

اللياقة
والثقافة
الصحية

رؤية
2030
المنطقة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

ملف أوراق العمل

لمقرر: 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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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

الإدارة العامة للتعليم
وزارة التعليم

إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	-------	--------	-------

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

• ما الفرق بين الصحة والعافية؟

.....
.....
.....

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

.....
.....
.....

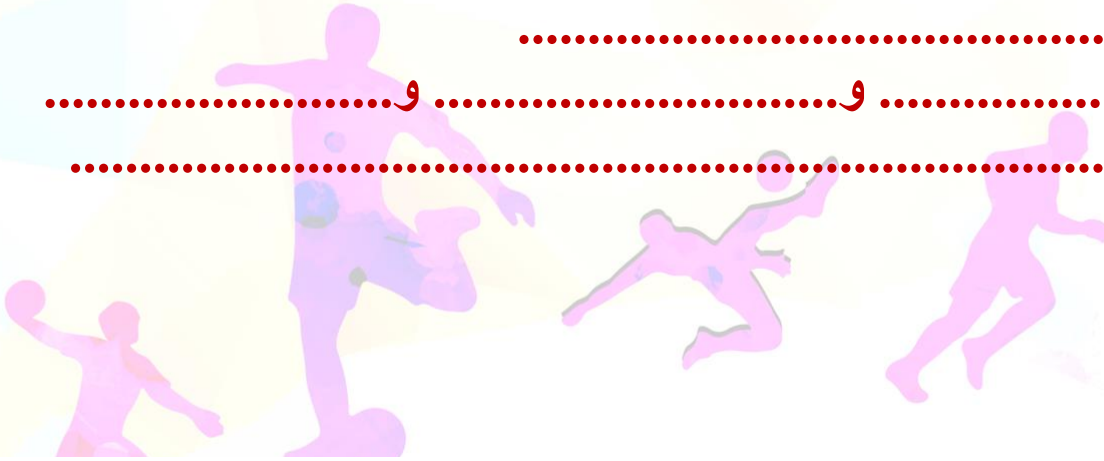
• أكمل العبارة الآتية:

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

و

و و

و



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> غير متقن 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؟

.....
.....
.....
.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



وزارة التعليم
Ministry of Education

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

الجمهورية العربية السورية
وزارة التعليم

إدارة التعليم
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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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

الإدارة العامة للتعليم
وزارة التعليم

إدارة التعليم
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؟

.....
.....
.....
.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



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؟

.....
.....
.....
.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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؟

.....
.....
.....
.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



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:

.....

.....

.....

.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



الاسم:	الفصل:
--------	-------	--------	-------

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

• ما أبرز 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؟

.....

.....

.....

.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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.

.....

.....

.....

.....

غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متمكن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



الاسم:	الفصل:
--------	-------	--------	-------

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

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

بعد عنصر المرونة مهمًا 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
<input type="checkbox"/> متفوق المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متفوق المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متفوق المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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 ستحقق 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

غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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- الحصص 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.

.....
.....
.....
.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متمكن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



الاسم:	الفصل:
--------	-------	--------	-------

الوحدة:	الرابعة	الدرس:	السعرات الحرارية
---------	---------	--------	------------------

• ما السبب في تراكم الدهون؟

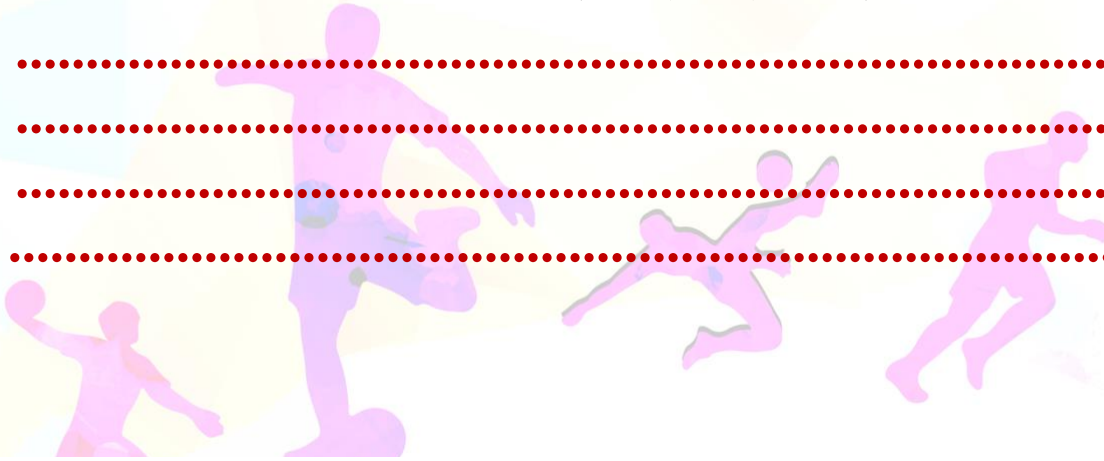
.....
.....
.....

