



فطو لاي

التعليمي

اللياقة
والثقافة
الصحية

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

ملف أوراق العمل

لمقرر: اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الدراسي الأول

الصف : الثاني ثانوي

المعلمة :

اسم الطالبة :



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	مدخل الصحة والعافية
---------	--------	--------	---------------------

• ما الفرق بين الصحة والعافية؟

.....

.....

.....

• كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ما عدا:

- ☐ العافية الغذائية
- ☐ العافية العقلية
- ☐ العافية البدنية
- ☐ العافية العاطفية

• ما الممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية؟

.....

.....

.....

• لماذا يسعى الفرد إلى تحقيق العافية في جميع أبعادها السبعة؟

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات

الجمهورية العربية السورية
وزارة التعليم

إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	محددات الصحة
---------	--------	--------	--------------

• ما الفرق بين الصحة والعافية؟

.....

.....

.....

• ما دور الجهات الحكومية في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع؟

.....

.....

.....

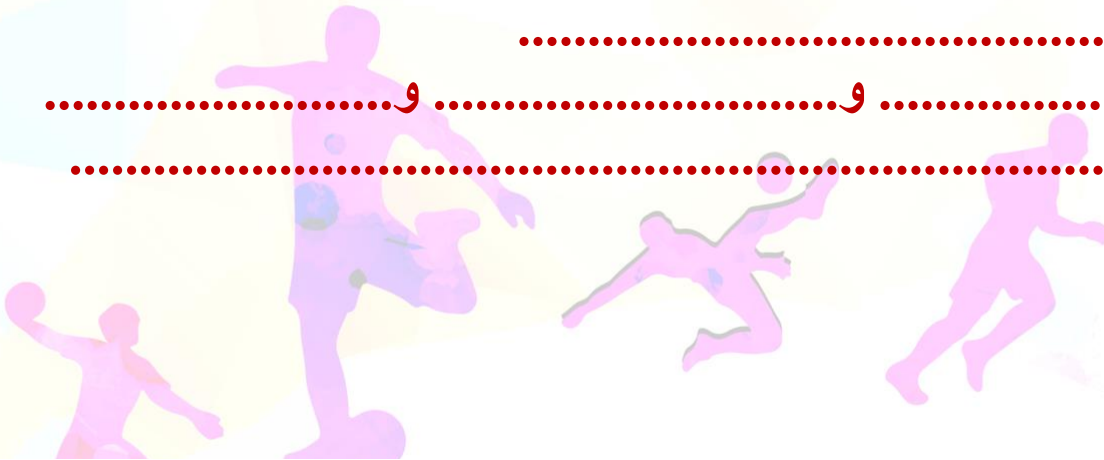
• أكمل العبارة الآتية:

تصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية، تشتمل على: المحددات الاجتماعية

و

و و

و



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	الأمراض المعدية وغير المعدية
---------	--------	--------	------------------------------

• ما أهم عوامل الخطورة السلوكية لدى الشباب والمرتبطة بالحالة الصحية؟

.....

.....

.....

• كل مما يلي يندرج تحت الأمراض المعدية فيما عدا:

- ☐ التهاب الكبد
- ☐ داء السكري
- ☐ الحمى المالطية
- ☐ حمى الضنك

• ما أبرز مسببات الوفاة في المملكة العربية السعودية؟

.....

.....

.....

• أعلل: إصابة بعض فئات الشباب بأمراض مزمنة، وبأمراض الشيخوخة المبكرة؟

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education

ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات

إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	نمط الحياة الصحية
---------	--------	--------	-------------------

• ما أهم ممارسات نمط الحياة الصحي لدى الفرد؟

.....

.....

.....

• أخص خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي:

.....

.....

.....

• لماذا يصعب على البعض ترك بعض الممارسات الضارة والتحول إلى نمط الحياة الصحي؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الأولى	الدرس:	مصادر المعلومة الصحية
---------	--------	--------	-----------------------

• ما مصادر المعلومات الصحية؟

.....

.....

.....

• أصنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها:

.....

.....

.....

• لماذا تعد الرسائل الإلكترونية الصادرة من أفراد عاديين في مواقع التواصل الاجتماعي مصادر معلومات غير موثوقة؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	مدخل إلى الخمول البدني
---------	---------	--------	------------------------

• ما المقصود بالخمول البدني؟

.....

.....

.....

• ما سمات الخمول البدني؟

.....

.....

.....

• ما أهم أسباب الخمول البدني عند الشباب؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	الخمول البدني والأمراض المزمنة
---------	---------	--------	--------------------------------

• ما العلاقة بين الخمول البدني والأمراض المزمنة؟

.....

.....

.....

• ما الأسباب التي تزيد من معدل الخمول البدني الناتج من الجلوس لفترات طويلة؟

.....

.....

.....

• ما فائدة التقنية في تقليل معدل الخمول البدني الناتج عن تصفح الهاتف الجوال لفترة طويلة؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	أنواع ومستويات النشاط البدني
---------	---------	--------	------------------------------

• لماذا يمارس أكثر الأفراد الأنشطة الهوائية مقارنة بأنشطة تقوية العضلات؟

.....

.....

.....

• أكمل الفراغات الآتية:

• للنشاط البدني ثلاث أبعاد رئيسة هي:

.....

• للنشاط البدني عدة مستويات هي:

.....

• كيف يتم تحديد مستوى النشاط البدني؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	هرم النشاط البدني
---------	---------	--------	-------------------

• ما المقصود بهرم النشاط البدني؟

.....

.....

.....

• أكمل الفراغات الآتية:

• يرتب هرم النشاط البدني في أربعة مستويات متدرجة من
إلى وفق.....

• توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر
بممارسة نشاط بدني معتدل ومرتفع الشدة لمدة
دقيقة وبشكل يومي.

• لماذا يجد بعض الشباب صعوبة في ممارسة النشاط البدني للمستوى الموصي به؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	فوائد النشاط البدني الصحية
---------	---------	--------	----------------------------

• ما فوائد النشاط البدني الصحية؟

.....

.....

.....

• كيف تؤثر ممارسة النشاط البدني في العلاقات الاجتماعية؟

.....

.....

.....

• ما فوائد النشاط البدني المنتظم على الجانب الجسمي؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني
---------	---------	--------	--------------------------------------

• ما أبرز معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

.....

.....

.....

• لماذا ينقطع بعض الشباب عن ممارسة النشاط البدني؟

.....

.....

.....

• يتكون نماذج مراحل تغيير السلوك من خمس مراحل، هي:

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	التقنيات في النشاط البدني والرياضي
---------	---------	--------	------------------------------------

• ما أبرز مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني؟

.....

.....

.....

• تنقسم تقنيات قياس معدل النشاط البدني إلى قسمين:

1-.....

2-.....

• لماذا يساعدك توظيف التقنية على ممارسة الأنشطة البدنية والالتزام بها؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثانية	الدرس:	وصفة النشاط البدني
---------	---------	--------	--------------------

• ما أهمية التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني؟

.....

.....

.....

• تبني الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي في ثلاث خطوات متتالية هي:

1-.....

2-.....

3-.....

• لماذا ينجح البعض في بناء خطة النشاط البدني وتنفيذها بينما يفشل آخرون؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....	مدير المدرسة/.....		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثالثة	الدرس:	مدخل اللياقة البدنية
---------	---------	--------	----------------------

• ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارات غير الصحيحة:

- 1- اللياقة القلبية التنفسية عنصر مركب؛ لأنه يعبر ضمناً عن كفاءة الرئتين وسلامة القلب، وقدرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية على تنظيم تدفق الدم.
()
- 2- يعتمد عنصر المرونة على التوافق بين عمل الجهاز التنفسي وبنية المفصل وطول النسيج الضام للمفصل.
()
- 3- تعد اللياقة البدنية العنصر الرئيس في بعد العافية البدنية، فارتفاع مستوى العافية البدنية يعزي لارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
()

• العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:

- ☐ التوازن
☐ الرشاقة
☐ القوة العضلية
☐ التوافق

• ترتبط عناصر اللياقة البدنية تارة بالصحة وتارة بالأداء الرياضي، أقرن بينهما.

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثالثة	الدرس:	قياس اللياقة البدنية
---------	---------	--------	----------------------

- ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارات غير الصحيحة:

يعد عنصر المرونة مهماً لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم. ()

اختر الإجابة الصحيحة:

- تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:

☐ توليد القوة مرارًا وتكرارًا.

☐ توليد القوة القصوى.

☐ مقاومة التعب.

☐ زيادة الحجم.

- يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:

☐ نسبة الماء في الجسم.

☐ نسبة الدهون في الجسم.

☐ نسبة الطول إلى الوزن.

☐ نسبة الخصر إلى حجم الورك.



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متفوق المعيار 100%	☐ متفوق المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متفوق المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متفوق أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثالثة	الدرس:	برنامج اللياقة البدنية الشخصي
---------	---------	--------	-------------------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية:
 - ☐ اختيار الأنشطة الخاصة بك.
 - ☐ إنشاء سجل تدريب.
 - ☐ تحديد الأهداف.
 - ☐ التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعي.

