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

**الاسم : الصف :**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1-من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية تحقيق الذات واستثمار القدرات** |  |
| **2-تطرأ على المراهقين تغيرات هرمونية على الجسم في فترة البلوغ تسبب تقلبات في المزاج** |  |
| **3-لزيادة الشعور بالسعادة التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية** |  |
| **4-الأشخاص الاذكياء عاطفيا يطورون قدراتهم على الإحساس بمشاعر الاخرين والانصات لهم**  |  |
| **5-اقسام التسمم حسب المسبب هي التسمم بالأدوية والتسمم الغذائي فقط** |  |
| **6- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك أكثر إيجابية تجاه الحياة والأكثر سعادة** |  |
| **7- الأشخاص الاذكياء عاطفيا لا يعرفون كيف يتخلصون من المشاعر السلبية** |  |
| **8- الاستنشاق من طرق دخول المواد السامة الى الجسم** |  |
| **9- الذكاء العاطفي يساعدك على تجاوز ازمة المراهقة وسائر الازمات بعد ذلك** |  |
| **10- ان الامتنان لله كل يوم على النعم الموجودة لدينا يجعلنا أكثر سعادة** |  |
| **11- تنقسم مهارات الذكاء العاطفي الى خمس مجالات رئيسة** |  |

**2-اختار/ي الإجابة الصحيحة :**

**1-من اعراض التسمم الدوائي : ( كثرة النوم – التعرق الشديد والهلوسة )**

**2-هي مسكنات لا تصرف الا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعته : ( المسكنات اللاصفية – المسكنات الوصفية )**

**3-تبرز الصحة النفسية للفرد والمجتمع من خلال: ( زيادة المشكلات الاجتماعية – خفض معدلات الاعتداء على الاخرين )**

**4- ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء : ( تسمم حاد - تسمم مزمن )**

**5- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية : ( الشعور بالسعادة مع الاخرين – الانانية وحب النفس )**

**6- هو استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل : ( التسامح – التفاؤل )**

**7- أهمية الذكاء العاطفي : ( يضعف تحصيلك الدراسي - يساعدك على محبة الاخرين )**

**8- هي مادة كيميائية تساعد في علاج او منع او تشخيص اعراض الامراض التي تصيب الانسان : ( الدواء – التسمم )**

**9-هو قدرة الانسان على فهم مشاعره ومشاعر الاخرين مما يحقق أكبر قدر من السعادة النفسية له :**

 **( الذكاء العاطفي – الصحة النفسية )**

**20**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **اختبار مادة :**  **المهارات الحياتية والأسرية** | **الصف : ثالث 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** |
|  | **إن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض** |  |
|  | **أنواع التسمم الدوائي التسمم الحاد والتسمم المزمن** |  |
|  | **تستخدم مسكنات الألم بهدف تقليل الآلام** |  |
|  | **من أساليب إدارة العواطف الوضوء و الصلاة ركعتين وقراءة القرآن والدعاء**   |  |
|  | **عدم تحفيز الذات من مجالات مهارات الذكاء العاطفي**  |  |

**السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هي من طرق دخول المواد السامة للجسم عن طريق الفم والجهاز الهضمي .**  |
| **أ** | **البلع** | **ب** | **الاستنشاق** | **ج** | **الحقن** |
|  | **هي من طرق دخول المواد السامة للجسم عن طريق الجهاز التنفسي مثل الغازات والأبخرة السامة .** |
| **أ** | **الاستنشاق** | **ب** | **البلع** | **ج** | **الحقن** |
|  | **هي من طرق دخول المواد السامة للجسم حقن الأدوية العضلي أو الوريدي أو عن طريق لسع الحشرات** |
| **أ** | **الحقن** | **ب** | **البلع** | **ج** | **الاستنشاق** |
|  | **هو مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان .** |
| **أ** | **الدواء** | **ب** | **التسمم** | **ج** | **االتعقيم** |
|  | **استراتيجيات السعادة هي** |
| **أ** | **تقوية الإيمان بالله عز وجل** | **ب** | **التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية** | **ج** | **إهمال بالصحة** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **اختبار مادة :**  **المهارات الحياتية والأسرية** | **الصف : ثالث 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** |
|  | **إن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض** | **√** |
|  | **أنواع التسمم الدوائي التسمم الحاد والتسمم المزمن** | **√** |
|  | **تستخدم مسكنات الألم بهدف تقليل الآلام** | **√** |
|  | **من أساليب إدارة العواطف الوضوء و الصلاة ركعتين وقراءة القرآن والدعاء**   | **√** |
|  | **عدم تحفيز الذات من مجالات مهارات الذكاء العاطفي**  | **×** |

**السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **هي من طرق دخول المواد السامة للجسم عن طريق الفم والجهاز الهضمي .**  |
| **أ** | **البلع** | **ب** | **الاستنشاق** | **ج** | **الحقن** |
|  | **هي من طرق دخول المواد السامة للجسم عن طريق الجهاز التنفسي مثل الغازات والأبخرة السامة .** |
| **أ** | **الاستنشاق** | **ب** | **البلع** | **ج** | **الحقن** |
|  | **هي من طرق دخول المواد السامة للجسم حقن الأدوية العضلي أو الوريدي أو عن طريق لسع الحشرات** |
| **أ** | **الحقن** | **ب** | **البلع** | **ج** | **الاستنشاق** |
|  | **هو مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان .** |
| **أ** | **الدواء** | **ب** | **التسمم** | **ج** | **االتعقيم** |
|  | **استراتيجيات السعادة هي** |
| **أ** | **تقوية الإيمان بالله عز وجل** | **ب** | **التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية** | **ج** | **إهمال بالصحة** |

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