**اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية**

**للصف: الثاني ثانوي**



**أسم الطالبة: ........................................................................................................**

**الفصل: .................................................................**

 **السؤال الأول:**

4

 **أ – ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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.** |  |

**السؤال الثاني :**

**8**

**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.** |  |
| **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**

 **السؤال الثالث:**

 **أ -**اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة**:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:** |
| 1. **تحسين المهارات الاجتماعية**
 | 1. **تحسين المهارات الاجتماعية**
 | **ج- خفض اعراض القلق والاكتئاب** |  |
| **2** | **من معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي** |
| 1. **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:** |
| 1. **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 الاسئلة**

 **معلمة المادة: كوثر الغريب**



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**مدرسة**

**التربية البدنية والدفاع عن النفس**

|  |
| --- |
|  |
|  |  | شعار وزارة التعليم 1442 الجديد png - موقع محتويات |
| **اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى ) لعام ١٤٤6هـ** |

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

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

|  |
| --- |
| السؤال الثالث :  |
| أ | **أذكر خمسة من أبعاد العافية؟****١-****٢-****٣-****٤-****٥-** |
| ب | **تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل أذكر ثلاثة منها؟****١-****٢-****٣-****٤-** |

**مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح ,, معلم / ة المادة:**