

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

**السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-**

|       |   |   |
|-------|---|---|
| ( ✓ ) | الأمراض غير المعدية هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها                              | 1 |
| ( X ) | تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الأمراض غير المعدية  | 2 |
| ( ✓ ) | تعد التغذية الصحية من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي  | 3 |
| ( ✓ ) | يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنة كالسمنة والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم | 4 |
| ( ✓ ) | يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 إلى 5 ملايين سنويًا حول العالم   | 5 |
| ( X ) | كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف أجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تؤدي إلى زيادة المناعة                  | 6 |

**السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :-**

|  |                       |                          |   |
|--|-----------------------|--------------------------|---|
| من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مالي:-          |                       |                          |   |
| جميع ما ذكر  | تنظيم النوم           | ممارسة النشاط الرياضي    | 1 |
| صنفت مصادر المعلومات الصحية إلى أربعة مصادر منها ما يلي :- |                       |                          |   |
| جميع ما ذكر  | جهات رسمية وحكومية    | منظمات إقليمية ودولية    | 2 |
| يتضمن النشاط البدني لعدد من الأنواع المتعددة مثل :-        |                       |                          |   |
| جميع ما ذكر  | الألعاب الرياضية      | التمارين البدنية         | 3 |
| للنشاط البدني البدني ثلاثة أبعاد منها :-                   |                       |                          |   |
| جميع ما ذكر  | مدة النشاط البدني     | شدة النشاط البدني        | 4 |
| وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها:  |                       |                          |   |
| جميع ما ذكر  | التحمل العضلي والمرنة | اللياقة القلبية التنفسية | 5 |
| السؤال الثالث :  |                       |                          |   |
| أذكر خمسة من ابعاد العافية؟                                |                       |                          | أ |
| -  |                       |                          | ١ |

|  |   |
|--|---|
| - ٢<br>- ٣<br>- ٤<br>- ٥   |   |
| <b>ت تكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل أذكر ثلاثة منها ؟</b><br>- ١<br>- ٢<br>- ٣<br>- ٤ | ب |