

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



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

الفصل /

الاسم /

الدرجة النهائية

٦٠

٤٠ /

السؤال الأول : ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) 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- تناول الطعام بسرعة يؤدي الى العديد من المشاكل الصحية منها عسر الهضم	
٥- من اضرار المشروبات الغازية هشاشة العظام والتآكل الحمضي للأسنان	
٦- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك أكثر إيجابية تجاه الحياة والأكثر سعادة	
٧- المشاركة في المناسبات الوطنية تشعر الفرد بمزيد من الفخر والفرح بإنجازات الوطن	
٨- الاستنشاق من طرق دخول المواد السامة الى الجسم	
٩- الافراط في تناول الكافيين يؤدي للنوم المريح	
١٠- من إرشادات الشراء الرقمي الاطلاع على آراء المتسوقين السابقين ممن قاموا بشراء المنتج	
١١- من أعراض التسمم الدوائي الشعور بالغثيان والقيء	
١٢- من مظاهر الآداب والسلوكيات في المشاركة في الاحتفالات الاجتماعية احترام النظام	
١٣- يجب عدم تسمية الدواء الذي يعطى للأطفال بالحلوى او مسميات ترغبهم في تناوله	
١٤- يتم تحديد احتياجات الفرد من السرعات الحرارية بناء على الوزن والطول فقط	
١٥- مزاوله العمل الحر في المنزل يعتبر أحد أهم البدائل المتاحة	
١٦- من أسباب التسمم الدوائي التخزين السليم للأدوية	
١٧- كلما بدأت في الادخار مبكراً استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل	
١٨- عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية التقط صوراً للضيوف دون علمهم	
١٩- قبل البدء بإسعاف حالة التسمم يجب أولاً الاتصال بالإسعاف فوراً	
٢٠- من إيجابيات التجارة الرقمية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية للبائع والمشتري	

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

- التفاؤل - الشراء الرقمي - الدواء - السرعات الحرارية - تسمم حاد - الذكاء العاطفي - التسمم -
المسكنات الوصفية - الادخار - مشاريع انتاجية

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

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالنجاح اعداد المعلم/ة:

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

الاسم:

نموذج الإجابة

٦٠ /

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

٤٠ /

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- تناول الطعام بسرعة يؤدي الى العديد من المشاكل الصحية منها عسر الهضم	(✓)
٥- من اضرار المشروبات الغازية هشاشة العظام والتآكل الحمضي للأسنان	(✓)
٦- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك أكثر إيجابية تجاه الحياة والأكثر سعادة	(✓)
٧- المشاركة في المناسبات الوطنية تشعر الفرد بمزيد من الفخر والفرح بإنجازات الوطن	(✓)
٨- الاستنشاق من طرق دخول المواد السامة الى الجسم	(✓)
٩- الافراط في تناول الكافيين يؤدي للنوم المريح	(×)
١٠- من إرشادات الشراء الرقمي الاطلاع على اراء المتسوقين السابقين ممن قاموا بشراء المنتج	(✓)
١١- من أعراض التسمم الدوائي الشعور بالغثيان والقيء	(✓)
١٢- من مظاهر الآداب والسلوكيات في المشاركة في الاحتفالات الاجتماعية احترام النظام	(✓)
١٣- يجب عدم تسمية الدواء الذي يعطى للأطفال بالحلوى او مسميات ترغبهم في تناوله	(✓)
١٤- يتم تحديد احتياجات الفرد من السرعات الحرارية بناء على الوزن والطول فقط	(×)
١٥- مزاولة العمل الحر في المنزل يعتبر أحد أهم البدائل المتاحة	(✓)
١٦- من أسباب التسمم الدوائي التخزين السليم للأدوية	(×)
١٧- كلما بدأت في الادخار مبكراً استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل	(✓)
١٨- عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية التقط صوراً للضيوف دون علمهم	(×)
١٩- قبل البدء بإسعاف حالة التسمم يجب أولاً الاتصال بالإسعاف فوراً	(✓)
٢٠- من إيجابيات التجارة الرقمية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية للبائع والمشتري	(×)



يتبع

صفحة ١



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

٢٠ /

تسمم حاد

السرعات الحرارية

الدواء

الشراء الرقمي

التفاؤل

مشاريع انتاجية

الادخار

المسكنات الوصفية

التسمم

الذكاء العاطفي

- ١- **الدواء** مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان
- ٢- **التسمم** ... دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة أو ملوثة) داخل الجسم بكمية معينة فتحدث أضرار
- ٣- **الادخار** هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه
- ٤- **المسكنات الوصفية** لا تصرف الا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعته
- ٥- **تسمم حاد** ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء
- ٦- **الذكاء العاطفي** قدرة الانسان على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين مما يحقق أكبر قدر من السعادة النفسية له
- ٧- **التفاؤل** استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل
- ٨- **مشاريع انتاجية** .. هي التي تمارس نشاط انتاجي له مدخلاته وينتهي بنموذج نهائي يتمثل في المنتج.
- ٩- **السرعات الحرارية** وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام
- ١٠- **الشراء الرقمي** ... شكل من اشكال التبادل التجاري يتم بين الشركات والمستهلكين عن طريق الوسائل الالكترونية

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالنجاح اعداد المعلم/ة:



المملكة العربية السعودية	بسم الله الرحمن الرحيم		المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
وزارة التعليم	 وزارة التعليم Ministry of Education		الفصل الدراسي	الثالث
إدارة التعليم بمحافظة			الصف:	ثالث متوسط
موقع منهجي تعليمي			الزمن:	
			السنة الدراسية:	١٤٤٦ هـ

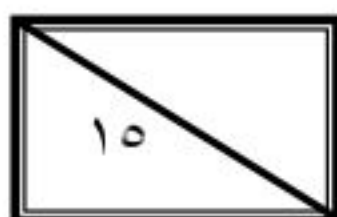
اختبار مادة المهارات الحياتية والأسرية الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ

(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				

اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:



(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 الآخرين
				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 التجارية 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



السؤال الثاني : ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي	
(١) من أعراض التسمم الشعور بالغثيان والقي	
(٢) المسكنات الوصفية هي مسكنات لاتصرف الا بوصفة 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 الحقائق 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 لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط
٢٤	يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر لتفادي الاضطرابات أثناء اليوم
٢٥	يساهم التنقيف الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة



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

(أ)	الإجابة
١- الصحة النفسية	(أ)
٢- الادخار	(ب)
٣- التجارة الرقمية	(ج)
٤- السلوك الرقمي	(د)
٥- المشروعات الصغيرة	(هـ)
٦- التسمم الدوائي	(و)
٧- المشروع	(ز)
٨- الروح المعنوية	(ح)
٩- السرعات الحرارية	(ط)
١٠- الشراء الرقمي	(ي)
١١- الذكاء العاطفي	(ك)
١٢- التسمم	(ل)
١٣- الدواء	(م)
١٤- المسكنات اللاوصفية	(ن)
١٥- تسمم حاد	(س)
١٦- تسمم مزمن	(ع)
١٧- مناسبات وطنية	(ف)
١٨- التأثيرات السلبية للتجارة	(ص)
١٩- المشاريع التجارية	(ق)
٢٠- أطعمة منخفضة السرعات الحرارية	(ر)

الجزء العملي

السؤال الأول:

صممي خارطة مفاهيم ابداعية لوحدة التوعية الصحية ؟

٤٠

انتهت الأسئلة

معلمتك إحسان الجدعاني

التاريخ: / / ١٤٤٦ هـ

اليوم:

الزمن:

الاختبار النهائي لمادة المهارات الحياتية و الاسرية انتساب
الصف الثالث 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 / ضعي علامة صح أو خطأ امام العبارات التالية :

م	العبارة	العلامة
١	ان صحتك التقسية تعزز مناعة الجسم ومقاومته للأمراض	
٢	من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة الشعور بالسعادة مع الآخرين	
٣	من الخصائص الشخصية للمراهقين أثبات الذات	
٤	تمكين أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد والمجتمع في بناء مجتمع سليم قادر على التطوير	
٥	السعادة هي الشعور بالرضاء والقناعة لتحقيق التطور في كل جوانب الحياة	
٦	تختلف السعادة في أسبابها ومفهومها بين شخص وآخر	
٧	غرس التفاؤل من أسباب السعادة	
٨	يساعد الاسترخاء في التخفيف على الفرد من ضغوطات الحياة	
٩	الامتنان لله والشكر له يجعلنا أكثر سعادة	
١٠	كتم المشاعر والعزلة المنزلية أحد أهك أسباب السعادة	

م	العبارة	العلامة
١١	قد يكون التسمم بالاستنشاق	
١٢	التسمم الكيميائي لا يعتبر تسمم	
١٣	تناول الأدوية دون استشارة الطبيب قد يسبب التسمم الدوائي	
١٤	التخزين السيء لا يؤثر على الدواء	
١٥	التسمم المزمن ينتج عن تناول جرعه كبيره من الدواء	
١٦	تعتمد اعراض التسمم على نوع الدواء والكمية	
١٧	يجب اخبار الطبيب عن أي ادويه يتم تناولها	
١٨	المسكنات امنه اذا استخدمت بالطريقة الصحيحة	
١٩	المسكنات الوصفية يمكن شراؤها من الصيدلية بدون وصفه	
٢٠	التسمم الدوائي يحتاج تدخل طبي طارئ	
٢١	الاطفال هم الاكثر عرضة للتسمم الدوائي عن طريق الخطأ	
٢٢	يجب التخلص من الدواء بعد الانتهاء منه	
٢٣	حفظ الأدوية في علب تختلف عن علبها الأصلية يعتبر تصرف صحيح	
٢٤	رقم الاسعاف هو ٩٩٩	
٢٥	عيد الفطر يعتبر من المناسبات الوطنية	
٢٦	اليوم الوطني مناسبة اجتماعية	
٢٧	التجمل في اللباس من آداب الاحتفال بالمناسبات	
٢٨	رمي القاذورات من آداب الاحتفال بالمناسبات	
٢٩	يجب الاستئذان قبل التقاط الصور	
٣٠	المحافظة على الممتلكات من آداب الاحتفال بالمناسبات	

تمنياتي لکن النجاح والتوفيق

معلمة المادة / فاطمة العنزي

اليوم:

التاريخ:/...../١٤٤٦هـ

زمن الإجابة: ساعة ونصف

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

الاسم رباعي: رقم الجلوس:

١- تأكدي ان عدد الأوراق ٦ 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 أجبي عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة:

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

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

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

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

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

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

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

٨- المهارة التي تحتاجها حين تكون لدى أحد إخوانك مشكلة هي مهارة:			
أ- العلاقات الصحية	ب- تحفيز الذات	ج- الشعور بعواطف الآخرين	د- عدم الشعور بعواطف الآخرين

٩- من الطرق التي تساعد في تقوية العلاقة بالأشخاص الإيجابيين:			
أ- تقليدهم	ب- التواصل معهم	ج- الشكوى لهم	د- الابتعاد عنهم

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

١١ - مادة كيميائية تساعد في علاج الامراض التي تصيب الانسان:			
أ- الطعام	ب- الدواء	ج- العصير	د- الكربون
١٢ - هو دخول أي مادة ضارة او ملوثة داخل الجسم بكميات معينة فتحدث فيه اضرارا:			
أ- التسمم	ب- الاختناق	ج- الحروق	د- المرض
١٣ - ينقسم التسمم الدوائي الى نوعين تسمم حاد وتسمم:			
أ- بسيط	ب- مزمن	ج- مستمر	د- شديد
١٤ - تستخدم المسكنات لتقليل:			
أ- الوزن	ب- الآلام	ج- المضاعفات	د- التسمم
١٥ - المسكنات التي يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية تسمى مسكنات:			
أ- طبية	ب- كيميائية	ج- لا وصفية	د- وصفية
١٦ - من اهم اعراض التسمم الدوائي:			
أ- ارتفاع درجة الحرارة	ب- ضيق التنفس	ج- الهزال	د- انخفاض الضغط
١٧ - يستطيع الأشخاص الاذكياء عاطفيا ان يتحدثوا عن مشاعرهم بوضوح لانهم يمتلكون مهارة:			
أ- تحفيز الذات	ب- تحديد العواطف	ج- العلاقات الصحية	د- القوة
١٨ - الذكاء العاطفي يساعدك في رفع وتحسين:			
أ- مهاراتك اليدوية	ب- تحصيلك الدراسي	ج- صحتك الجسدية	د- أدائك الرياضي
١٩ - يمكن استخدام المال المدخر في:			
أ- التسوق الالكتروني العشوائي	ب- الصدقة والانفاق	ج- شراء الأجهزة الغير ضرورية	د- شراء الالعاب
٢٠ - من امثلة الرغبات في الانفاق المالي:			
أ- الفواتير	ب- الايجار	ج- شراء الكماليات	د- الادخار
٢١ - هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه:			
أ- الادخار	ب- الشراء	ج- الانفاق	د- البيع
٢٢ - منشأة يمتلكها عادة شخص واحد يشارك بفاعلية في إدارة وتشغيل اعمالها:			
أ- الانفاق	ب- الاقتصاد الوطني	ج- المشروعات الصغيرة	د- التجارة

٢٣- من أنواع المشاريع الصغيرة:			
أ- المؤسسات المالية	ب- المشاريع الإنتاجية	ج- الشركات	د- البنوك
٢٤- من أنشطة التجارة الرقمية:			
أ- التسوق	ب- الدفع المباشر	ج- الدفع الإلكتروني	د- الادخار
٢٥- من إيجابيات التجارة الإلكترونية:			
أ- توفير الوقت فقط	ب- كثرة الوظائف	ج- حفظ البيانات البنكية	د- توفير الوقت والجهد
٢٦- عند تنفيذ عمليات الشراء الرقمي احذر من المواقع الإلكترونية غير:			
أ- الآمنة	ب- الرئيسة	ج- الحكومية	د- المترجمة
٢٧- من امثلة الحاجات في الانفاق المالي:			
أ- شراء الكماليات	ب- الايجار	ج- شراء الوجبات السريعة	د- اقتناء التحف
٢٨- وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام هي:			
أ- الحصص اليومية	ب- السرعات الحرارية	ج- العناصر الغذائية	د- نسبة وجود الماء
٢٩- من العوامل التي تحدد احتياجات الفرد من السرعات الحرارية:			
أ- النشاط البدني	ب- العيش في المدينة	ج- النظافة الشخصية	د- النوم
٣٠- من العادات الغذائية الجيدة التي تجعل الفرد يتناول كمية طعام اقل ،تناول الطعام:			
أ- بسرعة	ب- ببطء	ج- متأخرا	د- منفردا
٣١- 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
٣٢- التثقيف الصحي في الاختيار الصحيح للأطعمة وحساب السرعات الحرارية يساهم في انتشار:			
أ- العادات الغذائية الجيدة	ب- الحميات الغذائية	ج- تناول الأطعمة المعلبة	د- تناول الوجبات السريعة
٣٣- 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



٣٤- للتخلص من السممة ينصح بتناول الغذاء المتوازن ذلك من خلال تناول المواد الكربوهيدراتية:			
أ- بكثرة	ب- باعتدال	ج- بأقل كمية	د- مرة واحد فقط اسبوعيا
٣٥- 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
٣٦- 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
٣٧- يعد الاحتفال بالمناسبات الوطنية سببا لـ:			
أ- الفخر والتباهي	ب- الاحتفال بالأفراد	ج- غرس القيم الوطنية	د- التواصل مع الدول الاخرى
٣٨- 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
٣٩- من المناسبات الاجتماعية في مجتمعنا السعودي:			
أ- حفلات الزواج	ب- اليوم الوطني	ج- مهرجان الابل	د- مهرجان الصقور
٤٠- 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
٤١- من التصرفات الخاطئة عند الاحتفال بالمناسبات الوطنية:			
أ- تزيين الشوارع بالأعلام	ب- إقامة الاحتفالات	ج- استخدام الألعاب النارية	د- إظهار مشاعر الفرح والسرور
٤٢- 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 (x) امام العبارة الخاطئة:

١ -	حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين افراحهم.
٢ -	الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين افراد المجتمع.
٣ -	الاعتداء على المارة عند حضور الاحتفال باليوم الوطني من آداب حضور المناسبات.
٤ -	التعدي على الحدائق والأماكن العامة بتخريبها يعكس تقدير ممتلكاتنا الوطنية.
٥ -	من أنشطة التجارة الرقمية البيع.
٦ -	تعد وجبة الإفطار الصحية من اهم الوجبات لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط.
٧ -	يساهم التثقيف الصحي في تشجيع افراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة.
٨ -	يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية.
٩ -	من العادات الغذائية السيئة في تناول الطعام عدم التوازن في الأطعمة.
١٠ -	من العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام مضغ الطعام جيداً.
١١ -	من اضرار المشروبات الغازية الصداع النصفي وتآكل الاسنان.
١٢ -	تعد تمارين الاسترخاء من استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة.
١٣ -	تحقيق الذات واستثمار القدرات من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.
١٤ -	يعتبر التسمم الكيميائي من اقسام التسمم.
١٥ -	يعتبر الحقن من طرق دخول المواد السامة الى الجسم.
١٦ -	التخزين غير السليم للأدوية من أسباب التسمم الدوائي.
١٧ -	ليس من المهم استخدام كلمات مرور مختلفة وقوية للتطبيقات التي تشوق منها.
١٨ -	يشكل تسمم الأطفال النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح

معلمة المادة

- ٢٢- المشروعات الصغيرة هي منشأة مملوكة من قبل شخص واحد يشغلها ويدير اعمالها
٢٣- خدمة العملاء من أنشطة التجارة الرقمية

.....

١٠

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

(أ)	(ب)
١ الدواء	هي وحده قاييس كمية الطاقة في الطعام
٢ الادخار	عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة الكترونياً
٣ السرعات الحرارية	اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه
٤ التسمم	مادة كيميائية تساعد في علاج او منع او تخفيف الامراض التي تصيب الانسان
٥ التجارة الرقمية	دخول مادة ضارة او ملوثة داخل الجسم وبكميات تحدث فيه اضرار

.....

السؤال الثالث املئ الفراغات التالية بالعبارات المناسبة :

- ١-) من طرق دخول المواد السامة الى الجسم .
- ٢-) من مجالات مهارات الذكاء العاطفي .
- ٣-) استراتيجية تزيد الشعور بالسعادة .
- ٤- الاحتفال بـ) يعتبر من المناسبات الوطنية .

تمنياتي لك بالتوفيق /

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم



إدارة التعليم بمحافظة عنيزة

المتوسطة السادسة بعنيزة

أسئلة اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف الثالث 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- يعد التسمم الدوائي حالة مرضية تحتاج إلى تدخل طبي طارئ .

.....

2- تمنح أعمال الاحسان والتطوع الانسان سعادة .

.....

(ب) اختاري الإجابة الصحيحة :

1 أقسام التسمم حسب المسبب :

*التسمم بالادوية *التسمم الكيميائي *التسمم الغذائي *جميع ما سبق

2 أعراض التسمم الدوائي :

*الشعور بالغثيان والقيء *تناول الادوية دون استشارة الطبيب *ربط الادخار بالواقعية

3 العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام :

*تناول الطعام بسرعة *تناول الغذاء المتوازن *الشعور بالجوع خلال اليوم



(ج) ضعي في الجدول مايناسبه

(تناول الشاي والقهوة باعتدال ، الصداع النصفي ، إهمال شرب الماء ، التوتر والقلق ، شرب الحليب والالبان يوميا ، تناول مشروبات الطاقة ، هشاشة العظام)

العتادات الغذائية الجيدة في تناول المشروبات	العتادات الغذائية السيئة في تناول المشروبات	أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

(د) ضعي رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :

1-	الروح المعنوية	وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية
2-	الدواء	مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان
3-	الذكاء العاطفي	محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد
4-	الادخار	توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يمنح الشخص شعورا بالسعادة
5-	السرعات الحرارية	انقطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه
		قدرة الإنسان على فهم مشاعره وانفعالاته ومشاعر وانفعالات الآخرين

(هـ) عددي اثنين ممايلي :

1) مجالات مهارات الذكاء العاطفي :

1- 2-

2) أعراض التسمم الدوائي :

1- 2-

3) أنشطة التجارة الرقمية:

1- 2-

4) طرق دخول المواد السامة إلى الجسم :



- ز) ضعي علامة () أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة :
- 1- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية الشعور بالسعادة مع الآخرين ()
 - 2- من أسباب التسمم الدوائي تناول جرعات قليلة من الادوية ()
 - 3- من المناسبات الاجتماعية مناسبة اليوم الوطني ()
 - 4- من التأثيرات الإيجابية للتجارة الرقمية توفير الجهد والوقت على المستهلك ()
 - 5- عدم التوازن في الأطعمة يؤدي إلى نقص احتياج الجسم من الفيتامينات والمعادن ()
-

انتهت الأسئلة وبالله التوفيق

معلمة المادة : أمل عبد العزيز العبيكي