|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | 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 1446 هـ** |

**اسم الطالب : .............................. رقم الشعبة:...............**

**السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :**

يتبع

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً: |
| أ | 3 حصص يومياً | ب | من 4-5حصص يومياً | ج | 6-10 حصص يومياً | د | حصتان يومياً |
| 4 | تصنيف الألياف على أنها: |
| أ | كربوهيدرات بسيطة | ب | سكريات | ج | بروتينات | د | كربوهيدرات معقدة |
| 5 | واحد غرام من البروتينات يعادل: |
| أ | 4 سعرات حرارية | ب | 9 سعرات حرارية | ج | 6 سعرات حرارية | د | 10 سعرات حرارية |
| 6 | 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 |
| 7 | من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية: |
| أ | القلق والانزعاج الدائم | ب | العناية بالوقت خلال اليوم | ج | الحرص على أداء الواجبات | د | القلق قبل الاختبارات |
| 8 | 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 |
| 9 | المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو: |
|  | أ | النيكوتين | ب | التبغ | ج | القطران | د | الكافين |
| 10 | يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي: |
|  | أ | المتاعب اليومية | ب | الفقدان | ج | تغيير المنزل | د | سفر الأصدقاء |
| 11 | من ابعاد النشاط البدني ما عدا: |
|  | أ | تكرار النشاط البدني | ب | شدة النشاط البدني | ج | مدة النشاط البدني | د | النشاط البدني الهوائي |

|  |  |
| --- | --- |
| 12 | تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى: |
|  | أ | الأول | ب | الثاني | ج | الثالث | د | الرابع |
| 13 | العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو: |
|  | أ | التوازن | ب | الرشاقة | ج | القوة العضلية | د | التوافق |
| 14 | تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:  |
|  | أ | توليد القوة مرارا  | ب | توليد القوة القصوى | ج | مقاومة التعب | د | زيادة الحجم |
| 15 | 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 ( × )للإجابة الخاطئة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي  |  |
| **2** | تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي  |  |
| **3** | مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً  |  |
| **4** | اكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق  |  |
| **5** | الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب  |  |
| **6** | الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب  |  |
| **7** | الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً السباب فقط  |  |
| **8** | أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها  |  |
| **9** |  يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم  |  |
| **10** |  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 )** |
| **1** | **الضغوط النفسية** |  | **أ** | **الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية** |
| **2** | **رياضة هوائية** |  | **ب** | **هدف صحي يسعى الفرد إلية ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية** |
| **3** | **تحديد الأهداف** |  | **ج** | **زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد**  |
| **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** |
|  |  | **و** | **تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها** |

انتهت الأسئلة ...... اسأل الله لكم التوفيق والنجاح ........

 معلم/ة 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

|  |
| --- |
| **اسم الطالبة : ........................................**  |

للعام الدراسي 1446 ه

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقــــم الــســــؤال** | **الدرجة رقما** | **الدرجة كـــــتابة** | **المصححة** | **المــــراجعة** | **المــــــدقـقـة** |
| **السؤال الأول** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثاني** |  |  |
| **السؤال الثالث** |  |  |
|  المجموع : ............................................. |

 **" أثقلُ شيء في الميزان، الخلق الحسن "**

اقلبي الصفحة

**السؤال الأول:**

**20**

|  |
| --- |
| 1. **تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته كتدخين الأب عند أبناءه.**
 |
|  | **التدخين السلبي**  | **ب** | **التدخين الإيجابي**  | **ج** | **التدخين المباشر**  | **د** | **التدخين التنفسي**  |
| 1. **يحدث نتيجة نقص أو فقدان وصول الأكسجين للدماغ .**
 |
| **أ** | **التمزق العضلي**  | **ب** | **الحروق**  | **ج** | **الجروح**  | **د** | **الإغماء**  |
| 1. **حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية :**
 |
| **أ** | **جائز**  | **ب** | **مشروع**  | **ج** | **محرم**  | **د** | **بدعة**  |
| 1. **أي مما يلي لا يعد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :**
 |
| **أ** | **الرشاقة**  | **ب** | **اللياقة القلبية التنفسية**  | **ج** | **المرونة**  | **د** | **التحمل العضلي**  |
| 1. **تقاس باستخدام جهازي قياس قوة عضلات الرجلين وقوة قبضة اليد :**
 |
| **أ** | **القوة العضلية**  | **ب** | **اللياقة القلبية**  | **ج** | **اللياقة التنفسية**  |  |  **تركيب الجسم** |
| 1. **من العوامل المساهمة في الحوادث المرورية :**
 |
| **أ** | **السرعة**  |  | **القيادة العدوانية**  | **ج** | **التشتت**  | **د** | **جميع ما سبق**  |
| 1. **مهارات تساعد الشخص على رفض المشاركة في ممارسات لا يرغب بها , وغالبا تكون خاطئة ومرفوضة :**
 |
| **أ** |  **القبول**  | **ب** | **مهارات الرفض**  | **ج**  | **الحياد**  | **د** | **الانحياز**  |
| 1. **يحتاج الفرد البالغ يوميا إلى .............. سعرة حرارية تقريبا .**
 |
| **أ** |  **1500** | **ب** |  **1800** | **ج** | **2000**  | **د** | **3000**  |
| 1. **من درجات حدة الاكتئاب :**
 |
| **أ** | **اكتئاب خفيف الحدة**  | **ب** | **اكتئاب متوسط الحدة**  | **ج** | **اكتئاب شديد الحدة**  | **د** | **جميع ما سبق**  |
| 1. **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 شيئ مما سبق**  |

أ- اختاري الإجابة الصحيحة في كلاً مما يلي:

اقلبي الصفحة

**السؤال الثاني:**

 **10**

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 :



اقلبي الصفحة

**السؤال الثالث:**

 **10**

**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** السكري : 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: الثاني ثانوي (1).(2).(3).(4).(5)

الزمن: ساعتين

التاريخ: ............../ .... /1446هـ

وزارة التعليم

مكتب التعليم بمكتب العليا

الثانوية ( 158 )

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



للفصل الدراسي الاول، للعام الدراسي: 1445 / 1446 هـ



**الصفحة 1 من 4**

13

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بالرياض

مكتب التعليم بشمال الرياض

**الثانوية 158**

معلمة المادة / حنان الخضر

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة رباعياً :** |  | **رقم الهوية** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **رقم** **الجلوس** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال** | **الدرجة رقما** | **الدرجة كتابة** | **اسم المصححة وتوقيعها** | **اسم المراجعة وتوقيعها** | **اسم المدققة وتوقيعها** |
| **الأول ( 6)** |  | **درجة/ درجات فقط** | **حنان الخضر** | **حنان الخضر** |  |
|  |  |
|  |  |
| **الثاني ( 34)****تصحيح آلي** |  | **درجة / درجات فقط** | **حنان الخضر** | **حنان الخضر** |  |
|  |  |
|  |  |
| **المجموع (40)** |  | **درجة / درجات فقط** | **حنان الخضر** | **حنان الخضر** |  |
|  |  |
|  |  |

**6**

عزيزتي الطالبة : أستعيني بالله ثم قومي بالإجابة على الأسئلة التالية

(السؤال الأول ) :

1. من قائمة المفردات في الجدول أدناه حددي المصطلح 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 |  | 1. **هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.**
 |
| 1 |  | 1. **هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين.**
 |
| 1 |  | 1. **هي الأمراض التي تنتشر من فرد لآخر، بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات)**
 |
| 1 |  | 1. **تسمى حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز..**
 |
| 1 |  | 1. **الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع. وهي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الصحة.**
 |

**1**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  (ب‌) فسري العبارات التالية تفسيراً علمياً مناسباً : |
|  |  | **لماذا يسعى الفرد الى تحقيق العافية في جميع ابعادها السبعة ؟** |

**34**

(السؤال الثاني ) **: تظلل الاجابات بورقة التصحيح الآلي:** ( كل فقرة بدرجة)

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

تبدأ الفقرات في هذه الصفحة من رقم 1 وتنتهي برقم 12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ماعدا: .** |  |  | **7** | **لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني. .** |
| **أ** | العافية الغذائية. |  |  | **أ** | الجلوس لمشاهدة التلفاز |
| **ب** | العافية العقلية. |  |  | **ب** | النوم ليلاً |
| **ج** | العافية البدنية. |  |  | **ج** | الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل |
| **د** | العافية العاطفية. |  |  | **د** | الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني |
|  |  |  |  |  |  |
| **2** | **ما يلي يمثل محددات الصحة، ماعدا: .** |  |  | **8** | **يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل: .** |
| **أ** | الاجتماعية والبيئية  |  |  | **أ** | 1.5 مكافئ أيضي أو أكثر. |
| **ب** | الحيوية والوراثية.  |  |  | **ب** | 1.5 مكافئ أيضي أو أقل. |
| **ج** | السلوكية للفرد. |  |  | **ج** | 1.0 مكافئ أيضي أو أكثر. |
| **د** | المرضية. |  |  | **د** | 1.0 مكافئ أيضي أو أقل. |
|  |  |  |  |  |  |
| **3** | **من الأمراض غير المعدية: .** |  |  | **9** | **تصنف الأنشطة البدنية الحركية، مثل: المشي للصلاة وترتيب الغرفة، وفق هرم النشاط البدني في المستوى:** |
| **أ** | التهاب الكبد (ب) |  |  | **أ** | الأول. |
| **ب** | نقص المناعة البشرية ( الإيدز) |  |  | **ب** | الرابع. |
| **ج** | القلب والأوعية الدموية |  |  | **ج** | الثاني. |
| **د** | الدرن. |  |  | **د** | الثالث. |
|  |  |  |  |  |  |
| **4** | **توصي هيئة الصحة العامة السعودية(وقاية) فئة الشباب من عمر 6 إلى 17 عامًا، بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل:** |  |  | **10** | **تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد، منها: .** |
| **أ** | 50 دقيقة في اليوم. |  |  | **أ** | زيادة كفاءة عمل القلب. |
| **ب** | 60 دقيقة في اليوم. |  |  | **ب** | تحسن المهارات الاجتماعية. |
| **ج** | 90 دقيقة في اليوم. |  |  | **ج** | خفض أعرض القلق والاكتئاب. |
| **د** | 100 دقيقة في اليوم. |  |  | **د** | تحسن التحصيل الدراسي. |
|  |  |  |  |  |  |
| **5** | **أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية: .** |  |  | **11** | **التوصية الحالية للصحة العامة هي أن يحقق البالغون \_\_\_\_ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم.** |
| **أ** | القوة العضلية. |  |  | **أ** | 15 |
| **ب** | بتركيب الجسم. |  |  | **ب** | 20 |
| **ج** | الرشاقة. |  |  | **ج** | 30 |
| **د** | المرونة. |  |  | **د** | 60 |
|  |  |  |  |  |  |
| **6** | **لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدريباتها أسبوعيًا:** |  |  | **12** | **كحد أدنى، لتنمية المرونة يجب عمل تمرينات الإطالة الثابتة على الأقل: .** |
| **أ** |  يوماً واحداً. |  |  | **أ** | يوم واحد في الأسبوع. |
| **ب** | 2-3 أيام |  |  | **ب** | بيومين في الأسبوع. |
| **ج** | 4-5 أيام |  |  | **ج** | ثلاثة أيام في الأسبوع. |
| **د** | 6-7أيام |  |  | **د** | أربعة أيام في الأسبوع. |
|  |  |  |  |  |  |

تبدأ الفقرات في هذه الصفحة من رقم 13 وتنتهي برقم24

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13** | **العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو: .** |  |  | **19** | **تٌعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:**  |
| **أ** | التوازن. |  |  | **أ** | توليد القوة مرارًا وتكرارًا.  |
| **ب** | الرشاقة |  |  | **ب** | توليد القوة القصوى.  |
| **ج** | القوة العضلية |  |  | **ج** | مقاومة التعب.  |
| **د** | التوافق. |  |  | **د** | زيادة الحجم. |
|  |  |  |  |  |  |
| **14** | **يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد: .** |  |  | **20** | **الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية: .** |
| **أ** | نسبة الماء في الجسم. |  |  | **أ** | اختيار الأنشطة الخاصة بك. |
| **ب** | نسبة الدهون في الجسم. |  |  | **ب** | إنشاء سجل تدريب. |
| **ج** | نسبة الطول إلى الوزن. |  |  | **ج** | تحديد الأهداف. |
| **د** | نسبة الخصر إلى حجم الورك. |  |  | **د** | التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعية. |
|  |  |  |  |  |  |
| **15** | **كم دقيقة من التمارين في الأسبوع ستحقق معظم الفوائد الصحية؟ .** |  |  | **21** | **ينبغي ممارسة التمارين لتحسين القوة العضلية لمدة: .** |
| **أ** | 70- 50 |  |  | **أ** | 2-3 أيام في الأسبوع.  |
| **ب** | 100- 80 |  |  | **ب** | 3-5 أيام في الأسبوع.  |
| **ج** | 150- 120 |  |  | **ج** | 5-6 أيام في الأسبوع.  |
| **د** | 250- 200 |  |  | **د** | 6-7 أيام في الأسبوع.  |
|  |  |  |  |  |  |
| **16** | **يجب عمل تمرينات الإطالة كحد أدنى على الأقل: .** |  |  | **22** | **ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج بدني لتخفيف الوزن باستشارة: .** |
| **أ** | يوم واحد في الأسبوع. |  |  | **أ** | طبيب الأسرة. |
| **ب** | يومين في الأسبوع. |  |  | **ب** | أكبر الإخوة سنًا. |
| **ج** | 3 أيام في الأسبوع. |  |  | **ج** | صديق رياضي. |
| **د** | 4 أيام في الأسبوع |  |  | **د** | الموجه الطلابي. |
|  |  |  |  |  |  |
| **17** | **يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى الشدة. .** |  |  | **23** | **توصي منظمة الصحة العالمية من نجح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة على وزن طبيعي وصحي . بأن يستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة:** |
| **أ** | منخفضة جدًا. |  |  | **أ** | 40 دقيقة. |
| **ب** | منخفضة. |  |  | **ب** | 50 دقيقة. |
| **ج** | متوسطة. |  |  | **ج** | 60 دقيقة. |
| **د** |  عالية |  |  | **د** | 70 دقيقة. |
|  |  |  |  |  |  |
| **18** | **تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر هي: .** |  |  | **24** | **هي العوامل التي تؤثر على صحة الفرد**  |
| **أ** | القوة العضلية، والتحمل العضلي، والتوافق، واللياقة القلبية التنفسية، والتوازن. |  |  | **أ** | الصحة |
| **ب** | السرعة، والرشاقة، والتوازن، والتوافق، وسرعة ردة الفعل. |  |  | **ب** | العافية |
| **ج** | القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، واللياقة القلبية التنفسية، وتركيب الجسم. |  |  | **ج** | محددات الصحة |
| **د** | المرونة، والتوازن، والتوافق، وتركيب الجسم، والقوة العضلية |  |  | **د** | نمط الحياة الصحي |
|  |  |  |  |  |  |

1. حددي أي العبارات التالية صحيحة ( صح ) وايها خاطئة (خطأ) تظلل بورقة التصحيح الالي

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. **يعد عنصر المرونة مهمًا لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم**
 |
|  |  | 1. **من مظاهر العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي، أن الطلاب ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية تكون درجاتهم الدراسية مرتفعة.**
 |
|  |  | 1. **تعد اللياقة البدنية العنصر الرئيس في بُعد العافية البدنية، فارتفاع مستوى العافية البدنية يُعزى لارتفاع مستوى اللياقة البدنية.**
 |
|  |  | 1. **يعتمد عنصر المرونة على التوافق بين عمل الجهاز التنفسي وبنية المفصل وطول النسيج الضام للمفصل**
 |
|  |  | 1. **اللياقة القلبية التنفسية عنصر مركب؛ لأنه يعبر ضمنًا عن كفاءة الرئتين وسلامة القلب، وقدرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية على تنظيم تدفق الدم.**
 |
|  |  | 1. **الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة**
 |
|  |  | 1. **الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة .**
 |
|  |  | 1. **معظم أسباب الوفاة الرئيسة في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد .**
 |
|  |  | 1. **يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الفرد**
 |
|  |  | 1. **أكثر الأمراض انتشاراً الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة .**
 |

