

## 

www.hldrway.com

نحل الوائك الدارسي رجابي القائي يسامل في حل دالسي مبه يعربي المارحل اليعربية

	صف الثاني الثانوي	ية لا	اختبار مادة اللياقة والثقافة الصح
	الصف /		اسم الطالبة /
			السؤال الأول/ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:
			١ كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا :
العافية العاطفية	العافية البدنية د	ج	أ العافية الغذائية بالعافية العقلية
		1	٢ كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا:
حمى الضنك	الحمى المالطية د	ج	اً التهاب الكبد الوبائي ب داء السكري
ثلاثة	ستة د	I _	٣ أبعاد العافية : أ اثنان ب سبعة
نلانه	ستة د	ج	أ اثنان ب سبعة ك المنان السلوك ما عدا : علي السلوك على المنان السلوك عدا المناز السلوك على المناز السلوك المناز السلوك المناز السلوك المناز ا
التعرف على السلوك المستهدف	تغيير الصديقات د	ج	اً تقويم تصرفاتك الحالية ب اختيار هدف بسيط قابل التغيير
	<b>I</b>		٥ من مصادر المعلومات الصحية:
الصديقات	وسائل التواصل د الاجتماعي	ج	أ الجهات الرسمية ب الأهل والجيران الحكومية
	<b>1</b>		<u> </u>
لاستيقاظ كالجلوس على ة الواحدة . لين واليدين التي تؤدي إلى ها . ات مختلفة .	م حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الا تزيد عن ساعة واحدة في الجلس جسم مثل عضلات الجذع والرج وتبقى لفترات طويلة مع صاحب إل عمره وتتأثر بعوامل ومحدد	ة عدم في الم لاجها لاجها طو	السؤال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب:  ( النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمر  ۱- ( ) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حاله الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي ا  ۲- ( ) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في عدد ضربات القلب وعملية التنفس .  ٣- ( ) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة عالي المنافق التي تطول مدة عالي المنافق التي تطول مدة عالي المنافق التي القرد مع الفرد مع الفرد .
ها عن طريق الحاسب ) غير المعدية (	غير المفيدة يعرف بعملية تغيير الكترونياً ويمكن الوصول إليه والجسمي والاجتماعي ( ) طة بقلة الحركة مثل الأمراض على الحياة الذي يعد أحد مستهدفات يومي ( ) د كبره (	سات ذ شک لعقلي لمرتبه ) جود شکل نه عنه	السؤال الثالث / ضعي علامة لا أو علامة × أمام العبارات التاا ٢- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارة ٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخ ٣- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي وا ٥- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ( ٢- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية ال ٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ( ٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج رؤية المملكة ٢٠٣٠ ( ) ٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بناصح المحالة المناس المتعالية المناس
	النجاح	یق و	تمنياتي للجميع بالتوفي

