

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

**الاسم / الفصل /**

**المادة : مهارات حياتية واسرية**

**الزمن: ساعة ونص**

**الصف: الثالث متوسط**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**المدرسة:**

**60**

**الدرجة النهائية**

**40 /**

**السؤال** **الأول : 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- تناول الطعام بسرعة يؤدي الى العديد من المشاكل الصحية منها عسر الهضم** |  |
| **5-من اضرار المشروبات الغازية هشاشة العظام والتآكل الحمضي للأسنان** |  |
| **6- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك أكثر إيجابية تجاه الحياة والأكثر سعادة** |  |
| **7- المشاركة في المناسبات الوطنية تشعر الفرد بمزيد من الفخر والفرح بإنجازات الوطن** |  |
| **8- الاستنشاق من طرق دخول المواد السامة الى الجسم** |  |
| **9- الافراط في تناول الكافيين يؤدي للنوم المريح** |  |
| **10-من إرشادات الشراء الرقمي الاطلاع على اراء المتسوقين السابقين ممن قاموا بشراء المنتج** |  |
| **11- من أعراض التسمم الدوائي الشعور بالغثيان والقيء** |  |
| **12-من مظاهر الآداب والسلوكيات في المشاركة في الاحتفالات الاجتماعية احترام النظام** |  |
| **13-يجب عدم تسمية الدواء الذي يعطى للأطفال بالحلوى او مسميات ترغبهم في تناوله** |  |
| **14- يتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناء على الوزن والطول فقط** |  |
| **15-مزاولة العمل الحر في المنزل يعتبر أحد أهم البدائل المتاحة** |  |
| **16- من أسباب التسمم الدوائي التخزين السليم للأدوية** |  |
| **17- كلما بدأت في الادخار مبكراً استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل** |  |
| **18-عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية التقط صوراً للضيوف دون علمهم** |  |
| **19-قبل البدء بإسعاف حالة التسمم يجب اولاً الاتصال بالإسعاف فورا** |  |
| **20-من إيجابيات التجارة الرقمية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية للبائع والمشتري** |  |

**صفحة 1 يتبع**

**20 /**

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

 **التفاؤل - الشراء الرقمي - الدواء - السعرات الحرارية - تسمم حاد - الذكاء العاطفي - التسمم -**

**المسكنات الوصفية - الادخار - مشاريع انتاجية**

|  |
| --- |
| 1. **.................... مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان**
 |
| 1. **.................... دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة أو ملوثه) داخل الجسم بكمية معينة فتحدث أضرار**
 |
| 1. **..................... هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه**
 |
| 1. **..................... لا تصرف الا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعته**
 |
| 1. **..................... ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء**
 |
| 1. **.................... قدرة الانسان على فهم مشاعره ومشاعر الاخرين مما يحقق أكبر قدر من السعادة النفسية له**
 |
| 1. **..................... استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل**
 |
| 1. **.....................** **هي التي تمارس نشاط انتاجي له مدخلاته وينتهي بنموذج نهائي يتمثل في المنتج.**
 |
| 1. **..................... وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام**
 |
| 1. **..................... شكل من اشكال التبادل التجاري يتم بين الشركات والمستهلكين عن طريق الوسائل الالكترونية**
 |

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

**صفحة 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعوديةوزارة التعليمإدارة التعليم بمحافظةموقع منهجي التعليمي | **شعار الوزارة.jpgبسم الله الرحمن الرحيم** | المادة: | المهارات الحياتية والأسرية |
| الفصل الدراسي | الثالث |
| الصف: | ثالث متوسط |
| الزمن: |  |
| السنة الدراسية: | ١٤٤٦هـ |

 |
|  **اختبار مادة المهارات الحياتية والأسرية الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦هـ****(الدور الأول) /انتساب**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة رباعياً** |  | **رقم الجلوس** |  |
| **الجزء النظري** |
| **رقم السؤال** | **السؤال الأول** | **السؤال الثاني** | **السؤال الثالث** | **المجموع** |
|  **الدرجة** |  |  |  |  |
| **الجزء العملي** |
| **الدرجة** |  |
| **المجموع النهائي** |  |

|  |
| --- |
| **اجيبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:** |
| **السؤال الأول:** اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي : ٤٠ ١٥  |
| **١) طرق دخول المواد السامة إلى الجسم :** |
| أ | البلع | ب | الاستنشاق | ج | الحقن | د | جميع ماسبق |
| **٢) من المناسبات الاجتماعية** |
| أ | عيد الفطر  | ب | عيد الاضحى | ج | الإجابة (أ+ب) | د | اليوم الوطني |
| **٣) انفق المال الذي ادخرته في** |
| أ | الصدقة | ب | شراء هدية لوالدي | ج | كفالة يتيم  | د | جميع ماسبق  |
| **٤)أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد والمجتمع** |
| أ | بناء مجتمع سليم قادر على التطور | ب | كثرة المشكلات الاجتماعية | ج | زيادة معدل الاعتداء على الاخرين | د | تقليل التعاون بين أفراد المجتمع  |
| **٥) أقسام التسمم حسب المسبب:** |
| أ | التسمم بالأدوية | ب |  التسمم الكيميائي | ج |  التسمم الغذائي | د |  جميع ماسبق |
| **٦) أنواع المشاريع الصغيرة** |
| أ | الانتاجية | ب | الخدمية | ج | التجارية | د | جميع ماسبق |
| **٧) من أنشطة التجارة الرقمية** |
| أ | بيع  | ب | شراء  | ج | تسويق | د | جميع ماسبق |
| **٨) من أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة** |
| أ | التمتع بأسنان سليمة | ب | هشاشة العظام | ج | الشعور بحالة مزاجية جيدة | د | معدل الكوليسترول جيد |
| **٩) العادات الغذائية السيئة في تناول المشروبات** |
| أ |  تناول المنبهات باعتدال | ب | التقليل من تناول المشروبات الغازية | ج | تناول مشروبات الطاقة  | د | اهمال شرب الماء |
| **١٠) تتأثر الصحة النفسية للمراهقين**  |
| أ | الهرمونات | ب | إثبات الذات | ج | الاصدقاء | د | جميع ماسبق |
| **١١) عند القيام بالشراء الرقمي يجب ان نحرص على** |
| أ | استخدام برامج الحماية من الفيروسات | ب | إعطاء المواقع التجاريه أي معلومات يتم طلبها منك | ج | أن يبدأ رابط الموقع ب(http://)  | د |  فتح جميع الروابط التي تصلك |
| **١٢) يتم تحديد السعرات التي يحتاجها الفرد في اليوم حسب** |
| أ | الوزن | ب |  الطول | ج | الجنس | د | جميع ماسبق |
| **١٣) العادات الحيدة في تناول المشروبات** |
| أ |  شرب الحليب والألبان مره بالاسبوع | ب |  شرب عصائر الفاكهة الطازجة مرتين يومياً | ج |  تناول الشاي والقهوة باعتدال | د | اهمال شرب الماء  |
| **١٤) الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال من التسمم الدوائي** |
| أ |  حفظ الادوية في أي مكان | ب | استخدام الادوية التي تتميز بوجود أغطية السلامة | ج | تسمية الدواء بالحلوى  | د | إعطاء الأطفال الدواء دون استشارة الطبي |
| **١٥) العادات السيئة في تناول الطعام** |
| أ | عدم التوازن في الطعام | ب | تناول الطعام بسرعة | ج | (أ+ب) | د | الحرص على تناول الوجبات يومياً |

 ٤٠

 ٢٥

|  |  |
| --- | --- |
| **السؤال الثاني :** ضعي علامة (✔️) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ✖️) أمام العبارة الخاطئة فيمايلي |  |
| ١) من أعراض التسمم الشعور بالغثيان والقي |  |
| ٢) المسكنات الوصفية هي مسكنات لاتصرف الا بوصة طبية من الطبيب |  |
| ٣) من مزايا التمتع بروح معنوية عالية توسع آفاق الفكر لدى الانسان |  |
| ٤) ترك المكان متسخ عند الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية |  |
| ٥) يشكل الأطفال النسبة الأقل من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ |  |
| ٦) من أسباب التسمم الدوائي تناول الادوية باستشارة الطبيب |  |
| ٧) حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين أفراحهم |  |
| ٨)الاعتداء على المارة عند حضور الاحتفال باليوم الوطني |  |
| ٩) غرس التفال من استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة |  |
| ١٠) الاعتناء بالصحة يكون بتناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة |  |
| ١١) الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين أفراد المجتمع |  |
| ١٢) الاعتداء على الحدائق والأماكن العامة بتخريبها يعكس تقدير ممتلكاتنا الوطنية |  |
| ١٣) عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية التقط صوراً للضيوف دون علمهم لتظهر بصورة أجمل  |  |
| ١٤) لندخر بشكل جيد يجب أن نفرق بين الاحتياجات والرغبات |  |
| ١٥) من التأثيرات الإيجابية للتجارة الرقمية توفير الوقت والجهد |  |
| ١٦) تحتاج المرأة في المتوسط إلى مايقارب 2000 سعرة حرارية في اليوم |  |
| ١٧) عدم التوازن في الطعام يؤدي إلى إصابة الفرد ببعض الامراض كالسمنة والسكري |  |
| ١٨) يجب تناول الفواكة والخضار يومياً |  |
| ١٩)الشعور بالإجهاد عند أداء الأنشطة اليومية نتيجة تناول الطعام بشكل متوازن |  |
| ٢٠) مضغ الطعام جيداً يعد من العادات الغذائية الجيدة |  |
| ٢١)الافراط في تناول الكافيين يؤدي إلى الارق وعدم النوم المريح |  |
| ٢٢) يساعد الحرمان من الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية |  |
| ٢٣) تعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات لانها تمد الجسم بالطاقة والنشاط |  |
| ٢٤)يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر لتفادي الاضطرابات أثنا اليوم  |  |
| ٢٥)يساهم التثقيف الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة |  |

 ٤٠

 **٢٠**

 **السؤال الثالث:**  اختاري من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) ثم اكتبي الإجابة في المكان المخصص :-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ( أ ) | **الإجابة** |  | ( ب ) |
| **١-الصحة النفسية**  |  |  | 1. منشأة صغيرة مملوكة من قبل شخص واحد يشارك عادة بفعالية في إدارة وتشغيل أعمالها
 |
| **٢- الادخار** |  |  | 1. مجموعة من القوانين والقواعد السلوكية التي يجب أن يتحلى بها المواطن الرقمي
 |
| **٣- التجارة الرقمية** |  |  | 1. محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد
 |
| **٤-السلوك الرقمي** |  |  | 1. شكل من أشكال التبادل التجاري الذي يتم بين الشركات والمستهلكين وذلك عن طريق الوسائل الالكترونية
 |
| **٥- المشروعات الصغيرة** |  |  | 1. نشاط تستخدم فيه موارد معينة وتنفق من أجله الأموال للخصول على منافع خلال فترة زمنية محددة
 |
| **٦-التسمم الدوائي**  |  |  | 1. توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يمنح الشخص شعوراً بالسعادة والراحة النفسية .
 |
| **٧- المشروع** |  |  | 1. قدرة الانسان على فهم مشاعره وانفعالاته ومشاعر وانفعالات الاخرين بما يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة النفسية له ولمن حوله
 |
| **٨- الروح المعنوية** |  |  | 1. عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة لكافة المنتجات والبضائع إلكترونياً
 |
| **٩- السعرات الحرارية** |  |  | 1. اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه
 |
| **١٠- الشراء الرقمي** |  |  | 1. وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام
 |
| **١١- الذكاء العاطفي** |  |  | 1. حالة مرضية تنتج عن حدوث تسمم داخل الجسم نتيجة بعض الأسباب كتناول جرعات زائدة من دواء معين.
 |
| **١٢- التسمم** |  |  | 1. مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الانسان
 |
| **١٣- الدواء** |  |  | 1. دخول أي مادة ضارة أو ملوثة داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضراراً
 |
| **١٤- المسكنات اللاوصفية** |  |  | 1. ينتج عن تناول الدواء مدة طويلة
 |
| **١٥- تسمم حاد** |  |  | 1. هي التي يمكن شرؤها من الصيدلية بدون وصفة طبية
 |
| **١٦)-تسمم مزمن** |  |  | 1. ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء
 |
| **١٧-مناسبات وطنية** |  |  | 1. إمكانية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية للبائع والمشتري
 |
| **١٨-التأثيرات السلبية للتجارة** |  |  | 1. الخضروات، التوت،الفراولة
 |
| **١٩-المشاريع التجارية** |  |  | 1. مهرجان الملك عبدالعزيز لمزاين الإبل
 |
| **٢٠-أطعمة منخفضة السعرات الحرارية** |  |  | 1. هي التي تقوم بشراء سلعة وإعادة بيعها لتحقيق ربح سواء تجارة الجملة أو التجزئه
 |

**الجزء العملي**

**السؤال الأول:** :

 ٤٠

صممي خارطة مفاهيم ابدعية لوحدة التوعية الصحية ؟

|  |
| --- |
| انتهت الأسئلة**إحسان الجدعاني**معلمتك: |

 **قناة الأستاذة /مريم المغيرة**

<https://t.me/maryamsalmughira>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **إدارة التعليم بالرياض** |  | **اختبار منتسبات النصف الثالث الدور الأول 1446هـ** |
| **المتوسطة 23** | **المادة / مهارات اسرية وحياتيه** |
| **الاسم /** | **الصف ثالث 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: الثالث متوسط**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**المدرسة:**

**60**

**السؤال الأول**

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

1. **ان صحتك النفسية تعزز مناعة الجسم ومقاومته للأمراض ( )**
2. **من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة الشعور بالسعادة مع الأخرين ( )**
3. **من الخصائص الشخصية للمراهقين أثبات الذات ( )**
4. **يساعد الاسترخاء في التخفيف على الفرد من ضغوطات الحياة ( )**
5. **الامتنان لله والشكر له يجعلنا أكثر سعادة ( )**
6. **كتم المشاعر والعزلة المنزلية أحد اهم أسباب السعادة ( )**
7. **عند الاشتباه بتسمم اتصل بوزرة الصحة على رقم 973 ( )**
8. **تناول الأدوية دون استشارة الطبيب قد يسبب التسمم الدوائي ( )**
9. **التخزين السيء لا يؤثر على الدواء ( )**
10. **تعتمد اعراض التسمم على نوع الدواء والكمية ( )**
11. **يجب اخبار الطبيب عن أي ادويه يتم تناولها ( )**
12. **المسكنات امنه إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة ( )**
13. **المسكنات الوصفية يمكن شراءها من الصيدلية بدون وصفه ( )**
14. **التسمم الدوائي يحتاج تدحل طبي طارئ ( )**
15. **الاطفال هم الأكثر عرضة للتسمم الدوائي عن طريق الخطأ ( )**
16. **اليوم الوطني مناسبة اجتماعية ( )**
17. **رمي القاذورات من آداب الاحتفال بالمناسبات ( )**
18. **المحافظة على الممتلكات من آداب الاحتفال بالمناسبات ( )**
19. **تناول الطعام بسرعة من العادات الغذائية السيئة ( )**
20. **عدم التوازن في تناول الأطعمة يؤدي لإصابة الفرد ببعض الامراض كالسمنة والسكري ( )**
21. **ينصح اخصائيو التغذية بالحرص على تناول 5 وجبات معتدلة السعرات الحرارية يومياَ ( )**
22. **المشروعات الصغيرة هي منشأة مملوكة من قبل شخص واحد يشغلها ويدير اعمالها ( )**
23. **خدمة العملاء من أنشطة التجارة الرقمية ( )**

hghghghghghghghghghghghghghghghg

**40 /**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **( أ )** |  |  | **( ب )** |
| **1** | **الدواء** |  |  | **هي وحده قايس كمية الطاقة في الطعام** |
| **2** | **الادخار** |  | **عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة الكترونياَ** |
| **3** | **السعرات الحرارية** |  | **اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه** |
| **4** | **التسمم** |  | **مادة كيميائية تساعد في علاج او منع او تخفيف الامراض التي تصيب الانسان** |
| **5** | **التجارة الرقمية** |  | **دخول مادة ضارة او ملوثة داخل الجسم وبكميات تحدث فيه اضرار** |

hghghghghghghghghghghghghghghghg

**السؤال الثالث املئي الفراغات التالية بالعبارة المناسبة :**

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

1. **( ) من طرق دخول المواد السامة الى الجسم** .
2. **( )** **من مجالات مهارات الذكاء العاطفي** .
3. **( ) استراتيجية تزيد الشعور بالسعادة** .
4. **الاحتفال بـ( )** **يعتبر من المناسبات الوطنية** .

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 الثالث متوسط للعام الدراسي 1446هـ**

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

1- تأكدي ان عدد الأوراق 6 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 أجيبي عن الأسئلة التالية:**

**السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة:**

|  |
| --- |
| **1- التوافق النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية وتقبل الفرد ذاته وتقبل الآخرين له هو مفهوم الصحة** |
| أ- العقلية | ب- الجسدية | ج- النفسية | د- الروحية |

|  |
| --- |
| **2- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:** |
| أ- الخمول | ب- تحقيق الذات | ج- العزلة | د- قلة الثقة |

|  |
| --- |
| **3- تتأثر الصحة النفسية للمراهقين وعلاقاتهم بالآخرين بعدة أسباب منها:** |
| أ- الهرمونات | ب- زيادة الوزن | ج- الطعام | د- القراءة |

|  |
| --- |
| **4- محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الفرد تسمى الروح:** |
| أ- السعيدة | ب- المعنوية | ج- القوية | د- المزاجية |

|  |
| --- |
| **5- من الأساليب المناسبة لإدارة العواطف في المواقف المختلفة:** |
| أ- تناول الطعام | ب- التسوق | ج- الاسترخاء | د- الصراخ |

|  |
| --- |
| **6- قدرة الانسان على فهم مشاعره وانفعالاته ومشاعر وانفعالات الآخرين تعبر عن مفهوم الذكاء:** |
| أ- الاجتماعي | ب- العاطفي | ج- المنطقي | د- العقلي |

|  |
| --- |
| **7- يساعدك الذكاء العاطفي في:** |
| أ- التحكم بانفعالاتك | ب- التنفيس عن غضبك | ج- كبت المشاعر | د- المحافظة على وزنك |

|  |
| --- |
| **8- المهارة التي تحتاجها حين تكون لدى أحد إخوتك مشكلة هي مهارة:** |
| أ- العلاقات الصحية | ب- تحفيز الذات | ج- الشعور بعواطف الاخرين  | د- عدم الشعور بعواطف الاخرين |

|  |
| --- |
| **9- من الطرق التي تساعد في تقوية العلاقة بالأشخاص الايجابيين:**  |
| أ- تقليدهم | ب- التواصل معهم | ج- الشكوى لهم | د- الابتعاد عنهم |

|  |
| --- |
| **10- تناول الطعام الملوث يسبب الإصابة بالتسمم:** |
| أ- الكيميائي | ب- الدوائي | ج- الغذائي | د- الاشعاعي |

|  |
| --- |
| **11- مادة كيميائية تساعد في علاج الامراض التي تصيب الانسان:** |
| أ- الطعام | ب- الدواء | ج- العصير | د- الكربون |

|  |
| --- |
| **12- هو دخول أي مادة ضارة او ملوثة داخل الجسم بكميات معينة فتحدث فيه اضرارا:** |
| أ- التسمم | ب- الاختناق | ج- الحروق | د- المرض |

|  |
| --- |
| **13- ينقسم التسمم الدوائي الى نوعين تسمم حاد وتسمم:** |
| أ- بسيط | ب- مزمن | ج- مستمر | د- شديد |

|  |
| --- |
| **14- تستخدم المسكنات لتقليل:** |
| أ- الوزن | ب- الآلام | ج- المضاعفات | د- التسمم |

|  |
| --- |
| **15- المسكنات التي يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية تسمى مسكنات:** |
| أ- طبية | ب- كيميائية | ج- لا وصفية | د- وصفية |

|  |
| --- |
| **16- من اهم اعراض التسمم الدوائي:** |
| أ- ارتفاع درجة الحرارة | ب- ضيق التنفس | ج- الهزال | د- انخفاض الضغط |

|  |
| --- |
| **17- يستطيع الأشخاص الاذكياء عاطفيا ان يتحدثوا عن مشاعرهم بوضوح لانهم يمتلكون مهارة:** |
| أ- تحفيز الذات | ب- تحديد العواطف | ج- العلاقات الصحية | د- القوة |

|  |
| --- |
| **18- الذكاء العاطفي يساعدك في رفع وتحسين:** |
| أ- مهاراتك اليدوية | ب- تحصيلك الدراسي | ج- صحتك الجسدية | د- أدائك الرياضي |

|  |
| --- |
| **19- يمكن استخدام المال المدخر في:** |
| أ- التسوق الالكتروني العشوائي | ب- الصدقة والانفاق | ج- شراء الأجهزة الغير ضرورية | د- شراء الالعاب |

|  |
| --- |
| **20- من امثلة الرغبات في الانفاق المالي:** |
| أ- الفواتير | ب- الايجار | ج- شراء الكماليات | د- الادخار |

|  |
| --- |
| **21- هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه:** |
| أ- الادخار | ب- الشراء | ج- الانفاق | د- البيع |

|  |
| --- |
| **22- منشأة يمتلكها عادة شخص واحد يشارك بفاعلية في إدارة وتشغيل اعمالها:** |
| أ- الانفاق | ب- الاقتصاد الوطني | ج- المشروعات الصغيرة | د- التجارة |

|  |
| --- |
| **23- من أنواع المشاريع الصغيرة:** |
| أ- المؤسسات المالية | ب- المشاريع الإنتاجية  | ج- الشركات | د- البنوك |

|  |
| --- |
| **24- من أنشطة التجارة الرقمية:** |
| أ- التسوق | ب- الدفع المباشر | ج- الدفع الالكتروني | د- الادخار |

|  |
| --- |
| **25- من إيجابيات التجارة الالكترونية:** |
| أ- توفير الوقت فقط | ب- كثرة الوظائف | ج- حفظ البيانات البنكية | د- توفير الوقت والجهد |

|  |
| --- |
| **26- عند تنفيذ عمليات الشراء الرقمي احذر من المواقع الالكترونية غير:** |
| أ- الآمنة | ب- الرئيسة | ج- الحكومية | د- المترجمة |

|  |
| --- |
| **27- من امثلة الحاجات في الانفاق المالي:** |
| أ- شراء الكماليات | ب- الايجار | ج- شراء الوجبات السريعة | د- اقتناء التحف |

|  |
| --- |
| **28- وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام هي:** |
| أ- الحصة اليومية | ب- السعرات الحرارية | ج- العناصر الغذائية | د- نسبة وجود الماء |

|  |
| --- |
| **29- من العوامل التي تحدد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية:** |
| أ- النشاط البدني | ب- العيش في المدينة | ج- النظافة الشخصية | د- النوم |

|  |
| --- |
| **30- من العادات الغذائية الجيدة التي تجعل الفرد يتناول كمية طعام اقل ،تناول الطعام:** |
| أ- بسرعة | ب- ببطء | ج- متأخرا | د- منفردا |

|  |
| --- |
| **31- يؤدي الاكثار من تناول القهوة خلال اليوم الى الإصابة بالأرق وعدم النوم المريح ذلك بسبب الافراط في تناول المادة التي تتركز فيها وهي:** |
| أ- الحديد | ب- الكافيين | ج- الفلورايد | د- النحاس |

|  |
| --- |
| **32- التثقيف الصحي في الاختيار الصحيح للأطعمة وحساب السعرات الحرارية يساهم في انتشار:** |
| أ- العادات الغذائية الجيدة | ب- الحميات الغذائية القاسية | ج- تناول الأطعمة المعلبة | د- تناول الوجبات السريعة |

|  |
| --- |
| **33- إهمال تناول الوجبات اليومية خاصة وجبة الإفطار من العادات الغذائية السيئة التي تؤدي الى:** |
| أ- انخفاض السكر | ب- ارتفاع ضغط الدم | ج- ضعف النظر | د- ارتفاع مناعة الجسم |

|  |
| --- |
| **34- للتخلص من السمنة ينصح بتناول الغذاء المتوازن ذلك من خلال تناول المواد الكربوهيدراتية:** |
| أ- بكثرة | ب- باعتدال  | ج- بأقل كمية | د- مرة واحد فقط اسبوعيا |

|  |
| --- |
| **35- من المناسبات الوطنية التي يشعر فيها الفرد بمزيد من الفخر والاعتزاز بالوطن وإنجازاته:** |
| أ- يوم التأسيس | ب- عيد الاضحى | ج- شهر رمضان | د- يوم عرفة |

|  |
| --- |
| **36- مما يفسد مظاهر الفرح والسرور عند المشاركة في الاحتفالات الاجتماعية الوطنية:** |
| أ- الخروج في الأماكن العامة | ب- التقاط الصور دون إذن | ج- القاء التحية على الآخرين | د- الاجتماع في الأماكن الخاصة لذلك |

|  |
| --- |
| **37- يعد الاحتفال بالمناسبات الوطنية سببا لـــ:**  |
| أ- الفخر والتباهي | ب- الاحتفال بالأفراد  | ج- غرس القيم الوطنية | د- التواصل مع الدول الاخرى |

|  |
| --- |
| **38- من استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة التي تبعث الهدوء والطمأنينة داخل الفرد وتحررها من القلق والحزن:** |
| أ- تقوية الايمان بالله | ب- التفاؤل بإفراط | ج- المقارنة الاجتماعية | د- الثقة بالآخرين |

|  |
| --- |
| **39- من المناسبات الاجتماعية في مجتمعنا السعودي:** |
| أ- حفلات الزواج | ب- اليوم الوطني | ج- مهرجان الابل  | د- مهرجان الصقور |

|  |
| --- |
| **40- من أبرز الآداب الاجتماعية التي لابد ان يراعيها الفرد عند حضور المناسبات الوطنية الاجتماعية:** |
| أ- الاحتفال بصوت عالي | ب- احترام النظام | ج- الكتابة على الجدران للاحتفال | د- الصراخ الشديد |

|  |
| --- |
| **41- من التصرفات الخاطئة عند الاحتفال بالمناسبات الوطنية:** |
| أ- تزيين الشوارع بالأعلام  | ب- إقامة الاحتفالات | ج- استخدام الألعاب النارية | د- إظهار مشاعر الفرح والسرور |

|  |
| --- |
| **42- تصوير الآخرين في المناسبات الاجتماعية دون الاستئذان منهم يعد:** |
| أ- حرية شخصية | ب- تصرفا خاطئا | ج- أمرا طبيعيا | د- غير مخالف |

|  |
| --- |
|  |
|  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1- حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين افراحهم. |  |
| 2- الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين افراد المجتمع. |  |
| 3- الاعتداء على المارة عند حضور الاحتفال باليوم الوطني من آداب حضور المناسبات. |  |
| 4- التعدي على الحدائق والأماكن العامة بتخريبها يعكس تقدير ممتلكاتنا الوطنية. |  |
| 5- من أنشطة التجارة الرقمية البيع. |  |
| 6- تعد وجبة الإفطار الصحية من اهم الوجبات لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط. |  |
| 7- يساهم التثقيف الصحي في تشجيع افراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة. |  |
| 8- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية. |  |
| 9- من العادات الغذائية السيئة في تناول الطعام عدم التوازن في الأطعمة. |  |
| 10- من العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام مضغ الطعام جيدا. |  |
| 11- من اضرار المشروبات الغازية الصداع النصفي وتآكل الاسنان. |  |
| 12- تعد تمارين الاسترخاء من استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة. |  |
| 13- تحقيق الذات واستثمار القدرات من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية. |  |
| 14- يعتبر التسمم الكيميائي من اقسام التسمم. |  |
| 15- يعتبر الحقن من طرق دخول المواد السامة الى الجسم. |  |
| 16- التخزين غير السليم للأدوية من أسباب التسمم الدوائي. |  |
| 17- ليس من المهم استخدام كلمات مرور مختلفة وقوية للتطبيقات التي تتشوق منها. |  |
| 18- يشكل تسمم الأطفال النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي. |  |

**انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح**

معلمة المادة