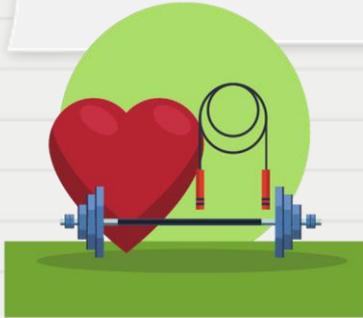


التعليم الثانوي - نظام المسارات

مراجعة (عامه لماده)

اللياقة والثقافة الصحية

إعداد الأستاذة: مريم سعود المغيرة





الفصل الأول الصحة والعافية

السؤال الأول :

أذكر وصفاً مختصراً للمصطلحات الصحية التالية:

الصحة :

العافية :

محددات الصحة :

الأمراض المعدية :

نمط الحياة الصحي :

نمط الحياة الصحي :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة وضح الخطأ إن وجد :

1. الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة ()
2. الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة ()
3. معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد ()
4. يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأفراد ()
5. أكثر الأمراض انتشاراً الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة ()

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) ما يلي يمثل محددات الصحة ماعدا :

أ) الاجتماعية والبيئية (ب) الحيوية والوراثية

ج) السلوكية للفرد (د) المرضية

٢) من الأمراض غير المعدية :

أ) التهاب الكبد (ب) (ب) نقص المناعة البشرية (الايذز)

ج) القلب والأوعية الدموية (د) الدرن

السؤال الثاني :

قارن أوجه الشبه والاختلاف بين مفهومي الصحة والعافية :



العافية



الصحة

قوم الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالإمراض غير المعدية وكيف يمكن الحد من انتشار تلك الأمراض ؟



الفصل الثاني النشاط البدني

السؤال الأول: ■ اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١) لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني:

- (أ) الجلوس لمشاهدة التلفاز
(ب) النوم ليلاً
(ج) الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل
(د) الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني

٢) يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل:

- (أ) 1.5 مكافئ أيضي أو أكثر.
(ب) 1.5 مكافئ أيضي أو أقل.
(ج) 1.0 مكافئ أيضي أو أكثر.
(د) 1.0 مكافئ أيضي أو أقل.

٣) تصنف الأنشطة البدنية الحركية، مثل: المشي للصلاة وترتيب الغرفة، وفق هرم النشاط البدني في المستوى:

- (أ) الأول.
(ب) الرابع.
(ج) الثاني.
(د) الثالث.

٤) توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر ٦ إلى ١٧ عاماً بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل:

- (أ) 50 دقيقة في اليوم.
(ب) 60 دقيقة في اليوم.
(ج) 90 دقيقة في اليوم.
(د) 100 دقيقة في اليوم.

٥) تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:

- (أ) زيادة كفاءة عمل القلب.
(ب) تحسن المهارات الاجتماعية.
(ج) خفض أعراض القلق والاكتئاب.
(د) تحسن التحصيل الدراسي.

السؤال الثاني | أكمل الفراغات التالية :

أوضحت الدراسات العلمية بأن الخمول البدني له علاقة بالعديد من الأمراض
المزمنة مثل :

1.
2.
3.

للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسة تكون ما يعرف بحجم النشاط البدني وهي :

1.
2.
3.

يتكون هرم النشاط البدني من أربعة مستويات :

1.
2.
3.
4.

يتصف الهدف الشخصي الجيد لممارسة النشاط البدني أو الرياضي بعدة صفات منها :

1.
2.
3.



الفصل الثالث اللياقة البدنية

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١) أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية:

- (أ) القوة العضلية .
(ب) تركيب الجسم .
(ج) الرشاقة .
(د) المرونة .

٢) التوصية الحالية للصحة العامة هي أن يحقق البالغوندقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم:

- (أ) 15
(ب) 20
(ج) 30
(د) 60

٣) لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدرجاتها أسبوعياً:

- (أ) 1 يوم
(ب) 2-3 أيام
(ج) 4-5 أيام
(د) 6-7 أيام

٤) كحد أدنى لتنمية المرونة يجب عمل تمارين الإطالة الثابتة على الأقل:

- (أ) يوم واحد في الأسبوع .
(ب) يومين في الأسبوع .
(ج) ثلاثة أيام في الأسبوع .
(د) أربعة أيام في الأسبوع .