• ما طرق الوقاية من أخطار السمنة؟

.....
.....
.....
.....

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

.....
.....
.....
.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متمكن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متمكن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



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؟

.....

.....

.....

.....

- اقترح ثلاث طرق لإنجاح الحماية الغذائية.

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....



الاسم:	الفصل:
--------	-------	--------	-------

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

• ما الفرق بين الإصابات المقصودة وغير المقصودة؟

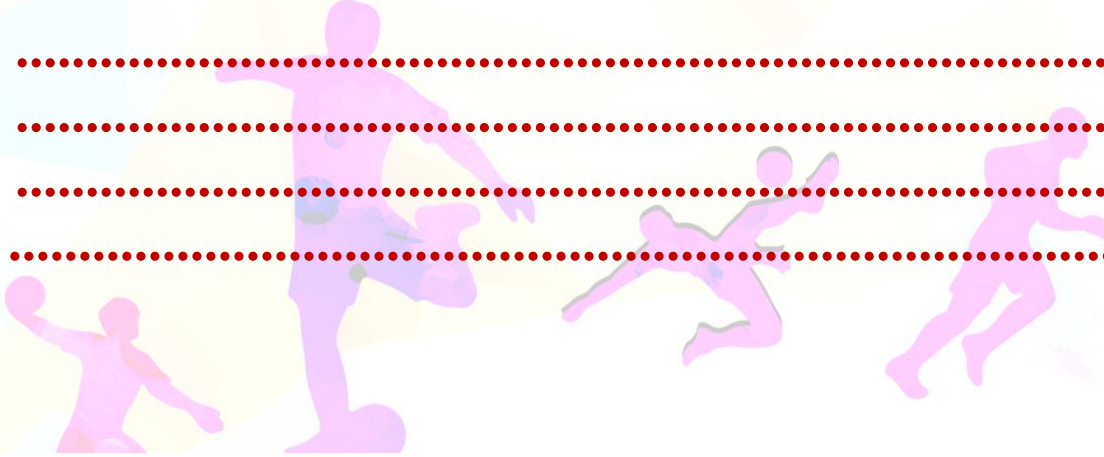
.....
.....
.....

• 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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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

الإدارة العامة للتعليم
وزارة التعليم

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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير 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؟



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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

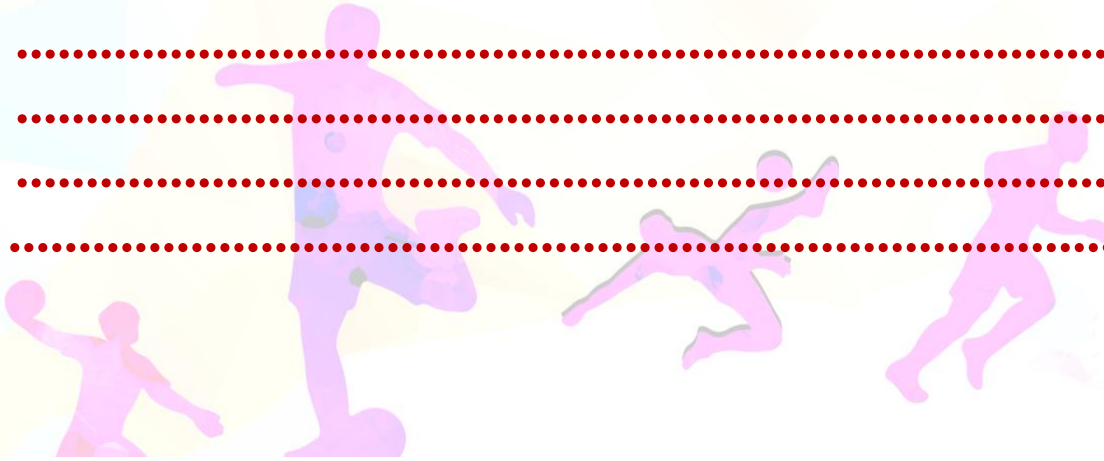
● لماذا يتردد بعض الأفراد عن طلب المساعدة الطبية لمعالجة مشاكل الصحة النفسية؟

.....

.....

.....

.....



