
 <p>التربية البدنية والدفاع عن النفس physical education and self defense</p>	<p>المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمحافظة مكتب التعليم مدرسة التربية البدنية والدفاع عن النفس</p>	 <p>وزارة التعليم Ministry of Education</p>
<p>اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام ١٤٤٤ هـ</p>		

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 أهم ممارسات نمط الحياة الصحي
4	يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض 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
٦	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف أجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تؤدي إلى زيادة 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 جميع ما ذكر
2	صنفت مصادر المعلومات الصحية إلى أربعة مصادر منها ما يلي :- جهات رسمية وحكومية منظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر
3	يتضمن النشاط البدني لعدد من الأنواع المتعددة مثل :- الألعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر
4	للنشاط البدني البدني ثلاثة أبعاد منها :- شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر
5	وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها: اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر

السؤال الثالث :	
أ	أذكر خمسة من ابعاد العافية ؟ ١-

- ٢	
- ٣	
- ٤	
- ٥	
تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل أذكر ثلاثة منها ؟	ب
- ١	
- ٢	
- ٣	
- ٤	