تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من Google Play
تنزيل من App Store
احصل عليه من AppGallery

الفصل الدراسي الاول | اختبار فتري مهارات الحياتية الوحدة الاولى والثانية | الصف : اول المتوسط

الاسم / الفصل /

/ ٢٠

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

١-من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما	
٢- السمنة هي انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ١٠٪	
٣- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر	
٤- من ثمار بر الوالدين الفوز بالجنة	
٥- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة	
٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية	
٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان	
٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة	
٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب	
١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا	
١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته	
١٢-من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع	
١٣- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر	
١٤- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر	
١٥- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر	

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١-ثمار التعامل الحسن مع الاخوة	(تعلم الاعتماد على الاخرين – تمثيل القدوة الحسنة – انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢-حقوق الصديق	(المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح – افشاء سره)
٣-إيجابيات الانترنت والفضائيات	(وسيلة لنشر الشر – وسيلة مساعدة لطلبة العلم – تقلل من المستوى الثقافي)
٤- من أسباب فقر الدم	(نقص الحديد والبروتين – زيادة الكربوهيدرات – زيادة الدهون)
٥- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين	(فيتامين د – فيتامين ب – فيتامين أ)

اعداد المعلمة: هديل النجار

الفصل الدراسي الاول | اختبار فتري مهارات الحياتية الوحدة الاولى والثانية | الصف : اول المتوسط

الاسم /

نموذج الإجابة

/ ٢٠

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

١-من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما	✓
٢- السمنة هي انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ١٠٪	x
٣- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر	✓
٤- من ثمار بر الوالدين الفوز بالجنة	✓
٥- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة	✓
٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية	✓
٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان	x
٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة	✓
٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب	✓
١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا	✓
١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته	x
١٢-من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع	✓
١٣- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر	✓
١٤- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر	✓
١٥- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر	x

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١-ثمار التعامل الحسن مع الاخوة	(تعلم الاعتماد على الاخرين – تمثيل القدوة الحسنة – انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢-حقوق الصديق	(المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح – افشاء سره)
٣-إيجابيات الانترنت والفضائيات	(وسيلة لنشر الشر – وسيلة مساعدة لطلبة العلم – تقلل من المستوى الثقافي)
٤- من أسباب فقر الدم	(نقص الحديد والبروتين – زيادة الكربوهيدرات – زيادة الدهون)
٥- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين	(فيتامين د – فيتامين ب – فيتامين أ)

موقع منهجي
mnhaji.com

اعداد المعلمة: هديل النجار

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة المهارات الحياتية والأسرية.

الاول المتوسط

الاسم :	

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	من هم أولى الناس ببرك وحسن تعاملك كما ورد في الدرس؟			
	الأصدقاء	الجيران	الوالدان	المعلمون
٢	أي من التالي يعد من ثمار بر الوالدين المباشرة في الدنيا؟			
	الحصول على هدايا	التوفيق في الحياة ونيل رضا الله	زيادة عدد الأصدقاء	الحصول على درجات عالية فقط
٣	أي من التصرفات التالية يعبر عن تفاعل اجتماعي إيجابي؟			
	تجاهل زميلك عندما يحتاج للمساعدة	رفع صوتك أثناء الحديث مع الآخرين	الالتزام بموعدك مع صديقك	استخدام أغراض الآخرين دون استئذان
٤	يعتبر كف الأذى عن الجار من أهم...			
	حقوق الجار	الأمور الثانوية	الأفعال المستحبة فقط	العادات الاجتماعية
٥	الهدف الأساسي من تعلم" فن التعامل "هو...			
	تحقيق المصالح الشخصية فقط	الظهور بمظهر لائق أمام الناس	تجنب المشاكل مع الآخرين	كسب رضا الله ثم محبة واحترام الآخرين
٦	أي من الأسباب التالية يعد المسبب الرئيسي للسمنة؟			
	تناول كمية طعام أقل من حاجة الجسم	تناول كمية طعام تفوق حاجة الجسم مع قلة الحركة	ممارسة الرياضة بشكل يومي	شرب كميات كبيرة من الماء
٧	ما هو العرض الذي يشترك فيه المصابون بالنحافة وفقر الدم؟			
	زيادة الوزن السريعة	آلام المفاصل	الشعور بالضعف والتعب السريع	زيادة الشهية للطعام
٨	أي الأغذية التالية هي الأنسب لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد؟			
	الأرز الأبيض والخبز	الحلويات والمشروبات الغازية	الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ	منتجات الألبان فقط
٩	ما هي أفضل طريقة لعلاج النحافة؟			
	تناول الدهون	تجنب ممارسة الرياضة تمامًا	تناول وجبات غذائية	الصيام لفترات طويلة

