|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **وزارة التعليم****اعداد فريق عمل** **التربية البدنية والصحية** |  |   |

**اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية : مسارات / ثانوي**

ضع علامة (**🗸**)أمام العبارة الصحيحة وعلامة (**×**) أمام العبارة الخاطئة :

 1ـ من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة الأعراف الاجتماعية. ( )

 2ـ مفهوم الصحة هو الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد سواء أكان مريضاً أو سليماً. ( )

 3ـ تعرف العافية بأنها : الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع. ( )

 4ـ الحمى المالطية: هي عدوى فيروسية تنتقل بواسطة لدغة البعوض . ( )

 5ـ يحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الانسان نائماً. ( )

 6ـ يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 إلى 5ملايين فرد سنوياً. ( )

 7ـ العظام كغيرها من أنسجة الجسم لا تتأثر بالخمول البدني وقلة الحركة على المدى الطويل. ( )

 8ـ من فوائد النشاط البدني تحسين اللياقة القلبية التنفسية. ( )

 9ـ المعوقات هي : الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني ( )

 10ـ دقة القياس ويقصد بها دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني وشدته. ( )