الفصل الرابع التغذية

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات الآتية مع تصحيح الخطأ إن وجد :

1. الفئة العمرية (١٣ سنة إلى ١٨ سنة) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم ()
2. إذا كانت السعرات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم فإن الفرد يخسر وزناً ()
3. تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي ()
4. تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي ()
5. مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً ()

السؤال الثاني :

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً :

أ) 3 حصص يومياً. ب) من 4-5 حصص يومياً.

ج) 6-10 حصص يومياً. د) حصتان في اليوم.

٢) تصنف الألياف على أنها :

أ) كربوهيدرات بسيطة . ب) سكريات.

ج) بروتينات. د) كربوهيدرات معقدة.

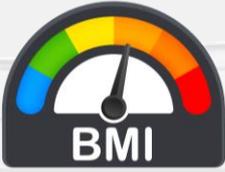
٣) واحد غرام من البروتينات يعادل :

أ) 4 سعرات حرارية . ب) 9 سعرات حرارية.

ج) 6 سعرات حرارية. د) 10 سعرات حرارية .

السؤال الثالث :

إذا علمت أن شابا يبلغ من العمر (18) عامًا، ويزن (95) كيلوجرام، وطوله (1.70) متر، ويمارس خفيفة (1-3) مرات في الأسبوع. بالاستعانة بأداة حساب السرعات الحرارية على موقع وزارة الصحة، احسب الآتي:



- كتلة الجسم.
- تصنيف كتلة الجسم من حيث حالة السمنة.
- السرعات الحرارية التي يستهلكها حالياً.
- الوزن المثالي.
- السرعات الحرارية المقترحة للوزن المثالي.

السؤال الرابع :

قارن بين مكونات الوجبتين في الصورة التالية من حيث الحجم والسعرات الحرارية؟ ما العلاقة بين حجم ومكونات الوجبتين وعدد السعرات الحرارية؟ أعط أمثلة على إجابتك؟



482 كيلو كالوري



264 كيلو كالوري

السؤال الرابع :

استبدل الوصفات الغذائية غير الصحية بأخرى صحية من المجموعات الغذائية الأساسية : النشويات والحبوب (الكربوهيدرات) البروتين ، الدهون ، الزيوت، الحليب ومشتقاته ، الخضروات الفواكه ؟

البديل الصحي	أستبدل
	استبدال الأطعمة المقلية 
	استبدال المشروبات عالية السكر 
	استبدال الحلويات والسكريات 
	استبدال حشوات الفطائر عالية الدهون 
	استبدال الشوكولاتة 



الفصل الخامس السلامة الشخصية

السؤال الأول :

عرف المفاهيم التالية :

الإصابات غير المقصودة :

الحالة الطبية الطارئة :

الإسعافات الأولية :

الرعاية الصحية :

السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الختأ وصحح الختأ إن وجد :

- تعرف الإصابة المقصودة بأنها الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المرورية). () .
- أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق. () .
- تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسية، وهي المركبة الطريق، والعنصر الآلي. () .
- أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها. () .
- الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطيرة وغير متوقعة تنتج عن مرض أو إصابة أو عرض وتستوجب الحصول على الرعاية (الإسعافات الأولية) على الفور لتجنب الأذى الشديد أو الموت. () .
- الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب.. () .

السؤال الثالث :

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) تعرف الإصابة غير المقصودة بأنها إصابة :

(أ) تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر. (ب) تتسبب فيها عمداً بنفسك.

(ج) تحدث جراء المشاجرة. (د) تتسبب فيها عمداً لفرد آخر

٢) تعرف الإصابة المقصودة بأنها إصابة :

(أ) تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر. (ب) تتسبب فيها عمداً بنفسك.

(ج) تحدث جراء السقوط. (د) تحدث جراء الحوادث المرورية.

٣) من وسائل السلامة في المركبة :

(أ) القيادة السريعة. (ب) إضاءة مناسبة في الطريق.

(ج) الفحص الدوري للسيارة. (د) نظافة السيارة من الداخل والخارج.

٤) من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطريق :

(أ) الإنارة في الطريق. (ب) تجميل الطريق بالأشجار.

(ج) استخدام حزام الأمان. (د) استخدام منبه السيارة دائماً.

٥) عند تعرض فرما 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.

٦) تهدف الخدمات الصحية الوقائية إلى :

(أ) التعرف على المرض أو الحالة والإصابة من علاماتها وأعراضها.

(ب) تقديم العلاج للحالات الطارئة.

(ج) الحماية من الأمراض قبل حدوثها.

(د) تقديم العلاج للحالات الاعتيادية.



الفصل السادس الصحة النفسية

السؤال الأول: عرف المفاهيم التالية:

الصحة النفسية:

احترام الذات (تقدير الذات)

الاضطراب النفسي:

الضغوط النفسية:

الاكتئاب:

السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة وصحح الخطأ إن وجد :

- الصحة النفسية عبارة عن حالة لا يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية ولا التكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية ()
- هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدّد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد ()
- الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديدًا الشباب فقط ()
- تأثيرات الضغوط النفسية متشابهة من فرد إلى آخر، نظرًا لتشابه أسباب الضغوط وقدرات الفرد نفسه ()
- الحزن أمر غير طبيعي، ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب ()
- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم الوقت، وتجنب العزلة، وطلب المساعدة ()
- اضطراب الاكتئاب بكافة أنواعه وحدته قابل للعلاج، وكلما بدأ العلاج مبكرًا، زادت فعاليته ونجاحه ()

السؤال الثالث :

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية :

- أ) القلق والإنزعاج الدائم. ب) العناية بالوقت خلال اليوم
ج) الحرص على أداء الواجبات. د) القلق قبل الاختبارات

٢) من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- أ) القلق المستمر. ب) تجنب أماكن معينة أو أفراد
ج) الشعور بالإرهاق. د) تصلب العضلات

٣) يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي :

- أ) المتاعب اليومية. ب) فقدان
ج) تغير المنزل. د) سفر الأصدقاء

٤) إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

- أ) التفاؤل. ب) الشدد
ج) الغيرة. د) الحسد.



الفصل السابع

الوقاية من المخدرات والتدخين

السؤال الأول :

اختر الإجابة الصحيحة :

(١) هي مرحلة من مراحل تعاطي المخدرات يحتاج فيها الفرد إلى المخدر ليخفف الألم وليشعر بأنه فرد طبيعي :

(أ) مرحلة الاعتماد. (ب) مرحلة التحمل.

(ج) مرحلة الإدمان. (د) مرحلة الرغبة.

(٢) المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو :

(أ) النيكوتين. (ب) القطران.

(ج) التبغ. (د) الكافيين.

السؤال الثاني :

اذكر ثلاث من التغيرات الجسمية التي تحدث في الجسم
عن التوقف عن استهلاك التدخين ؟

السؤال الثالث :

صف مهارتين من مهارات الرفض لتجنب المشاركة
في سلوك لا ترغب فيه ؟

ختاماً

كل يوم هو فرصة جديدة مُتاحة للعيش والانجاز وتحويل
الطموح إلى واقع يلائمك ويليق بشغفك وما تُحبه. ما دمت تسعى
وتكافح فأنت الأعظم و ما دمت تحاول الوصول إلى شغفك
وأحلامك يوماً ما ستصل ، فقط كن واثقاً متأكداً بأن تعبك
وجهدك في محاولات الوصول لن يضيع .

قناة الأستاذة :

مريم سعود المغيرة



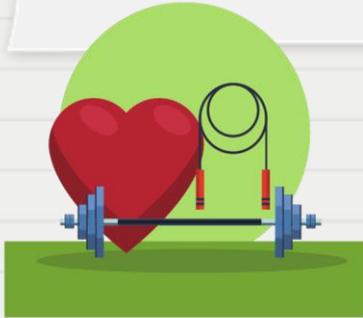
<https://t.me/maryamsalmughira>

التعليم الثانوي - نظام المسارات

حل المراجعة (عامه لماده)

اللياقة والثقافة الصحية

إعداد الأستاذة: مريم سعود المغيرة





الفصل الأول الصحة والعافية

السؤال الأول :

أذكر وصفاً مختصراً للمصطلحات الصحية التالية:

الصحة : هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز.

