تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر حل المناهج الدراسية
بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم على الإنترنت ويستطيع الطلاب
تصفح حلول الكتب مباشرة لجميع المراحل التعليمية المختلفة

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم الثانوية	بسم الله الرحمن الرحيم وزارة التعليم Ministry of Education	المادة:	اللياقة والثقافة الصحية
		المسار:	
		الصف:	ثاني ثانوي
		الزمن:	ساعة
		السنة الدراسية:	١٤٤4هـ

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية الفصل الدراسي الأول لعام ١٤44 هـ
(الدور الأول) /انتساب

اسم الطالبة رباعياً			**رقم الجلوس**	
رقم السؤال	**السؤال الأول 20**	**السؤال الثاني 10**	**السؤال الثالث 10**	**المجموع 40**
الدرجة				

اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختاري المطلح المناسب لكل مفهوم واكتبيه في العمود المخصص : 20

الأمراض غير المعدية/ الصحة / العافية/ الحالة الطبية الطارئة / الأمراض المعديه / نمط الحياة الصحي/ مصادر المعلومات الصحية الاصابة غير المقصودة/ الاسعافات الأولية / الرعاية الصحية /

المفهوم	المصطلح
هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها	
هي حالة من اكتمال السلامة بدنيا و عقليا و اجتماعيا ، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز	
الحالة الصحية المثلى للأفراد و المجتمع , وهي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الصحة	
عبارة عن حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية فورا.	
هي الامراض التي تنتشر من فرد لآخر بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا و الفيروسات)	
نظام متكامل من الأنشطة البدنية ،العقلية, النفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد	
هي الاوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات و البيانات الصحية للمستفيدين	
الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر	
مساعدات طبية أولية لازمة و سريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته	
تشمل جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي, لأجل المحافظة على صحة المجتمع	

10

السؤال الثاني: ضعي كلمة (صح) إذا كانت الإجابة صحيحة، وكلمة (خطأ) إذا كانت العبارة خاطئة:

1	يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة كالسمنة والسكري من النوع الثاني	
2	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف أجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تودي إلى زيادة المناعة	
3	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي	
4	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الأمراض غير المعدية	
5	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 الى 5 ملايين سنوياً حول العام	
6	الأمراض المعدية تُعرف بإسم الأمراض غير المزمنة	
7	يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأأفراد	
8	معظم أ سباب الوفاة الرئيسة في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد	
9	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأسا سية في النظام الغذائي الصحي.	
10	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئيًا.	

10

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يوميًا:							
أ	3 حصص	ب	5-4 حصص	ج	10-6 حصص	د	حصتان
٢) تُصنف الألياف على أنها							
أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	كربوهيدرات معقدة	د	بروتينات
٣) واحد غرام من البروتين يعادل							
أ	6 سعرات حرارية	ب	9 سعرات حرارية	ج	4 سعرات حرارية	د	1 سعرةحرارية
٤) أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية							
أ	القوة العضلية	ب	تركيب الجسم	ج	الرشاقة	د	المرونة
٥) كحد أدنى لتنمية المرونة يجب عمل تمرينات الإطالة الثابتة على الأقل							
أ	4 ايام في الاسبوع	ب	3 ايام في الاسبوع	ج	يومين في الأسبوع	د	يوم واحد
٦) من الأمراض غير المعدية							
أ	التهاب الكبد ب	ب	الإيدز	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
٧) أي مما يلي لا يمثل محددات الصحة							
أ	الحيوية والوراثي	ب	الإجتماعية والبيئية	ج	المرضية	د	السلوكية
٨) من أهم وسائل السلامة الخاصة بالمركبة							
أ	انارة الطريق	ب	القيادة السريعة	ج	الفحص الدوري للسيارة	د	نظافة المركبة
٩) تهدف الخدمات الصحية الوقائية الى							
أ	تقديم العلاج المتخصص	ب	تشخيص المرض	ج	الحماية من الأمراض قبل وقوعها	د	تقديم العلاج
١٠) من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطريق							
أ	الانارة في الطريق	ب	تجميل الطرق	ج	حزام الأمان	د	منبه السيارة

انتهت الأسئلة

يُسر على درب الخير خُطاكِ

معلمتك:

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم الثانوية	بسم الله الرحمن الرحيم وزارة التعليم Ministry of Education	المادة:	اللياقة والثقافة الصحية
		المسار:	
		الصف:	ثاني ثانوي
		الزمن:	ساعة
		السنة الدراسية:	١٤٤4هـ

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية الفصل الدراسي الأول لعام ١٤44 هـ
(الدور الأول) /انتساب

اسم الطالبة رباعياً			**رقم الجلوس**	
رقم السؤال	**السؤال الأول 20**	**السؤال الثاني 10**	**السؤال الثالث 10**	**المجموع 40**
الدرجة				

اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختاري المطلح المناسب لكل مفهوم واكتبيه في العمود المخصص : 20

الأمراض غير المعدية/ الصحة / العافية/ الحالة الطبية الطارئة / الأمراض المعديه / نمط الحياة الصحي/ مصادر المعلومات الصحية الاصابة غير المقصودة/ الاسعافات الأولية / الرعاية الصحية /

المفهوم	المصطلح
هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها	
هي حالة من اكتمال السلامة بدنيا و عقليا و اجتماعيا ، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز	
الحالة الصحية المثلى للأفراد و المجتمع , وهي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الصحة	
عبارة عن حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية فورا.	
هي الامراض التي تنتشر من فرد لآخر بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا و الفيروسات)	
نظام متكامل من الأنشطة البدنية ،العقلية, النفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد	
هي الاوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات و البيانات الصحية للمستفيدين	
الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر	
مساعدات طبية أولية لازمة و سريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته	
تشمل جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي, لأجل المحافظة على صحة المجتمع	

10

السؤال الثاني: ضعي كلمة (صح) إذا كانت الإجابة صحيحة، وكلمة (خطأ) إذا كانت العبارة خاطئة:

1	يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة كالسمنة والسكري من النوع الثاني	صح
2	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف أجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تودي إلى زيادة المناعة	خطأ
3	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي	صح
4	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الأمراض غير المعدية	خطأ
5	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 الى 5 ملايين سنوياً حول العام	صح
6	الأمراض المعدية تُعرف بإسم الأمراض غير المزمنة	صح
7	يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأأفراد	صح
8	معظم أ سباب الوفاة الرئيسة في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد	خطأ
9	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأسا سية في النظام الغذائي الصحي.	خطأ
10	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئيًا.	خطأ

10

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١) عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يوميًا:							
أ	3 حصص	ب	5-4 حصص	ج	10-6 حصص	د	حصتان
٢) تُصنف الألياف على أنها							
أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	كربوهيدرات معقدة	د	بروتينات
٣) واحد غرام من البروتين يعادل							
أ	6 سعرات حرارية	ب	9 سعرات حرارية	ج	4 سعرات حرارية	د	1 سعرةحرارية
٤) أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية							
أ	القوة العضلية	ب	تركيب الجسم	ج	الرشاقة	د	المرونة
٥) كحد أدنى لتنمية المرونة يجب عمل تمرينات الإطالة الثابتة على الأقل							
أ	4 ايام في الاسبوع	ب	3 ايام في الاسبوع	ج	يومين في الأسبوع	د	يوم واحد
٦) من الأمراض غير المعدية							
أ	التهاب الكبد ب	ب	الإيدز	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
٧) أي مما يلي لا يمثل محددات الصحة							
أ	الحيوية والوراثي	ب	الإجتماعية والبيئية	ج	المرضية	د	السلوكية
٨) من أهم وسائل السلامة الخاصة بالمركبة							
أ	انارة الطريق	ب	القيادة السريعة	ج	الفحص الدوري للسيارة	د	نظافة المركبة
٩) تهدف الخدمات الصحية الوقائية الى							
أ	تقديم العلاج المتخصص	ب	تشخيص المرض	ج	الحماية من الأمراض قبل وقوعها	د	تقديم العلاج
١٠) من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطريق							
أ	الانارة في الطريق	ب	تجميل الطرق	ج	حزام الأمان	د	منبه السيارة

انتهت الأسئلة

يُسر على درب الخير خُطاكِ

معلمتك: