

| | | | |
|--|---|--|--|
| المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم الثانوية | بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education | المادة: المسار: الصف: الزمن: السنة الدراسية: | اللياقة والثقافة الصحية ثاني ثانوي ساعة ١٤٤٤ هـ |
|--|---|--|--|

اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٤٤ هـ
(الدور الأول) /انتساب

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

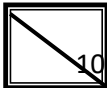
اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:



السؤال الأول: اختاري المصطلح المناسب لكل مفهوم واكتبيه في العمود المخصص :

الأمراض غير المعدية/ الصحة / العافية/ الحالة الطبية الطارئة / الأمراض المعدية / نمط الحياة الصحي/ مصادر المعلومات الصحية
الإصابة غير المقصودة/ الإسعافات الأولية / الرعاية الصحية /

| المصطلح | المفهوم |
|---------|---|
| | 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 فوراً. |
| | هي الامراض التي تنتشر من فرد لأخر 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 |



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 تؤدي 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 العالم |
| 6 | الأمراض المعدية تُعرف بإسم الأمراض غير المزمنة |
| 7 | يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأفراد |
| 8 | معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد |
| 9 | تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي. |
| 10 | مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً. |

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة فيما يلي :

| | | | | | | | |
|---|----------------------|---|---------------------|---|-------------------------------|---|---------------|
| ١) عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً: | | | | | | | |
| أ | 3 حصص | ب | 4-5 حصص | ج | 6-10 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 سعرة حرارية |
| 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 تمارين الإطالة الثابتة على الأقل | | | | | | | |
| أ | 4 ايام في الاسبوع | ب | 3 ايام في الاسبوع | ج | يومين في الاسبوع | 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 بالمرحلة | | | | | | | |
| 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: