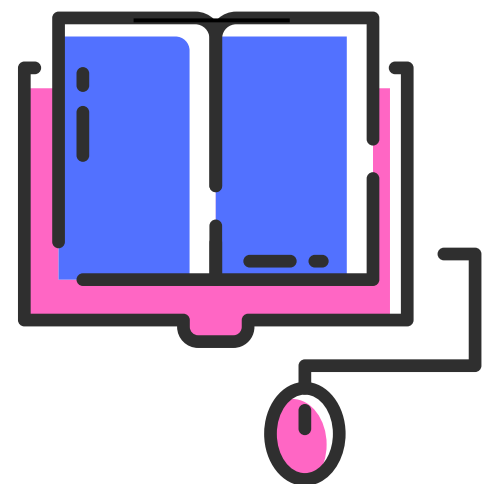


تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

أوراق عمل

اللياقة والثقافة الصحية

التعليم الثانوي – نظام المسارات
السنة الثانية

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

اللياقة والثقافة الصحية

- ❖ **الفصل الأول : الصحة والعافية**
 - مدخل الصحة والعافية.
 - محددات الصحة.
 - الأمراض المعدية وغير المعدية.
 - نمط الحياة الصحية.
 - مصادر المعلومات الصحية.
- ❖ **الفصل الثاني : النشاط البدني**
 - مدخل إلى الخمول البدني.
 - الخمول البدني والأمراض المزمنة.
 - أنواع ومستويات النشاط البدني.
 - هرم النشاط البدني.
 - فوائد النشاط البدني الصحية.
 - محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني.
 - التقنيات في النشاط البدني.
 - وصفة النشاط البدني.
- ❖ **الفصل الثالث : اللياقة البدنية**
 - مدخل اللياقة البدنية.
 - قياس اللياقة البدنية.
 - برنامج اللياقة البدنية الشخصي.
 - برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن.
- ❖ **الفصل الرابع : التغذية**
 - النظام الغذائي.
 - السعرات الحرارية.
 - إدارة الوزن.
- ❖ **الفصل الخامس : السلامة الشخصية**
 - السلامة الشخصية.
 - السلامة المرورية.
 - الحالات الطبية الطارئة.
 - الإسعافات الأولية.
 - خدمات الرعاية الصحية.
- ❖ **الفصل السادس : الصحة النفسية**
 - مدخل الصحة النفسية.
 - اضطرابات الصحة النفسية.
 - الضغوط النفسية.
- ❖ **الفصل السابع : الوقاية من المخدرات والتدخين**
 - المؤثرات العقلية.
 - التعاطي والإدمان.
 - منتجات التبغ وأضرارها.
 - أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض.

أوراق عمل اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الأول الصحة والعافية

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

مدخل الصحة والعافية ١



الفصل الأول :

الصحة والعافية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الصحة هي حالة عدم اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعياً . ()
- يعتقد كثير من الناس أن مفهوم الصحة هي غياب المرض بينما المقصد الصحيح هي الحالة البدنية والعقلية للفرد . ()
- تقوم المملكة في جهود للحد من التلوث البيئي وتعزيز العافية البيئية وذلك من خلال مبادرة السعودية خضراء . ()
- العافية المهنية هي عدم وصول الفرد لمستوى السعادة وانتماؤه لجهة عمله . ()
- التمسك بالعقيدة الإسلامية ومن ركائزها القيمة الوسطية هي غرس مفاهيم الاعتدال والتسامح في المجتمع . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١ / العافية تحددها قرارات شخصية واختبارات وأنماط مثل :
(عدم ممارسة الرياضة - التغذية الصحية - العمر)
- ٢ / يقصد بها قدرة الفرد على استيعاب كل جديد وإيجاد الفرص لتعلم المزيد هي :
(العافية الإيمانية - العافية البدنية - العافية الاجتماعية)
- ٣ / الصحة تحددها العوامل الخارجة عن إرادة الفرد :
(تاريخ العائلة الصحي - الفحوصات المنتظمة - الخمول)

س٣/ عدد/ ي ٣ أبعاد للعافية ؟

١.
٢.
٣.

الخبرة التعليمية :

مدخل الصحة والعافية ٢



الفصل الأول :

الصحة والعافية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ليس للعافية عوامل تؤثر عليها من صفات وممارسات . ()
- الصحة هي الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد في وجود أو عدم وجود مرض أو إصابة . ()
- الفرد الذي يتمتع بحياة غنية وحيوية تحقق تطلعاته وطموحاته على المستوى الفردي والمجتمعي يقصد بها العافية . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ من السمات الشخصية التي تعزز العافية :

(عدم الثقة بالنفس - احترام الذات - المرونة)

٢/ أي الممارسات معززة للعافية :

(الإحسان للآخرين - التهديدات - التصغير بالواجبات)

س٣/ أعط / ي مثلاً لصفة أو ممارسة فيما يلي :

١. العافية المهنية :
٢. العافية العاطفية :
٣. العاطفة الإيمانية :

الخبرة التعليمية :
محددات الصحة



الفصل الأول :
الصحة والعافية

س١/ اختاري من الكلمات التالية وضعها/ي في المكان المناسب فيما يلي :

(الحيوية والوراثية - الصحة الشخصية - السلوكيات الشخصية)

- ١- جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي ويكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية هي (.....)
- ٢- يولد بها الإنسان ودورها كبير في تحديد صحته من العمر والتاريخ العائلي وغيرها تعرف بالمحددات (.....)
- ٣- الحالة المتغيرة التي يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة هي مفهوم (.....)

س٢/ عللي/ي ما يلي :

١- دورك في تعزيز صحتك الشخصية :

٢- دور هيئة الزكاة والضريبة والجمارك في المملكة العربية السعودية !

س٣/ صل/ي الصور التالية بمحدداتها الصحية فيما يلي :



١

الخدمات الصحية



٢

المحددات الاجتماعية والبيئية

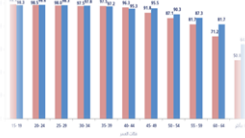


٣

الأنظمة والتشريعات

الخبرة التعليمية :

الأمراض المعدية وغير المعدية



الفصل الأول :

الصحة والعافية

س١/ ضع /ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الأمراض المزمنة هي أمراض يطول مدة علاجها . ()
- تعرف الصحة العامة للمجتمع بانها مجموعة من المؤشرات تحددتها مثل الأمراض والوفيات وغيرها . ()
- ارتفاع ضغط الدم هو مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين على مدى طويل . ()

س٢/ اكتب/ي مسمي الأمراض الدال على العبارات التالية :

- ١- هو مجموعة من الأمراض التي تتميز بنمو وتكاثر خلايا غير طبيعية (.....)
- ٢- عدوى فيروسية تنتقل بواسطة لدغة البعوض وتنتشر في المناطق الاستوائية (.....)
- ٣- هو داء مزمن يؤثر في طريقة استقبال خلايا الجسم للجلوكوز أو في كمية الأنسولين (.....)
- ٤- فيروس يعطل وظائف الكبد ويسبب أضرار مرضية أخرى وينجم عنه التهاب الكبد (.....)

س٣/ علل /ي إصابة بعض فئات الشباب بأمراض مزمنة ، وبأمراض الشيخوخة المبكرة؟:

.....

الخبرة التعليمية :
نمط الحياة الصحية



الفصل الأول :
الصحة والعافية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- التوتر المضر وهو ما يكون في حالة الاسترخاء لا بسبب المر بالعضلات . ()
- نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية تسهم في نمط حياة صحية . ()
- من خطوات تغيير السلوكيات في نمط الحياة الصحية طلب المساعدة والدعم من الآخرين . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الاقواس فيما يلي :

- ١ / كافة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم لإنتاج الطاقة وحرقتها هو:
(التمثيل الغذائي - تنظيم النوم - التعرف على السلوك)
- ٢ / اتخاذ التدابير والاحتياطات لتجنب وقوع الحوادث والإصابات سواء سائق مركبة أو مشاه:
(التدخين - السلامة المرورية - طلب المساعدة)
- ٣ / يتطلب تغيير السلوك الكثير من الجهد والعمل لذلك أقوم باختيار:
(تقويم التصرفات - ممارسة النشاط البدني - اختيار هدف قابل للتغير)

س٣/ دون / ي خريطة المفاهيم ساعات النوم المناسبة فيما يلي :

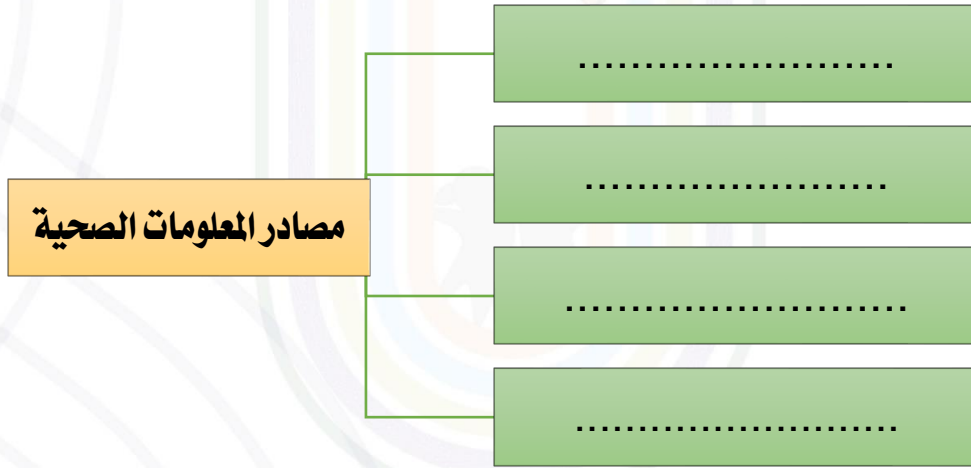


الخبرة التعليمية :
مصادر المعلومات الصحية



الفصل الأول :
الصحة والعافية

س١/دون /ي مصادر المعلومات الصحية فيما يلي :



س٢/اختار /ي الإجابة الصحيحة من بين الاقواس فيما يلي :

١ / البحث في المواقع الحكومية الصادرة عن مؤسسات حكومية وأكاديمية أو منظمة صحية يجب ان تكون منتهية :

(yvd hfg - edu gov - sbw rty)

٢ / تكون المعلومات المطروحة مشابهة للمطروحة بالمواقع الموثوقة :

(بحث عن المعلومات - قارن محتوى الموقع - مصادر مدعومة بنتائج)

٣ / يوجد العديد من وسائل التواصل الاجتماعي منها :

(اليوتيوب والفيسبوك - كلاسيرا - منصة مدرستي) =

أوراق عمل اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الثاني النشاط البدني



الخبرة التعليمية :
مدخل إلى الخمول البدني



الفصل الثاني :
النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- الوضع اللي يكون فيه الجسم في حالة عدم الحركة معتبرة بدنياً هو مفهوم الخمول البدني . ()
- المكافئ الأيضي يعد مقدار الطاقة المصروفة من قبل الجسم منسوبة الى ما يصرف أثناء النشاط البدني . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ من سمات الخمول البدني هي :

(الحركة البدنية خفيفة أو معدومة - تستخدم مجموعات عضلية بسيطة - جميع ما سبق)

٢/ التثاقل عن الطاعة مع القدرة والاستطاعة المقصود به :

(الكسل - البخل - العجز)

٣/ تنقسم أسباب زيادة ساعات الخمول البدني الى :

(اختيارية - إجبارية - جميع ما سبق)

س٣/ دون/ ي أسباب ظهور الخمول البدني :

-
-
-
-
-
-
-

الخبرة التعليمية :

الخمول البدني والأمراض المزمنة



الفصل الثاني :

النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

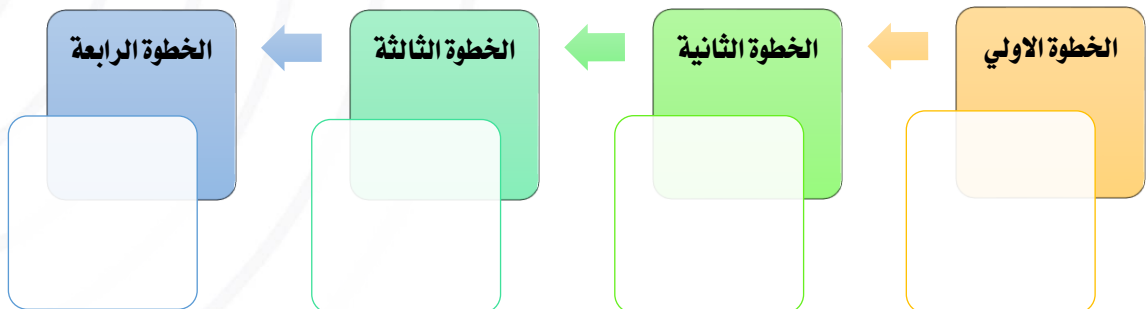
- كثرة استهلاك السكريات وقلة الحركة تضعف عملية التخلص من السكر مما يسبب بمرض السكري. ()
- ضعف عضلة القلب وما يتبعه من ضعف في الجهاز الدوري ليس له علاقة مباشرة بالخمول البدني . ()
- عند استخدام الأجهزة الإلكترونية أثناء الجلوس وقبل النوم وأثناء التعلم هي قياس للخمول البدني . ()

س٢/ اختار / ي نوع العلاقة بين الخمول والأمراض فيما يلي :

(السمنة - أمراض القلب - هشاشة العظام - السكري)

- ١- هي أنسجة الجسم تتأثر بالخمول وقلة الحركة على المدى الطويل يسبب ضعفها وكسرها (.....)
- ٢- كثرة استهلاك السكريات وقلة الحركة تضعف عملية التخلص من السكر مما يسبب مرض (.....)
- ٣- الضعف في عضلة القلب والجهاز الدوري وارتفاع الدهون وضغط الدم يسبب (.....)
- ٤- عند ركن الفرد للخمول يبدأ الجسم الفرد بسلسلة من التغيرات التي تساعد على تخزين الفائض من الطاقة الى شحوم (.....)

س٣/ دون / ي استراتيجيات حل مشكلة الخمول البدني فيما يلي :



الخبرة التعليمية :

أنواع ومستويات النشاط البدني



الفصل الثاني :

النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- يقصد بالنشاط البدني هو الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية للجسم وتسبب زيادة في ضربات القلب والتنفس. ()
- نعرف شدة النشاط البدني المطلقة بأنها كمية الجهد الذي يبذله الفرد بنشاط معين بقدرته البدنية. ()
- يتم النشاط البدني المنتظم تحت إدارة مدرب أو معلم للبدنية. ()
- الأنشطة البدنية للمرونة تعمل على زيادة قدرة المفاصل للحركة بأوسع مدى. ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ للنشاط البدني أبعاد وهي ما تعرف بحجم النشاط البدني :

(نشاط بدني منتظم - مدة النشاط البدني - نشاط بدني هوائي)

٢ / زيادة القوة العضلية وكتلتها لمعظم المجموعات مثل زيادة وقوة كثافة العظام تسمى أنشطة :

(تقوية العضلات والعظام - مضاد للالتهاب ومهدي عند الإصابات - نشاط غير منتظم)

٣/ كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط ويعبر عنه في صورة الطاقة المصروفة تعرف :

(الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف - فاتح للشهية والطعام - مستويات النشاط البدني)

٤/ يتم قياس مستوى النشاط البدني عن طريق القياس المباشر في :

(المختبر - الاختبارات البدنية الميدانية - جميع ما سبق)

س٣/ دون / ي أبعاد النشاط البدني فيما يلي :

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....

الخبرة التعليمية :
هرم النشاط البدني



الفصل الثاني :
النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ➤ هرم النشاط البدني يساعد على الاسترشاد ومعرفة الأنشطة البدنية الموصى بها للمستويات .
- () ➤ يحتوي هرم النشاط البدني على مستويين فقط .

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١/ جميع الأنشطة البدنية الحركية التي يصرف فيها طاقة أكثر من الطاقة المصروفة أثناء الراحة (الجلوس) :
- (الأثر الجانبي الجاد - نوع الأنشطة - ألام المفاصل)
- ٢ / يمكن ممارستها طوال اليوم دون قيود، وكلما كانت موزعة في أوقات مختلفة كان ذلك أفضل لصحة الفرد :
- (المدة الزمنية - طرق الوقاية - نقص الأكسجين الواصل للعضلات)

س٣/ أكمل / ي ما يلي :

يشتمل هرم النشاط البدني على أربعة مستويات :

- ٠١ الأول :
- ٠٢ الثاني :
- ٠٣ الثالث :
- ٠٤ الرابع :

الخبرة التعليمية :
فوائد النشاط البدني الصحية



الفصل الثاني :
النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ➤ الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تحافظ على وزن الجسم في الحدود الطبيعية .
- () ➤ يحسن النشاط البدني المنتظم المزاج ولا يخفف أعراض التوتر والقلق والاكتئاب .

س٢/ اختار/ ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / تحسين مستوى اللياقة القلبية والتنفسية وزيادة كفاءة عمل القلب والرئتين من فوائد :

(الجانب النفسي- الجانب العقلي- الجانب الجسمي)

٢ / الوقاية من السلوك العدواني أو العنف بين فئة الشباب من فوائد :

(الجانب الاجتماعي- الجانب النفسي- الجانب العقلي)

س٣/ عدد/ ي ٢ من أهميات الانتظام لممارسة النشاط البدني فيما يلي :

- ٠١ الأول :
- ٠٢ الثاني :

الخبرة التعليمية :

محاضرات ومعوقات لممارسة
النشاط البدني



الفصل الثاني :

النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ➤ كافي نفسك في كل مرحلة أو فترة تثبت استمرار المحافظة على مستواك من النشاط البدني .
- () ➤ دون إنجازاتك في هذا الجانب ووثق كل مرحلة وشاركها مع أهلك وأصدقائك .

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١/ يعرف الدافع هو نزعة للوصول الى هدف معين يكون لإرضاء حاجات أو رغبات داخلية :
- (دافعية نحو تغيير الممارسات - دافعية عدم التغيير - دافعية الوصول لسلوك)

٢ / المرحلة التي يكون الفرد مستعدا لاتخاذ قرار التغيير وتطبيقه تسمى :

(قبل التفكير - التطبيق العملي - التحضير والإعداد)

٣/ الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني تكون :

(ضعف اللياقة - الانشغال بالعمل والدراسة - عدم توفر التجهيزات الرياضية - جميع ما سبق)

س٣/ دون / ي مكونات نموذج مراحل تغيير السلوك الخمس فما هي ؟

- ٠١ . الأولى :
- ٠٢ . الثانية :
- ٠٣ . الثالثة :
- ٠٤ . الرابعة :
- ٠٥ . الخامسة :

الخبرة التعليمية :
التقنيات في النشاط
البدني والرياضي



الفصل الثاني :
النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- دقة القياس تعني دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني التي يقيسها هذا الجهاز أو البرنامج . ()
- كلما كانت البيانات التي يظهرها الجهاز مختصرة كلما كان أفضل . ()
- لا توجد برامج أو تطبيقات مجانية لمتابعة لممارسة النشاط البدني . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / اطلع الاتحاد السعودي للرياضة تطبيق ضمن مشاريع برنامج جودة الحياة يعرف باسم :

(وقت اللياقة - الرياضة للجميع - الصحة)

٢ / سهولة الوصول للمعلومات وخدمة تصنيف البيانات تسمى :

(التكلفة المالية - دقة القياس - خيارات الدعم)

٣ / من تصنيفات تقنيات النشاط البدني وفق البيانات والقياس هي :

(خاصة بتطوير رياضة أو لعبة - التفاعل مع الآخرين - نوع البيانات حول النشاط)

س٣/ دون / ي تقنيات قياس معدل النشاط البدني فيما يلي :

٠١ الأولى :

٠٢ الثانية :

الخبرة التعليمية :
وصفة النشاط البدني



الفصل الثاني :
النشاط البدني

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ➤ لممارسة النشاط البدني بعد تحديد الهدف عدم وضع خطة للأنشطة البدنية .
- () ➤ تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني بدقة يضمن استمرارية الممارسة لهذا النشاط .
- () ➤ اطلب الدعم والمساندة من المختصين لضمان نجاح النشاط بشكل صحي وأمن .

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ هي المجالات التي تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني أو الرياضي بشكل دائم :

(التهديدات - الرياضة للجميع - الفرص)

٢/ كل ما يعيق استمرارية النشاط البدني أو الرياضي أو الانتظام فيه يسمى :

(الفرص - التهديدات - خيارات الدعم)

٣/ تحديد الحالة الصحية والقدرات والرغبات والميول للنشاطات البدنية يقصد بها :

(تقييم وضعك الحالي - التهديدات - نوع البيانات حول النشاط)

س٣/ دون / ي مواصفات الهدف لتحديد النشاط البدني فيما يلي :

١. الهدف محدد
٢. الهدف قابلاً
٣. الهدف مرتبط

أوراق عمل اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الثالث اللياقة البدنية



التربية ا
F-Defnce

الخبرة التعليمية :
مدخل اللياقة البدنية



الفصل الثالث :
اللياقة البدنية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () . ممارسة الأنشطة الحياتية دون إجهاد زائد يعني بها اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- () . يقصد باللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هي التي لا تتطلب جهد عالي .
- () . تعرف اللياقة البدنية مجموعة من العناصر التي تمكن الجسم من الاستجابة والتكيف .

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على توصيل كميات كافية من الأكسجين الى الخلايا لتلبية حاجة النشاط البدني

(التحمل العضلي - اللياقة القلبية التنفسية - المرونة)

٢ / من أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تنمية :

(القوة العضلية والتحمل العضلي - التهديدات - نوع البيانات للنشاط)

٣ / نسبة وزن الدهون الى وزن الأنسجة غير الدهنية في الجسم يعرف :

(القوة العضلية - تركيب الجسم - اللياقة القلبية التنفسية)

س٣/ عدد/ ي ٣ عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي فيما يلي :

١-.....

٢-.....

٣-.....

الخبرة التعليمية :
قياس اللياقة البدنية



الفصل الثالث :
اللياقة البدنية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () لقياس اللياقة القلبية التنفسية بشكل دقيق يتم بواسطة الجري بالمنزل .
- () يعد عنصر المرونة مهما لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم .
- () يتم قياس القوة العضلية من خلال جهاز قياس قوة عضلات الرجلين وقوة قبضة اليد .

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عن طريق قياس العناصر البدنية يقصد بها

(قياس اللياقة البدنية - لياقة قلبية تنفسية - تركيب جسمي)

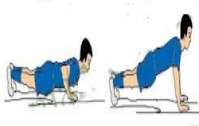
٢/ يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد :

(نسبة الماء في الجسم - نسبة الدهون في الجسم - نسبة الخصر الى حجم الورك)

٣/ تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على :

(توليد القوة القصوى - زيادة الحجم - توليد القوة مراراً وتكراراً)

س٣/ دون / ي نوع التمارين لقياس اللياقة البدنية فيما يلي :



.....٣-

.....٢-

.....١-

الخبرة التعليمية :
برنامج اللياقة البدنية الشخصي



الفصل الثالث :
اللياقة البدنية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- عند تصميم برنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية لا يلزمك التصميم باتباع الخطوات الأربع . ()
- من أهم خطوات تصميم البرنامج الشخصي تحديد الهدف لتنمية اللياقة البدنية . ()
- التخطيط الأسبوعي للبرنامج يقصد به وضع جدول زمني لأنشطة اللياقة وتحديد الوقت لكل نشاط . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ كم دقيقة من التمارين في الأسبوع ستحقق معظم الفوائد الصحية :

(75-50 - 100-80 - 150-120 - 200-250)

٢/ ينبغي ممارسة التمارين لتحسين القوة العضلية لمدة :

(٢-٣ أيام الأسبوع - ٤-٥ أيام الأسبوع - ٦-٥ أيام الأسبوع - ٦-٧ أيام الأسبوع)

٣/ يجب عمل تمارين الإطالة كحد أدنى على الأقل :

(يوم واحد في الأسبوع - يومين في الأسبوع - ٤ أيام في الأسبوع)

س٣/ عدد/ ي العوامل التي يجب مراعاتها عند اختيار الأنشطة (اثنين فقط) :

١-.....

٢-.....

الخبرة التعليمية :

برنامج التدريب الرياضي
للتحكم بالوزن

الرياضة	الوقت	الهدف
الجري	30 دقائق	تحسين اللياقة البدنية
السباحة	20 دقائق	تحسين اللياقة البدنية
الجمباز	15 دقائق	تحسين اللياقة البدنية
التايكواندو	15 دقائق	تحسين اللياقة البدنية

الفصل الثالث :

اللياقة البدنية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- من مواصفات البرنامج البدني للتحكم بالوزن يعتمد على حالة الفرد بنسبة الوزن للشحوم . ()
- قدرتك على وضع جدول للتدريب والتحكم بالوزن يساعد على تطوير قدرتك يكون سلبي على صحتك . ()
- تعد الفروق الفردية لاستجابة الجسم للبرنامج عاملاً مهماً لتصميم البرنامج . ()

س٢/ اختار / ي الاجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ توصي منظمة الصحة العالمية من نجاح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة عليه ان يستمر في ممارسة النشاط لمدة

(٤٠ دقيقة - ٥٠ دقيقة - ٦٠ دقيقة - ٧٠ دقيقة)

٢/ ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج بدني لتخفيف الوزن باستشارة :

(طبيب الأسرة - أكبر الإخوة سناً - صديق رياضي - المرشد الطلابي)

٣/ يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى شدة :

(منخفضة جداً - منخفضة - متوسطة - عالية)

س٣/ ما المقصود بمفهوم التحكم بالوزن :

.....

أوراق عمل اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الرابع التغذية

النظام الغذائي ٢٢٠٠ سرعة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المخصصة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة لبن
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١١ حصص نشويات
٩ حصص بروتين
٣ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدايل
الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جينة بيضاء
وجبة خفيفة	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون + بروتين	١	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
	نشويات	١	شربتين شايورة
الغداء	فاكهة	١	حبة تفاح
	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
وجبة خفيفة	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
العشاء	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
العشاء	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	٢	بيضتان
	فاكهة	١	حبة موزة متوسطة
دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون	

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وأحرص أن يكون عدد الحصص مطابقي للحصص المحسوبة لكل وجبة
⚠️ البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

الخبرة التعليمية :
النظام الغذائي الصحي



الفصل الرابع :
التغذية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ➤ الحصبة الغذائية هي : كمية غير محدودة من الغذاء .
- () ➤ يحتوي الغذاء الصحي المتوازن على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية .
- () ➤ تعد الأغذية فائقة التصنيع أغذية ذات قيمة غذائية عالية .
- () ➤ عصائر الفاكهة من أمثلة الأغذية الطبيعية .

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية الاحتياجات الأساسية للفرد من خلال :

(إنتاج الطاقة وتحفيز عملية النمو- الوقاية من سوء التغذية - كل ما سبق صحيح)

٢ / يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية هو :

(المكملات الغذائية - الغذاء الصحي المتوازن - العناصر الغذائية)

٣ / تتميز بأن لها قيمة غذائية عالية على العكس من الأغذية فائقة التصنيع تفقد قيمتها :

(الأغذية الطبيعية - مكملات غذائية - الوجبات السريعة)

س٣/ صل العمود الأول بما يناسبه من عبارات في العمود الثاني :

أعراض البرد

فيتامين A

تحسين الرؤية

فيتامين C

الخبرة التعليمية :
السرعات الحرارية

سرعة الحرارة	معدل الأيض	معدل الطاقة المستهلكة
18.5	1.0	1.0
19.0	1.1	1.1
19.5	1.2	1.2
20.0	1.3	1.3
20.5	1.4	1.4
21.0	1.5	1.5
21.5	1.6	1.6
22.0	1.7	1.7
22.5	1.8	1.8
23.0	1.9	1.9
23.5	2.0	2.0
24.0	2.1	2.1
24.5	2.2	2.2
25.0	2.3	2.3

الفصل الرابع :
التغذية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- السرعات الحرارية هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الجسم والتي يحتاجها للقيام بوظائفه . ()
- من مسببات السمنة هو اختلال التوازن بين الطاقة المصروفة والسرعات المستهلكة . ()
- تقاس السمنة بطريقتين مؤشر كتلة الجسم أو حساب محيط الخصر . ()

س٢/ اختار/ ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ حديث الرسول صلى الله عليه وسلم فيما معناه قال (فإن كان لا محال ثلث لطعامه وثلث لشربه وثلث لنفسه) يقصد بها :

(قيمة الاعتدال بالأكل والشرب - الإفراط بالأكل والشرب - لا شيء مما سبق)

٢ / عمليات تحدث داخل الجسم لتحويل المتناول من الطعام والشراب الى طاقة حتى في وقت الراحة تعرف :

(نسبة الماء في الجسم - عمليات حرق السرعات الحرارية - نسبة الخصر الى حجم الورك)

٣/ تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون ويلحق الضرر بالصحة يقصد به :

(مفهوم زيادة الوزن والسمنة - مفهوم السرعات الحرارية - كل ما سبق صحيح)

س٣/ دون/ ي عوامل زيادة الوزن والسمنة فيما يلي :



.....-٣

.....-٢

.....-١

الخبرة التعليمية :
إدارة الوزن



الفصل الرابع :
التغذية

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ➤ الاضطرابات النفسية في سلوكيات الأكل عند البعض في مرحلة المراهقة تأثرهم بأقرانهم .
- () ➤ من التوصيات إدارة الوزن عند الإكثار من تناول الفواكه والخضار عند الإحساس بالجوع .
- () ➤ البطاقة الغذائية دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي .

س٢/ اختار/ ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ ينصح المصاب بفقدان الشهية بدخول المستشفى إذا كان الوزن أقل بنسبة :

(١٥% - ٣٠% - ٢٥%)

٢ / الشخص الذي يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة ثم يرغب نفسه بالتخلص من السعرات يعرف :

(الشره المرضي العصبي - فقدان الشهية العصبي - لاشيء مما سبق)

٣ / المساعدة في تغيير أنماط الأكل لدى المصاب وجعلها طبيعية يقصد به العلاج :

(مكونات البطاقة الغذائية - القائم على الأسرة - السلوكي المعرفي)

س٣/ عدد/ ي ٣ عوامل للإصابة باضطرابات الأكل ؟

١-.....

٢-.....

٣-.....

أوراق عمل اللياقة والثقافة الصحية

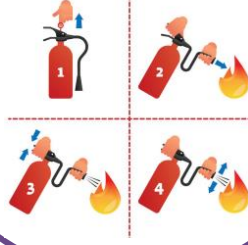
الفصل الخامس السلامة الشخصية



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

مدخل السلامة الشخصية



الفصل الخامس :

السلامة الشخصية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- من مسببات الإصابات غير المقصودة عوامل بشرية وبيئية . ()
- لتجنب حوادث السقوط في المنزل عدم تركيب سياج على جوانب الدرج . ()
- التسمم عند الأطفال يحدث بسبب تناول المواد الكيميائية لاعتقده أنها غير سامة . ()
- تحدث الحرائق بالمنزل في المطبخ أو غرفة المعيشة بسبب معدات التدفئة الأفران تمديدات الغاز . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / ما يحدث داخل المنزل من إصابات السقوط والحرائق والاختناق والتسمم تعتبر إصابات :

(مقصودة - غير مقصودة - لا شيء مما سبق)

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

(البيوتان - الكلور - أول أكسيد الكربون)

٣ / هي تجنب الوقوع في الإصابة بين الأفراد سواء كانت الإصابة مقصودة أو غير مقصودة :

(السلامة الشخصية - الإصابات المنزلية - كل ما سبق صحيح)

س٣/ رتب/ ي خطوات السلامة عند اشتعال النار في ملابسك فيما يلي :

تغطية الوجه

التدحرج على الأرض

النزول على الأرض

التوقف

الخبرة التعليمية :
السلامة المرورية



الفصل الخامس :
السلامة الشخصية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () من عناصر السلامة المرورية المركبة والطريق والعنصر البشري . ➤
() لا يشترط وجود إطار احتياطي أو طفاية حريق في المركبة . ➤
() التشتت أثناء القيادة باستخدام الهاتف المحمول أو الانشغال بالحديث أو السرحان يفقد التركيز . ➤
() السرعة تعتبر من العوامل المسبب في الحوادث المرورية . ➤

س٢/ اختار/ ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١/ يعتبر من سمات القيادة العدوانية :
(قطع الإشارة الحمراء - عدم ربط الحزام - اتخاذ الطرق الأقل ازدحاماً - الوقوف على خط المشاة)
- ٢/ أحد أسباب وقوع حوادث السيارات :
(التعب - استخدام الهواتف المحمولة - السرعة - جميع ما سبق)
- ٣/ تهدف الى تبني جميع الخطط واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية :
(الإسعافات - السلامة المرورية - الإصابات المنزلية - جميع ما سبق صحيح)

