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 وزارة التعليم إدارة التعليم اسم المدرسة		المادة: المهارات الحياتية والأسرية الصف: ثاني متوسط الفترة: الأولى ١٤٤٨ الزمن: ساعتان

اسم الطالب		الدرجة	23

٧ درجات

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١- ما هو المصطلح الذي يُطلق على مجموعة العمليات التي يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه؟			
(أ) التغذية	(ب) الطعام	(ج) الهضم	(د) الامتصاص
٢- أين تقع مجموعة الدهون والسكريات في نموذج النخلة الغذائية السعودية؟			
(أ) في قاعدة النخلة (الجذع)	(ب) في قمة النخلة	(ج) على سعف النخلة الأيمن	(د) على سعف النخلة الأيسر
٣- أي من العوامل التالية يؤثر في اختلاف عدد الحصص الغذائية التي يحتاجها الفرد؟			
(أ) الجنس (ذكر/أنثى)	(ب) المرحلة العمرية	(ج) النشاط البدني	(د) جميع ما سبق
٤- ما هي المجموعة الغذائية التي تحتل قاعدة النخلة الغذائية ويُوصى بتناول أكبر عدد من الحصص منها (6-11 حصة)؟			
(أ) مجموعة الحليب ومشتقاته	(ب) مجموعة اللحوم والبقول	(ج) مجموعة الحبوب والخبز	(د) مجموعة الخضروات
٥- ما هو العنصر الغذائي المسؤول بشكل أساسي عن بناء الأنسجة وتجديد الخلايا في الجسم؟			
(أ) الكربوهيدرات	(ب) البروتينات	(ج) الدهون	(د) الماء
٦- ما السمة الرئيسة التي تغلب على الوجبات السريعة من الناحية الغذائية؟			
(أ) غنية بالألياف والفيتامينات	(ب) عالية السعرات الحرارية والدهون	(ج) منخفضة الصوديوم والسكر	(د) متوازنة في العناصر الغذائية
٧- أي من الأمراض التالية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإفراط في تناول الوجبات السريعة؟			
(أ) السُمنة	(ب) نقص الوزن	(ج) الأنيميا الحادة	(د) لين العظام

٥ درجات

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

#	العبارة	الإجابة
١	تتشابه الاحتياجات الغذائية (عدد الحصص) لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم أو نشاطهم البدني.	( )
٢	تم وضع الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية للدلالة على ضرورة التقليل منها.	( )
٣	التغذية المتوازنة تؤدي إلى تناسب الوزن مع طول الجسم والتمتع بالحيوية والنشاط.	( )
٤	يُغفل نموذج النخلة الغذائية أهمية شرب الماء وممارسة النشاط البدني.	( )
٥	الحصة الغذائية هي كمية محددة من الطعام تُستخدم كمعيار لقياس ما يتناوله الفرد.	( )

٥ درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(أ)	(ب)
١. مجموعة الحبوب والخبز	..... أ. تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف
٢. مجموعة الخضروات والفواكه	..... ب. المصدر الرئيسي للطاقة وتقع في قاعدة النخلة
٣. مجموعة الحليب ومشتقاته	..... ج. تمد الجسم بالبروتين والحديد
٤. مجموعة اللحوم والبقول	..... د. يجب التقليل منها وتقع في قمة النخلة
٥. مجموعة الزيوت والسكريات	..... هـ. مصدر غني بالكالسيوم لبناء العظام

٥ درجات	السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:

١	الشعار أو النموذج الذي صممته وزارة الصحة السعودية لتوضيح المجموعات الغذائية والحصص اليومية يسمى _____. _____
٢	المادة الغذائية التي تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم وتوجد بكثرة في الخبز والأرز هي _____. _____
٣	تناول الغذاء غير المتوازن قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل _____ أو السمنة. _____
٤	نحصل على _____ والكالسيوم بشكل رئيسي من مجموعة الحليب ومشتقاته لتقوية العظام. _____
٥	يُنصح بممارسة _____ لمدة 30 إلى 60 دقيقة يومياً كجزء من نمط الحياة الصحي المرافق للغذاء المتوازن. _____

١ درجات	السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:

١- لماذا وُضعت مجموعة الدهون والسكريات في أصغر جزء في قمة النخلة الغذائية؟

.....

.....

.....

.....

.....

نموذج الإجابة

المادة: المهارات الحياتية والأسرية	
الصف: ثاني متوسط	
الفترة: الأولى ١٤٤٨	
الزمن: ساعتان	

اسم الطالب		الدرجة	23

٧ درجات

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١- ما هو المصطلح الذي يُطلق على مجموعة العمليات التي يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه؟			
(أ) التغذية	(ب) الطعام	(ج) الهضم	(د) الامتصاص
٢- أين تقع مجموعة الدهون والسكريات في نموذج النخلة الغذائية السعودية؟			
(أ) في قاعدة النخلة (الجذع)	(ب) في قمة النخلة	(ج) على سعف النخلة الأيمن	(د) على سعف النخلة الأيسر
٣- أي من العوامل التالية يؤثر في اختلاف عدد الحصص الغذائية التي يحتاجها الفرد؟			
(أ) الجنس (ذكر/أنثى)	(ب) المرحلة العمرية	(ج) النشاط البدني	(د) جميع ما سبق
٤- ما هي المجموعة الغذائية التي تحتل قاعدة النخلة الغذائية ويُوصى بتناول أكبر عدد من الحصص منها (6-11 حصة)؟			
(أ) مجموعة الحليب ومشتقاته	(ب) مجموعة اللحوم والبقول	(ج) مجموعة الحبوب والخبز	(د) مجموعة الخضروات
٥- ما هو العنصر الغذائي المسؤول بشكل أساسي عن بناء الأنسجة وتجديد الخلايا في الجسم؟			
(أ) الكربوهيدرات	(ب) البروتينات	(ج) الدهون	(د) الماء
٦- ما السمة الرئيسة التي تغلب على الوجبات السريعة من الناحية الغذائية؟			
(أ) غنية بالألياف والفيتامينات	(ب) عالية السعرات الحرارية والدهون	(ج) منخفضة الصوديوم والسكر	(د) متوازنة في العناصر الغذائية
٧- أي من الأمراض التالية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإفراط في تناول الوجبات السريعة؟			
(أ) السُمنة	(ب) نقص الوزن	(ج) الأنيميا الحادة	(د) لين العظام

