

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 وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



الصف : اول المتوسط

اختبار فكري مهارات الحياتية
الوحدة الاولى والثانية
الفصل /

الفصل الدراسي الاول

الاسم /

٢٠ /

١- ضع اي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة:

	١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما
	٢- السمنة هي انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ١٠٪
	٣- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر
	٤- من ثمار بر الوالدين الفوز بالجنة
	٥- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة
	٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية
	٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان
	٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة
	٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب
	١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا
	١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته
	١٢- من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع
	١٣- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر
	١٤- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر
	١٥- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر

٢- اختار اي الإجابة الصحيحة:

١- ثمار التعامل الحسن مع الاخوة	(تعلم الاعتماد على الاخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢- حقوق الصديق	(المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
٣- إيجابيات الانترنت والفضائيات	(وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقلل من المستوى الثقافي)
٤- من أسباب فقر الدم	(نقص الحديد والبروتين - زيادة الكربوهيدرات - زيادة الدهون)
٥- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين	(فيتامين د - فيتامين ب - فيتامين أ)

اعداد المعلمة: هديل النجار

نموذج الإجابة

٢٠ /

١- ضع اي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة:

✓	١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما
x	٢- السمنة هي انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ١٠٪
✓	٣- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر
✓	٤- من ثمار بر الوالدين الفوز بالجنة
✓	٥- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة
✓	٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية
x	٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان
✓	٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة
✓	٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب
✓	١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا
x	١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته
✓	١٢- من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع
✓	١٣- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر
✓	١٤- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر
x	١٥- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر

٢- اختار اي الإجابة الصحيحة:

١- ثمار التعامل الحسن مع الاخوة	(تعلم الاعتماد على الاخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢- حقوق الصديق	(المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
٣- إيجابيات الانترنت والفضائيات	(وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقلل من المستوى الثقافي)
٤- من أسباب فقر الدم	(نقص الحديد والبروتين - زيادة الكربوهيدرات - زيادة الدهون)
٥- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين	(فيتامين د - فيتامين ب - فيتامين أ)

	الاسم :

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	من هم أولى الناس ببرك وحسن تعاملك كما ورد في الدرس؟				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">الأصدقاء</td> <td style="width: 25%;">الجيران</td> <td style="width: 25%;">الوالدان</td> <td style="width: 25%;">المعلمون</td> </tr> </table>	الأصدقاء	الجيران	الوالدان	المعلمون
الأصدقاء	الجيران	الوالدان	المعلمون		
٢	أي من التالي يعد من ثمار بر الوالدين المباشرة في الدنيا؟				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">الحصول على هدايا</td> <td style="width: 25%;">التوفيق في الحياة ونيل رضا الله</td> <td style="width: 25%;">زيادة عدد الأصدقاء</td> <td style="width: 25%;">الحصول على درجات عالية فقط</td> </tr> </table>	الحصول على هدايا	التوفيق في الحياة ونيل رضا الله	زيادة عدد الأصدقاء	الحصول على درجات عالية فقط
الحصول على هدايا	التوفيق في الحياة ونيل رضا الله	زيادة عدد الأصدقاء	الحصول على درجات عالية فقط		
٣	أي من التصرفات التالية يعبر عن تفاعل اجتماعي إيجابي؟				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">تجاهل زميلك عندما يحتاج للمساعدة</td> <td style="width: 25%;">رفع صوتك أثناء الحديث مع الآخرين</td> <td style="width: 25%;">الالتزام بموعده مع صديقك</td> <td style="width: 25%;">استخدام أغراض الآخرين دون استئذان</td> </tr> </table>	تجاهل زميلك عندما يحتاج للمساعدة	رفع صوتك أثناء الحديث مع الآخرين	الالتزام بموعده مع صديقك	استخدام أغراض الآخرين دون استئذان
تجاهل زميلك عندما يحتاج للمساعدة	رفع صوتك أثناء الحديث مع الآخرين	الالتزام بموعده مع صديقك	استخدام أغراض الآخرين دون استئذان		
٤	يعتبر كف الأذى عن الجار من أهم...				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">حقوق الجار</td> <td style="width: 25%;">الأموال الثانوية</td> <td style="width: 25%;">الأفعال المستحبة فقط</td> <td style="width: 25%;">العادات الاجتماعية</td> </tr> </table>	حقوق الجار	الأموال الثانوية	الأفعال المستحبة فقط	العادات الاجتماعية
حقوق الجار	الأموال الثانوية	الأفعال المستحبة فقط	العادات الاجتماعية		
٥	الهدف الأساسي من تعلم "فن التعامل" هو...				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">تحقيق المصالح الشخصية فقط</td> <td style="width: 25%;">الظهور بمظهر لائق أمام الناس</td> <td style="width: 25%;">تجنب المشاكل مع الآخرين</td> <td style="width: 25%;">كسب رضا الله ثم محبة واحترام الآخرين</td> </tr> </table>	تحقيق المصالح الشخصية فقط	الظهور بمظهر لائق أمام الناس	تجنب المشاكل مع الآخرين	كسب رضا الله ثم محبة واحترام الآخرين
تحقيق المصالح الشخصية فقط	الظهور بمظهر لائق أمام الناس	تجنب المشاكل مع الآخرين	كسب رضا الله ثم محبة واحترام الآخرين		
٦	أي من الأسباب التالية يعد المسبب الرئيسي للسمنة؟				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">تناول كمية طعام أقل من حاجة الجسم</td> <td style="width: 25%;">تناول كمية طعام تفوق حاجة الجسم مع قلة الحركة</td> <td style="width: 25%;">ممارسة الرياضة بشكل يومي</td> <td style="width: 25%;">شرب كميات كبيرة من الماء</td> </tr> </table>	تناول كمية طعام أقل من حاجة الجسم	تناول كمية طعام تفوق حاجة الجسم مع قلة الحركة	ممارسة الرياضة بشكل يومي	شرب كميات كبيرة من الماء
تناول كمية طعام أقل من حاجة الجسم	تناول كمية طعام تفوق حاجة الجسم مع قلة الحركة	ممارسة الرياضة بشكل يومي	شرب كميات كبيرة من الماء		
٧	ما هو العرض الذي يشترك فيه المصابون بالنحافة وفقر الدم؟				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">زيادة الوزن السريعة</td> <td style="width: 25%;">آلام المفاصل</td> <td style="width: 25%;">الشعور بالضعف والتعب السريع</td> <td style="width: 25%;">زيادة الشهية للطعام</td> </tr> </table>	زيادة الوزن السريعة	آلام المفاصل	الشعور بالضعف والتعب السريع	زيادة الشهية للطعام
زيادة الوزن السريعة	آلام المفاصل	الشعور بالضعف والتعب السريع	زيادة الشهية للطعام		
٨	أي الأغذية التالية هي الأنسب لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد؟				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">الأرز الأبيض والخبز</td> <td style="width: 25%;">الحلويات والمشروبات الغازية</td> <td style="width: 25%;">الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ</td> <td style="width: 25%;">منتجات الألبان فقط</td> </tr> </table>	الأرز الأبيض والخبز	الحلويات والمشروبات الغازية	الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ	منتجات الألبان فقط
الأرز الأبيض والخبز	الحلويات والمشروبات الغازية	الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ	منتجات الألبان فقط		
٩	ما هي أفضل طريقة لعلاج النحافة؟				
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;">تناول الدهون</td> <td style="width: 25%;">تجنب ممارسة الرياضة تمامًا</td> <td style="width: 25%;">تناول وجبات غذائية</td> <td style="width: 25%;">الصيام لفترات طويلة</td> </tr> </table>	تناول الدهون	تجنب ممارسة الرياضة تمامًا	تناول وجبات غذائية	الصيام لفترات طويلة
تناول الدهون	تجنب ممارسة الرياضة تمامًا	تناول وجبات غذائية	الصيام لفترات طويلة		

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	يقتصر بر الوالدين على تقديم المساعدة المالية لهما فقط.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
٢	حسن الخلق والتعامل الحسن مع الناس جزء أساسي من تعاليم الدين الإسلامي.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
٣	التفاعل الاجتماعي الإيجابي يعني الانعزال عن المجتمع لتجنب الأخطاء.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
٤	معاملة ذوي الإعاقة باحترام هي مجرد تفضل منك وليست حقاً لهم.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
٥	الإحسان إلى الجار يشمل مشاركته في مناسباته السعيدة ومواساته في أحزانه.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
٦	تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام جزءاً أساسياً من علاج السمنة.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
٧	النحافة هي مجرد نقص في الوزن ولا تسبب أي أعراض صحية.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
٨	فقر الدم يحدث فقط بسبب عوامل وراثية ولا علاقة له بنوعية الغذاء.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
٩	للتغلب على السمنة، يجب الموازنة بين كمية الطاقة المكتسبة من الطعام والطاقة المبذولة في الحركة.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
١٠	يساعد فيتامين ج (الموجود في الفواكه الحمضية على زيادة امتصاص الجسم للحديد.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
١١	النظافة الشخصية تؤثر إيجاباً على الجانب النفسي وتزيد من الثقة بالنفس.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
١٢	لا داعي لاستخدام واقي الشمس في الأيام الغائمة لأن أشعة الشمس الضارة لا تخترق الغيوم.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
١٣	نوع الغذاء الذي نتناوله ليس له أي تأثير على صحة ومظهر البشرة.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
١٤	يُعد قص الأظافر بانتظام جزءاً مهماً من العناية باليدين والقدمين للوقاية من تراكم الجراثيم.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ
١٥	التعرض لأشعة الشمس في أي وقت وبأي مدة مفيد للحصول على فيتامين د.	<input type="radio"/>	صح	<input type="radio"/>	خطأ