معلمة المادة / صالحة مفتاح

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي					
		الصف /	جا	البة/نموذج الإم	اسم الط
				الأول/ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:	السؤال
				كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا :	)
العافية العاطفية	٦	العافية البدنية	ح	أ العافية الغذائية ب العافية العقلية	
				كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا:	۲
حمى الضنك	٦	الحمى المالطية	ح	أ إلتهاب الكبد الوبائي <mark>ب</mark> <mark>داء السكري</mark>	
				أبعاد العافية :	٣
ثلاثة	۲	ستة	ج	اً اثنان <mark>ب</mark> <mark>سبعة</mark>	
				جميعها من خطوات تغيير السلوك ما عدا:	٤
التعرف على السلوك	7	تغيير الصديقات	ج	أ تقويم تصرفاتك الحالية ب اختيار هدف بسيط قابل	
التعرف على السلوك المستهدف				التغيير	
				من مصادر المعلومات الصحية :	٥
الصديقات	L	وسائل التواصل الاجتماعي	ج	أ الجهات الرسمية ب الأهل والجيران	
		الاجتماعي		الحكومية	
				الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب:	السؤال
/ . 1	1 41.	خيرال حرية المالي	. • - 1	. Su a contact to contact the contact	118:31
لصنحي )	یاه ۱۱	عير المعدية - تمط الك	اصر	ـُ البدني — الخمول البدني — الصحة الشخصية — الأمر	James )
يقاظ كالجلوس على	الاست	ركة معتبرة بدنيا أثناء فترة	دم حا	( <mark>الخمول البدني</mark> ) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة ع	-1
				الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي	
		==		( النشاط البدني ) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في اا	-۲
- · • · ·		· ·	,	حُدوث زيادة في عدد ضرباتُ القلبُ وعملية التنفس .	
ساحبها .	مع د	علاجها وتبقى لفترات طويلة	مدة ء	( الأمراض غير المعدية ) هي الأمراض المزمنة التي تطول ا	-٣
				ر الصحة الشخصية ) هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد مع	
<ul> <li>مل الحياة الصحى ) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة</li> </ul>					
	, -		-	ر ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
			الية	الثالث / ضعى علامة $$ أو علامة $ imes$ أمام العبار ات التا	السؤ ال
/ <mark>-</mark>			1	in the standard that the test to the standard the standard transfer and transfer an	
, ,		4 4		إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممار	
ها عن طريق الحاسب	ل إليا	كملا إلكنرونيا ويمكن الوصو	عد شہ	تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتد انتقار ( الحرب )	-7
		, -		الألي ( <mark>٧</mark> ) هلا ما القاد ال	
,	<u>,</u> ,	• •	,	يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية	
(	<mark>٧</mark>			ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي و	
/ <mark>-</mark> / > " 1) .				من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف (	
عير المعدية ( ٧ )	ض ع	بطه بقله الحركة مثل الأمرا	المرند	غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية ا	
		a first tra		التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ( ٧ )	
	دفات	دة الحياة الدي يعد احد مسه	ح جو	الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج	-^
		/ <u> </u>	1~ ×	رؤية المملكة ٢٠٣٠ ( <mark>٧</mark> )	۵
				تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد ب	
	<ul> <li>١٠ كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره ( × )</li> </ul>				
		النحاح	نق و	تمنياتي للجميع بالتو ف	

معلمة المادة / صالحة مفتاح

	اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية
	للصف: الثاني ثانوي الثاني ثانوي الثاني ثانوي الثاني ثانوي التاني ثانوي الثاني ثانوي الثاني ثانوي التاني ثانوي
	أسم الطالبة:
	الفصل:
	السوال الأول:
4	ً - ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:
4	<ul> <li>نمط الحياة الصحي -الخمول البدني -الصحة الشخصية -العافية</li> </ul>
	الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
	هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة
	هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنيا أثناء فترة الاستيقاظ. هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.
Q	السؤال الثانى : أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ( $f x$ ) أمام العبارة الخاطئة: $(f V)$
الاجابة	العبارة
	1 - (الرياضة للجميع) تطبيق مجاني من أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية لتعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضية بالمملكة.
	2 - من الممارسات المعززة للعافية ممارسة الرياضة بانتظام.
	3-الطقس من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة.
	4-الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.
	5-تنظيم النوم من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي.
	6-تصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة
	مصادر أحدها الجهات الرسمية أو الحكومية.
	7-أول خطوة لمعالجة سلوك الخمول البدني ابتكار الحلول والبدائل المناسبة.
	8-المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.

