
اختبار الفصل الدراسي الثاني (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٧ هـ		

نموذج الإجابة

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-	
1	الأمراض غير المعدية هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها (✓)
2	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الأمراض غير المعدية (X)
3	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي (✓)
4	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة كالسمنة والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم (✓)
5	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 الى 5 ملايين سنوياً حول العالم (✓)
6	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف أجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تؤدي الى ضعف المناعة (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :-	
1	من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي ما يلي :- ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر
2	صنفت مصادر المعلومات الصحية الى أربعة مصادر منها ما يلي :- جهات رسمية وحكومية منظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر
3	يتضمن النشاط البدني العدد من الأنواع المتعددة مثل :- الألعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر
4	للنشاط البدني ثلاثة أبعاد منها :- شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر
5	وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها :- اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر
6	أي مما يلي يمثل احد أبعاد العافية ماعدا: العافية الغذائية العافية العقلية العافية البدنية

السؤال الثالث :	
أ	اذكر أربعة من أبعاد العافية ؟ ١-العافية البدنية ٢-العافية الايمانية ٣-العافية الاجتماعية ٤-العافية العقلية ٥-العافية البينية ٦-العافية المهنية ٧-العافية العاطفية
ب	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل اذكر أربعة منها ؟ ١-اللياقة القلبية التنفسية ٢-تركيب الجسم ٣-القوة العضلية ٤-التحمل العضلي ٥-المرونة

أسم الطالب: الصف:

السؤال الأول:

ضع التعريف المناسب في الفراغات التالية:

(نمط الحياة الصحي - الخمول البدني - الصحة الشخصية - العافية)

الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة
هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ.
هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

السؤال الثاني:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

الاجابة	العبارة
	1- (الرياضة للجميع) تطبيق مجاني من أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية لتعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضية بالمملكة.
	2- من الممارسات المعززة للعافية ممارسة الرياضة بانتظام.
	3-الطقس من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة.
	4-الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.
	5-تنظيم النوم من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي.
	6-تصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر أحدها الجهات الرسمية أو الحكومية.
	7-أول خطوة لمعالجة سلوك الخمول البدني ابتكار الحلول والبدائل المناسبة.
	8-المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.

معلم المادة/





نهودج الإجابة

السؤال الأول:

ضع التعريف المناسب في الفراغات التالية:

(نمط الحياة الصحي - الخمول البدني - الصحة الشخصية - العافية)

العافية	الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
الصحة الشخصية	هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة
الخمول البدني	هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ.
نمط الحياة الصحي	هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

السؤال الثاني:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

الاجابة	العبارة
✓	1- (الرياضة للجميع) تطبيق مجاني من أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية لتعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضية بالمملكة.
✓	2- من الممارسات المعززة للعافية ممارسة الرياضة بانتظام.
✗	3- الطقس من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة.
✗	4- الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.
✓	5- تنظيم النوم من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي.
✓	6- تصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر أحدها الجهات الرسمية أو الحكومية.
✗	7- أول خطوة لمعالجة سلوك الخمول البدني ابتكار الحلول والبدائل المناسبة.
✗	8- المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.

معلم المادة/



اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي

اسم الطالب /

الصف /

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا :	أ	العافية الغذائية	ب	العافية العقلية	ج	العافية البدنية	د	العافية العاطفية
٢	كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا :	أ	إلتهاب الكبد الوبائي	ب	داء السكري	ج	الحمى المالطية	د	حمى الضنك
٣	أبعاد العافية :	أ	اثنان	ب	سبعة	ج	ستة	د	ثلاثة
٤	جميعها من خطوات تغيير السلوك ما عدا :	أ	تقويم تصرفاتك الحالية	ب	اختيار هدف بسيط قابل للتغيير	ج	تغيير الصديقات	د	التعرف على السلوك المستهدف
٥	من مصادر المعلومات الصحية :	أ	الجهات الرسمية الحكومية	ب	الأهل والجيران	ج	وسائل التواصل الاجتماعي	د	الصديقات

السؤال الثاني / ضع المصطلح في المكان المناسب :

(النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي)

- ١- () هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة .
- ٢- () الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس .
- ٣- () هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها .
- ٤- () هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة .
- ٥- () هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة للفرد .

السؤال الثالث / ضع علامة √ أو علامة x أمام العبارات التالية :

- ١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك ()
- ٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي ()
- ٣- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ()
- ٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي ()
- ٥- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ()
- ٦- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلّة الحركة مثل الأمراض غير المعدية ()
- ٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ()
- ٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ ()
- ٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي ()
- ١٠- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره ()

تمنيتي للجميع بالتوفيق والنجاح ..

معلمة المادة / صالحة مفتاح

نموذج الإجابة

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١	كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا :	أ	العافية الغذائية	ب	العافية العقلية	ج	العافية البدنية	د	العافية العاطفية
٢	كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا :	أ	إلتهاب الكبد الوبائي	ب	داء السكري	ج	الحمى المالطية	د	حمى الضنك
٣	أبعاد العافية :	أ	اثنان	ب	سبعة	ج	ستة	د	ثلاثة
٤	جميعها من خطوات تغيير السلوك ما عدا :	أ	تقويم تصرفاتك الحالية	ب	اختيار هدف بسيط قابل للتغيير	ج	تغيير الصديقات	د	التعرف على السلوك المستهدف
٥	من مصادر المعلومات الصحية :	أ	الجهات الرسمية الحكومية	ب	الأهل والجيران	ج	وسائل التواصل الاجتماعي	د	الصديقات

السؤال الثاني / ضعبي المصطلح في المكان المناسب :

(النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي)

- ١- (الخمول البدني) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة .
- ٢- (النشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الذراع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس .
- ٣- (الأمراض غير المعدية) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها .
- ٤- (الصحة الشخصية) هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة .
- ٥- (نمط الحياة الصحي) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة للفرد .

