

الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الحصة
الأول	١٤-٢-١٤٤٦هـ ١٨-٢-١٤٤٦هـ	الأول : الصحة والعافية	١ تمهيد مقرر والثقافة الصحية	١
			٢ مدخل الصحة والعافية	٢
			٣ تابع لدرس مدخل الصحة والعافية	٣
			٤ محددات الصحة	٤
			٥ الأمراض المعدية وغير المعدية	٥
الثاني	٢١-٢-١٤٤٦هـ ٢٥-٢-١٤٤٦هـ		١ نمط الحياة الصحية	١
			٢ مصادر المعلومات الصحية	٢
			٣ مراجعة ختامية للفصل الأول	٣
			٤ مدخل إلى الخمول البدني	٤
الثالث	٢٨-٢-١٤٤٦هـ ٢-٣-١٤٤٦هـ	الثاني : النشاط البدني	٥ الخمول البدني والأمراض المزمنة	٥
			١ تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
			٢ أنواع ومستويات النشاط البدني	٢
			٣ هرم النشاط البدني	٣
			٤ فوائد النشاط البدني الصحية	٤
الرابع	٥-٣-١٤٤٦هـ ٩-٣-١٤٤٦هـ	الثالث : اللياقة البدنية	٥ محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني	٥
			١ التقنيات في النشاط البدني والرياضي	١
			٢ وصفة النشاط البدني	٢
			٣ مراجعة ختامية للفصل الثاني	٣
			٤ مدخل اللياقة البدنية	٤
			٥ تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية	٥



الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الحصة
الخامس	١٢-٣-١٤٤٦ هـ ١٦-٣-١٤٤٦ هـ	الثالث: اللياقة البدنية	قياس اللياقة البدنية	١
			تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	٢
			برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٣
			تابع برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤
			برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٥
السادس	٢١-٣-١٤٤٦ هـ ٢٣-٣-١٤٤٦ هـ	الرابع: التغذية	مراجعة ختامية للفصل الثالث	١
			النظام الغذائي الصحي	٢
			تابع النظام الغذائي الصحي	٣
السابع	٢٦-٣-١٤٤٦ هـ ٣٠-٣-١٤٤٦ هـ	الرابع: التغذية	السرعات الحرارية	١
			إدارة الوزن	٢
			تابع لدرس إدارة الوزن	٣
			مراجعة ختامية للفصل الرابع	٤
الثامن	٢-٤-١٤٤٦ هـ ٧-٤-١٤٤٦ هـ	الخامس: السلامة الشخصية	مدخل السلامة الشخصية	٥
			تابع مدخل السلامة الشخصية	١
			السلامة المرورية	٢
			الحالات الطبية الطارئة	٣
			الإسعافات الأولية	٤
تابع لدرس الإسعافات الأولية	٥			



الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الوحدة	
التاسع	١٠-٤-١٤٤٦هـ	الخامس : السلامة الشخصية	١ خدمات الرعاية الصحية	١	
			٢ مراجعة ختامية للفصل الخامس		
	١٣-٤-١٤٤٦هـ	السادس : الصحة النفسية	٣ مدخل الصحة النفسية	١	
			٤ اضطرابات الصحة النفسية		
١٧-٤-١٤٤٦هـ	السادس : الصحة النفسية		١ تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية		١
			٢ الضغوط النفسية		
		٣ مراجعة ختامية للفصل السادس			
		٤ مدخل المؤثرات العقلية			
العاشر	٢١-٤-١٤٤٦هـ	السادس : الصحة النفسية	٥ تابع مدخل المؤثرات العقلية	١	
			١ التعاطي والإدمان		
	٢٤-٤-١٤٤٦هـ	السابع : الوقاية من المخدرات والتدخين	٢ منتجات التبغ وأضرارها	١	
			٣ أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض		
			٤ تابع أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض		
الحادي عشر	٢٨-٤-١٤٤٦هـ	السابع : الوقاية من المخدرات والتدخين	٥ مراجعة ختامية للفصل السابع	١	
	١٠-٥-١٤٤٦هـ		اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول		١
٥-٥-١٤٤٦هـ					