

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:	
ثالث متوسط	الصف:	
٤٥ دقيقة	الزمن:	

اسم الطالب/ة	
٢٠	

السؤال ١: اختر/ي الإجابة الصحيحة:	٨
-----------------------------------	---

المسكنات التي يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية تسمى:	١
(أ) المسكنات الوصفية (ب) المسكنات اللا وصفية (ج) المسكنات المخدرة (د) المسكنات الجراحية	
أي الفئات العمرية تشكل النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ؟	٢
(أ) المراهقون (ب) كبار السن (ج) الأطفال دون الخامسة (د) البالغون	
ما هو المفهوم الذي يُعرف بأنه تو افق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية وتقبل الفرد لذاته وللآخرين؟	٣
(أ) الصحة النفسية (ب) اللياقة البدنية (ج) الذكاء الاجتماعي (د) النمو الجسدي	
ما هو النوع من التسمم الدوائي الذي ينتج عن تناول الدواء مدة طويلة مما يسبب تراكم الأدوية في الجسم؟	٤
(أ) التسمم الحاد (ب) التسمم الغذائي (ج) التسمم المزمن (د) التسمم الكيميائي	
ما هو المفهوم الذي يُعبر عن قدرة الإنسان على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين بما يحقق السعادة النفسية؟	٥
(أ) الذكاء اللغوي (ب) الذكاء العاطفي (ج) التفكير الناقد (د) الإبداع الفني	
أي مما يلي يُعد من طرق دخول المواد السامة إلى الجسم عن طريق الفم والجهاز الهضمي؟	٦
(أ) البلع (ب) الاستنشاق (ج) الحقن الوريدي (د) الحقن العضلي	
أي من المواد التالية يزداد إفرازها في الجسم عند ممارسة الرياضة وتساهم في رفع مستوى السعادة؟	٧
(أ) الأدرينالين (ب) الأندورفين (ج) الأنسولين (د) الكورتيزون	
أي مما يلي يُعد من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية؟	٨
(أ) التفكير الزائد والمقارنة بالآخرين (ب) القدرة على مواجهة مطالب الحياة (ج) التقلب المستمر في المزاج (د) الانعزال التام عن المجتمع	

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

٧

#	العبارة	الإجابة
١	يجب الاحتفاظ بالأدوية في عبواتها الأصلية وفي مكان محكم الإغلاق بعيداً عن متناول الأطفال.	
٢	التسمم هو دخول أي مادة ضارة أو ملوثة داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضراراً.	
٣	من الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال تسمية الدواء بمسميات محببة مثل الحلوى لترغيبهم فيه.	
٤	الصحة النفسية الجيدة تعزز مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.	
٥	الأشخاص الأذكى عاطفياً يعجزون عن فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم.	
٦	كثرة التفكير ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالسعادة والرضا.	
٧	التسمم الحاد ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء.	

السؤال ٣: صل /ي بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

٥

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	المسكنات	أ- رقم وزارة الصحة للاستشارات الطبية
٢	الرقم ٩٣٧	ب- تسبب تقلبات في المزاج أثناء فترة البلوغ
٣	الهرمونات	ج- يحدث بسبب التخزين غير السليم للأدوية
٤	التسمم الدوائي	د- تستخدم لتقليل الآلام مثل الصداع والتهاب العضلات
٥	الإنعاش الرئوي	هـ- إجراء يتم في حال توقف تنفس المصاب

