

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



المادة: مهارات حياتية واسرية	
الصف: الثاني متوسط (انتساب)	
الزمن: ساعة ونصف	
أسئلة اختبار انتساب مادة مهارات حياتية واسرية الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٨ هـ	

اسم الطالب/ة	الصف	الدرجة المستحقة	60
المصحح/ة		التوقيع	
المراجع/ة		التوقيع	

30 /

1- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام 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 القرفة والقانيليا
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 يستطيع 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 (E 150) يدل على مواد حافظة
15- إدارة السلوك هي القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات
16- من الأساليب المستخدمة في التمر الالكتروني سرقة الحساب الالكتروني
17- من اثار التمر الالكتروني على المتمرن عليه حضور المناسبات الاجتماعية
18- الحظر والتبليغ حل فعال للتمر الالكتروني
19- البطاقة الارشادية هي مرفقة مع الملابس تحوي رموز تعبيرية ومصطلحات
20- المثلث  يشير الى إمكانية استخدام المبيض
21- مادة زرقاء اللون تباع على هيئة مسحوق او قوالب تسمى مبيض
22- يضاف الملح للملابس الى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون
23- المرحلة الأولى من مراحل غسل الملابس البيضاء مرحلة الاعداد
24- المنظفات الطبيعية هي مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها

يتبع



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

25-انواع الغسيل هي غسيل يدوي وغسيل الي	
26-لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني	
27-من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه	
28-يعد التوقف عن استخدام الانترنت نهائيا هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني	
29- الأطعمة البروتينية مصدر للطاقة عند الحاجة	
30-يتكون البروتين من احماض دهنية مشبعة وغير مشبعة	

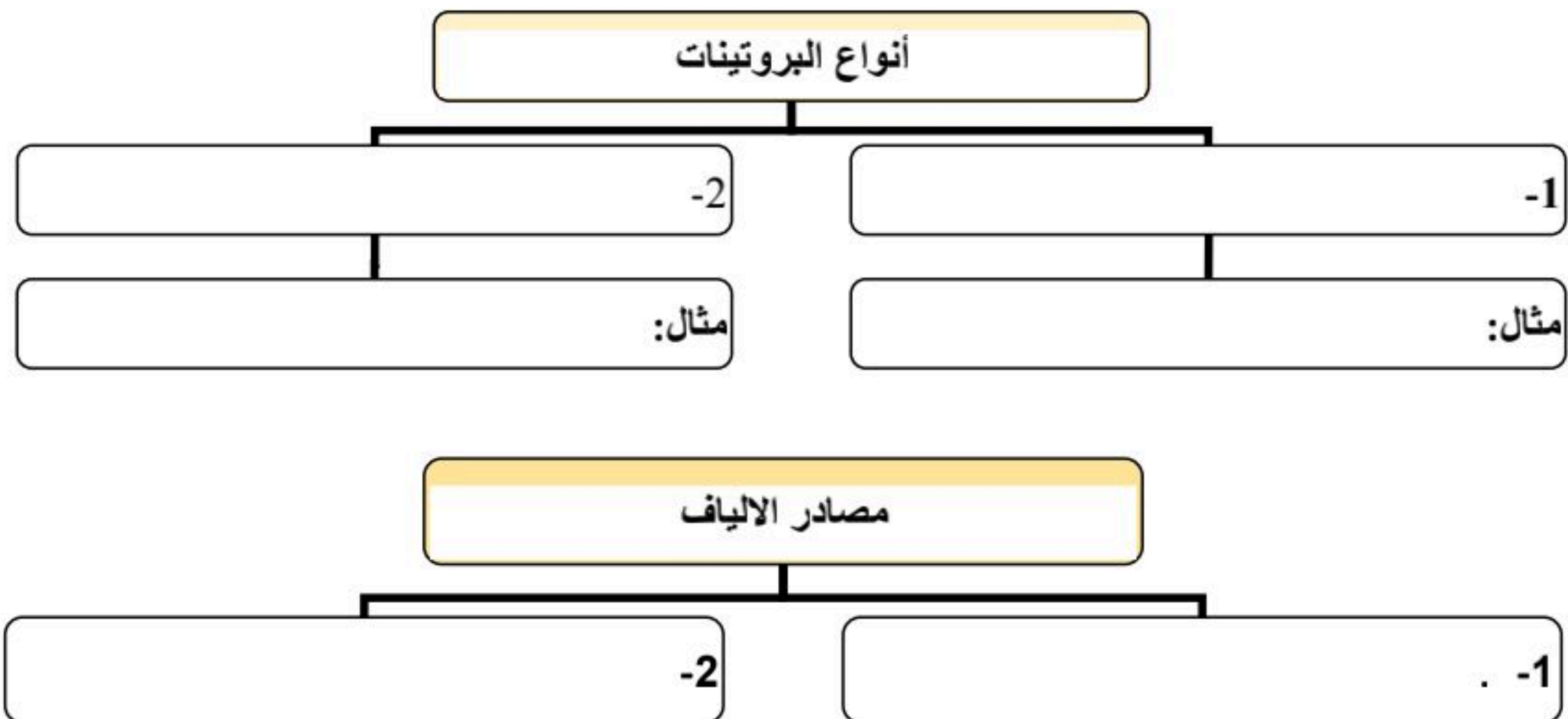
٢١ /

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) يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)	
6- المصطلح (CLEAN) في البطاقة الارشادية يعني (غسيل - كي - تنظيف)	
7- هو تعمد إيذاء الاخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت (تنمر الكتروني - تنمر تقليدي - تنمر مادي)	
8- التنمر الالكتروني يكون (وجهها لوجه - يتم عبر الانترنت - لا شيء مما سبق)	
9- رمز التنظيف الجاف هو (الدائره - المثلث - المربع)	
10- المصطلح (WASH) في البطاقة الارشادية يعني (غسيل - كي - تجفيف)	
11- تعتبر التونة من البروتينات (النباتية - الحيوانية - لا شيء مما سبق)	
12- الطحينه مادة غذائية تستخرج من (السمسم - اللوز - الفستق)	

٢٢ /

2- اكمل/ي المخطط التالي :



انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق

معلمة/ة المادة:

نهوذج الإجابة

المادة: مهارات حياتية واسرية
الصف: الثاني متوسط (انتساب)
الزمن: ساعة ونصف
أسئلة اختبار انتساب مادة مهارات حياتية واسرية الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب/ة	الصف	الدرجة المستحقة	60
المصحح/ة		التوقيع	
المراجع/ة		التوقيع	

30 /

1- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام 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 القرفة والقانيليا
✓	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 يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه
×	11- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصة 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 (E 150) يدل على مواد حافظة
✓	15- إدارة السلوك هي القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات
✓	16- من الأساليب المستخدمة في التمر الالكتروني سرقة الحساب الالكتروني
×	17- من اثار التمر الالكتروني على المتمر عليه حضور المناسبات الاجتماعية
✓	18- الحظر والتبليغ حل فعال للتمر الالكتروني
✓	19- البطاقة الإرشادية هي مرفقة مع الملابس تحوي رموز تعبيرية ومصطلحات
✓	20- المثلث  يشير الى إمكانية استخدام المبيض
×	21- مادة زرقاء اللون تباع على هيئة مسحوق او قوالب تسمى مبيض
✓	22- يضاف الملح للملابس الى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون
✓	23- المرحلة الأولى من مراحل غسل الملابس البيضاء مرحلة الاعداد
✓	24- المنظفات الطبيعية هي مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها

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

✓	25-انواع الغسيل هي غسيل يدوي وغسيل الي
×	26-لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني
✓	27-من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه
×	28-يعد التوقف عن استخدام الانترنت نهائيا هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني
✓	29- الأطعمة البروتينية مصدر للطاقة عند الحاجة
✓	30-يتكون البروتين من احماض دهنية مشبعة وغير مشبعة

