



## الصف الثاني الثانوي

### اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية الفترة الثانية للصف الثاني الثانوي للعام ١٤٤٧ هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....


#### السؤال الأول:

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

١	قياس اللياقة القلبية التنفسية يُعد أحد عناصر قياس اللياقة البدنية.	( )
٢	السرعات الحرارية لا علاقة لها بإدارة الوزن.	( )
٣	الحوادث المرورية من الأسباب الرئيسة للوفاة بين فئة الشباب.	( )
٤	الضغوط النفسية ليس لها أعراض تظهر على الفرد.	( )
٥	التدخين السلبي ليس له أضرار صحية على الآخرين.	( )


#### السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	من خطوات تصميم برنامج اللياقة البدنية الشخصي:	أ- تحديد الأهداف	ب- تجاهل التقدم	ت- تجنب النشاط البدني
٢	من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم:	أ- الماء	ب- الهواء فقط	ت- الضوء
٣	من عناصر السلامة المرورية:	أ- القيادة بسرعة عالية	ب- الالتزام بقواعد المرور	ت- تجاهل إشارات الطريق
٤	من مهارات تعزيز الصحة النفسية:	أ- العزلة الدائمة	ب- طلب المساعدة عند الحاجة	ت- تجاهل المشكلات
٥	من عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات:	أ- رفقة السوء	ب- ضعف الوعي	ت- مهارات الرفض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....



## الصف الثاني الثانوي

### اختبار مادة اللياقة والثقافة الصحية الفترة الثانية للصف الثاني الثانوي للعام ١٤٤٧هـ

الصف: .....

اسم الطالب/ة: .....


#### السؤال الأول:

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

١	قياس اللياقة القلبية التنفسية يُعد أحد عناصر قياس اللياقة البدنية.	(صح)
٢	السرعات الحرارية لا علاقة لها بإدارة الوزن.	(خطأ)
٣	الحوادث المرورية من الأسباب الرئيسة للوفاة بين فئة الشباب.	(صح)
٤	الضغوط النفسية ليس لها أعراض تظهر على الفرد.	(خطأ)
٥	التدخين السلبي ليس له أضرار صحية على الآخرين.	(خطأ)


#### السؤال الثاني:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١	من خطوات تصميم برنامج اللياقة البدنية الشخصي:	أ- تحديد الأهداف	ب- تجاهل التقدم	ت- تجنب النشاط البدني
٢	من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم:	أ- الماء	ب- الهواء فقط	ت- الضوء
٣	من عناصر السلامة المرورية:	أ- القيادة بسرعة عالية	ب- الالتزام بقواعد المرور	ت- تجاهل إشارات الطريق
٤	من مهارات تعزيز الصحة النفسية:	أ- العزلة الدائمة	ب- طلب المساعدة عند الحاجة	ت- تجاهل المشكلات
٥	من عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات:	أ- رفقة السوء	ب- ضعف الوعي	ت- مهارات الرفض

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح...

اسم المعلم/ة: .....