

**اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1446**

**الاسم / الفصل /**

**المادة : مهارات حياتية واسرية**

**الزمن: ساعة ونص**

**الصف: الثاني متوسط**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**المدرسة:**

**60**

**الدرجة النهائية**

**السؤال الأول: ضع / ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:**

**40 /**

**صفحة 1 يتبع**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي** |  |
| **2- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه** |  |
| **3- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا** |  |
| **4- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني** |  |
| **5- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني** |  |
| **6- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت** |  |
| **7- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل** |  |
| **8- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه** |  |
| **9- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث** |  |
| **10- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ** |  |
| **11- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات** |  |
| **12 - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع** |  |
| **13- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه** |  |
| **14 – لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن** |  |
| **15- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لأنني راض عن نفسي** |  |
| **16- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية** |  |
| **17- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني** |  |
| **18- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين** |  |
| **19- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة** |  |
| **20- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات** |  |

**20 /**

**2- السؤال الثاني: اختار/ ي ما يناسب العبارات من المصطلحات التالية لكل مما يلي:**

.

**التنمر - إدارة السلوك - التفاؤل - التفكير الإيجابي - ادارة الذات - المؤثرات العقلية - دائرة الاهتمام -**

**من أدوات التنمر - المستنشقات - الحمية العلاجية**

|  |
| --- |
| **1-............................. التوقع الايجابي لحدوث الأفضل** |
| **2- ............................ فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج** |
| **3- ............................ هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه** |
| **4-...............................تعمد ايذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه** |
| **5-............................. القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب** |
| **6-..............................مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ** |
| **7- ............................ يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين** |
| **8 -............................يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشتكون من امراض معينة** |
| **9-............................الالعاب الإلكترونية** |
| **10- ......................... الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وايجاد التوازن بين الرغبات والواجبات** |

**.**

**انتهت الأسئلة.................. تمنياتي لكم بالنجاح ..........اعداد المعلم/ة:**

**صفحة 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **إدارة التعليم بالرياض** |  | **اختبار منتسبات النصف الثالث الدور الأول 1446هـ** |
| **المتوسطة 23** | **المادة / مهارات اسرية وحياتيه** |
| **الاسم /** | **الصف الثاني متوسط** |
| **رقم الجلوس** | **الزمن ساعة ونصف** |

**اسأل الله ان يكون ثوابه لي ولوالدي ولكل من نشره اوانتفع به ... سارة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم السؤال** | **الدرجة رقماً** | **الدرجة كتابه** | **اسم المصححة** | **اسم المراجعة** |
| **س1** |  | **فقط** |  |  |
| **س2** |  | **فقط** |  |  |
| **س3** |  | **فقط** |  |  |
| **المجموع** | **60** |  | | |



**اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1446**

**الاسم / الفصل /**

**المادة : مهارات حياتية واسرية**

**الزمن: ساعة ونص**

**الصف: الثاني متوسط**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**المدرسة:**

**60**

**السؤال الأول**

**( أ ) ضعي علامة ( ☑ ) أو ( ☒ ) أمام العبارة المناسبة:**

1. **المؤثرات العقلية هي مواد سامة شديدة الخطورة ( )**
2. **يعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة للجسم ( )**
3. **حرم الإسلام كل ما يضر العقل والجسد ( )**
4. **من أضرار المؤثرات العقلية فقدان العمل أو المدرسة وسوء السمعة ( )**
5. **المخدرات تضعف الإيمان بالله وتضعف صلة العبد بربه ( )**
6. **من أسباب تعاطي المتخدرات أصدقاء السوء ( )**
7. **تكتشف الاسرة بأن لديها مدمن إذا أكثر من تناول الوجبات السريعة ( )**
8. **حرم الإسلام كل مل يضر بالعقل ويؤثر فيه ( )**
9. **من علامات المتعاطي الاهتمام بالمظهر الخارجي ( )**
10. **تتعامل الأسرة مع متعاطي المخدرات بالعلاج في مستشفيات الامل ( )**
11. **من أضرا المؤثرات العقلية فقدان العمل والدراسة ( )**
12. **من الوقاية من ادمان المؤثرات العقلية التوعية الدينية ( )**
13. **العزلة عن الاخرين من علامات المتعاطي ( )**
14. **ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه ( )**
15. **التجريب المتهور من اسباب تعاطي المتخدرات ( )**
16. **التوعية الدينية ليس لها تأثير على الوقاية من التعاطي ( )**
17. **الانشطة اللاصفية لها دور برفع الوعي لدى الطالب ( )**
18. **المخدرات تدمر العقل ( )**
19. **التنمر سلوك عدواني ( )**
20. **يفضل تأنيب المدمن وتوبيخه على فعلته ( )**
21. **الشعور بالسعادة المفرطة قد يكون من اثار التنمر ( )**
22. **من العادات الغذائية السيئة شرب الحليب والالبان يومياَ ( )**
23. **من العادات الغذائية السيئة الافراط في تناول الغازيات ( )**
24. **تناول الطعام بسرعة يؤدي لمشاكل صحية في الجهاز الهضمي ( )**

$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$

**الدرجة النهائية**

**السؤال الثاني صلي بالأرقام العمود ( أ ) بما يناسبه في العمود ( أ ):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **( أ )** |  |  | **( ب )** |
| **1** | **التفكير الايجابي** |  |  | **فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على افضل النتائج** |
| **2** | **الحميات الغذائية الخاصة** |  | **هي الحميه التي يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينه** |
| **3** | **المؤثرات العقلية** |  | **هي مواد شديده الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ** |
| **4** | **التنمر الالكتروني** |  | **هو تعمد إيذاء الاخرين بطريقه مكرره وعدائيه عبر الانترنت** |

$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$$

**السؤال الأول: ضع / ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:**

**السؤال الثالث اختاري الإجابة الصحيحة من الجدول :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **طرق اداره الذات** | | |
|  | **قلة الثقة بالنفس** |  | **الاستفادة من التجارب السابقة** |
| **2** | **من وسائل الحماية من التهديدات الإلكترونية** | | |
|  | **فتح أي رابط يصل للبريد الالكتروني** |  | **تحديث الأنظمة** |
| **3** | **حكم تناول المؤثرات العقلية** | | |
|  | **منكر** |  | **حرام** |
| **4** | **المهارة التي تساعد في تحديد الأولويات ووضع جدول لها تسمي** | | |
|  | **التفاؤل** |  | **إدارة الوقت** |

تمنياتي لك بالتوفيق / سارة الغدير





**وزارة التعليم**

**الإدارة العامة للتعليم بمنطقة**

**اليوم: ...............**

**التاريخ: ..../..../1446هـ**

**زمن الإجابة: ساعة ونصف**

**الاختبار النهائي للفصل الدراسي الثالث لمادة المهارات الحياتية والاسرية (الدور الأول) للصف الثاني متوسط للعام الدراسي 1446هـ**

|  |
| --- |
| **الاسم رباعي: ...................................................................................... رقم الجلوس:.............** |

1- تأكدي ان عدد الأوراق 7 أوراق.

2- تأكدي من كتابة الاسم الرباعي ورقم الجلوس في كل ورقة من أوراق الاختبار.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم السؤال** | **الدرجة** | | **توقيع المصححة** | **توقيع المراجعة** | **توقيع المدققة** |
| رقماً | كتابة |  |  |  |
| **السؤال الأول** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثاني** |  |  |  |  |  |
| **الدرجة المستحقة** | رقماً |  |  |  |  |
| كتابة |  |  |  |  |

**معلمة المادة: أ) مديرة المدرسة: أ)**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**استعيني بالله وأجيبي عن الأسئلة التالية:**

**السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1- هي مواد سامة شديدة الخطورة على المخ والخلايا العصبية وتؤثر في العمليات العقلية:** | | | |
| أ- الادمان | ب- المؤثرات العقلية | ج- الحقن | د- العقاقير الطبية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2- من الاضرار النفسية التي تسببها المؤثرات العقلية:** | | | |
| أ- ينسجم مع الآخرين | ب- يؤذي نفسه ومن حوله | ج- يحترم مشاعر الآخرين | د- اعتماده على الآخرين |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3- من أنواع المؤثرات العقلية مواد طيارة ذات تأثير عقلي تسبب بحدوث تغيرات عقلية حين استنشاقها:** | | | |
| أ- الكحول | ب- العقاقير الطبية المخدرة | ج- المستنشقات | د- الحقن المخدر |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4- يتأثر المجتمع بوجود المدمنين بين افراده حيث يؤدي الى ارتفاع حالات:** | | | |
| أ- السكر | ب- العنف الاسري | ج- الترابط الاسري | د- الزواج |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5- الدافع وراء ارتكاب جرائم القتل والسرقة عند مدمني المؤثرات العقلية هو:** | | | |
| أ- السمعة | ب- المظهر الخارجي | ج- الحاجة للمال | د- التشكيك بالآخرين |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6- من العلامات الجسمية التي تدل على إدمان المواد المخدرة جروح في:** | | | |
| أ- أنحاء الجسم | ب- الوجه | ج- مكان الحقن الوريدي | د- قلة التركيز |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7- لاحظ تغير على هيئة مدمن المواد المخدرة ووزنه بسبب:** | | | |
| أ- زيادة الشهية | ب- قلة الشهية | ج- زيادة التعرق | د- اضطراب النوم |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8- يلاحظ على المدمن عدم التركيز في الكلام او الأفكار فتصبح احاديثه غير مترابطة وتفكيره مشتتاً وهي من علامات الإدمان:** | | | |
| أ- العقلية | ب- الاجتماعية | ج- النفسية | د- الصحية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9- تعد الألعاب الالكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي من اقوى أدوات:** | | | |
| أ- التنمر التقليدي | ب- التنمر الالكتروني | ج- العنف | د- السلوك العدواني |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10- تأثر علاقة المدمن بأصدقائه واسرته يظهر بشكل ملاحظ من خلال:** | | | |
| أ- الشكوك بهم | ب- الاهتمام بهم | ج- الغيرة منهم | د- الثقة بهم |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11- من العلامات النفسية الخطيرة التي ينتهي اليها المدمن دون ان يشعر هي:** | | | |
| أ- السلوك الانفعالي | ب- السلوك الحركي | ج- السلوك الانتحاري | د- السلوك الحسي |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12- تؤدي العديد من الجهات دوراً في تعزيز دور الاسرة في الوقاية من الإدمان من المؤثرات العقلية ويعد هذا الدور:** | | | |
| أ- مهما ومؤثرا | ب- مهما وغير مؤثر | ج- غير مهم وغير مؤثر | د- غير مهم ومؤثر |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **13- يدعم المسجد دور الاسرة والمجتمع في نشر التوعية بخطر المؤثرات العقلية عن طريق:** | | | |
| أ- توزيع النشرات | ب- توزيع الكتيبات | ج- المحاضرات والدروس | د- حلقات التحفيظ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14- تساهم المدرسة في زيادة الوعي الثقافي تجاه مخاطر إدمان المخدرات عن طريق:** | | | |
| أ- غرس القيم الحميدة | ب- تكريم المتفوقين | ج- الجيران | د- وسائل الاعلام |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15- من الممكن ان يساهم الطلاب في مدارسهم بتوعية زملائهم عن اضرار المخدرات عن طريق:** | | | |
| أ- قراءة نص الدرس عن انواعها | ب- حل أنشطة المقرر | ج- حضور برنامج مدرسي توعوي لمعلم | د- حملة توعوية عن اضرارها |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16- من اهم النصائح التي تقدم لأسرة ترغب في حماية أبنائها من الوقوع في تعاطي او ادمان المواد المخدرة:** | | | |
| أ- منحهم الحرية | ب- توفير المال لهم | ج- تحذيرهم من تجريبها | د- وضع قوانين صارمة لهم |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17- تسبب الإدمان بأضرار مرضية للمدمن نتيجة تلوث أدوات التعاطي كالإصابة بأمراض مناعية مزمنة مثل** | | | |
| أ- الانيميا | ب- الاكتئاب | ج- الايدز | د- الاكزيما |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18- يؤدي تعاطي وإدمان المواد المخدرة الى ارتكاب جرائم كالقتل والسرقة ويعود ذلك الى:** | | | |
| أ- غياب العقل | ب- رخص ثمنها | ج- إهمال المظهر الخارجي | د- انخفاض التحصيل الدراسي |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19- التخيل ورؤية أشياء غير موجودة وسماعها في الحقيقة تعد من العلامات التي تدل على ادمان وتعاطي المواد المخدرة والمسكرة تسمى بــــ:** | | | |
| أ- التوتر | ب- الهلاوس السمعية والبصرية | ج- ضعف السمع والبصر | د- قلة التركيز |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20- يفقد المدمن والمتعاطي القدرة على التركيز وإدراك الأمور من حوله وهذه من علامات الإدمان:** | | | |
| أ- النفسية | ب- الاجتماعية | ج- العقلية | د- الصحية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **21- من اكثر العلامات التي تدل المدرسة على وقوع الطالب في الإدمان والتعاطي هي:** | | | |
| أ- ضعف العلاقة مع الوالدين | ب- انبعاث رائحة كريهة من الفم | ج- الكسل والغياب عن المدرسة | د- استقرار التحصيل الدراسي |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **22- تحصل للمدمن والمتعاطي اضطرابات في النوم نتيجة تغييرات في العمليات العقلية وتؤدي الى:** | | | |
| أ- النوم المتقطع | ب- النوم المتواصل | ج- النوم نهارا | د- النوم ليلا |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **23- تعمد إيذاء الاخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت لأي سبب يطلق عليه:** | | | |
| أ- العنف | ب- التنمر الإلكتروني | ج- التنمر | د- سلوك عدواني |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **24- يتشابه التنمر الإلكتروني والتنمر التقليدي في ان كليهما:** | | | |
| أ- إساءة متعمدة ومتكررة | ب- عبر وسائل التواصل | ج- إيذاء مباشر | د- لفظي |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25- من أدوات التنمر الإلكتروني:** | | | |
| أ- الألعاب الورقية | ب- المسابقات الالكترونية | ج- الألعاب الالكترونية | د- الألعاب التعليمية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **26- من الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني:** | | | |
| أ- إرسال رسائل تهديد | ب- مشاركة منشور مسابقة | ج- إعجاب بمعلومة ثقافية | د- مشاركة فيديو تعليمي |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **27- من الآثار المترتبة على المتنمر عليه نتيجة التنمر الإلكتروني:** | | | |
| أ- زيادة استخدام الهاتف او الحاسوب | ب- التخفي عند استخدام الهاتف او الحاسوب | ج- استخدام اكثر من هاتف | د- الحرص على الواصل إلكترونيا مع الآخرين |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28- للتعامل مع ظاهرة التنمر الإلكتروني بطريقة سليمة يرشد المتنمر عليه الى احد الحلول وهو:** | | | |
| أ- الرد على المتنمر عليه بالمثل | ب- إخفاء الموضوع عن الاهل | ج- الحظر والتبليغ | د- تهديد المتنمر برسائل نصية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **29- من الأساليب التي اتبعتها وزارة التعليم للتعامل مع المتنمر الإلكتروني في المدارس تفعيل:** | | | |
| أ- مسابقة الحي | ب- الحوارات الطلابية | ج- الأنشطة العلمية | د- الأنشطة الرياضية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **30- مبادرة أطلقتها وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات لرفع الوعي بالتنمر الإلكتروني وطرق مواجهة المتنمرين خاصة في الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل:** | | | |
| أ- علم واستريح | ب- بالمحبة نواجه التنمر | ج- معاً ضد التنمر الإلكتروني | د- ذكاء |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **31- لمواجهة التنمر الإلكتروني ساعد زميلك المتنمر عليه عن طريق توجيهه إلى:** | | | |
| أ- طلب المساعدة من والديه | ب- الرد على التعليقات المسيئة | ج- إرسال رسالة تهديد الى المتنمر | د- مشاركة منشور مسيء له |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **32- للحماية من التهديدات الإلكترونية بكل اشكالها ووسائلها يجب على كل شخص:** | | | |
| أ- مشاركة معلوماته الشخصية مع اسرته | ب- استخدام كلمة مرور معقدة | ج- تحميل برامج فك الحماية | د- تعطيل برامج الحماية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **33- الوسائل التي تساعد الانسان في الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه تسمى:** | | | |
| أ- التطوير | ب- التفكير الايجابي | ج- إدارة الذات | د- التغيير |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **34- إدارة الذات تساعد في:** | | | |
| أ- رضا الفرد عن الآخرين | ب- رضا الفرد عن نفسه | ج- زيادة التفكير الايجابي | د- زيادة الثقة بالآخرين |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **35- حتى تدير ذاتك بفعالية عالية تعامل معها بشكل:** | | | |
| أ- محدد | ب- بسيط | ج- واضح | د- إيجابي |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **36- التعامل مع الشخص السلبي يمكن ان يؤثر في جعل نظرتك للمستقبل:** | | | |
| أ- محدودة | ب- تشاؤمية | ج- بسيطة | د-منطقية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **37- من المهارات التي يمتلكها الانسان نتيجة تطوير ذاته:** | | | |
| أ- تحديد السلوك | ب- إدارة السلوك | ج- إدارة العواطف | د- تحديد الوقت |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **38- التفكير الإيجابي يساعد في:** | | | |
| أ- تغيير الآخرين | ب- محاربة السمنة | ج- تطور شخصية الفرد | د- قلة التواصل مع المحيط |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **39- من أمثلة دائرة الاهتمام التي لا يؤثر فيها الشخص بنفسه:** | | | |
| أ- المجتمع | ب- الاسرة | ج- المنزل | د- تطوير الذات |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **40- الاسرة من الأمور التي يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه وتسمى دائرة:** | | | |
| أ- القوة | ب- الاهتمام | ج- المجتمع | د- التأثير |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **41- من الأمور المهمة التي تساعدك في تحقيق أهدافك:** | | | |
| أ- المقارنة مع الآخرين | ب- السرعة في العمل | ج- التحدث بإيجابية | د- الاندفاع |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **42- الوسائل التي تساعد الانسان في الاستفادة من وقته وتحقيق أهدافه والتوازن بين الواجبات والرغبات هي مفهوم:** | | | |
| أ- التفكير الإيجابي | ب- التطوير الذاتي | ج- إدارة الذات | د- اتخاذ القرار |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **43- من مهارات الإدارة الذاتية الدافعية الذاتية وهي تحفيز الفرد:** | | | |
| أ- لنفسه | ب- لفراد اسرته | ج- لأصدقائه | د- لأفراد مجتمعه |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **44- فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على افضل النتائج يعبر عن مفهوم:** | | | |
| أ- إدارة السلوك | ب- الثقة بالنفس | ج- التفكير الإيجابي | د- الدافعية الذاتية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **45- تحويل الضغوطات والتحديات الى نقطة انطلاق لمزيد من النجاح هي من فوائد:** | | | |
| أ- الإدارة الذاتية | ب- إدارة الوقت | ج- التخطيط | د- التفكير الإيجابي |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **46- الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوعية الطعام وكميته وكيفية إعداده للوصول الى القوام المناسب للجسم هو مفهوم:** | | | |
| أ- الوزن الصحي | ب- صحة الجسم | ج- الحمية الغذائية | د- الحصص الغذائية |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **47- من فوائد اتباع الحميات الغذائية الصحية تأثيرها في مناعة الجسم إذ إنها تؤدي الى:** | | | |
| أ- انخفاضها | ب- زيادتها | ج- اضطرابات بها | د- المحافظة عليها |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **48- عندما تتبع حمية غذائية قاسية فإن الحمية تؤدي الى فقد:** | | | |
| أ- الوزن | ب- الصحة | ج- الوزن والصحة | د- كل سوائل الجسم |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **49- قلة مقاومة الجسم للأمراض واضطرابات الجهاز الهضمي قد تكون ناتجة عن:** | | | |
| أ- الحمية غير الصحية | ب- الحمية الصحية | ج- الحمية الخاصة | د- الحمية العلاجية |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**السؤال الثاني: ضعي علامة (🗸) امام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع. |  |
| 2- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه. |  |
| 3- يساهم التأنيب والترهيب في الحد من الوقوع في تعاطي المخدرات. |  |
| 4- يجب ان نوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه اسرتي. |  |
| 5- من الضروري وضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية. |  |
| 6- من أهم أسباب اتباع الحمية الغذائية هي النزول السريع في الوزن. |  |
| 7- الاعتدال هو الأساس عند اتباع حمية غذائية. |  |
| 8- تعد الألعاب الالكترونية من أدوات التنمر الالكتروني. |  |
| 9- المخدرات ضرر وضرار وبداية عابرة تؤدي الى نهاية هالكة. |  |
| 10- يعد الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات. |  |
| 11- لا تعد الثقة بالنفس من مهارات الإدارة الذاتية. |  |

**انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح**

معلمة المادة

**المملكة العربية السعودية بسم الله الرحمن الرحيم وزارة التعليم**

**إدارة التعليم بمحافظة عنيزة**

**المتوسطة السادسة بعنيزة**

**أسئلة اختبارمادة المهارات الحياتية والاسرية للصف الثاني المتوسط ( المنازل ) الفصل الثالث لعام 1446هـ**

**اسم الطالبة :..........................**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأسئلة** | **الدرجة** | **الدرجة المستحقة** |
| **السؤال الأول ( تحريرى )** | **60 درجة** |  |
| **المهمات الادائية** | **40 درجة** |  |
| **المجموع** | **100درجة** |  |

**اجيبي عما يلى :**

**السؤال الأول :**

1. **عللي لما يأتي :**

**1ـ إصابة الشخص المتعاطي بالامراض المعدية .**

**..........................................................................................**

**2ـ اختيار الحمية الغذائية الصحية .**

**.......................................................................................**

**ــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

1. **اختاري الإجابة الصحيحة :**

**1ـ حكم تناول المؤثرات العقلية :**

**\*حرام \*يجوز \*مباح**

**2ـ من أسباب تعاطي المخدرات في محيط الاسرة :**

**\*ضعف الوازع الديني \*التفائل \*الحمية الغذائية**

**3ـ كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الالكتروني :**

**\*توعية الطلاب بخطوته \*تعزيزالسلوكيات الإيجابية بين الطلبة \* جمع ماسبق**

**ج) صنف العلامات لمدمن المواد المخدرة :**

**(جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي / عدم القدرة على التركيز / التبلد في المشاعر / الضحك الهستيري / زيادة التعرق بشكل كبير / كثرة الحركة والانفعال / التوتر والقلق )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الجانب الصحي** | **الجانب العقلي** | **الجانب النفسي** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**د) ضعي رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1ـ** | **المؤثرات العقلية** |  | **الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعاير التي تحدد نوع وكمية الطعام وكيفية إعداده وتوقيت تناوله للحصول على الطاقة لنمو الانسان** |
| **2ـ** | **التفكير الإيجابي** |  | **هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع توفر الجهد الكافي للتمتع بالانشطة وقت الفراغ** |
| **3ـ** | **التنمر الالكتروني** |  | **تعمد إيذاء الاخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف او استفزازالمتنمر علية** |
| **4ـ** | **إدارة الذات** |  | **فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج** |
| **5ـ** | **الحمية الغذائية** |  | **مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ** |
|  |  |  | **الطرق والوسائل التي تساعد الانسان على الاستفادة من وقته وتحقيق أهدافه وإيجاد التوازن مابين الواجبات والرغبات** |

**هـ) عددى أثنين ممايلي :**

**1) أنواع المؤثرات العقلية :**

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

**2) أدوات التنمر الالكتروني :**

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

1. **مهارات الإدارة الذاتية :**

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

**4) فوائد اتباع حمية غذائية صحية :**

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

**ز) ضعي علامة ( ) أمام العبارة الصحية وعلامة ( ) أمام العبارة الخاطئة :**

**1ـ من أضرار المؤثرات العقلية فقدان العمل أو الدراسة ( )**

**2ـ من اثار التنمر الالكتروني على المتنمر عليه نوبات الغضب والخوف ( )**

**3ـ من طرق تطوير إدارة الذات أن تقارن نفسك بالاخرين ( )**

**4ـ لاأتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أتغير لانني راض عن نفسي ( )**

**5ـ من أنواع الحميات الغذائية الحمية الغذائية المتوازنة ( )**

**6ـ الوقت لايكفي لمذاكرة جميع المواد من العبارات الإيجابية ( )**

**7ـ من فوائد التفكير الإيجابي يزيل الأفكار والمشاعر السلبية ( )**

**ـــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــ ــــــــــــــــــــــــ**

**انتهت الأسئلة وبالله التوفيق**

**معلمة المادة : أمل عبد العزيز العبيكي**