

تدريبات إثرائية مجانية لمنهاج المهارات الحياتية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ⇨ المناهج القطرية ⇨ الصف العاشر ⇨ لغة عربية ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-10-10 17:03:36

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
لغة عربية:

إعداد: مدرسة مسيعة الابتدائية الإعدادية الثانوية للبنين

التواصل الاجتماعي بحسب الصف العاشر



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف العاشر والمادة لغة عربية في

تحميل تطبيق المناهج للهواتف الذكية

تطبيق المناهج على Play Google (أندرويد)

تطبيق المناهج على Store App (آبل)



تدريبات إثرائية - أجوبة

منهاج منتصف الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب:

الصف: العاشر /



الأسبوع	الوحدة الأولى: تنمية الذات	التاريخ
2	الدرس الأول: من أنا؟	2026/09/03-8/30

الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة ☒ في المربع المقابل لها:

الذات التي تمثل الحالة التي يرغب أن يكون عليها الفرد في المستقبل هي:

المثالية

الداخلية

الواقعية

الاجتماعية

الذات التي تمثل إدراك الفرد لنفسه على حقيقتها وواقعها وليس كما يرغبها هي:

الداخلية

المثالية

الواقعية

الاجتماعية



3

عرّف محمد المنطقة العمياء على أنها:

المعلومات التي يعرفها الإنسان عن نفسه ويعرفها الآخرون

المعلومات التي لا يعرفها الإنسان عن نفسه ولا يعرفها الآخرون

المعلومات التي لا يعرفها الإنسان عن نفسه، ولكن الآخرون يعرفونها

المعلومات التي يعرفها الإنسان عن نفسه ولا يريد أن يعرفها الآخرون

4

المعلومات التي يعرفها الإنسان عن نفسه ويعرفها الآخرون عنه، يقصد بها المنطقة:

العمياء

الخفية

المكتشفة

المجهولة

5

" معلومات لا أعرفها عن نفسي ولا يعرفها الآخرون " يشير المصطلح إلى المنطقة:

الخفية

العمياء

المكتشفة

المجهولة



الأسبوع	الوحدة الأولى: تنمية الذات	التاريخ
3	الدرس الثاني: كيف أفكر 1	2026/09/10-06

الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة × في المربع المقابل لها:

"نشاط عقلي يبحث عن حل لمشكلة ما أو سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير بعد استقباله بأحدى الحواس الخمس" يشير المصطلح إلى:

الذكاء

التفكير

المشكلة

الأنماط

نموذج هيرمان لفهم وظائف الدماغ يُقسم إلى:

ثلاثة أقسام

أربعة أقسام

خمسة أقسام

ستة أقسام



الأسئلة المقالية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- أذكر ثلاثاً من أنماط التفكير.

- التفكير الموضوعي.
- التفكير التنفيذي.
- التفكير المشاعري.
- التفكير الإبداعي.



التاريخ	الوحدة الأولى: تنمية الذات	الأسبوع
2026/09/17-13	الدرس الثالث: كيف أفكر 2	4

الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة × في المربع المقابل لها:

من سمات التفكير العاطفي:

1

يعتمدون على المشاعر

☐

استعمال المنطق

☐

التركيز على إيجاد الحقائق

☐

الاستماع والإصغاء للغير.

☐

من خلال دراستك لأنماط التفكير هناك منطقة يشار إليها باللون الأزرق وتمثل التفكير:

2

العاطفي

☐

الإبداعي

☐

الموضوعي

☐

التنفيذي

☐



3

من خلال دراستك لأنماط التفكير هناك منطقة يشار إليها باللون الأحمر وتمثل التفكير:

العاطفي

☐

الإبداعي

☐

الموضوعي

☐

التنفيذي

☐

الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية

1- عدد ثلاثاً من سمات التفكير الإبداعي.

أ- لديه الاستعداد لتحمل المخاطر.

ب- لا يفضل الروتين أو التقيد بالقوانين.

ج- يبحث عن أفكار وبدائل جديدة.

2- أذكر ثلاثاً من سمات التفكير التحليلي أو الرقمي.

أ- التركيز على إيجاد الحقائق من خلال الحصول على الأرقام والوثائق والمعلومات

ب- استعمال المنطق.

ج- الاستماع والأصغاء للغير والتميز بالموضوعية



الأسبوع	الوحدة الأولى: تنمية الذات	التاريخ
4	الدرس الرابع: ذكاءاتي متعددة	2026/09/17-13

الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة ☐ في المربع المقابل لها:

"حسب تصنيف هوارد جاردنر يمتلك الإنسان أنواع من الذكاءات ويبلغ عددها:

خمس أنواع ☐

ستة أنواع ☐

سبعة أنواع ☐

ثمانية أنواع ☒

يستطيع افراد الذكاء الحسابي العمل في عدة مهن منها :

المحاماة ☐

السياسة ☐

الإنشاد ☐

المشتريات ☒



الأسئلة المقالية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- قارن بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الذاتي من حيث الوظائف المحتملة. يكتفى بذكر وظيفتين لكل ذكاء.

وجه المقارنة	الذكاء الاجتماعي	الذكاء الذاتي
الوظائف	الاستشارات-السياسة-ريادة الاعمال- - ارشاد وتوجيه-العلاقات العامة	مجالات العلوم الفلسفية-مجالات البحث والاستشارة- الطب النفسي -الارشاد الديني- الارشاد النفسي



الأسبوع	الوحدة الثانية: أدير موارد	التاريخ
5	الدرس الأول والثاني: أصنع رؤيتي وأحدد أهدافي	2026/09/24-20

الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة ☐ في المربع المقابل لها:

تُعرف الرؤية على أنها:

- ☐ الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه
- ☐ القدرة على فهم الذات وتعرف على أنواعها
- ☐ القدرة على الفهم والاستيعاب وتحليل الأرقام
- ☐ الحلم الأكبر الذي ترغب في تحقيق على المدى البعيد

" قام الطالب سالم بكتابة صورة متكاملة لما يريد أن يكون عليه بعد أربع سنوات " ما الذي يدل عليه الفعل الذي قام به الطالب سالم؟

- ☐ التفكير
- ☐ الرؤية
- ☐ حل المشكلات
- ☐ التفكير



الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة ☐ في المربع المقابل لها:

يُعرف الهدف على أنه:

1

القدرة على الفهم والاستيعاب وتحليل الأرقام

☐

القدرة على فهم الذات وتعرف على أنواعها

☐

الحلم الأكبر الذي يسعى الإنسان لتحقيقه على المستوى البعيد

☐

الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه على المدى القريب أو المتوسط أو البعيد

☐

القاعدة التي يستخدمها الإنسان لصياغة أهدافه:

2

S.M.A.R.T

☐

REALISTIC

☐

ACHIEVABLE

☐

TIME-BOUND

☐



لصيغة الهدف اكتشف مشكلة الهدف التالي: سأقوم ببناء مركز SMART من خلال دراستك لقاعدة
للأعمال الخيرية بعد عشر سنوات:

غير محدد

غير قابل للقياس

غير مرتبط بزمان

غير قابل للتحقيق

3



التاريخ	الأسبوع	الوحدة الأولى: أدير موارد
2026/09/24-20	5	الدرس الرابع والخامس: أدير وقتي

الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة × في المربع المقابل لها:

من العوائق الداخلية للوقت:

1

التلفاز

الانتظار

التسويق

الزيارات المفاجئة

من العوائق الخارجية للوقت:

2

الفوضى

التأجيل

التسويق

الزيارات المفاجئة



الأسئلة المقالية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- عرف مفهوم إدارة الوقت.

القدرة على إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف بالتخطيط، والتنظيم والتوجيه والمتابعة.

2- عدد ثلاثاً من العوائق الداخلية للوقت.

- التأجيل أو التسويف
- الفوضى.
- عدم التخطيط المسبق.
- التردد.

3- عدد ثلاثاً من العوائق الخارجية للوقت.

- الزيارات المفاجئة.
- التلفاز.
- الإنتظار.
- وسائل التواصل الاجتماعي.



الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة ☐ × في المربع المقابل لها:

من استراتيجيات إدارة الوقت والتي تعتمد على استخدام قائمة مكتوبة بخط اليد:

1

قائمة المهام

قاعدة باريتو

مصفوفة يوهوا

استراتيجية ايزنهاور

قاعدة باريتو من اهم الاستراتيجيات في إدارة الوقت وتقوم هذه القاعدة على المبدأ الآتي:

2

20% من الجهد يقابله 80% من الإنجاز

80% من الجهد يقابله 20% من الإنجاز

30% من الجهد يقابله 70% من الإنجاز

70% من الجهد يقابله 30% من الإنجاز



التاريخ	الأسبوع	الوحدة الثانية: أدير موارد
2026/10-01/09-527	6	الدرس الثالث: أرتب أولوياتي

الأسئلة الموضوعية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة ☒ في المربع المقابل لها:

من الأمثلة على المهام العاجلة المهمة :

مشاهدة مباراة كرة قدم

حضور دورة

مراجعة الاختبارات

زيارة صديق

من الأمثلة على المهام غير العاجلة وغير المهمة:

زيارة قريب

ممارسة الرياضة

تصفح مواقع التواصل الاجتماعي

زيارة مريض



قام الطالب أحمد بترتيب مهامه وأعماله ابتداءً من المهم فالأهم ما المصطلح الذي يدل عليه الفعل الذي قام به احمد ؟

3

الرؤية

التفكير

ترتيب الأولويات

حل المشكلات

الأسئلة المقالية:

أجب عن الأسئلة التالية:

1- عرف مفهوم ترتيب الأولويات؟

هي ترتيب الفرد لمهامه وأعماله ابتداءً من المهم فالأهم بحيث يتمكن الفرد من تحقيق أهدافه في الوقت المتاح أمامه.

2- عدد اثنين من المهام العاجلة المهمة

1-زيارة مريض

2-مراجعة الاختبارات

3-علل أهمية ترتيب الأولويات في حياة الإنسان؟.

ليتمكن الإنسان من تحقيق أهدافه في الوقت المتاح أمامه.