٥ درجات

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

#	العبارة	الإجابة
١	تتشابه الاحتياجات الغذائية (عدد الحصص) لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم أو نشاطهم البدني.	(X)
٢	تم وضع الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية للدلالة على ضرورة التقليل منها.	(✓)
٣	التغذية المتوازنة تؤدي إلى تناسب الوزن مع طول الجسم والتمتع بالحيوية والنشاط.	(✓)
٤	يُغفل نموذج النخلة الغذائية أهمية شرب الماء وممارسة النشاط البدني.	(X)
٥	الحصة الغذائية هي كمية محددة من الطعام تُستخدم كمعيار لقياس ما يتناوله الفرد.	(✓)

٥ درجات

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(أ)	(ب)
١. مجموعة الحبوب والخبز	..... أ. تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف
٢. مجموعة الخضروات والفواكه	..... ب. المصدر الرئيسي للطاقة وتقع في قاعدة النخلة
٣. مجموعة الحليب ومشتقاته	..... ج. تمد الجسم بالبروتين والحديد
٤. مجموعة اللحوم والبقول	..... د. يجب التقليل منها وتقع في قمة النخلة
٥. مجموعة الزيوت والسكريات	..... هـ. مصدر غني بالكالسيوم لبناء العظام

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-هـ، 4-ج، 5-د

٥ درجات

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:

١	الشعار أو النموذج الذي صممته وزارة الصحة السعودية لتوضيح المجموعات الغذائية والحصص اليومية يسمى _____. _____
	الإجابة: النخلة الغذائية
٢	المادة الغذائية التي تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم وتوجد بكثرة في الخبز والأرز هي _____. _____
	الإجابة: الكربوهيدرات
٣	تناول الغذاء غير المتوازن قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل _____ أو السمنة. _____
	الإجابة: سوء التغذية
٤	نحصل على _____ والكالسيوم بشكل رئيسي من مجموعة الحليب ومشتقاته لتقوية العظام. _____
	الإجابة: فيتامين د
٥	يُنصح بممارسة _____ لمدة 30 إلى 60 دقيقة يومياً كجزء من نمط الحياة الصحي المرافق للغذاء المتوازن. _____
	الإجابة: النشاط البدني

موقع واجباتي

١ درجات

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:

١- لماذا وُضعت مجموعة الدهون والسكريات في أصغر جزء في قمة النخلة الغذائية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة: لأن الجسم يحتاج إليها بكميات قليلة، والإكثار منها يضر بالصحة.



الفصل الدراسي الاول　　اختبار فتري مهارات الحياتية　　الصف : ثاني المتوسط

الوحدة الاولى والثانية

الاسم /　　الفصل /

/ ٢٠

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

١- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه	
٢- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه	
٣- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم	
٤- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا	
٥- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع	
٦- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة	
٧- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي	
٨- التفكير الإيجابي هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج	
٩- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية	
١٠- دائرة الاهتمام هي الأمور التي لا استطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه	
١١- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم	
١٢- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير	
١٣- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين	
١٤- الرمز (١٥٠) E يدل على مواد حافظة	
١٥-إدارة السلوك هي القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات	

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو	(A) - (E) - (C)
٢- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية – تقل تدريب الأبناء على آداب الطعام – جميع ما سبق)	
٣- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية	(مضادات الاكسدة – مواد مغذية - مواد حافظة)
٤-لتفادي اضرار الوجبات السريعة	(ممارسة الرياضة – تقليل عدد مرات تناولها – جميع ما سبق)
٥- الرمز (٣٠٠ - ٣٩٩) E يدل على	(مضادات الاكسدة – مواد حافظة – مواد ملونة)

اعداد المعلمة: هديل النجار

الفصل الدرا

نموذج الإجابة

الصف : ثاني المتوسط

الاسم /

٢٠ /

١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـ التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه	✓
٢ـ من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه	✓
٣ـ من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم	✓
٤ـ من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا	✓
٥ـ من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع	✓
٦ـ الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة	x
٧ـ تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي	x
٨ـ التفكير الإيجابي هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج	✓
٩ـ تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية	✓
١٠ـ دائرة الاهتمام هي الأمور التي لا استطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه	✓
١١ـ يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم	x
١٢ـ الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير	✓
١٣ـ من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين	✓
١٤ـ الرمز (١٥٠) E يدل على مواد حافظة	x
١٥ـإدارة السلوك هي القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات	✓

٢ـ اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١ـ المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو	(A) - (E) - (C)
٢ـ من اضرار الوجبات السريعة الصحية	(تحتوي على دهون عالية – تقل تدريب الأبناء على آداب الطعام – جميع ما سبق)
٣ـ تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية	(مضادات الاكسدة – مواد مغذية - مواد حافظة)
٤ـلتفادي اضرار الوجبات السريعة	(ممارسة الرياضة – تقليل عدد مرات تناولها – جميع ما سبق)
٥ـ الرمز (٣٠٠ ـ ٣٩٩) E يدل على	(مضادات الاكسدة – مواد حافظة – مواد ملونة)

موقع واجباتي

اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم مدرسة: متوسطة		المادة: المهارات الحياتية والأسرية الاختبار: اختبار فتري الصف: ثاني متوسط الزمن: ٤٥ الفترة: الاولى ١٤٤٨