س٣/ دون/ ي عناصر السلامة المرورية فيما يلي :



.....-٣

.....-٢

.....-١

الخبرة التعليمية :
الحالات الطبية الطارئة



الفصل الخامس :
السلامة الشخصية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- التحقق لمدة 10 ثواني إذا كان المصاب فاقد للوعي ولا يتنفس عند طريق النظر والملاحظة الصدر . ()
- ومن اهم الاستعدادات للحالات الطارئة عدم وضع خطة طوارئ . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ كيف تتعامل مع مصاب فاقد للوعي ويتنفس وليس لديه إصابات :

(تضعه في وضعية الإفاقة - تطبيق الإنعاش القلبي والرئوي - لا شيء مما سبق)

٢/ إذا أصيب شخص حولك فإن أول خطوات التعامل مع الحالات الطبية الطارئة :

(الاتصال برقم ٩١١ - التأكد من عدم تعرضك أنت والمصاب لأي خطر - انتظار المسعف الطبي)

٣/ حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل من العواقب السلبية يقصد به :

(السلامة الشخصية - الإسعافات الأولية - الحالة الطبية الطارئة)

س٣/ دون / ي أرقام الطوارئ فيما يلي :



.....-٣

.....-٢

.....-١

الخبرة التعليمية :
الإسعافات الأولية

هيئة الهلال الأحمر السعودي
SAUDI RED CRESCENT AUTHORITY

الفصل الخامس :
السلامة الشخصية

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ➤ الإسعافات الأولية لا تقلل من الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي .
- () ➤ من أعراض نوبة الصرع حركات اهتزازية في الذراعين والساقين لا يمكن السيطرة عليها .
- () ➤ عند الإصابة بضربة شمس يتم نقل المصاب لمكان بعيد عن الحرارة وإزالة الملابس الزائدة .

س٢/ اختار/ ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / التعامل مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية :

(وضع الحرق تحت مصدر ماء جار - تطهير الحرق بالكحول - وضع قماش أو شاش قماش أو شاش - الضغط على الحرق)

٢ / التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واعى يشمل :

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

٣ / مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته هي :

(الإسعافات الأولية - السلامة المرورية - الإصابات المنزلية - جميع ما سبق صحيح)

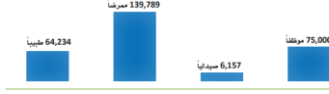
س٣/ دون/ ي حالات الحروق حسب شدتها فيما يلي :

١-.....

٢-.....

٣-.....

الخبرة التعليمية :
خدمات الرعاية الصحية



الفصل الخامس :
السلامة الشخصية

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- مستويات الرعاية الصحية ثلاث أولهما الرعاية الصحية المتخصصة . ()
- الرعاية الصحية لأجل المحافظة أو تحسين الصحة في المجتمع من خلال خدمات وقائية وتشخيصية وعلاجية . ()
- علاج الحلات الطارئة والاعتيادية والمزمنة من خدمات الرعاية الصحية العلاجية . ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ تهدف الخدمات الصحية الوقائية إلى :

(تقديم العلاج للحالات الطارئة - الحماية من الأمراض قبل حدوثها - تقديم العلاج للحالات الاعتيادية)

٢/ تشمل الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية :

(علاج السرطان - جراحة القلب - التثقيف الصحي)

٣/ النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والرعاية الصحية هي :

(مراكز الرعاية الصحية الأولية - المستشفى العام في المدينة - الصحة المدرسية)

س٣/ دون / ي بعض تخصصات مقدمي الخدمات الصحية فيما يلي :

١-.....

٢-.....

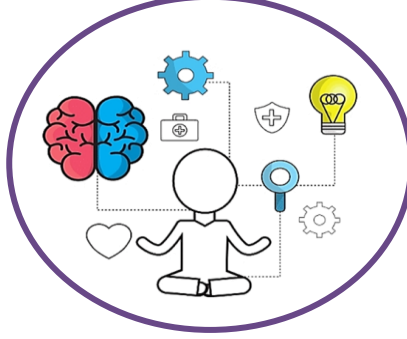
٣-.....

أوراق عمل اللياقة والثقافة الصحية

الفصل السادس الصحة النفسية



الخبرة التعليمية :
مدخل الصحة النفسية



الفصل السادس :
الصحة النفسية

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () من علامات التحذير المبكر الشعور بالعجز أو اليأس . ➤
- () من سمات الصحة النفسية الإيجابية إدراك الإمكانيات والقدرات الذاتية. ➤
- () من طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية التواصل مع الذات . ➤

س٢/ اختار/ ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية :

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

٢ / عدد مستويات طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية :

(اثنان - ثلاثة - أربعة - خمسة)

٣/ يقع طلب المساعدة من مجموعات الدعم القريبة في حل مشاكل الصحة النفسية في المستوى :

(الأول - الثاني - الثالث - الرابع)

س٣/ تسهم العديد من العوامل في ظهور مشاكل الصحة النفسية ومنها :

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....

الخبرة التعليمية :

اضطرابات الصحة النفسية



الفصل السادس :

الصحة النفسية

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () اكتئاب خفيف الحدة : يتمكن الفرد من ممارسة أنشطة الحياة اليومية بعد بذل جهد كبير.
- () اكتئاب متوسط الحدة : يواجه الفرد قيودا شديدة أثناء أداء أنشطة الحياة اليومية وتقل الرغبة في التواصل الاجتماعي.
- () اكتئاب شديد الحدة : يفقد الفرد القدرة على ممارسة أنشطة الحياة اليومية. وتستمر الأعراض أحيانا أكثر من سنتين في حالة الاكتئاب المزمن.

