|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعوديةوزارة التعليمإدارة التعليم بمحافظة مدرسة ثانوية  | **شعار الوزارة.jpg** | المادة: | مهارات حياتية  |
|
| الصف: |  ثالث ثانوي  |
| السنة الدراسية: | 1446 |
|  |  |

 |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة** |  | **رقم الجلوس** |  |
| **اختبار الفصل الدراسي ( الثاني ) الفترة الأولى – 1446هـ** |

|  |
| --- |
| أجيبي 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  |
| 1. س/ تتطلب رحلة تحديد الأهداف القيام بمجوعة من الخطوات المترابطة منها إعادة ترتيب الهدف وهي الخطوة :
 |
| أ | الأولى  | ب | الثانية  | ج | الثالثة  | د | الرابعة  |
| 1. س/ تفاعل إيجابي بين إثنين أو أكثر ويكون كل منهم مستعد ا للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه هو :
 |
| أ | التعاون  | ب | الصراع  | ج | المرونة  | د | التكيف  |
| 1. 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  |
| 1. 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  |
| 1. س/ مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ماكلف به للوصول إلى تحقيق هدف مشترك :
 |
| أ | إدارة المشاعر  | ب | العمل ضمن الفريق  | ج | المرونة النفسية  | د | الضغوط الحياتية  |
| 1. 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  |
| 1. س/ من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :
 |
| أ | التعلم من الأخطاء  | ب | قبول النقد البناء  | ج | أ وب  | د | جميع ماذكر غير صحيح |
| 1. 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 – إحجام  | د | إحجام – إقدام  |

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني:** ظللي حرف (ص ) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف ( خ ) إذا كانت العبارة خاطئة:  |
| السؤال | صح | خطأ |
| 11- من الأمثلة على الصعوبات التي تواجهنا في رحلة الحياة ، الضغوط المالية ، الكوارث الطبيعية  | ص | خ |
| 12- القدرة على صنع القرار واتخاذه من المهارات اللازمة اكتسابها لتحديد الأهداف  | ص | خ |
| 13- الاسترخاء يسبب اضطراب النوم ، وضعف الدافعية للفعل ، والتفكير السلبي  | ص | خ |
| 14- القرار في فريق العمل يتخذه قائد الفريق دون مشاركة باقي الفريق  | ص | خ |
| 15- للتعامل مع الصراع في حياتنا مهارات أساسية منها القدرة على تقبل الاختلاف  | ص | خ |
| 16- يفضل أن يسعى الإنسان لتحقيق أهداف أكبر من قدراته و إمكاناته وظروفه  | ص | خ |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ( أ ) | **الحرف الصحيح** |  | ( ب ) |
| 16- من مراحل المرونة النفسية |   |  | ( أ ) القدرة على التواصل بين الذات والآخرين . |
| 17- من مظاهر الصراع  |   |  | (ب ) يرتقي با لإنسان بعيدا عن الأنانية وحب الذات  |
| 18- من فوائد تحديد الأهداف  |   |  | (ج ) يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي  |
| 19- من فوائد التعاون  |   |  | ( د ) الشعور بالرضا والسعادة  |
| 20- الاستبصار  |  |  | (هـ ) التحول من مناقشة الأفكار إلى التعرض للسمات الشخصية  |

**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

معلمتك: مع تمنياتي القلبية لكن بالنجاح والتوفيق

**بـسـم الله الرحمن الرحــيــم**

**اختبار مادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 1446هـ**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم بجدة**

**مدرسة بيتي الصغير**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المهارات الشخصية و الاجتماعية**  | **اليوم:** الخميس | **التاريخ :** 1446 هـ |
| **الحصة :**  | **الاسم :** | **الصف :** ثالث ثانوي / مسارالعام |

|  |
| --- |
|  |
| 20 |

**السؤال الأول :**

 **أ – ضعي المصطلح المناسبة أمام العبارات التالية :**

1. مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة ....................................
2. التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها ....................................
3. عمل مقصود يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه ...................................

 ب **– ارسمي خريطة ذهنية موضحة فيها مظاهر الصراع / كيفية مواجهة ضغوط الحياة ؟ ( يكتفى بذكر4)**

 ت **– اكتبي موقف تعرضت له سابقا في حياتك اليومية و شعرت فيه بوجود الصراع ثم حددي التالي:**

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

**الموقف:** ......................................................................................................................................................

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

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

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

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

 **مشاعر الصراع الموجودة:** .........................................................................................................................

 **نتيجة تلك المشاعر:** ....................................................................................................................................

**المهارات التي استعنت بها لحل الصراع**:...................................................................................................

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

 **ث - اكتشفي الخطأ من خلال العبارات التالية:**

1. **المصادر الداخلية للضغوط الحياتية:**
2. الصيام ب- الغضب ت- نوع السكن ث – الصداع
3. **مسببات الصراع:**
4. التعصب ب- التنظيم الناجح ت- ضغط العمل ث – تعارض المصالح
5. **هدف المسلم في حياته:**

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

1. **التوتر والغضب يسهم في:**

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

 **ج - عللي لما يأتي:**

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 تأملي أسلوب الخطاب في العبارات الآتية موضحا أثره:**

* ( لا أتفق معك أبدا , لا أريد رؤيتك بعد الآن )

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

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

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

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

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

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

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

 **خ–** **اصدري حكما على العبارات التالية :**

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

 **د–** **حددي نوع الصراع الذاتي في العبارات التالية :**

1. 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 :

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

1. خيرت مريم بين أن تتزوج من رجل أن يكبرها سنا أو تعيش وحيدة بعد وفاة والديها

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

**انتهت الأسئلة**

1. نجلاء برهان بخاري

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **االصف**  | **أسم الطالبه :** |

|  |
| --- |
| **اختبار مادة المهارات الحياتيه للصف الثالث ثانوي** |
|  |

**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 نتيجه مجموعه من الضغوط النفسيه**  | **( )** |
| **5** | **الصراع يحدث نتيجه وجود مصالح مشتركه واراء متشابهه** | **( )** |
| **6** | **من مهارات إدارة الصراع معامله 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 خففت من حدة المشكله**  | **( )** |
| **12** |  **يميل الشخص المرن دائما الى الاستسلام للشعور السلبي**  | **( )** |
| **13** | **من سمات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه القدره على تحمل المسؤوليه**  | **( )** |
| **14** | **تلعب المرونه النفسيه دورا مهم ف تحديد قدرة الفردعلى التكيف على الصعوبات**  | **( )** |
| **15** | **لا تساعد العلاقات مع اشخاص ايجابين في بناء المرونه النفسيه**  | **( )** |
| **16** | **طلب المساعدة النفسيه من مختص لا تساعد في اختيار استراتيجية مناسبه لمعالجه المشكله**  | **( )** |
| **17** | **القرار في فريق العمل هو قرار فردي وليس قرار جماعي**  | **( )** |

 **السؤال الثاني : اختاري الاجابه الصحيحة 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**  | **ج** |  | **د** |  |
| **4-طرق التعامل مع الأفكار السلبيه**  |
|  | **تحديد اهداف تفوق القدرات**  | **ب** | **الحرص على تكرار عبارات ايجابيه**  |  |  |  |  |
| **5-التوتر والغضب يسهم في**  |
| **أ** | **التفكير الإيجابي**  | **ب** | **تشتت الفكر**  | **ج** |  | **د** |  |
| **6- نواجه ضغوط الحياه**  |
| **أ** | **الايمان بالقدر**  | **ب** | **الأفكار السلبيه**  | **ج** |  | **د** |  |
| **7- مصادر الضغوط**  |
| **أ** | **مصادر داخليه وخارجيه** | **ب** | **مصادر خارجيه فقط**  | **ج** |  | **د** |  |
| **8- لادارة 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** | **القدره 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 مشتركه**  | **ج** |  | **د** |  |
| **12-لاكتساب مهارة تحديد الأهداف نحتاج**  |
| **أ** | **زياده التركيز على اهداف مستحيله** | **ب** | **قدرة على صنع القرار واتخاذه** | **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** | **ا**  | **د** |  |

 **السؤال الثالث :**

 **اجيبي عن الاسئلة التالية :**

**1-عددي عوامل نجاح الفريق ؟**

**1-ـــ......................................... 2-......................................**

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

**1-.................................... 2.................................. 3...............................**

**3-كيف نواجه الضغوط الحياتيه ؟**

**1................................... 2.................................... 3.....................................**

**4- للصراع الذاتي نوعين اذكريهما ؟**

**1.............................. 2.............................**

 **تمنياتي لكن بالتوفيق ،،،انتهت الأسئلة**