اسم الطالب/ة		٢٠

السؤال ١: اختر/ي الإجابة الصحيحة:	٩

١	من فوائد التفكير الإيجابي على الصحة النفسية:			
	أ) زيادة معدلات التوتر والقلق	ب) الشعور المستمر بالخوف	ج) تعزيز الثقة بالنفس	د) الميل للعزلة والانطواء
٢	ما المقصود بمفهوم إدارة الذات؟			
	أ) السيطرة على الآخرين وإجبارهم على العمل	ب) قدرة الفرد على توجيه مشاعره و أفكاره وإمكاناته نحو تحقيق الأهداف	ج) الابتعاد عن الناس والانعزال تماماً عن المجتمع	د) ترك الأمور للظروف دون تخطيط مسبق
٣	كيف يؤثر الشخص السلبي على من حوله؟			
	أ) يثير الحماس والدافعية لديهم	ب) يساعدهم على إنجاز مهامهم بسرعة	ج) يساهم في تطوير مهاراتهم	د) يبث فيهم روح التشاؤم والتكاسل
٤	أي من المواد التالية تُستخدم لمنع تأكسد الدهون وتزنخها في الطعام؟			
	أ) المواد الملونة	ب) مضادات الأكسدة	ج) المواد الرافعة	د) المواد المحلية
٥	ما هو الرمز العالمي الذي يسبق الأرقام للدلالة على المضافات الغذائية في البطاقة الإرشادية؟			
	أ) الرمز E	ب) الرمز C	ج) الرمز A	د) الرمز F
٦	أي من الأمراض التالية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإفراط في تناول الوجبات السريعة؟			
	أ) السُمنة	ب) نقص الوزن	ج) الأنيميا الحادة	د) لين العظام
٧	ما هو الضرر الصحي المحتمل الذي قد يسببه الإفراط في تناول الملونات الصناعية عند الأطفال؟			
	أ) تحسين الذاكرة	ب) فرط الحركة والنشاط	ج) زيادة الوزن الصحي	د) تقوية المناعة
٨	ما هو المصطلح الذي يُطلق على مجموعة العمليات التي يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه؟			
	أ) التغذية	ب) الطعام	ج) الهضم	د) الامتصاص
٩	المواد التي تضاف للأغذية بهدف منع الفساد الميكروبي وإطالة فترة صلاحيتها تسمى:			
	أ) المواد الملونة	ب) المواد المنكهة	ج) المواد الحافظة	د) المواد المغذية

يتبع

السؤال ٢: ضع/ي علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:	
	٨

#	العبارة	الإجابة
١	تم وضع الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية للدلالة على ضرورة التقليل منها.	( )
٢	تطوير الذات عملية مستمرة لا تتوقف عند مرحلة عمرية محددة.	( )
٣	تقع الأمور التي لا نستطيع التحكم فيها أو تغييرها ضمن دائرة الاهتمام.	( )
٤	التغذية المتوازنة تؤدي إلى تناسب الوزن مع طول الجسم والتمتع بالحيوية والنشاط.	( )
٥	تعتبر طريقة الشوي بديلاً صحياً أفضل من القلي عند إعداد الوجبات.	( )
٦	يعتبر السكر والملح من امثلة (المواد المنكهة) التي تضاف للأطعمة.	( )
٧	من فوائد إدارة الذات الشعور بالرضا وتحقيق التوازن النفسي.	( )
٨	يوضح نموذج النخلة الغذائية أهمية شرب الماء وممارسة النشاط البدني.	( )

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

#	العمود (أ)		العمود (ب)
١	فيتامين د	( )	مادة مضافة لتعزيز القيمة الغذائية
٢	الكربوهيدرات	( )	إمداد الجسم بالطاقة والنشاط
٣	الدهون	( )	مصدر للطاقة وتوجد في الزبدة والزيوت

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلم/ة المادة /

موقع واجباتي

نموذج الإجابة

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	اختبار فتري
الصف:	ثاني متوسط
الزمن:	٤٥
الفترة:	الاولى ١٤٤٨

اسم الطالب		
		٢٠

السؤال ١: اختر الإجابة الصحيحة:	٩

١	من فوائد التفكير الإيجابي على الصحة النفسية:			
	أ) زيادة معدلات التوتر والقلق	ب) الشعور المستمر بالخوف	ج) تعزيز الثقة بالنفس	د) الميل للعزلة والانطواء
٢	ما المقصود بمفهوم إدارة الذات؟			
	أ) السيطرة على الآخرين وإجبارهم على العمل	ب) قدرة الفرد على توجيه مشاعره و أفكاره وإمكاناته نحو تحقيق الأهداف	ج) الابتعاد عن الناس والانعزال تماماً عن المجتمع	د) ترك الأمور للظروف دون تخطيط مسبق
٣	كيف يؤثر الشخص السلبي على من حوله؟			
	أ) يثير الحماس والدافعية لديهم	ب) يساعدهم على إنجاز مهامهم بسرعة	ج) يساهم في تطوير مهاراتهم	د) يبث فيهم روح التشاؤم والتكاسل
٤	أي من المواد التالية تُستخدم لمنع تأكسد الدهون وتزنخها في الطعام؟			
	أ) المواد الملونة	ب) مضادات الأكسدة	ج) المواد الر افعة	د) المواد المحلية
٥	ما هو الرمز العالمي الذي يسبق الأرقام للدلالة على المضافات الغذائية في البطاقة الإرشادية؟			
	أ) الرمز E	ب) الرمز C	ج) الرمز A	د) الرمز F
٦	أي من الأمراض التالية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإفراط في تناول الوجبات السريعة؟			
	أ) السُمنة	ب) نقص الوزن	ج) الأنيميا الحادة	د) لين العظام
٧	ما هو الضرر الصحي المحتمل الذي قد يسببه الإفراط في تناول الملونات الصناعية عند الأطفال؟			
	أ) تحسين الذاكرة	ب) فرط الحركة والنشاط	ج) زيادة الوزن الصحي	د) تقوية المناعة
٨	ما هو المصطلح الذي يُطلق على مجموعة العمليات التي يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه؟			
	أ) التغذية	ب) الطعام	ج) الهضم	د) الامتصاص
٩	المواد التي تضاف للأغذية بهدف منع الفساد الميكروبي وإطالة فترة صلاحيتها تسمى:			
	أ) المواد الملونة	ب) المواد المنكهة	ج) المواد الحافظة	د) المواد المغذية

