تم تحميل ورفع المادة على منصة



للعودة الى الهوقع اكتب في بحث جوجل



			ä,	ة اللياقة والثقافة الصحي	إجابه اختبار مادا	
			فيندخنا قرازم	: الثاني ثانوي	ناصف	
			MATERIAL DE CLEARANCE	. 'ــــــي ــــري		
						أسم الطالبة:
						الفصل:
						إجابة السؤال الأول:
					في الفراغات التالية:	أ - ضعي التعريف المناسب
4	4		-العافية	-الصحة الشخصية	-الخمول البدني	- نمط الحياة الصحى
		العافية	·		**	الحالة الصحية المثلى للأفر
	الشخصية	الصحة	ومحددات مختلفة	ل عمره وتتأثر بعوامل		هي حالة صحية متغيرة يتع
	البدني	الخمول	ء فترة الاستيقاظ.	حركة معتبرة بدنيا أثنا	الجسم في حالة عدم	هو الوضع الذي يكون فيه
ي	ياة الصحر	نمط الحر	تسهم في حياة صحية	النفسية والعاطفية التي	لة البدنية والعقلية و	هو نظام متكامل من الأنشط متكاملة للأفراد
						_ 9124 115 117
						إجابة السؤال الثاني:
s	2		لعبارة الخاطئة:	، وعلامة (×) أمام ا	العبارة الصحيحة	أ ـضعي علامة ($$) أمام
	 الاجابة)		عبارة	1	
	<u>√</u> √		لى الهواتف والأجهزة			1 - (الرياضة للجميع)
						الذكية لتعزيز ممارسا
			-	سة الرياضة بانتظام	عززة للعافية ممار	2 - من الممارسات الم
	V			<u> </u>	7 -1 " NH m1	11 712 1
	Х			تنصحه.	عددات الاجتماعية	3-الطقس من أمثلة المح
	X			المزمنة.		4-الأمراض المعدية تعر
				-		
		1		باة الصح <u>ي.</u>	مارسات نمط الحي	5-تنظيم النوم من أهم م
			£	e* A	**	
	V	عه	عن إصدارها إلى ارب			6-تصنف مصادر المعلو
				یه.	رسمیه او الحکوم	مصادر أحدها الجهات ال
)	K	دائل المناسبة.		لوك الخمول البدن	7-أول خطوة لمعالجة س
	X		العضلات والأربطة.		ستويات هرم النش	8-المستوى الثاني من ه

8

أ -اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحت الإجابة الصحيحة:

ة على الجانب النفسي لدى الفرد منها:	لبدنی بانتظام بفوائد صحیـ	تعود ممارسة النشاط ا	1
ج-خفض اعراض القلق والاكتئاب	,		
<u> </u>	ب- المهادات	المهادات المهادات	
	المهارات الاجتماعية	الاحتماعية	
	نشاط البدني والرياضي		2
ج-جميع ما سيق	ب-قلة المرافق والبيئة		_
	المناسبة	والعزيمة	
نشاط البدني مرحلة	لخمول البدني ويمارس الن		3
ج - التفكير الجاد في تغيير السلوك	ب-ما قبل التفكير في	أ-التطبيق العملي	
		لتغيير السلوك	
التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وفق	لنشاط البدني ويهدف إلى	أحد أغراض ممارسة ا	4
		توصية واشراف طبيب	
ج – غرض الوقاية الصحية	ب - غرض الكفاءة	<u>اً – غرض</u>	
	البدنية	<u>الضرورة</u>	
		الصحية	
البدني:	لقدم من مستويات النشاط		5
ج ـ منخفض	ب-مرتفع	أ ـ معتدل	
ي معين في الأسبوع الواحد:	رسة نشاط بدني أو رياضم	يشير إلى عدد أيام مما	6
ج - شدة النشاط البدني	ب – تكرار النشاط	أ- مدة	
	<u>البدنى</u>	النشاط	
		البدني	
	با الخمول البدني:	من أكثر الدول التي به	7
ج – روسيا	ب -الصين	<u>اً — الهند</u>	
	ي	من سمات الخمول البد	8
ج-تستخدم فيه مجموعات عضلية كثيرة	ب ـ خلال فترة اليقظة	أ - الحركة البدنية	
		قوية جدا	

انتهت الإجابة

معلمة المادة: كوثر الغريب

سم الطالب:	11	المملكة العربية السعودية
لمادة: اللياقة والثقافة الصحيه	11	وزارة التعليم
لصف :		إدارة التعليم
لزمن : ساعة	مراحتاا قرازم Ministry of Education	مكتب التعليم
	957.911.11(2)23.0196.11 Set (2)30.015 CONSEQUENCES)	ثانوية
عام 1447هـ	صل الدراسي الأول (الفترة الاولى) ل	اختبار الفد

	لئة :-	وال الأول : ضع علامة ($$) أمام العبارة الصحيحية وعلامة (\mathbf{x}) أمام العبارة الخاط	السر
()	الامراض غير المعدية هي الامراض المزمنه التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة	1
`	•	مع صاحبها	
()	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الامراض غير المعدية	۲
()	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي	٣
()	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنه كالسمنه	٤
•	,	والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم	
()	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين ٣,٢ الى ٥ ملايين سنوياً حول العام	٥
()	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظايف اجهزة الجسم وضعف اللياقة	7
•	,	البدنية تودي الى ضعف المناعة	
		وال الثاني: اختر الإجابة الصحيحية من بين الخيارات التالية:-	السر
		من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي :-	1
		ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم حميع ما نكر	'

، التاني : اختر الإجابه الصحيحيه من بين الخيارات التاليه :-	السوال
من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي :-	,
ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر	'
صنفت مصادر المعلومات الصحية الى اربعة مصادر منها ما يلي:-	۲
جهات رسمية وحكومية المنظمات إقليمية ودولية المجميع ما ذكر	,
يتضمن النشاط البدني العدد من الانواع المتعددة مثل :-	٣
الالعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر	'
للنشاط البدني البدني ثلاثة ابعاد منها:-	ş
شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر	
وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها:	٥
اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر	
أي مما يلي يمثل احد ابعاد العافية ماعدا:	٦
العافية الغذائية العقلية العقلية العافية البدنية	

السؤال الثالث: اذكر اربعة من ابعاد العافية ؟ أ ٢- 7- 3- تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟ 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1		
1 - 1 - ٣ - ٣ - ٢ - ٢ - ٤ - ٢ - ٤ - ٢ - ٤ - ٢ - ٢ - ٢	السؤاا	، الثالث :
أ ٢- ٣- ٤- تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟ ١-		اذكر اربعة من ابعاد العافية ؟
"- 2- تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟ 1-		_1
3- تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟ ١-	Í	
تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟ ١-		_~
-1		_
		تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟
∀		_1
- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ب	
_٣		_~
_£		- £

مع تمنياتنا لكم دوام

ht ti		s to test to
اسم الطالب :		المملكة العربية السعودية
المادة: اللياقة والثقافة الصحيه		وزارة التعليم
الصف:		إدارة التعليم
الزمن : ساعة	کیلدتاا قرازم Ministry of Education	مكتب التعليم
	Description of the process of the pr	ثانوية

اختبار الفصل الدراسي الأول (الفترة الاولى) لعام 1447هـ

لئة :-	وال الأول : ضع علامة ($$) أمام العبارة الصحيحية وعلامة (\mathbf{x}) أمام العبارة الخاط	السر
(🗸)	الامراض غير المعدية هي الامراض المزمنه التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة	1
	مع صاحبها	
(x)	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الامراض غير المعدية	۲
(✓)	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي	٣
(🗸)	يعد سلوك الخمول البدني احد العوامل المسببة للعديد من الامراض المزمنه كالسمنه	٤
	والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم	
(🗸)	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين ٣,٢ الى ٥ ملايين سنوياً حول العام	٥
(🗸)	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظايف اجهزة الجسم وضعف اللياقة	٦
` '	البدنية تودي الى ضعف المناعة	

