

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



المادة:	مهارات حياتية	 <p>المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة مدرسة ثانوية</p>
الصف:	ثالث ثانوي	
السنة الدراسية:	1445	

اسم الطالبة	رقم الجلوس
-------------	------------

اختبار الفصل الدراسي (الثاني) الفترة الأولى – 1445هـ

أجيب على الأسئلة التالية :

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة:

1. س/ مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة :			
أ	الصراع	ب	العمل ضمن الفريق
ج	تحديد الأهداف	د	الضغوط الحياتية
2. س/ تتطلب رحلة تحديد الأهداف القيام بمجموعة من الخطوات المترابطة منها إعادة ترتيب الهدف وهي الخطوة :			
أ	الأولى	ب	الثانية
ج	الثالثة	د	الرابعة
3. س/ تفاعل إيجابي بين إثنين أو أكثر ويكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه هو :			
أ	التعاون	ب	الصراع
ج	المرونة	د	التكيف
4. س/ إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها هي :			
أ	تحديد الهدف	ب	الاستبصار
ج	الضغوط الحياتية	د	المرونة النفسية
5. س/ تستطيع أن تواجه الضغوط الحياتية بأقل قدر ممكن من الخسائر إذا التزمت بالآتي :			
أ	العلاج النفسي	ب	ممارسة الرياضة
ج	الإيمان بالقدر خيره وشره	د	جميع ماسبق صحيح
6. س/ مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤولية تجاهه ماكلف به للوصول إلى تحقيق هدف مشترك :			
أ	إدارة المشاعر	ب	العمل ضمن الفريق
ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
7. س/ هي التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الأعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول إلى النتيجة :			
أ	إدارة الصراع	ب	الابداع والتفكير
ج	تحديد الأهداف الشخصية	د	التفكير السلبي
8. س/ من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :			
أ	التعلم من الأخطاء	ب	قبول النقد البناء
ج	أوب	د	جميع ماذكر غير صحيح
9. س/ تعارض المصالح ، سوء التنظيم ، تعارض المصالح ، التعصب للرأي وضغط العمل من :			
أ	أسباب الصراع	ب	مظاهر الصراع
ج	مهارات الصراع	د	أنواع الصراع
10- س/ هي القدرة على إدراك لمشاعره وكذلك فهم مشاعر الآخرين والسيطرة عليها بنجاح وإظهار المشاعر بشكل صحيح			
أ	الابداع والتحدي	ب	الاحجام
ج	الاقدام	د	إدارة المشاعر
11/س/ صرع بين هدفين متعارضين أحدهما إيجابي والآخر سلبي هو صراع			
أ	الأحجام – الأحجام	ب	الإقدام – الإقدام
ج	إقدام – إقدام	د	إحجام – إقدام

السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

السؤال	صح	خطأ
--------	----	-----

خ	ص	11- من الأمثلة على الصعوبات التي تواجهنا في رحلة الحياة ، الضغوط المالية ، الكوارث الطبيعية
خ	ص	12- القدرة على صنع القرار واتخاذ من المهارات اللازمة اكتسابها لتحديد الأهداف
خ	ص	13- الاسترخاء يسبب اضطراب النوم ، وضعف الدافعية للفعل ، والتفكير السلبي
خ	ص	14- القرار في فريق العمل يتخذه قائد الفريق دون مشاركة باقي الفريق
خ	ص	15- للتعامل مع الصراع في حياتنا مهارات أساسية منها القدرة على تقبل الاختلاف
خ	ص	16- يفضل أن يسعى الإنسان لتحقيق أهداف أكبر من قدراته وإمكاناته وظروفه

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظلل في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(ب)
(أ) القدرة على التواصل بين الذات والآخرين .
(ب) يرتقي با لإنسان بعيدا عن الأنانية وحب الذات
(ج) يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي
(د) الشعور بالرضا والسعادة
(هـ) التحول من مناقشة الأفكار إلى التعرض للسمات الشخصية

الحرف الصحيح	(أ)
	16- من مراحل المرونة النفسية
	17- من مظاهر الصراع
	18- من فوائد تحديد الأهداف
	19- من فوائد التعاون
	20- الاستبصار

السؤال الرابع: عددي كلامنا :

1/ عوامل نجاح الفريق؟

.....