السؤال الثالث / ضعبي علامة √ أو علامة x أمام العبارات التالية :

- ١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (√)
- ٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي (√)
- ٣- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (√)
- ٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (√)
- ٥- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف (√)
- ٦- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلّة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (√)
- ٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني (√)
- ٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ (√)
- ٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (x)
- ١٠- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (x)

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ..



أسم الطالبة:

الفصل:

السؤال الأول:

أ - ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:

- نمط الحياة الصحي - الخمول البدني - الصحة الشخصية - العافية

4

	الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
	هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة
	هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ.
	هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

السؤال الثاني :

أ - ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

2

الاجابة	العبارة
	1 - (الرياضة للجميع) تطبيق مجاني من أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية لتعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضية بالمملكة.
	2 - من الممارسات المعززة للعافية ممارسة الرياضة بانتظام.
	3- الطقس من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة.
	4- الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.
	5- تنظيم النوم من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي.
	6- تصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر أحدها الجهات الرسمية أو الحكومية.
	7- أول خطوة لمعالجة سلوك الخمول البدني ابتكار الحلول والبدائل المناسبة.
	8- المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.

أ- اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:

1	تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:	أ- تحسين المهارات الاجتماعية	ب- تحسين المهارات الاجتماعية	ج- خفض اعراض القلق والاكتئاب
2	من معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي	أ- ضعف الإرادة والعزيمة	ب- قلة المرافق والبيئة المناسبة	ج- جميع ما سبق
3	يبدأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني ويمارس النشاط البدني مرحلة	أ- التطبيق العملي لتغيير السلوك	ب- ما قبل التفكير في تغيير السلوك	ج - التفكير الجاد في تغيير السلوك
4	أحد أغراض ممارسة النشاط البدني ويهدف إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وفق توصية وإشراف طبيب معالج:	أ - غرض الضرورة الصحية	ب - غرض الكفاءة البدنية	ج - غرض الوقاية الصحية
5	الجري وممارسة كرة القدم من مستويات النشاط البدني :	أ - معتدل	ب- مرتفع	ج - منخفض
6	يشير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد:	أ- مدة النشاط البدني	ب - تكرار النشاط البدني	ج - شدة النشاط البدني
7	من أكثر الدول التي بها الخمول البدني:	أ - الهند	ب - الصين	ج - روسيا
8	من سمات الخمول البدني	أ - الحركة البدنية قوية جدا	ب - خلال فترة اليقظة	ج- تستخدم فيه مجموعات عضلية كثيرة

انتهت الاسئلة

معلمة المادة: كوثر الغريب

نموذج الإجابة

أسم الطالبة:

الفصل:

إجابة السؤال الأول:

أ - ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:

- نمط الحياة الصحي - الخمول البدني - الصحة الشخصية - العافية

العافية	الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
الصحة الشخصية	هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة
الخمول البدني	هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ.
نمط الحياة الصحي	هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

إجابة السؤال الثاني:

أ - ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

الاجابة	العبارة
✓	1 - (الرياضة للجميع) تطبيق مجاني من أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية لتعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضية بالمملكة.
✓	2 - من الممارسات المعززة للعافية ممارسة الرياضة بانتظام.
X	3- الطقس من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة.
X	4- الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.
✓	5- تنظيم النوم من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي.
✓	6- تصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر أحدها الجهات الرسمية أو الحكومية.
X	7- أول خطوة لمعالجة سلوك الخمول البدني ابتكار الحلول والبدائل المناسبة.
X	8- المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.

أ- اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحت الإجابة الصحيحة:

1	تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:	أ- تحسين المهارات الاجتماعية	ب- تحسين المهارات الاجتماعية	ج- <u>خفض اعراض القلق والاكتئاب</u>
2	من معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي	أ- ضعف الإرادة والعزيمة	ب- قلة المرافق والبيئة المناسبة	ج- <u>جميع ما سبق</u>
3	يبدأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني ويمارس النشاط البدني مرحلة	أ- <u>التطبيق العملي لتغيير السلوك</u>	ب- ما قبل التفكير في تغيير السلوك	ج- التفكير الجاد في تغيير السلوك
4	أحد أغراض ممارسة النشاط البدني ويهدف إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وفق توصية وإشراف طبيب معالج:	أ- <u>غرض الضرورة الصحية</u>	ب- غرض الكفاءة البدنية	ج- غرض الوقاية الصحية
5	الجري وممارسة كرة القدم من مستويات النشاط البدني :	أ- معتدل	ب- مرتفع	ج- منخفض
6	يشير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد:	أ- مدة النشاط البدني	ب- <u>تكرار النشاط البدني</u>	ج- شدة النشاط البدني
7	من أكثر الدول التي بها الخمول البدني:	أ- <u>الهند</u>	ب- الصين	ج- روسيا
8	من سمات الخمول البدني	أ- الحركة البدنية قوية جدا	ب- <u>خلال فترة اليقظة</u>	ج- تستخدم فيه مجموعات عضلية كثيرة

انتهت الاجابة

معلمة المادة: كوثر الغريب



أسئلة اختبار مادة (اللياقة والثقافة الصحية) للصف (ثاني ثانوي)

الاسم الرباعي

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية:

1. الصحة: تحدها - غالباً - بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد ماعدا:

أ. العمر ب. النوع ج. تاريخ العائلة الصحية د. التغذية الصحية

2. تصنف الانشطة الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني في المستوى:

أ. الاول ب. الثالث ج. الثاني د. الرابع

3. هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين:

أ. الصحة ب. محددات الصحة ج. نمط الحياة الصحي د. مصادر المعلومات الصحية

4. تعرف المجالات التي تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني او الرياضي واستمراره بشكل دائم ب:

أ. بالتهديدات ب. الخطة ج. الفرص د. النشاط

5. تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب لدى الفرد منها:

أ. تحسن المهارات الاجتماعية ب. زيادة كفاءة عمل القلب ج. تحسين التحصيل الدراسي د. خفض اعراض القلق اكتئاب

السؤال الثاني: ضعي أمام العبارة الصحيحة (صح) وأمام العبارة الخاطئة (خطأ)

الاجابة	العبارة
<input type="checkbox"/>	1. هشاشة العظام من الامراض التي تنتج عن الخمول البدني.
<input type="checkbox"/>	2. يصرف الجسم اثناء الخمول البدني طاقة تعادل 1.5 مكافئ ايصي او اقل
<input type="checkbox"/>	3. ليس هناك علاقة بين الخمول البدني والامراض المزمنة
<input type="checkbox"/>	4. توصي هيئة الصحة العامة وقاية فئة الشباب بممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع بمعدل 30دقيقة باليوم
<input type="checkbox"/>	5. شعور الفرد لافتقاره لشئ يسعى لتحقيقه يسمى حاجة

السؤال الثالث:

صف فوائد النشاط البدني المنتظم على الجانب الجسمي؟ 2 فقط

يوم: /..... /..... هـ 14

نموذج الإجابة

أسئلة اختبار مادة (اللياقة والثقافة الصحية) للصف (ثاني ثانوي)

الاسم الرباعي

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية:

1. الصحة: تحددها - غالباً - بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد ماعدا:

أ. العمر	ب. النوع	ج. تاريخ العائلة الصحية	د. التغذية الصحية
----------	----------	-------------------------	-------------------

2. تصنف الأنشطة الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني في المستوى:

أ. الأول	ب. الثالث	ج. الثاني	د. الرابع
----------	-----------	-----------	-----------

3. هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين:

أ. الصحة	ب. محددات الصحة	ج. نمط الحياة الصحي	د. مصادر المعلومات الصحية
----------	-----------------	---------------------	---------------------------

4. تعرف المجالات التي تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني او الرياضي واستمراره بشكل دائم ب:

أ. بالتهديدات	ب. الخطة	ج. الفرص	د. النشاط
---------------	----------	----------	-----------

5. تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب لدى الفرد منها:

أ. تحسن المهارات الاجتماعية	ب. زيادة كفاءة عمل القلب	ج. تحسين التحصيل الدراسي	د. خفض اعراض القلق اكتئاب
-----------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------

السؤال الثاني: ضعي أمام العبارة الصحيحة (صح) وأمام العبارة الخاطئة (خطأ)

الإجابة	العبارة
✓	1. هشاشة العظام من الامراض التي تنتج عن الخمول البدني.
✓	2. يصرف الجسم اثناء الخمول البدني طاقة تعادل 1.5 مكافئ ابيض او اقل
✗	3. ليس هناك علاقة بين الخمول البدني والامراض المزمنة
✗	4. توصي هيئة الصحة العامة وقاية فئة الشباب بممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع بمعدل 30 دقيقة باليوم
✗	5. شعور الفرد لافتقاره لشئ يسعى لتحقيقه يسمى حاجة

السؤال الثالث:

صف فوائد النشاط البدني المنتظم على الجانب الجسمي؟ 2 فقط

تحسن مستويات اللياقة القلبية التنفسية. زيادة قوة العظام والعضلات والأربطة في الجسم.
زيادة كفاءة عمل القلب والرئتين. المحافظة على الوزن ضمن المعدلات الطبيعية.

اسم الطالبة / الشعبة

اختبار الفترة الأولى الفصل الأول والثاني

السؤال الأول:

أ/ اختاري الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:

- 1- حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً وليس مجرد انعدام للمرض والعجز (اللياقة - العافية - الصحة)
- 2- الأوعية والوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها (مصادر العافية - مصادر اللياقة - مصادر المعلومات الصحية)
- 3- الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ (الخمول البدني - الرياضة - النوم)
- 4- الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم وتؤدي إلى زيادة في الطاقة المصروفة (الخمول البدني - النشاط البدني - اللياقة القلبية)
- 5- شعور الفرد لافتقاره لشيء ما يسعى في تحقيقه (الرغبة - الحاجة - الدافع)

ب/ اجيب على الأسئلة التالية:

1- قارني بين الامراض المعدية والغير معدية من حيث المفهوم مع ضرب امثلة

المطلوب	الامراض المعدية	الامراض غير المعدية
المفهوم		
الأمثلة		

2- ما أغراض ممارسة النشاط البدني؟

3- اذكر مستويات هرم النشاط البدني

السؤال الثاني:

أ/ اكمل العبارات التالية بما يناسبها:

- 1- من معوقات النشاط البدني معوقات ()
- 2- من ابعاد النشاط البدني ()
- 3- يصنف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي إلى ()

ب/ ضعي إشارة صح او خطأ امام العبارات التالية:

- 1- أهم ما يميز العمل الناجح هو التخطيط السليم ()
- 2- ممارسة النشاط البدني المنتظم يقلل من المستوى الدراسي للطلاب ()
- 3- الصحة تحددها غالباً عوامل داخلية بإرادة الفرد ()
- 4- من امثلة محددات البيئة للصحة : الأعراف الاجتماعية ()
- 5- يتطلب تغيير السلوك الكثير من الجهد والعمل لذا ابدأ باختيار هدف بسيط ()

نموذج الإجابة

.....

اسم الطالبة /

اختبار الفترة الأولى الفصل الأول والثاني

السؤال الأول:

أ/ اختاري الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:

- 1- حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً وليس مجرد انعدام للمرض والعجز (اللياقة - العافية - **الصحة**)
- 2- الأوعية والوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها (مصادر العافية - مصادر اللياقة - **مصادر المعلومات الصحية**)
- 3- الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ (**الخمول البدني** - الرياضة - النوم)
- 4- الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم وتؤدي إلى زيادة في الطاقة المصروفة (الخمول البدني - **النشاط البدني** - اللياقة القلبية)
- 5- شعور الفرد لافتقاره لشيء ما يسعى في تحقيقه (**الرغبة** - الحاجة - الدافع)

ب/ اجيب على الأسئلة التالية:

1- قارني بين الامراض المعدية وغير معديه من حيث المفهوم مع ضرب امثلة

المطلوب	الامراض المعدية	الامراض غير المعدية
المفهوم	هي امراض تنتقل من فرد الى آخر تنتقلها الكائنات الحية الدقيقة مثل البكتريا والفيروسات	هي الامراض المزمنة التي يطول علاجها وتبقى فترات طويلة مع صاحبها
الأمثلة	نزلات البرد - التهاب الكبد - الايدز - كورونا - الدرن	داء السكري - الأورام السرطانية - امراض القلب

2- ما أغراض ممارسة النشاط البدني؟

اغراض الكفاءة البدنية - أغراض الوقاية الصحية - غرض العلاج

3- اذكر مستويات هرم النشاط البدني

. المستوى الأول قاعدة الهرم

. المستوى الثاني الأنشطة الهوائية

. المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والاربطة

المستوى الرابع الخمول البدني

السؤال الثاني:

أ/ اكمل العبارات التالية بما يناسبها:

- 1- من معوقات النشاط البدني معوقات (**خارجية** و **شخصية** مرتبطة بالفرد.)
- 2- من ابعاد النشاط البدني (**شدة النشاط** / **مدة النشاط** / **و تكرار النشاط**)
- 3- يصنف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي إلى (**النشاط البدني الهوائي** و **اللاهوائية** و **أنشطة المرونة والاطالة** / **تقوية العضلات**)

ب/ ضعي إشارة صح او خطأ امام العبارات التالية:

- 1- أهم ما يميز العمل الناجح هو التخطيط السليم (**صح**)
- 2- ممارسة النشاط البدني المنتظم يقلل من المستوى الدراسي للطلاب (**خطأ**)
- 3- الصحة تحددها غالباً عوامل داخلية بإرادة الفرد (**خطأ**)
- 4- من امثلة محددات البيئة للصحة : الأعراف الاجتماعية (**خطأ**)
- 5- يتطلب تغيير السلوك الكثير من الجهد والعمل لذا ابدأ باختيار هدف بسيط (**صح**)





اختبار اللياقة والثقافة الصحية

ثاني ثانوي

الوحدة الأولى و الثانية

الأسم.....
الصف.....

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية

1- هي الحالة من اكتمال سلامة بدنيا و عقليا و اجتماعيا و ليس مجرد انعدام للمرض او العجز

(ج) اللياقة البدنية

(ب) العافية

(أ) الصحة

2- الحالة الصحية المثلى لأفراد و المجتمع هو

(ج) الأتزان

(ب) الصحة

(أ) العافية

3- لا يعد من محددات الصحة

(ج) النوع

(ب) العمر

(أ) هدف صحي

4- أبعاد العافية

(ج) 6

(ب) 7

(أ) 2

5- هي الأبعاد الأكثر وضوحا من أبعاد العافية و تشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية

(ج) العافية العاطفية

(ب) العافية البدنية

(أ) العافية الإيمانية

6- من الأمراض الغير معديه

(ج) الحمى المالطية

(ب) داء السكري

(أ) التهاب الكبد

7- هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم الحركة

(ج) الخمول البدني

(ب) النوم

(أ) نمط الحياة الخامل

8- من أكثر الدول التي بها الخمول

(ج) امريكا

(ب) كوريا

(أ) الصين

9- من اسباب ظهور الخمول

(ج) عدم وجود الوقت الكافي

(ب) اللعب

(أ) الفرح

10- من ابعاد النشاط البدني

(ج) شدة النشاط النسبيه

(ب) شدة النشاط المطلق

(أ) شدة النشاط

11- من أنواع النشاط البدني

(ج) لم يذكر

(ب) النشاط البدني الهوائي

(أ) النشاط البدني المنظم

12- من فوائد النشاط البدني

(ج) تسبب العنف في المجتمع

(ب) تهلك العظام

(أ) تزيد الثقة بالنفس

السؤال الثاني: ضعي أمام العبارة الصحيحة (صح) وأمام العبارة الخاطئة (خطأ)

1- مفهوم الصحة هو الحالة العامة البدنية او العقلية للفرد ()

2- الفرق الأساسي بين الصحة و العافية هو أن الصحة هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الهدف و العافية هي الهدف ()

3- من محددات الصحة العوامل الخارجية عن إرادة الفرد ()

4- من صفات المعززة للعافية هي التغذية الصحية ()

5- من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي هو التغذية الصحية ()

6- الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد إلى آخر وتنتقلها الكائنات الدقيقة ()

7- الأمراض المعدية تعرف بأسم الأمراض الغير مزمنة ()

8- بالمستوى الثالث من الهرم النشاط البدني هو انشطه تقويه العضلات ()