	والسكريات بكثرة		متوازنة وزيادة كمياتها تدريجيًا

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	يقتصر بر الوالدين على تقديم المساعدة المالية لهما فقط.	○ صح	○ خطأ
٢	حسن الخلق والتعامل الحسن مع الناس جزء أساسي من تعاليم الدين الإسلامي.	○ صح	○ خطأ
٣	التفاعل الاجتماعي الإيجابي يعني الانعزال عن المجتمع لتجنب الأخطاء.	○ صح	○ خطأ
٤	معاملة ذوي الإعاقة باحترام هي مجرد تفضل منك وليست حقًا لهم.	○ صح	○ خطأ
٥	الإحسان إلى الجار يشمل مشاركته في مناسباته السعيدة ومواساته في أحز انه.	○ صح	○ خطأ
٦	تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام جزءاً أساسياً من علاج السمنة.	○ صح	○ خطأ
٧	النحافة هي مجرد نقص في الوزن ولا تسبب أي أعراض صحية.	○ صح	○ خطأ
٨	فقر الدم يحدث فقط بسبب عوامل وراثية ولا علاقة له بنوعية الغذاء.	○ صح	○ خطأ
٩	للتغلب على السمنة، يجب الموازنة بين كمية الطاقة المكتسبة من الطعام والطاقة المبذولة في الحركة.	○ صح	○ خطأ
١٠	يساعد فيتامين) ج (الموجود في الفواكه الحمضية على زيادة امتصاص الجسم للحديد.	○ صح	○ خطأ
١١	النظافة الشخصية تؤثر إيجابًا على الجانب النفسي وتزيد من الثقة بالنفس.	○ صح	○ خطأ
١٢	لا داعي لاستخدام واقي الشمس في الأيام الغائمة لأن أشعة الشمس الضارة لا تخترق الغيوم.	○ صح	○ خطأ
١٣	نوع الغذاء الذي نتناوله ليس له أي تأثير على صحة ومظهر البشرة.	○ صح	○ خطأ
١٤	يُعد قص الأظافر بانتظام جزءًا مهمًا من العناية باليدين والقدمين للوقاية من تراكم الجراثيم.	○ صح	○ خطأ
١٥	التعرض لأشعة الشمس في أي وقت وبأي مدة مفيد للحصول على فيتامين) د.(	○ صح	○ خطأ

انتهت الأسئلة ،،،،

موقع منهجي
mnhaji.com

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة المهارات الحياتية والأسرية.

نموذج الإجابة

الاول المتوسط

الاسم :	

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	من هم أولى الناس ببرك وحسن تعاملك كما ورد في الدرس؟			
	الأصدقاء	الجيران	الوالدان	المعلمون
٢	أي من التالي يعد من ثمار بر الوالدين المباشرة في الدنيا؟			
	الحصول على هدايا	التوفيق في الحياة ونيل رضا الله	زيادة عدد الأصدقاء	الحصول على درجات عالية فقط
٣	أي من التصرفات التالية يعبر عن تفاعل اجتماعي إيجابي؟			
	تجاهل زميلك عندما يحتاج للمساعدة	رفع صوتك أثناء الحديث مع الآخرين	الالتزام بموعدك مع صديقك	استخدام أغراض الآخرين دون استئذان
٤	يعتبر كف الأذى عن الجار من أهم...			
	حقوق الجار	الأمور الثانوية	الأفعال المستحبة فقط	العادات الاجتماعية
٥	الهدف الأساسي من تعلم" فن التعامل "هو...			
	تحقيق المصالح الشخصية فقط	الظهور بمظهر لائق أمام الناس	تجنب المشاكل مع الآخرين	كسب رضا الله ثم محبة واحترام الآخرين
٦	أي من الأسباب التالية يعد المسبب الرئيسي للسمنة؟			
	تناول كمية طعام أقل من حاجة الجسم	تناول كمية طعام تفوق حاجة الجسم مع قلة الحركة	ممارسة الرياضة بشكل يومي	شرب كميات كبيرة من الماء
٧	ما هو العرض الذي يشترك فيه المصابون بالنحافة وفقر الدم؟			
	زيادة الوزن السريعة	آلام المفاصل	الشعور بالضعف والتعب السريع	زيادة الشهية للطعام
٨	أي الأغذية التالية هي الأنسب لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد؟			
	الأرز الأبيض والخبز	الحلويات والمشروبات الغازية	الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ	منتجات الألبان فقط
٩	ما هي أفضل طريقة لعلاج النحافة؟			
	تناول الدهون والسكريات بكثرة	تجنب ممارسة الرياضة تمامًا	تناول وجبات غذائية متوازنة وزيادة كمياتها تدريجيًا	الصيام لفترات طويلة

