

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي

اللياقة والثقافة الصحية

الأول					الأسبوع
١٤-١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ					اليوم
الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الوحدة
الصحة والعافية	الصحة والعافية	الصحة والعافية	الصحة والعافية	الصحة والعافية	الوحدة
تمهيد مقرر الثقافة والصحة	مدخل الصحة والثقافة	تابع مدخل الصحة والثقافة	محددات الصحة	الأمراض المعدية وغير المعدية	موضوع الدرس
أحدد مفهوم الثقافة والصحة	أحدد مفهوم الصحة والعافية	أتعرف على الممارسات واصفات الشخصية في تعزيز الصحة	أستنتج مفهوم الصحة الشخصية	أستكشف بعض الأمراض المعدية وغير المعدية	الهدف التعليمي
بمشاركة أحد أفراد استرتك أستنتج مفهوم الثقافة والصحة وما وجه الربط بينهما	بمشاركة ولي أمري أذكر جهود الحكومة السعودية في الحد من التلوث البيئي	شارك ابنك في تحديد الصفات المعززة للصحة	ساعد ابنك في معرفة مفهوم الصحة الشخصية	أكتب تقريراً توضح في بعض أمراض المعدية وكيفية انتقالها	الواجب المنزلي
					ملاحظة

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦هـ
معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي
اللياقة والثقافة الصحية

الثاني ٢١-٢٥ / ٢ / ١٤٤٦هـ						
الأسبوع	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الوحدة	الصحة والعافية	الصحة والعافية	الصحة والعافية	الصحة والعافية	النشاط البدني	النشاط البدني
موضوع الدرس	نمط الحياة الصحية	مصادر المعلومات الصحية	مراجعة ختامية للفصل الأول	مدخل الى الخمول البدني	الخمول البدني والأمراض المزمنة	
الهدف التعليمي	أتعرف على الممارسات الصحية الموصى بها	استنتج مصادر المعلومات الصحية احدد المصادر المعلوماتية المحلية والدولية	استرجاع المفاهيم التي تم تقصيرها في هذه الوحدة	مقارنة صفات وأوضاع الخمول البدني	أتعرف على التوصيات المحلية والدولية لمعالجة الخمول البدني	
الواجب المنزلي	اطرح على ابنك مشاكل الممارسات الصحية الخاطئة	ساعد ابنك في استنتاج المصادر المعلوماتية الموثوقة	تقصى مع ابنك ما تم في هذه الوحدة بشمولية مختصرة	شارك ابنك في التعريف عن هذا الجانب فيما ذكر التحذير من في السنة النبوية	ساعد ابنك في تقليص ساعات الخمول البدني	
ملاحظة						

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦هـ

معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي

اللياقة والثقافة الصحية

الأسبوع	الثالث	١٤٤٦ / ٢ / ٢٨	إلى ١٤٤٦ / ٣ / ٢	اليوم	الوحدة
	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
	النشاط البدني	النشاط البدني	النشاط البدني	النشاط البدني	النشاط البدني
موضوع الدرس	تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة	أنواع مستويات النشاط البدني	هرم النشاط البدني	فوائد النشاط البدني	محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني
الهدف التعليمي	اتعرف على الخمول البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة	اتعرف على مفهوم النشاط البدني أتعرف على أبعاد النشاط البدني	أتعرف على مفهوم النشاط البدني التعرف على مستويات النشاط البدني	أميز أعراض النشاط البدني أتعرف على بعض الرياضيين البارزين في الألعاب الرياضية	أتعرف على الدوافع لممارسة النشاط البدني أتعرف على معوقات ممارسة النشاط البدني
الواجب المنزلي	شارك ابنك في تحديد سبب هشاشة العظام لدى الكبار والصغار	ساعد ابنك في إنتاج تقرير يتحدث عن النشاط البدني	شارك ابنك في رسم هرم النشاط البدني	ساعد ابنك في استنتاج الغرض من الوقاية الصحية	شارك ابنك في معرفة مراحل تغيير السلوك
ملاحظة					

