

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



## اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٤

الاسم /

الفصل /

## السؤال الأول: ضع / ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة و علامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي ( )
- ٢- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه ( )
- ٣- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا ( )
- ٤- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ( )
- ٥- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني ( )
- ٦- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت ( )
- ٧- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل ( )
- ٨- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه ( )
- ٩- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث ( )
- ١٠- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ ( )
- ١١- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات ( )
- ١٢- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياح ( )
- ١٣- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه ( )
- ١٤- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن ( )
- ١٥- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لأنني راض عن نفسي ( )
- ١٦- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية ( )
- ١٧- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني ( )
- ١٨- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين ( )
- ١٩- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة ( )
- ٢٠- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات ( )

٢- السؤال الثاني: اختار/ ي ما يناسب العبارات من المصطلحات التالية لكل مما يلي:

التنمر	إدارة السلوك	التفاوض	التفكير الايجابي	ادارة الذات
المؤثرات العقلية	دائرة الاهتمام	من أدوات التنمر	المستشقات	الحمية العلاجية

- ١-..... التوقع الايجابي لحدوث الأفضل
- ٢-..... فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج
- ٣-..... هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه
- ٤-.....تعتمد ايداء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغصاب المتمر عليه
- ٥-..... القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب
- ٦-.....مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ
- ٧-..... يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين
- ٨-.....يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشتكون من امراض معينة
- ٩-.....الالعاب الإلكترونية
- ١٠-..... الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه ويجاد التوازن بين الرغبات

والواجبات

٢٠

الدرجة النهائية

٦٠

## اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٤

الاسم /

الفصل /

السؤال الأول: ضع / ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة:

- ١- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي ( ✓ )
- ٢- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه ( ✓ )
- ٣- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا ( ✓ )
- ٤- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ( ✓ )
- ٥- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني ( × )
- ٦- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت ( × )
- ٧- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل ( ✓ )
- ٨- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه ( ✓ )
- ٩- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث ( × )
- ١٠- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ ( × )
- ١١- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات ( ✓ )
- ١٢ - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع ( ✓ )
- ١٣- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه ( ✓ )
- ١٤ - لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن ( ✓ )
- ١٥- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لأنني راض عن نفسي ( × )
- ١٦- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية ( ✓ )
- ١٧- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني ( × )
- ١٨- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين ( ✓ )
- ١٩- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة ( ✓ )
- ٢٠- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات ( ✓ )

٢- السؤال الثاني: اختار/ ي ما يناسب العبارات من المصطلحات التالية لكل مما يلي:

التنمر	إدارة السلوك	التفاوض	التفكير الايجابي	ادارة الذات
المؤثرات العقلية	دائرة الاهتمام	من أدوات التنمر	المستنشقات	الحمية العلاجية

١-..... **التفاوض** ..... التوقع الايجابي لحدوث الأفضل

٢- ... **التفكير الايجابي** ..... فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج

٣- ... **دائرة الاهتمام** ..... هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه

٤-..... **التنمر** .....تعتمد اىذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه

٥-..... **إدارة السلوك** ..... القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب

٦-..... **المؤثرات العقلية** .....مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ

٧- .. **المستنشقات** ..... يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين

٨-..... **الحمية العلاجية** .....يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينة

٩-..... **من أدوات التنمر** .....الالعاب الإلكترونية

١٠- .. **ادارة الذات** .... الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه ويجاد التوازن بين

الرغبات والواجبات

الدرجة النهائية

٦٠

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة ٢

اعداد المعلمة: هديل النجار

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم



إدارة التعليم بمحافظة عنيزة

المتوسطة السادسة بعنيزة

أسئلة اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف الثاني المتوسط ( المنازل ) الفصل الثالث لعام 1444هـ

اسم الطالبة : .....

الدرجة المستحقة	الدرجة	الأسئلة
	60 درجة	السؤال الأول ( تحريري )
	40 درجة	المهام الادائية
	100 درجة	المجموع

اجيبي عما يلي :

السؤال الأول :

( أ ) علي لما يأتي :

1- إصابة الشخص المتعاطي بالامراض المعدية .

.....

2- اختيار الحمية الغذائية الصحية .

.....

.....

( ب ) اختاري الإجابة الصحيحة :

1- حكم تناول المؤثرات العقلية :

\*مباح

\*يجوز

\*حرام

2- من أسباب تعاطي المخدرات في محيط الاسرة :

\*الحمية الغذائية

\*التفائل

\*ضعف الوازع الديني

3- كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الالكتروني :

\* جمع ماسبق

\*تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الطلبة

\*توعية الطلاب بخطوته



ج) صنف العلامات لمدمن المواد المخدرة :

(جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي / عدم القدرة على التركيز / التبدل في المشاعر / الضحك الهستيري / زيادة التعرق بشكل كبير / كثرة الحركة والانفعال / التوتر والقلق )

الجانب الصحي	الجانب العقلي	الجانب النفسي

د) ضعي رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :

1-	المؤثرات العقلية	الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام وكيفية إعداده وتوقيت تناوله للحصول على الطاقة لنمو الانسان
2-	التفكير الإيجابي	هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع توفر الجهد الكافي للتمتع بالانشطة وقت الفراغ
3-	التنمر الالكتروني	تعمد إيذاء الاخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف او استفزاز المتنمر عليه
4-	إدارة الذات	فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج
5-	الحمية الغذائية	مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ
		الطرق والوسائل التي تساعد الانسان على الاستفادة من وقته وتحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات

هـ) عددي اثنين ممايلي :

1) أنواع المؤثرات العقلية :

.....-1 .....-2

2) أدوات التنمر الالكتروني :

.....-1 .....-2

3) مهارات الإدارة الذاتية :

.....-1 .....-2

4) فوائد اتباع حمية غذائية صحية :



- ز) ضعي علامة ( ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ) أمام العبارة الخاطئة :
- 1- من أضرار المؤثرات العقلية فقدان العمل أو الدراسة ( )
  - 2- من آثار التنمر الإلكتروني على المتنمر عليه نوبات الغضب والخوف ( )
  - 3- من طرق تطوير إدارة الذات أن تقارن نفسك بالآخرين ( )
  - 4- لا تقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راض عن نفسي ( )
  - 5- من أنواع الحميات الغذائية الحمية الغذائية المتوازنة ( )
  - 6- الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد من العبارات الإيجابية ( )
  - 7- من فوائد التفكير الإيجابي يزيل الأفكار والمشاعر السلبية ( )
- 

انتهت الأسئلة وبالله التوفيق

معلمة المادة : أمل عبد العزيز العبيكي