انتهت الأسئلة

نموذج الإجابة

اختبار اللياقة والثقافة الصحية

ثاني ثانوي

الوحدة الأولى و الثانية

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية

1- هي الحالة من اكتمال سلامة بدنيا و عقليا و اجتماعيا و ليس مجرد انعدام للمرض او العجز

(ج) اللياقة البدنية

(ب) العافية

(أ) الصحة

2- الحالة الصحية المثلى لأفراد و المجتمع هو

(ج) الأتزان

(ب) الصحة

(أ) العافية

3- لا يعد من محددات الصحة

(ج) النوع

(ب) العمر

(أ) هدف صحي

4- أبعاد العافية

(ج) 6

(ب) 7

(أ) 2

5- هي الأبعاد الأكثر وضوحا من أبعاد العافية و تشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية

(ج) العافية العاطفية

(ب) العافية البدنية

(أ) العافية الإيمانية

6- من الأمراض الغير معديه

(ج) الحمى المالطية

(ب) داء السكري

(أ) التهاب الكبد

7- هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم الحركة

(ج) الخمول البدني

(ب) النوم

(أ) نمط الحياة الخامل

8- من أكثر الدول التي بها الخمول

(ج) امريكا

(ب) كوريا

(أ) الصين

9- من اسباب ظهور الخمول

(ج) عدم وجود الوقت الكافي

(ب) اللعب

(أ) الفرح

10- من ابعاد النشاط البدني

(ج) شدة النشاط النسبيه

(ب) شدة النشاط المطلق

(أ) شدة النشاط

11- من أنواع النشاط البدني

(ج) لم يذكر

(ب) النشاط البدني الهوائي

(أ) النشاط البدني المنظم

12- من فوائد النشاط البدني

(ج) تسبب العنف في المجتمع

(ب) تهلك العظام

(أ) تزيد الثقة بالنفس



السؤال الثاني: ضعي أمام العبارة الصحيحة (صح) وأمام العبارة الخاطئة (خطأ)

1- مفهوم الصحة هو الحالة العامة البدنية او العقلية للفرد (✓)

2- الفرق الأساسي بين الصحة و العافية هو أن الصحة هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الهدف و العافية هي الهدف (✗)

3- من محددات الصحة العوامل الخارجية عن إرادة الفرد (✓)

4- من صفات المعززة للعافية هي التغذية الصحية (✗)

5- من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي هو التغذية الصحية (✓)

6- الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد إلى آخر وتنتقلها الكائنات الدقيقة (✗)

7- الأمراض المعدية تعرف بأسم الأمراض الغير مزمنة (✓)

8- بالمستوى الثالث من الهرم النشاط البدني هو انشطه تقويه العضلات (✓)

انتهت الأسئلة

الاسم :
الشعبة :
المادة : اللياقة والثقافة
الصحية
الصف : ٢ / ث مسارات



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم
بمنطقة
مكة المكرمة
مكتب التعليم بوسط مكة

● اختر الاجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الرقم الصحيح او بوضع خط تحتها:

١ - مفهوم العافية هو:

- ١ . الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
- ٢ . هي حالة اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا وليس مجرد انعدام للمرض والعجز.
- ٣ . هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره.

٢ - كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا:

- ١ . العافية الغذائية.
- ٢ . العافية العقلية.
- ٣ . العافية البدنية.
- ٤ . العافية العاطفية.

٣ - من محددات الصحة : الخدمات الصحية التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع.

- ١ . صواب.
- ٢ . خطأ.

٤ - من الأمثلة على الأمراض المعدية :

- ١ . داء السكري.
- ٢ . الحمى المالطية.
- ٣ . أمراض القلب و الأوعية الدموية.

٥ - ساعات النوم المناسبة للأشخاص من عمر ١٣ الى ١٩ سنة :

- ١ . من ٦ الى ٧ ساعات.
- ٢ . من ٩ الى ١٠ ساعات.
- ٣ . من ٧ الى ٨ ساعات.

٦ - من مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها :

- ١ . جهات رسمية أو حكومية.
- ٢ . مواقع التواصل.
- ٣ . الأهل والأصدقاء.

٧ - لا يعتبر من ضمن أوضاع الخمول البدني :

- ١ . الجلوس لمشاهدة التلفاز.
- ٢ . النوم ليلا.
- ٣ . الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل.
- ٤ . الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني.

٨ - من أبرز أسباب الخمول البدني :

- ١ - الطقس المعتدل.
- ٢ - عدم وجود وقت كاف لممارسة الرياضة.
- ٣ - توفر الدعم الاجتماعي.

٩ - يقي الخمول البدني من الامراض المزمنة كالسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم .

- ١ - صواب.
- ٢ - خطأ.

١٠ - تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني في المستوى :

- ١ - الأول.
- ٢ - الثاني.
- ٣ - الثالث.
- ٤ - الرابع.
- ٥ - لا شيء مما سبق.

نموذج الإجابة

● اختر الاجابة الصحيحة : (كل فقرة بنصف درجة)

١ - مفهوم العافية هو:

١. الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
٢. هي حالة اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا وليس مجرد انعدام للمرض والعجز.
٣. هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره.

٢ - كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا:

١. العافية الغذائية.
٢. العافية العقلية.
٣. العافية البدنية.
٤. العافية العاطفية.

٣ - من محددات الصحة : الخدمات الصحية التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع.

١. صواب.
٢. خطأ.

٤ - من الأمثلة على الأمراض المعدية :

١. داء السكري.
٢. الحمى المالطية.
٣. أمراض القلب و الأوعية الدموية.

٥ - ساعات النوم المناسبة للأشخاص من عمر ١٣ الى ١٩ سنة :

١. من ٦ الى ٧ ساعات.
٢. من ٩ الى ١٠ ساعات.
٣. من ٧ الى ٨ ساعات.

٦ - من مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها :

١. جهات رسمية أو حكومية.
٢. مواقع التواصل.
٣. الأهل والأصدقاء.

٧ - لا يعتبر من ضمن أوضاع الخمول البدني :

١. الجلوس لمشاهدة التلفاز.
٢. النوم ليلا.
٣. الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل.
٤. الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني.

٨ - من أبرز أسباب الخمول البدني :

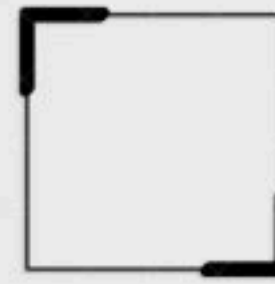
١. الطقس المعتدل.
٢. عدم وجود وقت كاف لممارسة الرياضة.
٣. توفر الدعم الاجتماعي.

٩ - يقي الخمول البدني من الامراض المزمنة كالسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم .

١. صواب.
٢. خطأ.

١٠ - تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني في المستوى :

- ١- الأول.
- ٢- الثاني.
- ٣- الثالث.
- ٤- الرابع.
- ٥- لا شيء مما سبق.



3- رقم العمود (A) إلى العمود (B) (15)

B

A

الجلوس على الكرسي	1	أول مرحلة من هرم النشاط البدني
تقنيات النشاط البدني	2	حركة جسم الانسان بواسطة العضلات
تكرار النشاط	3	معوقات خارجية
مرتفع الشدة	4	غرض لممارسة النشاط البدني
الإشغال بالدراسة	5	زيادة القوة العضلية والعظام
فائدة الجانب الاجتماعي	6	زيادة هرمون السعادة
قاعدة الهرم	7	أبعاد النشاط البدني
الظروف الاقتصادية	8	أنواع النشاط البدني
المختبر باستخدام السير المتحرك	9	يعتبر من الخمول البدني
فائدة الجانب الجسمي	10	تحديد مستوى النشاط البدني يتم عن طريق
الكفاءة البدنية	11	آخر مرحلة من هرم النشاط البدني
النشاط البدني المنتظم	12	مستويات النشاط البدني
النشاط البدني	13	بناء علاقات جيدة مع الآخرين
رأس الهرم	14	معوقات شخصية
فائدة الجانب النفسي	15	الساعات الذكية لمعرفة السرعات الحرارية

1- ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة (7)

1	✓	×	ترتبط الممارسة للنشاط البدني المنتظم بالعديد من الفوائد الصحية تقتصر فقط على الجانب البدني .
2	✓	×	تعتبر من مراحل تغيير السلوك مرحلة التطبيق العملي
3	✓	×	يعتبر سوء التغذية من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي .
4	✓	×	يجب على الفرد أن يمتلك المهارة اتجاه مصادر المعلومات الصحية للتأكد من موثوقها
5	✓	×	من أبرز ممارسات نمط الحياة الصحي السلامة المرورية
6	✓	×	من مصادر المعلومات الصحية الالكترونية الصحف والمجلات
7	✓	×	الصحة الشخصية تتأثر بعوامل و محددات مختلفة

2- ضع المصطلحات التالية في المكان المناسب

5	الخمول البدني - معوقات النشاط البدني - دقة القياس- الدوافع الداخلية - الدوافع الخارجية .
1	الأفراد الذين لديهم دوافع و ينطلقون ويستمررون في ممارسة النشاط البدني وقادرين على تجاوز العقبات التي تعيقهم.
2	الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني .
3	الوضع الذي يكون الجسم في حالة عدم الحركة .
4	الأفراد الذين ينطلقون من هذا الجانب قد يتوقفون عن ممارسة النشاط البدني عند غياب الحافز .
5	دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني التي يقيسها البرنامج

اللهم افتح عليّ فتوح العارفين، وألهمني الاجابات الصحيحة، وبارك لي في وقت الامتحان.
اللهم سهل ما أراه صعباً، وكن عوناً لي عند كل سؤال أقرأه.

3

4- اختر الإجابة الصحيحة

1 من العوامل التي تدعم الاصابة بالأمراض المزمنة

النوم	كرة القدم	سوء التغذية
-------	-----------	-------------

2 تعتبر من فوائد النشاط البدني من الجانب الجسمي

زيادة الثقة النفس	المحافظة على الوزن الطبيعي	تحسين التحصيل الدراسة
-------------------	----------------------------	-----------------------

3 تعتبر من فوائد النشاط البدني من الجانب النفسي

زيادة الثقة النفس	المحافظة على الوزن الطبيعي	تحسين التحصيل الدراسة
-------------------	----------------------------	-----------------------

4 تعتبر من فوائد النشاط البدني من الجانب العقلي

زيادة الثقة النفس	المحافظة على الوزن الطبيعي	تحسين التحصيل الدراسة
-------------------	----------------------------	-----------------------

5 تعتبر من الأمراض المعدية

الحصبة	داء السكري	السرطان
--------	------------	---------

6 تعتبر من الامراض الغير المعدية

داء السكري	الحصبة	كورونا
------------	--------	--------



المادة : اللياقة والثقافة الصحية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف: ثاني ثانوي		وزارة التعليم
		الإدارة العامة للتعليم
		المدرسة: الثانوية
اختبار الفترة الأولى للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ		

رقم الشعبة:

اسم الطالبة:

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة مما يلي :