- كم دقيقة من التمارين في الأسبوع ستحقق معظم الفوائد الصحية؟

75-50 ☐

100-80 ☐

150-120 ☐

250-200 ☐

- ينبغي ممارسة التمارين لتحسين القوة العضلية لمدة:

3-2 أيام في الأسبوع ☐

5-4 أيام في الأسبوع ☐

6-5 أيام في الأسبوع ☐

7-6 أيام في الأسبوع ☐

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الثالثة	الدرس:	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن
---------	---------	--------	--------------------------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

• ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج لتخفيف الوزن باستشارة:

- ☐ طبيب الأسرة.
- ☐ أكبر الإخوة سنًا.
- ☐ صديق رياضي.
- ☐ المرشد الطلابي.

• يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى شدة:

- ☐ منخفضة جدًا
- ☐ منخفضة
- ☐ متوسطة
- ☐ عالية

• توصي منظمة الصحة العالمية من نجاح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة على وزن طبيعي وصحي بأن يستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة:

- ☐ 40 دقيقة
- ☐ 50 دقيقة
- ☐ 60 دقيقة
- ☐ 70 دقيقة

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الرابعة	الدرس:	النظام الغذائي الصحي
---------	---------	--------	----------------------

• ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارات غير الصحيحة:

- 1- الحصاة الغذائية هي: كمية غير محددة من الغذاء. ()
- 2- تعد الأغذية فائقة التصنيع أغذية ذات قيمة غذائية عالية. ()
- 3- عصائر الفاكهة من أمثلة الأغذية الطبيعية. ()

• لماذا يوصى أن تشتمل الوجبة الصحية على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية؟

.....

.....

.....

.....

• هل يعد تناول المكملات الغذائية آمناً على الصحة؟ أعلل إجابتي.

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الرابعة	الدرس:	السرعات الحرارية
---------	---------	--------	------------------

• ما السبب في تراكم الدهون؟

.....

.....

.....

• ما طرق الوقاية من أخطار السمنة؟

.....

.....

.....

.....

• لماذا يفشل البعض في الالتزام بنظام غذائي أثناء محاولة إنقاص الوزن؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الرابعة	الدرس:	إدارة الوزن
---------	---------	--------	-------------

• ينصح المصاب بفقدان الشهية بدخول المستشفى، إذا كان الوزن أقل بنسبة:

☐ 15 % من الوزن الطبيعي

☐ 20 % من الوزن الطبيعي

☐ 25 % من الوزن الطبيعي

☐ 30 % من الوزن الطبيعي

• ما العوامل المؤثرة في تحديد مقدار احتياج الشخص من السعرات الحرارية؟

.....

.....

.....

.....

• أقترح ثلاث طرق لإنجاح الحماية الغذائية.

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	مدخل السلامة الشخصية
---------	---------	--------	----------------------

• ما الفرق بين الإصابات المقصودة وغير المقصودة؟

.....

.....

.....

• أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعاً في المجتمع هو التسمم من غاز:

- ☐ البيوتان
- ☐ البروبان
- ☐ الكلور
- ☐ أول أكسيد الكربون

• لماذا تعد إصابات السقوط أكثر الإصابات غير المقصودة شيوعاً في المجتمع؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	السلامة المرورية
---------	---------	--------	------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- أحد أسباب وقوع حوادث السيارات:

☐ التعب

☐ استخدام الهواتف المحمولة

☐ السرعة

☐ جميع ما سبق

- يعتبر من سمات القيادة العدوانية:

☐ قطع الإشارة الحمراء

☐ استخدام الهواتف المحمولة

☐ السرعة

☐ جميع ما سبق

- لماذا توجد ممارسات خاطئة في القيادة لدى بعض الشباب؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	الحالات الطبية الطارئة
---------	---------	--------	------------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- إذا أصيب شخص حولك، فإن أول خطوات التعامل مع الحالة الطبية الطارئة:
 - ☐ اتصل برقم 911 أو 997 للحصول على سيارة إسعاف
 - ☐ إجراء الإسعافات الأولية الأساسية عند الحاجة
 - ☐ التأكد من عدم تعرضك أنت والمصاب لأي خطر
 - ☐ انتظار المسعف الطبي

- كيف تتعامل مع المصاب إذا كان فاقدًا للوعي ويتنفس، وليس لديه إصابات أخرى قد تمنع تحريكه:

- ☐ تضعه في وضعية الإفاقة
- ☐ تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي
- ☐ استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين
- ☐ استخدام الدفعات البطنية (مناورة هيمليك)

- لماذا يعد تجمهر بعض الناس في موقع الحادث المروري ممارسة خطيرة على المصابين والمتجمهرين؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	الإسعافات الأولية
---------	---------	--------	-------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- التعامل مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية، يشمل:

- ☐ وضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري
- ☐ تطهير الحرق بالكحول أو اليود
- ☐ وضع قماش أو شاش طبي
- ☐ الضغط على مكان الحرق

- التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واعي يشمل:

- ☐ شرب كمية وفيرة من الماء
- ☐ تناول مواد سكرية
- ☐ الجلوس على كرسي
- ☐ التنفس بعمق

- لماذا لا يقتصر تعلم الإسعافات الأولية على الكبار فقط؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	الخامسة	الدرس:	خدمات الرعاية الصحية
---------	---------	--------	----------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

• النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والرعاية الصحية هي:

- ☐ مراكز الرعاية الصحية الأولية
- ☐ المستشفى العام في المدينة
- ☐ المستشفى التخصصي ومراكز الأبحاث
- ☐ الصحة المدرسية

• تشمل الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية:

- ☐ علاج السرطان
- ☐ التنقيف الصحي
- ☐ معالجة الكسور
- ☐ جراحة القلب

• لماذا يوجد مستويات للرعاية الصحية في النظام الصحي؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السادسة	الدرس:	مدخل الصحة النفسية
---------	---------	--------	--------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

- ☐ الابتعاد عن الناس
- ☐ التواصل الجيد مع الآخرين
- ☐ الحرص الزائد على النفس
- ☐ الشدة في التعامل مع الآخرين

- عدد مستويات طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية:

- ☐ اثنان
- ☐ ثلاثة
- ☐ أربعة
- ☐ خمسة

- لماذا يتردد بعض الأفراد عن طلب المساعدة الطبية لمعالجة مشاكل الصحة النفسية؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السادسة	الدرس:	اضطرابات الصحة النفسية
---------	---------	--------	------------------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب الاجتماعي من:
 - ☐ الخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين.
 - ☐ خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم.
 - ☐ سلوكيات متكررة تصعب السيطرة عليها.
 - ☐ الغضب الموجه بطريقة خاطئة.
- اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث:
 - ☐ قلق الانفصال
 - ☐ الرهاب الاجتماعي
 - ☐ الانفجاري المتقطع
 - ☐ اضطراب الكوب ما بعد الصدمة
- الاكتئاب الجزئي عبارة عن حالة من الاكتئاب:
 - ☐ المتقطع على حسب فترات السنة.
 - ☐ صاحبه سوء المزاج تستمر لفترات طويلة.
 - ☐ يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة.
 - ☐ صاحبه نوع آخر من الاضطرابات العقلية، مثل: الهلوسات.

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	



وزارة التعليم
Ministry of Education



ورقة عمل
ماده: اللياقة والثقافة الص
الصف: الثاني الثانوي نظام المسارات



إدارة التعليم
المدرسة

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السادسة	الدرس:	الضغوط النفسية
---------	---------	--------	----------------

اختر الإجابة الصحيحة:

- هناك جهازان مسؤولان عن استجابات الجسدية للضغوط هما:

- ☐ العضلي والعصبي
- ☐ العضلي والغدد الصماء
- ☐ العصبي والغدد الصماء
- ☐ العضلي والدوري التنفسي

- من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية:

- ☐ مشاكل في المعدة
- ☐ سرعة الانفعال
- ☐ القلق المستمر
- ☐ صعوبة في التركيز

- من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية:

- ☐ سرعة الانفعال
- ☐ تجنب أماكن معينة أو أفراد
- ☐ الشعور بالإرهاق
- ☐ تصلب العضلات

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80 %
معلم المادة/.....		مدير المدرسة/.....	

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السابعة	الدرس:	مدخل المؤثرات العقلية
---------	---------	--------	-----------------------

• ما المقصود بالمؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....

• ما المنشطات؟ وما تأثيرها الجسدي على الفرد؟

.....

.....

.....

.....

• لماذا يقع بعض الشباب ضحية لتعاطي المخدرات على الرغم من أضرارها الكبيرة الصحية والاجتماعية والنفسية؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السابعة	الدرس:	التعاطي والإدمان
---------	---------	--------	------------------

• ما الإدمان؟

.....

.....

.....

.....

• ما أسباب تعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....

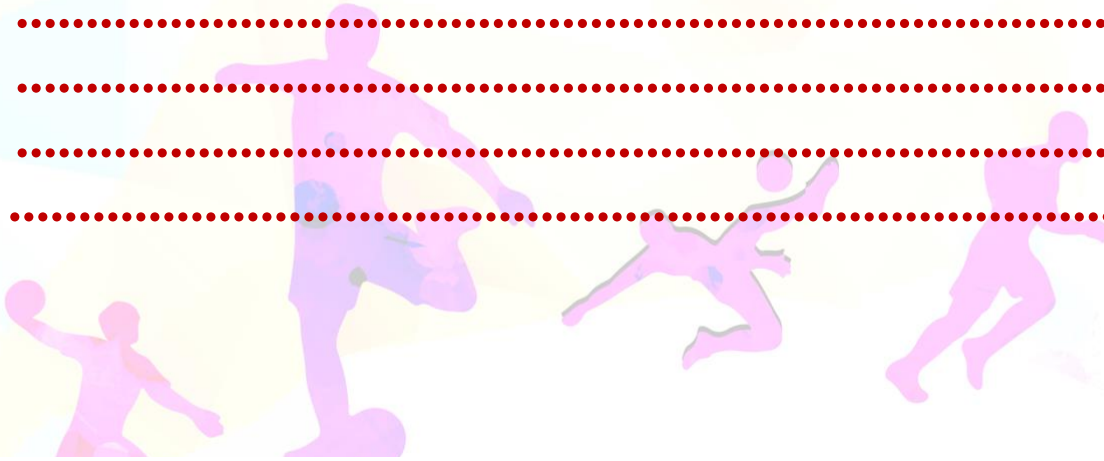
• ما الفرق بين مرحلة التحمل ومرحلة الاعتماد عند تعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

.....

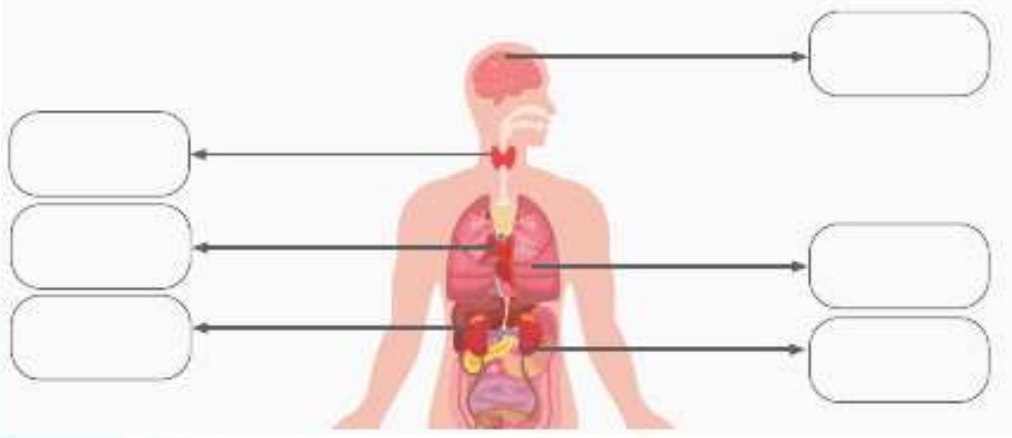


متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السابعة	الدرس:	منتجات التبغ وأضرارها
---------	---------	--------	-----------------------

- أكتب أثر التدخين على أعضاء وأجهزة الجسم داخل المستطيلات في الرسم التخطيطي:



- ما المقصود بالتدخين السلبي؟ ومن الفئة الأكثر عرضة له؟

.....

.....

.....

.....

- ما الدوافع الرئيسة لوقوع الشباب في إدمان التدخين؟

.....

.....

.....

.....

متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		

الاسم:	الفصل:
--------	--------

الوحدة:	السابعة	الدرس:	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض
---------	---------	--------	------------------------------------

• ما أهم عوامل للوقاية من تعاطي المخدرات على مستوى الأسرة؟

.....

.....

.....

.....

• لماذا يعد تعاطي المخدرات كبيرة من كبائر الذنوب؟

.....

.....

.....

.....

• ما أبرز عوامل الخطورة الشخصية المتعلقة بتعاطي المخدرات؟

.....

.....

.....

.....



متفوق	متقدم	متمكن	غير مجتاز
☐ متقن المعيار 100%	☐ متقن المعيار من 90% إلى أقل من 100%	☐ متقن المعيار من 80% إلى أقل من 90%	☐ غير متقن أقل من 80%
معلم المادة/	مدير المدرسة/		