

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



المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم
اختبار فكري	الاختبار:	
اول متوسط	الصف:	
٤٥ دقيقة	الزمن:	
الثاني ١٤٤٧	الفترة:	

اسم الطالب /ة	٢٠
---------------	----

السؤال ١: اختر/ي الإجابة الصحيحة:	٦
-----------------------------------	---

١	لإزالة بقع الصدأ والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:
	(أ) الخل (ب) الزيت (ج) المعطر (د) ملمع الزجاج
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟
	(أ) القوة العضلية (ب) الرشاقة (ج) التحمل (د) المرونة
٣	كيف اعتني بالمزروعات؟
	(أ) تعريضها لاشعة الشمس (ب) سقيها (ج) تسميد التربة (د) جميع ما سبق
٤	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟
	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب (ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً (ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط (د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟
	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة (ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة (ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة (د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟
	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت (ب) تراكم النفايات لأيام (ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً (د) ترك الملابس المتسخة على الأرض

السؤال ٢: صل / ي بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	٥
--	---

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	الثلاجة	أ- إزالة الجراثيم دون قتلها كلياً
٢	التعقيم	ب- يجب إفراغها بصورة يومية
٣	سلة المهملات	ج- يستخدم لإزالة التكلسات
٤	الخل	د- تخزين الطعام عند ٤ درجات مئوية أو أقل
٥	التنظيف	هـ- القضاء على الجراثيم بعد التنظيف

السؤال ٣: ضع / ي علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:

٩

#	العبارة	الإجابة
١	السماذ الكيمياءى اكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبيعى	()
٢	يجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائىة بشكل مكدرس لكى لا نمنع مرور الهوىء داخلها.	()
٣	يجب تهوىة الغرف بفتح النو افذ لدخول الهوىء واشعة الشمس	()
٤	يساعد النشاط الهوىءى مثل المشى والسباحة على تحريك العضلات الكبيرة فى الجسم.	()
٥	من فوائد النشاط البدنى خفض مستوى الدهون فى الدم	()
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدنى هى مرحلة المحافظة على المستوى.	()
٧	يجب وضع سلك ذى فتحات دقيقة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.	()
٨	من فوائد النشاط البدنى خفض اعراض القلق والاكتئاب	()
٩	للوفاىة الصحىة داخل المطبخ صيانة الاجهزة المنزلىة بصفة دورىة	()

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلم /ة المادة /

موقع منهجى 
mnhaji.com

نهوذج الإجابة

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	اختبار فكري ١
الصف:	اول متوسط
الزمن:	٤٥ دقيقة

اسم الطالب /ة	٢٠
---------------	----

السؤال ١: اختر/ي الإجابة الصحيحة:	٦
-----------------------------------	---

١	لإزالة بقع الصدأ والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:	(أ) الخل	(ب) الزيت	(ج) المعطر	(د) ملمع الزجاج
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟	(أ) القوة العضلية	(ب) الرشاقة	(ج) التحمل	(د) المرونة
٣	كيف اعتني بالمزروعات؟	(أ) تعريضها لأشعة الشمس	(ب) سقيها	(ج) تسميد التربة	(د) جميع ما سبق
٤	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب	(ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً	(ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط	(د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة	(ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة	(ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة	(د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت	(ب) تراكم النفايات لأيام	(ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً	(د) ترك الملابس المتسخة على الأرض

السؤال ٣: صل بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	٥
--	---

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	الثلاجة	إزالة الجراثيم دون قتلها كلياً
٢	التعقيم	تخزين الطعام عند ٤ درجات مئوية أو أقل
٣	سلة المهملات	يجب إفراغها بصورة يومية
٤	الخل	يستخدم لإزالة التكلسات
٥	التنظيف	القضاء على الجراثيم بعد التنظيف

الإجابة: ١-ب، ٢-هـ، ٣-ج، ٤-د، ٥-أ

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:

٩

#	العبارة	الإجابة
١	السماذ الكيميائي اكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبيعي	X
٢	يجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية بشكل مكثس لكي لا تمنع مرور الهواء داخلها.	✓
٣	يجب تهوية الغرف بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس	✓
٤	يساعد النشاط الهوائي مثل المشي والسباحة على تحريك العضلات الكبيرة في الجسم.	✓
٥	من فوائد النشاط البدني خفض مستوى الدهون في الدم	✓
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدني هي مرحلة المحافظة على المستوى.	X
٧	يجب وضع سلك ذي فتحات دقيقة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.	✓
٨	من فوائد النشاط البدني خفض اعراض القلق والاكتئاب	✓
٩	للوفاية الصحية داخل المطبخ صيانة الاجهزة المنزلية بصفة دورية	✓

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلم/ة المادة /

 موقع منهجي
mnhaji.com

المادة : مهارات حياتية	مدرسة	
الصف : الأول متوسط	اسم الطالب/ة:	
اختبار الوحدة ١ الفصل ٢		

السؤال ١ : اختر الإجابة الصحيحة:	١٥
----------------------------------	----

١	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب	(ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً	(ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط	(د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟	(أ) القوة العضلية	(ب) الرشاقة	(ج) التحمل	(د) المرونة
٣	كم تبلغ المدة الموصى بها لممارسة النشاط البدني للأطفال والمراهقين (٥-١٧ عاماً) يومياً؟	(أ) ٣٠ دقيقة	(ب) ١٥٠ دقيقة	(ج) ٦٠ دقيقة	(د) ١٠ دقائق
٤	ما هو نوع النشاط البدني الذي يهدف إلى تعزيز وتحسين قوة العضلات مثل تمرين الضغط؟	(أ) النشاط الهوائي	(ب) تقوية العضلات	(ج) الاستطالة	(د) الخمول البدني
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة	(ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة	(ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة	(د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	ما هي العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح للقضاء على الجراثيم وتتم بعد عملية التنظيف؟	(أ) التهوية	(ب) التعقيم	(ج) الترتيب	(د) التخزين
٧	تعتبر «منطقة الخطر» لنمو الجراثيم في الأطعمة هي درجة الحرارة ما بين:	(أ) ٥ درجات مئوية و ٦٠ درجة مئوية	(ب) صفر و ٤ درجات مئوية	(ج) ٦٠ درجة مئوية و ١٠٠ درجة مئوية	(د) تحت الصفر المئوي
٨	للمحافظة على سلامة الغذاء عند إعادة تسخينه، يجب أن تصل درجة حرارته إلى ما لا يقل عن:	(أ) ٤٠ درجة مئوية	(ب) ٥٠ درجة مئوية	(ج) ٦٠ درجة مئوية	(د) ٧٤ درجة مئوية
٩	لإزالة بقع الصدا والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:	(أ) الخل	(ب) الزيت	(ج) المعطر	(د) ملمع الزجاج
١٠	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت	(ب) تراكم النفايات لأيام	(ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً	(د) ترك الملابس المتسخة على الأرض
١١	من عناصر اللياقة البدنية التي ورد ذكرها في الدرس:	(أ) النوم	(ب) التوازن	(ج) الجلوس	(د) مشاهدة التلفاز
١٢	الطريقة الصحيحة والمناسبة لتعقيم الأجهزة الإلكترونية هي:	(أ) غسلها بالماء والصابون	(ب) مسحها بالمناديل الكحولية	(ج) نقعها في محلول ملحي	(د) تعريضها لأشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة
	تساعد التغذية الصحية أثناء ممارسة الرياضة على:				

١٣	(أ) زيادة الوزن فقط	(ب) الشعور بالإرهاق	(ج) التعافي الجيد بعد التمرين	(د) زيادة نسبة الدهون
١٤	تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى التعقيم بصورة دورية بسبب:			
	(أ) كثرة ملامستها	(ب) ارتفاع سعرها	(ج) حجمها الكبير	(د) وجودها في المطبخ
١٥	أي مما يلي يُعد مثلاً على النشاط الهوائي حسب سياق الدرس:			
	(أ) النوم العميق	(ب) تسلق السلالم	(ج) الجلوس أمام الحاسوب	(د) القراءة
السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:				
١٥				

١	يحتل الخمول (عدم ممارسة النشاط البدني) المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة.
٢	تتشابه اللياقة البدنية لدى جميع الأشخاص بنفس الشدة ولا تختلف من شخص لآخر.
٣	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدني هي مرحلة المحافظة على المستوى.
٤	يساعد النشاط الهوائي مثل المشي والسباحة على تحريك العضلات الكبيرة في الجسم.
٥	تناول كميات كبيرة من البروتين وحده كافٍ لزيادة كتلة العضلات ولا يحتاج الجسم للكربوهيدرات.
٦	التنظيف هو عملية تقتل الجراثيم بشكل كلي وتغني عن التعقيم.
٧	يجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية بشكل مكثف لكي لا يمنع مرور الهواء داخلها.
٨	عند استخدام القفازات ذات الاستخدام المتكرر، يمكن استخدامها لأغراض متعددة دون غسل.
٩	يجب وضع سلك ذي فتحات دقيقة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.
١٠	تنظيف سلة المهملات بمنظفات مطهرة ليس ضرورياً إذا كنا نستخدم أكياس القمامة.
١١	من عناصر اللياقة البدنية التوازن.
١٢	يجب تنويع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع.
١٣	يتم تنظيف الأجهزة الإلكترونية عن طريق مسحها بالماء والصابون مباشرة.
١٤	تعد التغذية الصحية مهمة للمساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين.
١٥	المطابخ ودورات المياه من الأماكن التي قد تتكاثر فيها الجراثيم وتحتاج لعناية.

انتهت الاسئلة

موقع منهجي
mnhaji.com



نموذج الإجابة

المادة : مهارات حياتية

الصف : الأول متوسط

اختبار الوحدة ١ الفصل ٢

السؤال ١ : اختر الإجابة الصحيحة:

١٥

ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟				
(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب	(ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً	(ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط	(د) القدرة على النوم لساعات طويلة	١
أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟				٢
(أ) القوة العضلية	(ب) الرشاقة	(ج) التحمل	(د) المرونة	
كم تبلغ المدة الموصى بها لممارسة النشاط البدني للأطفال والمراهقين (٥-١٧ عاماً) يومياً؟				٣
(أ) ٣٠ دقيقة	(ب) ١٥٠ دقيقة	(ج) ٦٠ دقيقة	(د) ١٠ دقائق	
ما هو نوع النشاط البدني الذي يهدف إلى تعزيز وتحسين قوة العضلات مثل تمرين الضغط؟				٤
(أ) النشاط الهوائي	(ب) تقوية العضلات	(ج) الاستطالة	(د) الخمول البدني	
ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟				٥
(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة	(ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة	(ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة	(د) ١٠ - ١٥ دقيقة	
ما هي العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح للقضاء على الجراثيم وتتم بعد عملية التنظيف؟				٦
(أ) التهوية	(ب) التعقيم	(ج) الترتيب	(د) التخزين	
تعتبر «منطقة الخطر» لنمو الجراثيم في الأطعمة هي درجة الحرارة ما بين:				٧
(أ) ٥ درجات مئوية و ٦٠ درجة مئوية	(ب) صفر و ٤ درجات مئوية	(ج) ٦٠ درجة مئوية و ١٠٠ درجة مئوية	(د) تحت الصفر المئوي	
للمحافظة على سلامة الغذاء عند إعادة تسخينه، يجب أن تصل درجة حرارته إلى ما لا يقل عن:				٨
(أ) ٤٠ درجة مئوية	(ب) ٥٠ درجة مئوية	(ج) ٦٠ درجة مئوية	(د) ٧٤ درجة مئوية	
لإزالة بقع الصدا والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:				٩
(أ) الخل	(ب) الزيت	(ج) المعطر	(د) ملمع الزجاج	
أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟				١٠
(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت	(ب) تراكم النفايات لأيام	(ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً	(د) ترك الملابس المتسخة على الأرض	
من عناصر اللياقة البدنية التي ورد ذكرها في الدرس:				١١
(أ) النوم	(ب) التوازن	(ج) الجلوس	(د) مشاهدة التلفاز	
الطريقة الصحيحة والمناسبة لتعقيم الأجهزة الإلكترونية هي:				١٢
(أ) غسلها بالماء والصابون	(ب) مسحها بالمناديل الكحولية	(ج) نقعها في محلول ملحي	(د) تعريضها لأشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة	
تساعد التغذية الصحية أثناء ممارسة الرياضة على:				

١٣	(أ) زيادة الوزن فقط	(ب) الشعور بالإرهاق	(ج) التعافي الجيد بعد التمرين	(د) زيادة نسبة الدهون
١٤	(أ) كثرة ملامستها	(ب) ارتفاع سعرها	(ج) حجمها الكبير	(د) وجودها في المطبخ
١٥	(أ) النوم العميق	(ب) تسلق السلام	(ج) الجلوس أمام الحاسوب	(د) القراءة
السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:				
١٥				

✓	١	يحتل الخمول (عدم ممارسة النشاط البدني) المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة.
X	٢	تتشابه اللياقة البدنية لدى جميع الأشخاص بنفس الشدة ولا تختلف من شخص لآخر.
X	٣	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدني هي مرحلة المحافظة على المستوى.
✓	٤	يساعد النشاط الهوائي مثل المشي والسباحة على تحريك العضلات الكبيرة في الجسم.
X	٥	تناول كميات كبيرة من البروتين وحده كافٍ لزيادة كتلة العضلات ولا يحتاج الجسم للكربوهيدرات.
X	٦	التنظيف هو عملية تقتل الجراثيم بشكل كلي وتغني عن التعقيم.
✓	٧	يجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية بشكل مكثف لكي لا يمنع مرور الهواء داخلها.
X	٨	عند استخدام القفازات ذات الاستخدام المتكرر، يمكن استخدامها لأغراض متعددة دون غسل.
✓	٩	يجب وضع سلك ذي فتحات دقيقة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.
X	١٠	تنظيف سلة المهملات بمنظفات مطهرة ليس ضرورياً إذا كنا نستخدم أكياس القمامة.
✓	١١	من عناصر اللياقة البدنية التوازن.
✓	١٢	يجب تنويع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع.
X	١٣	يتم تنظيف الأجهزة الإلكترونية عن طريق مسحها بالماء والصابون مباشرة.
✓	١٤	تعد التغذية الصحية مهمة للمساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين.
✓	١٥	المطابخ ودورات المياه من الأماكن التي قد تتكاثر فيها الجراثيم وتحتاج لعناية.

انتهت الاسئلة

موقع منهجي
mnhaji.com