غير مجتاز	متمكن	متقدم	متفوق
<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80 %	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%
.....	مدير المدرسة/.....	معلم المادة/.....



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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير 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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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:	السابعة	الدرس:	مدخل المؤثرات العقلية
---------	---------	--------	-----------------------

● ما المقصود بالمؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....

● ما المنشطات؟ وما تأثيرها الجسدي على الفرد؟

.....

.....

.....

.....

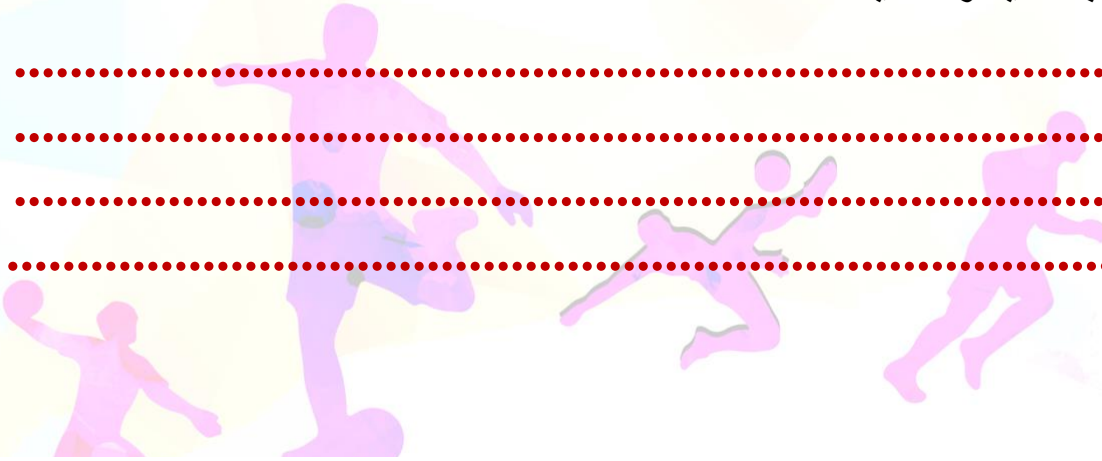
● لماذا يقع بعض الشباب ضحية لتعاطي المخدرات على الرغم من أضرارها الكبيرة الصحية والاجتماعية والنفسية؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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:	السابعة	الدرس:	التعاطي والإدمان
---------	---------	--------	------------------

• ما الإدمان؟

.....

.....

.....

.....

• ما أسباب تعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....

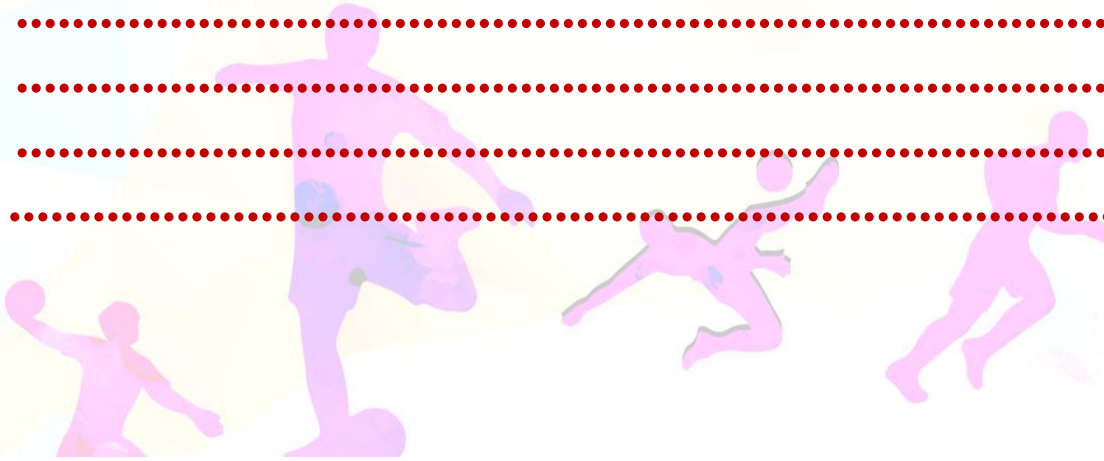
• ما الفرق بين مرحلة التحمل ومرحلة الاعتماد عند تعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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 الرئيسية لوقوع الشباب في إدمان التدخين؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> 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

الإدارة العامة للتعليم
وزارة التعليم

إدارة التعليم
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
<input type="checkbox"/> متقن المعيار 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	<input type="checkbox"/> متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	<input type="checkbox"/> غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....