8

أ -اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:

ة على الجانب النفسي لدى الفرد منها:	لبدني بانتظام بفوائد صحي	تعود ممارسة النشاط ا	1
ج- خفض اعراض القلق والاكتئاب			
	المهارات	المهارات	
	ب- تحسين المهارات الاجتماعية	الاجتماعية	
	نشاط البدني والرياضي		2
ج-جمیع ما سبق	ب-قلة المرافق والبيئة	أ- ضعف الإرادة	
	المناسبة	والعزيمة	
نشاط البدني مرحلة	لخمول البدني ويمارس الن		3
ج – التفكير الجاد في تغيير السلوك	ب-ما قبل التفكير في	أ-التطبيق العملي	
		لتغيير السلوك	
التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وفق			4
	معالج:	توصية واشراف طبيب	
ج – غرض الوقاية الصحية		أ 🗕 غرض	
	البدنية	الضرورة	
		الصحية	
البدني :	لقدم من مستويات النشاط	الجري وممارسة كرة ا	5
	ب-مرتفع	أ ـ معتدل	
ي معين في الأسبوع الواحد:			
-		يشير إلى عدد أيام مما	6
-	ب ـ تكرار النشاط	یشیر إلی عدد أیام ممار أ- مدة	6
-		یشیر إلی عدد أیام ممار أ- مدة النشاط	6
-	ب – تكرار النشاط البدني	يشير إلى عدد أيام ممار أ- مدة النشاط البدني	6
ج - شدة النشاط البدني	ب - تكرار النشاط البدني المنشول البدني المناط البدني المناط البدني:	يشير إلى عدد أيام ممار أ- مدة النشاط البدني من أكثر الدول التي به	7
-	ب – تكرار النشاط البدني المنشاط المحمول البدني المحمول البدني: ب الصين ب الصين	يشير إلى عدد أيام ممار أ- مدة النشاط البدني من أكثر الدول التي به أ - الهند	7
ج - شدة النشاط البدني ج - روسيا	ب - تكرار النشاط البدني المنشاط المحمول البدني المحمول البدني: ب الصين المحمول المحمو	يشير إلى عدد أيام ممار أ- مدة النشاط البدني من أكثر الدول التي به أ - الهند من سمات الخمول البدن	7
ج - شدة النشاط البدني	ب - تكرار النشاط البدني المنشاط المحمول البدني المحمول البدني: ب الصين المحمول المحمو	يشير إلى عدد أيام ممار أ- مدة النشاط البدني من أكثر الدول التي به أ - الهند من سمات الخمول البدن	7

انتهت الاسئلة

معلمة المادة: كوثر الغريب

***	إجابه اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية
أأنموذج الإجابة	ناه الثاني ثانوي للصف: الثاني ثانوي الثاني ثانوي التعالم التع
,	• •
	أسم الطالبة:
	الفصل:
	إجابة السؤال الأول:
4	أ - ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:
· .	<ul> <li>نمط الحياة الصحي -الخمول البدني -الصحة الشخصية -العافية</li> </ul>
العافية	الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.
فة الصحة الشخصية	هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختل
#	هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنيا أثناء فترة الاستيقاة
صحية نمط الحياة الصحي	هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة متكاملة للأفراد.
	إجابة السؤال الثاني:

Ω

أ -ضعي علامة ( $\sqrt{}$ ) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ( $\mathbf{x}$ ) أمام العبارة الخاطئة:

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

8

أ -اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحت الإجابة الصحيحة:

ود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:	1 ا تـــــــــــــــــــــــــــــــــــ
	_
أ- تحسين ب-تحسين ج- <u>خفض اعراض القلق والاكتئاب</u>	
المهارات المهارات الاجتماعية الاجتماعية	
ن معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي	2
أ- ضعف الإرادة ب-قلة المرافق والبيئة ج-جميع ما سبق	
والعزيمة المناسبة	
دأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني ويمارس النشاط البدني مرحلة	
التطبيق العملي ب-ما قبل التفكير في ج - التفكير الجاد في تغيير السلوك	<u>. 1</u>
غيير السلوك تغيير السلوك	<u>ti</u>
عد أغراض ممارسة النشاط البدني ويهدف إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وفق	1 4
صية واشراف طبيب معالج:	ات
أ ـ غرض ب ـ غرض الكفاءة ج ـ غرض الوقاية الصحية	
الندنية البدنية	
الصحية	
جري وممارسة كرة القدم من مستويات النشاط البدني:	5
<u>ب-مرتفع</u> ج <u>منخفض</u>	
نير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد:	6 يا
أ- مدة ب - تكرار النشاط ج - شدة النشاط البدني	
النشاط البدني	
البدني المستحدث المستحدث المستحدث المستحدث المستحدث المستحدد المست	
من أكثر الدول التي بها الخمول البدني:	7
<u> ب -الصين</u> ج - روسيا	1
ن سمات الخمول البدني	A 8
<ul> <li>الحركة البدنية ب - خلال فترة اليقظة ج-تستخدم فيه مجموعات عضلية كثيرة</li> </ul>	١
ية جدا	_

انتهت الإجابة

معلمة المادة: كوثر الغريب

طالب:	اسم الد	المملكة العربية السعودية
اللياقة والثقافة الصحيه	المادة:	وزارة التعليم
: 0	الصف	إدارة التعليم بمحافظة الليث
: ساعة	الزمن Ministry of Education	مكتب التعليم بربوع العين
	,	ثانوية علي بن أبي طالب
٩١٤٤ هـ	سل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام ٤	اختبار الفص

	-: ā	وال الأول : ضع علامة ( $$ ) أمام العبارة الصحيحية وعلامة ( $\mathbf{x}$ ) أمام العبارة الخاطئ	السر
(	)	الامراض غير المعدية هي الامراض المزمنه التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع	1
_	-	صاحبها	
(	)	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الامراض غير المعدية	2
(	)	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي	3
(	)	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنه كالسمنه والسكري	4
-	-	من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم	
(	)	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 الى 5 ملايين سنوياً حول العام	5
(	)	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظايف اجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية	*
-		تودي الى ضعف المناعة	

، الثاني : اختر الإجابة الصحيحية من بين الخيارات التالية :-	السؤال
من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي :-	1
ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر	L
صنفت مصادر المعلومات الصحية الى اربعة مصادر منها ما يلي:-	2
جهات رسمية وحكومية المنظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر	
يتضمن النشاط البدني العدد من الانواع المتعدة مثل:-	3
الالعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر	3
للنشاط البدني البدني ثلاثة ابعاد منها:-	4
شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر	4
وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها:	5
اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر	)

الثالث :	السؤال
اذكر خمسة من ابعاد العافية ؟	
_1	
_~	f
_~	,
_£	
_0	
تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر ثلاثه منها ؟	
_1	
_ *	ب
_~	
-4	







## اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام ٤٤٤ هـ

ئة :-	وال الأول : ضع علامة ( $$ ) أمام العبارة الصحيحية وعلامة ( $\mathbf{X}$ ) أمام العبارة الخاط	السر
(√)	الأمراض غير المعدية هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة	1
, ,	مع صاحبها	
( X )	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الأمراض غير المعدية	2
(√)	تعد التغذية الصحية من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي	3
(√)	يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنة كالسمنة	4
, ,	والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم	
(√)	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 الى 5 ملايين سنوياً حول العام	5
( X )	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظايف أجهزة الجسم وضعف اللياقة	٦
, ,	البدنية تودي إلى زيادة المناعة	

) الثاني : اختر الإجابة الصحيحية من بين الخيارات التالية :-	السؤال
من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي:-	1
ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر	
صنفت مصادر المعلومات الصحية إلى أربعة مصادر منها ما يلي:-	2
جهات رسمية وحكومية منظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر	
يتضمن النشاط البدني لعدد من الأنواع المتعددة مثل :-	3
الألعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر	)
للنشاط البدني البدني ثلاثة أبعاد منها:-	4
شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر	4
وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها:	5
اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر	ا ا

	السؤال ا
كر خمسة من ابعاد العافية ؟	١١
-	١
	۲   <sub>ا</sub>
	<b>"</b>   '
	<u> </u>
	<b>,</b>
تكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل أذكر ثلاثه منها ؟	<u> </u>
	١
	ب ۲
	•
	<b>:</b>