

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



الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الحصة
الأول	١٤-٢-١٤٤٦هـ ١٨-٢-١٤٤٦هـ	الأول : الصحة والعافية	تمهيد مقرر والثقافة الصحية	١
			مدخل الصحة والعافية	٢
			تابع لدرس مدخل الصحة والعافية	٣
			محددات الصحة	٤
			الأمراض المعدية وغير المعدية	٥
الثاني	٢١-٢-١٤٤٦هـ ٢٥-٢-١٤٤٦هـ		نمط الحياة الصحية	١
			مصادر المعلومات الصحية	٢
			مراجعة ختامية للفصل الأول	٣
			مدخل إلى الخمول البدني	٤
الثالث	٢٨-٢-١٤٤٦هـ ٢-٣-١٤٤٦هـ	الثاني : النشاط البدني	الخمول البدني والأمراض المزمنة	٥
			تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
			أنواع ومستويات النشاط البدني	٢
			هرم النشاط البدني	٣
			فوائد النشاط البدني الصحية	٤
الرابع	٥-٣-١٤٤٦هـ ٩-٣-١٤٤٦هـ	الثالث : اللياقة البدنية	محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني	٥
			التقنيات في النشاط البدني والرياضي	١
			وصفة النشاط البدني	٢
			مراجعة ختامية للفصل الثاني	٣
			مدخل اللياقة البدنية	٤
تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية	٥			



الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الحصة
الخامس	١٢-٣-١٤٤٦ هـ ١٦-٣-١٤٤٦ هـ	الثالث: اللياقة البدنية	قياس اللياقة البدنية	١
			تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	٢
			برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٣
			تابع برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤
			برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٥
السادس	٢١-٣-١٤٤٦ هـ ٢٣-٣-١٤٤٦ هـ	الرابع: التغذية	مراجعة ختامية للفصل الثالث	١
			النظام الغذائي الصحي	٢
			تابع النظام الغذائي الصحي	٣
السابع	٢٦-٣-١٤٤٦ هـ ٣٠-٣-١٤٤٦ هـ	الرابع: التغذية	السرعات الحرارية	١
			إدارة الوزن	٢
			تابع لدرس إدارة الوزن	٣
			مراجعة ختامية للفصل الرابع	٤
الثامن	٢-٤-١٤٤٦ هـ ٧-٤-١٤٤٦ هـ	الخامس: السلامة الشخصية	مدخل السلامة الشخصية	٥
			تابع مدخل السلامة الشخصية	١
			السلامة المرورية	٢
			الحالات الطبية الطارئة	٣
			الإسعافات الأولية	٤
تابع لدرس الإسعافات الأولية	٥			



الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الوحدة		
التاسع	١٠-٤-١٤٤٦هـ	الخامس : السلامة الشخصية	١ خدمات الرعاية الصحية	١		
			٢ مراجعة ختامية للفصل الخامس			
	١٣-٤-١٤٤٦هـ	السادس : الصحة النفسية	٣ مدخل الصحة النفسية	١		
			٤ اضطرابات الصحة النفسية			
١٧-٤-١٤٤٦هـ	العاشر		١ تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية		١	
			٢ الضغوط النفسية			
		٣ مراجعة ختامية للفصل السادس				
		٤ مدخل المؤثرات العقلية				
٢١-٤-١٤٤٦هـ	الحادي عشر	السابع : الوقاية من المخدرات والتدخين	٥ تابع مدخل المؤثرات العقلية	١		
			١ التعاطي والإدمان			
			٢ منتجات التبغ وأضرارها			
			٣ أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض			
			٤ تابع أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض			
٢٤-٤-١٤٤٦هـ	الثاني عشر	١-٥-١٤٤٦هـ	٥ مراجعة ختامية للفصل السابع	١		
			٢٨-٤-١٤٤٦هـ		١-٥-١٤٤٦هـ	١ اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول
						٢
						٣
						٤
٥						