تم رفع الملف

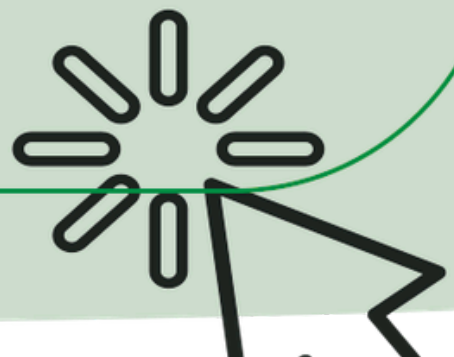
موقع أفق التعليمي

للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل

موقع أفق التعليمي



apktvstore.com



إجابه اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية

للصف: الثاني ثانوي

أسم الطالبة: .....

الفصل: .....

إجابة السؤال الأول:

4

أ – ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:

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

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

إجابة السؤال الثاني:

٨

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

العبارة	الاجابة
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.	**X**
4-الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.	**X**
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.	**X**
8-المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.	**X**

8

إجابةالسؤال الثالث:

أ -اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحت الإجابة الصحيحة:

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

انتهت الاجابة

معلمة المادة: كوثر الغريب

		اسم الطالب :
		المادة: اللياقة والثقافة الصحيه
		الصف :
		الزمن : ساعة

اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام هـ

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحية وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-		
١	الامراض غير المعدية هي الامراض المزمنه التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها	( )
٢	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الامراض غير المعدية	( )
٣	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي	( )
٤	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنه كالسمنه والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم	( )
٥	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين ٣,٢ الى ٥ ملايين سنوياً حول العام	( )
٦	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظايف اجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تودي الى ضعف المناعة	( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحية من بين الخيارات التالية :-			
١	**من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي :-**		
	ممارسة النشاط الرياضي	تنظيم النوم	جميع ما ذكر
٢	**صنفت مصادر المعلومات الصحية الى اربعة مصادر منها ما يلي :-**		
	جهات رسمية وحكومية	منظمات إقليمية ودولية	جميع ما ذكر
٣	**يتضمن النشاط البدني العدد من الانواع المتعددة مثل :-**		
	الالعاب الرياضية	التمارين البدنية	جميع ما ذكر
٤	**للنشاط البدني البدني ثلاثة ابعاد منها :-**		
	شدة النشاط البدني	مدة النشاط البدني	جميع ما ذكر
٥	**وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها :**		
	اللياقة القلبية التنفسية	التحمل العضلي والمرونة	جميع ما ذكر
٦	**أي مما يلي يمثل احد ابعاد العافية ماعدا:**		
	العافية الغذائية	العافية العقلية	العافية البدنية

السؤال الثالث :	
أ	**اذكر اربعة من ابعاد العافية ؟** **١-** **٢-** **٣-** **٤-**
ب	**تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟** **١-** **٢-** **٣-** **٤-**

مع تمنياتنا لكم دوام

اسم الطالب :		
المادة: اللياقة والثقافة الصحيه		
الصف :		
الزمن : ساعة		

اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام هـ

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحية وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-		
١	الامراض غير المعدية هي الامراض المزمنه التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها	(✓)
٢	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الامراض غير المعدية	(x)
٣	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي	(✓)
٤	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنه كالسمنه والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم	(✓)
٥	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين ٣,٢ الى ٥ ملايين سنوياً حول العام	(✓)
٦	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظايف اجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تودي الى ضعف المناعة	(✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحية من بين الخيارات التالية :-			
١	**من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي :-**		
	ممارسة النشاط الرياضي	تنظيم النوم	جميع ما ذكر
٢	**صنفت مصادر المعلومات الصحية الى اربعة مصادر منها ما يلي :-**		
	جهات رسمية وحكومية	منظمات إقليمية ودولية	جميع ما ذكر
٣	**يتضمن النشاط البدني العدد من الانواع المتعددة مثل :-**		
	الالعاب الرياضية	التمارين البدنية	جميع ما ذكر
٤	**للنشاط البدني البدني ثلاثة ابعاد منها :-**		
	شدة النشاط البدني	مدة النشاط البدني	جميع ما ذكر
٥	**وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها :**		
	اللياقة القلبية التنفسية	التحمل العضلي والمرونة	جميع ما ذكر
٦	**أي مما يلي يمثل احد ابعاد العافية ماعدا:**		
	العافية الغذائية	العافية العقلية	العافية البدنية

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

مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي

اسم الطالبة /..... الصف /.....

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

السؤال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب :

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

١- ( ) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة .

٢- ( ) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس .

٣- ( ) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها .

٤- ( ) هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة .

٥- ( ) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة للفرد .

السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العبارات التالية :

١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك ( )

٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي ( )

٣- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ( )

٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي ( )

٥- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ( )

٦- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية ( )

٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ( )

٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ ( )

٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي ( )

١٠- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره ( )

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ..

معلمة المادة / صالحة مفتاح

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي

اسم الطالبة /..... الصف /.....

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

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

السؤال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب :

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

١- (الخمول البدني) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة .

٢- (النشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس .

٣- (الأمراض غير المعدية) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها .

٤- (الصحة الشخصية) هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة .

٥- (نمط الحياة الصحي) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة للفرد .

السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العبارات التالية :

١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (√)

٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي (√)

٣- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (√)

٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (√)

٥- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف (√)

٦- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (√)

٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني (√)

٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ (√)

٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×)

١٠- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (×)

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ..

معلمة المادة / صالحة مفتاح