انتهت الأسئلة بحمد الله ....وفقكن الله ،،،

معلمة المادة : أ. حنان الخضر

نشاط 10

تفكير ناقد: تصنيف

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****الإدارة العامة للتعليم بمنطقة****مكتب التعليم****مدرسة** | a.png |  **المـــادة :** **الصـف :** **الفتـــــــــــرة :** **الزمـــــــــــــــن :**  |

|  |
| --- |
| D:\تربية بدنية ابتدائي\شعار القناة\الشعار الجديد\1-1.png |

 |
| **اختبار انتساب مادة اللياقة والثقافة الصحية (مسارات / ثانوي) العام الدراسي 1445/1446هـ** |
| **اسم الطالب/ رقم الجلوس/**  |
| **المصحح:** | **التوقيع:** | **المراجع:** | **التوقيع:** |

السؤال الأول:

**A)ضع علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **(1** | **من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة 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 ـ 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. ( )**

**المملكة العربية السعودية**

**المادة: الثقافة واللياقة الصحية**

**الصف: ثاني عام**

**التاريخ: 1446هـ**

**الزمن: ساعتان**

**عدد الصفحات**: 4

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة القصيم**

**مكتب التعليم بمحافظة البدائع**

**المدرسة: الثانوية الأولى بالعبدلية**

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

 **اسم الطالبة رباعي** ............................................................... **رقم الجلوس**....................

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم السؤال** | **الدرجة المستحقة** | **الدرجة المكتسبة** | **اسم المصححة****وتوقيعها** | **اسم المراجعة****وتوقيعها** | **اسم المدققة****وتوقيعها** |
| **رقماً** | **كتابتاً** |
| **الاول** |  |  |  | **ميلاف** |  |  |
| **الثاني** |  |  |  | **البشري** |  |  |
| **الثالث** |  |  |  |  |  |  |
| **الرابع** |  |  |  |  |  |  |
| **المجموع النهائي** |  |  |

**(مستعينة بالحي القيوم هو نعي المولى والمعين ، اجيبي عن الأسئلة التالية مراعية الدقة والوضوح )**

**ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**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. الحصة الغذائية هي كمية غير محددة من الغذاء ( )
7. قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى السمنة ( )

1. تعد الإصابات غير المقصودة السبب الرئيس للوفاة بين فئة الشباب محليا وعالميا ( )
2. يعتبر العلاج النفسي الوسيلة الأفضل في بداية معاجلة الحالات الخفيفة من الاكتئاب ( )
3. عوامل الوقاية هي عوامل تساعد في تقليل فرص الوقوع في تعاطي المخدرات واستخدام التبغ ) )

 **يتبع**

**السؤال الثاني : اكتبي 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 وتحتفظ 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.

 **يتبع**

**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 )

1. **تقاس القوة العضلية باستخدام جهازي قياس :**

( الترمومتر والبارومتر - الميزان وشريط القياس - قوة عضلات الرجلين وقوة قبضة اليد - الدراجة الثابته )

1. **يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد :**

( نسبة الماء في الجسم - نسبة الدهون في الجسم - نسبة الطول إلى الوزن - نسبة الخصر )

1. **عوامل توضع في الاعتبار عند اختيار الأنشطة البدنية :**

( أنشطة المشاركة والاستماع - تركيب الجسم - مؤشر كتلة الجسم - التكلفة )

1. **الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية :**

( اختيار الأنشطة الخاصة بك - إنشاء سجل تدريب - تحديد الأهداف - التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعي )

1. **يجب عمل تمارين الإطالة كحد أدنى على الأقل :**

( يوم واحد في الأسبوع - يومين في الأسبوع - ثلاثة أيام في الأسبوع - 4 أيام في الأسبوع )

1. **أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعا في المجتمع هو التسمم من غاز :**

( البيوتان - البروبان - الكلور - أول أكسيد الكربون )

1. **الممارسات المرورية الخاطئة هي أهم أسباب الحوادث المرورية وتشمل :**

( التعب - استخدام الهاتف الجوال - السرعة - جميع ما سبق )

1. **احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية :**

( الابتعاد عن الناس - التواصل الجيد مع الآخرين - الحرص الزائد على النفس - الشدة في التعامل مع الآخرين )

1. **المكون المسئول عن إدمان السجائر هو :**

( النيكوتين - التبغ - القطران - الكافيين )

 **يتبع**

**السؤال الرابع : أجيبي عن الأسئلة التالية :**

 **( ا ) 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. ...............................................

**انتهت الأسئلة**

**مع تمنياتي لك بالتوفيق صغيرتي**

**معلمتك : ميلاف البشري**