تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

المملكة العربية السعودية　　اختبار المهارات الحياتية　　الصف : اول المتوسط ف٣

الاسم :　　الفصل /

١ـ ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـالتنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتنمر عليه ( )
٢ـ المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ( )
٣ـ النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة ( )
٤ـ لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت ( )
٥ـ الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون ( )
٦ـ التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة ( )
٧ـ من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ( )
٨ـ من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتنمر عليه بالقوة ( )
٩ـ مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (٣٠ـ٦٠) دقيقة ( )
١٠ـ للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس ( )

٢ـ اختاري الإجابة الصحيحة:

١ـ من فوائد النشاط البدني: (زيادة القلق والاكتئاب – زيادة القدرة الادراكية)

٢ـ للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افراغ سلة المهملات يوميا – افراغ سلة المهملات مرة في الأسبوع)

٣ـالجري والسباحة من الانشطة : (الهوائية – اللاهوائية)

٤ـللحفاظ على رطوبة الجسم : (شرب كمية من السوائل – تناول اطعمة مختلفة)

٥ـيستخدم فيه القوة الجسدية : (تنمر اللفظي – تنمر جسدي)

٦ـمرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من ٤ ـ٦ـ أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى – المرحلة الثانية)

٧ـكيف تواجه التنمر : (عدم ابلاغ أي شخص – الاستعانة بالله وقراءة الاذكار)

٨ـمن مظاهر حدوث التنمر : (تعرض المتنمر عليه للضرب ـ زيادة عدد الأصدقاء)

٩ـ إزالة الجراثيم والاوساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم ـ التنظيف)

١٠ـمن الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن – تناول الكثير من الحلويات)



٢٠

اعداد المعلمة : هديل النجار

نموذج الإجابة

المملكة ال

الصف : اول المتوسط ف٣

الاسم :

الفصل /

١ـ ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـالتنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتنمر عليه (خطأ)
٢ـ المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن (خطأ)
٣ـ النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة (صح)
٤ـ لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت (صح)
٥ـ الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون (صح)
٦ـ التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة (صح)
٧ـ من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم (صح)
٨ـ من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتنمر عليه بالقوة (صح)
٩ـ مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (٣٠ـ٦٠) دقيقة (صح)
١٠ـ للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس (صح)

٢ـ اختاري الإجابة الصحيحة:

١ـ من فوائد النشاط البدني: (زيادة القلق والاكتئاب – زيادة القدرة الادراكية)

٢ـ للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افراغ سلة المهملات يوميا – افراغ سلة المهملات مرة في الأسبوع)

٣ـالجري والسباحة من الانشطة : (الهوائية – اللاهوائية)

٤ـللحفاظ على رطوبة الجسم : (شرب كمية من السوائل – تناول اطعمة مختلفة)

٥ـيستخدم فيه القوة الجسدية : (تنمر اللفظي – تنمر جسدي)

٦ـمرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من ٤ ـ٦ـ أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى – المرحلة الثانية)

٧ـكيف تواجه التنمر : (عدم ابلاغ أي شخص – الاستعانة بالله وقراءة الاذكار)

٨ـمن مظاهر حدوث التنمر : (تعرض المتنمر عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء)

٩ـ إزالة الجراثيم والاوساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)

١٠ـمن الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن – تناول الكثير من الحلويات)

٢٠



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية اختبار المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط

الاسم : الفصل /

١ـ ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتنمر عليه ( )

٢ـ المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ( )

٣ـ النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة ( )

٤ـ لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت ( )

٥ـ الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون ( )

٢ـ اختاري الإجابة الصحيحة :

١ـ من فوائد النشاط البدني :
(زيادة القلق والاكتئاب – زيادة القدرة الادراكية)

٢ـ إزالة الجراثيم والاوساخ الموجودة على الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)

٣ـ الجري والسباحة من الانشطة :
(الهوائية – اللاهوائية)

٤ـ للحفاظ على رطوبة الجسم :
(شرب كمية من السوائل – تناول اطعمة مختلفة)

٥ـ يستخدم فيه القوة الجسدية :
(تنمر اللفظي – تنمر جسدي)

اعداد المعلمة : هديل النجار

الفترة
الأولى

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة والتعليم بمحافظة جدة مدرسة البيان النموذجية	الفصل الدراسي الثالث – الفترة الأولى للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: مهارات حياتية و أسرية الوحدة: الأولى المرحلة: المتوسطة الصف: الأول المعلمة: م / سميرة بن عفيف
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص ١٤٩ إلى ص ١٦٨ (التوعية الصحية)		

س١ – في الفقرات من (١) الى (١٤) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	عناصر اللياقة البدنية			
	(أ) تقوية العظام	(ب) تقوية العضلات	(ج) الرشاقة	(د) النشاط الهوائي
٢	أنواع النشاط البدني			
	(أ) النشاط الهوائي	(ب) المرونة	(ج) السرعة	(د) القوة العضلية
٣	الوقاية الصحية داخل غرف المنزل			
	(أ) التخلص اليومي من النفايات	(ب) التخلص الأسبوعي من النفايات	(ج) التخلص الشهري من النفايات	(د) التخلص السنوي من النفايات
٤	تخزين الطعام في الثلاجة في درجة حرارة			
	(أ) ٤ منوية أو أقل	(ب) ٢٠	(ج) ٣٠	(د) ٤٠
٦	إعادة تسخين الطعام لدرجة حرارة			
	(أ) لا تقل عن ٧٤	(ب) ١٠٠	(ج) ٢٠٠	(د) ٣٠٠
٦	للوقاية الصحية داخل المطبخ			
	(أ) إفراغ سلة المهملات بصورة يومية	(ب) إفراغ سلة المهملات بصورة شهرية	(ج) إفراغ سلة المهملات بصورة اسبوعية	(د) إفراغ سلة المهملات بصورة سنوية
٧	للوقاية الصحية داخل المطبخ تنظف مغسلة المطبخ للقضاء على			
	(أ) الجراثيم و البكتيريا	(ب) الجراد	(ج) الفئران	(د) الناموس
٨	للوقاية الصحية داخل غرف المنزل			
	(أ) غسل مفرش السرير اسبوعيا	(ب) غسل مفرش السرير يوميا	(ج) غسل مفرش السرير شهريا	(د) غسل مفرش السرير سنويا

٩	للوقاية الصحية داخل دورات المياه غسل أرضية الحمام			
	(أ) بالماء البارد	(ب) بالماء الدافئ	(ج) بالماء العادي	(د) بالماء الساخن
١٠	تنظيف المرحاض يوميا			
	(أ) بالصابون	(ب) بالكلور	(ج) بالماء	(د) بالكلور و الصابون
١١	النشاط البدني			
	(أ) حركة يقوم بها الجسم و تؤديه العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة	(ب) هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة	(ج) هو النشاط الذي يقوم بتعزيز و تحسين قوة العضلات	(د) هو النشاط الذي يساعد على جعل العظام قوية
١٢	إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني			
	(أ) ممارسة النشاط البدني في مكان نظيف و ذي تهوية مناسبة	(ب) ممارسة النشاط البدني في مكان غير آمن	(ج) ممارسة النشاط البدني في مكان مغلق و قليل التهوية	(د) ممارسة النشاط البدني في مكان غير نظيف
١٣	إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني			
	(أ) إتباع نظام غذائي صحي و متوازن	(ب) إتباع نظام غذائي غني بالسكريات	(ج) إتباع نظام غذائي غني بالدهون	(د) إتباع نظام غذائي غني البروتين
١٤	فوائد النشاط البدني			
	(أ) زيادة كفاءة القلب و الرئتين	(ب) ارتفاع اعراض القلق و الاكتئاب	(ج) ضعف التركيز	(د) ارتفاع مستوى الدهون في الدم

س٣ في الفقرات من(١) إلى (١٧) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

١- اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل و أداء الواجبات و المتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب ( )

٢ – من عناصر اللياقة البدنية الرشاقة ( )

٣ – القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية ( )

٤ – السرعة هي عدم القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ( )

٥- الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة ( )

٦- النشاط الدني هو كل حركة يقوم بها الجسم و تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة ( )

٧- من عناصر اللياقة الدنية الإستطالة ( )

٨- للياقة البدنية عدة عناصر منها النشاط الهوائي ( )

٩- للنشاط البدني أنواع منها تقوية العضلات ( )

١٠- للنشاط الهوائي أمثلة كثيرة منها الجري و السباحة ( )

١١- رفع الأوزان نوع من أنواع النشاط البدني يطلق عليه الاستطالة ( )

١٢- يجب استخدام المستلزمات المناسبة للحماية مثل استخدام خوذة الرأس عند قيادة الدراجة الهوائية ( )

١٣- تغسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ و الصابون و الكلور ( )

١٤- تترك الأواني متسخة و متراكمة داخل مغسلة المطبخ ( )

١٥- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل تعطير الغرفة ( )

١٦- من عناصر اللياقة البدنية النشاط الهوائي ( )

١٧- تنظف بالوعة الحمام جيدا حتى لا تتراكم فيها الأوساخ أو الحشرات أو الشعر ( )

س٣ أجيبي على الأسئلة :

١- عللي كلا مما يلى :

أ- الإسراع بنقل المنتجات الغذائية للمنزل بعد التسوق

.....

