

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



اسم الطالب |

رقم الجلوس |

الفصل |

الدرجة

١٥

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية:-

١- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.			
أ	اللياقة القلبية التنفسية.	ب	الغذاء الصحي
ج	الأنظمة الهوائية.	ب	الوزن
٢- هو نسبة وزن الدهون في الجسم إلى وزن الانسجة غير الدهنية في الجسم.			
أ	الوزن	ب	تركيب الجسم
ج	السرعة	ب	القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاق حركتها الكاملة.
أ	الرياضة	ب	المرونة
ج	اللياقة	٤- الأهداف التي يمكن تحقيقها خلال شهرين إلى ستة أشهر تعرف بالأهداف.	
أ	متوسطة المدى	ب	قصيرة المدى
ج	طويلة المدى	٥- هي العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى جعل معدل وزنه في نطاق الحدود الطبيعية.	
أ	التحكم في النشاط	ب	التحكم في الوزن
ج	التحكم في الغذاء	٦- هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية دون تدخل بشري.	
أ	الأغذية المصنعة جزئياً	ب	الأغذية الطبيعية
ج	الأغذية فائقة التصنيع	٧- هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.	
أ	الغذاء اليومي	ب	الغذاء الصحي المتوازن
ج	الغذاء المعدل	٨- هي تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون وقد يلحق الضرر بالصحة.	
أ	الرشاقة	ب	السمنة
ج	الرياضة	٩- يحتاج الفرد البالغ تقريباً إلى.	
أ	٢٠ سرعة حرارية يومياً	ب	٢٠٠٠ سرعة حرارية يومياً
ج	٢٠٠ سرعة حرارية يومياً	١٠- هي الوقاية من الوقوع في المخاطر من خلال اكتساب الفرد معرفة بالمخاطر والاصابات الناجمة عنها.	
أ	السلامة المرورية	ب	السلامة الشخصية
ج	السلامة العامة	١١- هي إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه أو بواسطة فرد آخر.	
أ	الإصابة غير المقصودة	ب	الإصابة المقصودة
ج	الإصابة الدائمة	١٢- من أهم أسباب الحوادث المرورية.	
أ	القيادة المتزنة	ب	القيادة العدوانية والتهور
ج	التركيز واحترام الآخرين	١٣- هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لا.	
أ	الصحة العقلية	ب	الصحة النفسية
ج	الصحة البدنية	١٤- من أعراض الاكتئاب.	
أ	القدرة على التركيز	ب	الشعور بالقلق والتوتر
ج	الثقة بالنفس	١٥- هي أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل الإدراك والعاطفة وتصنف إلى عدة أنواع.	
أ	المؤثرات العقلية	ب	المؤثرات الصحية
ج	المؤثرات الاخلاقية		

## السؤال الثاني:

ضع كلمة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وكلمة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة:-

١	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من سبعة عناصر.
٢	تمثل اللياقة البدنية العنصر الرئيس والأكثر تأثيراً في بعد العافية البدنية.
٣	يشير تركيب الجسم إلى نسبة الدهون إلى نسبة وزن الأنسجة غير الدهنية.
٤	نحتاج إلى استشارة الطبيب عند البدء في برنامج بدني أو رياضي.
٥	يساعد النظام الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية.
٦	تشمل خطورة السمنة في أنها تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة.
٧	تخزين السعرات الحرارية على شكل دهون يتسبب في زيادة الوزن.
٨	اضطرابات الأكل هي إحدى الاضطرابات النفسية السلوكية.
٩	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط، التسمم، الحرائق.
١٠	السلامة المرورية تهدف إلى تبني جميع الخطط والبرامج والإجراءات للحد من وقوع الحوادث المرورية.
١١	في مجال الطب تعتبر الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطرة.
١٢	تشمل الرعاية الصحية جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي.
١٣	في حالة الاكتئاب شديد الحدة يفقد الفرد القدرة على ممارسة أنشطة الحياة اليومية.
١٤	من أسباب تعاطي المؤثرات العقلية ضغط الأصدقاء والتأثر بهم.
١٥	يؤدي تعاطي المخدرات إلى القدرة على التحكم بالمشاعر والعاطفة.

## السؤال الثالث:

( أ ) صل ما بين العامود ( أ ) بما يناسبه من العامود ( ب ):-

ب	أ
هي أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة.	١ الصحة الشخصية.
هي شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي نتيجة زيادة أعباء الحياة.	٢ نمط الحياة الصحي.
تشمل جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي.	٣ السعرات الحرارية.
مساعدات طبية أولية لازمة يمكن تقديمها للمصاب للحفاظ على حياته.	٤ الإسعافات الأولية.
وحدة قياس الطاقة الموجودة في الطعام الذي يحتاجه الجسم.	٥ الرعاية الصحية.
نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية تسهم في حياة صحية.	٦ الضغوط النفسية.
حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل مختلفة.	٧ المؤثرات العقلية.

