

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	مدرسة:
اختبار الفترة الفصل الثاني	الاختبار:		
اول متوسط	الصف:		
٤٥	الزمن:		
الثانية	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	٢٠
------------	-------------	----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			
٧ درجات			
١- عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام، الإجراء الأول هو:			
(أ) ملء الحوض بالكامل بالماء	(ب) اختبار حرارة الماء قبل الاستحمام	(ج) ترك الطفل بمفرده ليعتمد على نفسه	(د) وضع ألعاب كثيرة في الحوض
٢- أي مما يلي يُعد من مجملات المائدة التي تضيف لمسة إبداعية؟			
(أ) الملاعق والشوك	(ب) الأطباق الرئيسية	(ج) الزهور والشموع	(د) أكواب العصير
٣- وفقاً لمفهوم الطبق الصحي المذكور في الدرس، ماذا يمثل الربع الثاني من الطبق؟			
(أ) النشويات	(ب) الفاكهة	(ج) البروتينات	(د) الخضروات
٤- العادات الغذائية هي عبارة عن سلوكيات تعلمها الفرد وتتأثر بعوامل متعددة، منها:			
(أ) النفسية والاجتماعية والاقتصادية	(ب) الوراثة والبيولوجية فقط	(ج) المناخية والجغرافية فقط	(د) السياسية والتاريخية
٥- ما هو البديل الصحي المناسب لتناول أطباق الحلويات الدسمة (مثل الكيك والدونات) مساءً؟			
(أ) تناول المشروبات الغازية	(ب) تناول التمور والمكسرات قليلة الملح	(ج) تناول الوجبات السريعة	(د) تناول المعجنات المقلية
٦- أحد الاحتياطات المهمة للسلامة في المسابح المنزلية هو:			
(أ) تغيير الماء يومياً	(ب) وضع سياج حاجز للمسبح	(ج) إضافة الكثير من الكلور	(د) ترك المسبح مفتوحاً للتهوية
٧- يُفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفادياً لأي:			
(أ) نقص في الفيتامينات	(ب) اضطرابات في النوم أو الهضم	(ج) شعور بالجوع الشديد	(د) انخفاض في النشاط البدني

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):			
٦ درجات			
#	العبرة	الإجابة	
١	عند إعداد المائدة، يوضع الطبق الرئيسي بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.	( )	
٢	من آداب تناول الطعام عدم الاتكاء أثناء الأكل اقتداءً بالنبي صلى الله عليه وسلم.	( )	
٣	يجب وضع المبيدات الحشرية بالقرب من الموقد المشتعل لسهولة الوصول إليها.	( )	
٤	الترتيب الصحيح لخطوات إدارة المنزل يبدأ بالتنفيذ وينتهي بالتخطيط.	( )	
٥	تُعد مناديل المائدة من مكملات مائدة الطعام التي تضيف عليها جمالاً وزينة.	( )	
٦	تسمح وزارة التعليم ببيع المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة في المقاصف المدرسية.	( )	

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	الخطوة التي تلي 'التنظيم' في خطوات إدارة المنزل هي ____.
٢	أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبث به بأي طريقة يعتبر من حالات ____.
٣	يُعرف ____ بأنه عملية عقلية وعملية تهدف إلى استغلال الموارد المتاحة لتحقيق أهداف الأسرة.
٤	من مصادر ____ للأسرة: الراتب الشهري، التجارة، والمشاريع الاستثمارية.
٥	ينصح بقراءة ____ الموجودة على المعلبات للتأكد من المحتويات وتاريخ الإنتاج.

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

كيف يمكن تغيير عادة تناول الوجبات السريعة بشكل متكرر إلى عادة صحية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

ما الغرض من استخدام مجملات المائدة كالزهور والشموع؟

.....

.....

.....

.....

.....

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	مدرسة:
اختبار الفترة الفصل الثاني	الاختبار:		
اول متوسط	الصف:		
٤٥	الزمن:		
الثانية	الفترة:		

اسم الطالب	٢٠
------------	----

## نموذج الإجابة

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٧ درجات
١- عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام، الإجراء الأول هو:	
(أ) ملء الحوض بالكامل بالماء	(ب) اختبار حرارة الماء قبل الاستحمام
(ج) ترك الطفل بمفرده ليعتمد على نفسه	(د) وضع ألعاب كثيرة في الحوض
٢- أي مما يلي يُعد من مجملات المائدة التي تضيف لمسة إبداعية؟	
(أ) الملاعق والشوك	(ب) الأطباق الرئيسية
(ج) الزهور والشموع	(د) أكواب العصير
٣- وفقاً لمفهوم الطبق الصحي المذكور في الدرس، ماذا يمثل الربع الثاني من الطبق؟	
(أ) النشويات	(ب) الفاكهة
(ج) البروتينات	(د) الخضروات
٤- العادات الغذائية هي عبارة عن سلوكيات تعلمها الفرد وتتأثر بعوامل متعددة، منها:	
(أ) النفسية والاجتماعية والاقتصادية	(ب) الوراثة والبيولوجية فقط
(ج) المناخية والجغرافية فقط	(د) السياسية والتاريخية
٥- ما هو البديل الصحي المناسب لتناول أطباق الحلويات الدسمة (مثل الكيك والدونات) مساءً؟	
(أ) تناول المشروبات الغازية	(ب) تناول التمور والمكسرات قليلة الملح
(ج) تناول الوجبات السريعة	(د) تناول المعجنات المقلية
٦- أحد الاحتياطات المهمة للسلامة في المسابح المنزلية هو:	
(أ) تغيير الماء يومياً	(ب) وضع سياج حاجز للمسبح
(ج) إضافة الكثير من الكلور	(د) ترك المسبح مفتوحاً للتهوية
٧- يُفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفادياً لأي:	
(أ) نقص في الفيتامينات	(ب) اضطرابات في النوم أو الهضم
(ج) شعور بالجوع الشديد	(د) انخفاض في النشاط البدني

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):	٦ درجات	
#	العبارة	الإجابة
١	عند إعداد المائدة، يوضع الطبق الرئيسي بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.	(✓)
٢	من آداب تناول الطعام عدم الاتكاء أثناء الأكل اقتداءً بالنبي صلى الله عليه وسلم.	(✓)
٣	يجب وضع المبيدات الحشرية بالقرب من الموقد المشتعل لسهولة الوصول إليها.	(X)
٤	الترتيب الصحيح لخطوات إدارة المنزل يبدأ بالتنفيذ وينتهي بالتخطيط.	(X)
٥	تُعد مناديل المائدة من مكملات مائدة الطعام التي تضيف عليها جمالاً وزينة.	(✓)
٦	تسمح وزارة التعليم ببيع المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة في المقاصف المدرسية.	(X)

## السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	الخطوة التي تلي 'التنظيم' في خطوات إدارة المنزل هي ____ . الإجابة: التنفيذ والمراقبة
٢	أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبث به بأي طريقة يعتبر من حالات ____ . الإجابة: الغش التجاري
٣	يُعرف ____ بأنه عملية عقلية وعملية تهدف إلى استغلال الموارد المتاحة لتحقيق أهداف الأسرة. الإجابة: الإدارة المنزلية
٤	من مصادر ____ للأسرة: الراتب الشهري، التجارة، والمشاريع الاستثمارية. الإجابة: الدخل
٥	ينصح بقراءة ____ الموجودة على المعلبات للتأكد من المحتويات وتاريخ الإنتاج. الإجابة: البطاقة الغذائية

## السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

كيف يمكن تغيير عادة تناول الوجبات السريعة بشكل متكرر إلى عادة صحية؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: بتناولها مرة واحدة في الشهر، والحرص على إعداد وجبات سريعة صحية في المنزل.

الثاني.

ما الغرض من استخدام مجملات المائدة كالزهور والشموع؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لإعطاء الطاولة لمسة إبداعية وجمالية وتنسيقات وألوان مختلفة.

موقع واجباتي