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلم/ة المادة /

موقع منهجي
mnhaji.com



نهوذج الإجابة

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

اسم الطالب/ة	
٢٠	

السؤال ١: اختر/ي الإجابة الصحيحة:	
٨	

المسكنات التي يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية تسمى:	١
(أ) المسكنات الوصفية (ب) المسكنات اللاوصفية (ج) المسكنات المخدرة (د) المسكنات الجراحية	
أي الفئات العمرية تشكل النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ؟	٢
(أ) المراهقون (ب) كبار السن (ج) الأطفال دون الخامسة (د) البالغون	
ما هو المفهوم الذي يُعرف بأنه تو افق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية وتقبل الفرد لذاته وللآخرين؟	٣
(أ) الصحة النفسية (ب) اللياقة البدنية (ج) الذكاء الاجتماعي (د) النمو الجسدي	
ما هو النوع من التسمم الدوائي الذي ينتج عن تناول الدواء مدة طويلة مما يسبب تراكم الأدوية في الجسم؟	٤
(أ) التسمم الحاد (ب) التسمم الغذائي (ج) التسمم المزمن (د) التسمم الكيميائي	
ما هو المفهوم الذي يُعبر عن قدرة الإنسان على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين بما يحقق السعادة النفسية؟	٥
(أ) الذكاء اللغوي (ب) الذكاء العاطفي (ج) التفكير الناقد (د) الإبداع الفني	
أي مما يلي يُعد من طرق دخول المواد السامة إلى الجسم عن طريق الفم والجهاز الهضمي؟	٦
(أ) البلع (ب) الاستنشاق (ج) الحقن الوريدي (د) الحقن العضلي	
أي من المواد التالية يزداد إفرازها في الجسم عند ممارسة الرياضة وتساهم في رفع مستوى السعادة؟	٧
(أ) الأدرينالين (ب) الأندورفين (ج) الأنسولين (د) الكورتيزون	
أي مما يلي يُعد من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية؟	٨
(أ) التفكير الزائد والمقارنة بالآخرين (ب) القدرة على مواجهة مطالب الحياة (ج) التقلب المستمر في المزاج (د) الانعزال التام عن المجتمع	

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

٧

#	العبارة	الإجابة
١	يجب الاحتفاظ بالأدوية في عبواتها الأصلية وفي مكان محكم الإغلاق بعيداً عن متناول الأطفال.	✓
٢	التسمم هو دخول أي مادة ضارة أو ملوثة داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضراراً.	✓
٣	من الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال تسمية الدواء بمسميات محببة مثل الحلوى لترغيبهم فيه.	X
٤	الصحة النفسية الجيدة تعزز مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.	✓
٥	الأشخاص الأذكى عاطفياً يعجزون عن فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم.	X
٦	كثرة التفكير ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالسعادة والرضا.	X
٧	التسمم الحاد ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء.	✓

السؤال ٣: صل /ي بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

٥

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	المسكنات	أ- رقم وزارة الصحة للاستشارات الطبية
٢	الرقم ٩٣٧	ب- تسبب تقلبات في المزاج أثناء فترة البلوغ
٣	الهرمونات	ج- يحدث بسبب التخزين غير السليم للأدوية
٤	التسمم الدوائي	د- تستخدم لتقليل الآلام مثل الصداع والتهاب العضلات
٥	الإنعاش الرئوي	هـ- إجراء يتم في حال توقف تنفس المصاب

الإجابة: ١-د، ٢-أ، ٣-ب، ٤-ج، ٥-هـ

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلم /ة المادة /

موقع منهجي
mnhaji.com



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

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

١	ما هو المفهوم الذي يُعرف بأنه توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية وتقبل الفرد لذاته وللآخرين؟
	(أ) الصحة النفسية (ب) اللياقة البدنية (ج) الذكاء الاجتماعي (د) النمو الجسدي
٢	أي من المواد التالية يزداد إفرازها في الجسم عند ممارسة الرياضة وتساهم في رفع مستوى السعادة؟
	(أ) الأدرينالين (ب) الأندورفين (ج) الأنسولين (د) الكورتيزون
٣	في أي عام تم إطلاق برنامج جودة الحياة ضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠؟
	(أ) ٢٠١٦م (ب) ٢٠١٧م (ج) ٢٠١٨م (د) ٢٠٢٠م
٤	ما هو التطبيق الإلكتروني الذي يقدم استشارات نصية نفسية ويشرف عليه فريق مختص كما ورد في الدرس؟
	(أ) توكلنا (ب) صحتي (ج) قرييون (د) أبشر
٥	أي مما يلي يُعد من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية؟
	(أ) التفكير الزائد والمقارنة بالآخرين (ب) القدرة على مواجهة مطالب الحياة (ج) التقلب المستمر في المزاج (د) الانعزال التام عن المجتمع
٦	ما هو المفهوم الذي يُعبر عن قدرة الإنسان على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين بما يحقق السعادة النفسية؟
	(أ) الذكاء اللغوي (ب) الذكاء العاطفي (ج) التفكير الناقد (د) الإبداع الفني
٧	كم عدد المجالات الرئيسية التي تنقسم إليها مهارات الذكاء العاطفي وفقاً للدرس؟
	(أ) ثلاثة مجالات (ب) أربعة مجالات (ج) خمسة مجالات (د) ستة مجالات
٨	تشبه عملية تعلم مهارات الذكاء العاطفي تعلم مهارات أخرى مثل:
	(أ) النمو البيولوجي (ب) العمليات الهضمية (ج) السباحة والقيادة (د) النوم والاستيقاظ
٩	أي مما يلي يُعد من طرق دخول المواد السامة إلى الجسم عن طريق الجهاز التنفسي؟
	(أ) البلع (ب) الاستنشاق (ج) الحقن الوريدي (د) الحقن العضلي
١٠	ما هو النوع من التسمم الدوائي الذي ينتج عن تناول الدواء مدة طويلة مما يسبب تراكم الأدوية في الجسم؟
	(أ) التسمم الحاد (ب) التسمم الغذائي (ج) التسمم المزمن (د) التسمم الكيميائي
١١	متى يجب الاتصال بالإسعاف (٩٩٧) في حال وجود اشتباه تسمم دوائي؟
	(أ) فوراً حتى لو لم تظهر الأعراض (ب) بعد ظهور الأعراض بساعة (ج) عند ارتفاع درجة الحرارة فقط (د) عند الاستيقاظ من النوم
١٢	أي الفئات العمرية تشكل النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ؟
	(أ) المراهقون (ب) كبار السن (ج) الأطفال دون الخامسة (د) البالغون

المسكنات التي يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية تسمى:				١٣
(أ) المسكنات الوصفية	(ب) المسكنات اللاوصفية	(ج) المسكنات المخدرة	(د) المسكنات الجراحية	
ما هو التصرف الصحيح عند الرغبة في تناول المضادات الحيوية؟				١٤
(أ) تناولها بناءً على نصيحة صديق	(ب) شراؤها وتناولها دون استشارة طبية	(ج) استشارة الطبيب قبل تناولها	(د) تناول أي نوع متوفر في المنزل	
تُستخدم لغة الإشارة للتواصل بفعالية مع فئة:				١٥
(أ) المكفوفين	(ب) الصم	(ج) كبار السن	(د) الأطفال فقط	
السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:				١٥

١	الصحة النفسية الجيدة تعزز مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.
٢	كثرة التفكير ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالسعادة والرضا.
٣	يتميز المراهقون بحساسيتهم المفرطة تجاه طريقة معاملة الآخرين لهم.
٤	يمكن تعلم وتعليم مهارات الذكاء العاطفي لجميع الناس بدرجات مختلفة.
٥	حث الإسلام على التخلق بالخلق الحسن وكظم الغيظ والعفو عن الناس.
٦	يساعد الذكاء العاطفي على تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي.
٧	كلما امتلك الشخص مهارات لإدارة حياته بشكل جيد، قلت جودة حياته وصحته النفسية.
٨	التسمم هو دخول أي مادة ضارة أو ملوثة داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضراراً.
٩	تظهر أعراض التسمم الدوائي دائماً بشكل فوري خلال دقائق معدودة لجميع أنواع الأدوية.
١٠	من الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال تسمية الدواء بمسميات محببة مثل الحلوى لترغيبهم فيه.
١١	التسمم الحاد ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء.
١٢	يُسمح بتناول المضادات الحيوية دون الحاجة لاستشارة الطبيب إذا كانت الأعراض بسيطة.
١٣	يجب على المريض طرح أسئلة على الصيدلي للتأكد من طريقة استخدام الدواء وتخزينه.
١٤	المكملات الغذائية تعتبر بديلاً كاملاً للأدوية الطبية في جميع حالات المرض.
١٥	تعلم لغة الإشارة يساعد في التواصل مع الآخرين من الصم بكفاءة عالية.

انتهت الأسئلة



نموذج الإجابة

المادة : مهارات حياتية

الصف : الثالث متوسط

اختبار الوحدة ١ الفصل ٢

السؤال ١ : اختر الإجابة الصحيحة:

١٥

١	ما هو المفهوم الذي يُعرف بأنه توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية وتقبل الفرد لذاته وللآخرين؟	(أ) الصحة النفسية	(ب) اللياقة البدنية	(ج) الذكاء الاجتماعي	(د) النمو الجسدي
٢	أي من المواد التالية يزداد إفرازها في الجسم عند ممارسة الرياضة وتساهم في رفع مستوى السعادة؟	(أ) الأدرينالين	(ب) الأندورفين	(ج) الأنسولين	(د) الكورتيزون
٣	في أي عام تم إطلاق برنامج جودة الحياة ضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠؟	(أ) ٢٠١٦ م	(ب) ٢٠١٧ م	(ج) ٢٠١٨ م	(د) ٢٠٢٠ م
٤	ما هو التطبيق الإلكتروني الذي يقدم استشارات نصية نفسية ويشرف عليه فريق مختص كما ورد في الدرس؟	(أ) توكلنا	(ب) صحتي	(ج) قرييون	(د) أبشر
٥	أي مما يلي يُعد من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية؟	(أ) التفكير الزائد والمقارنة بالآخرين	(ب) القدرة على مواجهة مطالب الحياة	(ج) التقلب المستمر في المزاج	(د) الانعزال التام عن المجتمع
٦	ما هو المفهوم الذي يُعبر عن قدرة الإنسان على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين بما يحقق السعادة النفسية؟	(أ) الذكاء اللغوي	(ب) الذكاء العاطفي	(ج) التفكير الناقد	(د) الإبداع الفني
٧	كم عدد المجالات الرئيسية التي تنقسم إليها مهارات الذكاء العاطفي وفقاً للدرس؟	(أ) ثلاثة مجالات	(ب) أربعة مجالات	(ج) خمسة مجالات	(د) ستة مجالات
٨	تشبه عملية تعلم مهارات الذكاء العاطفي تعلم مهارات أخرى مثل:	(أ) النمو البيولوجي	(ب) العمليات الهضمية	(ج) السباحة والقيادة	(د) النوم والاستيقاظ
٩	أي مما يلي يُعد من طرق دخول المواد السامة إلى الجسم عن طريق الجهاز التنفسي؟	(أ) البلع	(ب) الاستنشاق	(ج) الحقن الوريدي	(د) الحقن العضلي
١٠	ما هو النوع من التسمم الدوائي الذي ينتج عن تناول الدواء مدة طويلة مما يسبب تراكم الأدوية في الجسم؟	(أ) التسمم الحاد	(ب) التسمم الغذائي	(ج) التسمم المزمن	(د) التسمم الكيميائي
١١	متى يجب الاتصال بالإسعاف (٩٩٧) في حال وجود اشتباه تسمم دوائي؟	(أ) فوراً حتى لو لم تظهر الأعراض	(ب) بعد ظهور الأعراض بساعة	(ج) عند ارتفاع درجة الحرارة فقط	(د) عند الاستيقاظ من النوم
١٢	أي الفئات العمرية تشكل النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ؟	(أ) المراهقون	(ب) كبار السن	(ج) الأطفال دون الخامسة	(د) البالغون

المسكنات التي يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية تسمى:				١٣
(أ) المسكنات الوصفية	(ب) المسكنات اللاوصفية	(ج) المسكنات المخدرة	(د) المسكنات الجراحية	
ما هو التصرف الصحيح عند الرغبة في تناول المضادات الحيوية؟				١٤
(أ) تناولها بناءً على نصيحة صديق	(ب) شراؤها وتناولها دون استشارة طبية	(ج) استشارة الطبيب قبل تناولها	(د) تناول أي نوع متوفر في المنزل	
تُستخدم لغة الإشارة للتواصل بفعالية مع فئة:				١٥
(أ) المكفوفين	(ب) الصم	(ج) كبار السن	(د) الأطفال فقط	
السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:				١٥

✓	١	الصحة النفسية الجيدة تعزز مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.
X	٢	كثرة التفكير ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالسعادة والرضا.
✓	٣	يتميز المراهقون بحساسيتهم المفرطة تجاه طريقة معاملة الآخرين لهم.
✓	٤	يمكن تعلم وتعليم مهارات الذكاء العاطفي لجميع الناس بدرجات مختلفة.
✓	٥	حث الإسلام على التخلص بالخلق الحسن وكظم الغيظ والعفو عن الناس.
✓	٦	يساعد الذكاء العاطفي على تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي.
X	٧	كلما امتلك الشخص مهارات لإدارة حياته بشكل جيد، قلت جودة حياته وصحته النفسية.
✓	٨	التسمم هو دخول أي مادة ضارة أو ملوثة داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضراراً.
X	٩	تظهر أعراض التسمم الدوائي دائماً بشكل فوري خلال دقائق معدودة لجميع أنواع الأدوية.
X	١٠	من الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال تسمية الدواء بمسميات محببة مثل الحلوى لترغيبهم فيه.
✓	١١	التسمم الحاد ينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء.
X	١٢	يُسمح بتناول المضادات الحيوية دون الحاجة لاستشارة الطبيب إذا كانت الأعراض بسيطة.
✓	١٣	يجب على المريض طرح أسئلة على الصيدلي للتأكد من طريقة استخدام الدواء وتخزينه.
X	١٤	المكملات الغذائية تعتبر بديلاً كاملاً للأدوية الطبية في جميع حالات المرض.
✓	١٥	تعلم لغة الإشارة يساعد في التواصل مع الآخرين من الصم بكفاءة عالية.

انتهت الأسئلة

