**المادة : مهارات حياتية وأسرية**

**الصف : ثاني متوسط**

**الزمن: ساعة**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**ادارة التعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**مدرسة :**

****

**اختبار نهائي مهارات حياتية ثاني متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني 1446**

**الاسم / الفصل / الدرجة /**

 **الاسم / الفصل / الدرجة /**

**60**  /

 **30 /**

**1- السؤال الأول:**

**ضع/ي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة، فيما يأتي:-**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بالعناصر التي يحتاجها للبناء والنمو** |  |
| **2- يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية**  |  |
| **3- تأثير الغذاء المتوازن على الصحة والمظهر تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر**  |  |
| **4- من أضرار المضافات الغذائية كثرة الحركة والنشاط لدى الاطفال**  |  |
| **5-تعتبر شطيرة الفلافل غنية بالبروتينات**  |  |
| **6- لكي يحمي المستهلك نفسه من اضرار المضافات الغذائية يشتري الأغذية الأقل في المضافات** |  |
| **7- كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول.**  |  |
| **8- اتفق جميع صناع الاغذية الدولية على توحيد المضافات الغذائية بالرمز (E)**  |  |
| **9- يعتبر فول الصويا من البروتين الحيواني**  |  |
| **10- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على أهمية تناولها بكثرة**  |  |
| **11- من أضرار الوجبات السريعة الصحية تقلل تدريب الابناء على آداب الطعام** |  |
| **12- لتقليل من مضار الوجبات السريعة ممارسة الرياضة بانتظام**  |  |
| **13- مضادات الاكسدة تستخدم لتأخير او منع ظهور علامات التزنخ**  |  |
| **14- تستخدم المواد الملونة لحفظ الطعام من الفساد** |  |
| **15- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور** |  |

**2- السؤال الثاني:**

 **اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي:-**

 **28 /**

**يتبع**

|  |
| --- |
| **1- الطحينة تستخرج من:**  |
| **أ- حب السمسم ب- من الزيتون. ج- من اللوز.**  |
| **2- يضاف عصير الليمون للتونة :** |
| **أ- لتحسين النكهة. ب- لتغيير لونها. ج- لتزيد من سمك قوامها.**  |
| **3-يتكون البروتين من أحماض :** |
| **أ- امينية اساسية ب- أمينية غير اساسية. ج- جميع ما سبق**  |
| **4- من وسائل السلامة في الطريق:** |
| **أ- إطارات السيارة ب-إضاءة الطريق ج-حزام الأمان** |
| **5- السلامة المرورية تتمثل في ثلاثة عناصر:** |
| **أ- المرايا ب- حزام الامان المصابيح المساحات. ج-العنصر البشري والمركبة والطريق.** |
| **6- من الصفات التي يجب ان يتصف بها سائق المركبة :** |
| **أ- العقل. ب- التركيز ج- جميع ما سبق.** |
| **7-من فوائد الأطعمة البروتينية:** |
| **أ- بناء الانسجة وتعويض الخلايا ب- هشاشة العظام ج- يضعف العضلات .** |
| **٨- الوجبات السريعة سميت بهذا الاسم لأنه :**  |
| **أ - يتم تحضيرها في وقت قصير ب- لارتفاع قيمتها الغذائية ج- لانها دسمة**  |
| **٩- من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية:**  |
| **أ - تقل تدريب الأبناء على آداب الطعام ب- تقلل من ممارسة الرياضة ج- تزيد من اجتماع الاسرة**  |
| **١٠- هي مواد كيمائية طبيعية او صناعية تضاف للأطعمة لهدف معين**  |
| **أ- الوجبات السريعة ب- المضافات الغذائية ج- المواد البروتينية**  |
| **11- من الاضرار الصحية للمضافات الغذائية:** |
|  **أ-كثرة النوم ب- ظهور الحساسية الجلدية ج- التعب والارهاق** |
| **12- من تأثير التغذية غير المتوازنة:** |
| **أ- صحة البشرة ب- صحة الشعر ج - شحوب البشرة وجفافها** |
| **13- من اسباب الاقبال على الوجبات السريعة** |
| **أ- التوصيل السربع ب- غنية بالدهون ج -تحتوي على مواد حافظة**  |
| **14- من المواد المنهكة: -** |
| **أ-القرفة ب- الفانيليا ج- جميع ما سبق**  |

**3- السؤال الثالث:**

 **أكمل/ي المخطط التالي:**

 **2 /**

**انتهت الأسئلة ....... تمنياتي لك بالتوفيق ..........معلم/ة :....**

****

**المادة : المهارات الحياتية والأسرية**

**العام الدراسي : 1446هـ**

**الصف : الثاني المتوسط**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**إدارة التعليم بمنطقة**

**المتوسطة**

**اختبار الفصل الدراسي الثاني لمادة المهارات الحياتية والأسرية ( انتساب )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة** |  | **الصف**  |  |

**(( اللهم لا سهل إلا ماجعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))**

**استعيني بالله ثم بما درستي خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة**

**لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة**

**تأكدي من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم السؤال** | **الدرجة بالأرقام** | **الدرجة كتابة** | **المصححة** | **المراجعة** | **المدققة** |
| **السؤال الأول** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثاني** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثالث** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الرابع** |  |  |  |  |  |
| **المجموع** |  |  |  |  |  |

**الدرجة المستحقة**

**كتابة : .................................................**

**السؤال الأول :**

 **ضعي اشارة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة , واشارة ( Ⅹ ) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-**

**٢٠**

1. **تعتبر اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء و النمو ( )**
2. **يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية( )**
3. **لا يعد البروتين من اهم انواع الغذاء ( )**
4. **إضافة الخضروات الورقية عند عمل الشطائر يقلل ويضعف من القيمة و الفائدة الغذائية ( )**
5. **عناصر السلامة المرورية هي المركبة – العنصر البشري – الطريق ( )**
6. **كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول. ( )**
7. **يتكون البروتين من وحدات بنائية تسمى أحماضا أمينية أساسية وغير أساسية ( )**
8. **يعتبر الفول من البروتين الحيواني ( )**
9. **الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت طويل ( )**
10. **تقل حصص وكمية الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ( )**
11. **الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها وتعديلها ( )**
12. **عدد الحصص وكميتة يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ( )**
13. **يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ( )**
14. **الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ( )**
15. **الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لارتفاع ثمنها ( )**
16. **من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ( )**
17. **من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ( )**
18. **من أنواع المضافات الغذائية المواد الحافظة ( )**
19. **المواد الحافظة تعتبر اكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة ( )**
20. **من وسائل السلامة في المركبة عدم اقفال الأبواب**

**يتبع**

**السؤال الثاني :**

**10**

**اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **التغذية** | **المضافات الغذائية** | **السعرات الحرارية** | **البروتين** | **السلامة المرورية** |

1. **(...................................) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .**
2. **(...................................) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية في الطعام .**
3. **(...................................) هي مواد كيمائية طبيعية أو صناعية تضاف للأطعمة .**
4. **(...................................) تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية .**
5. **(...................................) أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه.**

**٢٠**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**السؤال الثالث: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:**

**يتبع**

|  |  |
| --- | --- |
| **١** | **يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على** |
| أ | تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمة | ب | تناولها بكميات قليلة لتجنب آثارها السلبية | ج | تناولها بكميات كبيرة | د | عدم تناولها |
| ٢ | **لتقليل أضرار الوجبات السريعة** |
| أ | ممارسة بعض التمارين الرياضية | ب | تناول المشروبات الغازية مع الوجبات | ج | الراحة بعد تناولها | د | اختيار وجبة ذات سعرات حرارية عالية |
| ٣ | **من أمثلة الوجبات السريعة** |
| أ | الماء | ب | الخضروات  | ج | البروستد والبرجر | د | الفواكه |
| ٤ | **رونق ونضارة وجمال البشرة يدل على** |
| أ | التغذية غير المتوازنة | ب | التغذية المتوازنة | ج | جميع ما سبق صحيح | د | لا يدل على شيء |
| ٥ | **من العناصر الغذائية المفيدة** |
| أ | بروتينات وخضروات وفواكه | ب | مشروبات غازية | ج | الوجبات السريعة | د | مشروبات الطاقة |
| 6 | **مواد حافظة طبيعية** |
| أ | E200 | ب | الملح | ج | الكركم | د | E300 |
| 7 | **يضاف عصير الليمون لتونة**  |
| أ | لتغيير لونها | ب | لتحسين النكهة والطعم  | ج | لتزيد من سمكها | د | ليس له تأثير  |
| 8 | **من وسائل السلامة في الطريق** |
| أ | اضاءة الطريق | ب | الطرق المتعرجة | ج | لا يوجد وسائل سلامة | د | إطفاء الإضاءة بالليل |
| 9 | **من فوائد الأطعمة البروتينية** |
| أ | بناء الانسجة وتعويض الخلايا | ب | هشاشة العظام | ج | يضعف العضلات | د | ليس له فائدة |
| 10 | **من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية** |
| أ | تزيد من اجتماع افراد الأسرة | ب | تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام | ج | تزيد من ممارسة الرياضة والنشاط | ج | ليس لها اضرار |

**10**

**السؤال الرابع : صلي العمود أ بما يناسبه مع العمود ب**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **العمود أ** |  | **العمود ب** |
| **1-توحيد أسماء المواد المضافة بالرمز (E ) والأرقام التي بعده** |  | **أ- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم عند الحوادث** |
| **2- صفات سائق المركبة** |  | **ب - العقل وسلامة الحواس** |
| **3- وسائل السلامة الخاصة بالسائق** |  | **ج- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة** |
| **4-أهمية حزام الأمان** |  | **د - استخدام حزام الأمان** |
| **5- من تعليمات السلامة المرورية للمشاة** |  | **ذ- لتسهيل التعرف عليها**  |
| **6- ينقسم البروتين الى قسمين هما** |  | **و- البروتين الحيواني والبروتين النباتي** |
| **7-يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج** |  | **ن-المواد المنكهه** |
| **8- من أنواع المضافات الغذائية** |  | **ع- مخالف لنظام المرور** |
| **9- احمي نفسي من ضرر المضافات الغذائية**  |  | **ف - كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال** |
| **10- من الأضرار الصحية للمضافات الغذائية** |  | **ق- بشراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من المضافات الغذائية** |

**انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.**