

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 وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



المادة : مهارات حياتية واسرية
الزمن: ساعة ونص
الصف: الثاني متوسط



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
المدرسة:

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦

الاسم /

الاسم /

الدرجة النهائية

٦٠

السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة:

٤٠ /

١- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي	
٢- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه	
٣- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا	
٤- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني	
٥- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني	
٦- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت	
٧- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل	
٨- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفصائح المتنمر عليه	
٩- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث	
١٠- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ	
١١- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات	
١٢- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع	
١٣- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه	
١٤- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن	
١٥- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اغير لأنني راض عن نفسي	
١٦- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية	
١٧- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني	
١٨- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين	
١٩- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة	
٢٠- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات	

يتبع

صفحة ١

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

٢٠ /

التنمر - إدارة السلوك - التفاؤل - التفكير الإيجابي - إدارة الذات - المؤثرات العقلية - دائرة الاهتمام -
من أدوات التنمر - المستنشقات - الحماية العلاجية

١-..... التوقع الايجابي لحدوث الأفضل
٢-..... فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج
٣-..... هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه
٤-.....تعتمد ايذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه
٥-..... القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب
٦-.....مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ
٧-..... يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين
٨-.....يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشتكون من امراض معينة
٩-.....الالعاب الإلكترونية
١٠-..... الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن بين الرغبات
والواجبات

انتهت الأسئلة..... تمنياتي لكم بالنجاحاعداد المعلم/ة:

نموذج الإجابة

اختبار مادة مهارات حياتية وإسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦

السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

٤٠ /

✓	١- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي
✓	٢- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه
✓	٣- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا
✓	٤- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الإلكتروني
×	٥- لم تساهم الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التنمر الإلكتروني
×	٦- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت
✓	٧- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل
✓	٨- من أساليب التنمر الإلكتروني نشر أسرار وقصائح المتنمر عليه
×	٩- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث
×	١٠- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ
✓	١١- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات
✓	١٢- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع
✓	١٣- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه
✓	١٤- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن
×	١٥- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اغير لأنني راض عن نفسي
✓	١٦- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية
×	١٧- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الإلكتروني
✓	١٨- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين
✓	١٩- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة
✓	٢٠- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات

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

٢٠ /

ادارة الذات

التفكير الايجابي

التفاؤل

إدارة السلوك

التنمر

الحمية العلاجية

المستنشقات

من أدوات التنمر

دائرة الاهتمام

المؤثرات العقلية

١-..... **التفاؤل** التوقع الايجابي لحدوث الأفضل

٢- ... **التفكير الايجابي** فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج

٣- ... **دائرة الاهتمام** هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه

٤-..... **التنمر**تعتمد اذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه

٥-..... **إدارة السلوك** القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب

٦-..... **المؤثرات العقلية** مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ

٧- .. **المستنشقات** يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين

٨-..... **الحمية العلاجية** يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينة

٩-..... **من أدوات التنمر**الالعاب الإلكترونية

١٠- .. **ادارة الذات** الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن بين

الرغبات والواجبات

موقع منهجي
mnhaji.com



الدرجة النهائية

٦٠

صفحة ٢

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

اعداد المعلم/ة:

التاريخ: / / ١٤٤٦ هـ

اليوم:

الزمن:

الاختبار النهائي لمادة المهارات الحياتية و الاسرية انتساب

الصف الثاني متوسط الفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالبة : رقم الجلوس: (.....)

رقم السؤال	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المصححة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
المجموع					

استعيني بالله ثم اجيبي عن الأسئلة التالية

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة :

١	هي مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية	
أ	مؤثرات عقلية	ب مؤثرات عضوية
٢	يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب العناصر المسكرة المذهبة للعقل	
أ	كحول	ب عقاقير طبية
٣	الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي	
أ	من علامات المتعاطي	ب ليس له علاقة بالمتعاطي
٤	من علامات مدمن المخدرات من الجانب العقلي	
أ	جروح وندبات في مكان الحقن	ب عدم القدرة على التركيز
٥	من علامات الدالة على تعاطي المواد المخدرة والمسكرة	
أ	النوم المنتظم	ب النوم المتواصل نتيجة بقاء الفرد مستيقظاً لفترات طويلة

السؤال الثاني / ضعي علامة صح أو خطأ امام العبارات التالية :

م	العبارة	العلامة
١	المؤثرات العقلية هي مواد سامة شديدة الخطورة	
٢	يعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة للجسم	
٣	حرم الإسلام كل ما يضر العقل والجسد	
٤	من انواع المؤثرات العقلية المخدرات	
٥	من أضرار المؤثرات العقلية فقدان العمل أو المدرسة وسوء السمعة	
٦	المخدرات تضعف الإيمان بالله وتضعف صلة العبد بربه	
٧	من اخطار انتشار المخدرات زيادة معدل الجريمة كالقتل والسرقة	
٨	من أسباب تعاطي المخدرات أصدقاء السوء	
٩	تكتشف الأسرة بأن لديها مدمن إذا أكثر من تناول الوجبات السريعة	
١٠	الابتعاد عن الأصدقاء السوء أحد أسباب العلاج من تعاطي المخدرات	
١١	حرم الإسلام كل مل يضر بالعقل ويؤثر فيه	
١٢	من علامات المتعاطي الاهتمام بالمظهر الخارجي	
١٣	تتعامل الأسرة مع متعاطي المخدرات بالعلاج في مستشفيات الامل	
١٤	من أضرأ المؤثرات العقلية فقدان العمل والدراسة	
١٥	من الوقاية من ادمان المؤثرات العقلية التوعية الدينية	
١٦	العزلة عن الآخرين من علامات المتعاطي	
١٧	ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه	
١٨	التجريب المتهور من اسباب تعاطي المخدرات	
١٩	التوعية الدينية ليس لها تأثير على الوقاية من التعاطي	
٢٠	الأنشطة اللاصفية لها دور برفع الوعي لدى الطلاب	
٢١	المخدرات تدمر العقل	
٢٢	التنمر سلوك عدواني	
٢٣	يفضل تأنيب المدمن وتوبيخه على فعلته	
٢٤	الشعور بالسعادة المفرطة قد يكون من اثار التنمر	
٢٥	فكر جيداً قبل ان تنشر منشور او تكتب	

مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح
معلمة المادة / فاطمة العنزي



اليوم:

التاريخ:/...../١٤٤٦هـ

زمن الإجابة: ساعة ونصف

الاختبار النهائي للفصل الدراسي الثالث لمادة المهارات الحياتية والاسرية (الدور الأول) للصف
الثاني متوسط للعام الدراسي ١٤٤٦هـ

الاسم رباعي: رقم الجلوس:

١- تأكدي ان عدد الأوراق ٧ أوراق.

٢- 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 وأجبي عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة:

١- هي مواد سامة شديدة الخطورة على المخ والخلايا العصبية وتؤثر في العمليات العقلية:			
أ- الادمان	ب- المؤثرات العقلية	ج- الحقن	د- العقاقير الطبية
٢- من الاضرار النفسية التي تسببها المؤثرات العقلية:			
أ- ينسجم مع الآخرين	ب- يؤدي نفسه ومن حوله	ج- يحترم مشاعر الآخرين	د- اعتماده على الآخرين
٣- 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
٤- يتأثر المجتمع بوجود المدمنين بين افراده حيث يؤدي الى ارتفاع حالات:			
أ- السكر	ب- العنف الاسري	ج- الترابط الاسري	د- الزواج
٥- الدافع وراء ارتكاب جرائم القتل والسرقة عند مدمني المؤثرات العقلية هو:			
أ- السمعة	ب- المظهر الخارجي	ج- الحاجة للمال	د- التشكيك بالآخرين
٦- من العلامات الجسمية التي تدل على إدمان المواد المخدرة جروح في:			
أ- أنحاء الجسم	ب- الوجه	ج- مكان الحقن الوريدي	د- قلة التركيز
٧- لاحظ تغير على هيئة مدمن المواد المخدرة ووزنه بسبب:			
أ- زيادة الشهية	ب- قلة الشهية	ج- زيادة التعرق	د- اضطراب النوم
٨- 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
٩- تعد الألعاب الالكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي من اقوى أدوات:			
أ- التنمر التقليدي	ب- التنمر الالكتروني	ج- العنف	د- السلوك العدواني
١٠- تأثر علاقة المدمن بأصدقائه واسرته يظهر بشكل ملاحظ من خلال:			
أ- الشكوك بهم	ب- الاهتمام بهم	ج- الغيرة منهم	د- الثقة بهم

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

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

١٣- 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

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

١٥- 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

١٦- 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

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

١٨- 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

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

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



٢١- من أكثر 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
٢٢- تحصل للمدمن والمتعاطي اضطرابات في النوم نتيجة تغيرات في العمليات العقلية وتؤدي الى:			
أ- النوم المتقطع	ب- النوم المتواصل	ج- النوم نهاراً	د- النوم ليلاً
٢٣- تعتمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت لأي سبب يطلق عليه:			
أ- العنف	ب- التنمر الإلكتروني	ج- التنمر	د- سلوك عدواني
٢٤- يتشابه التنمر الإلكتروني والتنمر التقليدي في ان كليهما:			
أ- إساءة متعمدة ومتكررة	ب- عبر وسائل التواصل	ج- إيذاء مباشر	د- لفظي
٢٥- من أدوات التنمر الإلكتروني:			
أ- الألعاب الورقية	ب- المسابقات الإلكترونية	ج- الألعاب الإلكترونية	د- الألعاب التعليمية
٢٦- من الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني:			
أ- إرسال رسائل تهديد	ب- مشاركة منشور مسابقة	ج- إعجاب بمعلومة ثقافية	د- مشاركة فيديو تعليمي
٢٧- من الآثار المترتبة على المتنمر عليه نتيجة التنمر الإلكتروني:			
أ- زيادة استخدام الهاتف او الحاسوب	ب- التخفي عند استخدام الهاتف او الحاسوب	ج- استخدام أكثر من هاتف	د- الحرص على التواصل إلكترونياً مع الآخرين
٢٨- 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
٢٩- 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
٣٠- 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

٣١- 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
٣٢- للحماية من التهديدات الإلكترونية بكل اشكالها ووسائلها يجب على كل شخص:			
أ- مشاركة معلوماته الشخصية مع أسرته	ب- استخدام كلمة مرور معقدة	ج- تحميل برامج فك الحماية	د- تعطيل برامج الحماية
٣٣- الوسائل التي تساعد الانسان في الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه تسمى:			
أ- التطوير	ب- التفكير الايجابي	ج- إدارة الذات	د- التغيير
٣٤- إدارة الذات تساعد في:			
أ- رضا الفرد عن الآخرين	ب- رضا الفرد عن نفسه	ج- زيادة التفكير الايجابي	د- زيادة الثقة بالآخرين
٣٥- حتى تدير ذاتك بفعالية عالية تعامل معها بشكل:			
أ- محدد	ب- بسيط	ج- واضح	د- إيجابي
٣٦- التعامل مع الشخص السلبي يمكن ان يؤثر في جعل نظرتك للمستقبل:			
أ- محدودة	ب- تشاؤمية	ج- بسيطة	د- منطقية
٣٧- من المهارات التي يمتلكها الانسان نتيجة تطوير ذاته:			
أ- تحديد السلوك	ب- إدارة السلوك	ج- إدارة العواطف	د- تحديد الوقت
٣٨- التفكير الإيجابي يساعد في:			
أ- تغيير الآخرين	ب- محاربة السمعة	ج- تطور شخصية الفرد	د- قلة التواصل مع المحيط
٣٩- من أمثلة دائرة الاهتمام التي لا يؤثر فيها الشخص بنفسه:			
أ- المجتمع	ب- الاسرة	ج- المنزل	د- تطوير الذات
٤٠- الاسرة من الأمور التي يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه وتسمى دائرة:			
أ- القوة	ب- الاهتمام	ج- المجتمع	د- التأثير
٤١- من الأمور المهمة التي تساعدك في تحقيق أهدافك:			
أ- المقارنة مع الآخرين	ب- السرعة في العمل	ج- التحدث بإيجابية	د- الاندفاع



٤٢ - 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
٤٣ - من مهارات الإدارة الذاتية الدافعية الذاتية وهي تحفيز الفرد:			
أ- لنفسه	ب- لفرد أسرته	ج- لأصدقائه	د- لأفراد مجتمعه
٤٤ - 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
٤٥ - تحويل الضغوط والتحديات الى نقطة انطلاق لمزيد من النجاح هي من فوائد:			
أ- الإدارة الذاتية	ب- إدارة الوقت	ج- التخطيط	د- التفكير الإيجابي
٤٦ - 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
٤٧ - من فوائد اتباع الحميات الغذائية الصحية تأثيرها في مناعة الجسم إذ إنها تؤدي الى:			
أ- انخفاضها	ب- زيادتها	ج- اضطرابات بها	د- المحافظة عليها
٤٨ - عندما تتبع حمية غذائية قاسية فإن الحمية تؤدي الى فقد:			
أ- الوزن	ب- الصحة	ج- الوزن والصحة	د- كل سواكل الجسم
٤٩ - 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 (x) امام العبارة الخاطئة:

١ - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع.	
٢ - حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه.	
٣ - يساهم التأنيب والترهيب في الحد من الوقوع في تعاطي المخدرات.	
٤ - يجب ان نوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه اسرتي.	
٥ - من الضروري وضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية.	
٦ - من أهم أسباب اتباع الحمية الغذائية هي النزول السريع في الوزن.	
٧ - الاعتدال هو الأساس عند اتباع حمية غذائية.	
٨ - تعد الألعاب الالكترونية من أدوات التنمر الالكتروني.	
٩ - المخدرات ضرر وضرار وبداية عابرة تؤدي الى نهاية هالكة.	
١٠ - يعد الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات.	
١١ - لا تعد الثقة بالنفس من مهارات الإدارة الذاتية.	

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح

معلمة المادة

اختبار منتسبات النصف الثالث الدور الأول ١٤٤٦ هـ	 وزارة التعليم Ministry of Education	إدارة التعليم
المادة / مهارات اسرية وحياتيه		المتوسطة
الصف الثاني متوسط		الاسم /
الزمن ساعة ونصف		رقم الجلوس

رقم السؤال	الدرجة رقماً	الدرجة كتابه	اسم المصححة	اسم المراجعة
س ١		فقط		
س ٢		فقط		
س ٣		فقط		
المجموع	٦٠			

الدرجة النهائية

الدرجة كتابة

١٠٠

اختبار نهاية
الفصل ٦٠

المهام الادائية
٤٠

٤٨

السؤال الأول

(أ) ضعي علامة (☒) أو (☐) أمام العبارة المناسبة:

- ١- المؤثرات العقلية هي مواد سامة شديدة الخطورة
- ٢- يعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة للجسم
- ٣- حرم الإسلام كل ما يضر العقل والجسد
- ٤- من أضرار المؤثرات العقلية فقدان العمل أو المدرسة وسوء السمعة
- ٥- المخدرات تضعف الإيمان بالله وتضعف صلة العبد بربه
- ٦- من أسباب تعاطي المتخدرات أصدقاء السوء
- ٧- تكتشف الأسرة بأن لديها مدمن إذا أكثر من تناول الوجبات السريعة
- ٨- حرم الإسلام كل مل يضر بالعقل ويؤثر فيه
- ٩- من علامات المتعاطي الاهتمام بالمظهر الخارجي
- ١٠- تتعامل الأسرة مع متعاطي المخدرات بالعلاج في مستشفيات الأمل
- ١١- من أضرأ المؤثرات العقلية فقدان العمل والدراسة
- ١٢- من الوقاية من ادمان المؤثرات العقلية التوعية الدينية
- ١٣- العزلة عن الآخرين من علامات المتعاطي
- ١٤- ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه
- ١٥- التجريب المتهور من اسباب تعاطي المتخدرات
- ١٦- التوعية الدينية ليس لها تأثير على الوقاية من التعاطي
- ١٧- الانشطة اللاصفية لها دور برفع الوعي لدى الطالب
- ١٨- المخدرات تدمر العقل
- ١٩- التنمر سلوك عدواني
- ٢٠- يفضل تأنيب المدمن وتوبيخه على فعلته
- ٢١- الشعور بالسعادة المفرطة قد يكون من اثار التنمر

- ٢٢- من العادات الغذائية السيئة شرب الحليب والالبان يومياً
٢٣- من العادات الغذائية السيئة الإفراط في تناول الغازيات
٢٤- تناول الطعام بسرعة يؤدي لمشاكل صحية في الجهاز الهضمي

{
{
{



٨

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

(أ)	(ب)
١ التفكير الايجابي	فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على افضل النتائج
٢ الحميات الغذائية الخاصة	هي الحميه التي يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينه
٣ المؤثرات العقلية	هي مواد شديده الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ
٤ التئمر الالكتروني	هو تعمد إيذاء الآخرين بطريقه مكرره وعدانيه عبر الانترنت



٤

السؤال الثالث اختاري الإجابة الصحيحة من الجدول :

١	طرق اداره الذات	قلّة الثقة بالنفس	الاستفادة من التجارب السابقة
٢	من وسائل الحماية من التهديدات الإلكترونية	فتح أي رابط يصل للبريد الالكتروني	تحديث الأنظمة
٣	حكم تناول المؤثرات العقلية	منكر	حرام
٤	المهارة التي تساعد في تحديد الأولويات ووضع جدول لها تسمي	التفاؤل	إدارة الوقت

تمنياتي لك بالتوفيق /

٢



بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم



إدارة التعليم بمحافظة عنيزة

المتوسطة السادسة بعنيزة

أسئلة اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف الثاني المتوسط (المنازل) الفصل الثالث لعام 1446هـ

اسم الطالبة :

الدرجة المستحقة	الدرجة	الأسئلة
	60 درجة	السؤال الأول (تحريري)
	40 درجة	المهام الادائية
	100 درجة	المجموع

اجيبي عما يلي :

السؤال الأول :

(أ) عللي لما يأتي :

1- إصابة الشخص المتعاطي بالامراض المعدية .

.....

2- اختيار الحمية الغذائية الصحية .

.....

(ب) اختاري الإجابة الصحيحة :

1- حكم تناول المؤثرات العقلية :

*مباح

*يجوز

*حرام

2- من أسباب تعاطي المخدرات في محيط الاسرة :

*الحمية الغذائية

*التفائل

*ضعف الوازع الديني

3- كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الالكتروني :

*توعية الطلاب بخطوته *تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الطلبة * جمع ماسبق



ج) صنف العلامات لمدمن المواد المخدرة :

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

الجانب الصحي	الجانب العقلي	الجانب النفسي

د) ضعي رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :

1-	المؤثرات العقلية	الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام وكيفية إعداده وتوقيت تناوله للحصول على الطاقة لنمو الانسان
2-	التفكير الإيجابي	هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع توفر الجهد الكافي للتمتع بالأنشطة وقت الفراغ
3-	التنمر الالكتروني	تعمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف او استفزاز المتنمر عليه
4-	إدارة الذات	فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج
5-	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) عددي اثنين ممايلي :

1) أنواع المؤثرات العقلية :

1- 2-

2) أدوات التنمر الالكتروني :

1- 2-

3) مهارات الإدارة الذاتية :

1- 2-

4) فوائد اتباع حمية غذائية صحية :



ز) ضعي علامة () أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة :

- 1- من أضرار المؤثرات العقلية فقدان العمل أو الدراسة ()
- 2- من آثار التمر الالكتروني على المتمرن عليه نوبات الغضب والخوف ()
- 3- من طرق تطوير إدارة الذات أن تقارن نفسك بالآخرين ()
- 4- لا تقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راض عن نفسي ()
- 5- من أنواع الحميات الغذائية الحمية الغذائية المتوازنة ()
- 6- الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد من العبارات الإيجابية ()
- 7- من فوائد التفكير الإيجابي يزيل الأفكار والمشاعر السلبية ()

انتهت الأسئلة وبالله التوفيق

معلمة المادة : أمل عبد العزيز العبيكي

اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للفصل الدراسي الثالث (الدور الأول) لعام 1446هـ

السؤال الأول :- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

30

15

1-اهمية ادارت الذات	1	رضا الفرد عن نفسه	2	قلة الثقة في النفس				
2-طرق اداره الذات	1	قلة الثقة بالنفس	2	الاستفادة من التجارب السابقه				
3-الشخص السلبي هو :	1	من يحمل أفكار تشاؤميه	2	من يحمل أفكار ايجابيه				
4-المهاره التي تساعد في تحديد الأولويات ووضع جدول لها تسمى	1	التفاؤل	2	إدارة الوقت				
5-هي الأمور التي يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه	1	دائره التأثير	2	دائره الاهتمام				
6-حكم تناول المؤثرات العقلية	1	منكر	2	حرام				
7-من اخطار المخدرات على المجتمع	1	نقص معدل الجرائم	2	زيادة معدل الجرائم				
8-انخفاض الوزن الواضح من اعراض التعاطي في الجانب	1	الصحي	2	النفسي				
9-من اثار تعاطي المواد المخدره على الاسره	1	قله الإنتاج	2	العنف الاسري				
10-أدوات التنمر الالكتروني	1	الألعاب الإلكترونيه	2	نوبات الغضب				
11-الأساليب المستخدمه في التنمر الالكتروني	1	سرقه الحساب الإلكتروني	2	كثرة الكوابيس				
12-من وسائل الحماية من التهديدات الالكترونيه	1	فتح أي رابط يصل للبريد	2	تحديث الانظمه				
13-التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل هو	1	التفاؤل	2	التشاؤم				
14-خطوات التفكير الإيجابي	1	التشاؤم	2	التواصل مع أصحاب التجارب الناجحه				
15-أسباب تعاطي المواد المخدره	1	ضعف الوازع الديني	2	الفشل				

يتبع

الرقم	العبارة
1	المخدرات تذهب العقل ورشد التصرف ()
2	اعتنى الإسلام بحفظ الضروريات الخمس وهي الدين والعقل والعرض والمال والنفس ()
3	الجروح والندبات في مكان الحقن من علامات التعاطي في الجانب النفسي ()
4	يجب تأنيب المتعاطي ولومه وترهيبه وتوبيخه ()
5	ان تناول كميه من الحبوب الموصوفة من الطبيب تعرضك للخطر ()
6	الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حميه غذائية ()
7	المواد المخدرة لا تسبب ضررا دائما للجسم ()
8	تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب ادمان ()
9	تعد ظاهره التنمر شكل من اشكال السلوك العدواني الذي يلحق الضرر بالآخرين ()
10	الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ()
11	يجب الموازنة بين الوجبات المدرسية وبين الوجبات الأسرية ()
12	لا نتقبل أي نقد فأنا لا اغير لا نني راضي عن نفسي ()
13	ان تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعه للوقت ()
14	اهم سبب لاتباع حميه غذائيه هي النزول السريع في الوزن فقط ()
15	ممارسه الرياضة بشكل منتظم مع اتباع نظام غذائي صحي هي الطريقه الصحيحه للسيطره على الوزن ()

السؤال الثاني

ب) اختاري المصطلح المناسب :

10

التعريف	المصطلح
1 هي مواد شديده الخطوره على الخلايا العصبية وخلايا المخ	الحميه الغذائيه المتوازنه
2 يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسبة من العناصر المسكره والمذهبه للعقل	الحميات الغذائيه الخاصه
3 هو تعمد إيذاء الآخرين بطريقه مكرره وعدائيه عبر الانترنت	دائرة الاهتمام
4 الطرق والوسائل التي تساعد الانسان على الاستفادة من وقته وتحقيق أهدافه وإيجاد توازن بين الرغبات والواجبات	دائرة التأثير
5 هي اتجاه الشخص ومشاعره عن نفسه	التفكير الإيجابي
6 هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات للحصول على افضل النتائج	الذات
7 هي الأمور التي يستطيع الفرد ان يؤثر فيها بنفسه	إدارة الذات
8 هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه	التنمر الالكتروني
9 هي الحميه التي يصفها الطبيي للأشخاص الذين يشكون من امراض معينه	الكحول
10 هي الحميه التي تحتوي على العناصر الغذائيه الضروريه للمحافظه على الصحه	الموثرات العقلية

السؤال الثالث

اجيبي عن الاسئلة التاليه :

1- ماهي فوائد اتباع حميه غذائيه صحيه ؟

1-.....

2-.....

3-.....

2- اذكري 3 من اضرار المؤثرات العقلية ؟

1-.....

2-.....

3-.....

3- اذكري 4 من أسباب تعاطي المخدرات ؟

1-.....

3-.....

4- ماهي وسائل الحماية من التهديدات الإلكترونية ؟

1-.....

2-.....

وضحي اثار التنمر الالكتروني على المتنمر عليه ؟

1-.....

3-.....

6- اکتبي رساله ايجابيه للشخص المتنمر عليه ؟

.....

تمنياي لكن بالتوفيق ،،،،، انتهت الأسئلة

معلمه ماده :ساره الصاعدي

20

2-.....

4-.....

2-.....

5

المادة : المهارات الحياتية والأسرية

الصف : ثاني متوسط

الزمن : ساعة ونصف

عدد الأوراق : (5)

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بمكة المكرمة

مكتب تعليم بحرة

الاختبار النهائي لمادة المهارات الحياتية والأسرية الفصل الدراسي الثالث 1445-1446هـ (الدور الأول)

عزيزتي استعيني بالله ثم اجيبي على الأسئلة التالية

السؤال الأول فقرة (أ) :

- اختاري الإجابة الصحيحة :

1- المخدرات هي :

أ - مواد مصنعة وغير مصنعة ومركبة غير مسموح بتعاطيها
تستخدم لأغراض طبية

ب- عقاقير

ج- المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل
الطيارة ذات التأثير العقلي

د- المواد

2- طرق معاملة الاسرة مع متعاطي المخدرات :

أ- تحذيره من جلساء السوء وضرورة الابتعاد عنهم
الانتحاري
ج- انخفاض واضح في الوزن
والإهانة

ب- التوتر والقلق والسلوك

د- التأنيب و الترهيب

3- يحمل أفكاراً ومعتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها :

أ- الايجابي

ب- السلبي

ج- نقاط قوة
لتحقيقها

د - وضع خطة

4- حكم تناول المؤثرات العقلية :

أ- محرم

ب- جائز

ج- مستحب

د-مباح

5- من ارشادات اتباع الحمية الغذائية :

أ- تناول الوجبات السريعة
من المخبوزات المصنعة

ب- تناول كميات كبيرة

ج- تناول الخضروات والفواكه و الحبوب الكاملة
غير الصحية

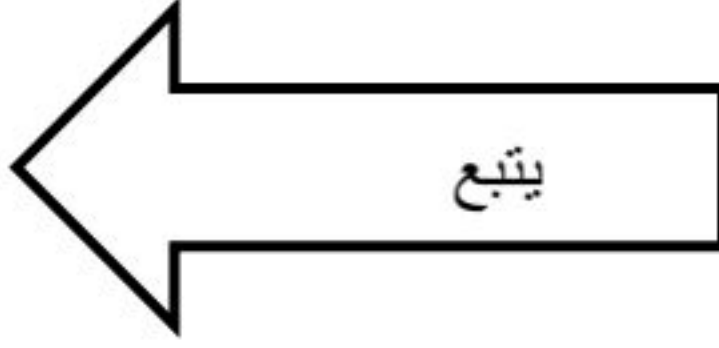
د- عدم استبدال الدهون

يتبع

السؤال الأول فقرة (ب) :

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- 1- يعزز المسجد دور الوازع الديني لحماية الفرد من الوقوع في المعاصي
()
- 2- من طرق التفكير الايجابي التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة
()
- 3- المخدرات ضرر وضرار
()
- 4- يعتبر التصرف المسيء تنمراً عندما يكون متعمداً
()
- 5- تجنب التفكير في كل ما يقع خارج دائرة التأثير الخاص
()
- 6- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت
()
- 7- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية
()
- 8- من أساليب التنمر الالكتروني نشر إضرار وفضائح المتنمر عليه
()
- 9- إدارة السلوك هو القدرة على ترتي الأولويات
()
- 10- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن
()
- 11- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات
()
- 12- التفاؤل هو التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل
()
- 13- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول إلى عالم الإدمان والضياع
()
- 14- ساهمت الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التنمر الإلكتروني
()
- 15- الحماية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات
()
- 16- لا يجب تجاهل التعليقات المسيئة
()
- 17- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه
()
- 18- ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه
()
- 19- تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب الإدمان
()
- 20- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الإلكتروني
()
- 21- الحماية الغذائية الصحية تحسن صحة الجهاز الهضمي
()



السؤال الأول فقرة (ج): أكمل الفراغات التالية :

- 1- من أدوات التمر الإلكتروني :
- 2- من مهارات الإدارة الذاتية :
- 3- من أخطار المخدرات على المجتمع
- 4- من أنواع المؤثرات العقلية :
- 5- أثار التمر الإلكتروني على المتمرن عليه :
- 6- من تأثير الحماية الغذائية الصحية على الفرد :
- 7- من أسباب تعاطي المخدرات في محيط الأسرة :

السؤال الثاني فقرة (أ) :

قارني بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي :

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي

السؤال الثاني فقرة (ب) : علي لما يلي :

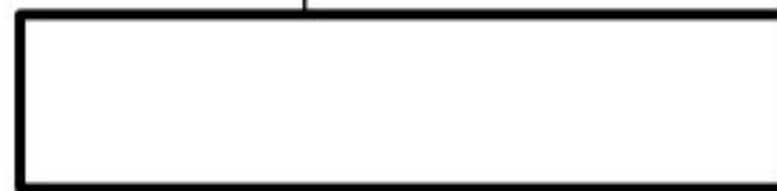
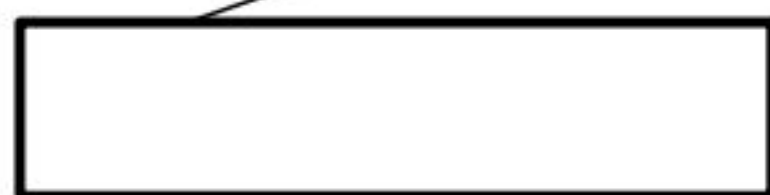
ارتفاع معدل حوادث الطرق الناتجة عن قيادة السيارات تحت تأثير المخدر

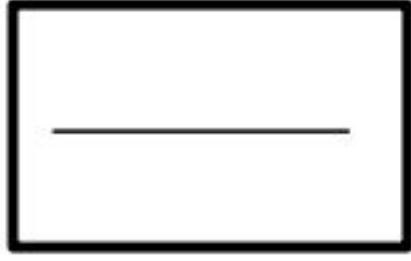
ب- الابتعاد عن برامج الحميات القاسية التي تسبب الحرمان ؟

السؤال الثاني فقرة (ج) :

أكمل خارطة المفاهيم التالية:

أنواع الحميات الغذائية





السؤال الثالث فقرة (أ) :

صلي المصطلح العلمي في العمود (أ) بما يناسبه من تعريف في العمود (ب)

أ	ب
1 المؤثرات العقلية	اتجاهات الشخص ومشاعرة عن نفسه وقيل العمليات النفسية التي تحكم السلوك ()
2 الحماية الغذائية	تعمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الإنترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه ()
3 التفكير الايجابي	الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته و أهدافه وإيجاد التوازن بين الواجبات والرغبات ()
4 إدارة الذات	فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات و وسائل للحصول على أفضل النتائج ()
5 التنمر الإلكتروني	الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام وكيفية إعداده وتوقيت تناوله ()
6 الذات	مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية خاصة خلايا المخ ()

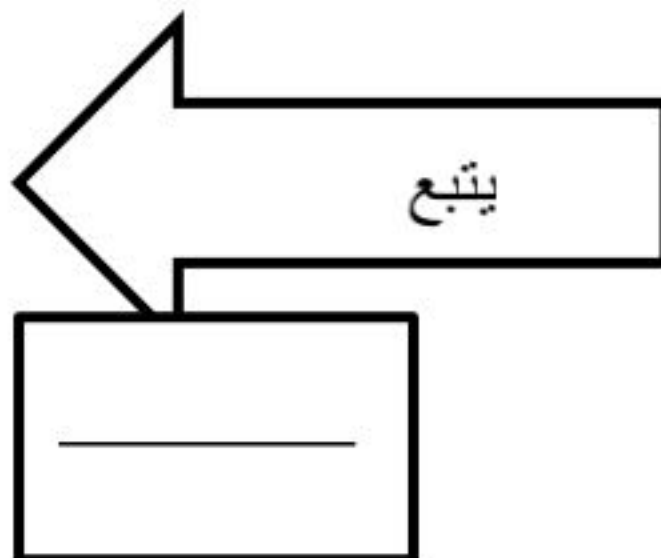
السؤال الثالث : فقرة (ب)

-أختر الإجابة الصحيحة التي تمثل السلوك الصحيح :

1- لديك موعد بعد صلاة المغرب ، وبعد أداء الصلاة استوقفك أحد الجيران للتحدث معك :
تقول له أنك مستعجل ثم تنصرف - تستمع وتتفاعل رغم تأخرك - تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك وتعهده بالتواصل معه بوقت آخر ثم تنصرف

2- في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلاً يا جاهل :
تصمت وتنتظر أن يتولى الآخرون الرد عليه - تضحك وتحتوي الموقف - تسأله كيف حكمت أني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتني بسببه

3- تحاول التركيز في مراجعة دروسك ، وبجانبك اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان كيف تنصرف :
تصرخ قائلاً لم استطع التركيز- تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب - تلتفت وتعبر عن احترامهما وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع



السؤال الثالث فقرة (ج) : 1- عددي اثنان لما يلي :

أ- طرق معاملة وزارة التعليم مع التنمر الالكتروني :

..... ،

ب- طرق تطوير إدارة الذات :

..... ،

ج- الأساليب المستخدمة في التنمر الالكتروني

..... ،

د- أهمية إدارة الذات :

..... ،

هـ - أضرار المؤثرات العقلية :

..... ،

انتهت الأسئلة

تمنيتي لكن بالتوفيق

أ / عزبزه باسعد