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ
معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي
اللياقة والثقافة الصحية

الأسبوع					الأيام
الأسبوع					الأيام
الأسبوع					الأيام
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	الربيع
اللياقة البدنية	اللياقة البدنية	النشاط البدني	النشاط البدني	النشاط البدني	الوحدة
تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية	مدخل اللياقة البدنية	مراجعة ختامية للفصل الثالث	وصفة النشاط البدني	التقنيات في النشاط البدني	موضوع الدرس
التعرف على الدوافع لممارسة الأنشطة البدنية	التعرف على مفهوم اللياقة البدنية التعرف على عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة والأداء الرياضي	استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة	معرفة وضع هدف لمزاولة النشاط البدني	تقدير توظيف التقنيات الحديثة في تعزيز النشاط البدني	الهدف التعليمي
ساعد ابنك في معرفة بعض الاحصائيات لدوافع مزاولة النشاط البدني	شارك ابنك في وضع خريطة مفاهيم يذكر فيها فوائد اللياقة البدنية	شارك ابنك في تقصي ما تم طرحه من فوائد النشاط البدني	شارك ابنك في عمل خطة أسبوعية لمزاولة النشاط البدني	ساعد ابنك في معرفة التطبيقات المساندة والمعتمدة لمزاولة النشاط البدني	الواجب المنزلي
					ملاحظة

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦هـ

معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي اللياقة والثقافة الصحية

الخامس ١٢-١٦ / ٣ / ١٤٤٦هـ						
الأسبوع	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الوحدة	اللياقة البدنية	اللياقة البدنية	اللياقة البدنية	اللياقة البدنية	اللياقة البدنية	اللياقة البدنية
موضوع الدرس	قياس اللياقة البدنية	تابع قياس اللياقة البدنية	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	تابع برنامج اللياقة البدنية الشخصي	برنامج التدريب الرياضي والتحكم بالوزن	برنامج التدريب الرياضي والتحكم بالوزن
الهدف التعليمي	التعرف على أدوات القياس اطبق القياسات البدنية المرتبطة بالصحة ميدانيا	معرفة اعداد سجل لمتابعة القياسات البدنية وتسجيل المنجزات فيه	تصميم برامج تدريبي شخصي	معرفة معوقات تطبيق البرنامج الرياضي الشخصي	وصف التحكم مفهوم التحكم بالوزن ابتكر طرق تساعد على التحكم بالوزن	وصف التحكم مفهوم التحكم بالوزن ابتكر طرق تساعد على التحكم بالوزن
الواجب المنزلي	اساعد اني في عمل بعض التمرينات الموصي بها في قياس اللياقة البدنية	شارك ابنك في اعداد سجل يتابع فيه خطة القياسات المنزلية	اساعد ابني في تصميم خطة قصيرة المدى لمزاولة النشاط البدني	ساعد ابنك في إيجاد بيئة جاذبة لمزاولة النشاط البدني والحصول على اللياقة البدنية المطلوبة	ساعد ابنك في كتابة تقرير عن خطورة السمنة	ساعد ابنك في كتابة تقرير عن خطورة السمنة
ملاحظة						

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ
معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي
اللياقة والثقافة الصحية

السادس ١٩-٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ						
الأسبوع	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الوحدة				اللياقة البدنية	التغذية	التغذية
موضوع الدرس				مراجعة ختامية للفصل الثالث	النظام الغذائي الصحي	تابع النظام الغذائي الصحي
الهدف التعليمي				استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة	يتعرف على مفهوم النظام الغذائي الصحي يستنتج أهمية النظام الغذائي الصحي على الصحة العامة	يقارن فوائد ونسب عناصر الغذاء الستة يميز الأغذية من حيث التصنيع
الواجب المنزلي				شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد اللياقة البدنية	شارك ابنك في توفير ما يمكن من عناصر الغذاء الصحي حسب النسب الموصي بها	شارك ابنك في كتابة تقرير عن أنواع الأغذية
ملاحظة						

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ
معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي
اللياقة والثقافة الصحية

