**الفصل الدراسي الاول اختبار فتري مهارات الحياتية الصف : ثاني المتوسط**

**الوحدة الاولى والثانية**

**الاسم / الفصل /**

**/ 20**

**1- ضع/ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة**

|  |  |
| --- | --- |
| **1- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه** |  |
| **2- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه** |  |
| **3- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم** |  |
| **4- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا** |  |
| **5- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع** |  |
| **6- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة** |  |
| **7- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي** |  |
| **8- التفكير الإيجابي هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج** |  |
| **9- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية** |  |
| **10- دائرة الاهتمام هي الأمور التي لا استطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه** |  |
| **11- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم** |  |
| **12- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير** |  |
| **13- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين** |  |
| **14- الرمز (150) Eيدل على مواد حافظة** |  |
| **15-إدارة السلوك هي القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات** |  |

**2- اختار/ي الإجابة الصحيحة:**

|  |
| --- |
| **1- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو ( ( A ) - ( E ) - (C ) )** |
| **2- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية – تقل تدريب الأبناء على آداب الطعام – جميع ما سبق)** |
| **3- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية ( مضادات الاكسدة – مواد مغذية - مواد حافظة )** |
| **4-لتفادي اضرار الوجبات السريعة ( ممارسة الرياضة – تقليل عدد مرات تناولها – جميع ما سبق )** |
| **5- الرمز (300 - 399) Eيدل على ( مضادات الاكسدة – مواد حافظة – مواد ملونة )** |

**المملكة العربية السعودية اختبار فتري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف1**

**الاسم : الفصل:**

**1- ضع/ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-يرفض الطالب المثالي مساعدة الزملاء فيما يصعب عليهم من الدروس** |  |
| **2-الحوارهو تدول الكلام بين طرفين او أكثر على الا يستأثر به أحدهما عن الاخر** |  |
| **3-من صفات الشخصية المثالية مناداة الزملاء بأحب الاسماء** |  |
| **4-يتطلب الالقاء موقفا صادقا مع ما نقول بحيث يكون موقفا طبيعيا** |  |
| **5- القاء السلام عند الدخول والخروج من الصفات العملية** |  |
| **6-الثقة بالنفس هي ايمان الشخص بقدراته ومهاراته وامكاناته في تحقيق أهدافه** |  |
| **7-من اثار الثقة بالنفس نسبة إنجازات الاخرين لنفسه** |  |
| **8-من آداب الحوار علو الصوت والضجر** |  |
| **9-متطلبات الالقاء الجيد الاعداد والصوت فقط** |  |
| **10- من مظاهر الثقة الزائفة عدم امتلاك روح رياضية** |  |
| **11-تحديد المشكلة هو اهم خطوة من خطوات اتخاذ القرار** |  |
| **12-الغضب والانفعال يؤثران سلبا على الحوار** |  |
| **13- القرار هو اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة** |  |

**2- اختار/ي الإجابة الصحيحة:**

**1-اعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء ( صفة عملية – صفة قوليه – صفة سيئة )**

**2- الاكثار من مديح النفس تعتبر من ( مظاهر الثقة الزائفة – اثار الثقة بالنفس – خطوات اتخاذ القرار )**

**3-الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي ( جمع المعلومات – اقتراح الحلول – التأكد من سلامة القرار )**

**4-الالقاء الجماعي يكون ل ( مجموعة صغيرة فقط – مجموعه صغيرة وكبيرة – مجموعه كبيرة فقط )**

**5-من آداب الحوار ( التعالي والفوقية – الكذب – الاصغاء وعدم المقاطعة )**

**3- أكمل/ي المخطط التالي :**

**كيف ننمي ثقتنا بأنفسنا وبمن حولنا؟**

1-

2-