

المادة : اللياقة والثقافة الصحية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : ثاني ثانوي		وزارة التعليم
الزمن :		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة.....
		المدرسة: :
اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب : رقم الشعبة:.....

السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

1	ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا:	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحيوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
2	من الأمراض غير المعدية:	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
3	عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً:	أ	3 حصص يومياً	ب	من 4-5 حصص يومياً	ج	6-10 حصص يومياً	د	حصتان يومياً
4	تصنيف الألياف على أنها:	أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	بروتينات	د	كربوهيدرات معقدة
5	واحد غرام من البروتينات يعادل:	أ	4 سعرات حرارية	ب	9 سعرات حرارية	ج	6 سعرات حرارية	د	10 سعرات حرارية
6	عند تعرض فرد لغصة فإن الإسعاف الأولي المناسب هو:	أ	وضعه في وضعية الإفافة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي	ج	استخدام الدفعات البطنية	د	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
7	من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية:	أ	القلق والانعراج الدائم	ب	العناية بالوقت خلال اليوم	ج	الحرص على أداء الواجبات	د	القلق قبل الاختبارات
8	احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:	أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	الشدة في التعامل مع الآخرين
9	المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو:	أ	النيكوتين	ب	التبغ	ج	القطران	د	الكافين
10	يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي:	أ	المتاعب اليومية	ب	الفقدان	ج	تغيير المنزل	د	سفر الأصدقاء
11	من ابعاد النشاط البدني ما عدا:	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي

1	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:	2					
أ	الأول	ب	الثاني	ج	الثالث	د	الرابع
1	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:	3					

يتبع ←

أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق
1 4	تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:						
أ	توليد القوة مرارا	ب	توليد القوة القصوى	ج	مقاومة التعب	د	زيادة الحجم
1 5	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:						
أ	نسبة الماء في الجسم	ب	نسبة الدهون في الجسم	ج	نسبة الطول إلى الوزن	د	نسبة الخصر إلى حجم الورك

(السؤال الثاني) : ضع/ي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (×) للإجابة

٢٠٢١

1	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي
2	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي
3	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً
4	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق
5	الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب
6	الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب
7	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً الشباب فقط
8	أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها
9	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم
10	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء

(السؤال الثالث) : اختر/ي من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي

1	الضغوط النفسية	أ	الخصوة الاولى والاخر اهميه في وضع حصة اللياقة البدنيه
2	رياضة هوائية	ب	هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية
3	تحديد الأهداف	ج	زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد
4	اللياقة البدنية	د	المشي / ركوب الدراجة / السباحة
5	العافية	هـ	مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني
		و	تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها

انتهت الأسئلة أسأل الله لكم التوفيق والنجاح
معلم/ة المادة :

نموذج اجابة

المادة : اللياقة والثقافة الصحية	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
الصف : ثاني ثانوي		وزارة التعليم
الزمن :		الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
		المدرسة:
اختبار نهاية الفترة للصف الثاني ثانوي - مسارات عام - للعام الدراسي 1445 هـ		

اسم الطالب : رقم الشعبة:

السؤال الأول : اختر/ي الإجابة الصحيحة مما يلي :

1	ما يلي يمثل محددات الصحة ما عدا:	أ	الاجتماعية والبيئية	ب	الحيوية والوراثية	ج	السلوكية للفرد	د	المرضية
2	من الأمراض غير المعدية:	أ	التهاب الكبد	ب	نقص المناعة البشرية	ج	القلب والأوعية الدموية	د	الدرن
3	عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً:	أ	3 حصص يومياً	ب	من 4-5 حصص يومياً	ج	6-10 حصص يومياً	د	حصتان يومياً
4	تصنيف الألياف على أنها:	أ	كربوهيدرات بسيطة	ب	سكريات	ج	بروتينات	د	كربوهيدرات معقدة
5	واحد غرام من البروتينات يعادل:	أ	4 سعرات حرارية	ب	9 سعرات حرارية	ج	6 سعرات حرارية	د	10 سعرات حرارية
6	عند تعرض فرد لغصة فإن الإسعاف الأولي المناسب هو:	أ	وضعه في وضعية الإفاقة	ب	تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي	ج	استخدام الدفعات البطنية	د	استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
7	من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية:	أ	القلق والانزعاج الدائم	ب	العناية بالوقت خلال اليوم	ج	الحرص على أداء الواجبات	د	القلق قبل الاختبارات
8	احدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:	أ	الابتعاد عن الناس	ب	التواصل الجيد مع الآخرين	ج	الحرص الزائد على النفس	د	الشدة في التعامل مع الآخرين
9	المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو:	أ	النيكوتين	ب	التبغ	ج	القطران	د	الكافين
10	يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي:	أ	المتاعب اليومية	ب	الفقدان	ج	تغيير المنزل	د	سفر الأصدقاء
11	من ابعاد النشاط البدني ما عدا:	أ	تكرار النشاط البدني	ب	شدة النشاط البدني	ج	مدة النشاط البدني	د	النشاط البدني الهوائي

1	تصنف الأنشطة البدنية الحركية مثل المشي للصلاة وترتيب الغرفة وفق هرم النشاط البدني بالمستوى:	2					
أ	الأول	ب	الثاني	ج	الثالث	د	الرابع
1	العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:	3					

يتبع ←

أ	التوازن	ب	الرشاقة	ج	القوة العضلية	د	التوافق	
1	تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:							
4	أ	توليد القوة مرارا	ب	توليد القوة القصوى	ج	مقاومة التعب	د	زيادة الحجم
1	يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:							
5	أ	نسبة الماء في الجسم	ب	نسبة الدهون في الجسم	ج	نسبة الطول إلى الوزن	د	نسبة الخصر إلى حجم الورك

(السؤال الثاني) : ضع /ي علامة (√) للإجابة الصحيحة وعلامة (×) للإجابة

1	تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي	صح
2	تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي	خطأ
3	مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً	خطأ
4	أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق	صح
5	الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب	صح
6	الحزن امر غير طبيعي ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب	خطأ
7	الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديد السباب فقط	خطأ
8	أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها	خطأ
9	يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم	صح
10	الحصة الغذائية هي كمية غير محدودة من الغذاء	خطأ

(السؤال الثالث) : اختر /ي من القائمة (أ) ما يناسب القائمة (ب) في الجدول التالي				
1	الضعف النفسي	3	أ	الحصول على الأولويات والاهتمام بها في وضع خطة اللياقة البدنية
2	رياضة هوائية	5	ب	هدف صحي يسعى الفرد إليه ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية
3	تحديد الأهداف	1	ج	زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها تتراكم بعضها فوق بعض تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر الفرد
4	اللياقة البدنية	2	د	المشي / ركوب الدراجة / السباحة
5	العافية	4	هـ	مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني
			و	تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها

انتهت الأسئلة أسأل الله لكم التوفيق والنجاح معلمة/ة المادة :