العافية : الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع. وهي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الصحة.

محددات الصحة:

هي العوامل التي تؤثر على صحة الفرد وتصنف في خمس مجموعات أساسية :
المحددات الاجتماعية والبيئية ، والمحددات الحيوية والوراثية ، والمحددات السلوكية الشخصية ، والخدمات الصحية والأنظمة والتشريعات.

الأمراض المعدية : هي الأمراض التي تنتشر من فرد لآخر ، بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات)

نمط الحياة الصحي :

هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية ، والعقلية ، والنفسية ، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد .

نمط الحياة الصحي :

هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين.

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة وضح الخطأ إن وجد :

1. الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة (✗) (الأمراض المعدية)
2. الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة (✓)
3. معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد (✗) (ترتبط بعامل الممارسات)
4. يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الفرد (✓)
5. أكثر الأمراض انتشاراً الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة (✓)

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) ما يلي يمثل محددات الصحة ماعدا :

أ) الاجتماعية والبيئية (ب) الحيوية والوراثية

ج) السلوكية للفرد (د) المرضية

٢) من الأمراض غير المعدية :

أ) التهاب الكبد (ب) (ب) نقص المناعة البشرية (الايذز)

ج) القلب والأوعية الدموية (د) الدرن

السؤال الثاني :

قارن أوجه الشبه والاختلاف بين مفهومي الصحة والعافية :



العافية

هدف صحي يسعى الفرد إليه، ويحققه خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية .



الصحة

تحدها غالباً بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع، تاريخ العائلة الصحي .

قوم الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالإمراض غير المعدية وكيف يمكن الحد من انتشار تلك الأمراض ؟

بوصفها سبباً للوفاة - مانسبته (73%) من إجمالي أسباب الوفاة في المملكة العربية السعودية. ويمكن الحد من انتشار الأمراض غير المعدية بتحسين الممارسات الصحية للفرد مثل التغذية السليمة والنشاط البدني، وتجنب الممارسات غير الصحية مثل استعمال التبغ والقيادة المتهوررة للمركبة.



الفصل الثاني النشاط البدني

السؤال الأول: ■ اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١) لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني:

- (أ) الجلوس لمشاهدة التلفاز
(ب) النوم ليلاً
(ج) الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل
(د) الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني

٢) يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل:

- (أ) 1.5 مكافئ أيضي أو أكثر.
(ب) 1.5 مكافئ أيضي أو أقل.
(ج) 1.0 مكافئ أيضي أو أكثر.
(د) 1.0 مكافئ أيضي أو أقل.

٣) تصنف الأنشطة البدنية الحركية، مثل: المشي للصلاة وترتيب الغرفة، وفق هرم النشاط البدني في المستوى:

- (أ) الأول.
(ب) الرابع.
(ج) الثاني.
(د) الثالث.

٤) توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر ٦ إلى ١٧ عاماً بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل:

- (أ) 50 دقيقة في اليوم.
(ب) 60 دقيقة في اليوم.
(ج) 90 دقيقة في اليوم.
(د) 100 دقيقة في اليوم.

٥) تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:

- (أ) زيادة كفاءة عمل القلب.
(ب) تحسن المهارات الاجتماعية.
(ج) خفض أعراض القلق والاكتئاب.
(د) تحسن التحصيل الدراسي.

السؤال الثاني أكمل الفراغات التالية :

أوضحت الدراسات العلمية بأن الخمول البدني له علاقة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل :

1. السمنة.....
2. هشاشة العظام.....
3. السكري من النوع الثاني.....

للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسة تكون ما يعرف بحجم النشاط البدني وهي:

1. شدة النشاط البدني (Physical Activity Intensity).....
2. مدة النشاط البدني (Physical Activity Duration).....
3. تكرار النشاط البدني (Physical Activity Ferguency).....

يتكون هرم النشاط البدني من أربعة مستويات :

1. المستوى الأول (قاعدة الهرم) (First Level).....
2. المستوى الثاني الأنشطة الهوائية (Second Level).....
3. المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة (Third Level).....
4. المستوى الرابع الخمول البدني (Fourth Level).....

يتصف الهدف الشخصي الجيد لممارسة النشاط البدني أو الرياضي بعدة صفات منها :

1. الهدف محددًا وواقعيًا.....
2. الهدف قابلاً للقياس.....
3. ومرتبطة بجدول زمني.....



الفصل الثالث اللياقة البدنية

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١) أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية:

- (أ) القوة العضلية .
(ب) تركيب الجسم .
(ج) الرشاقة .
(د) المرونة .

٢) التوصية الحالية للصحة العامة هي أن يحقق البالغون دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم:

- (أ) 15
(ب) 20
(ج) 30
(د) 60

٣) لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدرجاتها أسبوعياً:

- (أ) 1 يوم
(ب) 2-3 أيام
(ج) 4-5 أيام
(د) 6-7 أيام

٤) كحد أدنى لتنمية المرونة يجب عمل تمارين الإطالة الثابتة على الأقل:

- (أ) يوم واحد في الأسبوع .
(ب) يومين في الأسبوع .
(ج) ثلاثة أيام في الأسبوع .
(د) أربعة أيام في الأسبوع .



الفصل الرابع التغذية

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات الآتية مع تصحيح الخطأ إن وجد :

1. الفئة العمرية (١٣ سنة إلى ١٨ سنة) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم (✓)
2. إذا كانت السعرات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم فإن الفرد يخسر وزناً (✗)
فإن الفرد يكسب وزناً
3. تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي (✓)
4. تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي (✗)
تؤخذ في بعض الحالات لتعويض النقص في العناصر الغذائية وليست بديلاً عنها.
5. مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً (✗)
من الأغذية فائقة التصنيع

السؤال الثاني :

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً :

أ) 3 حصص يومياً. (ب) 6-10 حصص يومياً.

ج) 4-5 حصص يومياً. (د) حصتان في اليوم.

٢) تصنف الألياف على أنها :

أ) كربوهيدرات بسيطة . (ب) سكريات.

ج) بروتينات. (د) كربوهيدرات معقدة.

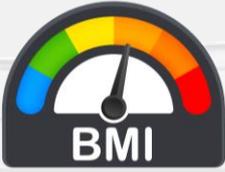
٣) واحد غرام من البروتينات يعادل :

أ) 4 سعرات حرارية . (ب) 6 سعرات حرارية.

ج) 9 سعرات حرارية. (د) 10 سعرات حرارية .

السؤال الثالث :

إذا علمت أن شابا يبلغ من العمر (18) عامًا، ويزن (95) كيلوجرام، وطوله (1.70) متر، ويمارس خفيفة (1-3) مرات في الأسبوع. بالاستعانة بأداة حساب السعرات الحرارية على موقع وزارة الصحة، احسب الآتي:



- كتلة الجسم. 26.32
- تصنيف كتلة الجسم من حيث حالة السمنة. يصنف (وزن زائد)
- السعرات الحرارية التي يستهلكها حالياً. 2822 سعرة حرارية
- الوزن المثالي. 79.42 كجم
- السعرات الحرارية المقترحة للوزن المثالي. 2607 سعرة حرارية

السؤال الرابع :

قارن بين مكونات الوجبتين في الصورة التالية من حيث الحجم والسعرات الحرارية؟ ما العلاقة بين حجم ومكونات الوجبتين وعدد السعرات الحرارية؟ أعط أمثلة على إجابتك؟



482 كيلو كالوري



264 كيلو كالوري

حجم صورة الوجبة الأولى أصغر من الوجبة الثانية؛ لذلك تحتوي على كمية أقل من السعرات الحرارية (تعد خياراً صحياً جيداً) كلما زاد حجم الوجبة زادت كمية السعرات الحرارية فيها.

السؤال الرابع :

استبدل الوصفات الغذائية غير الصحية بأخرى صحية من المجموعات الغذائية الأساسية : النشويات والحبوب (الكربوهيدرات) البروتين ، الدهون ، الزيوت، الحليب ومشتقاته ، الخضروات الفواكه ؟

البديل الصحي	أستبدل
بالمشوية أو المطبوخة على البخار.	استبدال الأطعمة المقلية 
بمشروبات طبيعية .	استبدال المشروبات عالية السكر 
بالمكسرات أو الفواكه المجففة .	استبدال الحلويات والسكريات 
بحشوات صحية كالخضروات	استبدال حشوات الفطائر عالية الدهون 
بالفواكة أو الكيك	استبدال الشوكولاتة 



الفصل الخامس السلامة الشخصية

السؤال الأول :

عرف المفاهيم التالية:

الإصابات غير المقصودة:

هي الإصابات التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر.

الحالة الطبية الطارئة:

حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية؛ لتقليل العواقب الفورية .

الإسعافات الأولية:

مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ؛ للحفاظ على حياته ،وتقليل الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف .

الرعاية الصحية:

تشمل جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي؛ لأجل المحافظة أو تحسين الصحة في المجتمع من خلال خدمات وقائية وتشخيصية وعلاجية تستهدف الأمراض والإصابات والإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تصيب أفراد المجتمع .

السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الختأ وصحح الختأ إن وجد :

- تعرف الإصابة المقصودة بأنها الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المرورية). (X)
- الإصابات غير المقصودة
- أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق. (✓)
- تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسة، وهي المركبة الطريق، والعنصر الآلي. (X)
- الختأ هو العنصر الآلي والصح هو العنصر البشري (السائق)
- أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها. (X)
- الاستعداد لها من خلال التوعية والتخطيط السابق المدروس
- الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطيرة وغير متوقعة تنتج عن مرض أو إصابة أو عرض وتستوجب الحصول على الرعاية (الإسعافات الأولية) على الفور لتجنب الأذى الشديد أو الموت. (✓)
- الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب.. (✓)

السؤال الثالث :

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) تعرف الإصابة غير المقصودة بأنها إصابة :

- (أ) تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر. (ب) تتسبب فيها عمداً بنفسك.
(ج) تحدث جراء المشاجرة. (د) تتسبب فيها عمداً لفرد آخر

٢) تعرف الإصابة المقصودة بأنها إصابة :

- (أ) تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر. (ب) تتسبب فيها عمداً بنفسك.
(ج) تحدث جراء السقوط. (د) تحدث جراء الحوادث المرورية.

٣) من وسائل السلامة في المركبة :

- (أ) القيادة السريعة. (ب) إضاءة مناسبة في الطريق.
(ج) الفحص الدوري للسيارة. (د) نظافة السيارة من الداخل والخارج.

٤) من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطريق :

- (أ) الإنارة في الطريق. (ب) تجميل الطريق بالأشجار.
(ج) استخدام حزام الأمان. (د) استخدام منبه السيارة دائماً.

٥) عند تعرض فرما 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.

٦) تهدف الخدمات الصحية الوقائية إلى :

- (أ) التعرف على المرض أو الحالة والإصابة من علاماتها وأعراضها.
(ب) تقديم العلاج للحالات الطارئة.
(ج) الحماية من الأمراض قبل حدوثها.
(د) تقديم العلاج للحالات الاعتيادية.



الفصل السادس الصحة النفسية

السؤال الأول: عرف المفاهيم التالية:

الصحة النفسية:

مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن وتصف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية، والتكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية، والعمل بفاعلية والإسهام في المجتمع، وتمثل في القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.

احترام الذات (تقدير الذات)

القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.

الاضطراب النفسي:

هو حالة نفسية تصيب تفكير الفرد أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الفرد، ومعالجته، وتعد اضطرابات الصحة النفسية إحدى المشاكل الرئيسية التي تواجهها الصحة العامة والتعرض لاضطرابات الصحة النفسية لا يفرق بين أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية، ومستوى الثقافة والتعليم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

الضغوط النفسية:

شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق بعض إلى أن تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد، فيستجيب سلباً لتلك الضغوط وتظهر عليه أعراض جسدية أو أعراض عقلية أو تغيرات سلوكية.

الاكتئاب:

اضطراب مزاجي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز، وتصنف حدة الإكتئاب إلى ثلاث درجات اكتئاب خفيف الحدة، اكتئاب متوسط الحدة، اكتئاب شديد الحدة. وهذا التصنيف وفقاً لعدد الأعراض لدى الشخص أو مدتها أو علامتها.

السؤال الثاني :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ وضح الخطأ إن وجد :

- الصحة النفسية عبارة عن حالة لا يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية ولا التكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية (X)
- حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية والتكيف مع الإجهاد الاعتيادية .
- هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدّد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد (✓)
- الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديدًا الشباب فقط (X)
- التعرض لاضطرابات الصحة النفسية لا يفرق بين أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية
- تأثيرات الضغوط النفسية متشابهة من فرد إلى آخر، نظرًا لتشابه أسباب الضغوط وقدرات الفرد نفسه (X)
- تأثيرات الضغوط النفسية تختلف من فرد إلى آخر.
- الحزن أمر طبيعي، ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب (X)
- الحزن أمر طبيعي ويوجد فرق بين الحزن والاكتئاب
- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم الوقت، وتجنب العزلة، وطلب المساعدة (✓)
- اضطراب الاكتئاب بكافة أنواعه وحدته قابل للعلاج، وكلما بدأ العلاج مبكرًا، زادت فعاليته ونجاحه (✓)

السؤال الثالث :

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية :

- (أ) القلق والإنزعاج الدائم. (ب) العناية بالوقت خلال اليوم
(ج) الحرص على أداء الواجبات. (د) القلق قبل الاختبارات

٢) من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- (أ) القلق المستمر. (ب) تجنب أماكن معينة أو أفراد
(ج) الشعور بالإرهاق. (د) تصلب العضلات

٣) يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي :

- (أ) المتاعب اليومية. (ب) فقدان
(ج) تغير المنزل. (د) سفر الأصدقاء

٤) إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

- (أ) التفاؤل. (ب) الشدد
(ج) الغيرة. (د) الحسد.



الفصل السابع الوقاية من المخدرات والتدخين

السؤال الأول :

اختر الإجابة الصحيحة :

(١) هي مرحلة من مراحل تعاطي المخدرات يحتاج فيها الفرد إلى المخدر ليخفف الألم وليشعر بأنه فرد طبيعي :

- (أ) مرحلة الاعتماد. (ب) مرحلة التحمل.
(ج) مرحلة الإدمان. (د) مرحلة الرغبة.

(٢) المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو :

- (أ) النيكوتين. (ب) القطران.
(ج) التبغ. (د) الكافيين.

السؤال الثاني :

اذكر ثلاث من التغيرات الجسمية التي تحدث في الجسم
عن التوقف عن استهلاك التدخين ؟

بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة ، يعود كل من الضغط وضربات القلب ، ودرجة حرارة الجسم لمستوياتها الطبيعية بعد 8 ساعات ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون ، ويرتفع معدل الأكسجين في الدم بعد 24 ساعة تنخفض خطورة الإصابة بنوبة قلبية .

السؤال الثالث :

صف مهارتين من مهارات الرفض لتجنب المشاركة
في سلوك لا ترغب فيه ؟

ختاماً

كل يوم هو فرصة جديدة مُتاحة للعيش والانجاز وتحويل
الطموح إلى واقع يلائمك ويليق بشغفك وما تُحبه. ما دمت تسعى
وتكافح فأنت الأعظم و ما دمت تحاول الوصول إلى شغفك
وأحلامك يوماً ما ستصل ، فقط كن واثقاً متأكداً بأن تعبك
وجهدك في محاولات الوصول لن يضيع .

قناة الأستاذة :

مريم سعود المغيرة



<https://t.me/maryamsalmughira>