

توزيع المنهج للفصل الدراسي الاول - للعام 1447هـ

توزيع منهج مادة لمادة اللياقة والثقافة الصحية						الصف: الثاني ثانوي		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	اليوم
الأحد	٣/٠١	مدخل الصحة والعافية	٣/٠٨	نمط الحياة الصحية	٣/١٥	مدخل إلى الخمول البدني	٣/٢٢	الأحد
الاثنين	٣/٠٢		٣/٠٩		٣/١٦		٣/٢٣	الاثنين
الثلاثاء	٣/٠٣	محددات الصحة	٣/١٠	نمط الحياة الصحية	٣/١٧	الخمول البدني والأمراض المزمنة	٣/٢٤	الثلاثاء
الأربعاء	٣/٠٤	الأمراض المعدية وغير المعدية	٣/١١	مصادر المعلومات الصحية	٣/١٨	أنواع ومستويات النشاط البدني	٣/٢٥	الأربعاء
الخميس	٣/٠٥		٣/١٢		٣/١٩		٣/٢٦	الخميس
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	اليوم
الأحد	٣/٢٩	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	٤/٠٦	مدخل اللياقة البدنية	٤/١٣	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤/٢٠	الأحد
الاثنين	٣/٣٠		٤/٠٧		٤/١٤		٤/٢١	الاثنين
الثلاثاء	٤/٠١	إجازة اليوم الوطني	٤/٠٨	قياس اللياقة البدنية	٤/١٥	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٤/٢٢	الثلاثاء
الأربعاء	٤/٠٢	وصفة النشاط البدني	٤/٠٩	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤/١٦	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٤/٢٣	الأربعاء
الخميس	٤/٠٣		٤/١٠		٤/١٧		٤/٢٤	الخميس
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع الحادي عشر	تاريخ	اليوم
الأحد	٤/٢٧	السرعات الحرارية	٥/٠٤	مدخل السلامة الشخصية	٥/١١	الحالات الطبية الطارئة	٥/١٨	الأحد
الاثنين	٤/٢٨		٥/٠٥		٥/١٢		٥/١٩	الاثنين
الثلاثاء	٤/٢٩	إدارة الوزن	٥/٠٦	السلامة المرورية	٥/١٣	الحالات الطبية الطارئة	٥/٢٠	الثلاثاء
الأربعاء	٤/٣٠	إدارة الوزن	٥/٠٧	السلامة المرورية	٥/١٤	الإسعافات الأولية	٥/٢١	الأربعاء
الخميس	٥/٠١		٥/٠٨		٥/١٥		٥/٢٢	الخميس
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تاريخ	الأسبوع الرابع عشر	تاريخ	الأسبوع الخامس عشر	تاريخ	اليوم
الأحد	٥/٢٥	مدخل الصحة النفسية	٥/٢٢	إجازة الخريف	٥/٢٩	اضطرابات الصحة النفسية	٦/٠٥	الأحد
الاثنين	٥/٢٦		٥/٢٣		٥/٣٠		٦/٠٦	الاثنين
الثلاثاء	٥/٢٧	مدخل الصحة النفسية	٥/٢٤		٥/٣١	الضغوط النفسية	٦/٠٧	الثلاثاء
الأربعاء	٥/٢٨	اضطرابات الصحة النفسية	٥/٢٥		٥/٣٢	مدخل المؤثرات العقلية	٦/٠٨	الأربعاء
الخميس	٥/٢٩		٥/٢٦		٥/٣٣		٦/٠٩	الخميس
اليوم	تاريخ	الأسبوع السادس عشر	تاريخ	الأسبوع السابع عشر	تاريخ	الأسبوع الثامن عشر	تاريخ	اليوم
الأحد	٦/٠٢	إجازة اضافية	٦/٠١	منتجات التبغ وأضرارها	٦/٠٨		٦/١٥	الأحد
الاثنين	٦/٠٣	التعاطي والإدمان	٦/٠٢		٦/٠٩		٦/١٦	الاثنين
الثلاثاء	٦/٠٤		٦/٠٣	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	٦/١٠	مراجعة عامة	٦/١٧	الثلاثاء
الأربعاء	٦/٠٥	منتجات التبغ وأضرارها	٦/٠٤	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	٦/١١		٦/١٨	الأربعاء
الخميس	٦/٠٦		٦/٠٥		٦/١٢		٦/١٩	الخميس
تواريخ مهمة								
تواريخ مهمة	٣/٠١	بداية الدراسة للفصل الدراسي الاول	٥/٣٠	بداية إجازة الخريف	٦/٢٠	إجازة اضافية	٧/٢٠	بداية إجازة منتصف العام الدراسي
	٤/٠١	إجازة اليوم الوطني	٦/٠٨	نهاية إجازة الخريف	٦/٢٣	إجازة اضافية	٧/٢٨	نهاية إجازة منتصف العام الدراسي
	٤/٢٠	إجازة اضافية	٦/٠٩	بداية الدراسة بعد إجازة الخريف	٧/١٥	اختبارات نهائية الفصل الدراسي الاول	٧/٢٩	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني
معلم/ة المادة:	مدير/ة المدرسة:							

الاختبارات النهائية
والبرامج العلاجية

مراجعة عامة

توزيع المنهج للفصل الدراسي الاول - للعام 1447هـ

الفصل الدراسي الاول ١٤٤٧هـ		توزيع منهج منطقة مكة والمدينة وجدة والطائف				الصف: الثاني ثانوي		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ
الأحد	٣/٠٨	مدخل الصحة والعافية	٣/١٥	نمط الحياة الصحية	٣/٢٢	مدخل إلى الخمول البدني	٣/٢٩	هرم النشاط البدني
الاثنين	٣/٠٩		٣/١٦		٣/٢٣			
الثلاثاء	٣/١٠	محددات الصحة	٣/١٧	نمط الحياة الصحية	٣/٢٤	الخمول البدني والأمراض المزمنة	٤/٠١	إجازة اليوم الوطني
الأربعاء	٣/١١	الأمراض المعدية وغير المعدية	٣/١٨	مصادر المعلومات الصحية	٣/٢٥	أنواع ومستويات النشاط البدني	٤/٠٢	فوائد النشاط البدني
الخميس	٣/١٢		٣/١٩		٣/٢٦		٤/٠٣	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	الأسبوع الثامن
الأحد	٤/٠٦	محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني	٤/١٣	مدخل اللياقة البدنية	٤/٢٠	إجازة اضافية	٤/٢٧	النظام الغذائي الصحي
الاثنين	٤/٠٧		٤/١٤		٤/٢١		٤/٢٨	
الثلاثاء	٤/٠٨	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	٤/١٥	قياس اللياقة البدنية	٤/٢٢	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤/٢٩	السرعات الحرارية
الأربعاء	٤/٠٩	وصفة النشاط البدني	٤/١٦	برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤/٢٣	برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٤/٣٠	السرعات الحرارية
الخميس	٤/١٠		٤/١٧		٤/٢٤		٥/٠١	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع الحادي عشر	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر
الأحد	٥/٠٤	إدارة الوزن	٥/١١	السلامة المرورية	٥/١٨	الإسعافات الأولية	٥/٢٥	خدمات الرعاية الصحية
الاثنين	٥/٠٥		٥/١٢		٥/١٩		٥/٢٦	
الثلاثاء	٥/٠٦	إدارة الوزن	٥/١٣	السلامة المرورية	٥/٢٠	الإسعافات الأولية	٥/٢٧	مدخل الصحة النفسية
الأربعاء	٥/٠٧	مدخل السلامة الشخصية	٥/١٤	الحالات الطبية الطارئة	٥/٢١	خدمات الرعاية الصحية	٥/٢٨	اضطرابات الصحة النفسية
الخميس	٥/٠٨		٥/١٥		٥/٢٢		٥/٢٩	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تاريخ	الأسبوع الرابع عشر	تاريخ	الأسبوع الخامس عشر	تاريخ	الأسبوع السادس عشر
الأحد	٦/٠٩	اضطرابات الصحة النفسية	٦/١٦	مدخل المؤثرات العقلية	٦/٢٣	إجازة اضافية	٦/٢٩	التعاطي والإدمان
الاثنين	٦/١٠		٦/١٧		٦/٢٤		٦/٢٥	
الثلاثاء	٦/١١	الضغوط النفسية	٦/١٨	مدخل المؤثرات العقلية	٦/٢٥		٦/٢٦	التعاطي والإدمان
الأربعاء	٦/١٢	مدخل المؤثرات العقلية	٦/١٩		٦/٢٦		٦/٢٧	
الخميس	٦/١٣		٦/٢٠	إجازة اضافية	٦/٢٧			
اليوم	تاريخ	الأسبوع السادس عشر	تاريخ	الأسبوع السابع عشر	تاريخ	الأسبوع الثامن عشر	تاريخ	الأسبوع التاسع عشر
الأحد	٧/٠١	التعاطي والإدمان	٧/٠٨	منتجات التبغ وأضرارها	٧/١٥	الاختبارات النهائية والبرامج العلاجية	٧/٢٢	بداية إجازة منتصف العام الدراسي
الاثنين	٧/٠٢		٧/٠٩		٧/١٦		٧/٢٣	نهاية إجازة منتصف العام الدراسي
الثلاثاء	٧/٠٣	منتجات التبغ وأضرارها	٧/١٠	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	٧/١٧		٧/٢٤	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني
الأربعاء	٧/٠٤	منتجات التبغ وأضرارها	٧/١١	أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	٧/١٨		٧/٢٥	
الخميس	٧/٠٥		٧/١٢		٧/١٩			
تواريخ مهمة								
٣/٠٨	بداية الدراسة للفصل الدراسي الاول	٥/٣٠	بداية إجازة الخريف	٦/٢٠	إجازة اضافية	٧/٢٠	بداية إجازة منتصف العام الدراسي	تواريخ مهمة
٤/٠١	إجازة اليوم الوطني	٦/٠٨	نهاية إجازة الخريف	٦/٢٣	إجازة اضافية	٧/٢٣	نهاية إجازة منتصف العام الدراسي	
٤/٢٠	إجازة اضافية	٦/٠٩	بداية الدراسة بعد إجازة الخريف	٧/١٥	اختبارات نهائية الفصل الدراسي الاول	٧/٢٩	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني	
معلم/ة المادة:								
مدير/ة المدرسة:								