

تم تحميل ورفع المادة على منصة



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

اللياقة
والثقافة
الصحية

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

ملف أوراق العمل

لقرر: اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الدراسي الأول

الصف : الثاني ثانوي

المعلمة :

اسم الطالبة :

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	مدخل الصحة والعافية
---------	--------	--------	---------------------

• ما الفرق بين الصحة والعافية؟

.....

.....

.....

• كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ما عدا:

- ☐ العافية الغذائية
- ☐ العافية العقلية
- ☐ العافية البدنية
- ☐ العافية العاطفية

• ما الممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية؟

.....

.....

.....

• لماذا يسعى الفرد إلى تحقيق العافية في جميع أبعادها السبعة؟

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	محددات الصحة
---------	--------	--------	--------------

• ما الفرق بين الصحة والعافية؟

.....

.....

.....

• ما دور الجهات الحكومية في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع؟

.....

.....

.....

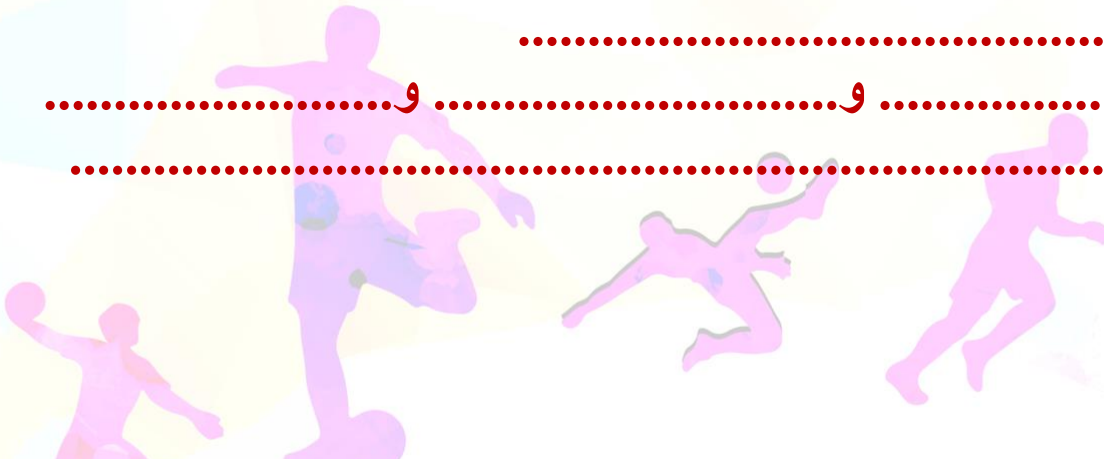
• أكمل العبارة الآتية:

تصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية، تشتمل على: المحددات الاجتماعية

و

و و

و



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	الأمراض المعدية وغير المعدية
---------	--------	--------	------------------------------

• ما أهم عوامل الخطورة السلوكية لدى الشباب والمرتبطة بالحالة الصحية؟

.....

.....

.....

• كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا:

- ☐ التهاب الكبد
- ☐ داء السكري
- ☐ الحمى المالطية
- ☐ حمى الضنك

• ما أبرز مسببات الوفاة في المملكة العربية السعودية؟

.....

.....

.....

• أعلل: إصابة بعض فئات الشباب بأمراض مزمنة، وبأمراض الشيخوخة المبكرة؟

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متفوق المعيار 100%	☐ متفوق المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متفوق المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متفوق أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	نمط الحياة الصحية
---------	--------	--------	-------------------

• ما أهم ممارسات نمط الحياة الصحي لدى الفرد؟

.....

.....

.....

• أخص خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي:

.....

.....

.....

• لماذا يصعب على البعض ترك بعض الممارسات الضارة والتحول إلى نمط الحياة الصحي؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	مصادر المعلومة الصحية
---------	--------	--------	-----------------------

• ما مصادر المعلومات الصحية؟

.....

.....

.....

• أصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها:

.....

.....

.....

• لماذا تعد الرسائل الإلكترونية الصادرة من أفراد عاديين في مواقع التواصل الاجتماعي مصادر معلومات غير موثوقة؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	مدخل إلى الخمول البدني
---------	---------	--------	------------------------

• ما المقصود بالخمول البدني؟

.....

.....

.....

• ما سمات الخمول البدني؟

.....

.....

.....

• ما أهم أسباب الخمول البدني عند الشباب؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	الخمول البدني والأمراض المزمنة
---------	---------	--------	--------------------------------

• ما العلاقة بين الخمول البدني والأمراض المزمنة؟

.....

.....

.....

• ما الأسباب التي تزيد من معدل الخمول البدني الناتج من الجلوس لفترات طويلة؟

.....

.....

.....

• ما فائدة التقنية في تقليل معدل الخمول البدني الناتج عن تصفح الهاتف الجوال لفترة طويلة؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	أنواع ومستويات النشاط البدني
---------	---------	--------	------------------------------

• لماذا يمارس أكثر الأفراد الأنشطة الهوائية مقارنة بأنشطة تقوية العضلات؟

.....

.....

.....

• أكمل الفراغات الآتية:

• للنشاط البدني ثلاث أبعاد رئيسة هي:

.....

• للنشاط البدني عدة مستويات هي:

.....

• كيف يتم تحديد مستوى النشاط البدني؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	هرم النشاط البدني
---------	---------	--------	-------------------

• ما المقصود بهرم النشاط البدني؟

.....

.....

.....

• أكمل الفراغات الآتية:

• يرتب هرم النشاط البدني في أربعة مستويات متدرجة من
إلى وفق

• توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر
بممارسة نشاط بدني معتدل ومرتفع الشدة لمدة
دقيقة وبشكل يومي.

• لماذا يجد بعض الشباب صعوبة في ممارسة النشاط البدني للمستوى الموصي به؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	فوائد النشاط البدني الصحية
---------	---------	--------	----------------------------

• ما فوائد النشاط البدني الصحية؟

.....

.....

.....

• كيف تؤثر ممارسة النشاط البدني في العلاقات الاجتماعية؟

.....

.....

.....

• ما فوائد النشاط البدني المنتظم على الجانب الجسمي؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني
---------	---------	--------	--------------------------------------

• ما أبرز معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

.....

.....

.....

• لماذا ينقطع بعض الشباب عن ممارسة النشاط البدني؟

.....

.....

.....

• يتكون نماذج مراحل تغيير السلوك من خمس مراحل، هي:

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	التقنيات في النشاط البدني والرياضي
---------	---------	--------	------------------------------------

• ما أبر مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني؟

.....

.....

.....

• تنقسم تقنيات قياس معدل النشاط البدني إلى قسمين:

1-.....

2-.....

• لماذا يساعدك توظيف التقنية على ممارسة الأنشطة البدنية والالتزام بها؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	وصفة النشاط البدني
---------	---------	--------	--------------------

• ما أهمية التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني؟

.....

.....

.....

• تبني الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي في ثلاث خطوات متتالية هي:

1-.....

2-.....

3-.....

• لماذا ينجح البعض في بناء خطة النشاط البدني وتنفيذها بينما يفشل آخرون؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثالثة	الدرس:	مدخل اللياقة البدنية
---------	---------	--------	----------------------

• ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارات غير الصحيحة:

- 1- اللياقة القلبية التنفسية عنصر مركب؛ لأنه يعبر ضمناً عن كفاءة الرئتين وسلامة القلب، وقدرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية على تنظيم تدفق الدم.
()
- 2- يعتمد عنصر المرونة على التوافق بين عمل الجهاز التنفسي وبنية المفصل وطول النسيج الضام للمفصل.
()
- 3- تعد اللياقة البدنية العنصر الرئيس في بعد العافية البدنية، فارتفاع مستوى العافية البدنية يعزي لارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
()

• العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:

- ☐ التوازن
☐ الرشاقة
☐ القوة العضلية
☐ التوافق

• ترتبط عناصر اللياقة البدنية تارة بالصحة وتارة بالأداء الرياضي، أقرن بينهما.

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثالثة	الدرس:	قياس اللياقة البدنية
---------	---------	--------	----------------------

- ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارات غير الصحيحة:

يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم. ()

اختر الإجابة الصحيحة:

- تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:

☐ توليد القوة مرارًا وتكرارًا.

☐ توليد القوة القصوى.

☐ مقاومة التعب.

☐ زيادة الحجم.

- يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:

☐ نسبة الماء في الجسم.

☐ نسبة الدهون في الجسم.

☐ نسبة الطول إلى الوزن.

☐ نسبة الخصر إلى حجم الورك.



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متفوق المعيار 100%	☐ متفوق المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متفوق المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متفوق أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثالثة	الدرس:	برنامج اللياقة البدنية الشخصي
---------	---------	--------	-------------------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية:
 - ☐ اختيار الأنشطة الخاصة بك.
 - ☐ إنشاء سجل تدريب.
 - ☐ تحديد الأهداف.
 - ☐ التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعي.

- كم دقيقة من التمارين في الأسبوع ستتحقق معظم الفوائد الصحية؟

75-50 ☐

100-80 ☐

150-120 ☐

250-200 ☐

- ينبغي ممارسة التمارين لتحسين القوة العضلية لمدة:

3-2 أيام في الأسبوع ☐

5-4 أيام في الأسبوع ☐

6-5 أيام في الأسبوع ☐

7-6 أيام في الأسبوع ☐

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثالثة	الدرس:	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن
---------	---------	--------	--------------------------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

• ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج لتخفيف الوزن باستشارة:

- ☐ طبيب الأسرة.
- ☐ أكبر الإخوة سنًا.
- ☐ صديق رياضي.
- ☐ المرشد الطلابي.

• يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى شدة:

- ☐ منخفضة جدًا
- ☐ منخفضة
- ☐ متوسطة
- ☐ عالية

• توصي منظمة الصحة العالمية من نجاح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة على وزن طبيعي وصحي بأن يستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة:

- ☐ 40 دقيقة
- ☐ 50 دقيقة
- ☐ 60 دقيقة
- ☐ 70 دقيقة

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الرابعة	الدرس:	النظام الغذائي الصحي
---------	---------	--------	----------------------

• ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارات غير الصحيحة:

- 1- الحصة الغذائية هي: كمية غير محددة من الغذاء. ()
- 2- تعد الأغذية فائقة التصنيع أغذية ذات قيمة غذائية عالية. ()
- 3- عصائر الفاكهة من أمثلة الأغذية الطبيعية. ()

• لماذا يوصى أن تشتمل الوجبة الصحية على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية؟

.....

.....

.....

.....

• هل يعد تناول المكملات الغذائية آمناً على الصحة؟ أعلل إجابتي.

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الرابعة	الدرس:	السرعات الحرارية
---------	---------	--------	------------------

• ما السبب في تراكم الدهون؟

.....

.....

.....

• ما طرق الوقاية من أخطار السمنة؟

.....

.....

.....

.....

• لماذا يفشل البعض في الالتزام بنظام غذائي أثناء محاولة إنقاص الوزن؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الرابعة	الدرس:	إدارة الوزن
---------	---------	--------	-------------

• ينصح المصاب بفقدان الشهية بدخول المستشفى، إذا كان الوزن أقل بنسبة:

☐ 15 % من الوزن الطبيعي

☐ 20 % من الوزن الطبيعي

☐ 25 % من الوزن الطبيعي

☐ 30 % من الوزن الطبيعي

• ما العوامل المؤثرة في تحديد مقدار احتياج الشخص من السعرات الحرارية؟

.....

.....

.....

.....

• أقترح ثلاث طرق لإنجاح الحماية الغذائية.

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80 %
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	مدخل السلامة الشخصية
---------	---------	--------	----------------------

• ما الفرق بين الإصابات المقصودة وغير المقصودة؟

.....

.....

.....

• أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعاً في المجتمع هو التسمم من غاز:

- ☐ البيوتان
- ☐ البروبان
- ☐ الكلور
- ☐ أول أكسيد الكربون

• لماذا تعد إصابات السقوط أكثر الإصابات غير المقصودة شيوعاً في المجتمع؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	السلامة المرورية
---------	---------	--------	------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- أحد أسباب وقوع حوادث السيارات:

- ☐ التعب
- ☐ استخدام الهواتف المحمولة
- ☐ السرعة
- ☐ جميع ما سبق

- يعتبر من سمات القيادة العدوانية:

- ☐ قطع الإشارة الحمراء
- ☐ استخدام الهواتف المحمولة
- ☐ السرعة
- ☐ جميع ما سبق

- لماذا توجد ممارسات خاطئة في القيادة لدى بعض الشباب؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	الحالات الطبية الطارئة
---------	---------	--------	------------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- إذا أصيب شخص حولك، فإن أول خطوات التعامل مع الحالة الطبية الطارئة:
 - ☐ اتصل برقم 911 أو 997 للحصول على سيارة إسعاف
 - ☐ إجراء الإسعافات الأولية الأساسية عند الحاجة
 - ☐ التأكد من عدم تعرضك أنت والمصاب لأي خطر
 - ☐ انتظار المسعف الطبي

- كيف تتعامل مع المصاب إذا كان فاقدًا للوعي ويتنفس، وليس لديه إصابات أخرى قد تمنع تحريكه:

- ☐ تضعه في وضعية الإفاقة
- ☐ تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي
- ☐ استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
- ☐ استخدام الدفعات البطنية (مناورة هيمليك)

- لماذا يعد تجمهر بعض الناس في موقع الحادث المروري ممارسة خطيرة على المصابين والمتجمهرين؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	الإسعافات الأولية
---------	---------	--------	-------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- التعامل مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية، يشمل:

- ☐ وضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري
- ☐ تطهير الحرق بالكحول أو اليود
- ☐ وضع قماش أو شاش طبي
- ☐ الضغط على مكان الحرق

- التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واعي يشمل:

- ☐ شرب كمية وفيرة من الماء
- ☐ تناول مواد سكرية
- ☐ الجلوس على كرسي
- ☐ التنفس بعمق

- لماذا لا يقتصر تعلم الإسعافات الأولية على الكبار فقط؟



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	خدمات الرعاية الصحية
---------	---------	--------	----------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والرعاية الصحية هي:
 - ☐ مراكز الرعاية الصحية الأولية
 - ☐ المستشفى العام في المدينة
 - ☐ المستشفى التخصصي ومراكز الأبحاث
 - ☐ الصحة المدرسية

- تشمل الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية:
 - ☐ علاج السرطان
 - ☐ التنقيف الصحي
 - ☐ معالجة الكسور
 - ☐ جراحة القلب

- لماذا يوجد مستويات للرعاية الصحية في النظام الصحي؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السادسة	الدرس:	مدخل الصحة النفسية
---------	---------	--------	--------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

- ☐ الابتعاد عن الناس
- ☐ التواصل الجيد مع الآخرين
- ☐ الحرص الزائد على النفس
- ☐ الشدة في التعامل مع الآخرين

- عدد مستويات طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية:

- ☐ اثنان
- ☐ ثلاثة
- ☐ أربعة
- ☐ خمسة

- لماذا يتردد بعض الأفراد عن طلب المساعدة الطبية لمعالجة مشاكل الصحة النفسية؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ماده: اللياقة والثقافة الصحية
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السادسة	الدرس:	اضطرابات الصحة النفسية
---------	---------	--------	------------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب الاجتماعي من:
 - ☐ الخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين.
 - ☐ خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم.
 - ☐ سلوكيات متكررة تصعب السيطرة عليها.
 - ☐ الغضب الموجه بطريقة خاطئة.
- اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث:
 - ☐ قلق الانفصال
 - ☐ الرهاب الاجتماعي
 - ☐ الانفجاري المتقطع
 - ☐ اضطراب الكوب ما بعد الصدمة
- الاكتئاب الجزئي عبارة عن حالة من الاكتئاب:
 - ☐ المتقطع على حسب فترات السنة.
 - ☐ صاحبه سوء المزاج تستمر لفترات طويلة.
 - ☐ يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة.
 - ☐ صاحبه نوع آخر من الاضطرابات العقلية، مثل: الهلوسات.

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السادسة	الدرس:	الضغوط النفسية
---------	---------	--------	----------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- هناك جهازان مسؤولان عن استجابات الجسدية للضغوط هما:

- ☐ العضلي والعصبي
- ☐ العضلي والغدد الصماء
- ☐ العصبي والغدد الصماء
- ☐ العضلي والدوري التنفسي

- من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية:

- ☐ مشاكل في المعدة
- ☐ سرعة الانفعال
- ☐ القلق المستمر
- ☐ صعوبة في التركيز

- من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية:

- ☐ سرعة الانفعال
- ☐ تجنب أماكن معينة أو أفراد
- ☐ الشعور بالإرهاق
- ☐ تصلب العضلات

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80 %
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السابعة	الدرس:	مدخل المؤثرات العقلية
---------	---------	--------	-----------------------

• ما المقصود بالمؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....

• ما المنشطات؟ وما تأثيرها الجسدي على الفرد؟

.....

.....

.....

.....

• لماذا يقع بعض الشباب ضحية لتعاطي المخدرات على الرغم من أضرارها الكبيرة الصحية والاجتماعية والنفسية؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السابعة	الدرس:	التعاطي والإدمان
---------	---------	--------	------------------

• ما الإدمان؟

.....

.....

.....

.....

• ما أسباب تعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....

• ما الفرق بين مرحلة التحمل ومرحلة الاعتماد عند تعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السابعة	الدرس:	منتجات التبغ وأضرارها
---------	---------	--------	-----------------------

- أكتب أثر التدخين على أعضاء وأجهزة الجسم داخل المستطيلات في الرسم التخطيطي:



- ما المقصود بالتدخين السلبي؟ ومن الفئة الأكثر عرضة له؟

.....

.....

.....

.....

- ما الدوافع الرئيسة لوقوع الشباب في إدمان التدخين؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السابعة	الدرس:	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض
---------	---------	--------	------------------------------------

• ما أهم عوامل للوقاية من تعاطي المخدرات على مستوى الأسرة؟

.....

.....

.....

.....

• لماذا يعد تعاطي المخدرات كبيرة من كبائر الذنوب؟

.....

.....

.....

.....

• ما أبرز عوامل الخطورة الشخصية المتعلقة بتعاطي المخدرات؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		