



تم تحميل الملف من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي ⌚

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : اللياقة والثقافة الصحية
وزارة التعليم		الصف : ثاني ثانوي
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن :
المدرسة:		
اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

اسم الطالب : رقم الشعبة:

السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

١	ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا:	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحيوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
٢	من الأمراض غير المعدية:	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
٣	عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً:	أ	٣ حصص يومياً	ب	من ٤-٥ حصص يومياً	ج	٦-١٠ حصص يومياً	د	حصتان يومياً
٤	تصنيف الألياف على أنها:	أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	بروتينات	د	كربوهيدرات معقدة
٥	واحد غرام من البروتينات يعادل:	أ	٤ سعرات حرارية	ب	٩ سعرات حرارية	ج	٦ سعرات حرارية	د	١٠ سعرات حرارية
٦	عند تعرض فرد لغصة فإن الإسعاف الأولي المناسب هو:	أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي	ج	استخدام الدفعات البطنية	د	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
٧	من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية:	أ	القلق والانعراج الدائم	ب	العناية بالوقت خلال اليوم	ج	الحرص على أداء الواجبات	د	القلق قبل الاختبارات
٨	احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:	أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	الشدة في التعامل مع الآخرين
٩	المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو:	أ	النيكوتين	ب	التبغ	ج	القطران	د	الكافين
١٠	يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي:	أ	المتاعب اليومية	ب	الفقدان	ج	تغيير المنزل	د	سفر الأصدقاء
١١	من ابعاد النشاط البدني ما عدا:	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي

١	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:	٢					
أ	الأول	ب	الثاني	ج	الثالث	د	الرابع
١	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:	٣					

يتبع ←

أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق	
١	تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:							
٤	أ	توليد القوة مرارا	ب	توليد القوة القصوى	ج	مقاومة التعب	د	زيادة الحجم
١	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:							
٥	أ	نسبة الماء في الجسم	ب	نسبة الدهون في الجسم	ج	نسبة الطول إلى الوزن	د	نسبة الخصر إلى حجم الورك

(السؤال الثاني) : ضع/ي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (×) للإجابة

٢٠١٠٢١

١	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي
٢	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي
٣	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً
٤	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق
٥	الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب
٦	الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب
٧	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديد السباب فقط
٨	أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها
٩	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم
١٠	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء

(السؤال الثالث) : اختر/ي من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي

م	(القائمة أ)	رقم	(القائمة ب)
١	الضغوط النفسية	أ	الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية
٢	رياضة هوائية	ب	هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية
٣	تحديد الأهداف	ج	زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد
٤	اللياقة البدنية	د	المشي / ركوب الدراجة / السباحة
٥	العافية	هـ	مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني
		و	تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها

انتهت الأسئلة أسأل الله لكم التوفيق والنجاح معلمة/ة المادة :

المملكة العربية السعودية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : اللياقة والثقافة الصحية
وزارة التعليم		الصف : ثاني ثانوي
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة		الزمن :
المدرسة:		
اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ		

اسم الطالب : رقم الشعبة:

السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

١	ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا:	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحيوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
٢	من الأمراض غير المعدية:	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
٣	عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً:	أ	٣ حصص يومياً	ب	من ٤-٥ حصص يومياً	ج	٦-١٠ حصص يومياً	د	حصتان يومياً
٤	تصنيف الألياف على أنها:	أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	بروتينات	د	كربوهيدرات معقدة
٥	واحد غرام من البروتينات يعادل:	أ	٤ سعرات حرارية	ب	٩ سعرات حرارية	ج	٦ سعرات حرارية	د	١٠ سعرات حرارية
٦	عند تعرض فرد لغصة فإن الإسعاف الأولي المناسب هو:	أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي	ج	استخدام الدفقات البطنية	د	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
٧	من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية:	أ	القلق والانزعاج الدائم	ب	العناية بالوقت خلال اليوم	ج	الحرص على أداء الواجبات	د	القلق قبل الاختبارات
٨	احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:	أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	الشدة في التعامل مع الآخرين
٩	المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو:	أ	النيكوتين	ب	التبغ	ج	القطران	د	الكافين
١٠	يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي:	أ	المتاعب اليومية	ب	الفقدان	ج	تغيير المنزل	د	سفر الأصدقاء
١١	من ابعاد النشاط البدني ما عدا:	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي

١	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:	٢						
٢	أ	الأول	ب	الثاني	ج	الثالث	د	الرابع
١	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:	٣						

أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق	
١	تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:							
٤	أ	توليد القوة مرارا	ب	توليد القوة القصوى	ج	مقاومة التعب	د	زيادة الحجم
١	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:							
٥	أ	نسبة الماء في الجسم	ب	نسبة الدهون في الجسم	ج	نسبة الطول إلى الوزن	د	نسبة الخصر إلى حجم الورك

(السؤال الثاني) : ضع /ي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (×) للإجابة

٢٠١٠٢١

١	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي	صح
٢	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي	خطأ
٣	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً	خطأ
٤	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق	صح
٥	الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب	صح
٦	الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب	خطأ
٧	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً السباب فقط	خطأ
٨	أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها	خطأ
٩	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم	صح
١٠	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء	خطأ

(السؤال الثالث) : اختر /ي من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي

م	(القائمة أ)	رقم	(القائمة ب)
١	الضغوط النفسية	٣	أ الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية
٢	رياضة هوائية	٥	ب هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية
٣	تحديد الأهداف	١	ج زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد
٤	اللياقة البدنية	٢	د المشي / ركوب الدراجة / السباحة
٥	العافية	٤	هـ مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني
		و	و تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها

انتهت الأسئلة أسأل الله لكم التوفيق والنجاح معلمة/ المادة :