ب- تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية

.....

.....

جـ - وجود سلك ذو فتحات صغيرة على النافذة

.....

د- تخزين الطعام و حفظه بشكل صحيح

.....

هـ - تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر

.....

و- إفراغ سلة المهملات بصورة يومية

.....

ز- غسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ و الكلور و الصابون

.....

١ – عددي عناصر اللياقة البدنية :

٢- عددي أنواع النشاط البدني :

٣- أذكري الإرشادات العامة لممارسة النشاط البدني :

٤- عددي فوائد النشاط البدني :

الوحدة
الثانية و الثالثة

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة والتعليم بمحافظة جدة مدرسة البيان النموذجية	الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ	المادة	مهارات حياتية و أسرية
		الوحدة	الثانية - الثالثة
		المرحلة	المتوسطة
		الصف	اولى متوسط
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص ٣٣ إلى ص٥٤ (الوحدة الثانية والثالثة)		المعلمة	م / سميرة بن عفيف

س١ – في الفقرات من (١) الى (١٠) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	سمي التنمر بذلك نسبة إلى:			
	(أ) الزرافة	(ب) الأسد	(ج) النمر	(د) الفيل
٢	اطلقت المملكة العربية السعودية مبادرة السعودية الخضراء لمواجهة التحديات البيئية مثل:			
	(أ) الحفاظ على الحياة الفطرية	(ب) التنقيب عن النفط	(ج) الحفاظ على الحياة البحرية	(د) التصحر
٣	ينصح الطالب المتنمَر عليه :			
	(أ) بالصمت	(ب) بالتحدث مع والديه	(ج) بالبكاء	(د) بتقبل الواقع
٤	سخرت سلمى من زميلتها بسبب زيادة وزنها ونعتتها بلقب (الفيل) , نوع التنمر هو :			
	(أ) لفظي	(ب) جسدي	(ج) جنسي	(د) مادي
٥	يستهدف الطالب المتنمر الطلبة الـ :			
	(أ) الاقوى منه جسديا	(ب) الاضعف منه جسديا	(ج) المتكافئ معه جسديا	(د) الغير متساوي معه جسديا
٦	تعرض المزروعات لأشعة الشمس ضروري لإعتمادها في عملية :			
	(أ) البناء الضوئي	(ب) السماد الطبيعي	(ج) التصحر	(د) السماد الكيميائي
٧	للأشجار دور في تقليل التلوث والحفاظ على المناخ الارضي المعتدل ويسمى :			
	(أ) الرعي الجائر	(ب) الاحتطاب الجائر	(ج) التصحر	(د) الاتزان البيئي
٨	السماد الذي يتكون من بقايا الاطعمة وغيرها يسمى:			
	(أ) الاتزان البيئي	(ب) مادة الكلوروفيل	(ج) السماد الطبيعي	(د) غاز الاكسجين

٩	المادة المسؤولة عن تسهيل نمو النبات وإنتاج غاز الأكسجين هي :			
	(أ) مادة الكوروفيل	(ب) نبات الأولوفيرا	(ج) التمثيل الضوئي	(د) التشجير
١٠	سرقت سارة كتاب سلمى , نوع التنمر:			
	(أ) جسدي	(ب) مادي	(ج) لفظي	(د) اجتماعي

س٣ في الفقرات من(١) إلى (١١) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

١- التنمر اللفظي يكون بسرقة أغراض الغير. ( )

٢- السماد الطبيعي للنبات أفضل من السماد الكيميائي. ( )

٣- المزروعات هي المصدر الاساسي للأكسجين المتجدد. ( )

٤- ممارسة هوايتك المفضلة هي أحد أسباب ثقتك بنفسك. ( )

٥- إظهار الخوف يؤدي إلى توقف المتنمر. ( )

٦- تقليم أطراف النباتات التي ذبلت لتتيح الفرصة لنمو أطراف جديدة قادرة على إتمام عملية النمو. ( )

٧- احرصي على اخبار والديكِ في حال تعرضك لأي نوع من أنواع التنمر ( )

٨- تتضمن مبادرة السعودية الخضراء زراعة ١٠ مليار شجرة ( )

٩- التنمر الاجتماعي يكون بعزل المتنمَرعليه عن الاخرين وحرمانه من الانضمام إلى أي مجموعة. ( )

١٠- التنمر هو أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ اخر. ( )