

توزيع منهج الصحة واللياقة للمرحلة الثانوية الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	الثانوية	الصف:	الثاني	المادة:	اللياقة والثقافة الصحية	عدد الحصص في الأسبوع	هـ
الأسبوع الأول ١٤٤٥/٥/١٢ هـ	موضوعات المحتوى						
	تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية						
	مدخل الصحة والعافية						
	تابع لدرس مدخل الصحة والعافية						
الثاني ١٤٤٥/٥/١٩ هـ	محددات الصحة						
	الأمراض المعدية وغير المعدية						
	تابع لدرس الأمراض المعدية وغير المعدية						
	نمط الحياة الصحية						
الثالث ١٤٤٥/٥/٢٦ هـ	تابع لدرس نمط الحياة الصحية						
	مصادر المعلومات الصحية						
	مراجعة ختامية للفصل الأول						
	مدخل إلى الخمول البدني						
الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ	الخمول البدني والأمراض المزمنة						
	تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة						
	أنواع ومستويات النشاط البدني						
	هرم النشاط البدني						
الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ	فوائد النشاط البدني الصحية						
	محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني						
	تابع لدرس محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني						
	التقلبات في النشاط البدني والرياضي						
السادس ١٤٤٥ / ٦ / ١٨ هـ	وصفة النشاط البدني						
	مراجعة ختامية للفصل الثاني						
	مدخل اللياقة البدنية						
	تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية						
السابع ١٤٤٥ / ٧ / ٢ هـ	قياس اللياقة البدنية						
	تابع لدرس قياس اللياقة البدنية						
	تابع لدرس قياس اللياقة البدنية						
	برنامج اللياقة البدنية الشخصي						
الثامن ١٤٤٥ / ٧ / ٩ هـ	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن						
	مراجعة ختامية للفصل الثالث						
	النظام الغذائي الصحي						
	تابع لدرس النظام الغذائي الصحي						
التاسع ١٤٤٥ / ٧ / ١٦ هـ	السعرات الحرارية						
	إدارة الوزن						
	تابع لدرس إدارة الوزن						
	مراجعة ختامية للفصل الرابع						
العاشر ١٤٤٥ / ٧ / ٢٣ هـ	مدخل السلامة الشخصية						
	السلامة المرورية						
	الحالات الطبية الطارئة						
	الإسعافات الأولية						
الحادي عشر ١٤٤٥ / ٨ / ١ هـ	تابع لدرس الإسعافات الأولية						
	خدمات الرعاية الصحية						
	مراجعة ختامية للفصل الخامس						
	مدخل الصحة النفسية						
الثاني عشر ١٤٤٥ / ٨ / ٨ هـ	تابع لدرس مدخل الصحة النفسية						
	اضطرابات الصحة النفسية						
	تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية						
	الضغوط النفسية						
مراجعة ختامية للفصل السادس							
مدخل المؤثرات العقلية							
تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية							
التعاطي والإدمان							
تابع لدرس التعاطي والإدمان							
اختبارات الفصل الدراسي الثاني							