) الثاني : اختر الإجابة الصحيحية من بين الخيارات التالية :-	السؤال
من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي :-	,
ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر	'
صنفت مصادر المعلومات الصحية الى اربعة مصادر منها ما يلي :-	۲
جهات رسمية وحكومية منظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر	'
يتضمن النشاط البدني العدد من الانواع المتعددة مثل:-	٣
الالعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر	'
للنشاط البدني البدني ثلاثة ابعاد منها:-	,
شدة النشاط البدني المدة النشاط البدني المدة النشاط البدني المدة النشاط البدني	
وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها:	٥
اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما نكر	
أي مما يلي يمثل احد ابعاد العافية ماعدا:	٦
العافية الغذائية العافية العقلية العافية البدنية	

الثالث :	السؤال
اذكر اربعة من ابعاد العافية ؟	
١-العافية البدنية	
٢-العافية الايمانية ٦- العافية المهنية	Í
٣-العافية الأجتماعية ٧-العافية العاطفية	
٤-العافية العقلية	
تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحه من عدة عوامل اذكر اربعة منها ؟	
١ - اللياقة القلبية التنفسية ٢ - تركيب الجسم	ب
٣ -القوة العضْلية ٤ -التحمل العضلي ٥ -المرونة	

مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي					
	الصف /		اسم الطالبة /		
			السؤال الأول/ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:		
			١ كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية ما عدا :		
العافية العاطفية	العافية البدنية د	ج	أ العافية الغذائية بالعافية العقلية		
		1	٢ كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا:		
حمى الضنك	الحمى المالطية د	ج	اً التهاب الكبد الوبائي ب داء السكري		
ثلاثة	ستة د	I _	٣ أبعاد العافية : أ اثنان ب سبعة		
ندنه	سته د	ج	أ اثنان ب سبعة ب المسلوك ما عدا : علي السلوك ما عدا : المسلوك المسلو		
التعرف على السلوك المستهدف	تغيير الصديقات د	ج	ا تقويم تصرفاتك الحالية ب اختيار هدف بسيط قابل التغيير		
	I		٥ من مصادر المعلومات الصحية:		
الصديقات	وسائل التواصل د الاجتماعي	ج	أ الجهات الرسمية ب الأهل والجيران الحكومية		
	-				
لاستيقاظ كالجلوس على ة الواحدة . لين واليدين التي تؤدي إلى ها . ات مختلفة .	م حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة التزيد عن ساعة واحدة في الجلس جسم مثل عضلات الجذع والرج وتبقى لفترات طويلة مع صاحب إل عمره وتتأثر بعوامل ومحدد	ة عدم في الم لاجها لاجها طو	السؤال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب: (النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمر ۱- () هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالا الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي الاحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس . ٣- () هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة عا يحايش الفرد مع . ٤- () هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد مع . الفرد .		
ها عن طريق الحاسب) غير المعدية (غير المفيدة يعرف بعملية تغيير الكترونياً ويمكن الوصول إلي والجسمي والاجتماعي () طة بقلة الحركة مثل الأمراض على الحياة الذي يعد أحد مستهدفات يومي ()	سات ذ شک لعقلي لمرتبه) جود شکل نه عنه	السؤال الثالث / ضعي علامة لا أو علامة × أمام العبارات التاا ١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارة ٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخ ٣- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي وا ٥- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف (٢- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية الهدف (٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني (٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج رؤية المملكة ٢٠٣٠ () ٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بناصح المحددات الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحود المسادي المناسبة المن		
	النجاح	یق و	تمنياتي للجميع بالتوفي		