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:	
	٨

#	العبارة	الإجابة
١	تم وضع الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية للدلالة على ضرورة التقليل منها.	✓
٢	تطوير الذات عملية مستمرة لا تتوقف عند مرحلة عمرية محددة.	✓
٣	تقع الأمور التي لا نستطيع التحكم فيها أو تغييرها ضمن دائرة الاهتمام.	✓
٤	التغذية المتوازنة تؤدي إلى تناسب الوزن مع طول الجسم والتمتع بالحيوية والنشاط.	✓
٥	تعتبر طريقة الشوي بديلاً صحياً أفضل من القلي عند إعداد الوجبات.	✓
٦	يعتبر السكر والملح من امثلة (المواد المنكهة) التي تضاف للأطعمة.	✗
٧	من فوائد إدارة الذات الشعور بالرضا وتحقيق التوازن النفسي.	✓
٨	يوضح نموذج النخلة الغذائية أهمية شرب الماء وممارسة النشاط البدني.	✓

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

#	العمود (أ)		العمود (ب)
١	فيتامين د	(ب)	إمداد الجسم بالطاقة والنشاط
٢	الكربوهيدرات	(أ)	مادة مضافة لتعزيز القيمة الغذائية
٣	الدهون	(ج)	مصدر للطاقة وتوجد في الزبدة والزيوت

الإجابة: ١- ب ٢- أ ، ٣-ج

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

موقع واجباتي

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة المهارات الحياتية والأسرية.

الثاني المتوسط

مدرسة الاخلاص المتوسطه الاهليه بنين

الاسم :	

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	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.
٢	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
٣	أي من التالي يعد نتيجة مباشرة لاتباع نظام غذائي غير متوازن؟			
	زيادة النشاط والتركيز	الشعور بالخمول والتعب المستمر	الحفاظ على وزن صحي	نضارة البشرة وصحتها
٤	ما العامل الذي لا يؤثر بشكل مباشر على عدد الحصص الغذائية التي يحتاجها الشخص يوميًا؟			
	العمر	الجنس	مستوى النشاط البدني	لون العينين
٥	كوب من الأرز المطهو يعادل تقريبًا:			
	حصة واحدة من مجموعة الفواكه	حصتين من مجموعة الحبوب	حصة واحدة من مجموعة اللحوم	حصتين من مجموعة الخضار
٦	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
٧	لجعل وجبة دجاج مقلي) بروستد (أكثر صحة، يمكن استبدالها بـ:			
	قطعة بيتزا بالجبن	صدر دجاج مشوي مع سلطة	ساندويتش شاورما كبير	طبق بطاطس مقلية إضافي
٨	ما هو التأثير الاجتماعي السلبي الأكثر شيوعًا للإكثار من تناول الوجبات السريعة؟			
	زيادة المهارات في الطبخ	توفير المال	تقليل فرص اجتماع أفراد الأسرة على مائدة الطعام	تحسين آداب المائدة

٩	السعرات الحرارية هي وحدة تستخدم لقياس:			
	وزن الطعام	كمية الطاقة في الطعام	كمية الفيتامينات في الطعام	درجة حرارة الطعام
١٠	الوجبات المعدّة في المنزل غالبًا ما تكون أفضل من الوجبات السريعة لأنها:			
	أسرع في التحضير	أرخص دائمًا	تسمح بالتحكم في المكونات وطريقة الطهي	تحتوي على هدايا
١١	أي من التالي يعد الهدف الرئيسي من إضافة مضادات الأكسدة إلى الزيوت؟			
	إعطاؤها لوناً ذهبياً جذاباً	تحسين طعمها وجعلها أحلى	منع تفاعلها مع الهواء وتلفها) التزنخ(	زيادة قيمتها الغذائية بإضافة فيتامينات
١٢	إضافة اليود إلى الملح الصخري هو مثال على مضافات غذائية تهدف إلى:			
	تحسين اللون	تعزيز القيمة الغذائية	منع الفساد	تحسين الر ائحة
١٣	الرمز (E) الذي يتبع بأرقام من ٢٠٠ إلى ٢٩٩ على المنتجات الغذائية يشير إلى وجود:			
	مواد ملونة	مواد حافظة	مواد منكهة	مضادات أكسدة

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	التغذية السليمة تساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه ومقاومة الأمراض.	◯ صح	◯ خطأ
٢	عدد الحصص الغذائية الموصى به يوميًا ثابت لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم ونشاطهم.	◯ صح	◯ خطأ
٣	تشجع النخلة الغذائية الصحية على تناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات يوميًا.	◯ صح	◯ خطأ
٤	يعتبر الماء عنصرًا غذائيًا ضروريًا لقيام الجسم بوظائفه الحيوية بشكل سليم.	◯ صح	◯ خطأ
٥	شريحة واحدة من الجبن أو كوب من الزبادي يعتبر مثالاً على حصة غذائية من مجموعة الحليب ومشتقاته.	◯ صح	◯ خطأ
٦	الوجبات السريعة تعتبر مصدرًا غنيًا بالألياف والفيتامينات الضرورية للجسم.	◯ صح	◯ خطأ
٧	تساهم العروض الترويجية والإعلانات في زيادة إقبال المراهقين على مطاعم الوجبات السريعة.	◯ صح	◯ خطأ
٨	يمكن اعتبار الوجبات السريعة خيارًا صحيًا إذا تم تناولها يوميًا.	◯ صح	◯ خطأ
٩	ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يلغي تمامًا جميع الأضرار الصحية للوجبات السريعة.	◯ صح	◯ خطأ
١٠	الوجبة المُعدّة في المنزل غالبًا ما تكون ذات قيمة صحية أعلى من وجبة سريعة مماثلة.	◯ صح	◯ خطأ
١١	جميع المضافات الغذائية هي مواد صناعية وكيميائية.	◯ صح	◯ خطأ

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة المهارات الحياتية والأسرية.

