

السؤال الأول:

أ - ضعي التعريف المناسب في الفراغات التالية:

- نمط الحياة الصحي - الخمول البدني - الصحة الشخصية - العافية

الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.	
هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة	
هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ.	
هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.	

السؤال الثاني :

أ - ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

الاجابة	العبارة
	1 - (الرياضة للجميع) تطبيق مجاني من أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية لتعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضية بالمملكة.
	2 - من الممارسات المعززة للعافية ممارسة الرياضة بانتظام.
	3-الطقس من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة.
	4-الأمراض المعدية تعرف باسم الامراض المزمنة.
	5-تنظيم النوم من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي.
	6-تصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر أحدها الجهات الرسمية أو الحكومية.
	7-أول خطوة لمعالجة سلوك الخمول البدني ابتكار الحلول والبدائل المناسبة.
	8-المستوى الثاني من مستويات هرم النشاط البدني هو تقوية العضلات والأربطة.

السؤال الثالث:

أ - اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:

1	تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد منها:		
	أ- تحسين المهارات الاجتماعية	ب- تحسين المهارات الاجتماعية	ج- خفض اعراض القلق والاكتئاب
2	من معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي		
	أ- ضعف الإرادة والعزيمة	ب- قلة المرافق والبيئة المناسبة	ج- جميع ما سبق
3	يبدأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني ويمارس النشاط البدني مرحلة		
	أ- التطبيق العملي لتغيير السلوك	ب- ما قبل التفكير في تغيير السلوك	ج - التفكير الجاد في تغيير السلوك
4	أحد أغراض ممارسة النشاط البدني ويهدف إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وفق توصية وإشراف طبيب معالج:		
	أ - غرض الضرورة الصحية	ب - غرض الكفاءة البدنية	ج - غرض الوقاية الصحية
5	الجري وممارسة كرة القدم من مستويات النشاط البدني :		
	أ - معتدل	ب-مرتفع	ج - منخفض
6	يشير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد:		
	أ- مدة النشاط البدني	ب - تكرار النشاط البدني	ج - شدة النشاط البدني
7	من أكثر الدول التي بها الخمول البدني:		
	أ - الهند	ب -الصين	ج - روسيا
8	من سمات الخمول البدني		
	أ - الحركة البدنية قوية جدا	ب - خلال فترة اليقظة	ج-تستخدم فيه مجموعات عضلية كثيرة

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-

1	الأمراض غير المعدية هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها	()
2	تعتبر الحمى المالطية وحمى الضنك من الأمراض غير المعدية	()
3	تعد التغذية الصحية من اهم ممارسات نمط الحياة الصحي	()
4	يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة كالسمنة والسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم	()
5	يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 الى 5 ملايين سنوياً حول العالم	()
6	كثرت الجلوس وضعف تروية الدم للجسم وضعف وظائف أجهزة الجسم وضعف اللياقة البدنية تؤدي إلى زيادة المناعة	()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :-

1	من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط صحي مايلي:- ممارسة النشاط الرياضي تنظيم النوم جميع ما ذكر	
2	صنفت مصادر المعلومات الصحية إلى أربعة مصادر منها ما يلي :- جهات رسمية وحكومية منظمات إقليمية ودولية جميع ما ذكر	
3	يتضمن النشاط البدني لعدد من الأنواع المتعددة مثل :- الألعاب الرياضية التمارين البدنية جميع ما ذكر	
4	للنشاط البدني البدني ثلاثة أبعاد منها :- شدة النشاط البدني مدة النشاط البدني جميع ما ذكر	
5	وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عناصر منها : اللياقة القلبية التنفسية التحمل العضلي والمرونة جميع ما ذكر	

السؤال الثالث :

أ	أذكر خمسة من أبعاد العافية؟ ١- ٢- ٣- ٤- ٥-	
ب	تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من عدة عوامل أذكر ثلاثة منها؟ ١- ٢- ٣- ٤-	

مع تمنياتنا لكم دوام التوفيق والنجاح ,, معلم / ة المادة: