

اسم الطالب :	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
المادة: اللياقة والثقافة الصحيه		وزارة التعليم
الصف :		إدارة التعليم بمحافظة الليث
الزمن : ساعة		مكتب التعليم بربوع العين
		ثانوية علي بن أبي طالب
اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٤ هـ		

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة 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 احد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنة كالسمنة والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم
()	5 يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 الى 5 ملايين سنوياً حول العالم
()	6 كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف اجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تؤدي الى ضعف 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
2	صنفت مصادر المعلومات الصحية الى اربعة مصادر منها ما يلي :-	
	جهات رسمية وحكومية	منظمات إقليمية ودولية
3	يتضمن النشاط البدني العدد من الانواع المتعددة مثل :-	
	الالعاب الرياضية	التمارين البدنية
4	للنشاط البدني البدني ثلاثة ابعاد منها :-	
	شدة النشاط البدني	مدة النشاط البدني
5	وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها :	
	اللياقة القلبية التنفسية	التحمل العضلي والمرونة

السؤال الثالث :	
أ	اذكر خمسة من ابعاد العافية ؟
	١- ٢- ٣- ٤- ٥-
ب	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل اذكر ثلاثه منها ؟
	١- ٢- ٣- ٤-