|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | المادة : اللياقة والثقافة الصحية |
| وزارة التعليم | الصف : ثاني ثانوي |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : |
| المدرسة: ............... |  |
| **اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي 1445 هـ** | | |

**أسم الطالب : .............................. رقم الشعبة:...............**

**السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :**

يتبع

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا: | | | | | | | |
| أ | الاجتماعية والبيئية | ب | الحيوية والوراثية | ج | السلوكية للفرد | د | المرضية |
| 2 | من الأمراض غير المعدية: | | | | | | | |
| أ | التهاب الكبد | ب | نقص المناعة البشرية | ج | القلب والأوعية الدموية | د | الدرن |
| 3 | عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً: | | | | | | | |
| أ | 3 حصص يومياً | ب | من 4-5حصص يومياً | ج | 6-10 حصص يومياً | د | حصتان يومياً |
| 4 | تصنيف الألياف على أنها: | | | | | | | |
| أ | كربوهيدرات بسيطة | ب | سكريات | ج | بروتينات | د | كربوهيدرات معقدة |
| 5 | واحد غرام من البروتينات يعادل: | | | | | | | |
| أ | 4 سعرات حرارية | ب | 9 سعرات حرارية | ج | 6 سعرات حرارية | د | 10 سعرات حرارية |
| 6 | عند تعرض فرد 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 |
| 7 | من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية: | | | | | | | |
| أ | القلق والانزعاج الدائم | ب | العناية بالوقت خلال اليوم | ج | الحرص على أداء الواجبات | د | القلق قبل الاختبارات |
| 8 | احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية: | | | | | | | |
| أ | الابتعاد عن الناس | ب | التواصل الجيد مع الآخرين | ج | الحرص الزائد على النفس | د | الشدة في التعامل مع الآخرين |
| 9 | المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو: | | | | | | | |
|  | أ | النيكوتين | ب | التبغ | ج | القطران | د | الكافين |
| 10 | يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي: | | | | | | | |
|  | أ | المتاعب اليومية | ب | الفقدان | ج | تغيير المنزل | د | سفر الأصدقاء |
| 11 | من ابعاد النشاط البدني ما عدا: | | | | | | | |
|  | أ | تكرار النشاط البدني | ب | شدة النشاط البدني | ج | مدة النشاط البدني | د | النشاط البدني الهوائي |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى: | | | | | | | |
|  | أ | الأول | ب | الثاني | ج | الثالث | د | الرابع |
| 13 | العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو: | | | | | | | |
|  | أ | التوازن | ب | الرشاقة | ج | القوة العضلية | د | التوافق |
| 14 | تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على: | | | | | | | |
|  | أ | توليد القوة مرارا | ب | توليد القوة القصوى | ج | مقاومة التعب | د | زيادة الحجم |
| 15 | يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد: | | | | | | | |
|  | أ | نسبة الماء في الجسم | ب | نسبة الدهون في الجسم | ج | نسبة الطول إلى الوزن | د | نسبة الخصر إلى حجم الورك |

( السؤال الثاني) : **ضع/ي علامة ( √ ) للإجابة الصحيحة وعلامة ( × )للإجابة الخاطئة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي |  |
| **2** | تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي |  |
| **3** | مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً |  |
| **4** | اكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق |  |
| **5** | الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب |  |
| **6** | الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب |  |
| **7** | الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً السباب فقط |  |
| **8** | أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها |  |
| **9** | يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم |  |
| **10** | الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء |  |

( السؤال الثالث) : اختر /ي من القائمة ( أ ) ما يناسب القائمة ( ب ) في الجدول التالي

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **( القائمة أ )** | **رقم** | **( القائمة ب )** | |
| **1** | **الضغوط النفسية** |  | **أ** | **الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية** |
| **2** | **رياضة هوائية** |  | **ب** | **هدف صحي يسعى الفرد إلية ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية** |
| **3** | **تحديد الأهداف** |  | **ج** | **زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد** |
| **4** | **اللياقة البدنية** |  | **د** | **المشي / ركوب الدراجة / السباحة** |
| **5** | **العافية** |  | **هـ** | **مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني** |
|  | |  | **و** | **تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها** |

انتهت الأسئلة ...... اسأل الله لكم التوفيق والنجاح ........ معلم/ة المادة :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكـة العـربية السعـودية | ÙØªÙØ¬Ø© Ø¨Ø­Ø« Ø§ÙØµÙØ± Ø¹Ù Ø´Ø¹Ø§Ø± ÙØ²Ø§Ø±Ø© Ø§ÙØªØ¹ÙÙÙ Ø®ÙÙÙØ© Ø´ÙØ§ÙØ© | المادة : اللياقة والثقافة الصحية |
| وزارة التعليم | الصف : ثاني ثانوي |
| الإدارة العامة للتعليم بمحافظة .................. | الزمن : |
| المدرسة: ............... |  |
| **اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي 1445 هـ** | | |

**أسم الطالب : .............................. رقم الشعبة:...............**

**السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :**

يتبع

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا: | | | | | | | |
| أ | الاجتماعية والبيئية | ب | الحيوية والوراثية | ج | السلوكية للفرد | د | المرضية |
| 2 | من الأمراض غير المعدية: | | | | | | | |
| أ | التهاب الكبد | ب | نقص المناعة البشرية | ج | القلب والأوعية الدموية | د | الدرن |
| 3 | عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً: | | | | | | | |
| أ | 3 حصص يومياً | ب | من 4-5حصص يومياً | ج | 6-10 حصص يومياً | د | حصتان يومياً |
| 4 | تصنيف الألياف على أنها: | | | | | | | |
| أ | كربوهيدرات بسيطة | ب | سكريات | ج | بروتينات | د | كربوهيدرات معقدة |
| 5 | واحد غرام من البروتينات يعادل: | | | | | | | |
| أ | 4 سعرات حرارية | ب | 9 سعرات حرارية | ج | 6 سعرات حرارية | د | 10 سعرات حرارية |
| 6 | عند تعرض فرد 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 |
| 7 | من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية: | | | | | | | |
| أ | القلق والانزعاج الدائم | ب | العناية بالوقت خلال اليوم | ج | الحرص على أداء الواجبات | د | القلق قبل الاختبارات |
| 8 | احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية: | | | | | | | |
| أ | الابتعاد عن الناس | ب | التواصل الجيد مع الآخرين | ج | الحرص الزائد على النفس | د | الشدة في التعامل مع الآخرين |
| 9 | المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو: | | | | | | | |
|  | أ | النيكوتين | ب | التبغ | ج | القطران | د | الكافين |
| 10 | يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي: | | | | | | | |
|  | أ | المتاعب اليومية | ب | الفقدان | ج | تغيير المنزل | د | سفر الأصدقاء |
| 11 | من ابعاد النشاط البدني ما عدا: | | | | | | | |
|  | أ | تكرار النشاط البدني | ب | شدة النشاط البدني | ج | مدة النشاط البدني | د | النشاط البدني الهوائي |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى: | | | | | | | |
|  | أ | الأول | ب | الثاني | ج | الثالث | د | الرابع |
| 13 | العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو: | | | | | | | |
|  | أ | التوازن | ب | الرشاقة | ج | القوة العضلية | د | التوافق |
| 14 | تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على: | | | | | | | |
|  | أ | توليد القوة مرارا | ب | توليد القوة القصوى | ج | مقاومة التعب | د | زيادة الحجم |
| 15 | يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد: | | | | | | | |
|  | أ | نسبة الماء في الجسم | ب | نسبة الدهون في الجسم | ج | نسبة الطول إلى الوزن | د | نسبة الخصر إلى حجم الورك |

( السؤال الثاني) : **ضع/ي علامة ( √ ) للإجابة الصحيحة وعلامة ( × )للإجابة الخاطئة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي | **صح** |
| **2** | تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي | **خطأ** |
| **3** | مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً | **خطأ** |
| **4** | اكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق | **صح** |
| **5** | الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب | **صح** |
| **6** | الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب | **خطأ** |
| **7** | الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً السباب فقط | **خطأ** |
| **8** | أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها | **خطأ** |
| **9** | يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم | **صح** |
| **10** | الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء | **خطأ** |

( السؤال الثالث) : اختر /ي من القائمة ( أ ) ما يناسب القائمة ( ب ) في الجدول التالي

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **( القائمة أ )** | **رقم** | **( القائمة ب )** | |
| **1** | **الضغوط النفسية** | **3** | **أ** | **الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية** |
| **2** | **رياضة هوائية** | **5** | **ب** | **هدف صحي يسعى الفرد إلية ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية** |
| **3** | **تحديد الأهداف** | **1** | **ج** | **زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد** |
| **4** | **اللياقة البدنية** | **2** | **د** | **المشي / ركوب الدراجة / السباحة** |
| **5** | **العافية** | **4** | **هـ** | **مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني** |
|  | |  | **و** | **تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها** |

انتهت الأسئلة ...... اسأل الله لكم التوفيق والنجاح ........ معلم/ة المادة :