1	ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا:	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحيوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
2	من الأمراض غير المعدية:	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
3	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
4	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
5	أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية :	أ	القوة العضلية	ب	تركيب الجسم	ج	الرشاقة	د	المرونة
6	يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل :	أ	1.5 مكافئ أيضي أو أكثر	ب	1.5 مكافئ أيضي أو أقل	ج	1.0 مكافئ أيضي أو أكثر	د	1.0 مكافئ أيضي أو أقل
7	من أبعاد النشاط البدني ما عدا:	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي

8	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:	أ	الأول	ب	الثاني	ج	الثالث	د	الرابع
9	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:	أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق
10	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): ضعي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (x) للإجابة الخاطئة:

1	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي
2	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً
3	الأمراض المعدية تعرف باسم الأمراض غير المزمنة
4	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم
5	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء

(السؤال الثالث): اختاري من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي

م	(القائمة أ)	رقم	(القائمة ب)
1	نمط الحياة الصحي	أ	الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية
2	رياضة هوائية	ب	هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية
3	تحديد الأهداف	ج	نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد، ويعتمد على مجموعة من الممارسات والعادات التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد والوقاية من الأمراض.
4	اللياقة البدنية	د	المشي / ركوب الدراجة / السباحة
5	العافية	هـ	مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني

انتهت الأسئلة

اسأل الله لكم التوفيق والنجاح

معلمة المادة:

موقع منهجي 
mnhaji.com

المادة: اللياقة والثقافة الصحية.
الصف: الثاني ثانوي
الزمن: حصة دراسية واحدة
الدرجة: ٢٠

المملكة العربية السعودية
الإدارة العامة
اختبار الفترة الأولى
الفصل الدراسي الثاني



اسم الطالبة:

السؤال الأول / اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- تصنف الأنشطة البدنية الحركية, مثل: المشي للصلاة وترتيب الغرفة, وفق هرم النشاط البدني في المستوى			
أ- الأول.	ب- الثالث.	ج- الرابع.	
2- مايلي يمثل محددات الصحة, ما عدا :			
أ- الاجتماعية والبيئية	ب- الحيوية والوراثية.	ج- المرضية	
3- توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقايه) فنه الشباب من عمر 6 الى 17 عاماً , بممارسة نشاط بدني معتدل الى مرتفع الشدة بمعدل :			
أ- 50 دقيقة في اليوم.	ب- 60 دقيقة في اليوم.	ج- 100 دقيقة في اليوم .	د- 100 دقيقة في اليوم.
4- من الأمراض غير المعدية:			
أ- التهاب الكبد(ب)	ب-نقص المناعة البشرية (الإيدز)	ج- القلب والأوعية الدموية	د- الدرن
5-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
6- يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل:			
أ- 1.5 مكافئ أيضي أو أكثر	ب- 1.5 مكافئ أيضي أو أقل.	ج- 1.0 مكافئ أيضي أو أكثر.	د- 1.0 مكافئ أيضي أو أقل.
7- 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.

السؤال الثاني / ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:

- 1- الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة () .
- 2- معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد () .
- 3- يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأفراد () .
- 4- الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة () .
- 5- أكثر الأمراض انتشاراً الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة () .

السؤال الثالث/

قارن أوجه الشبه والاختلاف بين مفهومي الصحة والعافية.

.....

السؤال الرابع/ أكمل الفراغات التالية:

أوضحت الدراسات العلمية بان الخمول البدني له علاقة بالعديد من الامراض المزمنة,منها:

1-.....

2-.....

3-.....

يتصف الهدف الشخصي الجيد لممارسة النشاط البدني أو الرياضي بعدة صفات منها:

1-.....

2-.....

3-.....

ليس كافياً أن تمتلك عقلاً جيداً، فالمهم أن تستخدمه جيداً. رينيه ديكارت

معلمة المادة: منال الحربي.

موقع منهجي
mnhaji.com



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم موقع منهجي	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: المسار: الزمن:	اللياقة والثقافة الصحية عام ٤٥ دقيقة
--	--	------------------------------	--

اختبار الفترة الأولى للصف الثاني الثانوي مسارات

السؤال الأول :

أ- ضعي المصلح في المكان المناسب:

(الصحة - العافية - هرم النشاط البدني - الصحة الشخصية- الخمول البدني - نمط الحياة الصحي)

- 1- حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة ()
- 2- حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز ()
- 3- هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم الحركة معتبره بدنيا أثناء فترة الإستيقاظ ()
- 4- نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد ()
- 5- الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع ()
- 6- أحد النماذج التوضيحية التي يمكن الإسترشاد بها لمعرفة مكونات النشاط البدني الموصى به لتحقيق الفوائد الصحية ()

ب - ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :

- 1- الصحة تحددها العوامل الخارجية منها : العمر والنوع أو تاريخ العائلة الصحي ()
- 2- من الصفات المعززة للعافية الإحباط وعدم تقدير الذات ()
- 3- يطلق على المستوى الأول من مستويات هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ()
- 4- من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي التغذية الصحية والنوم الكافي وممارسة النشاط البدني ()
- 5- معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد ()
- 6- من فوائد النشاط البدني للجانب العقلي زيادة كفاءة القلب والرئتين ()

السؤال الثاني :

أ- إختاري الإجابة الصحيحة مما يأتي :

- 1- من مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني (الخمول - دقة القياسات - السلوك)
- 2- من معوقات ممارسة النشاط البدني (الدافعية - التعزيز - ضعف الإرادة)
- 3- من محددات الصحة (السلوكية الشخصية - التغذية الصحية - وسائل التواصل)
- 4- من الأمراض الغير معدية (إلتهاب الكبد ب - نقص المناعة - القلب والأوعية الدموية)

ب - أكمل الفراغات الآتية بما يناسبها :

- 1- من مصادر المعلومات الصحية و.....
- 2- أول خطوة من خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي..... و.....
- 3- من الأمراض المعدية و.....
- 4- أبعاد النشاط البدني و.....