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:				
١	يقتصر بر الوالدين على تقديم المساعدة المالية لهما فقط.	○ صح	○ خطأ
٢	حسن الخلق والتعامل الحسن مع الناس جزء أساسي من تعاليم الدين الإسلامي.	○ صح	○ خطأ
٣	التفاعل الاجتماعي الإيجابي يعني الانعزال عن المجتمع لتجنب الأخطاء.	○ صح	○ خطأ
٤	معاملة ذوي الإعاقة باحترام هي مجرد تفضل منك وليست حقًا لهم.	○ صح	○ خطأ
٥	الإحسان إلى الجار يشمل مشاركته في مناسباته السعيدة ومواساته في أحزانه.	○ صح	○ خطأ
٦	تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام جزءاً أساسياً من علاج السمنة.	○ صح	○ خطأ
٧	النحافة هي مجرد نقص في الوزن ولا تسبب أي أعراض صحية.	○ صح	○ خطأ
٨	فقر الدم يحدث فقط بسبب عوامل وراثية ولا علاقة له بنوعية الغذاء.	○ صح	○ خطأ
٩	للتغلب على السمنة، يجب الموازنة بين كمية الطاقة المكتسبة من الطعام والطاقة المبذولة في الحركة.	○ صح	○ خطأ
١٠	يساعد فيتامين) ج (الموجود في الفواكه الحمضية على زيادة امتصاص الجسم للحديد.	○ صح	○ خطأ
١١	النظافة الشخصية تؤثر إيجابًا على الجانب النفسي وتزيد من الثقة بالنفس.	○ صح	○ خطأ
١٢	لا داعي لاستخدام واقي الشمس في الأيام الغائمة لأن أشعة الشمس الضارة لا تخترق الغيوم.	○ صح	○ خطأ
١٣	نوع الغذاء الذي نتناوله ليس له أي تأثير على صحة ومظهر البشرة.	○ صح	○ خطأ
١٤	يُعد قص الأظافر بانتظام جزءًا مهمًا من العناية باليدين والقدمين للوقاية من تراكم الجراثيم.	○ صح	○ خطأ
١٥	التعرض لأشعة الشمس في أي وقت وبأي مدة مفيد للحصول على فيتامين) د.(	○ صح	○ خطأ

انتهت الأسئلة ،،،،

موقع منهجي
mnhaji.com

الفصل الدراسي الاول الاسم /	اختبار فتري مهارات الحياتية	الصف : اول المتوسط الفصل /

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

١-من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما	
٢ـ لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية	
٣ـ من سلبيات الفضائيات والانترنت انها تضعف الترابط الاسري	
٤ـ من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة	
٥ـ من مصادر دخل الاسرة عمل الاب والام الأساسي فقط	
٦ـ يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية	
٧ـ الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان	
٨ـ من مسؤوليات الاسرة تهيئة السكن ليكون مكان امنا للعيش	
٩ـ للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب	
١٠ـ الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا	
١١ـ من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته	
١٢-من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع	
١٣-من صفات مدير المنزل الناجح ان يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد انجازه	
١٤-من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات	

٢ـ اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١-ثمار التعامل الحسن مع الاخوة (تعلم الاعتماد على الاخرين – تمثيل القدوة الحسنة – انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢-حقوق الصديق (المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح – افشاء سره)
٣-إيجابيات الانترنت والفضائيات (وسيلة لنشر الشر – وسيلة مساعدة لطلبة العلم – تقلل من المستوى الثقافي)
٤-الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم – التنفيذ والمراقبة – تحديد الأهداف)

٣ـ أكمل /ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

الفصل الدراسي الاول | اختبار فتري مهارات الحياتية | الصف : اول المتوسط
الاسم / | الفصل /

نموذج الإجابة

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

١ـمن الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما	✓
٢ـ لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية	✓
٣ـ من سلبيات الفضائيات والانترنت انها تضعف الترابط الاسري	✓
٤ـ من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة	✓
٥ـ من مصادر دخل الاسرة عمل الاب والام الأساسي فقط	×
٦ـ يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية	✓
٧ـ الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان	×
٨ـ من مسؤوليات الاسرة تهيئة السكن ليكون مكان امنا للعيش	✓
٩ـ للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب	✓
١٠ـ الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا	✓
١١ـ من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته	×
١٢ـمن إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع	✓
١٣ـمن صفات مدير المنزل الناجح ان يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد انجازه	✓
١٤ـمن معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات	✓

٢ـ اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١ـثمار التعامل الحسن مع الاخوة (تعلم الاعتماد على الاخرين – تمثيل القدوة الحسنة – انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢ـحقوق الصديق (المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح – افشاء سره)
٣ـإيجابيات الانترنت والفضائيات (وسيلة لنشر الشر – وسيلة مساعدة لطلبة العلم – تقلل من المستوى الثقافي)
٤ـالخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم – التنفيذ والمراقبة – تحديد الأهداف)

٣ـ أكمل /ي المخطط التالي:



موقع منهجي
mnhaji.com

اعداد المعلمة: هديل النجار

اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط

الفصل الدراسي الأول

20

اسم الطالبة: **الفصل:**

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

1- _يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية._( )

2- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما. ( )

3- تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة سلبية في حياتنا. ( )

4- من صفات مدير المنزل الناجح أن يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد إنجازه. ( )

5- العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي. ( )

س٢: اختاري الإجابة الصحيحة:-

١- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم – التنفيذ والمراقبة – تحديد الأهداف)

٢- من خصائص الوقت (ذهابه وعدم عودته – عدم أهميته – إمكانية عودته)

٣- هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل (الوقت - وقت الفراغ - فن التعامل)

٤- ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها (سعة الرزق - محبة الناس - الضيق في العيش)

س٣: عددي ٢ من معايير اختيار الصديقة؟

١- ٢-

اكملى الفراغات بما يتمم المعنى :-

١- من طرق شغل أوقات الفراغ .....

٢- سلبيات الانترنت عديدة ومنها .....

٣- من مصادر دخل الأسرة ..... وَ .....

انتهت الأسئلة دعواتي لك بالتوفيق يا طالبتي الجميلة

معلمة المادة: أريج بن عفيف

نموذج الإجابة

اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط

الفصل الدراسي الأول

اسم الطالبة: **الفصل:**

س١ : ضعي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة

2.5

1- _يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية_ (خطأ)

2- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما. (صح)

3- تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة سلبية في حياتنا. (خطأ)

4- من صفات مدير المنزل الناجح أن يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد إنجازه. (صح)

5- العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي. (خطأ)

س٢: اختاري الإجابة الصحيحة:-

2

١- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم – التنفيذ والمراقبة – تحديد الأهداف)

٢- من خصائص الوقت (ذهابه وعدم عودته – عدم أهميته – إمكانية عودته)

٣- هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل (الوقت - وقت الفراغ - فن التعامل)

٤- ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها (سعة الرزق - محبة الناس - الضيق فى العيش)

س٣: عددي ٢ من معايير اختيار الصديقة؟

2

١- تقارب السن والأفكار ٢- التمسك بالدين والقيم

اكملى الفراغات بما يتمم المعنى :-

4

١- من طرق شغل أوقات الفراغ الهوايات المختلفة. (فراغ واحد)

٢- سلبيات الانترنت عديدة ومنها التفكك الأسري أو مشاكل صحيه مثل الالام الظهر (فراغ واحد)

٣- من مصادر دخل الأسرة عمل الأب الأساسي وَ عمل الأم الأساسي .(فراغين)



انتهت الأسئلة دعواتي لك بالتوفيق يا طالبتي الجميلة

اختبار مادة (التربية الاسرية) الفترة (الأولى)

20

اسم الطالبة /..... الفصل /.....

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

فيما يأتي :-

10

1- من ثمار بر الوالدين السعادة في الدنيا والاخرة ( )

2- من خصائص الوقت ذهابة وعدم عودته ( )

3- للمحافظة على استمرار الصداقة يجب قيامها على أساس المحبة في الله ( )

4- الزمالة مستمرة حتى لو بعد المكان ( )

5- من ايجابيات الفضائيات والانترنت إضعاف الترابط الأسري ( )

6- توجية النصيحة والرأي من حقوق الصديق ( )

7- من الطرق الموصلة لبر الوالدين احترامهم . ( )

8- من طرق شغل الفراغ القراءة المفيدة . ( )

9- من إيجابيات الفضائيات والانترنت تدني المستوى التعليمي ( )

10- لتحقيق التفاعل الاجتماعي عدم احترام مواعيد الاخرين عند زيارتهم ( )

10

السؤال الثاني :-

أ- اختاري الإجابة الصحية فيما يلي :-

1- هو رابطة نفسية تورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام:

أ- المال . ب- الصداقة . ج- وقت الفراغ .

2 - لشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها :

أ- كثرة المكالمات الهاتفية. ب- ممارسة الهوايات المختلفة . ج- الغيبة والنميمه.

3- هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء أكان قصيرا ام طويلا :

أ- جدول الاعمال. ب- الزمالة . ج- الوقت .

اقلبي الصفحة

- لاختيار الصديقة معايير كثيرة منها:

أ- عدم احترام خصوصيات الاخرين ب-التفاخر والتكبر ج- تقارب السن

5- من مميزات الصداقة:

أ- مستمرة حتى لو بعد المكان ب- نسب أفكار الاخرين لك. ج- عدم السؤال عنهم .

6- لتحقيق التفاعل في المجتمع:

أ- المحافظة على ممتلكات الاخرين. ب- إيذاء الاخرين. ج- عدم التسامح.

7- من الطرق الموصلة لبر الوالدين:

أ- التأفف منهما. ب- إكرامهما. ج- عدم الاستجابة لهم.

8- من إيجابيات الفضائيات والإنترنت:

أ- تضييع للوقت ب- وسيلة من وسائل الاتصال السريع. ج- تدني المستوى التعليمي.

9- من خصائص الوقت:

أ- عدم أهميته. ب- إمكانية عودته. ج- سرعة انقضائه.

10- من ثمار بر الوالدين:

أ- عدم إجابة الدعاء ب- عدم رضاهما عنك ج- دعاؤهما لك في السر والعلن .

{تمنياتي لكن بالتوفيق والسداد}

معلمة المادة /

موقع منهجي
mnhaji.com

	موقع منهجي mnhaji.com	المادة	المهارات الحياتية والأسرية
		الوحدة	الأولى
		المرحلة	المتوسطة
		الصف	الأول المتوسط
بنك الأسلة لمادة التربية الأسرية من ص 83 الى ص99الوحدة الأولى (توعية صحية).		المعلمة	م / سميرة بن عفيف

س1- في الاختيار المتعدد من الفقرات من (1) الى (5) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

1	من أعراض السمنة :			
	(أ) زيادة ضربات القلب .	(ب) شحوب الوجه .	(جـ) قله مقاومة الأمراض	(د) حدوث احمرار باللسان .
2	نقص الحديد من أسباب الإصابة ب:			
	(أ) النحافة .	(ب) فقر الدم .	(جـ) مرض ارتفاع الضغط	(د) السمنة.
3	أثر الشمس وقت الظهيرة على البشرة :			
	(أ) تزيدها جمالاً .	(ب) تصيبيها بسرطان الجلد	(جـ) تزيدها مرونة .	(د) تؤدي إلى نضارتها
4	شرب الماء بكثرة يساعد البشرة على :			
	(أ) ترطيبها.	(ب) جفافها.	(جـ) شحوبها .	(د) تغير لونها.
5	من طرق المحافظة على نظافة الأسنان :			
	(أ) تناول المشروبات الغازية	(ب) عدم استخدام غسول الفم	(ج) اختيار نوع معجون	(د) النوم بدون تفريش الأسنان
6	لفقر الدم أعراض كثيرة منها :			
	(أ) ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية	(ب) برودة الأطراف	(ج) قلة مقاومة الأمراض	(د) الهزال
7	يجب الاستحمام يوميا وخاصة في فصل :			
	(أ) الشتاء	(ب)الربيع	(ج) الصيف	(د) الخريف
8	للنحافة أعراض كثيرة منها :			
	(أ) الشعور بالتعب عند أقل مجهود	(ب) زيادة ضربات القلب وتتابع النفس	(ج) شحوب الوجه	(د) ألم القدمين والظهر
9	للعناية باليدين يجب علينا أن :			
	(أ) قص الاظافر بشكل غير منتظم	(ب) ملامسة المواد الكيميائية	(ج) اختيار نوع غير جيد من الصابون	(د) نستخدم كريم مرطب لليدين

10	فقر الدم هو حالة نقص :			
	(أ) كريات الدم البيضاء	(ب) الصفائح الدموية	(ج) بلازما الدم	(د) كريات الدم الحمراء
11	عند غسل الشعر نستخدم :			
	(أ) الماء الساخن	(ب) غسول الوجه	(ج) الشامبو المناسب	(د) البلسم
12	أسباب السمنة هي :			
	(أ) كثرة النشاط ومزاولة الرياضة	(ب) تناول كميات كبيرة من الطعام	(ج) نقص الحديد	(د) فقد الشهية
13	من مشكلات الشعر:			
	(أ) تساقط الشعر	(ب) كثافة الشعر	(ج) نمو الشعر بسرعة	(د) الشعر اللامع الجميل
14	لعلاج فقر الدم يجب علينا :			
	(أ) الإكثار من تناول النشويات	(ب) عدم تناول الأغذية الغنية بفيتامين ج	(ج) التقليل من الأطعمة الغنية بالحديد	(د) إيقاف مسببات فقر الدم مثل النزيف
15	لعلاج السمنة عدة طرق منها :			
	(أ) ممارسة الرياضة وخاصة المشي	(ب) الحرص على الراحة والاسترخاء	(ج) تناول السكريات بكثرة	(د) عدم الإكثار من تناول الماء

في الفقرات من(1) إلى(26) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

1- من علاج السمنة الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة . ( )

2 - من أعراض فقر الدم اسوداد حول العينين . ( )

3 - من أسباب النحافة كثرة تناول الطعام . ( )

4- من أعراض النحافة كثرة النشاط والمجهود البدني . ( )

5- أسباب السمنة خلل في إفرازات الغدد الصماء . ( )

6- عدم الإكثار من تناول العصائر الطازجة . ( )

7- يجب الاستحمام يوميًا و خاصة في فصل الصيف للتخلص من الجراثيم و الأوساخ ( )

8- قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم مثل المرفقين و الركبتين ( )

9- للسمنة أسباب منها العامل الوارثي ( )

موقع منهجي
mnhaji.com

10- لعلاج السمنة التقليل من المواد الكربوهيدراتية والدهنية ( )

11-من أسباب النحافة خلل في امتصاص وهضم الطعام وخلل في هرمونات الجسم وعدم تناول كمية طعام كافية وعامل واراثي

12- للنحافة أعراض منها الشعور بالتعب عند أقل مجهود والهزال و قلة مقاومة الأمراض ( )

13- علاج النحافة تناول غذاء متوازن وممارسة الرياضة و اخذ قسط من الراحة في منتصف النهار ( )

14- فقد الشهية من أسباب السمنة ( )

15- الاكثار من شرب الماء علاج للسمنة ( )

16- لفقر الدم أسباب منها نقص الحديد والبروتين ( )

17- شرب القهوة والشاي بعد الوجبات مباشرة يعيق امتصاص الحديد ( )

18- فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف سبب للسمنة ( )

19- لفقر الدم أعراض منها شحوب الوجه وفتور بالقوى الجسمية والعضلية واحمرار اللسان وتكسر الاظافر والهالات السوداء حول العينين ( )

20- لعلاج فقر الدم إيقاف السبب وهو النزيف و علاج الطفيليات ( )

21- تناول الكبد واللحوم والبيض والطعام المحتوى على فيتامين ب وفيتامين ج يعالج فقر الدم ( )

22- العناية بالجسم مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الامراض ( )

23- عند التعرض للشمس لا استخدم واقي الشمس ولا استخدم النظارات الشمسية ( )

24- الحروق الشمسية وسرطان الجلد والتجاعيد والنمش وجفاف الجلد يعتبر من تأثير الشمس على الجسم ( )

25- تظهر حبوب الشباب على الوجه والصدر ( )

26-شرب الماء بكثرة يساعد على ترطيب البشرة ( )

س 3 أجيبي على الأسئلة التالية :

1- عللي كلا مما يلى :

أ- ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة .

.....

ب - الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية .

.....

ج- التقليل من تناول الوجبات السريعة .

.....

د - عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

.....

هـ - شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

.....

و- الإقلال من الدهون وخاصة الدهون الحيوانية .

.....

ز- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الاخرين

.....

س 2 اضيفي المصطلح العلمي المناسب ما يلي :

	زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهن في الجسم .
	انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي .
	حالة نقص كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .

س3- اذكري تأثير الشمس على البشرة وكيفية الوقاية من اشعة الشمس ؟

موقع منهجي
mnhaji.com

	البنك النصفي الفصل الدراسي الأولى لعام الدراسي ١٤٤٨ هـ	المادة	تربية أسرية
		الوحدة	الأولى
		المرحلة	المتوسطة
		الصف	الأول
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص١١إلى ص ٣٣ الوحدة الأولى (مهارات حياتية).		المعلمة	سميرة بن عفيف

س١ في الفقرات من (١) إلى (٨) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها			
	(أ) التوفيق للطاعة	(ب) سعة الرزق	(جـ) محبة الناس لك	(د) الضيق في العيش
٢	أساليب تحقق التكيف الاجتماعي :			
	(أ) مقابلة السيئة بالسيئة	(ب)التعامل بشدة	(جـ) الشعور بالآخرين	(د) العبث بممتلكات الآخرين
٣	قال الرسولﷺ (خير الناس أنفعُهم للناس)هذا الحديث دليل على :			
	(أ) بر الوالدين	(ب) زيارة الأقارب	(جـ) تنمية الشخصية	(د) التّفاعل مع المجتمع
٤	علاقة يجمعها مكان واحد كالعمل أو المدرسة :			
	(أ) الأخوة	(ب) الصداقة	(جـ) الزمالة	(د) القرابة
٥	لاختيار الصديقة معايير كثيرة منها :			
	(أ) التفاوت في السن	(ب) الكذب في التعامل	(جـ)التعدي على الخصوصيّات	(د) التعامل بالأخلاق الحسنة
٦	للصديقة حقوق عليك كثيره منها :			
	(أ) افشاء سرها	(ب) الانقاص من قدر ها	(جـ) عيادتها عند المرض	(د) التخلي عنها وقت الحاجة
٧	خصائص الوقت :			
	(أ) هدره فيما لا يفيد	(ب) سرعة انقضائه	(جـ) إمكانية عودته	(د) عدم أهميته
٨	للشغل أوقات الفراغ طرق متعدة منها :			
	(أ)كثرة المكالمات الهاتفية	(ب) كثرة الذهاب للأسواق	(جـ) الجلوس على التلفاز	(د) قراءة كتب معبرة مفيدة

س٢/ زاوجي بين المفاهيم في العمود (أ) ومدلولاتها في العمود (ب) فيما يلي :

أ		ب
١ـ فن التعامل		(أ) وسيلة من وسائل الاتصال السريعة .
٢ـ الجار		(ب)هي محطات تلفزيونية تبث إرسالها عبر الأقمار الصناعية .
٣ـ البر بالوالدين		(ج) ينقص ويزيد
٤ـالطرق الموصلة لبرّ الوالدين		(د) حضور الندوات والمحاضرات الهادفة .
٥ـ ثمار برّ الوالدين		(هـ) ضعَف الترابط الأسري.
٦ـ ثمار التعامل الحسن مع الإخوة		(و) من يقرب مسكنه منك .
٧ـ وقت الفراغ		(ز) قدرة الفرد على الاستجابة بشكل إيجابي نحو المجتمع .
٨ـ من سلبيات الفضائيات والإنترنت		(ح) معناه طاعتهما وإظهار الحب والاحترام لهما ، ومساعدتها بكل وسيلة ممكنة بالجهد والمال ، والحديث معهما بكل أدب وتقدير ، والإنصات إليهما .
٩ـ طرق شغل أوقات الفراغ		(ط) برّ أبنائكِ لكِ . .
١٠ـ الفضائيات		(ي) هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية .
١١ـ إيجابيات الفضائيات والانترنت		(ك) زرع الثقة في أنفسهم .
		(م) التأدّب عند مخاطبتهما.

موقع منهجي
mnhaji.com

س٣ في الفقرات من(١) إلى (١٢) ضعي (ص) أمام العبارة صحيحة والحرف (خ) أمام العبارة خاطئة

١- ينبغي أن نتعلم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين لكسب رضا الله تعالى . ( )

٢- الوالدان هم أولى الناس بالبر وحسن التعامل . ( )

٣ – رفع صوت التلفاز في المنزل حتى لو أزعج ذلك الجيران من حقوقي الشخصية. ( )

٤- ثمرات بر الوالدين متعددة منها رضاهما عنك . ( )

٥- حقوق صديقتي علي كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات. ( )

٦ - أكدت السنة النبوية في أحاديثها المباركة على إضاعة الوقت . ( )

٧-العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي . ( )

٨- يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية . ( )

٩- تنظيم العمل خطوة سلبية في حياتنا . ( )

١٠- الوقت مقدار من الزمان قدر لأمر ما ، سواء كان قصيراً أو طويلاً . ( )

١١- الصداقة رابطة نفسّية تُورّث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام. ( )

س٤ أكملي الفراغ بما يتمم المعنى :-

١- تطبق فن التعامل مع .....و.....و.....و.....

٢- طرق موصلة لبر الوالدين .....و.....

٣- حقوق الوالدين:.....و.....

٤- حقوق الجار : .....و.....و.....

٥- أنواع الجيران: .....و.....و.....

٦- أعظم صداقة في التاريخ كانت بين الرسول عليه الصلاة والسلام و.....

٧- المدرسة مؤسسة تقوم..... الطلاب والأطفال والناشئ .....والتربية .

س٥ أجيبي عما يلي :

أ- بيني الطرق الموصلة لبرّ الوالدين ؟

١-.....٢.....

٣-.....٤.....

٥-.....٦.....

٧-.....

ب- اذكري ثمار بر الوالدين ؟

١-.....٢.....٣.....

٤-.....٥.....٦.....

٧-.....٨.....٩.....

١٠-.....

جـ- عددي ثمار التعامل الحسن مع الإخوة ؟

١-.....٢.....

٣-.....٤.....

٥-.....٦..... تمثيل القدوة الحسنة .

د- كيف تحقّقين التكيف الاجتماعي ؟

١-.....٢.....

٣-.....٤.....

٥-.....٦.....

٧-.....

موقع منهجي
mnhaji.com

هـ - قارني بين الصداقة والزّمالة ؟

الصداقة	الزمالة
١.....	.....
٢.....	.....
٣.....	.....

و ـ - بيني بعض معايير اختيار الصديقة ؟

١-.....٢.....

٣.....٤.....

٥.....٦.....

٧.....٨.....

ح - للصديقة حقوق فما هي ؟

١-.....٢.....

٣-.....٤.....

٥-.....٦.....

٧-.....

طـ كيف نحافظ على استمرار الصداقة ؟

ل- عددي طرق شغل أوقات الفراغ ؟

١-.....٢.....٣.....

٤-.....٥.....٦.....

٧-.....٨.....٩.....

ي - - قارني بين الوقت والمال ؟

الوقت	المال
١.....	.....
٢.....	.....

ك - فرقي بين ايجابيات وسلبيات الفضائيات والانترنت ؟

ايجابيات -١.....٢.....

٣-.....٤.....

٥-.....

سلبيات - ١-.....٢.....

٣-.....٤.....

٥-.....٦.....

