**المملكة العربية السعودية اختبار المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف3**

**الاسم : الفصل /**

**1- ضع/ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (× ) أمام العبارة الخاطئة**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتنمر عليه** |  |
| **2- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن** |  |
| **3- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة** |  |
| **4- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت** |  |
| **5-- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون** |  |
| **6- التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة** |  |
| **7- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم** |  |
| **8- من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتنمر عليه بالقوة** |  |
| **9- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من ( 30-60 ) دقيقة** |  |
| **10- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس** |  |

**2- اختار/ي الإجابة الصحيحة:**

**1- من فوائد النشاط البدني: ( زيادة القلق والاكتئاب – زيادة القدرة الادراكية )**

**2- للوقاية الصحية داخل المطبخ : ( افراغ سلة المهملات يوميا – افراغ سلة المهملات مرة في الأسبوع )**

**3-الجري والسباحة من الانشطة : ( الهوائية – اللاهوائية )**

**4-للحفاظ على رطوبة الجسم : ( شرب كمية من السوائل – تناول اطعمة مختلفة )**

**5-يستخدم فيه القوة الجسدية : ( تنمر اللفظي – تنمر جسدي )**

**6-مرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من 4 -6- أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى – المرحلة الثانية )**

**7-كيف تواجه التنمر : ( عدم ابلاغ أي شخص – الاستعانة بالله وقراءة الاذكار)**

**8-من مظاهر حدوث التنمر : ( تعرض المتنمر عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء )**

**9- إزالة الجراثيم والاوساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : ( التعقيم - التنظيف )**

**10-من الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : ( تناول غذاء صحي ومتوازن – تناول الكثير من الحلويات )**

**20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **اختبار مادة :**  **المهارات الحياتية والأسرية** | **الصف : أول متوسط** | **الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446هـ** |
| **الاسم: ................................................** | **الدرجة** |  | **معلمة المادة: .......................... التوقيع : .........** |
| **20** |

**السؤال الأول: ضعي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( Ꭓ ) أما العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **الإجابة** |
|  | **التنظيف إزالة الجراثيم والأوساخ الموجودة على الأسطح، والتعقيم تقليل خطر انتشار العدوى ويتم بعد عملية التنظيف** |  |
|  | **اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب** |  |
|  | **من الأشياء المرتبطة بالتسوق ولها علاقة بالوقاية الصحية الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل كي لا تفسد** |  |
|  | **من ارشادات الوقاية الصحية داخل دورة المياه توفير الماء البارد.** |  |
|  | **من تعليمات الوقاية الصحية داخل المطبخ** **تغيير الفرن باستمرار.** |  |

**السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **من الأعمال اليومية التي تتعلق بالوقاية الصحية داخل الغرف** |
| **أ** | **تعطير الغفرة** | **ب** | **إغلاق النوافذ.** | **ج** | **تغيير مكان الأثاث** |
|  | **النشاط البدني: كل حركة يقوم بها .......... وتؤديها العضلات، وتتطلب استهلاكا للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وومارسة الأنشطة الرياضية.** |
| **أ** | **الجسم** | **ب** | **المرأة** | **ج** | **الرجل** |
|  | **القدرة على إداء الحركات إلى أقصى مدى.** |
| **أ** | **المرونة** | **ب** | **التوازن** | **ج** | **التحمل** |
|  | **المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع محددة.** |
| **أ** | **التوازن** | **ب** | **المرونة** | **ج** | **التحمل** |
|  | **القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.** |
| **أ** | **التحمل** | **ب** | **المرونة** | **ج** | **التوازن** |

**انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلمة المادة /**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **اختبار مادة :**  **المهارات الحياتية والأسرية** | **الصف : أول متوسط** | **الفصل الدراسي : الثالث لعام 1446هـ** |
| **الاسم: ................................................** | **الدرجة** |  | **معلمة المادة: .......................... التوقيع : .........** |
| **20** |

**السؤال الأول: ضعي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( Ꭓ ) أما العبارة الخاطئة :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **الإجابة** |
|  | **التنظيف إزالة الجراثيم والأوساخ الموجودة على الأسطح، والتعقيم تقليل خطر انتشار العدوى ويتم بعد عملية التنظيف** | **√** |
|  | **اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب** | **√** |
|  | **من الأشياء المرتبطة بالتسوق ولها علاقة بالوقاية الصحية الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل كي لا تفسد** | **√** |
|  | **من ارشادات الوقاية الصحية داخل دورة المياه توفير الماء البارد.** | **×** |
|  | **من تعليمات الوقاية الصحية داخل المطبخ** **تغيير الفرن باستمرار.** | **×** |

**السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **من الأعمال اليومية التي تتعلق بالوقاية الصحية داخل الغرف** |
| **أ** | **تعطير الغفرة** | **ب** | **إغلاق النوافذ.** | **ج** | **تغيير مكان الأثاث** |
|  | **النشاط البدني: كل حركة يقوم بها .......... وتؤديها العضلات، وتتطلب استهلاكا للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وومارسة الأنشطة الرياضية.** |
| **أ** | **الجسم** | **ب** | **المرأة** | **ج** | **الرجل** |
|  | **القدرة على إداء الحركات إلى أقصى مدى.** |
| **أ** | **المرونة** | **ب** | **التوازن** | **ج** | **التحمل** |
|  | **المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع محددة.** |
| **أ** | **التوازن** | **ب** | **المرونة** | **ج** | **التحمل** |
|  | **القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.** |
| **أ** | **التحمل** | **ب** | **المرونة** | **ج** | **التوازن** |

**انتهت الأسئلة ,,,,,, مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح ,,,,,, معلمة المادة /**