معلمتي المادة :

موقع منهجي 
mnhaji.com

أسئلة الاختبار الروري (1) في مادة: اللياقة . . . والثقافة الصحية
للفصل الدراسي الاول، للعام الدراسي: 1443 / 1444 هـ

اسم الطالبة رباعياً: رقم الهوية: رقم الجلوس:



عزيزتي الطالبة: أستمعني بالله ثم قومي بالإجابة على الأسئلة التالية:

10

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

مع العلم ان عدد الفقرات (10)فقرة (كل فقرة درجة) على ان تظلل الاجابات بورقة التصحيح الآلي:

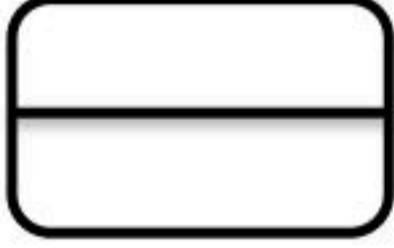
6	تصنف الأنظمة المرورية كثال على احر المجموعات الأساسية للمحركات الصحية وهو
أ	المحددات الاجتماعية والبيئية
ب	المحددات السلوكية للفرد
ج	الخدمات الصحية
د	الأنظمة والتشريعات
7	من الأمراض غير المعرية:
أ	التهاب الكبد (ب)
ب	نقص المناعة البشرية (الإيدز)
ج	القلب والأوعية الدموية
د	الدرن.
8	هي حالة صحية متغيرة يتمايش الفرد معها طوال عمره، وتتاثر بعوامل وممرات مختلفة.
أ	الصحة الشخصية
ب	العافية
ج	محددات الصحة
د	نمط الحياة الصحي
9	هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين.
أ	الصحة
ب	محددات الصحة
ج	نمط الحياة الصحي
د	مصادر المعلومات الصحية
10	من الأمثلة على نمط الحياة غير الصحي ما عدا
أ	تناول الوجبات السريعة بكثرة
ب	السهر
ج	ممارسة النشاط البدني
د	التدخين

1	هي الأمراض التي تنتشر من فرد لأخر، بسبب الكائنات الحية الرقيقة (البكتيريا والفيروسات)
أ	الأمراض المعدية
ب	الأمراض غير المعدية
ج	داء السكري
د	ارتفاع ضغط الدم
2	هو نظام متكامل من الأنشطة البرنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.
أ	الصحة
ب	العافية
ج	محددات الصحة
د	نمط الحياة الصحي
3	العافية: تمردها القرارات الشخصية في الاختيارات وانماط الحياة الصحية ما عدا
أ	تناول الطعام الصحي
ب	ممارسة الرياضة
ج	إجراء الفحوص المنتظمة
د	العمر
4	كل مما يلي يمثل أحر أبعاد العافية، ما عدا:
أ	العافية الغذائية.
ب	العافية العقلية.
ج	العافية البدنية.
د	العافية العاطفية.
5	استغرام التبغ وتعاطي المخدرات يعتبر من المحركات
أ	المحددات الاجتماعية والبيئية
ب	المحددات السلوكية للفرد
ج	الخدمات الصحية
د	الأنظمة والتشريعات

انتهت الأسئلة بحمد الله وفقن الله

معدة المادة: أ. حنان الخضر

اختبار مسادة اللياقة والثقافة الصحية (الفترة الأولى)



السؤال الأول : أ- ضعي المصلح في المكان المناسب

(الصحة - العافية - الصحة الشخصية - نمط الحياة الصحي)

- 1- حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة ()
- 2- حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز ()
- 3- نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد ()
- 4- الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع ()

ب - ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :

- 1- الصحة تحددتها العوامل الخارجية منها : العمر والنوع أو تاريخ العائلة الصحي ()
- 2- من الصفات المعززة للعافية الإحباط وعدم تقدير الذات ()
- 3- من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي التغذية الصحية والنوم الكافي وممارسة النشاط البدني ()
- 4- معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد ()

السؤال الثاني : إختاري الإجابة الصحيحة :

أ - عددي محددات الصحة

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ب - أكمل الفراغات الآتية بما يناسبها :

1- العافية لها سبعة أبعاد هي : و.....

..... و.....

معلمة المادة : أريج سهيل



أسم الطالبة:

الفصل:

السؤال الأول:

أ- ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

5

الاجابة	العبارة
	1 - إذا كانت السرعات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم، فإن الفرد يخسر وزناً
	2 - مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً
	3- أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق.
	4- تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي
	5- الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب

السؤال الثاني:

اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:

5

1	تصنف الألياف على أنها:
	أ- سكريات أحادية ب- سكريات معقدة ج- بروتينات
2	عند تعرض فرد ما لغصة، فإن الإسعاف الأولي المناسب هو
	أ- وضعه في وضعية الإفاقة. ب- استخدام الدفعات البطنية ج- تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي.
3	تهدف الخدمات الصحية الوقائية إلى
	أ- تقديم العلاج للحالات الاعتيادية ب- الحماية من الأمراض قبل حدوثها ج - تقديم العلاج للحالات الطارئة.
4	من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطريق:
	أ - الإنارة في الطريق. ب - تجميل الطريق بالأشجار ج - استخدام حزام الأمان.
5	من وسائل السلامة في المركبة
	أ - الفحص الدوري للسيارة. ب-إضاءة مناسبة في الطريق ج - نظافة السيارة من الداخل والخارج.

انتهت الاسئلة

معلمة المادة: عفيفه العمري