معلمة المادة / صالحة مفتاح

السوال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي: \[\begin{array}{c} \times \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية للصف الثاني الثانوي							
			الصف /				لالبة /	اسم الط
					يحة فيما يلي :	صحا	الأول/ اختاري الإجابة ال	السؤال
۲ كل مما يلي يندر ج تحت الأمر اض المحدية فيها عدا : الجاد العالمية : العالمية : د السكري إلى المحديد المحلومات المحدية : الجاد العالمية : المحديد العالمية : المحديد المحلومات المحدية : المحديد العالمية : د التعرف على السلوك المحدية : المن مصداد العطومات العالمية المحديد المعدودة العالمية ال					ما عدا :	مافية ه	كل مما يلي يمثل أحد أبعاد الع	١
	العافية العاطفية	7	العافية البدنية	ج			•	
الماد العاقية : ب سند الدائق د تلاثة المحمد المعاقية : ب المعافية : د الشخوم تصرفاتك الحالية الله المعالية المعالية المعالية المعالية التخيير حدف بسيط قابل التخيير المحديثة: د التحرف المعلومات الصحية : المسؤال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب : إسارا التواصل الدني المحديث المصطلح في المكان المناسب : السؤال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب : إسارا المحديث - نمط الحياة الصحي) المؤلف البيني) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنيا أثناء فترة الاستهاظ كالجلوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة ومنال التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . الكرسي أو على الأرض أو متابعة ومنال التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . الكرسي أو على الأرض أو متابعة ومنال التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلس مثل عضلات الموبلة مع صاحبها . عدر ألاسته التخصية) عد القسومية التفسيق الموبلة التي تطول مدة علاجها وتبقي لفترة والمقلية والعلقية والعلقية والتفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة . عد المسئة التخصيم المعالم منكامل من الانشطة اليوانية والحقلية والعلقية ويرف بعملية تغيير السلوك (المناسفة المسئور المعالية المسئور المعالم المعالم المعالم المعالم العربة (المعالم المعالم المعالم المعالم المعالم العربة (المعالم الم					المعدية فيما عدا:	اض	كل مما يلي يندرج تحت الأمر	۲
	حمى الضنك	7	الحمى المالطية	ج	<mark>داء السكري</mark>	<mark>ب</mark>		
المستود الم								٣
	تلاتة	7	ستة	ج		<u>ب</u>		
من مصادر المعلومات الصحية : السوال الثاني / ضعى المصطلح في المكان المناسب : النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمر اض غير المعدية - نمط الحياة الصحي) النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمر اض غير المعدية - نمط الحياة الصحي) (النشاط البدني أو على الأرض أو مثابية وسائل القواصل الإنجاعي لمترة انبياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو على الأرض أو مثابية وسائل التواصل الإنجاعي لمتز و نزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . - (الشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات البيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين والبدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد شريات القلب و عملية التنس . - (الأمراض غير المعدية) هي الأمر اض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقي لفترات طويلة مع صاحبها . - (الأمراض غير المعدية) هي حالة صحية متغيرة بنمايش القرد ممها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة . - (السوال الثالث / ضبعي علامة لا أو علامة x أمام العبار ات التالية ; السوال الثالث أر ضبعي علامة لا أو علامة x أمام العبار ات التالية ; السول الثالث (\ \ \) \ المعدية الصحي بشكل إيجابي على الجنب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (\ \ \) المعدية المحدية الصحيب بشكل إيجابي على الجنب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (\ \ \) عنيد المعدية الجميع هو أحد الممار بع النفس الموادات الإنشطة الهوائية الراتبة بناله الموادة النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (\ \ \) كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمته بالصحية المورتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية القرية المصدة عد كبره (\ \) كام كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمته بالصحية عدد كبره (\ \ \)	21 1 11 1 · •11	. 1	- 1" . 11 · ·					ž
		7	تعيير الصديقات	<u></u>	·	ب	ا تقويم تصرفانك الحالية	
السوال الثاني / ضعي المصطلح في المكان المناسب: (النشاط البدني - الخمول البدني - الصحة الشخصية - الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي) (النشاط البدني - الخمول البدني - الصحة الشخصية - الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي) 1 - (الخمول البيني) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معيرة بدنياً اثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرس أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . 2 - (النشاط البدني) العركة التي تقوم بها العصائت الهيئلية في الجسم مثل عضلات الجوابين والبين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب و عملية التنفس . 3 - (المحافظة المحدية) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقي لفترات طويلة مع صاحبها . 4 - (المحافظة المحدية الصحية) هي الأمراض الأنشطة البدنية والتغلية والعاطفية و النفسية و التي تسهم في حياة صحية متكاملة . 5 - (المحافظة المحدية الصحي علامة لا أو علامة لا أمام العبار ات التالية : المواد ومعاد والمواد البها عن طريق الحاسب المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة البوائية (الألا) الألاس (الألاس الألاس الشائل الصحية الموادية المحدية الموادية المحدية المحدية المحدية المحدية المحدية المحدية المحدية المواد المحدية المواد المحدية المحدية المحدية المحدية المحدية المواد المحدية المواد المحدية المود المحدية ا	(للمسلم المحادث				سعيير	<u> </u>	من مصراد المعلممات الصحد	0
السؤال الثاني / ضعى المصطلح في المكان المناسب: (النشاط البدني – الخمول البدني – الصحة الشخصية – الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي) 1 - (الخمول البدني) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنيا أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . 7 - (النشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين والبدين التي تودي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس . 7 - (الأمراض غير المعدية) هي حالة صحية متنيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة . 5 - (أصحة الشخصية) هي حالة صحية متنيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة . 10 - إن مط الحياة الصحي) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية و العقلية و العاطفية و النفسية و التي تسهم في حياة صحية متكاملة الشوال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العيار ات التالية : 1 - إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (إلا) الأكثر و نية بانها تلك الوثلاق التي تتخذ شكلاً الكثرونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الألي (إلا) . 2 - تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بانها تلك الوثلاق التي تتخذ شكلاً الكثرونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب المناط البدني الألشاط البدني الألشاط البدني الألشاط البدني (إلا) . 3 - ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إلجابي على الجانب النفسية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (إلا) . 4 - عرض الوقاية الصحية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (إلا) . 4 - تعرض الوقاية الصحية مع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (مد) . 4 - تعكس المحددات الإختماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (مد) .	الصديقات	٦		ح	الأهل والجيران		أ الجهات الرسمية	
 (النشاط البدني - الخمول البدني - الصحة الشخصية - الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي) (الخمول البيني) هر الوضع الذي يكرن فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرس أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لقترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . (النشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين والبدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب و عملية التنفس . (الرساض غير المعدية) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها و تنقي لفترات طويلة مع صاحبها . (أصحة الشخصية) هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة . السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العبار ات التالية : السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العبار ات التالية : ان محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (٧) اللي (٧) بعكن نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (٧) بعكن نمط الحياة الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (٧) حض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (٧) المهادينات للجميع هو احد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات روغية الممادة ٢٠٠ (٧) احكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×) احكال المعددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×) احكال المعددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×) احكال المعددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يقرة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (×) 			، د جه عي				 /	
 (النشاط البدني - الخمول البدني - الصحة الشخصية - الأمراض غير المعدية - نمط الحياة الصحي) (الخمول البيني) هر الوضع الذي يكرن فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرس أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لقترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . (النشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين والبدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب و عملية التنفس . (الرساض غير المعدية) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها و تنقي لفترات طويلة مع صاحبها . (أصحة الشخصية) هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة . السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العبار ات التالية : السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العبار ات التالية : ان محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (٧) اللي (٧) بعكن نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (٧) بعكن نمط الحياة الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (٧) حض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (٧) المهادينات للجميع هو احد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات روغية الممادة ٢٠٠ (٧) احكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×) احكال المعددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×) احكال المعددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×) احكال المعددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يقرة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (×) 	-							
 (Léaqu Huris) هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنيا أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . (Middle Huris) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب و عملية التنفس. (المصحة الشخصية) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها . (أصحة الشخصية) هي حالة صحية متغيرة يتعايش القود معها طوال عمره وتثاثر بعوامل ومحددات مختلفة . (نمط الحياة الصحي) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة الليود . السؤال الثالث / ضعي علامة √ أو علامة × أمام العبار ات التالية : السؤال الثالث / ضعي علامة الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً المكترونياً ويمكن الوصول اليها عن طريق الحاسب الألي (مكان المناسب:	في ال	الثاني / ضعي المصطلح ا	السؤال
 1 - (Léapt Huris Light Light 	/ 1	1 -1	11.1	٠ ١	\$11 7	tı	· . ti t · ti · ti t	1 2011 1
الكرسي أو على الأرض أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترة تزيد عن ساعة واحدة في الجلسة الواحدة . ٢- (انشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس . ٣- (الأمراض غير المعدية) هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها . ٤- (الصحة الشخصية) هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة . ٥- (نعط الحياة الصحي) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة المنو النائلات / ضععي علامة لا أو علامة لا التنالية : ١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (٧) ٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكالاً الكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الألي (٧) ٤- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (٧) ٤- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (٧) ٢- غرض الوقاية الصحية الحملية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (٧) ٢- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات روية المملكة ٢٠٠٠ (٧) ٢- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×) ٢- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما ثمتع بالصحة عند كبره (×)	لصنحي)	حیاه ۱	عير المعدية - نمط الد	اص	صحه السخصية – الامر	7) —	ط البدئي – الحمول البدئي	(النساء
 ٢- (النشاط البدني) الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل عضلات الجذع والرجلين واليدين التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس . ٣- (الامراض غير المعنية) هي دالم صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتثاثر بعوامل ومحددات مختلفة . ٥- (نمط الحياة الصحي) هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكامل المنافرة البيئية والعقلية والعاطفية والنفسية والتي تسهم في حياة صحية متكاملة الله الثالث / ضعي علامة لا أو علامة لا أمام العبار ات التالية : ١- إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممار سات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (لا) ٢- تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً (لكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الألي (لا) ٢- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (لا) ٢- ينعكس نمط الحياة الصحية بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (لا) ٢- غرض الوقاية الصحية المحدية المصادة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (لا) ٢- الرياضة للجميع هو احد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات روية المملكة ٢٠٠٠ (لا) ٢- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (メ) ٢- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (メ) 	نيقاظ كالجلوس على	الاست	ركة معتبرة بدنياً أثناء فترة	دم حر	، يكون فيه الجسم في حالة ع	ع الذي	(<mark>الخمول البدني</mark>) هو الوضع	-1
حدوث زيادة في عدد ضربات القلب و عملية التنفس . 7 - ($\frac{ V }{ V } V V V V V V V V V $								
 7- (Martin agri Martin agri Martin agri Martin Mar	واليدين التي تؤدي إلى	جلین و	مثل عضلات الجذع والر.	لجسم				-7
 3- (حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس .							
السؤ ال الثالث / ضعي علامة $∨$ أو علامة $×$ أمام العبار ات التالية : 1 - إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك ($∨$) 2 - تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي ($∨$) 3 - يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ($∨$) 3 - ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي ($∨$) 4 - من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ($∨$) 5 - عرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية ($∨$) 6 - عرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الذي يعد أحد مستهدفات الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٠٠ ($∨$) 7 - تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي ($∨$) 8 - تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي ($∨$)					_		The state of the s	
السؤ ال الثالث / ضعى علامة V أو علامة \times أمام العبار ات التالية : 1 - إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك (V) 2 - تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الألي (V) 3 - يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (V) 4 - ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (V) 5 - من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف (V) 7 - غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (V) 8 - الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة V - الرياضة جميع الأفعال التي بمارسها الفرد بشكل يومي (V) 9 - تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي بمارسها الفرد بشكل يومي (V)	في حياه صحيه متحامله	سهم	و العاطفية و النفسية و الني	العقلية	تكامل من الانسطة البدنية وا	طام ۵		_0
$^{\prime\prime}$ محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي والتخلص من الممارسات غير المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك ($^{\prime\prime}$) $^{\prime\prime}$ تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب $^{\prime\prime}$ يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ($^{\prime\prime}$) $^{\prime\prime}$ ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي ($^{\prime\prime}$) $^{\prime\prime}$ من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ($^{\prime\prime}$) $^{\prime\prime}$. $^{\prime\prime}$							ـ تلغرد .	
V تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الألي ($\frac{V}{V}$) V عبشل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ($\frac{V}{V}$) V ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي ($\frac{V}{V}$) V من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ($\frac{V}{V}$) V التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ($\frac{V}{V}$) V التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ($\frac{V}{V}$) V الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة V				الية:	لمة × أمام العبارات التا	و عا	الثالث / ضعى علامة ٧ أ	السؤال
V تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الألي ($\frac{V}{V}$) V عبشل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية ($\frac{V}{V}$) V ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي ($\frac{V}{V}$) V من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ($\frac{V}{V}$) V التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ($\frac{V}{V}$) V التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ($\frac{V}{V}$) V الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة V	(d t t		7 t	٠ ١	i ti . teeti ti	ام ا	tit o til otisti i i	
الآلي (\sqrt{V}) - يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (\sqrt{V}) - يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (\sqrt{V}) - ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (\sqrt{V}) - من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف (\sqrt{V}) - غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (\sqrt{V}) - التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني (\sqrt{V}) - الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة \sqrt{V} (\sqrt{V}) - تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (\sqrt{V}) - كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (\sqrt{V})	• -				# ,			
7- يمثل المستوى الثاني في هرم النشاط البدني الأنشطة الهوائية (V) 5- ينعكس نمط الحياة الصحي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي (V) 6- من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف (V) 7- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية (V) 7- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني (V) 6- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة V 0. 8- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (V 0) 8- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (V 0)	ها عل طریق انگاسب	رں ہیں	للر إلكترونيا ويمكن الوصو	בר ווועב	ىيە بانھا نىك الونائق التي تىك	تعتروا	The state of the s	- 1
3 - ينعكس نمط الحياة الصدي بشكل إيجابي على الجانب النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي ($\frac{V}{V}$) 0 - من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف ($\frac{V}{V}$) 1 - غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية ($\frac{V}{V}$) 1 - التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ($\frac{V}{V}$) 1 - الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -			(🔨)	ط البدني الأنشطة الهوائية	النشا	(/ =	_٣
$^{\circ}$ - من خطوات بناء خطة برنامج بدني شخصي تحديد الهدف $^{\circ}$ $^{\circ}$ $^{\circ}$ $^{\circ}$ عرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية ($^{\circ}$ $^{\circ}$ $^{\circ}$ $^{\circ}$ التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ($^{\circ}$) $^{\circ}$ $^{\circ}$ الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة $^{\circ}$	(<mark>√</mark>)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•				
7- غرض الوقاية الصحية الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة مثل الأمراض غير المعدية ($\sqrt{}$) ٧- التهديدات هي كل ما يعيق استمرار النشاط البدني ($\sqrt{}$) ٨- الرياضة للجميع هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ ($\sqrt{}$) ٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (\times) ١٠- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (\times)	\	' /					•	
۷- التهدیدات هي كل ما یعیق استمرار النشاط البدني ($\sqrt{\ \ \ \ \ \ }$) ۸- الریاضة للجمیع هو أحد المشاریع الوطنیة الرائدة ضمن برنامج جودة الحیاة الذي یعد أحد مستهدفات رؤیة المملكة ۲۰۳۰ ($\sqrt{\ \ \ \ \ \ }$) ۹- تعکس المحددات الاجتماعیة جمیع الأفعال التي یمارسها الفرد بشکل یومي (\times) ۱۰- کلما کان الإنسان أکثر خمولاً في فترة الشباب کلما تمتع بالصحة عند کبره (\times)	غير المعدية (🗸)	اض ۔	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		,		-	
رؤية المملكة $\sqrt[N]{V}$) $\sqrt[N]{V}$) ويد المورد بشكل يومي $\sqrt[N]{V}$) وحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي $\sqrt[N]{V}$) $\sqrt[N]{V}$.) $\sqrt[N]{V}$ المناب كلما تمتع بالصحة عند كبره $\sqrt[N]{V}$)	,				- I			
 ٩- تعكس المحددات الاجتماعية جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي (×) ١٠- كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (×) 	(هدفات	ة الحياة الذي يعد أحد مست	ح جود	الوطنية الرائدة ضمن برنامج	اريع	الرياضة للجميع هو أحد المش	-^
 ١٠ كلما كان الإنسان أكثر خمولاً في فترة الشباب كلما تمتع بالصحة عند كبره (×) 			_			,		
					=	_ <	_	
			د کبره (<mark>×</mark>)	حة عذ	فترة الشباب كلما تمتع بالصد	۱ في ۱	- كلما كان الإنسان اكثر خمولا	١.
قيفه التاحدة والقيالة المحدود القيامة			_11_		تمنياتي للجميع بالتوف			

معلمة المادة / صالحة مفتاح