انتهت الأسئلة ،،،

نموذج الإجابة

الاسم :

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	من هم أولى الناس ببرك وحسن تعاملك كما ورد في الدرس؟	الأصدقاء	الجيران	الوالدان	المعلمون
٢	أي من التالي يعد من ثمار بر الوالدين المباشرة في الدنيا؟	الحصول على هدايا	التوفيق في الحياة ونيل رضا الله	زيادة عدد الأصدقاء	الحصول على درجات عالية فقط
٣	أي من التصرفات التالية يعبر عن تفاعل اجتماعي إيجابي؟	تجاهل زميلك عندما يحتاج للمساعدة	رفع صوتك أثناء الحديث مع الآخرين	الالتزام بموعدك مع صديقك	استخدام أغراض الآخرين دون استئذان
٤	يعتبر كف الأذى عن الجار من أهم...	حقوق الجار	الأمر الثانوية	الأفعال المستحبة فقط	العادات الاجتماعية
٥	الهدف الأساسي من تعلم "فن التعامل" هو...	تحقيق المصالح الشخصية فقط	الظهور بمظهر لائق أمام الناس	تجنب المشاكل مع الآخرين	كسب رضا الله ثم محبة واحترام الآخرين
٦	أي من الأسباب التالية يعد المسبب الرئيسي للسمنة؟	تناول كمية طعام أقل من حاجة الجسم	تناول كمية طعام تفوق حاجة الجسم مع قلة الحركة	ممارسة الرياضة بشكل يومي	شرب كميات كبيرة من الماء
٧	ما هو العرض الذي يشترك فيه المصابون بالنحافة وفقر الدم؟	زيادة الوزن السريعة	آلام المفاصل	الشعور بالضعف والتعب السريع	زيادة الشهية للطعام
٨	أي الأغذية التالية هي الأنسب لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد؟	الأرز الأبيض والخبز	الحلويات والمشروبات الغازية	الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ	منتجات الألبان فقط
٩	ما هي أفضل طريقة لعلاج النحافة؟	تناول الدهون والسكريات بكثرة	تجنب ممارسة الرياضة تمامًا	تناول وجبات غذائية متوازنة وزيادة كمياتها تدريجيًا	الصيام لفترات طويلة

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	<input type="radio"/>	صحتصبر بر الوالدين على تقديم المساعدة المالية لهما فقط.	<input type="radio"/>	خطأ
٢	<input type="radio"/>	صحتحسن الخلق والتعامل الحسن مع الناس جزء أساسي من تعاليم الدين الإسلامي.	<input type="radio"/>	خطأ
٣	<input type="radio"/>	صحتالتفاعل الاجتماعي الإيجابي يعني الانعزال عن المجتمع لتجنب الأخطاء.	<input type="radio"/>	خطأ
٤	<input type="radio"/>	صحتمعاملة ذوي الإعاقة باحترام هي مجرد تفضل منك وليست حقاً لهم.	<input type="radio"/>	خطأ
٥	<input type="radio"/>	صحتالإحسان إلى الجار يشمل مشاركته في مناسباته السعيدة ومواساته في أحزانه.	<input type="radio"/>	خطأ
٦	<input type="radio"/>	صحتتعتبر ممارسة الرياضة بانتظام جزءاً أساسياً من علاج السمنة.	<input type="radio"/>	خطأ
٧	<input type="radio"/>	صحتالنحافة هي مجرد نقص في الوزن ولا تسبب أي أعراض صحية.	<input type="radio"/>	خطأ
٨	<input type="radio"/>	صحتفقر الدم يحدث فقط بسبب عوامل وراثية ولا علاقة له بنوعية الغذاء.	<input type="radio"/>	خطأ
٩	<input type="radio"/>	صحتللتغلب على السمنة، يجب الموازنة بين كمية الطاقة المكتسبة من الطعام والطاقة المبذولة في الحركة.	<input type="radio"/>	خطأ
١٠	<input type="radio"/>	صحتيساعد فيتامين ج (الموجود في الفواكه الحمضية على زيادة امتصاص الجسم للحديد.	<input type="radio"/>	خطأ
١١	<input type="radio"/>	صحتالنظافة الشخصية تؤثر إيجاباً على الجانب النفسي وتزيد من الثقة بالنفس.	<input type="radio"/>	خطأ
١٢	<input type="radio"/>	صحتلا داعي لاستخدام واقي الشمس في الأيام الغائمة لأن أشعة الشمس الضارة لا تخترق الغيوم.	<input type="radio"/>	خطأ
١٣	<input type="radio"/>	صحتنوع الغذاء الذي نتناوله ليس له أي تأثير على صحة ومظهر البشرة.	<input type="radio"/>	خطأ
١٤	<input type="radio"/>	صحتيُعد قص الأظافر بانتظام جزءاً مهماً من العناية باليدين والقدمين للوقاية من تراكم الجراثيم.	<input type="radio"/>	خطأ
١٥	<input type="radio"/>	صحتالتعرض لأشعة الشمس في أي وقت وبأي مدة مفيد للحصول على فيتامين د.	<input type="radio"/>	خطأ

انتهت الأسئلة ،،،

الصف : اول المتوسط
الفصل /

اختبار فكري مهارات الحياتية

الفصل الدراسي الاول
الاسم /

١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة:

١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما	
٢- لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية	
٣- من سلبيات الفضائيات والانترنت انها تضعف الترابط الاسري	
٤- من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة	
٥- من مصادر دخل الاسرة عمل الاب والام الاساسي فقط	
٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية	
٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان	
٨- من مسؤوليات الاسرة تهيئة السكن ليكون مكان امنا للعيش	
٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب	
١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا	
١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته	
١٢- من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع	
١٣- من صفات مدير المنزل الناجح ان يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد انجازه	
١٤- من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات	

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- ثمار التعامل الحسن مع الاخوة (تعلم الاعتماد على الاخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢- حقوق الصديق (المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
٣- إيجابيات الانترنت والفضائيات (وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقلل من المستوى الثقافي)
٤- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم - التنفيذ والمراقبة - تحديد الأهداف)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:



نموذج الإجابة

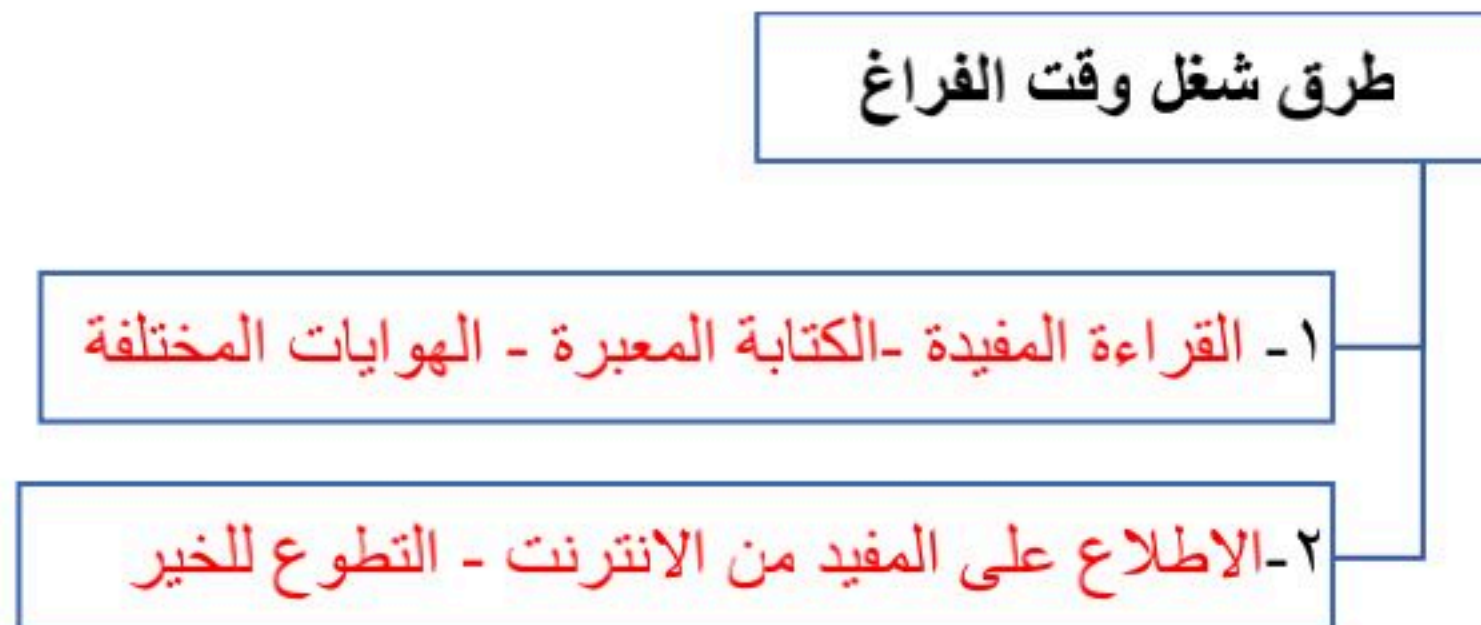
١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة:

✓	١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما
✓	٢- لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية
✓	٣- من سلبيات الفضائيات والانترنت انها تضعف الترابط الاسري
✓	٤- من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة
×	٥- من مصادر دخل الاسرة عمل الاب والام الاساسي فقط
✓	٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية
×	٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان
✓	٨- من مسؤوليات الاسرة تهيئة السكن ليكون مكان امنا للعيش
✓	٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب
✓	١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا
×	١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته
✓	١٢- من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع
✓	١٣- من صفات مدير المنزل الناجح ان يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد انجازه
✓	١٤- من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

- ١- ثمار التعامل الحسن مع الاخوة (تعلم الاعتماد على الاخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
- ٢- حقوق الصديق (المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
- ٣- إيجابيات الانترنت والفضائيات (وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقلل من المستوى الثقافي)
- ٤- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم - التنفيذ والمراقبة - تحديد الأهداف)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:



اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط
الفصل الدراسي الأول

اسم الطالبة: **الفصل:**

ا ضعي كلمة (صح) أمام العبارة صحيحة و كلمة (خطأ) أمام العبارة خاطئة :-

- 1- يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية. ()
- 2- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما. ()
- 3- تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة سلبية في حياتنا. ()
- 4- من صفات مدير المنزل الناجح أن يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد إنجازه. ()
- 5- العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي. ()

س ٢ : اختاري الإجابة الصحيحة:-

- ١- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم – التنفيذ والمراقبة – تحديد الأهداف)
- ٢- من خصائص الوقت (ذهابه وعدم عودته – عدم أهميته – إمكانية عودته)
- ٣- هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل (الوقت - وقت الفراغ - فن التعامل)
- ٤- ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها (سعة الرزق - محبة الناس - الضيق في العيش)

س ٣ : عددي ٢ من معايير اختيار الصديقة؟

- ١-
- ٢-

اكمل الفراغات بما يتم المعنى :-

- ١- من طرق شغل أوقات الفراغ
- ٢- سلبيات الانترنت عديدة ومنها
- ٣- من مصادر دخل الأسرة و

نموذج الإجابة

اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط
الفصل الدراسي الأول

اسم الطالبة: _____
الفصل: _____

س ١ : ضعي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة

2.5

- 1- يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية. (خطأ)
- 2- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما. (صح)
- 3- تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة سلبية في حياتنا. (خطأ)
- 4- من صفات مدير المنزل الناجح أن يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد إنجازه. (صح)
- 5- العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي. (خطأ)

س ٢ : اختاري الإجابة الصحيحة:-

2

- ١- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم – التنفيذ والمراقبة – تحديد الأهداف)
- ٢- من خصائص الوقت (ذهابه وعدم عودته – عدم أهميته – إمكانية عودته)
- ٣- هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل (الوقت - وقت الفراغ - فن التعامل)
- ٤- ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها (سعة الرزق - محبة الناس - الضييق في العيش)

س ٣ : عددي ٢ من معايير اختيار الصديقة؟

2

- ١- تقارب السن والأفكار
- ٢- التمسك بالدين والقيم

اكملی الفراغات بما يتم المعنى :-

4

- ١- من طرق شغل أوقات الفراغ الهوايات المختلفة. (فراغ واحد)
- ٢- سلبيات الانترنت عديدة ومنها التفكك الأسري أو مشاكل صحيه مثل اللام الظهر (فراغ واحد)
- ٣- من مصادر دخل الأسرة عمل الأب الأساسي و عمل الأم الأساسي. (فراغين)

اسم الطالبة / الفصل /

أ - ضعي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة , وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة.
فيما يأتي :-

10

- 1- من ثمار بر الوالدين السعادة في الدنيا والآخره ()
- 2- من خصائص الوقت ذهابه وعدم عودته ()
- 3- للمحافظة على استمرار الصداقة يجب قيامها على أساس المحبة في الله ()
- 4- الزمالة مستمرة حتى لو بعد المكان ()
- 5- من ايجابيات الفضائيات والانترنت إضعاف الترابط الأسري ()
- 6- توجيه النصيحة والرأي من حقوق الصديق ()
- 7- من الطرق الموصلة لبر الوالدين احترامهم . ()
- 8- من طرق شغل الفراغ القراءة المفيدة . ()
- 9- من إيجابيات الفضائيات والانترنت تدني المستوى التعليمي ()
- 10- لتحقيق التفاعل الاجتماعي عدم احترام مواعيد الاخرين عند زيارتهم ()

10

السؤال الثاني :-

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :-

- 1- هو رابطة نفسية تورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام:
أ- المال . ب- الصداقة . ج- وقت الفراغ .
- 2 - لشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها :
أ- كثرة المكالمات الهاتفية . ب- ممارسة الهوايات المختلفة . ج- الغيبة والنميمة .
- 3- هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء أكان قصيرا ام طويلا :
أ- جدول الاعمال . ب- الزمالة . ج- الوقت .

- لاختيار الصديقة معايير كثيرة منها:

أ- عدم احترام خصوصيات الآخرين ب- التفاخر والتكبر ج- تقارب السن

5- من مميزات الصداقة:

أ- مستمرة حتى لو بعد المكان ب- نسب أفكار الآخرين لك. ج- عدم السؤال عنهم .

6- لتحقيق التفاعل في المجتمع:

أ- المحافظة على ممتلكات الآخرين. ب- إيذاء الآخرين. ج- عدم التسامح.

7- من الطرق الموصلة لبر الوالدين:

أ- التأفف منهما. ب- إكرامهما. ج- عدم الاستجابة لهم.

8- من إيجابيات الفضائيات والإنترنت:

أ- تضيق للوقت ب- وسيلة من وسائل الاتصال السريع. ج- تدني المستوى التعليمي.

9- من خصائص الوقت:

أ- عدم أهميته. ب- إمكانية عودته. ج- سرعة انقضائه.

10- من ثمار بر الوالدين:

أ- عدم إجابة الدعاء ب- عدم رضاها عنك ج- دعاؤهما لك في السر والعلن .

{تمنيتي لكن بالتوفيق والسداد}

معلمة المادة /



موقع منهجي
mnhaji.com



المهارات الحياتية والأسرية	المادة	 موقع منهجي mnhaji.com	
الأولى	الوحدة		
المتوسطة	المرحلة		
الأول المتوسط	الصف		
م / سميرة بن عفيف	المعلمة		

س1- في الاختيار المتعدد من الفقرات من (1) الى (5) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

من أعراض السمنة :				1
(أ) زيادة ضربات القلب .	(ب) شحوب الوجه .	(ج) قلة مقاومة الأمراض	(د) حدوث احمرار باللسان .	
نقص الحديد من أسباب الإصابة ب:				2
(أ) النحافة .	(ب) فقر الدم .	(ج) مرض ارتفاع الضغط	(د) السمنة.	
أثر الشمس وقت الظهيرة على البشرة :				3
(أ) تزيدها جمالاً .	(ب) تصيبها بسرطان الجلد	(ج) تزيدها مرونة .	(د) تؤدي إلى نضارتها	
شرب الماء بكثرة يساعد البشرة على :				4
(أ) ترطيبها.	(ب) جفافها.	(ج) شحوبها .	(د) تغير لونها.	
من طرق المحافظة على نظافة الأسنان :				5
(أ) تناول المشروبات الغازية	(ب) عدم استخدام غسول الفم	(ج) اختيار نوع معجون	(د) النوم بدون تفريش الأسنان	
لفقر الدم أعراض كثيرة منها :				6
(أ) ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية	(ب) برودة الأطراف	(ج) قلة مقاومة الأمراض	(د) الهزال	
يجب الاستحمام يوميا وخاصة في فصل :				7
(أ) الشتاء	(ب) الربيع	(ج) الصيف	(د) الخريف	
للنحافة أعراض كثيرة منها :				8
(أ) الشعور بالتعب عند أقل مجهود	(ب) زيادة ضربات القلب وتتابع النفس	(ج) شحوب الوجه	(د) ألم القدمين والظهر	
للعناية باليدين يجب علينا أن :				9
(أ) قص الاظافر بشكل غير منتظم	(ب) ملامسة المواد الكيميائية	(ج) اختيار نوع غير جيد من الصابون	(د) نستخدم كريم مرطب لليدين	

فقر الدم هو حالة نقص :				10
(أ) كريات الدم البيضاء	(ب) الصفائح الدموية	(ج) بلازما الدم	(د) كريات الدم الحمراء	
عند غسل الشعر نستخدم :				11
(أ) الماء الساخن	(ب) غسول الوجه	(ج) الشامبو المناسب	(د) البلسم	
أسباب السمنة هي :				12
(أ) كثرة النشاط ومزاولة الرياضة	(ب) تناول كميات كبيرة من الطعام	(ج) نقص الحديد	(د) فقد الشهية	
من مشكلات الشعر:				13
(أ) تساقط الشعر	(ب) كثافة الشعر	(ج) نمو الشعر بسرعة	(د) الشعر اللامع الجميل	
لعلاج فقر الدم يجب علينا :				14
(أ) الإكثار من تناول النشويات	(ب) عدم تناول الأغذية الغنية بفيتامين ج	(ج) التقليل من الأطعمة الغنية بالحديد	(د) إيقاف مسببات فقر الدم مثل النزيف	
لعلاج السمنة عدة طرق منها :				15
(أ) ممارسة الرياضة وخاصة المشي	(ب) الحرص على الراحة والاسترخاء	(ج) تناول السكريات بكثرة	(د) عدم الإكثار من تناول الماء	

في الفقرات من (1) إلى (26) ضع أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- 1- من علاج السمنة الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة . ()
- 2 - من أعراض فقر الدم اسوداد حول العينين . ()
- 3 - من أسباب النحافة كثرة تناول الطعام . ()
- 4- من أعراض النحافة كثرة النشاط والمجهود البدني . ()
- 5- أسباب السمنة خلل في إفرازات الغدد الصماء . ()
- 6- عدم الإكثار من تناول العصائر الطازجة . ()
- 7- يجب الاستحمام يوميًا و خاصة في فصل الصيف للتخلص من الجراثيم و الأوساخ ()
- 8- قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم مثل المرفقين و الركبتين ()
- 9- للسمنة أسباب منها العامل الوراثي ()

- 10- لعلاج السمنة التقليل من المواد الكربوهيدراتية والدهنية ()
- 11- من أسباب النحافة خلل في امتصاص وهضم الطعام وخلل في هرمونات الجسم وعدم تناول كمية طعام كافية وعامل وراثي
- 12- للنحافة أعراض منها الشعور بالتعب عند أقل مجهود والهزال و قلة مقاومة الأمراض ()
- 13- علاج النحافة تناول غذاء متوازن وممارسة الرياضة و اخذ قسط من الراحة في منتصف النهار ()
- 14- فقد الشهية من أسباب السمنة ()
- 15- الاكثار من شرب الماء علاج للسمنة ()
- 16- لفقر الدم أسباب منها نقص الحديد والبروتين ()
- 17- شرب القهوة والشاي بعد الوجبات مباشرة يعيق امتصاص الحديد ()
- 18- فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف سبب للسمنة ()
- 19- لفقر الدم أعراض منها شحوب الوجه وفتور بالقوى الجسمية والعضلية واحمرار اللسان وتكسر الاظافر والهالات السوداء حول العينين ()
- 20- لعلاج فقر الدم إيقاف السبب وهو النزيف و علاج الطفيليات ()
- 21- تناول الكبد واللحوم والبيض والطعام المحتوى على فيتامين ب وفيتامين ج يعالج فقر الدم ()
- 22- العناية بالجسم مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الامراض ()
- 23- عند التعرض للشمس لا استخدم واقي الشمس ولا استخدم النظارات الشمسية ()
- 24- الحروق الشمسية وسرطان الجلد والتجاعيد والنمش وجفاف الجلد يعتبر من تأثير الشمس على الجسم ()
- 25- تظهر حبوب الشباب على الوجه والصدر ()
- 26- شرب الماء بكثرة يساعد على ترطيب البشرة ()

س 3 اجبى على الأسئلة التالية :

1- علي كلاما يلي :

أ- ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة .

.....

ب - الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية .

ج- التقليل من تناول الوجبات السريعة .

د - عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

هـ - شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

و- الإقلال من الدهون وخاصة الدهون الحيوانية .

ز- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين

س 2 اضيفي المصطلح العلمي المناسب ما يلي :

زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهن في الجسم .

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي .

حالة نقص كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .

س3- اذكر تأثير الشمس على البشرة وكيفية الوقاية من اشعة الشمس ؟



تربية أسرية	المادة	البنك النصفى الفصل الدراسي الأولي لعام الدراسي ١٤٤٨ هـ	
الأولى	الوحدة		
المتوسطة	المرحلة		
الأول	الصف		
سميرة بن عفيف	المعلمة		
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص ١١ إلى ص ٣٣ الوحدة الأولى (مهارات حياتية).			

س ١ في الفقرات من (١) إلى (٨) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها	(أ) التوفيق للطاعة	(ب) سعة الرزق	(ج) محبة الناس لك	(د) الضيق في العيش
٢	أساليب تحقق التكيف الاجتماعي :	(أ) مقابلة السيئة بالسيئة	(ب) التعامل بشدة	(ج) الشعور بالآخرين	(د) العبث بممتلكات الآخرين
٣	قال الرسول ﷺ (خير الناس أنفعهم للناس) هذا الحديث دليل على :	(أ) بر الوالدين	(ب) زيارة الأقارب	(ج) تنمية الشخصية	(د) التفاعل مع المجتمع
٤	علاقة يجمعها مكان واحد كالعمل أو المدرسة :	(أ) الأخوة	(ب) الصداقة	(ج) الزمالة	(د) القرابة
٥	لاختيار الصديقة معايير كثيرة منها :	(أ) التفاوت في السن	(ب) الكذب في التعامل	(ج) التعدي على الخصوصيات	(د) التعامل بالأخلاق الحسنة
٦	للصديقة حقوق عليك كثيره منها :	(أ) افشاء سرها	(ب) الانقاص من قدرها	(ج) عيادتها عند المرض	(د) التخلي عنها وقت الحاجة
٧	خصائص الوقت :	(أ) هدره فيما لا يفيد	(ب) سرعة انقضائه	(ج) إمكانية عودته	(د) عدم أهميته
٨	للمشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها :	(أ) كثرة المكالمات الهاتفية	(ب) كثرة الذهاب للأسواق	(ج) الجلوس على التلفاز	(د) قراءة كتب معبرة مفيدة

س٢ / زوجي بين المفاهيم في العمود (أ) ومدلولاتها في العمود (ب) فيما يلي :

أ	ب
١- فن التعامل	(أ) وسيلة من وسائل الاتصال السريعة .
٢- الجار	(ب) هي محطات تلفزيونية تبث إرسالتها عبر الأقمار الصناعية .
٣- البر بالوالدين	(ج) ينقص ويزيد
٤- الطرق الموصلة لبرّ الوالدين	(د) حضور الندوات والمحاضرات الهادفة .
٥- ثمار برّ الوالدين	(هـ) ضعف الترابط الأسري .
٦- ثمار التعامل الحسن مع الإخوة	(و) من يقرب مسكنه منك .
٧- وقت الفراغ	(ز) قدرة الفرد على الاستجابة بشكل إيجابي نحو المجتمع .
٨- من سلبيات الفضائيات والإنترنت	(ح) معناه طاعتها وإظهار الحب والاحترام لهما ، ومساعدتها بكل وسيلة ممكنة بالجهد والمال ، والحديث معهما بكل أدب وتقدير ، والإنصات إليهما .
٩- طرق شغل أوقات الفراغ	(ط) برّ أبناك لك . .
١٠- الفضائيات	(ي) هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية .
١١- إيجابيات الفضائيات والإنترنت	(ك) زرع الثقة في أنفسهم .
	(م) التأدب عند مخاطبتهم .

س ٣ في الفقرات من (١) إلى (١٢) ضعي (ص) أمام العبارة صحيحة والحرف (خ) أمام العبارة خاطئة

- ١- ينبغي أن نتعلم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين لكسب رضا الله تعالى . ()
- ٢- الوالدان هم أولى الناس بالبر وحسن التعامل . ()
- ٣- رفع صوت التلفاز في المنزل حتى لو أزعج ذلك الجيران من حقوق الشخصية. ()
- ٤- ثمرات بر الوالدين متعددة منها رضاها عنك . ()
- ٥- حقوق صديقتي علي كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات. ()
- ٦- أكدت السنة النبوية في أحاديثها المباركة على إضاعة الوقت . ()
- ٧- العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي . ()
- ٨- يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية . ()
- ٩- تنظيم العمل خطوة سلبية في حياتنا . ()
- ١٠- الوقت مقدار من الزمان قدر لأمر ما ، سواء كان قصيراً أو طويلاً . ()
- ١١- الصداقة رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام. ()

س ٤ أكمل الفراغ بما يتم المعنى :-

- ١- تطبق فن التعامل مع و..... و..... و.....
- ٢- طرق موصلة لبر الوالدين و.....
- ٣- حقوق الوالدين:..... و.....
- ٤- حقوق الجار : و..... و.....
- ٥- أنواع الجيران: و..... و.....
- ٦- أعظم صداقة في التاريخ كانت بين الرسول عليه الصلاة والسلام و.....
- ٧- المدرسة مؤسسة تقوم..... الطلاب والأطفال والناشئ..... والتربية .

س ٥ أجيبى عما يلى :

أ- بينى الطرق الموصلة لبرّ الوالدين ؟

- ١-..... ٢
- ٣-..... ٤
- ٥-..... ٦
- ٧-.....

ب- اذكرى ثمار برّ الوالدين ؟

- ١-..... ٢ ٣
- ٤-..... ٥ ٦
- ٧-..... ٨ ٩
- ١٠-.....

ج- عددي ثمار التعامل الحسن مع الإخوة ؟

- ١-..... ٢
- ٣-..... ٤
- ٥-..... ٦ **تمثيل القدوة الحسنة .**

د- كيف تحقّقين التكيف الاجتماعى ؟

- ١-..... ٢
- ٣-..... ٤
- ٥-..... ٦
- ٧-.....

هـ - قارني بين الصداقة والزمالة ؟

الزمالة

الصداقة

..... ١

..... ٢

..... ٣

و - - بيني بعض معايير اختيار الصديقة ؟

..... ١- ٢

..... ٣- ٤

..... ٥- ٦

..... ٧- ٨

ح - للصديقة حقوق فما هي ؟

..... ١- ٢

..... ٣- ٤

..... ٥- ٦

..... ٧-

ط - كيف نحافظ على استمرار الصداقة ؟

ل- عددي طرق شغل أوقات الفراغ ؟

١- ٢ ٣

٤- ٥ ٦

٧- ٨ ٩

ي - - قارني بين الوقت والمال ؟

المال

الوقت

١ ٢

٢ ٣

ك - فرقي بين ايجابيات وسلبيات الفضائيات والانترنت ؟

ايجابيات - ١ ٢

٣- ٤

٥-

سلبيات - ١ ٢

٣- ٤

٥- ٦

موقع منهجي
mnhaji.com