الثاني المتوسط

مدرسة الاخلاص

نموذج الإجابة

الاسم :	

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	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.
٢	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
٣	أي من التالي يعد نتيجة مباشرة لاتباع نظام غذائي غير متوازن؟			
	زيادة النشاط والتركيز	الشعور بالخمول والتعب المستمر	الحفاظ على وزن صحي	نضارة البشرة وصحتها
٤	ما العامل الذي لا يؤثر بشكل مباشر على عدد الحصص الغذائية التي يحتاجها الشخص يوميًا؟			
	العمر	الجنس	مستوى النشاط البدني	لون العينين
٥	كوب من الأرز المطهو يعادل تقريبًا:			
	حصة واحدة من مجموعة الفواكه	حصتين من مجموعة الحبوب	حصة واحدة من مجموعة اللحوم	حصتين من مجموعة الخضار
٦	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
٧	لجعل وجبة دجاج مقلي) بروستد (أكثر صحة، يمكن استبدالها بـ:			
	قطعة بيتزا بالجبن	صدر دجاج مشوي مع سلطة	ساندويتش شاورما كبير	طبق بطاطس مقلية إضافي
٨	ما هو التأثير الاجتماعي السلبي الأكثر شيوعًا للإكثار من تناول الوجبات السريعة؟			
	زيادة المهارات في الطبخ	توفير المال	تقليل فرص اجتماع أفراد الأسرة على مائدة الطعام	تحسين آداب المائدة
٩	السعرات الحرارية هي وحدة تستخدم لقياس:			

	وزن الطعام	كمية الطاقة في الطعام	كمية الفيتامينات في الطعام	درجة حرارة الطعام
١٠	الوجبات المعدّة في المنزل غالبًا ما تكون أفضل من الوجبات السريعة لأنها:			
	أسرع في التحضير	أرخص دائمًا	تسمح بالتحكم في المكونات وطريقة الطهي	تحتوي على هدايا
١١	أي من التالي يعد الهدف الرئيسي من إضافة مضادات الأكسدة إلى الزيوت؟			
	إعطاؤها لوناً ذهبياً جذاباً	تحسين طعمها وجعلها أحلى	منع تفاعلها مع الهواء وتلفها) التزنخ(	زيادة قيمتها الغذائية بإضافة فيتامينات
١٢	إضافة اليود إلى الملح الصخري هو مثال على مضافات غذائية تهدف إلى:			
	تحسين اللون	تعزيز القيمة الغذائية	منع الفساد	تحسين الرائحة
١٣	الرمز (E) الذي يتبع بأرقام من ٢٠٠ إلى ٢٩٩ على المنتجات الغذائية يشير إلى وجود:			
	مواد ملونة	مواد حافظة	مواد منكهة	مضادات أكسدة

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	التغذية السليمة تساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه ومقاومة الأمراض.	صح	خطأ
٢	عدد الحصص الغذائية الموصى به يوميًا ثابت لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم ونشاطهم.	صح	خطأ
٣	تشجع النخلة الغذائية الصحية على تناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات يوميًا.	صح	خطأ
٤	يعتبر الماء عنصرًا غذائيًا ضروريًا لقيام الجسم بوظائفه الحيوية بشكل سليم.	صح	خطأ
٥	شريحة واحدة من الجبن أو كوب من الزبادي يعتبر مثالاً على حصة غذائية من مجموعة الحليب ومشتقاته.	صح	خطأ
٦	الوجبات السريعة تعتبر مصدرًا غنيًا بالألياف والفيتامينات الضرورية للجسم.	صح	خطأ
٧	تساهم العروض الترويجية والإعلانات في زيادة إقبال المراهقين على مطاعم الوجبات السريعة.	صح	خطأ
٨	يمكن اعتبار الوجبات السريعة خيارًا صحيًا إذا تم تناولها يوميًا.	صح	خطأ
٩	ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يلغي تمامًا جميع الأضرار الصحية للوجبات السريعة.	صح	خطأ
١٠	الوجبة المُعدّة في المنزل غالبًا ما تكون ذات قيمة صحية أعلى من وجبة سريعة مماثلة.	صح	خطأ
١١	جميع المضافات الغذائية هي مواد صناعية وكيميائية.	صح	خطأ

انتهت الأسئلة ،،،

	الفصل الدراسي الأول – لعام الدراسي 1448 هـ	المادة	مهارات حياتية واسرية
		المرحلة	ثاني متوسط
اسم الطالبه: ..... الصف:			

مستعينة بالله اجيبي عن الأسئلة التالية: -

١٠

س١/ ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة:

١- إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء			
أ – صفة عمليه.	ب- صفة قولية.	ج - صفة سيئة.	
٢- الإكثار من مديح النفس تعتبر من			
أ- مظاهر الثقة الزائفة.	ب- آثار الثقة بالنفس.	ج- خطوات اتخاذ القرار	
٣- الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي			
أ- جمع المعلومات.	ب- اقتراح الحلول	ج- التأكد من سلامة القرار.	
٤- تستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة			
أ- الغسالة.	ب- المكواه	ج- المكنسة.	

س٢ / ضعي كلمة (صح) أمام العبارة صحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة خاطئة :-

١- لكسب احترام الناس علينا بالمبالغة في المدح. ( )

٢- الحوار هو تداول الكلام بين طرفين أو أكثر على ألا يستأثر به أحدهما على الآخر. ( )

٣- الغضب والانفعال يؤثران ايجابياً على الحوار. ( )

٤- من صفات الشخصية المثالية مناداة الزميلات بأحب الأسماء ( )

س٣/ أكملي الفراغ بما يتمم المعنى :-

١- من أماكن الوقفات التي يجب أن نراعيها هي .....

٢- من آداب الحوار التي يجب أن نتحلى بها .....

٣- من الأمور التي يجب مراعاتها عند اختيار الأجهزة المنزلية ..... وَ

.....

س٤/ أجيبي عما يلي :-

١- كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

١- ..... وَ .....

٢-اذكري طريقة واحدة من طرق العناية بالثلاجة؟ .....

انتهت الأسئلة بالتوفيق
معلمة المادة / أريج بن عفيف

	14 هـ **نموذج الإجابة**	المادة: مهارات حياتية واسرية
		المرحلة: ثاني متوسط

اسم الطالبه : ..... الصف : .....

مستعينة بالله اجيبي عن الأسئلة التالية:-

١٠

٢

س١/ ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١- إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء			
أ – صفة عملية .	ب- صفة قولية .	ج - صفة سيئة .	
٢- الإكثار من مديح النفس تعتبر من			
أ- مظاهر الثقة الزائفة.	ب- آثار الثقة بالنفس.	ج- خطوات اتخاذ القرار	
٣- الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي			
أ- جمع المعلومات.	ب- اقتراح الحلول	ج- التأكد من سلامة القرار.	
٤- تستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة			
أ- الغسالة.	ب- المكواه	ج- المكنسة.	

س٢ / ضعي كلمة (صح) أمام العبارة صحيحة وَ كلمة (خطأ) أمام العبارة خاطئة :-

٢

١- لكسب احترام الناس علينا بالمبالغة في المدح. (**خطأ**)

٢- الحوار هو تداول الكلام بين طرفين أو أكثر على ألا يستأثر به أحدهما على الآخر. (**صح**)

٣- الغصب والانفعال يؤثران ايجابياً على الحوار. (**خطأ**)

٤- من صفات الشخصية المثالية مناداة الزميلات بأحب الأسماء (**صح**)

س٣/ أكملي الفراغ بما يتمم المعنى :-

٤

١- من أماكن الوقفات التي يجب أن نراعيها هي .... **بعد أو قبل السؤال** .....

٢- من آداب الحوار التي يجب أن نتحلى بها **الإصغاء وعدم المقاطعة – التزام الصدق – اختيار الوقت المناسب – التحدث بالكلام الطيب.**

٣- من الأمور التي يجب مراعاتها عند اختيار الأجهزة المنزلية **مناسبة لميزانية الأسرة** وَ **شرائها من محل موثوق به.**

س٤/ أجيبي عما يلي :-

٢

1- كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا ؟ اذكري واحدة فقط

١- ..... **الثقة بالله**..... وَ .... **الاعتقاد الإيجابي بالنفس**.....

2- اذكري طريقة واحدة من طرق العناية بالثلاجة؟ **وضعها في مكان جيد التهوية- تنظيف الثلاجة باستمرار- الحرص على إغلاق الباب بإحكام.**

انتهت الأسئلة بالتوفيق

معلمة المادة / أريج بن عفيف

المملكة العربية السعودية اختبار فتري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف١

الاسم : الفصل:

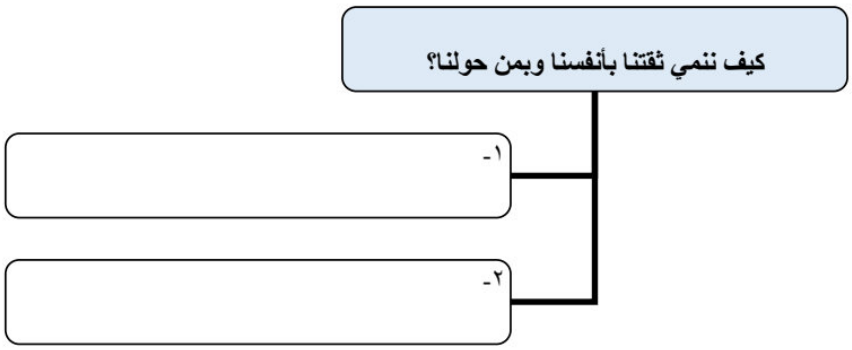
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١-يرفض الطالب المثالي مساعدة الزملاء فيما يصعب عليهم من الدروس	
٢-الحوارهو تدول الكلام بين طرفين او أكثر على الا يستأثر به أحدهما عن الاخر	
٣-من صفات الشخصية المثالية مناداة الزملاء بأحب الاسماء	
٤-يتطلب الالقاء موقفا صادقا مع ما نقول بحيث يكون موقفا طبيعيا	
٥- القاء السلام عند الدخول والخروج من الصفات العملية	
٦-الثقة بالنفس هي ايمان الشخص بقدراته ومهاراته وامكاناته في تحقيق أهدافه	
٧-من اثار الثقة بالنفس نسبة إنجازات الاخرين لنفسه	
٨-من آداب الحوار علو الصوت والضجر	
٩-متطلبات الالقاء الجيد الاعداد والصوت فقط	
١٠- من مظاهر الثقة الزائفة عدم امتلاك روح رياضية	
١١-تحديد المشكلة هو اهم خطوة من خطوات اتخاذ القرار	
١٢-الغضب والانفعال يؤثران سلبا على الحوار	
١٣- القرار هو اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة	

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١-اعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء (صفة عملية – صفة قوليه – صفة سيئة)
٢- الاكثار من مديح النفس تعتبر من (مظاهر الثقة الزائفة – اثار الثقة بالنفس – خطوات اتخاذ القرار)
٣-الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي (جمع المعلومات – اقتراح الحلول – التأكد من سلامة القرار)
٤-الالقاء الجماعي يكون ل (مجموعة صغيرة فقط – مجموعه صغيرة وكبيرة – مجموعه كبيرة فقط)
٥-من آداب الحوار (التعالي والفوقية – الكذب – الاصغاء وعدم المقاطعة)

٣- أكمل/ي المخطط التالي :



اعداد المعلمة: هديل النجار

الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف١

الفصل:

نموذج الإجابة

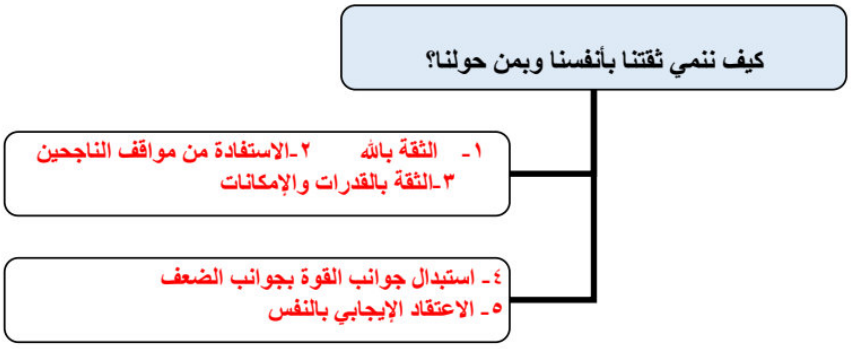
١- ضع/ى علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١-يرفض الطالب المثالي مساعدة الزملاء فيما يصعب عليهم من الدروس	×
٢-الحوارهو تدول الكلام بين طرفين او أكثر على الا يستأثر به أحدهما عن الاخر	✓
٣-من صفات الشخصية المثالية مناداة الزملاء بأحب الاسماء	✓
٤-يتطلب الالقاء موقفا صادقا مع ما نقول بحيث يكون موقفا طبيعيا	✓
٥- القاء السلام عند الدخول والخروج من الصفات العملية	×
٦-الثقة بالنفس هي ايمان الشخص بقدراته ومهاراته وامكاناته في تحقيق أهدافه	✓
٧-من اثار الثقة بالنفس نسبة إنجازات الاخرين لنفسه	×
٨-من آداب الحوار علو الصوت والضجر	×
٩-متطلبات الالقاء الجيد الاعداد والصوت فقط	×
١٠- من مظاهر الثقة الزائفة عدم امتلاك روح رياضية	✓
١١-تحديد المشكلة هو اهم خطوة من خطوات اتخاذ القرار	✓
١٢-الغضب والانفعال يؤثران سلبا على الحوار	✓
١٣- القرار هو اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة	✓

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة :

١-اعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء (صفة عملية – صفة قوليه – صفة سيئة)
٢- الاكثار من مديح النفس تعتبر من (مظاهر الثقة الزائفة – اثار الثقة بالنفس – خطوات اتخاذ القرار)
٣-الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي (جمع المعلومات – اقتراح الحلول – التأكد من سلامة القرار)
٤-الالقاء الجماعي يكون ل (مجموعة صغيرة فقط – مجموعه صغيرة وكبيرة – مجموعه كبيرة فقط)
٥-من آداب الحوار (التعالي والفوقية – الكذب – الاصغاء وعدم المقاطعة)

٣- أكمل/ي المخطط التالي :



اعداد المعلمة: هديل النجار

اختبار مادة (التربية الاسرية) الفترة (الأولى)

20

اسم الطالبة /..... الفصل /.....

س1- ضعي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة , وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة.

10

فيما يأتي :-

1- التحدث مع الأخرين باحترام من صفات الطالبة المثالية ( )

2- القرار هو عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين . ( )

3- الثقة بالنفس هي إيمان الشخص بقدراته و مهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافة المرجوة بنجاح( )

4- من خطوات اتخاذ القرار عدم جمع المعلومات المناسبة . ( )

5- من الأمور التي تزيد ثقة الانسان بنفسة عدم الاستعانة بالله ( )

6- يفضل أثناء الألقاء الجمع بين الجدية والفكاهة واللغة الدارجة حسب الموقف.( )

7- يتطلب الألقاء تفاعل صادق مع ما نقول بحيث يكون الموقف طبيعيا وأن يكون الملقي على سجيته ( )

8-الحوار تداول الكلام بين طرفين أو أكثر على ان لا يستأثر أحدهما به دون الآخر ( )

9- يعتبر الصوت الصاخب والحاد من مهارات الإلقاء الجيد . ( )

10- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية من صفات الشخصية المثالية. ( )

السؤال الثاني :-

1

أ- اختاري الإجابة الصحية فيما يلي :-

1- من أنواع الحوار

أ- الصوت الحاد. ب- الحوار مع النفس. ج- المبالغة في الحديث.

2- من صفات الشخصية المثالية

أ- احتقار الناس. ب- مناداة الزملاء بأحب الأسماء. ج- الهمز واللمز.

اقلب الصفحة

3- من خطوات اتخاذ القرار

أ- النوم مبكر. ب- نسب انجازات الاخرين لنفسه. ج- تقويم الحلول المقترحة

4- من أنواع الألقاء

أ- الاكثار من المزح ب- تصنع الجدية في الألقاء ج- الالقاء الجماعي

5- من إيجابيات الثقة بالنفس:

أ- تقبل الأخرين لكِ. ب-الخوف. ج- التضجر.

6- عند الإلقاء احذر من:

أ- الصوت الصاخب. ب-الصدق . ج- التحدث بالكلام الطيب.

7- لابد للملقي مراعات التوقف في الحديث عند مواضيع معينة:

أ- أثناء القاء المقدمة ب- عند السؤال. ج- عند قراءة القرآن.

8- مشاركة الزملاء في مناسباتهم والسؤال عنهم تعد من صفات :

أ- عدم الثقة بالنفس. ب- الشخصية المثالية . ج- التعالي والفوقية على الاخرين .

9- كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا

أ- عدم الاعتماد على النفس. ب- الخجل والارتباك. ج- الثقة بالقدرات والإمكانيات

10- من متطلبات الالقاء الجيد

أ- كثرة الفكاهة ب- الصراخ ج- الاعداد للموضوع

{تمنياتي لكن بالتوفيق والسداد}

معلمة المادة /

مدرسة البيان النموذجية	البنك النصفي الفصل الدراسي الأول لعام الدراسي ١٤٤٨ هـ	المادة	تربية أسرية
		الوحدة	الأولى
		المرحلة	المتوسطة
		الصف	ثاني
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص ١١إلى ص ٣٦ الوحدة الأولى (مهارات حياتية) .		المعلمة	سميرة بن عفيف

س١ في الفقرات من (١) إلى (٩) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	صفات الطالبة المثالية :			
	(أ) الكذب	(ب) التكلف في الكلام	(جـ) الاعتذار عند الخطأ	(د) مدح الذات
٢	ثمرات الثقة بالنفس :			
	(أ)الخجل	(ب)الخوف	(جـ)التفوق الدراسي	(د) الإحساس بالفشل
٣	سلبيات عدم الثقة بالنفس :			
	(أ) الخجل والارتباك	(ب) تقبل الآخرين	(جـ) التفوق الدراسي	(د) الثقافة وسعة الاطلاع
٤	آثار الثقة بالنفس :			
	(أ) القدرة على التعامل مع الأزمات .	(ب) التعصب للرأي .	(جـ) الإكثار من مديح النفس	(د) الاهتمام بالمظهر على حساب الجوهر
٥	أول خطوة من خطوات اتخاذ القرار :			
	(أ) اتخاذ القرار.	(ب) وضع الحلول .	(جـ) تحديد المشكلة .	(د) تحديد النتائج .
٦	آداب الحوار متعددة منها :			
	(أ) الضجر.	(ب) الإصغاء الجيد.	(جـ) علو الصوت .	(د) التشدق أثناء الكلام .
٧	من مظاهر السلوك السيئ عند الفتاة:			
	(أ) مساعدة زميلاتها مادياً ومعنوياً .	(ب) التحدث مع زميلاتها باحترام ومناداتهن بأحب أسمائهن	(جـ) توجيه النقد المباشر لزميلاتها .	(د) تشجيع زميلاتها وإبداء السرور لفرحهن.
٨	درجة الصوت المناسب للإلقاء يكون :			
	(أ) حاد .	(ب) صاخب .	(جـ) متوسط .	(د) مرتفع.
٩	دعيتُ للاشتراك في نشاط في مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده .			
	(أ) ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشترك في النشاط .	(ب) أشترك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب .	(جـ) أبحث عن مواقع تقيدني في النت	(د) أقف عند حدود قدراتي ولا أشترك في هذا النشاط .

في الفقرات من (١) إلى (٧) زاوجي بين المصطلحات في العمود الأول مع مدلولاتها في العمود الثاني:

العمود الأول		العمود الثاني
١- حوار المتوافقين في الرأي		(أ) عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكله أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد .
٢- الثقة بالنفس		(ب) تداول الكلام بين الطرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الأخر .
٣- القرار		(ج) فردي وجماعي .
٤- أنواع الإلقاء		(د) حديث الرسول مع أبي بكر الصديق داخل غار حراء.
٥- التشدق		(هـ) الخصومة في الكلام .
٦- الحوار		(و) إيمان الشخص بقدراته وإمكانياته ووضوح أهدافه ، ثم انطلاقه بقوة ليبني النجاح ويتميز بالحياة .
٧- الجدل		(ز) تعني لوي الشدق بكلام مدعيًا الفصاحة .

س٣ في الفقرات من(١) إلى (١٢) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :-

١- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية من صفات الشخصية المثالية . ( )

٢- لكسب احترام الناس علينا بالمبالغة في المدح . ( )

٣ - الثقة بالنفس هي الطريق للنجاح . ( )

٤- صفات الشخصية المثالية إلقاء السلام عند الدخول إلى المكان والخروج منه . ( )

٥- الثقة بالله تزيد من ثقتنا بأنفسنا . ( )

٦ – صفات الواثق بنفسه القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم . ( )

٧- ضعيف الثقة بالنفس يكون غير قادرًا على تطوير نفسه . ( )

٨- القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة . ( )

٩- أصعب خطوات اتخاذ القرارهو تحديد المشكلة . ( )

١٠- يتطلب الإلقاء تفاعلاً متكلفًا وغير صادق . ( )

١١- مناداة الزميلات بألقاب سيئة من صفات الشخصية المثالية . ( )

١٢- يمكن للحوار أن يكون فيه تعصب للرأي أو للفكرة . ( )

س٤ أكملي الفراغ بما يتمم المعنى :-

١- أهم الصفات القولية للطالبة المثالية ١.....٢.....

٣ .....

٢- أهم الصفات العملية للطالبة المثالية: ١.....

٢ .....

٣- الإيجابيات التي تزيد الثقة بالنفس .١.....٢.....

٣ .....٤.....

٤- سلبيات الثقة بالنفس ١.....٢.....٣.....

٥- الخطوة الأولى من خطوات اتخاذ القرار هي .....

س٥ أجيبي على الأسئلة :

أ- حددي بعض خطوات اتخاذ القرار ؟

١.....٢.....٥.....

٣.....٤.....٦.....

٧.....

ب- قارني بين الثقة بالنفس والغرور ؟

الثقة بالنفس	الغرور
١.....	.....
٢.....	.....
٣.....	.....

جـ عددي متطلبات الإلقاء الجيد ؟

١.....٢.....٣.....٤.....

د- عددي أنواع الإلقاء .

١.....٢.....

هـ - عددي بعض آداب الحوار ؟

١.....٢.....

٣.....٤.....

و- عددي أنواع الحوار؟

١.....٢.....