

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



المملكة العربية السعودية

اختبار المهارات الحياتية

الصف : الثالث المتوسط ف ٣

الاسم :

الصف :

١- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

- ١- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية تحقيق الذات واستثمار القدرات ()
- ٢- تطرأ على المراهقين تغيرات هرمونية على الجسم في فترة البلوغ تسبب تقلبات في المزاج ()
- ٣- لزيادة الشعور بالسعادة التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية ()
- ٤- الأشخاص الانكفاء عاطفياً يطورون قدراتهم على الإحساس بمشاعر الآخرين والانصات لهم ()
- ٥- اقسام التسمم حسب المسبب هي التسمم بالأدوية والتسمم الغذائي فقط ()
- ٦- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك أكثر إيجابية تجاه الحياة والأكثر سعادة ()
- ٧- الأشخاص الانكفاء عاطفياً لا يعرفون كيف يتخلصون من المشاعر السلبية ()
- ٨- الاستنشاق من طرق دخول المواد السامة الى الجسم ()
- ٩- الذكاء العاطفي يساعدك على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الازمات بعد ذلك ()
- ١٠- ان الامتنان لله كل يوم على النعم الموجودة لدينا يجعلنا أكثر سعادة ()
- ١١- تنقسم مهارات الذكاء العاطفي الى خمس مجالات رئيسية ()

٢- اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١- من اعراض التسمم الدوائي : (كثرة النوم - التعرق الشديد والهلوسة)
- ٢- هي مسكنات لا تصرف الا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعته : (المسكنات اللاصفية - المسكنات الوصفية)
- ٣- تبرز الصحة النفسية للفرد والمجتمع من خلال: (زيادة المشكلات الاجتماعية - خفض معدلات الاعتداء على الآخرين)
- ٤- ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء : (تسمم حاد - تسمم مزمن)
- ٥- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية : (الشعور بالسعادة مع الآخرين - الانانية وحب النفس)
- ٦- هو استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل : (التسامح - التفاؤل)
- ٧- أهمية الذكاء العاطفي : (يضعف تحصيلك الدراسي - يساعدك على محبة الآخرين)
- ٨- هي مادة كيميائية تساعد في علاج او منع او تشخيص اعراض الامراض التي تصيب الانسان : (الدواء - التسمم)
- ٩- هو قدرة الانسان على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين مما يحقق أكبر قدر من السعادة النفسية له : (الذكاء العاطفي - الصحة النفسية)

اعداد المعلمة : هديل النجار

الاسم :

نموذج الإجابة

1- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

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

2- اختاري 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 الآخرين)
- 4- ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء : (تسمم حاد - تسمم مزمن)
- 5- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية : (الشعور بالسعادة مع الآخرين - الانانية وحب النفس)
- 6- هو استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل : (التسامح - التفاؤل)
- 7- أهمية الذكاء العاطفي : (يضعف تحصيلك الدراسي - يساعدك على محبة الآخرين)
- 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 الآخرين مما يحقق أكبر قدر من السعادة النفسية له : (الذكاء العاطفي - الصحة النفسية)



اختبار مادة : المهارات الحياتية والأسرية	الصف : ثالث متوسط	الفصل الدراسي : الثالث لعام ١٤٤٦ هـ
الاسم:	الدرجة	معلمة المادة: التوقيع :
	٢٠	

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

م	العبارة	الإجابة
١	إن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض	
٢	أنواع التسمم الدوائي التسمم الحاد والتسمم المزمن	
٣	تستخدم مسكنات الألم بهدف تقليل الآلام	
٤	من أساليب إدارة العواطف الوضوء و الصلاة ركعتين وقراءة القرآن والدعاء	
٥	عدم تحفيز الذات من مجالات مهارات الذكاء العاطفي	

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	هي من طرق دخول المواد السامة للجسم عن طريق الفم والجهاز الهضمي .	
أ	البلع	ب الاستنشاق
ج	الحقن	
٢	هي من طرق دخول المواد السامة للجسم عن طريق الجهاز التنفسي مثل الغازات والأبخرة السامة .	
أ	الاستنشاق	ب البلع
ج	الحقن	
٣	هي من طرق دخول المواد السامة للجسم حقن الأدوية العضلي أو الوريدي أو عن طريق لسع الحشرات	
أ	الحقن	ب البلع
ج	الاستنشاق	
٤	هو مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان .	
أ	الدواء	ب التسمم
ج	التعقيم	
٥	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 ١٤٤٦ هـ
الاسم:	الدرجة	معلمة المادة: التوقيع :
	٢٠	

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

م	العبارة	الإجابة
١	إن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض	√
٢	أنواع التسمم الدوائي التسمم الحاد والتسمم المزمن	√
٣	تستخدم مسكنات الألم بهدف تقليل الآلام	√
٤	من أساليب إدارة العواطف الوضوء و الصلاة ركعتين وقراءة القرآن والدعاء	√
٥	عدم تحفيز الذات من مجالات مهارات الذكاء العاطفي	×

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

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

انتهت الأسئلة ،،،، مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح ،،،، معلمة المادة /