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 الصف : ثاني المتوسط

الوحدة الاولى والثانية

الاسم / الفصل /

/ 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	
٧ـ تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي	
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	
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	
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 ـ 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)

اعداد المعلمة: هديل النجار

الفصل الدراسي الاول اختبار فتري مهارات الحياتية الصف : ثاني المتوسط

الوحدة الاولى والثانية

الاسم /

نموذج الإجابة

/ 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 منهجي
mnhaji.com

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

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

موقع منهجي
mnhaji.com

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

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

موقع منهجي
mnhaji.com

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 ،،،،

موقع منهجي mnhaji.com	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

نموذج الإجابة

	الفصل الدراسي الأول – لعام الدراسي 1448 هـ	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

موقع منهجي
mnhaji.com

اختبار فتري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف١

الاسم : الفصل:

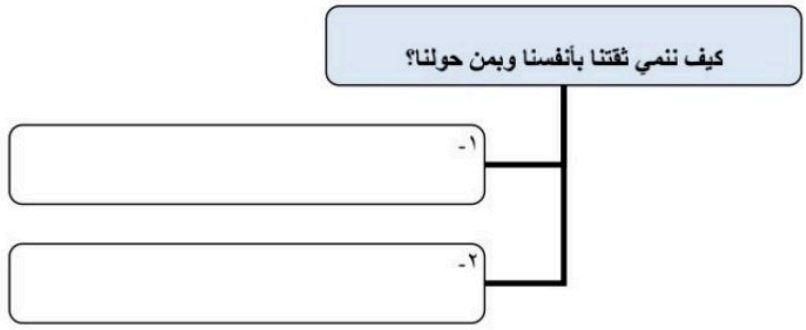
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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

نموذج الإجابة

اختبار فتري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف١

الاسم : الفصل:

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 :



موقع منهجي
mnhaji.com

اعداد المعلمة: هديل النجار

		موقع منهجي mnhaji.com	المادة: مهارات حياتية و أسرية
			الوحدة: الأولى
			المرحلة: المتوسطة
			الصف: الثاني متوسط
		الوحدة الأولى (توعية صحية) من ص	المعلمة: سميرة بن عفيف

س١/ في الفقرات من (١) الى (٧) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	أنواع المضافات الغذائية هي :			
	(أ) مواد حافظة.	(ب) الموز .	(جـ) بقدونس	(د) تفاح .
٢	المواد المنكهة هي :			
	(أ) شاي أخضر.	(ب) السكر .	(جـ) ماء الورد.	(د) الخميرة .
٣	من أسباب انتشار سوء التغذية هي :			
	(أ) طعمها اللذيذ .	(ب) قلة الوعي الغذائي .	(جـ) كسر الروتين .	(د) محاكاة الصديقات.
٤	رمز المادة الحافظة :			
	(أ) رمزها E من(١٠٠- ١٩٩)	(ب) رمزها E من(٣٠٠- ٣٩٩)	(جـ) رمزها E من(٤٠٠- ٤٩٩)	(د) رمزها E من (٢٠٠-٢٩٩)
٥	رمز مضادات الأكسدة :			
	(أ) رمزها E من(٣٠٠- ٣٩٩)	(ب) رمزها E من(١٠٠- ١٩٩)	(جـ) رمزها E من(٤٠٠- ٤٩٩)	(د) رمزها E من (٢٠٠-٢٩٩)
٦	أضرار المضافات الغذائية الصحية هي :			
	(أ) قلة الحركة والنشاط عند الأطفال.	(ب) ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية .	(جـ) فقدان الشهية	(د) التأثير على الجهاز الهضمي والمخ.
٧	الأطعمة المضاف إليها مواد ملونه هي:			
	(أ) الخبز	(ب) الحليب	(جـ) الحلويات	(د) الملح

س٢/ في الفقرات من (١) إلى (٨) زاوجي بين الأدلة في العمود الأول مع مدلولاتها في العمود الثاني:

العمود الأول		العمود الثاني
١- الوجبات السريعة		(أ) بعض التغيرات تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة .
٢- الفيتامينات		(ب) مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنخ .
٣- البروتينات		(ج) تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية .
٤- الدهون		(د) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه .
٥- الأكسدة		(هـ) تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية .
٦- تعريف التغذية.		(و) أغذية تحضر وتؤكل في فترة قصيرة.
٧- مواد حافظة .		(ز) تساعد الجسم على بناء الخلايا وتعوض نقص الدم عند الإصابة بالجروح
٨- مواد مغذية		(ح) تمد الجسم بالطاقة وما زاد يخزنه الجسم لوقت الحاجة.
		(ط) تقوى الجسم وتساعده على القيام بأعماله وتقوي جهاز المناعة لديه .

س٣/ في الفقرات من(١) إلى (١٩) ضعي الحرف (ص) أمام العبارة الصحيحة والحرف (خ) أمام العبارة الخاطئة :-

١- الوجبات السريعة المعدة في المطاعم لها قيمة غذائية عالية . ( )

٢- الفيتامينات تساعد الجسم على بناء الخلايا وتعوض نقص الدم عند الإصابة بالجروح . ( )

٣- مضادات الأكسدة تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنخ . ( )

٤- من الأضرار الصحية في الوجبات السريعة فقدان الشهية. ( )

٥-أن عدد الحصص الغذائية يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية. ( )

٦- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أحسن ختيارها وإعدادها . ( )

٧- الصبغات الطبيعية تستخدم بكثرة نظرا لطول مدة ثباتها و قلة تكلفتها و ألوانها الزاهية. ( )

٨- يحمي المستهلك نفسه من ضرر المضافات الغذائية بشراء الأغذية المحتوية على

نسبة كبيرة من المضافات. ( )

٩- المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة . ( )

١٠- المواد المغذية تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية. ( )

١١-السكر والملح والخل من المواد الحافظة ( )

١٢ – المواد الملونة تشمل الصبغات الطبيعية والصناعية ( )

١٣- تقل فرص تدريب الأبناء على اداب الطعام من اضرار الوجبات السريعة ( )

١٤- زيادة التكاليف المادية للأسرة نتيجة شراء الوجبات السريعة وتعتبر من الأضرار المادية ( )

١٥- للتغذية الغير متوازنة تأثير منها شحوب الوجه وعدم القدرة على الانتباه والتركيز ( )

١٦- التغذية مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه ( )

١٧- التغذية المتوازنه لها تأثير حيث يتناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر ( )

١٨- الوجبات السريعة غنية جدا بالسعرات الحرارية العالية وتخزن في الجسم على هيئة طبقات دهنية ( )

١٩- نتفادى أضرار الوجبات السريعة بتقليل عدد مرات تناولها وممارسة الرياضة واضافة الخضار والعصير الطبيعي للوجبة ( )

<u>حلى الأسئلة التالية :</u>

س١/عللي ما يلي :

أ-على ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة الهرم الغذائي .

ب- يقع الخبز والحبوب في قاعدة الهرم الغذائي .

جـ - إضافة المواد المضادة للأكسدة للزيوت .

د- توحيد أسماء المواد المضافة بالرمز (E) والأرقام التي بعده .

هـ - إضافة المواد الحافظة عند عمل الخبز .

و- إضافة اليود إلى الملح الصخري.

س٢ /عددي أنواع المضافات الغذائية ؟

س٣/ أذكري الأضرار الصحية للمضافات الغذائية ؟

س٤/ وضحي الأسباب التي أدت لزيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة ؟

س٥/ قارني بين وجبة معدة في المنزل ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث القيمة الغذائية والصحية والاقتصادية ؟

موقع منهجي
mnhaji.com

موقع منهجي
mnhaji.com

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 /

موقع منهجي
mnhaji.com

بسم الله الرحمن الرحيم

	موقع منهجي mnhaji.com	المادة : المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول – للعام الدراسي 1448هـ

اسم الطالب :	الصف : الثاني المتوسط (.....)

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة : | 10 |

1 ـ قدوتنا في الشخصية المثالية هو:		
أ – أي شخص	ب النبي محمد ﷺ	جـ - الأجداد
2- من الصفات الرئيسية في الشخصية المثالية:		
أ – التسلط	ب- الابتسام دائما	جـ - عدم التعاون
3- من الثقة بالنفس:		
أ – الاستهزاء بالآخرين	ب- الاعتماد على النفس	جـ ـ التعصب للرأي
4- عند اتخاذ القرار :		
أ – لا أسمع لرأي الأخرين	ب- استفيد من الآراء	جـ - أكون متعصبا
5- من متطلبات الإلقاء الجيد والحوار:		
أ – الضجروالغضب	ب- الصدق	جـ ـ مقاطعة المتكلم

السؤال الثاني : أجب بـ (√) أو (X) أما العبارات التالية: | 10 |

1- الشخصية المثالية عندما يدخل على أحد يسلم عليهم بتحية الإسلام	( )
2- تقديم المساعدة والنصح للناس	( )
3- من إيجابيات الثقة بالنفس النجاح في مجالات الحياة	( )
4- القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة	( )
5- من أنواع الإلقاء الجماعي الإلقاء في إذاعة المدرسة	( )

_____
20

موقع منهجي mnhaji.com	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 .

موقع منهجي mnhaji.com

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.....

موقع منهجي
mnhaji.com

هـ - عددي بعض آداب الحوار ؟

١.....٢.....

٣.....٤.....

و- عددي أنواع الحوار؟

١.....٢.....