

تم تحميل وعرض المادة من :

# مراجعاتي

www.mrajati.net



موقع مراجعاتي هو منصة تعليمية مستقلة وجهد تعليمي تطوعي تهدف إلى تقديم محتوى تعليمي مساعد وخدمات مساندة مجانية للطلاب وأولياء الأمور والمعلمين، بما في ذلك - على سبيل المثال لا الحصر - الحلول التعليمية، الملخصات، أوراق العمل، المراجعات، نماذج الاختبارات التدريبية، الشروحات، والمواد التعليمية المساندة، نحن نسعى جاهدين للتكامل مع المنظومة التعليمية الرسمية بما يخدم مصلحة الطالب والمعلم وولي الأمر،،، جزى الله خيراً من بادر وتعاون في تقديم النفع والفائدة.

ذلك قريب منا.. حمل تطبيقنا للوصول الدائم لأسرع المراجعات والحلول التعليمية.



تابع حساباتنا على :



## 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.	( )
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.	( )


## مراجعاتي



#### 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

www.mrajati.net

## مراجعاتي

www.mrajati.net



اسم المعلم/ة: .....

# نموذج الاجابة

موقع مراجعاتي

التاريخ: / / ١٤٤٧هـ

الفصل: الدراسي الثاني

اختبار: الفترة الثانية



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)



للمزيد من الاختبارات  
على موقع مراجعاتي


## 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: .....

مراجعاتي  
www.mrajati.net