( ب ) عدد ثلاث من العناصر الغذائية الأساسية:-

- (١) - .....
- (٢) - .....
- (٣) - .....

مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح

معلم المادة / فهد الأحمدى.

# نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بمطقة مكة المكرمة

مدرسة القدس الثانوية

وزارة التعليم

اختبار نهاية الفترة - الفصل الدراسي  
الأول - ١٤٤٦ هـ

المادة	اللياقة والثقافة الصحية
الزمن	
الصف	الثاني ثانوي
اليوم	
الدرجة	٤٠ درجة

الفصل |

رقم الجلوس |

اسم الطالبة |

الدرجة

١٥

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية:-

١- من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	أ	<u>اللياقة القلبية التنفسية</u>	ب	الغذاء الصحي	ج	الأنظمة الهوائية.
٢- هو نسبة وزن الدهون في الجسم إلى وزن الأنسجة غير الدهنية في الجسم.	أ	الوزن	ب	<u>تركيب الجسم</u>	ج	السرعة
٣- هي القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاق حركتها الكاملة.	أ	الرياضة	ب	<u>المرونة</u>	ج	اللياقة
٤- الأهداف التي يمكن تحقيقها خلال شهرين إلى ستة أشهر تعرف بالأهداف.	أ	متوسطة المدى	ب	<u>قصيرة المدى</u>	ج	طويلة المدى
٥- هي العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى جعل معدل وزنه في نطاق الحدود الطبيعية.	أ	التحكم في النشاط	ب	<u>التحكم في الوزن</u>	ج	التحكم في الغذاء
٦- هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية دون تدخل بشري.	أ	الأغذية المصنعة جزئياً	ب	<u>الأغذية الطبيعية</u>	ج	الأغذية فائقة التصنيع
٧- هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.	أ	الغذاء اليومي	ب	<u>الغذاء الصحي المتوازن</u>	ج	الغذاء المعدل
٨- هي تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون وقد يلحق الضرر بالصحة.	أ	الرشاقة	ب	<u>السمنة</u>	ج	الرياضة
٩- يحتاج الفرد البالغ تقريباً إلى.	أ	٢٠ سرعة حرارية يومياً	ب	<u>٢٠٠٠ سرعة حرارية يومياً</u>	ج	٢٠٠ سرعة حرارية يومياً
١٠- هي الوقاية من الوقوع في المخاطر من خلال اكتساب الفرد معرفة بالمخاطر والاصابات الناجمة عنها.	أ	السلامة المرورية	ب	<u>السلامة الشخصية</u>	ج	السلامة العامة
١١- هي إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه أو بواسطة فرد آخر.	أ	الإصابة غير المقصودة	ب	<u>الإصابة المقصودة</u>	ج	الإصابة الدائمة
١٢- من أهم أسباب الحوادث المرورية.	أ	القيادة المتزنة	ب	<u>القيادة العدوانية والتهور</u>	ج	التركيز واحترام الآخرين
١٣- هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لا.	أ	الصحة العقلية	ب	<u>الصحة النفسية</u>	ج	الصحة البدنية
١٤- من أعراض الاكتئاب.	أ	القدرة على التركيز	ب	<u>الشعور بالقلق والتوتر</u>	ج	الثقة بالنفس
١٥- هي أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل الإدراك والعاطفة وتصنف إلى عدة أنواع.	أ	<u>المؤثرات العقلية</u>	ب	المؤثرات الصحية	ج	المؤثرات الاخلاقية

(١)

## السؤال الثاني:

ضع كلمة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وكلمة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة:-

خطأ	١	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من سبعة عناصر.
صح	٢	تمثل اللياقة البدنية العنصر الرئيس والأكثر تأثيراً في بعد العافية البدنية.
صح	٣	يشير تركيب الجسم إلى نسبة الدهون إلى نسبة وزن الانسجة غير الدهنية.
صح	٤	نحتاج إلى استشارة الطبيب عند البدء في برنامج بدني أو رياضي.
صح	٥	يساعد النظام الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية.
صح	٦	تشمل خطورة السمنة في أنها تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة.
صح	٧	تخزين السعرات الحرارية على شكل دهون يتسبب في زيادة الوزن.
صح	٨	اضطرابات الأكل هي إحدى الاضطرابات النفسية السلوكية.
صح	٩	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط، التسمم، الحرائق.
صح	١٠	السلامة المرورية تهدف إلى تبني جميع الخطط والبرامج والإجراءات للحد من وقوع الحوادث المرورية.
صح	١١	في مجال الطب تعتبر الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطرة.
صح	١٢	تشمل الرعاية الصحية جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي.
صح	١٣	في حالة الاكتئاب شديد الحدة يفقد الفرد القدرة على ممارسة أنشطة الحياة اليومية.
صح	١٤	من أسباب تعاطي المؤثرات العقلية ضغط الأصدقاء والتأثر بهم.
خطأ	١٥	يؤدي تعاطي المخدرات إلى القدرة على التحكم بالمشاعر والعاطفة.

## السؤال الثالث:

( أ ) صل ما بين العامود ( أ ) بما يناسبه من العامود ( ب ):-

ب	أ
هي أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة.	١ الصحة الشخصية.
هي شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي نتيجة زيادة أعباء الحياة.	٢ نمط الحياة الصحي.
تشمل جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي.	٣ السعرات الحرارية.
مساعدات طبية أولية لازمة يمكن تقديمها للمصاب للحفاظ على حياته.	٤ الإسعافات الأولية.
وحدة قياس الطاقة الموجودة في الطعام الذي يحتاجه الجسم.	٥ الرعاية الصحية.
نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية تسهم في حياة صحية.	٦ الضغوط النفسية.
حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل مختلفة.	٧ المؤثرات العقلية.

( ب ) عدد ثلاث من العناصر الغذائية الأساسية:-

- (١) - الكربوهيدرات.
- (٢) - الفيتامينات.
- (٣) - الأملاح المعدنية.
- (٤) - البروتينات.
- (٥) - الدهون.
- (٦) - الماء.

مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح

معلم المادة / فهد الأحمدى.

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	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 ١٤٤٦ 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 الدفقات 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 وتحدد 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 :

# نموذج الإجابة

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 ١٤٤٦ 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 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 الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية
٢	رياضة هوائية	٥	ب هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية
٣	تحديد الأهداف	١	ج زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد
٤	اللياقة البدنية	٢	د المشي / ركوب الدراجة / السباحة
٥	العافية	٤	هـ مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني
		و	و تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها

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

موقع  
مادنتيري

الصف: ثاني ثانوي  
اليوم:  
التاريخ: / / 1446هـ  
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 1446 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.					
أ	التدخين السلبي	ب	التدخين الإيجابي	ج	التدخين المباشر
د	التدخين التنفسي	2- يحدث نتيجة نقص أو فقدان وصول الأكسجين للدماغ .			
أ	التمزق العضلي	ب	الحروق	ج	الجروح
د	الإغماء	3- حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية :			
أ	جائز	ب	مشروع	ج	محرم
د	بدعة	4- أي مما يلي لا يعد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :			
أ	الرشاقة	ب	اللياقة القلبية التنفسية	ج	المرونة
د	التحمل العضلي	5- تقاس باستخدام جهاز يقيس قوة عضلات الرجلين وقوة قبضة اليد :			
أ	القوة العضلية	ب	اللياقة القلبية	ج	اللياقة التنفسية
د	تركيب الجسم	6- من العوامل المساهمة في الحوادث المرورية :			
أ	السرعة		القيادة العدوانية	ج	التشتت
د	جميع ما سبق	7- مهارات تساعد الشخص على رفض المشاركة في ممارسات لا يرغب بها , وغالبا تكون خاطئة ومرفوضة :			
أ	القبول	ب	مهارات الرفض	ج	الحياد
د	الانحياز	8- يحتاج الفرد البالغ يوميا إلى ..... سرعة حرارية تقريبا .			
أ	1500	ب	1800	ج	2000
د	3000	9- من درجات حدة الاكتئاب :			
أ	اكتئاب خفيف الحدة	ب	اكتئاب متوسط الحدة	ج	اكتئاب شديد الحدة
د	جميع ما سبق	10- إصابة تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي الأكثر انتشارا في المجتمع .			
أ	إصابة مقصودة	ب	إصابة متعمدة	ج	إصابة غير مقصودة
د	لا شيء مما سبق				

## السؤال الثاني:

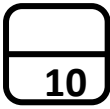
أ- ضعي المصطلحات التالية في مكانها المناسب:

( 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 السكرى : 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 واقعيا .
8	مستويات الرعاية الصحية في المملكة أولية وثانوية 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: / / 1446هـ  
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 1446 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 :



التمرين بالأتقال



المشي



ركوب الدراجة

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 و ثانوية 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 .

موقع  
مادنتيري

انتهت الاسئلة  
دعواتي لكن بالتوفيق والنجاح



معلمة المادة



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

للفصل الدراسي الأول، للعام الدراسي: 1445 / 1446 هـ

اسم الطالبة رباعياً :  رقم الهوية  رقم الجلوس

اسم المدققة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المصححة وتوقيعها	الدرجة كتابة	الدرجة رقما	السؤال
	حنان الخضبر	حنان الخضبر	درجة / درجات فقط		الأول (6)
	حنان الخضبر	حنان الخضبر	درجة / درجات فقط		الثاني (34) تصحیح آلی
	حنان الخضبر	حنان الخضبر	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 الصطلح 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.

(ب) فسري العبارات التالية تفسيرا علميا مناسباً :

1

لماذا يسعى الفرد الى تحقيق العافية في جميع ابعادها السبعة ؟

## (السؤال الثاني) : تظلل الاجابات بورقة التصحيح الآلي: (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. هنان الخضر



أسئلة الاختبار الفكري النهائي في مادة: اللياقة والتقانة الصحية

للفصل الدراسي الاول، للعام الدراسي: 1445 / 1446 هـ

اسم الطالبة رباعياً: نموذج الاجابة رقم المادة رقم الجلوس

السؤال	الدرجة رقماً	الدرجة / درجات فقط	اسم المدققة وتوقيعها	مراجعة وتوقيعها
الأول (10)		درجة / درجات فقط		
الثاني (30) تصحيح آلي		درجة / درجات فقط		
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 الصطلح 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 لا يزال 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. اقتح نشاطاً بديلاً - مغادرة المكان.
1	1	2.	بعض الدوافع الرئيسة لوقوع الشباب في ادمان التدخين ( اثنان فقط): تأثير الأوبين، غياب الرقابة الأسرية، الإعلانات الترويجية. ضغط الأقران، الهروب من الواقع، التوتر والقلق.
1	1	3.	يتكون هرم النشاط البدني من اربع مستويات ( اثنان فقط): قاعدة الهرم - الأنشطة الهوائية. 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. 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 الإنفاقة. 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 نجاح في خفض وزنه بممارسة النشاط لمدة أ 40 دقيقة. ب 50 دقيقة. ج 60 دقيقة. د 70 دقيقة.

17	ما يلي يمثل محددات الصحة، ماعدا: . أ الاجتماعية والبيئية ب الحيوية والوراثية. ج السلوكية للفرد. د المرضية.
18	كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ماعدا: . 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 جداً. 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 جاري.
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 شعر بأنه فرد طبيعي.
ج	المكون المسؤول عن إدمان السجائر
د	يستملك المصاب به كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة ثم يرغم 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	سيقل 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 1445/1446 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 1445/1446 هـ

اسم الطالب/

رقم الجلوس/

# نموذج الإجابة

التوقيع:

التو

المصحح:

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.

الصف : الثاني ثانوي  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : / / 1446هـ  
الزمن : ساعة ونص



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان  
متوسطة وثانوية جزر فرسان

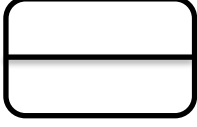
اختبار انتساب مادة اللياقة والثقافة الصحية الفصل الدراسي الأول لعام 1446هـ

اسم الطالبة : .....

رقم السؤال	الدرجة رقماً	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الاول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
المجموع :					

قاعدة النجاح :

ابدأ.. استمر .. تصل



السؤال الأول : أ- ضع المصلح في المكان المناسب :

(هرم النشاط البدني - الصحة النفسية - التدخين السلبي - النشاط البدني المنظم - الصحة - الإدمان - العافية - الصحة الشخصية - نمط الحياة الصحي - زيادة الوزن )

1- أحد النماذج التوضيحية التي يمكن الإسترشاد بها لمعرفة مكونات النشاط البدني الموصى به لتحقيق الفوائد الصحية ( )

2- هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته ( )

3- تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق ضرر بالصحة ( )

4- نوع من النشاط مخطط له وينفذ تحت إشراف مدرب أو معلم التربية البدنية ( )

5- حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة ( )

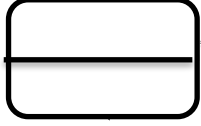
6- حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز ( )

7- نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد ( )

8- الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع ( )

9- التورط المستمر بعمل أو نشاط بشكل متكرر طلباً للشعور بالراحة والأمان ( )

10- هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن ( )



السؤال الثاني : إختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

1- من الأمراض الغير معدية .....

أ	التهاب الكبد ب	ب	نقص المناعة "الإيدز"	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
---	----------------	---	----------------------	---	------------------------	---	-------

2- لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني .....

أ	الجلوس لمشاهدة التلفاز	ب	النوم ليلاً	ج	الاستلقاء والمتابعة	د	الجلوس أمام الحاسب
---	------------------------	---	-------------	---	---------------------	---	--------------------

3- تعود ممارسة النشاط البدني به انتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد ، منها .....

أ	زيادة كفاءة القلب	ب	تحسن المهارات الإجتماعية	ج	خفض أعراض القلق والاكتئاب	د	تحسن التحصيل الدراسي
---	-------------------	---	--------------------------	---	---------------------------	---	----------------------

4- يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى الشدة .....

أ	منخفضة جداً	ب	منخفضة	ج	متوسطة	د	عالية
---	-------------	---	--------	---	--------	---	-------

5- لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدرجاتها أسبوعياً .....

أ	يوم واحد	ب	٢-٣ أيام	ج	٤-٥ أيام	د	٦-٧ أيام
---	----------	---	----------	---	----------	---	----------

6- عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشاطات يومياً .....

أ	٣ حصص يومياً	ب	٦-١٠ حصص يومياً	ج	٤-٥ حصص يومياً	د	حصتان في اليوم
---	--------------	---	-----------------	---	----------------	---	----------------

7- تصنف الألياف على انها .....

أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	كربوهيدرات معقدة	ج	سكريات	د	بروتينات
---	------------------	---	------------------	---	--------	---	----------

8- أحد أسباب وقوع حوادث السيارات .....

أ	التعب.	ب	استخدام الهاتف المحمول	ج	السرعة	د	جميع ماسبق
---	--------	---	------------------------	---	--------	---	------------

9- من التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واع يكون به .....

أ	شرب كمية من الماء	ب	تناول مواد سكرية	ج	الجلوس على الكرسي	د	التنفس ب عمق
---	-------------------	---	------------------	---	-------------------	---	--------------

10- النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والرعاية الصحية هي .....

أ	مراكز الرعاية الصحية الأولية	ب	المستشفى العام	ج	المستشفى التخصصي	د	الصحة المدرسية
---	------------------------------	---	----------------	---	------------------	---	----------------

تابع السؤال الثاني : إختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

١١- إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية .....							
أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	أقلبي الصفحة
							التعامل مع الآخرين ←

١٢- الاضطراب الذي يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث هو .....							
أ	قلق الانفصال	ب	الرهاب الاجتماعي	ج	الانفجاري المتقطع	د	اضطراب الكرب مابعد الصدمة
١٣- من وسائل السلامة في المركبة .....							
أ	القيادة السريعة	ب	اضاءة الطريق	ج	الفحص الدوري للسيارة	د	نظافة السيارة

١٤- من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية .....							
أ	سرعة الانفعال	ب	مشاكل في المعدة	ج	القلق المستمر	د	صعوبة التركيز

١٥- من الأسباب المحتملة للضغط النفسي .....							
أ	الفقدان	ب	تصلب العضلات	ج	تغير المنزل	د	سفر الأصدقاء

١٦- عند تعرض فرد ما لغصة فإن الإسعاف الأولي المناسب هو.....							
أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي	ج	استخدام الدفقات البطنية	د	رشه بالماء
١٧- المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو .....							
أ	النيكوتين	ب	القطران	ج	التبغ	د	الكافيين

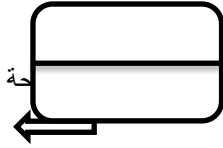
١٨- هناك جهازان مسؤولان عن الإستجابات الجسدية للضغط هما .....							
أ	العضلي والعصبي	ب	العصبي والغدد الصماء	ج	العضلي والغدد الصماء	د	العضلي والدوري التنفسي

١٩- مرحلة من مراحل تعاطي المخدرات يحتاج فيها الفرد إلى المخدر ليخفف الألم وليشعر بأنه فرد طبيعي تسمى .....							
أ	مرحلة الاعتماد	ب	مرحلة التحمل	ج	مرحلة الإدمان	د	مرحلة الرغبة

٢٠- واحد جرام من البروتينات يعادل .....

أ	٤	سعات حرارية	ب	٦	سعات حرارية	ج	٩	سعات حرارية	د	١٠	سعات حرارية
---	---	-------------	---	---	-------------	---	---	-------------	---	----	-------------

السؤال الثالث :



أ - ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :

- 1- من فوائد النشاط البدني للجانب العقلي زيادة كفاءة القلب والرئتين ( )
- 2- أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابة السقوط وحوادث التسمم والحرائق والإختناق ( )
- 3- التعاطي المنتظم في هذه المرحلة يستمر الفرد بالتعاطي باستمرار وهي تمثل المرحلة الثانية ( )
- 4- الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي مجموعة فيتامين ب ( B ) - فيتامين ج ( c ) ( )
- 5- تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام صحي ( )
- 6- كثرة إستهلاك السكريات وقلّة الحركة تضعف عملية التخلص من السكر ( )
- 7- إذا كانت السعات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم فإن الفرد يخسر وزناً ( )
- 8- المساعدة من مجموعة الدعم القريبة في طلب المساعدة في المشاكل النفسية تشمل الأهل والأصدقاء ( )
- 9- إذا كانت السعات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم فإن الفرد يخسر وزناً ( )
- 10- فقدان الشهية العصبي هو إضطراب يجعل صاحبه مهووساً بشكل وصورة الجسم فيمتنع عن تناول الطعام عمداً ( )

الصف : الثاني ثانوي  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : / / ١٤٤٤ هـ  
الزمن : ساعة ونص



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الادارة العامة للتعليم بمنطقة جازان  
متوسطة وثانوية جزر فرسان

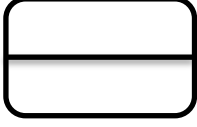
نموذج إجابة اختبار انتساب مادة اللياقة والثقافة الصحية الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالبة : .....

## نموذج الاجابة

رقم السؤال	الدرجة رقماً	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الاول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
المجموع :					

قاعدة النجاح :  
إبدأ.. استمر .. تصل



السؤال الأول : أ. ضعي المصلح في المكان المناسب :

( هرم النشاط البدني - الصحة النفسية - التدخين السلبي - النشاط البدني المنظم - الصحة - الإدمان - العافية - الصحة الشخصية - نمط الحياة الصحي - زيادة الوزن )

١- أحد النماذج التوضيحية التي يمكن الإسترشاد بها لمعرفة مكونات النشاط البدني الموصى به لتحقيق الفوائد الصحية ( **هرم النشاط البدني** )

٢- هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته ( **التدخين السلبي** )

٣- تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق ضرر بالصحة ( **زيادة الوزن** )

٤- نوع من النشاط مخطط له وينفذ تحت إشراف مدرب أو معلم التربية البدنية ( **النشاط البدني المنظم** )

٥- حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة ( **الصحة الشخصية** )

٦- حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز ( **الصحة** )

٧- نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد ( **نمط الحياة الصحي** )

٨- الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع ( **العافية** )

٩- التورط المستمر بعمل أو نشاط بشكل متكرر طلباً للشعور بالراحة والأمان ( **الإدمان** )

١٠- هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن ( **الصحة النفسية** )

أقلبي الصفحة





السؤال الثاني : إختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

١- من الأمراض الغير معدية .....

أ	التهاب الكبد ب	ب	نقص المناعة "الإيدز"	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
---	----------------	---	----------------------	---	------------------------	---	-------

٢- لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني .....

أ	الجلوس لمشاهدة التلفاز	ب	النوم ليلاً	ج	الاستلقاء والمتابعة	د	الجلوس أمام الحاسب
---	------------------------	---	-------------	---	---------------------	---	--------------------

٣- تعود ممارسة النشاط البدني ب انتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد ، منها .....

أ	زيادة كفاءة القلب	ب	تحسن المهارات الإجتماعية	ج	خفض أعراض القلق والاكتناب	د	تحسن التحصيل الدراسي
---	-------------------	---	--------------------------	---	---------------------------	---	----------------------

٤- يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى الشدة .....

أ	منخفضة جداً	ب	منخفضة	ج	متوسطة	د	عالية
---	-------------	---	--------	---	--------	---	-------

٥- لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدرجاتها أسبوعياً .....

أ	يوم واحد	ب	٣-٢ أيام	ج	٥-٤ أيام	د	٧-٦ أيام
---	----------	---	----------	---	----------	---	----------

٦- عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشاطات يومياً .....

أ	٣ حصص يومياً	ب	١٠-٦ حصص يومياً	ج	٥-٤ حصص يومياً	د	حصتان في اليوم
---	--------------	---	-----------------	---	----------------	---	----------------

٧- تصنف الألياف على انها .....

أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	كربوهيدرات معقدة	ج	سكريات	د	بروتينات
---	------------------	---	------------------	---	--------	---	----------

٨- أحد أسباب وقوع حوادث السيارات .....

أ	التعب.	ب	استخدام الهاتف المحمول	ج	السرعة	د	جميع ماسبق
---	--------	---	------------------------	---	--------	---	------------

٩- من التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واع يكون بـ .....

أ	شرب كمية من الماء	ب	تناول مواد سكرية	ج	الجلوس على الكرسي	د	التنفس ب عمق
---	-------------------	---	------------------	---	-------------------	---	--------------

١٠- النقطة الأولى للإتصال بين أفراد المجتمع والرعاية الصحية هي .....

أ	مراكز الرعاية الصحية الأولية	ب	المستشفى العام	ج	المستشفى التخصصي	د	الصحة المدرسية
---	------------------------------	---	----------------	---	------------------	---	----------------

أقلبي الصفحة



تابع السؤال الثاني : إختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

١١- إهدى 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
---	-------------------	---	--------------------------	---	------------------------	---	-----------------------------

١٢- الاضطراب الذي يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث هو .....

أ	قلق الانفصال	ب	الرهاب الاجتماعي	ج	الانفجاري المتقطع	د	اضطراب الكرب ما بعد الصدمة
---	--------------	---	------------------	---	-------------------	---	----------------------------

١٣- من وسائل السلامة في المركبة .....

أ	القيادة السريعة	ب	إضاءة الطريق	ج	الفحص الدوري للسيارة	د	نظافة السيارة
---	-----------------	---	--------------	---	----------------------	---	---------------

١٤- من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية .....

أ	سرعة الانفعال	ب	مشاكل في المعدة	ج	القلق المستمر	د	صعوبة التركيز
---	---------------	---	-----------------	---	---------------	---	---------------

١٥- من الأسباب المحتملة للضغط النفسي .....

أ	الفقدان	ب	تصلب العضلات	ج	تغير المنزل	د	سفر الأصدقاء
---	---------	---	--------------	---	-------------	---	--------------

١٦- عند تعرض فرد ما لغصة فإن الإسعاف الأولي المناسب هو .....

أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي	ج	استخدام الدفعات البطنية	د	رشه بالماء
---	-----------------------	---	----------------------	---	-------------------------	---	------------

١٧- المكون المسؤول عن إيمان السجائر هو .....

أ	النيكوتين	ب	القطران	ج	التبغ	د	الكافيين
---	-----------	---	---------	---	-------	---	----------

١٨- هناك جهازان مسؤولان عن الإستجابات الجسدية للضغوط هما .....

أ	العضلي والعصبي	ب	العصبي والغدد الصماء	ج	العضلي والغدد الصماء	د	العضلي والدوري التنفسي
---	----------------	---	----------------------	---	----------------------	---	------------------------

١٩- مرحلة من مراحل تعاطي المخدرات يحتاج فيها الفرد إلى المخدر ليخفف الألم وليشعر بأنه فرد طبيعي تسمى .....

أ	مرحلة الاعتماد	ب	مرحلة التحمل	ج	مرحلة الإدمان	د	مرحلة الرغبة
---	----------------	---	--------------	---	---------------	---	--------------

٢٠- واحد جرام من البروتينات يعادل .....

أ	٤ سعرات حرارية	ب	٦ سعرات حرارية	ج	٩ سعرات حرارية	د	١٠ سعرات حرارية
---	----------------	---	----------------	---	----------------	---	-----------------





السؤال الثالث :

أ - ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :

- ١- من فوائد النشاط البدني للجانب العقلي زيادة كفاءة القلب والرئتين ( خطأ )
- ٢- أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابة السقوط وحوادث التسمم والحرائق والإختناق ( صح )
- ٣- التعاطي المنتظم في هذه المرحلة يستمر الفرد بالتعاطي باستمرار وهي تمثل المرحلة الثانية ( صح )
- ٤- الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي مجموعة فيتامين ب ( B ) - فيتامين ج ( c ) ( خطأ )
- ٥- تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام صحي ( صح )
- ٦- كثرة إستهلاك السكريات وقلّة الحركة تضعف عملية التخلص من السكر ( صح )
- ٧- إذا كانت السرعات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم فإن الفرد يخسر وزناً ( خطأ )
- ٨- المساعدة من مجموعة الدعم القريبة في طلب المساعدة في المشاكل النفسية تشمل الأهل والأصدقاء ( صح )
- ٩- إذا كانت السرعات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم فإن الفرد يخسر وزناً ( خطأ )
- ١٠- فقدان الشهية العصبي هو إضطراب يجعل صاحبه مهووساً بشكل وصورة الجسم فيمتنع عن تناول الطعام عمداً ( صح )

معلمة المادة : أريج سهيل

انتهت الأسئلة



اختبار مادة ( الثقافة واللياقة الصحية ) للصف ( الثاني ) للمسار ( العام ) للفصل الدراسي ( الأول ) الدور ( الأول ) لعام الدراسي 1446هـ

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 خطا 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 جهازى قياس :**

( 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 شيوعا 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) احدى 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) .....

وتحت الأستة،

مع تمنياتي لكم بالتوفيق صغيرتي

معلمتك : ميلاف البشري

# نموذج الإجابة

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

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

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

السؤال الثالث : ضع 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 جهازي قياس :  
( 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 اختبار الأنشطة البدنية :  
( أنشطة المشاركة والاستماع - تركيب الجسم - مؤشر كتلة الجسم - التكلفة )
- (5) الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة للياقة 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 ( 1 ) عددي أنواع اللياقة البدنية :

- (1) اللياقة البدنية المرتبطة ب ..... الصحة .....
- (2) اللياقة البدنية المرتبطة ب ..... بالأداء الرياضي .....

( ب ) ماهي فوائد اللياقة البدنية ؟

- (1) الجانب ..... البدني .....
- (2) الجانب ..... النفسي .....

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

- (1) أهداف ..... قصيرة المدى .....
- (2) أهداف ..... متوسطة وطويلة المدى ..... واقعية
- ( د ) من فوائد الماء :
- (1) ..... يحافظ على درجة حرارة الجسم .....
- (2) ..... يساعد على عملية الهضم وامتصاص الغذاء .....

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

- (1) ..... طب الأسرة .....
- (2) ..... طبيب الأطفال .....

موقع  
**مادنتري**



السؤال الثاني /	
5	ضع دائرة حول الاجابة الصحيحة
1	من أنواع الاضطرابات الصحة النفسية الشائعة : أ- اضطراب الاكتئاب. ب- الاكتئاب الموسمي. ج- التقرب الى الله عز وجل د - اكتئاب متوسط الحدة
2	من عناصر الغذاء الاساسية : أ- K ب- الاملاح المعدنية ج- c د- اللوز
3	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : أ- التركيب الجسمي ب- التوافق ج- السرعة. د- صندوق المرونة.
4	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي : أ- صندوق المرونة. ب- التوافق ج- المرونة. د- اللياقة القلبية التنفسية
5	تخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل : أ- فيتامين ب- دم ج- دهون ب- بروتين

السؤال الأول /	
5	ضع الكلمات المناسبة في الفراغ المناسب
م	الصحة النفسية - ضعه في وضعية الإفاقة - السعرات الحرارية- التواصل الصادق مع الآخرين - الانعاش القلبي الرئوي - الاضطراب النفسي
1	من مهارات تعزيز الصحة النفسية
2	إذا كان الفرد فاقدا للوعي ولا يتنفس وتم التأكد من ذلك فالإجراء المناسب
3	حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية والتكيف مع الاجهاد الاعتيادية والعمل بفاعلية والاسهام مع المجتمع
4	إذا كان الفرد فاقدا للوعي ويتنفس فالاجراء المناسب
5	وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية والقيام بأنشطة الحياة اليومية .

3  
السؤال الرابع /  
من أين تطلب المساعدة في مشاكل الصحة النفسية ؟



5  
السؤال الثالث /  
أذكر خمسة من تعزيز الصحة النفسية :

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال السادس / رقم من العمود A الى العمود B.

11

B

← A  
END

998	.....	1	تصنف الكاربوهيدرات
التحرك وفق قيادة آمنة	.....	2	رقم الاتصال الهلال الاحمر
من الاصابات المنزلية	.....	3	الفيتامينات الذائبة في الماء
من عناصر السلامة المرورية	.....	4	فائدة الدهون
B	.....	5	من أهم واجبات القيادة الآمنة للمركبة
997	.....	6	البروتين
بسيطة وسريعة الامتصاص	.....	7	الغصة
من عناصر الغذاء الاساسية	.....	8	من أهم وسائل السلامة الخاصة بالسائق
A	.....	9	السائق
عنصر أساسي في تركيب الخلية	.....	10	الفيتامينات الذائبة في الدهون
ربط حزام الأمان	.....	11	رقم الاتصال الدفاع المدني

السؤال الخامس / ضع علامة ✓ أو ✗ (8)

1	مشاعر الحزن والبكاء واليأس من أعراض الاكتئاب الجسدية
2	اضطراب النوم والشعور بالخمول من أعراض الاكتئاب الجسدية
3	عدم الاهتمام بأداء الواجبات اليومية من أعراض الاكتئاب النفسية
4	من مهارات تعزيز الصحة النفسية الصحبة الصالحة
5	من علامات الانذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية التفكير في إيذاء الآخرين
6	تشمل وسائل السلامة في الطريق ربط حزام الأمان
7	من العوامل المساهمة في وقوع الحوادث السرعة
8	تعد مادة النيكوتين هي العنصر الفعال في التبغ والمسببة للإدمان



“انتهت الاسئلة مع تمنياتي لكم بوافر التوفيق والنجاح“

“بكثير من المحبة نتمنى لكم أن تدوم بكم الفرحة،

بالنجاح والتوفيق والسداد“



السؤال السادس / رقم من العمود A الى العمود B.

11

B

END A

998	11	1	تصنف الكربوهيدرات
التحرك وفق قيادة آمنة	5	2	رقم الاتصال الهلال الاحمر
من الاصابات المنزلية	7	3	الفيتامينات الذائبة في الماء
من عناصر السلامة المرورية	9	4	فائدة الدهون
B	3	5	من أهم واجبات القيادة الأمانة للمركبة
997	2	6	البروتين
بسيطة وسريعة الامتصاص	1	7	الفصصة
من عناصر الغذاء الاساسية	6	8	من أهم وسائل السلامة الخاصة بالسائق
A	10	9	السائق
عنصر أساسي في تركيب الخلية	4	10	الفيتامينات الذائبة في الدهون
ربط حزام الأمان	8	11	رقم الاتصال الدفاع المدني

السؤال الخامس / ضع علامة ✓ أو X

8

X	1	مشاعر الحزن والبكاء واليأس من أعراض الاكتئاب الجسدية النفسية
✓	2	اضطراب النوم والشعور بالخمول من أعراض الاكتئاب الجسدية
X	3	عدم الاهتمام بأداء الواجبات اليومية من أعراض الاكتئاب النفسية الاجتماعية وسلوكية
✓	4	من مهارات تعزيز الصحة النفسية الصالحة
✓	5	من علامات الانذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية التفكير في إيذاء الآخرين
X	6	تشمل وسائل السلامة في الطريق ربط حزام الأمان للسائق
✓	7	من العوامل المساهمة في وقوع الحوادث السرعة
✓	8	تعد مادة النيكوتين هي العنصر الفعال في التبغ والمسببة للإدمان

3

السؤال السابع /  
أذكر أنواع  
الأغذية

1. الأغذية الطبيعية...
2. الأغذية المصنعة جزئياً...
3. الأغذية الصناعية...

“انتهت الاسئلة مع تمنياتي لكم بوافر التوفيق والنجاح“

“بكثير من المحبة نتمنى لكم أن تدوم بكم الفرحة،

بالتحاج والتوفيق والسداد“

المعلمة / سامية الزهراني