2/ مصادر الضغوط الحياتية ؟

.....

3/ أنواع الصراع الذاتي ؟

.....

4/ أبعاد المرونة النفسية ؟

.....

ب /عللي لما يأتي : تعد العلاقات التي تكونها مع الأشخاص الإيجابيين عاملا مساعدا في بناء المرونة النفسية .

.....

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي القلبية لكن بالنجاح والتوفيق

معلمتك:

المهارات الشخصية و الاجتماعية	اليوم: الخميس	التاريخ: ١٤٤٥ / ٥ / ٢٢ هـ
الحصة:	الاسم:	الصف: ثالث ثانوي / مسار العام

٢٠

السؤال الأول:

أ - ضعي المصطلح المناسبة أمام العبارات التالية:

- ١- مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة
- ٢- التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها
- ٣- عمل مقصود يؤثر سلبيًا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه

ب - ارسمي خريطة ذهنية موضحة فيها مظاهر الصراع / كيفية مواجهة ضغوط الحياة؟ (يكتفى بذكر ٤)

ت - اكتبى موقف تعرضت له سابقا فى حياتك اليومية و شعرت فيه بوجود الصراع ثم حددى التالى:

مشاعر الصراع الموجودة / نتيجة تلك المشاعر / المهارات التى استعنت بها لحل الصراع؟

الموقف:

.....
.....
.....
.....
.....

مشاعر الصراع الموجودة:

نتيجة تلك المشاعر:

المهارات التى استعنت بها لحل الصراع:

.....
.....

ث - اكتشفى الخطأ من خلال العبارات التالية:

١ - المصادر الداخلية للضغوط الحياتية:

أ- الصيام ب- الغضب ت- نوع السكن ث - الصداع

٢ - مسببات الصراع:

أ- التعصب ب- التنظيم الناجح ت- ضغط العمل ث - تعارض المصالح

٣ - هدف المسلم فى حياته:

أ- نيل رضا الله ب- التمسك بالفتن والشهوات ت- تكوين أسرة ث- مساعدة الفقراء

٤ - التوتر والغضب يسهم فى:

أ- الطمأنينة ب- تشتت فى الفكر ت- فقدان الإرادة ث- التفكير السلبي

ج - على لما يأتى:

أ - أهمية دراسة المهارات الحياتية والمهارات الشخصية والاجتماعية؟

.....
.....
.....

ب- أثبتت العديد من الدراسات أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم؟

.....
.....
.....

ح- بعد أن تعرفت على المهارات الشخصية و الاجتماعية تأملى أسلوب الخطاب فى العبارات الآتية موضحا أثره:

❖ (لا أتفق معك أبدا ، لا أريد رؤيتك بعد الآن)

.....
.....
.....

❖ (إن لم تكن لديك أهداف ستكون أداة لتحقيق أهداف الآخرين)

.....
.....
.....

خ- اصدرى حكما على العبارات التالية :

- ١- من علامات فقدان إدارة المشاعر أن الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قواها للأشخاص يحبهم ()
- ٢- تقوم النظرة الحديثة للصراع على افتراضية أن من المستحيل تجنبه ()
- ٣- من المهم أن تكون الأهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقا لقدراتك ومهاراتك ()
- ٤- تعتبر الضغوطات و الأزمات والشدائد قدر محتوم على الإنسان ()

د- حددي نوع الصراع الذاتى فى العبارات التالية :

- ١- احتار محمد بين أن يدرس في مدينته ولكن لا يوجد التخصص الذي يريده وبين أن يدرس في مدينة أخرى بعيدة عن أهله وفيها التخصص المطلوب :

.....

- ٢- خيرت مريم بين أن تتزوج من رجل أن يكبرها سنا أو تعيش وحيدة بعد وفاة والديها

.....

انتهت الأسئلة

أ- نجلاء برهان بخاري



التاريخ: ١٤٤٥/٥/٢٢ هـ	اليوم: الخميس	المهارات الشخصية والاجتماعية
الصف: ثالث ثانوي / مسار العام		الحصّة:

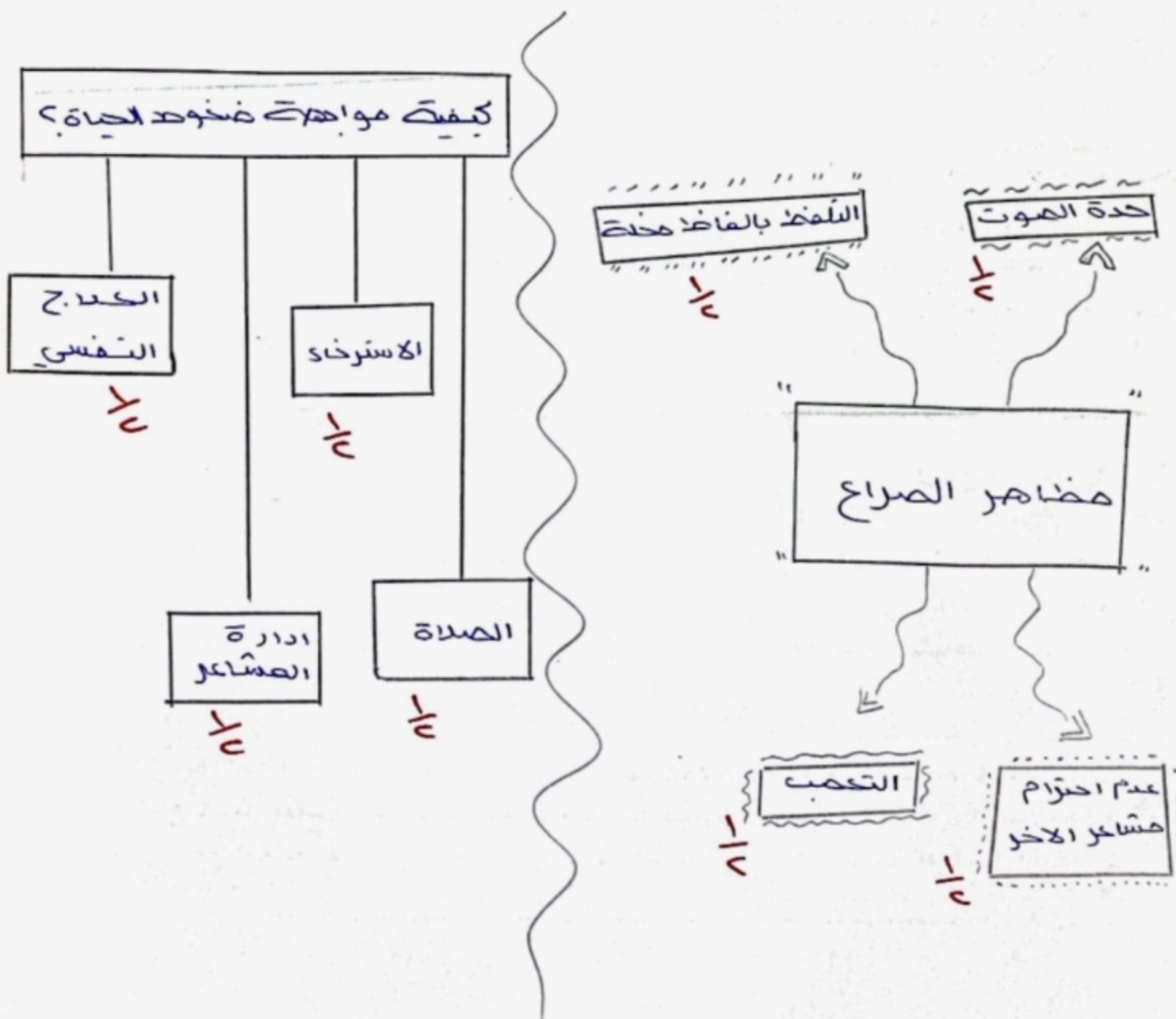
نموذج الإجابة

السؤال الأول:

٣
١ - ا - ضعي المصطلح المناسبة أمام العبارات التالية:

- ١ - مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة... المضغوطات الحياتية
- ٢ - التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها مهارة... تحديد الأهداف
- ٣ - عمل مقصود يؤثر سلباً على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه... الصراع

٣
ب - ارسمي خريطة ذهنية موضحة فيها مظاهر الصراع / كيفية مواجهة ضغوط الحياة؟ (يكتفى بذكر ٤)



ت - اكتبى موقف تعرضت له سابقا فى حياتك اليومية و شعرت فيه بوجود الصراع ثم حددي التالي:

مشاعر الصراع الموجودة / نتيجة تلك المشاعر / المهارات التى استعنت بها لحل الصراع؟

الموقف: فى البيت... شعرت بالحزن والغضب... حيث امت والدتي...
تكلمنى بأعمال أكثر من اخوتى وتكلمت على ادق التفاصيل...
فصررت... وواجهت والدتي... بجا اشعر قوضتني انها لا تقصد...
هذا ولكنها تريد ان اعتمد على نفسي بجا اني الاحنة...
الكبيرة.

مشاعر الصراع الموجودة: الحزن والغضب

نتيجة تلك المشاعر: مواجهة والدتي

المهارات التي استعنت بها لحل الصراع: الصراحة والتفاهم

الاستماع الجيد

ث - اكتشفي الخطأ من خلال العبارات التالية:

١- المصادر الداخلية للضغوط الحياتية:

أ- الصيام ب- الغضب ج- تنوع السكن د- الصداع

٢- مسببات الصراع:

أ- التعصب ب- التنظيم الناجح ج- ضغط العمل د- تعارض المصالح

٣- هدف المسلم في حياته:

أ- نيل رضا الله ب- التمسك بالفتن والشهوات ج- تكوين أسرة د- مساعدة الفقراء

٤- التوتر والغضب يسهم في:

أ- الطمأنينة ب- تشتت في الفكر ج- فقدان الإرادة د- التفكير السلبي

ج - على لما يأتي:

١- أهمية دراسة المهارات الحياتية والمهارات الشخصية والاجتماعية؟

١١- لمعرفة كيف يتعامل مع مختلف أنواع الشخصيات
١٢- معرفة ذاتي وكيفية تحديد أهدافي
١٣- لتطوير من نفسي

ب- أثبتت العديد من الدراسات أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم؟

لها فيها من تفريخ للطاقات الناتجة عن الضغوطات
الحياتية حيث انها تساعد على تهدئة الاعصاب لذا
فهي وسيلة من وسائل التغلب على الضغوط الحياتية

ح- بعد أن تعرفت على المهارات الشخصية و الاجتماعية تأملى أسلوب الخطاب فى العبارات الآتية موضحا أثره:

❖ (لا أتفق معك أبدا ، لا أريد رؤيتك بعد الآن)

اسلوب: قطع حلقه بالسخرى الاخرى و معروضه الافكار
الآثر: عدم الرغبة بالفواصل و انهاء العبارة

❖ (ان لم تكن لديك أهداف ستكون أداة لتحقيق أهداف الآخرين)

الاسلوب: اسلوب شرح و ترغيب
الآثر: تشجيع السخرى لتحديد اهدافك الخاصة مع بساطة
سواءً عدم تحديد الاهداف

خ- اصدرى حكما على العبارات التالية :

- ١- من علامات فقدان إدارة المشاعر أن الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قواها للأشخاص يحبهم (✓) $\frac{1}{3}$
- ٢- تقوم النظرة الحديثة للصراع على افتراضية أن من المستحيل تجنبه (X) $\frac{1}{3}$
- ٣- من المهم أن تكون الأهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقا لقدراتك ومهاراتك (✓) $\frac{1}{3}$
- ٤- تعتبر الضغوطات و الأزمات والتحديات قدر محتوم على الإنسان (✓) $\frac{1}{3}$

د- حددي نوع الصراع الذاتى فى العبارات التالية :

- ١- احتار محمد بين أن يدرس فى مدينته ولكن لا يوجد التخصص الذي يريده وبين أن يدرس فى مدينة أخرى بعيدة عن أهله وفيها التخصص المطلوب :

صراع اهداف ، اجحام ، اقدام ، اقدام - اجحام

- ٢- خيرت مريم بين أن تتزوج من رجل أن يكبرها منا أو تعيش وحيدة بعد وفاة والديها

صراع اهداف ، اجحام ، اجحام

انتهت الأسئلة

١- نجلاء برهان بخاري

اختبار مادة المهارات الحياتية للصف الثالث ثانوي

الصف	أسم الطالبه :
------	---------------

السؤال الأول: ضعي كلمة (صح) أمام الإجابة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة

الرقم	العبارة
1	اضاعه الانسان وقته وهدر طاقته وبقائه في دائرة الفراغ يبدد عزيمته ويضعف قدرته على التطوير ()
2	اول مرحله من راحل تحديد الأهداف التحقق والمتابعة والتقويم للأهداف ()
3	ليس مهم ان يكون الهدف واقعي ويمكن تحقيقه ()
4	الصراع من الظواهر الاجتماعيه التي تحدث نتيجة مجموعه من الضغوط النفسيه ()
5	الصراع يحدث نتيجة وجود مصالح مشتركة وازاء متشابهه ()
6	من مهارات إدارة الصراع معاملة الاخرين بفرض الآراء ()
7	حتى نحقق مهارات إدارة الصراع ينبغي للفرد ان يحترم الرأي الاخر ()
8	الضغوط تشكل جزء ليس طبيعي للحياه ()
9	من علامات فقدان إدارة المشاعر ان الشخص لا يندم لقوله أشياء لم يقصد قولها لأشخاص يحبهم ()
10	تقوي الصلاة دافعية المسلم وتجعله يضع المشكله في حجمها الطبيعي ()
11	لا يميل الشخص المرن الى تطوير نوع من السخريه حتى وان خفت من حدة المشكله ()
12	يميل الشخص المرن دائما الى الاستسلام للشعور السلبي ()
13	من سمات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه قدره على تحمل المسؤوليه ()
14	تلعب المرونه النفسيه دورا مهم ف تحديد قدرة الفرد على التكيف على الصعوبات ()
15	لا تساعد العلاقات مع اشخاص ايجابين في بناء المرونه النفسيه ()
16	طلب المساعدة النفسيه من مختص لا تساعد في اختيار استراتيجيه مناسبه لمعالجه المشكله ()
17	القرار في فريق العمل هو قرار فردي وليس قرار جماعي ()

السؤال الثاني : اختاري الاجابه الصحيحه فيما يلي:

1-فوائد التعاون	أ	يساعد على تبادل المعلومات	ب	يسهم في اضاعه الوقت
2-من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه	أ	عدم قبول النقد	ب	التعلم من الأخطاء
3-من الصعوبات التي تواجهه الأشخاص	أ	فقدان الوظيفه	ب	القبول في وظيفه جيده
4-طرق التعامل مع الأفكار السلبيه	أ	تحديد اهداف تفوق القدرات	ب	الحرص على تكرار عبارات ايجابيه
5-التوتر والغضب يسهم في	أ	التفكير الإيجابي	ب	تشتت الفكر
6- نواجه ضغوط الحياه	أ	الايمان بالقدر	ب	الأفكار السلبيه
7- مصادر الضغوط	أ	مصادر داخلية وخارجيه	ب	مصادر خارجيه فقط

8- لإدارة الصراع ينبغي للفرد ان يكون قادرا على			
أ	عدم الصبر	ب	التماس العذر وحسن الظن
ج		د	
9-المهارات الأساسية التي ينبغي التحلي بها للتعامل مع الصراع			
أ	القدرة على تقبل الاختلاف	ب	الإصرار على الرأي
ج		د	
10- من مظاهر الصراع			
أ	صوت منخفض	ب	حدة الصوت
ج		د	
11-أسباب الصراع			
أ	اختلاف الأهداف	ب	مصالح مشتركة
ج		د	
12-لاكتساب مهارة تحديد الأهداف نحتاج			
أ	زياده التركيز على اهداف مستحيله	ب	قدرة على صنع القرار واتخاذ
ج		د	
13-فوائد تحديد الأهداف			
أ	الشعور بالرضا	ب	عدم التركيز
ج		د	
14-اول مرحله من مراحل تحديد الأهداف			
أ	تحديد الأهداف	ب	إعادة ترتيب الأهداف
ج		د	

السؤال الثالث

:

اجبي عن الاسئلة التالية:

1-عدي عوامل نجاح الفريق ؟

1-.....2

2-للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه النفسيه صفات رائعه...اذكري 3منها ؟

1-.....23

3-كيف نواجه الضغوط الحياتيه ؟

1-.....23

4- للصراع الذاتي نوعين اذكريهما ؟

1-.....2

تمنياقي لكن بالتوفيق ،،،انتهت الأسئلة



السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى	أ	صراع احجام - احجام	ب	صراع اقدام - اقدام	ج	صراع اقدام - احجام	د	صراع الدور
2	احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف	أ	إعادة ترتيب الاهداف	ب	الاستبصار	ج	التكيف	د	التعامل
3	من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية	أ	المشكلات المالية	ب	المشكلات الاسرية	ج	الازدحام	د	الشعور بالوحدة
4	هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	المرونة النفسية	د	تحديد الاهداف
5	من فوائد التعاون	أ	التجانس	ب	تبادل المعلومات	ج	تحديد الادوار	د	تقاسم القيادة
6	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها هذ ما يعرف بـ	أ	الصراع	ب	التعاون	ج	تحديد الهدف	د	العمل ضمن فريق
7	احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع	أ	سوء التنظيم	ب	حدة الصوت	ج	انفعال عند النقاش والحوار	د	التلفظ بألفاظ نابية
8	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة	أ	الصراع	ب	تحديد الاهداف	ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
9	تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه	أ	العمل ضمن فريق	ب	التعاون	ج	تحديد الأدوار	د	المرونة النفسية
10	من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية	أ	القدرة على تكوين علاقات	ب	اضطراب النوم	ج	تشنتت في الفكر	د	التفكير السلبي

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به	()
2	من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه	()
3	نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة	()
4	من مظاهر الصراع الاستماع الحسن	()
5	من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز	()

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

	عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	القدرة على تقبل الأفكار		الضغوطات الحياتية الخارجية
2	المشكلات الاسرية		المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية
3	تعزير الأفكار الإيجابية والصحية		عوامل نجاح فريق العمل
4	التجانس		مهارة إدارة الصراع
5	يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها		مراحل المرونة النفسية

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
أ . فهد الغامدي

نموذج الإجابة

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى	أ	صراع احجام - احجام	ب	صراع اقدم - اقدم	ج	صراع اقدم - احجام	د	صراع الدور
2	احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف	أ	إعادة ترتيب الاهداف	ب	الاستبصار	ج	التكيف	د	التعامل
3	من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية	أ	المشكلات المالية	ب	المشكلات الاسرية	ج	الازدحام	د	الشعور بالوحدة
4	هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	المرونة النفسية	د	تحديد الاهداف
5	من فوائد التعاون	أ	التجانس	ب	تبادل المعلومات	ج	تحديد الادوار	د	تقاسم القيادة
6	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها هذ ما يعرف بـ	أ	الصراع	ب	التعاون	ج	تحديد الهدف	د	العمل ضمن فريق
7	احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع	أ	سوء التنظيم	ب	حدة الصوت	ج	انفعال عند النقاش والحوار	د	التلفظ بألفاظ نابية
8	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة	أ	الصراع	ب	تحديد الاهداف	ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
9	تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه	أ	العمل ضمن فريق	ب	التعاون	ج	تحديد الأدوار	د	المرونة النفسية
10	من صفات الأشخاص الين يتمتعون بالمرونة النفسية	أ	القدرة على تكوين علاقات	ب	اضطراب النوم	ج	تشنتت في الفكر	د	التفكير السلبي

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به	(√)
2	من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه	(×)
3	نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة	(√)
4	من مظاهر الصراع الاستماع الحسن	(×)
5	من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز	(√)

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	القدرة على تقبل الأفكار	أ
2	المشكلات الاسرية	ب
3	تعزيز الأفكار الإيجابية والصحية	ج
4	التجانس	د
5	يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها	هـ



المهارات الشخصية و الاجتماعية	اليوم: الأربعاء	التاريخ: ١٤٤٥ / ٦ / ٦ هـ
الاسم:	الصف: ثالث ثانوي / مسار العام	الدرجة النهائية:

٢٠
٢٠

السؤال الأول:

١

أ - حددي المهارات الشخصية والاجتماعية من خلال الصور التي أمامك:



إدارة الصراع



تحديد الأهداف الشخصية



التعاون



المرونة النفسية

ب - على لما يأتي:

٢

أ - يجب أن يُدخل الإنسان نفسه وجسده في حالة استرخاء بعيدا عن التوتر والغضب؟

لأن التوتر والغضب يسهم في تشتت في الفكر - اضطراب بالذاكرة والنوم والطعام - اليأس والتشاؤم - فقدان الإدارة التفكير السلبي وسوء العلاقة بالنفس

ب- لتكوين المرونة النفسية بدرجة مقبولة لابد من الحفاظ و الاهتمام بصحة الجسم؟

لأنه هو الذي يقوم بالوظائف التي يحتاجها الجسم ليكون قادرا على ممارسة نشاطاته وتعزيز جوانب الصحة المختلفة والتي تشمل الاهتمام بالصحة العقلية لما لها من تأثير على صحة الجسد

٢ ت - ناقش السمات التي يجب أن يتحلى بها كلا من :

أعضاء الفريق الواحد - شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في أسرتك

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| - القدرة على التعاون | - تحمل المسؤولية |
| - الالتزام والمبادرة | - تقبل النقد لتصحيح الأخطاء |
| - التعلم والتطوير المستمر | |

سمات التي يجب توفرها في أعضاء الفريق الواحد:

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| - التحكم بالانفعال | - التصرف مع المواقف بحكمة |
| - التعاون | - الأخلاق العالية |
| - الإيجابية | - إدخال السرور |

سمات شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في أسرتك

٢ ث- أدلى برأيك ما التصرف السليم اتجاه موقف حصل من أحد زملائك في المدرسة سبب لك ضغطا في المدرسة ؟

الهدوء و التصرف بحكمة لتقييم الموقف بكل موضوعية ومعرفة الأسباب التي دفعت لهذا التصرف
التواصل مع الشخص المعني و التعبير له بمشاعري دون توجيه أي اتهام أو لوم
محاولة إيجاد حلول مناسبة للطرفين أو اللجوء لطلب المساعدة من أحد المعلمين أو المرشدين في المدرسة

٣ ج- اصدرى حكما على العبارات التالية :

- ١- من علامات فقدان إدارة المشاعر أن الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قواها للأشخاص يحبهم (✓)
- ٢- المرونة النفسية تكون قصيرة المدى و مرتبطة بحدث معين و غالبا ما تزول بزواله (✓)
- ٣- التعاون يعني إلغاء شخصية الفرد بحيث تجعله أكثر انغلاقا على المجتمع (×)
- ٤- يرى الخبراء في علم النفس أن السلوك المرن ديناميكي يمر بمراحل دفاع عديدة تهدف إلى الوقوف في وجه المسارات السلبية (✓)
- ٥- سر تميز الناجحين في الحياة بأن يجعلوا لكل خطوة غاية معينة (✓)
- ٦- القرار في فرق العمل قرار فردي و ليس جماعي ليسهل تحقيق الهدف و إنجاز الأعمال (×)

السؤال الثاني:

٢

أ - ضعي المصطلح المناسبة أمام العبارات التالية :

- ١- مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة **الضغوط الحياتية**
- ٢- التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها **تحديد الأهداف الشخصية**
- ٣- عمل مقصود يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه **الصراع**
- ٤- مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته للوصول إلى تحقيق هدف مشترك **العمل ضمن فريق**

٣

ب - قدمي نصائح إلى زميلاتك من خلال المواقف التالية ثم دوني نصيحة لنفسك قد تفيدك في مواجهة الضغوط الحياتية :

أبادر لإلقاء تحية الإسلام على زملائي فقط دون الآخرين

الإجابة على حسب رأي الطالبة



تميز مدير الشركة في توزيع الأعمال بين الموظفين

الإجابة على حسب رأي الطالبة



.....

الإجابة على حسب رأي الطالبة



ت- اختاري الإجابة المناسبة والصحيحة من بين الإجابات الخاطئة فيما يلي:

١	تعتبر من أبرز الممارسات في تميز الأعمال وجودتها وصورة من صور تفعيل مهارة التعاون:	أ	المرونة	ب	التكيف	ج	العمل ضمن فريق	د	إدارة الصراع
٢	تؤثر على طريقة تعامل الإنسان مع الأحداث في الحياة وتلعب دورا مهما في تكوين الشعور الذي يكون أكثر توازنا وواقعية:	أ	المحافظة على صحة الجسم	ب	تعزيز الأفكار الإيجابية	ج	طلب المساعدة المتخصصة	د	اختيار الأهداف متعددة النفع
٣	يحدث نتيجة وجود تعارض في المصالح أو الآراء مما يدفع كل الأطراف للدفاع عن رأيه والعمل على الانتصار له:	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	الانفعال	د	الأزمات
٤	تقوي دافعية المسلم وإرادته وتنقله إلى الأمان والاطمئنان والأمل:	أ	الصلاة	ب	إدارة المشاعر	ج	العلاج النفسي	د	الاسترخاء
٥	تتطلب عملية تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية:	أ	وضع خطط بديلة	ب	قراءة المطويات توجيهية	ج	تحديد الأوقات الملائمة	د	إعادة ترتيب الأهداف حسب الأولوية
٦	هي عملية نضج فردية نسعى من خلالها معرفة ذواتنا و قدراتنا المتميزة:	أ	الضغوط الحياتية	ب	المرونة النفسية	ج	التعاون	د	إدارة الصراع

ث - مثلي لما يأتي: (مثال واحد فقط)

١- مصادر داخلية للضغوط الحياتية :

الإصابة بالأمراض - الشعور بالوحدة - التغيرات الفسيولوجية - تغيرات في المزاج - صدام

٢- صراع إقدام - إقدام :

تقدم شاب لخطبة فاطمة و قد شاعت قدرة الله في أن يأتي الشابان في الفترة الزمنية وكلا الشابين له مواصفات إيجابية وقد احتارت حيرة شديدة في أن تختار بين أمرين كلاهما إيجابي ومرغوب

انتهت الأسئلة
تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح