

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: المهارات الحياتية والاسرية	
الصف: الثالث متوسط (انتساب)	
الزمن: ساعة ونصف	

أسئلة اختبار انتساب مادة المهارات الحياتية والاسرية
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- العلاج بالأدوية الإلهية هو الاستشفاء بالآيات القرآنية وما ثبت في السنة من ادعية	
2- الأعشاب ليس لها أي اضرار يمكن استخدامها باي كمية ولاي مرض	
3- من إرشادات الشراء الرقمي الاطلاع على اراء المتسوقين السابقين ممن قاموا بشراء المنتج	
4- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب فحص الادوية والتخلص من الادوية منتهية الصلاحية	
5- الحبة السوداء فعالة في علاج المعدة قاتلة للديدان تذيب حصى الكليتين والمثانة	
6- الغذاء الصحي والمناسب له دور مهم في استعادة صحة المريض	
7- الحالات الحادة في مرض السكر يعالج بتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة	
8- كلما بدأت في الادخار مبكراً استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل	
9- يجب على مرضى السكر التقليل من النشويات	
10- الشراء الرقمي هو شكل من اشكال التبادل التجاري عن طريق الوسائل الالكترونية	
11- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس	
12- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب وضع ادوية الأطفال في زاوية منفصلة عن بقية الادوية	
13- تمر العجوة يقي من السم والسحر	
14- من اعراض مرض السكر الإحساس بالعطش وكثرة التبول	
15- التبريد هو حفظ الأطعمة تحت درجة حرارة منخفضة جدا اقل من الصفر المنوية	
16- الضروريات هي التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها	
17- الحالة الصحية ل احد افراد الاسرة من العوامل المؤثرة في تقسيم أبواب الميزانية	
18- يفضل اشترك افراد الاسرة في تخطيط الميزانية حتى يزيد لديهم الشعور بالمسؤولية	
19- الدقيق الأسمر نزعت منه معظم طبقات النخالة بنسبة 80-85%	
20- يجب تجنب المنتجات التي لا يذكر فيها كل المكونات بشكل واضح	
21- تخلص معظم الرطوبة الموجودة بالأطعمة تحت ظروف معينة يسمى تجفيف	
22- ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية لان التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال	
23- البطاقة الارشادية هي كل بيان مصور او مكتوب او محفور او بارز متصل اتصال ثابت بعبوة المادة الغذائية	

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

24-	يفضل استخدام مشابك الغسيل المعدنية لمنع ظهور الصدأ
25-	من فوائد مطحون القمح انه يزيل التورم والكدمات وتهيج الجلد
26-	مشكلة بقع العرق في الملابس سببها التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل
27-	تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج من عصير التفاح والملح
28-	من طرق زيادة الدخل العمل في الاجازات الصيفية
29-	من فوائد القمح انه مفيد للبشرة والشعر
30-	تذبذب الأسعار وعدم ثباتها من العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الاسرية

٢٦ /

2- أختار/ي الإجابة الصحيحة :

1-	عشبة مفيدة للبشرة والشعر	(اليانسون - الحلبة - الزنجبيل)
2-	كل مشروع يقدم خدمة للمستهلك مثل المطاعم	(مشروع خدمي - مشروع تجاري - مشروع انتاجي)
3-	للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم	(تقليل الملح - الاكثار من الملح - لا شيء مما سبق)
4-	من العوامل التي تزيد الإصابة بالسكر	(الحمل - السمنة - جميع ما سبق)
5-	من الأنشطة التجارية الرقمية	(بيع - شراء - جميع ما سبق)
6-	حالة الميزانية التي يكون فيها الإيرادات اعلى من المصروفات تسمى	(ادخار - عجز - متوازنة)
7-	يستخدم عند اعداد بعض الأصناف كا التبولة	(السميد - الدقيق - البرغل)
8-	من وسائل الدعاية والاعلان	(مواقع التواصل الاجتماعي - التلفاز - جميع ما سبق)
9-	ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها يسبب ظهور	(بقع عفن - بقع صدأ - بقع ملونة)
10-	يتم إضافة ملعقة صغيرة من عند عمل المخلل حتى يسرع في نضج المخلل	(سكر- ملح - ليمون)
11-	أساليب ضغط تؤثر على المستهلك لقبول سلعة ما ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها (الاعلان - الدعاية - الاستهلاك)	
12-	يستخدم في صنع المكرونة والحلويات الشرقية	(السميد - الدقيق - البرغل)
13-	القيمة الغذائية للقمح يحتوي	(بروتين - نشويات - جميع ما سبق)

٤ /

2- أكمل/ي المخطط التالي:

طرق حفظ الأطعمة ؟

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

انتهت الأسئلة تمنياتي لكم بالتوفيق

معلم/ة المادة:

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com



نموذج الإجابة

المادة: المهارات الحياتية والاسرية

الصف: الثالث متوسط (انتساب)

الزمن: ساعة ونصف

أسئلة اختبار انتساب مادة المهارات الحياتية والاسرية
الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1448 هـ

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

30 /

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

✓	1- العلاج بالأدوية الإلهية هو الاستشفاء بالآيات القرآنية وما ثبت في السنة من ادعية
×	2- الأعشاب ليس لها أي اضرار يمكن استخدامها باي كمية ولاي مرض
✓	3- من إرشادات الشراء الرقمي الاطلاع على اراء المتسوقين السابقين ممن قاموا بشراء المنتج
✓	4- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب فحص الادوية والتخلص من الادوية منتهية الصلاحية
✓	5- الحبة السوداء فعالة في علاج المعدة قاتلة للديدان تذيب حصى الكليتين والمثانة
✓	6- الغذاء الصحي والمناسب له دور مهم في استعادة صحة المريض
×	7- الحالات الحادة في مرض السكر يعالج بتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة
✓	8- كلما بدأت في الادخار مبكراً استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل
✓	9- يجب على مرضى السكر التقليل من النشويات
✓	10- الشراء الرقمي هو شكل من اشكال التبادل التجاري عن طريق الوسائل الالكترونية
×	11- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس
✓	12- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب وضع ادوية الأطفال في زاوية منفصلة عن بقية الادوية
✓	13- تمر العجوة يقي من السم والسحر
✓	14- من اعراض مرض السكر الإحساس بالعطش وكثرة التبول
×	15- التبريد هو حفظ الأطعمة تحت درجة حرارة منخفضة جداً اقل من الصفر المنوية
×	16- الضروريات هي التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها
✓	17- الحالة الصحية لاحد افراد الاسرة من العوامل المؤثرة في تقسيم أبواب الميزانية
✓	18- يفضل اشترك افراد الاسرة في تخطيط الميزانية حتى يزيد لديهم الشعور بالمسؤولية
×	19- الدقيق الأسمر نزعت منه معظم طبقات النخالة بنسبة 80-85%
✓	20- يجب تجنب المنتجات التي لا يذكر فيها كل المكونات بشكل واضح
✓	21- تخلص معظم الرطوبة الموجودة بالأطعمة تحت ظروف معينة يسمى تجفيف
✓	22- ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية لان التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال
✓	23- البطاقة الارشادية هي كل بيان مصور او مكتوب او محفور او بارز متصل اتصال ثابت بعبوة المادة الغذائية

اعداد المعلمة: هديل النجار

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

×	24-يفضل استخدام مشابك الغسيل المعدنية لمنع ظهور الصدأ
✓	25- من فوائد مطحون القمح انه يزيل التورم والكدمات وتهيج الجلد
✓	26-مشكلة بقع العرق في الملابس سببها التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل
×	27-تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج من عصير التفاح والملح
✓	28-من طرق زيادة الدخل العمل في الاجازات الصيفية
✓	29- من فوائد القمح انه مفيد للبشرة والشعر
✓	30- تذبذب الأسعار وعدم ثباتها من العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الاسرية

26 /

2- أختار/ي الإجابة الصحيحة :

1-عشبة مفيدة للبشرة والشعر	(اليانسون - الحلبة - الزنجبيل)
2- كل مشروع يقدم خدمة للمستهلك مثل المطاعم	(مشروع خدمي - مشروع تجاري - مشروع انتاجي)
3- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم	(تقليل الملح - الاكثار من الملح - لا شيء مما سبق)
4- من العوامل التي تزيد الإصابة بالسكر	(الحمل - السمنة - جميع ما سبق)
5- من الأنشطة التجارية الرقمية	(بيع - شراء - جميع ما سبق)
6-حالة الميزانية التي يكون فيها الإيرادات اعلى من المصروفات تسمى	(ادخار - عجز - متوازنة)
7- يستخدم عند اعداد بعض الأصناف كا التبولة	(السميد - الدقيق - البرغل)
8- من وسائل الدعاية والاعلان	(مواقع التواصل الاجتماعي - التلفاز - جميع ما سبق)
9- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها يسبب ظهور	(بقع عفن - بقع صدأ - بقع ملونة)
10- يتم إضافة ملعقة صغيرة من عند عمل المخلل حتى يسرع في نضج المخلل	(سكر - ملح - ليمون)
11- أساليب ضغط تؤثر على المستهلك لقبول سلعة ما ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها	(الاعلان - الدعاية - الاستهلاك)
12- يستخدم في صنع المكرونة والحلويات الشرقية	(السميد - الدقيق - البرغل)
13- القيمة الغذائية للقمح يحتوي	(بروتين - نشويات - جميع ما سبق)

4 /

2- أكمل/ي المخطط التالي:

طرق حفظ الأطعمة ؟

- 1-التبريد
- 2- التجميد
- 3- التجفيف
- 4- إضافة المواد الحافظة (سكر - ملح)



موقع منهجي
mnhaji.com

انتهت الأسئلة.....تمنياتي لكم بالتوفيق

اعداد المعلمة: هديل النجار

معلمة/ة المادة:

اختبار الفترة الدراسية الأولى الدور الأول للعام الدراسي ١٤٤٨ هـ

الاسم :

٦.

السؤال	الدرجة رقماً	الدرجة كتابة
الأول ٤٢ درجة		
الثاني ١٨ درجات		
المصححة	المراجعة	المجموع الكلي:

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	أي من التالي يعتبر الخطوة الأولى في إعداد الميزانية الأسرية؟	شراء الكماليات	تقدير الدخل المالي الإجمالي	توزيع الأموال على الأبناء	دفع الفواتير
2	أي من العوامل التالية يؤثر بشكل مباشر في تحديد نسبة الإنفاق على الغذاء في ميزانية الأسرة؟	لون المنزل	نوع السيارة	عدد أفراد الأسرة وأعمارهم	ماركة الملابس
3	ما هي أفضل طريقة لحفظ اللحوم الطازجة لعدة أشهر؟	التبريد	التجفيف	التجميد	التمليح
4	المادة الحافظة الأساسية المستخدمة في صناعة المربى هي:	الملح	السكر	الخل	الزيت
5	يُعرف الدقيق المصنوع من حبة القمح الكاملة باسم:	الدقيق الأبيض	السميد	دقيق الذرة	الدقيق الأسمر (البر)
6	تنتج حساسية القمح بسبب رد فعل الجسم تجاه بروتين:	الكازين	الألبومين	الجلوتين	الكيراتين
7	أي من الممارسات التالية تعد من أساليب العلاج المحرمة والمخالفة للطب النبوي؟	قراءة سورة الفاتحة على المريض	تناول العسل للشفاء	لبس الأحذية والتمائم لدفع المرض	التصبح بسبع تمرات عجوة

ما هو الشرط الأساسي الذي يجب توفره في الرقية لتكون شرعية؟			
8	أن تكون بصوت مرتفع جدًا	أن تكون بكلام الله وأسمائه وصفاته	أن يكتبها شخص متخصص فقط
أي من التالي يعد من مميزات التداوي بالأعشاب كما ورد في الدرس؟			
9	أنها دائمًا سريعة المفعول	أنها معقدة التركيب	أنها لا تحتاج إلى معرفة بالكميات
العلاج الذي يجمع بين قراءة القرآن وتناول الأعشاب يندرج تحت مسمى:			
10	العلاج الإلهي فقط	العلاج الطبيعي فقط	العلاج المركب بين الأمرين
ما هو العامل البيئي الذي يؤثر بشكل أساسي على فساد الحبوب والكبسولات؟			
11	الضوء	الصوت	الرطوبة
عند ترتيب الصيدلية المنزلية، أي الإجراءات التالية هو الأهم لضمان السلامة؟			
12	ترتيبها أبجديًا	وضعها في المطبخ لسهولة الوصول	فحص تواريخ الصلاحية والتخلص من المنتهي
أي من العوامل التالية يعتبر من أهم عوامل الخطر التي تزيد من فرصة الإصابة بمرض السكر؟			
13	الإكثار من شرب الماء	السمنة وزيادة الوزن	ممارسة الرياضة بانتظام
ما هو العرض الذي ينتج عن محاولة الجسم التخلص من السكر الزائد في الدم؟			
14	انخفاض الوزن	التهابات جلدية	كثرة التبول
لماذا يُنصح مريض ضغط الدم بتناول الموز؟			
15	لأنه غني بالسكريات	لأنه غني بالبوتاسيوم	لأنه خالٍ من الدهون
يرتبط التوجيه النبوي "لا تغضب" بالوقاية من ارتفاع ضغط الدم من خلال:			
16	تشجيع الصمت	التحكم بالضغط النفسي والتوتر	تشجيع الأكل الصحي
أي من التالي يعد سبباً لظهور رائحة غير مقبولة بالملابس بعد غسلها؟			
17	نشرها في مكان متجدد الهواء	شطفها جيدًا بالماء النظيف	استخدام كمية منظف مناسبة
ما هو التعريف الأنسب لمفهوم "الادخار"؟			
18	إنفاق كل الدخل على الرغبات.	اقتطاع جزء من الدخل وحفظه لوقت لاحق.	الامتناع عن شراء الحاجات الأساسية.
وفقًا لخطة تقسيم الدخل المقترحة (10-20-20-50)، ما هي النسبة المخصصة للادخار؟			
19	50%	20%	10%
ما هو أبرز جانب سلبي للشراء الرقمي يجب الحذر منه؟			
20	الحصول على أسعار أفضل.	توفير الوقت والجهد.	إمكانية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية.

ما هو الإجراء الأمني الأهم عند إدخال بيانات بنكية في موقع تسوق؟

21	استخدام أي شبكة واي فاي متاحة	التأكد من أن رابط الموقع يبدأ بـ (//:https).	مشاركة كلمة المرور مع الأصدقاء.	استخدام أسهل كلمة مرور ممكنة.
----	-------------------------------	--	---------------------------------	-------------------------------

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	حفظ الأطعمة يساعد على توفيرها في غير أوقات مواسمها	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ
2	الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر متساويان تمامًا في القيمة الغذائية	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ
3	تعد التهوية الجيدة في غرفة المريض عاملاً رئيسياً للحد من انتشار الأمراض المعدية	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ
4	الإنسولين هو هرمون يساعد على خفض مستوى الجلوكوز في الدم	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ
5	الاستعداد الوراثي لا يلعب أي دور في احتمالية الإصابة بمرض السكر	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ
6	تناول كميات كبيرة من الملح لا يؤثر على مستوى ضغط الدم	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ
7	الصداع الشديد والدوار قد يكونان من أعراض ارتفاع ضغط الدم	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ
8	قراءة البطاقة الإرشادية على الملابس خطوة غير ضرورية ويمكن تجاهلها	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ
9	نمو العفن على الملابس يحدث بسبب تخزينها وهي رطبة	<input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ

معلمة المادة / رهام نمازي

انتهت الأسئلة ,,,

اختبار الفترة الدراسة الأولى الدور الأول للعام الدراسي ١٤٤٨ هـ

الاسم :

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	أي من التالي يعتبر الخطوة الأولى في إعداد الميزانية الأسرية؟	شراء الكماليات	تقدير الدخل المالي الإجمالي	توزيع الأموال على الأبناء	دفع الفواتير
2	أي من العوامل التالية يؤثر بشكل مباشر في تحديد نسبة الإنفاق على الغذاء في ميزانية الأسرة؟	لون المنزل	نوع السيارة	عدد أفراد الأسرة وأعمارهم	ماركة الملابس
3	ما هي أفضل طريقة لحفظ اللحوم الطازجة لعدة أشهر؟	التبريد	التجفيف	التجميد	التمليح
4	المادة الحافظة الأساسية المستخدمة في صناعة المربى هي:	الملح	السكر	الخل	الزيت
5	يُعرف الدقيق المصنوع من حبة القمح الكاملة باسم:	الدقيق الأبيض	السميد	دقيق الذرة	الدقيق الأسمر (البر)
6	تنتج حساسية القمح بسبب رد فعل الجسم تجاه بروتين:	الكازين	الألبومين	الجلوتين	الكيراتين
7	أي من الممارسات التالية تعد من أساليب العلاج المحرمة والمخالفة للطب النبوي؟	قراءة سورة الفاتحة على المريض	تناول العسل للشفاء	لبس الأحذية والتمائم لدفع المرض	التصبيح بسبع تمرات عجوة
8	ما هو الشرط الأساسي الذي يجب توفره في الرقية لتكون شرعية؟	أن تكون بصوت مرتفع جدًا	أن تكون بكلام الله وأسمائه وصفاته	أن يكتبها شخص متخصص فقط	أن تكون طويلة جدًا
9	أي من التالي يعد من مميزات التداوي بالأعشاب كما ورد في الدرس؟	أنها دائمًا سريعة المفعول	أنها معقدة التركيب	أنها لا تحتاج إلى معرفة بالكميات	أنها غالبًا رخيصة الثمن وسهلة الحصول عليها
10	العلاج الذي يجمع بين قراءة القرآن وتناول الأعشاب يندرج تحت مسمى:				

العلاج الإلهي فقط	العلاج الطبيعي فقط	العلاج المركب بين الأمرين	العلاج الكيميائي
ما هو العامل البيئي الذي يؤثر بشكل أساسي على فساد الحبوب والكبسولات؟			
الضوء	الصوت	الرطوبة	الضغط الجوي
عند ترتيب الصيدلية المنزلية، أي الإجراءات التالية هو الأهم لضمان السلامة؟			
ترتيبها أبجدياً	وضعها في المطبخ لسهولة الوصول	فحص تواريخ الصلاحية والتخلص من المنتهي	شراء كميات كبيرة من الأدوية
أي من العوامل التالية يعتبر من أهم عوامل الخطر التي تزيد من فرصة الإصابة بمرض السكر؟			
الإكثار من شرب الماء	السمنة وزيادة الوزن	ممارسة الرياضة بانتظام	تناول الخضروات الورقية
ما هو العَرَض الذي ينتج عن محاولة الجسم التخلص من السكر الزائد في الدم؟			
انخفاض الوزن	التهابات جلدية	كثرة التبول	اضطرابات في البصر
لماذا يُنصح مريض ضغط الدم بتناول الموز؟			
لأنه غني بالسكريات	لأنه غني بالبوتاسيوم	لأنه خالٍ من الدهون	لأنه غني بالبروتين
يرتبط التوجيه النبوي "لا تغضب" بالوقاية من ارتفاع ضغط الدم من خلال			
تشجيع الصمت	التحكم بالضغط النفسية والتوتر	تشجيع الأكل الصحي	الحث على النوم المبكر
أي من التالي يعد سبباً لظهور رائحة غير مقبولة بالملابس بعد غسلها؟			
نشرها في مكان متجدد الهواء	شطفها جيداً بالماء النظيف	استخدام كمية منظف مناسبة	تركها رطبة في الغسالة لفترة طويلة
ما هو التعريف الأنسب لمفهوم "الادخار"؟			
إنفاق كل الدخل على الرغبات.	اقتطاع جزء من الدخل وحفظه لوقت لاحق.	الامتناع عن شراء الحاجات الأساسية.	استثمار كل المال في مشروع واحد.
وفقاً لخطة تقسيم الدخل المقترحة (10-20-20-50)، ما هي النسبة المخصصة للادخار؟			
50%	20%	10%	30%
ما هو أبرز جانب سلبي للشراء الرقمي يجب الحذر منه؟			
الحصول على أسعار أفضل.	توفير الوقت والجهد.	إمكانية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية.	تنوع المنتجات والخدمات.
ما هو الإجراء الأمني الأهم عند إدخال بيانات بنكية في موقع تسوق؟			
استخدام أي شبكة واي فاي متاحة.	التأكد من أن رابط الموقع يبدأ ب (https://).	مشاركة كلمة المرور مع الأصدقاء.	استخدام أسهل كلمة مرور ممكنة.

2	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ	الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر متساويان تمامًا في القيمة الغذائية
3	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ	تعد التهوية الجيدة في غرفة المريض عاملاً رئيسياً للحد من انتشار الأمراض المعدية.
4	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ	الإنسولين هو هرمون يساعد على خفض مستوى الجلوكوز في الدم
5	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ	الاستعداد الوراثي لا يلعب أي دور في احتمالية الإصابة بمرض السكر
6	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ	تناول كميات كبيرة من الملح لا يؤثر على مستوى ضغط الدم
7	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ	الصداع الشديد والدوار قد يكونان من أعراض ارتفاع ضغط الدم
8	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ	قراءة البطاقة الإرشادية على الملابس خطوة غير ضرورية ويمكن تجاهلها
9	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ	نمو العفن على الملابس يحدث بسبب تخزينها وهي رطبة

معلمة المادة / رهام نمازي

انتهت الأسئلة ,,,

موقع منهجي 
 mnhaji.com

اختبار مهارات حياتية انتساب الفترة الدراسية الأولى

الاسم :

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	عندما تكون نفقات الأسرة أكبر من دخلها، فإن حالة الميزانية توصف بأنها	ادخار	فائض	توازن	عجز
٢	أي من بنود الصرف التالية يصنف على أنه من 'الضروريات'؟	الذهاب في رحلة سياحية	شراء أحدث هاتف ذكي	دفع إيجار المسكن	شراء لوحة فنية للمنزل
٣	ما هو الهدف الرئيسي من تخصيص جزء من الدخل للادخار؟	إنفاقه على الفور	مواجهة الظروف الطارئة وتحقيق الأهداف المستقبلية	إثبات القدرة على توفير المال فقط	زيادة المصاريف الشهرية
٤	ما هو السبب الرئيسي لأهمية قراءة قائمة المكونات على البطاقة الإرشادية؟	لمعرفة سعر المنتج	لمعرفة بلد الصنع	للتعرف على محتويات المنتج وتجنب المواد غير المرغوب فيها	لمعرفة شكل العبوة
٥	ما هي أفضل طريقة لحفظ اللحوم الطازجة لعدة أشهر؟	التبريد	التجفيف	التجميد	التمليح
٦	المادة الحافظة الأساسية المستخدمة في صناعة المربى هي	الملح	السكر	الخل	الزيت
٧	أي من الممارسات التالية تعد من أساليب العلاج المحرمة والمخالفة للطب النبوي؟	قراءة سورة الفاتحة على المريض	تناول العسل للشفاء	لبس الأحذية والتمايم لدفع المرض	التصبح بسبع تمرات عجوة
٨	العلاج الذي يجمع بين قراءة القرآن وتناول الأعشاب يندرج تحت مسمى	العلاج الإلهي فقط	العلاج الطبيعي فقط	العلاج المركب بين الأمرين	العلاج الكيميائي
٩	أي من العوامل التالية يعتبر من أهم عوامل الخطر التي تزيد من فرصة الإصابة بمرض السكر؟	الإكثار من شرب الماء	السمنة وزيادة الوزن	ممارسة الرياضة بانتظام	تناول الخضروات الورقية

ما هو الإجراء العلاجي الأساسي للحالات البسيطة من مرض السكر؟			
١٠	حقن الإنسولين يوميًا	تناول العقاقير المخفضة للسكر	تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة
أي من الأطعمة التالية يُنصح مريض السكر بالتقليل منها؟			
١١	الخضروات الطازجة	الحبوب الكاملة	الحلويات والمشروبات السكرية
لماذا يُنصح مريض ضغط الدم بتناول الموز؟			
١٢	لأنه غني بالسكريات	لأنه غني بالبوتاسيوم	لأنه خالٍ من الدهون
أي من العوامل التالية يعتبر عاملاً رئيسياً يساعد على ارتفاع ضغط الدم؟			
١٣	نقص الوزن	زيادة الوزن والسمنة	تناول الفواكه
ممارسة القراءة			
أفضل إجراء عند تعرض قطعة ملابس لبقعة هو:			
١٤	تركها حتى موعد الغسيل الأسبوعي	معالجتها فوراً قبل أن تجف وتثبت	وضعها مباشرة في الغسالة مع ملابس أخرى
كتمها لإخفاء البقعة			
أي من التالي يعد سبباً لظهور رائحة غير مقبولة بالملابس بعد غسلها؟			
١٥	نشرها في مكان متجدد الهواء	شطفها جيداً بالماء النظيف	استخدام كمية منظف مناسبة
تركها رطبة في الغسالة لفترة طويلة			
لمنع تداخل الألوان في الغسيل، يجب:			
١٦	استخدام الماء الساخن دائماً	فصل الملابس الملونة عن البيضاء	إضافة كمية كبيرة من الكلور
نقع جميع الملابس معاً			
ما هو التعريف الأنسب لمفهوم "الادخار"؟			
١٧	إنفاق كل الدخل على الرغبات.	اقتطاع جزء من الدخل وحفظه لوقت لاحق.	الامتناع عن شراء الحاجات الأساسية.
استثمار كل المال في مشروع واحد.			
أي من التالي يمثل أفضل تعريف للتجارة الرقمية؟			
١٨	إرسال رسائل إلكترونية فقط.	عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة للمنتجات إلكترونياً.	تصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
تصميم المواقع الإلكترونية.			
أي من التالي لا يعد من أنشطة التجارة الرقمية الأساسية؟			
١٩	التسويق	الدفع الإلكتروني	خدمة التوصيل
اللعب عبر الإنترنت			

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>	'شراء الأثاث المنزلي الجديد يصنف عادةً ضمن فئة 'الحاجيات' وليس 'الضروريات'
٢	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>	تذبذب أسعار السلع لا يؤثر على خطة الميزانية المعدة مسبقاً
٣	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>	قراءة تاريخ الإنتاج والانتهاء على المنتج الغذائي أمر ثانوي ويمكن تجاهله

٤	الإعلانات التجارية تهدف دائماً إلى تقديم معلومات محايدة وكاملة عن المنتج	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٥	يساعد إعداد قائمة المشتريات مسبقاً على الالتزام بالميزانية وتقليل الشراء الاندفاعي.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٦	يُعد الملح والخل من المواد الحافظة الطبيعية المستخدمة في صناعة المخللات	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٧	التجميد والإذابة المتكررة للطعام لا تؤثر على جودته	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٨	حفظ الأطعمة يساعد على توفيرها في غير أوقات مواسمها	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٩	حث النبي صلى الله عليه وسلم على التداوي والأخذ بأسباب الشفاء	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٠	تعد التهوية الجيدة في غرفة المريض عاملاً رئيسياً للحد من انتشار الأمراض المعدية	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١١	يمكن حفظ جميع أنواع الأدوية في درجة حرارة الغرفة دون أي تأثير على فعاليتها	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٢	لا داعي للاحتفاظ بالندشرة الطبية المرفقة مع الدواء بعد فتح العبوة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٣	ينصح مرضى السكر بتناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والمهدرجة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٤	تناول كميات كبيرة من الملح لا يؤثر على مستوى ضغط الدم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٥	التدخين مضر بالأوعية الدموية ويمكن أن يساهم في رفع ضغط الدم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٦	قراءة البطاقة الإرشادية على الملابس خطوة غير ضرورية ويمكن تجاهلها	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٧	نمو العفن على الملابس يحدث بسبب تخزينها وهي رطبة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٨	يشجع الإسلام على الاعتدال في الإنفاق وتجنب الإسراف	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٩	لا يمكن البدء بالادخار إلا بمبالغ مالية كبيرة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٢٠	إنفاق المال المدخر في الصدقة يعتبر من وجوه الخير والاستثمار للأخرة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٢١	تساهم التجارة الرقمية في توفير الوقت والجهد على المستهلكين	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ

انتهت الأسئلة مع تمنياتي

بالتوفيق والنجاح..

معلمة المادة/ أسماء سعيد ناصر

موقع منهجي 
mnhaji.com

الثالث متوسط

اختبار مهارات حياتية انتساب الفترة الدراسية الأولى

الاسم :

نهوذج الإجابة

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	عندما تكون نفقات الأسرة أكبر من دخلها، فإن حالة الميزانية توصف بأنها	ادخار	فائض	توازن	عجز
٢	أي من بنود الصرف التالية يصنف على أنه من 'الضروريات'؟	الذهاب في رحلة سياحية	شراء أحدث هاتف ذكي	دفع إيجار المسكن	شراء لوحة فنية للمنزل
٣	ما هو الهدف الرئيسي من تخصيص جزء من الدخل للادخار؟	إنفاقه على الفور	مواجهة الظروف الطارئة وتحقيق الأهداف المستقبلية	إثبات القدرة على توفير المال فقط	زيادة المصاريف الشهرية
٤	ما هو السبب الرئيسي لأهمية قراءة قائمة المكونات على البطاقة الإرشادية؟	لمعرفة سعر المنتج	لمعرفة بلد الصنع	للتعرف على محتويات المنتج وتجنب المواد غير المرغوب فيها	لمعرفة شكل العبوة
٥	ما هي أفضل طريقة لحفظ اللحوم الطازجة لعدة أشهر؟	التبريد	التجفيف	التجميد	التمليح
٦	المادة الحافظة الأساسية المستخدمة في صناعة المربى هي	الملح	السكر	الخل	الزيت
٧	أي من الممارسات التالية تعد من أساليب العلاج المحرمة والمخالفة للطب النبوي؟	قراءة سورة الفاتحة على المريض	تناول العسل للشفاء	لبس الأحذية والتمائم لدفع المرض	التصحيح بسبع تمرات عجوة
٨	العلاج الذي يجمع بين قراءة القرآن وتناول الأعشاب يندرج تحت مسمى	العلاج الإلهي فقط	العلاج الطبيعي فقط	العلاج المركب بين الأمرين	العلاج الكيميائي
٩	أي من العوامل التالية يعتبر من أهم عوامل الخطر التي تزيد من فرصة الإصابة بمرض السكر؟	الإكثار من شرب الماء	السمنة وزيادة الوزن	ممارسة الرياضة بانتظام	تناول الخضروات الورقية

ما هو الإجراء العلاجي الأساسي للحالات البسيطة من مرض السكر؟			
١٠	حقن الإنسولين يوميًا	تناول العقاقير المخفضة للسكر	تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة
أي من الأطعمة التالية يُنصح مريض السكر بالتقليل منها؟			
١١	الخضروات الطازجة	الحبوب الكاملة	الحلويات والمشروبات السكرية
لماذا يُنصح مريض ضغط الدم بتناول الموز؟			
١٢	لأنه غني بالسكريات	لأنه غني بالبوتاسيوم	لأنه خالٍ من الدهون
أي من العوامل التالية يعتبر عاملاً رئيسياً يساعد على ارتفاع ضغط الدم؟			
١٣	نقص الوزن	زيادة الوزن والسمنة	تناول الفواكه
أفضل إجراء عند تعرض قطعة ملابس لبقعة هو:			
١٤	تركها حتى موعد الغسيل الأسبوعي	معالجتها فوراً قبل أن تجف وتثبت	وضعها مباشرة في الغسالة مع ملابس أخرى
أي من التالي يعد سبباً لظهور رائحة غير مقبولة بالملابس بعد غسلها؟			
١٥	نشرها في مكان متجدد الهواء	شطفها جيداً بالماء النظيف	استخدام كمية منظف مناسبة
لمنع تداخل الألوان في الغسيل، يجب:			
١٦	استخدام الماء الساخن دائماً	فصل الملابس الملونة عن البيضاء	إضافة كمية كبيرة من الكلور
ما هو التعريف الأنسب لمفهوم "الادخار"؟			
١٧	إنفاق كل الدخل على الرغبات.	اقتطاع جزء من الدخل وحفظه لوقت لاحق.	الامتناع عن شراء الحاجات الأساسية.
أي من التالي يمثل أفضل تعريف للتجارة الرقمية؟			
١٨	إرسال رسائل إلكترونية فقط.	عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة للمنتجات إلكترونياً.	تصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
أي من التالي لا يعد من أنشطة التجارة الرقمية الأساسية؟			
١٩	التسويق	الدفع الإلكتروني	خدمة التوصيل

موقع منهجي mnhaji.com

السؤال الثاني:

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>	'شراء الأثاث المنزلي الجديد يصنف عادةً ضمن فئة 'الحاجيات' وليس 'الضروريات'
٢	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>	تذبذب أسعار السلع لا يؤثر على خطة الميزانية المعدة مسبقاً
٣	صح <input type="radio"/>	خطأ <input type="radio"/>	قراءة تاريخ الإنتاج والانتهاء على المنتج الغذائي أمر ثانوي ويمكن تجاهله

٤	الإعلانات التجارية تهدف دائماً إلى تقديم معلومات محايدة وكاملة عن المنتج	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٥	يساعد إعداد قائمة المشتريات مسبقاً على الالتزام بالميزانية وتقليل الشراء الاندفاعي.	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٦	يُعد الملح والخل من المواد الحافظة الطبيعية المستخدمة في صناعة المخللات	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٧	التجميد والإذابة المتكررة للطعام لا تؤثر على جودته	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٨	حفظ الأطعمة يساعد على توفيرها في غير أوقات مواسمها	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٩	حث النبي صلى الله عليه وسلم على التداوي والأخذ بأسباب الشفاء	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٠	تعد التهوية الجيدة في غرفة المريض عاملاً رئيسياً للحد من انتشار الأمراض المعدية	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١١	يمكن حفظ جميع أنواع الأدوية في درجة حرارة الغرفة دون أي تأثير على فعاليتها	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٢	لا داعي للاحتفاظ بالندشرة الطبية المرفقة مع الدواء بعد فتح العبوة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٣	ينصح مرضى السكر بتناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والمهدرجة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٤	تناول كميات كبيرة من الملح لا يؤثر على مستوى ضغط الدم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٥	التدخين مضر بالأوعية الدموية ويمكن أن يساهم في رفع ضغط الدم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٦	قراءة البطاقة الإرشادية على الملابس خطوة غير ضرورية ويمكن تجاهلها	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٧	نمو العفن على الملابس يحدث بسبب تخزينها وهي رطبة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٨	يشجع الإسلام على الاعتدال في الإنفاق وتجنب الإسراف	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
١٩	لا يمكن البدء بالادخار إلا بمبالغ مالية كبيرة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٢٠	إنفاق المال المدخر في الصدقة يعتبر من وجوه الخير والاستثمار للأخرة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
٢١	تساهم التجارة الرقمية في توفير الوقت والجهد على المستهلكين	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ

انتهت الأسئلة ,,,