السابع ٢٦ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ						
الأسبوع	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الوحدة	التغذية	التغذية	التغذية	التغذية	التغذية	السلامة الشخصية
موضوع الدرس	السرعات الحرارية	إدارة الوزن	تابع إدارة الوزن	مراجعة للفصل الرابع	مدخل السلامة لشخصية	
الهدف التعليمي	التعرف على معنى السرعة الحرارية التعرف على أهمية الاعتدال في تناول الطعام	المقدرة على احتساب الاحتياج اليومي تصميم برنامج غذائي محدد بالسرعات الحرارية	يتعرف على توصيات إدارة الوزن يميز اضطرابات الأكل المختلفة	استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة	يتعرف على مفهوم السلامة الشخصية يميز بين الإصابات المقصودة وغير المقصودة	
الواجب المنزلي	شارك ابنك في استنتاج قيمة الأكل والشرب والاعتدال فيما ذكر في السنة النبوية	ساعد ابنك في تصميم خريطة مفاهيم تحقق مدى فهمه في توازن الطاقة وإدارة الوزن	اصطحب ابني في بعض أقسام المستشفى التي تعني بأمراض السمنة والوقوف على أضرار السمنة	شارك ابن في قصي ما تم طرحه من فوائد في دراسة وحدة التغذية	اساعد ابني في مشاهدة تقرير عن خطر الاصابات	
ملاحظة						

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦هـ

معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي

اللياقة والثقافة الصحية

الثامن					الأسبوع
٣-٧ / ٤ / ١٤٤٦هـ					اليوم
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	الوحدة
السلامة الشخصية	السلامة الشخصية	السلامة الشخصية	السلامة الشخصية	السلامة الشخصية	الوحدة
تابع الإسعافات الأولية	الإسعافات الأولية	الحالات الطارئة	السلامة المرورية	تابع مدخل السلامة الشخصية	موضوع الدرس
وصف الاحتياجات اليومية للمصاب بالسكري وصف كيفية التحاشي لإصابات ضربة الشمس	يتعرف على مفهوم الإسعافات الأولية يطبق بعض الإسعافات الأولية المتنوعة لبعض الإصابات	أتعرف على مفهوم الحالات الطبية الطارئة يتعرف على الخطوات اللازمة لمعرفة مواجهة الحالات الطبية الطارئة	يتعرف على مفهوم السلامة المرورية يتعرف على عناصر السلامة المرورية	يتعرف على تطبيق الإسعافات الأولية للاختناق والحرائق يقدر خطورة الإصابات المنزلية	الهدف التعليمي
اساعد ابني في معرفة الخطوات للتعامل مع المصاب بداء السكري	أشارك ابني في عمل خريطة مفاهيم لبعض الإصابات التي تحتاج الى اسعافات أولية عاجلة	اصطحب ابني لزيارة مركز الهلال الأحمر لمعرفة الجهود المقدمة لحالات الطوارئ	اصطحب ابني في أحد مراكز التأهيل الشامل للتعرف على خطورة الإصابات المرورية	أشارك ابني في مشاهدة تقرير عن كيفية التخلص من الغصة	الواجب المنزلي
					ملاحظة

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦هـ
معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي
اللياقة والثقافة الصحية

التاسع ١٠-١٣ / ٤ / ١٤٤٦هـ					الأسبوع
اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الوحدة	السلامة الشخصية	السلامة الشخصية	الصحة النفسية	الصحة النفسية	إجازة مطولة
موضوع الدرس	خدمات الرعاية الصحية	مراجعة للفصل الخامس	مدخل الصحة النفسية	اضطرابات الصحة النفسية	إجازة مطولة
الهدف التعليمي	يتعرف على مفهوم الرعاية الصحية يميز الخدمات والتخصصات الطبية	استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة	يتعرف على مفهوم الصحة النفسية يصف محددات الصحة النفسية	يتعرف على مفهوم اضطرابات الصحة النفسية يميز الاضطرابات النفسية الشائعة في المجتمع	إجازة مطولة
الواجب المنزلي	اساعد ابني في الدخول على تطبيق صحتي الحكومي لمعرفة كيفية التعامل معه ومعرفة التخصصات المتاحة	شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد في دراسة وحدة السلامة الشخصية	أشارك ابني في كتابة تقرير عن العوامل التي تؤدي الى ظهور مشاكل الصحة النفسية	اصطحب ابني في زيارة العيادات النفسية اساعد ابني في كتابة تقرير كيفية التعامل مع بعض الاضطرابات النفسية	إجازة مطولة
ملاحظة					

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦هـ
معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي
اللياقة والثقافة الصحية

العاشر ١٧ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ					الأسبوع
اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الوحدة	الصحة النفسية	الصحة النفسية	الصحة النفسية	الوقاية من المخدرات والتدخين	الوقاية من المخدرات والتدخين
موضوع الدرس	تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية	الضغوط النفسية	مراجعة للفصل السادس	مدخل المؤثرات العقلية	تابع مدخل المؤثرات العقلية
الهدف التعليمي	التعرف على مفهوم الاكتئاب اقرن بين طرق وأنواع علاج الاكتئاب	التعرف على مفهوم الضغوط النفسية يحدد أسباب الضغوط النفسية يقدر جهود المملكة في	استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة	أتعرف على مفهوم المؤثرات العقلية أتعرف على جهود الحكومة في محاربة تعاطي المخدرات	وصف المؤثرات العقلية حسب تأثيرها الفسولوجي يميز المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب
الواجب المنزلي	اساعد ابني في معرفة درجات الاكتئاب وكيفية التحصن منها	اساعد ابني في التمازج مع اخوته وأهله في إدارة الضغوط المنزلية ومعرفة علاجها	شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد في دراسة وحدة الصحة النفسية	اصطحب ابني في زيارة لإدارة مكافحة المخدرات للوقوف على الجهود التي تبذل في محاربة المخدرات	أشارك ابني في زيارة المعارض التي تقام في اليوم العالمي للتحذير من المخدرات
ملاحظة					

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ
معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي
اللياقة والثقافة الصحية

الأسبوع	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الأسبوع	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الوحدة	الوقاية من المخدرات والتدخين	الوقاية من المخدرات والتدخين	الوقاية من المخدرات والتدخين	الوقاية من المخدرات والتدخين	الوقاية من المخدرات والتدخين	الوقاية من المخدرات والتدخين
موضوع الدرس	التعاطي والادمان	منتجات التبغ وأضرارها	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	تابع أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	مراجعة للفصل السابع	
الهدف التعليمي	التعرف على مفهوم الإدمان تميز علامات التعاطي وصف مراحل الإدمان	التعرف على منتجات التبغ المتنوعة تجديد العوامل المؤثرة في إنتاج التبغ	يتعرف على عوامل الخطورة التي تزيد من الوقوع في المخدرات يحدد العوامل التي تؤدي الى تعاطي المخدرات	وصف المشكلات النفسية والاقتصادية والاجتماعية المتعلقة بتعاطي المخدرات اطبق مهارات الرفض في حالة التعرض لضغوطات تعاطي المخدرات	استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة	
الواجب المنزلي	اساعد ابني في كتابة تقرير عن خطر الادمان	اساعد ابني في عرض فلم منزلي عن مضار التبغ	اساعد ابني في إنتاج لوحة فنية لبعض أنواع المخدرات	اساعد ابني في كتابة تقرير مفصل عن مهارات الرفض وطلب المساعدة في حالة التعرض لضغوطات	شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد في دراسة وحدة الوقاية من المخدرات والتدخين	
ملاحظة						

خطة التعلم الأسبوعية ثاني ثانوي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ
معلم المادة: شادي الحارثي . محمد الغامدي
اللياقة والثقافة الصحية

الثاني عشر ١ - ٩ / ٥ / ١٤٤٦ هـ					الأسبوع
الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الحصة
					الوحدة
					موضوع الدرس
					الهدف التعليمي
					الواجب المنزلي
					ملاحظة