

الملكة العربية السعودية	
وزارة التعليم	
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة	.....
المدرسة:	.....
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444 هـ	

اسم الطالب / ة	الصف	.....	الدرجة المستحقة	40
----------------	------	-------	-----------------	----

السؤال الأول : ضع / ي دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يلي :

الصحة تحددها العوامل الخارجية عن إرادة الفرد . ؟	الخمول	-3	الفحوصات المنتظمة	-2	تاريخ العائلة الصحي	-1	.1
السمات الشخصية التي تعزز العافية . ؟	المرونة	-3	احترام الذات	-2	عدم الثقة بالنفس	-1	.2
جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي و يكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية .....؟	السلوكيات الشخصية	-3	الصحة الشخصية	-2	الحيوية و الوراثية	-1	.3
الأمراض المعدية هي أمراض مزمنة يطول مدة علاجها .؟	خطأ	-2	صح	-1	.4		
من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي ؟	معارضة النشاط البدني	-3	التغذية الصحية	-2	التغذية الصحية	-1	.5
يوجد العديد من وسائل التواصل الاجتماعي منها . ؟	منصة مدربتي	-3	اليوتيوب و الفيسوبوك	-2	كلا سيرا	-1	.6
ضعف عضلة القلب و ما يتبعه من ضعف في الجهاز الدوري ليس له علاقة مباشرة بالخمول البدني ؟	خطأ	-2	صح	-1	.7		
الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة حركة معتبرة بدنيًا أثناء فترة الاستيقاظ هو مفهوم الخمول البدني ؟	خطأ	-2	صح	-1	.8		
للنشاط البدني أبعد ما تعرف بحجم النشاط البدني ؟	نظامي هاوي	-3	نشاط بدني منتظم	-2	نشاط بدني منتظم	-1	.9
الوقاية من السلوك العدواني أو العنف بين فئة الشباب من فوائد ؟	الجانب العقلي	-3	الجانب الاجتماعي	-2	الجانب الاجتماعي	-1	.10
سهولة الوصول للمعلومات وخدمة تصنيف البيانات تسمى .... ؟	دقة القياس	-3	التكلفة المالية	-2	التكلفة المالية	-1	.11
يعرف المستوى الأول للهرم هو جميع الأنشطة الخاصة بتنمية العضلات والأربطة ؟	الام المفاسد	-3	المستوى الثالث	-2	الألم الجانبي الجاد	-1	.12
الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني تكون .. ؟	معوقات التفكير	-2	معوقات التطبيق	-2	معوقات التطبيق	-1	.13
ت تكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر . ؟	معوقات النشاط البدني	-2	خطأ	-2	صح	-1	.14
مفهوم قياس اللياقة البدنية هي تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها . ؟	خطأ	-2	صح	-2	صح	-1	.15
من خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي . ؟	تحديد الهدف	-3	تقييم وضعك الحالى	-2	تقييم وضعك الحالى	-1	.16

تعد الفروق الفردية لاستجابة الجسم للبرنامج عاملاً مهماً لتصميم البرنامج ؟

-17

ص	-1		
يساعد النظام على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية	-2	خطا	
3- جميع ما ذكر صحيح	-2	الغذاء الصحي	-18
هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية . ؟	-2	السعرات الحرارية	-1
3- جميع ما ذكر صحيح	-2	النظام الغذائي الصحي	-19
السعرات الحرارية	-1		

السؤال الثاني : مقالى

١- ما هو الفرق بين الإصابة المقصودة و غير المقصودة . ؟

---



---

٢- تنقسم عناصر السلامة إلى ثلاثة عناصر ذكرها / بها . ؟

---



---

ج- عدد / ي أثنتين من سمات الصحة النفسية الابيجانية . ؟

---



---

د- ذكر / ي مراحل الإدمان ؟

---



---

هـ - ما هو اسم المشروع الوطني للوقاية من المخدرات ، اكتب / ي سطرين عنه . ؟

---



---

تمنياتي لكم بالتوفيق