س٢/ اختار/ ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ 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)

٢/ اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث :

(قلق الانفصال - الرهاب الاجتماعي - الانفجاري المتقطع - اضطراب الكرب ما بعد الصدمة)

٣/ الاكتئاب الجزئي عبارة عن حالة من الاكتئاب :

(المتقطع على حسب فترات السنة - يصاحبه سوء المزاج تستمر لفترات طويلة -

يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة - يصاحبه نوع آخر من الاضطرابات العقلية مثل الهلوسات)

س٣/ عدد/ ي ٣ من أنواع الاضطرابات النفسية الشائعة فيما يلي :

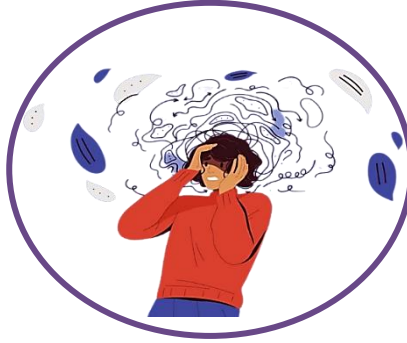
١- اضطراب :

٢- اضطراب :

٣- اضطراب :

الخبرة التعليمية :

الضغوط النفسية



الفصل السادس :

الصحة النفسية

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

هنا بعض الإحصاءات الصحية في الصحة النفسية للعام ٢٠٢١م :

- ٩٩ عيادات عامة للصحة النفسية ()
- ٢٧ مستشفى عاماً للصحة النفسية. ()
- ٣٨ مركزاً يتبع وزارة الشؤون الاجتماعية، لإعادة تأهيل المرضى ذوي الإعاقة الذهنية والبدنية. ()
- ٦٩ وحدة رعاية يومية للأشخاص ذوي الإعاقة - الذهنية الطفيفة والمعتدلة، والذين يواجهون اضطرابات سلوكية. ()
- ٥ منظمات فعالة للمستهلكين. ومنظمات غير حكومية. ()
- ٥ وحدات مجتمعية للمرضى النفسيين الداخليين، لما مجموعه ٠,٤١ سرير لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة. ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١/ هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية لضغوطهما :

(العضلي والعصبي - العضلي والغدد الصماء - العصبي والغدد الصماء - العضلي والدوري التنفسي)

٢/ من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية :

(مشاكل في المعدة - سرعة الانفعال - القلق المستمر - صعوبة في التركيز)

٣/ من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية :

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

س٣/ عرف / ي ما يلي :

١- الضغوط النفسية :

أوراق عمل اللياقة والثقافة الصحية

الفصل السابع الوقاية من المخدرات والتدخين



الخبرة التعليمية :
المؤثرات العقلية



الفصل السابع :
الوقاية من المخدرات والتدخين

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

()
()
()

- المهرب : هو الفرد الذي يستورد المخدرات من العصابات الخارجية.
- المروج : هو الفرد المسؤول عن عملية بيع وتوزيع المواد المخدرة .
- المتعاطي : هو الفرد الذي وقع ضحية استهلاك المواد المخدرة.

س٢/ ما المقصود ب :

١/ المؤثرات العقلية :

.....

٢/ المنشطات :

.....

س٣/ عدد / ي أنواع وتصنيف المؤثرات العقلية :

١-.....

٢-.....

٣-.....

الخبرة التعليمية :
التعاطي والإدمان



الفصل السابع :
الوقاية من المخدرات والتدخين

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

من المحفزات الطبيعية لزيادة إفراز هرمون الدوبامين :

- النوم الكافي لان قلة النوم أو السهر يقلل من إفراز الدوبامين.. ()
- تناول البروتين حيث الأحماض الأمينية الموجودة في البروتين تعمل على زيادة إنتاج الدوبامين في الجسم . ()
- زيادة النشاط البدني . ()

س٢/ ما المقصود بـ :

١/ الإدمان :

.....

٢/ مرحلة التحمل :

.....

٢/ مرحلة الاعتماد :

.....

س٣/ عدد/ ي مراحل الإدمان :

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....
- ٤-.....
- ٥-.....
- ٦-.....

الخبرة التعليمية :

منتجات التبغ وأضرارها



الفصل السابع :

الوقاية من المخدرات والتدخين

س١/ ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

من الأضرار الصحية الفورية :

- انخفاض الشهية ، وزيادة في إفراز عصارة المعدة مما يسبب الشعور بالحرقان وارتفاع خطورة الإصابة بقرحة المعدة . ()
- يتحول الجليكوجين إلى جلوكوز ويتم إطلاقه في الدم مما يزيد من مستوى السكر في الدم . ()
- انقباض الأوعية الدموية في الجلد مما يقلل تدفق الدم إلى الجلد . ()

س٢/ ما المقصود بـ :

١ / التدخين السلبي :

.....

س٣/ عدد / ي منتجات التبغ فيما يلي :

.....-١

.....-٢

.....-٣

الخبرة التعليمية :
أضرار تعاطي المخدرات
ومهارات الرفض



الفصل السابع :
الوقاية من المخدرات والتدخين

س١/ ضع /ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

من الأضرار الصحية البعيدة :

()

➤ تهيج الأغشية المخاطية قلة حاسة الذوق والشعر تغير لون اللسان .

()

➤ زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

()

➤ زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي عند الرجال والنساء .

س٢/ وضح /ي عاملين من عوامل الخطورة الشخصية المتعلقة بتعاطي المخدرات :

١-.....

٢-.....

١-.....

٢-.....

٣-.....

س٣/ أذكر /ي ٣ أمثلة عن مهارات الرفض :

١-.....

٢-.....

٣-.....

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