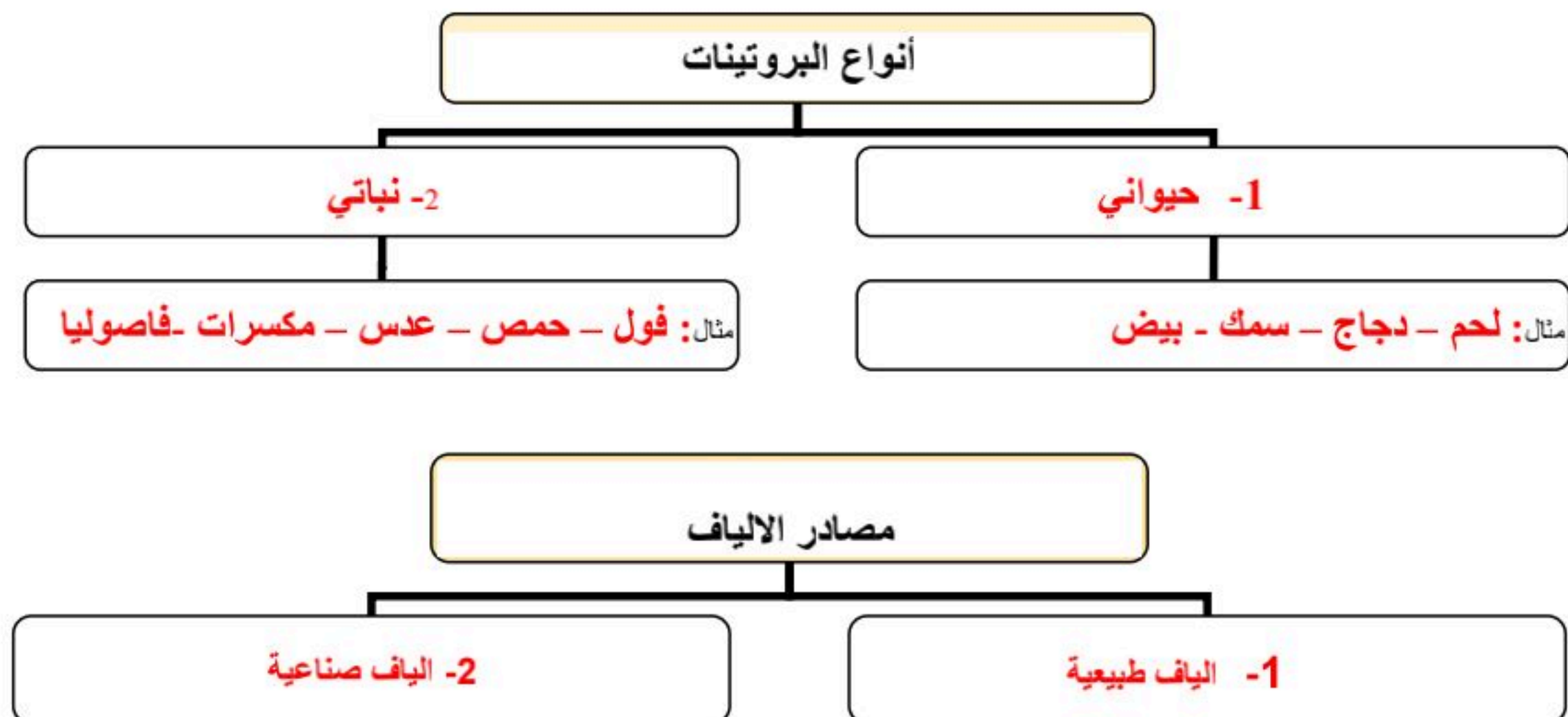
21 /

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) يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)
6- المصطلح (CLEAN) في البطاقة الارشادية يعني (غسيل - كي - تنظيف)
7- هو تعمد إيذاء الاخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت (تنمر الكتروني - تنمر تقليدي - تنمر مادي)
8- التنمر الالكتروني يكون (وجهها لوجه - يتم عبر الانترنت - لا شيء مما سبق)
9- رمز التنظيف الجاف هو (الدائره - المثلث - المربع)
10- المصطلح (WASH) في البطاقة الارشادية يعني (غسيل - كي - تجفيف)
11- تعتبر التونة من البروتينات (النباتية - الحيوانية - لا شيء مما سبق)
12- الطحين مادة غذائية تستخرج من (السمسم - اللوز - الفستق)

22 /

2- اكمل/ي المخطط التالي :



انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة:



اختبار الفترة الدراسية الاولى الدور الاول للعام الدراسي ١٤٤٨ هـ

الاسم :

٦.

السؤال	الدرجة رقماً	الدرجة كتابة
الأول ٣٤ درجة		
الثاني ٢٦ درجة		
المصححة	المراجعة	المجموع الكلي:

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ماذا يعني الرمز الذي يظهر على شكل حوض غسيل وعليه علامة (X)؟	يجب غسل القطعة يدوياً	يجب غسل القطعة في الغسالة	لا تغسل القطعة على الإطلاق	اغسل القطعة بماء بارد
2	ما هي الفائدة الرئيسية من قراءة البطاقة الإرشادية؟	معرفة سعر القطعة	معرفة بلد الصنع فقط	الحفاظ على القطعة من التلف وإطالة عمرها	التخلص من القطعة بشكل صحيح
3	أي من الألياف التالية مصدره حيواني؟	القطن	الكتان	الصوف	النايلون
4	لماذا توضع مجموعة الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟	لأنها أهم عنصر غذائي للجسم	لأن الجسم يحتاجها بكميات قليلة جداً.	لأنها تساعد على النمو السريع.	لأنها المصدر الرئيسي للفيتامينات
5	أي من المجموعات التالية تشكل قاعدة النخلة الغذائية ويوصى باستهلاك أكبر عدد من الحصص منها؟	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب ومشتقاته	مجموعة الحبوب والخبز	مجموعة اللحوم والبقوليات
6	أي من الخيارات التالية يُعدّ السبب الرئيسي لربط الوجبات السريعة بزيادة الوزن؟	لونها الجذاب	سرعة تقديمها	محتواها العالي من السعرات الحرارية والدهون	وجود ألعاب معها
7	الوجبات المعدة في المنزل غالباً ما تكون أفضل من الوجبات السريعة لأنها				

أسرع في التحضير	أرخص دائماً	تسمح بالتحكم في المكونات وطريقة الطهي	تحتوي على هدايا
أي من التالي يعد الهدف الرئيسي من إضافة مضادات الأكسدة إلى الزيوت؟			
8	إعطاؤها لوناً ذهبياً جذاباً	تحسين طعمها وجعلها أحلى	منع تفاعلها مع الهواء وتلفها (التزنخ)
زيادة قيمتها الغذائية بإضافة فيتامينات			
إضافة اليود إلى الملح الصخري هو مثال على مضافات غذائية تهدف إلى:			
9	تحسين اللون	تعزير القيمة الغذائية	منع الفساد
تحسين الرائحة			
ما هي الوحدات الأساسية التي تتكون منها البروتينات؟			
10	الفيتامينات	الأحماض الدهنية	الأحماض الأمينية
السكريات			
أي من الأطعمة التالية يعد مصدراً للبروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية؟			
11	العدس	السماك	الفاول
الخبز			
ما هي الوظيفة الرئيسية للبروتينات في مرحلتى الطفولة والمراهقة؟			
12	توفير الطاقة الفورية	تنظيم درجة حرارة الجسم	بناء الأنسجة والنمو
تحسين الرؤية			
أي من الآثار التالية يعتبر نتيجة اجتماعية مباشرة للتنمر الإلكتروني على الضحية؟			
13	تجنب المناسبات الاجتماعية والشعور بالعزلة	الحصول على درجات أعلى في المدرسة	زيادة عدد الأصدقاء على الإنترنت
تحسن المهارات التقنية			
أي من التالي يعد من أهم أسس إدارة الذات الناجحة؟			
14	تقليد الآخرين في كل شيء	تحديد الأهداف الشخصية بوضوح	التركيز على نقاط الضعف فقط
تجنب تحمل المسؤولية			
...القدرة على تحفيز النفس وتشجيعها لتحقيق الأهداف هي مهارة			
15	التخطيط الجيد	إدارة الوقت	الدافعية الذاتية
إدارة العلاقات			
التركيز على لوم الآخرين والظروف هو سمة من سمات			
16	التفكير الإيجابي	التفكير السلبي	التفكير الإبداعي
التفكير المحايد			
ما هو التعريف الأنسب للتفكير الإيجابي؟			
17	تجاهل وجود المشاكل والصعوبات	فن التعامل مع الموارد المتاحة لتحقيق أفضل النتائج	الرضا بالواقع دون محاولة تغييره
الاعتقاد بأن الأمور السيئة تحدث للآخرين فقط			

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	○ صح	○ خطأ	من الأفضل إضافة المبيض مباشرة فوق الملابس الجافة لتركيز تأثيره
2	○ صح	○ خطأ	يُعد الصابون منظفًا كيميائيًا ينتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية
3	○ صح	○ خطأ	التغذية السليمة تساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه ومقاومة الأمراض

4	عدد الحصص الغذائية الموصى به يوميًا ثابت لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم ونشاطهم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
5	يمكن اعتبار الوجبات السريعة خيارًا صحيًا إذا تم تناولها يوميًا	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
6	الوجبة المُعدّة في المنزل غالبًا ما تكون ذات قيمة صحية أعلى من وجبة سريعة مماثلة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
7	استخدام الملح والخل لحفظ الأطعمة يعتبر من أشكال استخدام المواد الحافظة الطبيعية	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
8	الإفراط في تناول الأغذية المحتوية على مضافات صناعية قد يسبب حساسية جلدية أو صدرية	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
9	يساهم البروتين في تكوين مواد هامة في الجسم مثل الإنزيمات والهرمونات	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
10	يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية ذات القيمة الحيوية العالية المشابهة للبروتين الحيواني	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
11	يتحمل الشخص المتعرض للتممر جزءًا من اللوم لأنه لم يغلق حساباته الرقمية	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
12	يعد الحظر والتبليغ من الحلول الفعالة لوقف التنمر الإلكتروني وحماية المستخدم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
13	يعتبر اختيار الأصدقاء الإيجابيين خطوة مهمة في تطوير الذات	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ

معلمة المادة / رهام نمازي

انتهت الأسئلة ,,,

نموذج الإجابة اختبار الفترة الدراسة الأولى الدور الأول للعام الدراسي ١٤٤٨ هـ

الاسم :

نموذج الإجابة

السؤال الأول

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ماذا يعني الرمز الذي يظهر على شكل حوض غسيل وعليه علامة (X)؟	يجب غسل القطعة يدويًا	يجب غسل القطعة في الغسالة	لا تغسل القطعة على الإطلاق	اغسل القطعة بماء بارد
2	ما هي الفائدة الرئيسية من قراءة البطاقة الإرشادية؟	معرفة سعر القطعة	معرفة بلد الصنع فقط	الحفاظ على القطعة من التلف وإطالة عمرها	التخلص من القطعة بشكل صحيح
3	أي من الألياف التالية مصدره حيواني؟	القطن	الكتان	الصوف	النايلون
4	لماذا توضع مجموعة الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟	لأنها أهم عنصر غذائي للجسم	لأن الجسم يحتاجها بكميات قليلة جدًا.	لأنها تساعد على النمو السريع.	لأنها المصدر الرئيسي للفيتامينات
5	أي من المجموعات التالية تشكل قاعدة النخلة الغذائية ويوصى باستهلاك أكبر عدد من الحصص منها؟	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب ومشتقاته	مجموعة الحبوب والخبز	مجموعة اللحوم والبقوليات
6	أي من الخيارات التالية يُعدّ السبب الرئيسي لربط الوجبات السريعة بزيادة الوزن؟	لونها الجذاب	سرعة تقديمها	محتواها العالي من السعرات الحرارية والدهون	وجود ألعاب معها
7	الوجبات المعدة في المنزل غالبًا ما تكون أفضل من الوجبات السريعة لأنها:	أسرع في التحضير	أرخص دائمًا	تسمح بالتحكم في المكونات وطريقة الطهي	تحتوي على هدايا
8	أي من التالي يعد الهدف الرئيسي من إضافة مضادات الأكسدة إلى الزيوت؟	إعطائها لونا ذهبياً جذاباً	تحسين طعمها وجعلها أحلى	منع تفاعلها مع الهواء وتلفها (التزنخ)	زيادة قيمتها الغذائية بإضافة فيتامينات
9	إضافة اليود إلى الملح الصخري هو مثال على مضافات غذائية تهدف إلى:				

تحسين اللون	تعزير القيمة الغذائية	منع الفساد	تحسين الرائحة
ما هي الوحدات الأساسية التي تتكون منها البروتينات؟			
10	الفيتامينات	الأحماض الدهنية	الأحماض الأمينية
أي من الأطعمة التالية يعد مصدراً للبروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية؟			
11	العدس	السمك	الفاصوليا
ما هي الوظيفة الرئيسية للبروتينات في مرحلتها الطفولة والمراهقة؟			
12	توفير الطاقة الفورية	تنظيم درجة حرارة الجسم	بناء الأنسجة والنمو
أي من الآثار التالية يعتبر نتيجة اجتماعية مباشرة للتثنية الإلكترونية على الضحية؟			
13	تجنب المناسبات الاجتماعية والشعور بالعزلة	الحصول على درجات أعلى في المدرسة	زيادة عدد الأصدقاء على الإنترنت
أي من التالي يعد من أهم أسس إدارة الذات الناجحة؟			
14	تقليد الآخرين في كل شيء	تحديد الأهداف الشخصية بوضوح	التركيز على نقاط الضعف فقط
...القدرة على تحفيز النفس وتشجيعها لتحقيق الأهداف هي مهارة			
15	التخطيط الجيد	إدارة الوقت	إدارة العلاقات
التركيز على لوم الآخرين والظروف هو سمة من سمات			
16	التفكير الإيجابي	التفكير السلبي	التفكير الإبداعي
ما هو التعريف الأنسب للتفكير الإيجابي؟			
17	تجاهل وجود المشاكل والصعوبات	فن التعامل مع الموارد المتاحة لتحقيق أفضل النتائج	الرضا بالواقع دون محاولة تغييره

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	من الأفضل إضافة المبيض مباشرة فوق الملابس الجافة لتركيز تأثيره.	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>
2	يُعد الصابون منظفًا كيميائيًا ينتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية.	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>
3	التغذية السليمة تساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه ومقاومة الأمراض.	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>
4	عدد الحصص الغذائية الموصى به يوميًا ثابت لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم ونشاطهم.	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>
5	يمكن اعتبار الوجبات السريعة خيارًا صحيًا إذا تم تناولها يوميًا.	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>
6	الوجبة المُعدة في المنزل غالبًا ما تكون ذات قيمة صحية أعلى من وجبة سريعة مماثلة.	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>

7	استخدام الملح والخل لحفظ الأطعمة يعتبر من أشكال استخدام المواد الحافظة الطبيعية.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
8	الإفراط في تناول الأغذية المحتوية على مضافات صناعية قد يسبب حساسية جلدية أو صدرية.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
9	يساهم البروتين في تكوين مواد هامة في الجسم مثل الإنزيمات والهرمونات.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
10	يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية ذات القيمة الحيوية العالية المشابهة للبروتين الحيواني.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
11	يتحمل الشخص المتعرض للتممر جزءًا من اللوم لأنه لم يغلق حساباته الرقمية.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
12	يعد الحظر والتبليغ من الحلول الفعالة لوقف التنمر الإلكتروني وحماية المستخدم.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
13	يعتبر اختيار الأصدقاء الإيجابيين خطوة مهمة في تطوير الذات.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ

معلمة المادة / رهام نمازي

انتهت الأسئلة ...

موقع منهجي 
 mnhaji.com