

## اختبار انتساب المهارات الحياتية والأسرية مع الحلول



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول المتوسط ← تربية أسرية ← الفصل الثالث ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 06:39:17 2025-06-06

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

المزيد من مادة  
تربية أسرية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة تربية أسرية في الفصل الثالث

أوراق عمل المهارات الحياتية والأسرية	1
تحميل كتاب الطالب في مادة المهارات الحياتية والأسرية للفصول الثلاثة - طبعة 1446 هـ	2
خطة توزيع منهج المهارات الحياتية والأسرية للفصل الثالث	3
اختبار انتساب نهائي مع نموذج الإجابة	4
اختبار منتصف الفصل مهارات حياتية	5

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦

الفصل /

الاسم /

الدرجة النهائية

٦٠

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

٤٠ /

١-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمتر عليه	
٢- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت	
٣- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية	
٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت	
٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور والصابون	
٦- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار	
٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم	
٨- من مظاهر حدوث التنمر سلب نفوذ المتمتر عليه بالقوة	
٩- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من ( ٣٠ - ٦٠ ) دقيقة	
١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس	
١١- تناول وجبات دسمة يوميا على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية	
١٢- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال	
١٣- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي	
١٤- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية	
١٥- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون	
١٦- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة من حالات الغش التجاري	
١٧- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفاديا لاي اضطرابات في النوم	
١٨- للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية	
١٩- النباتات تعطي المكان مظهرًا جميلاً يوحى بالاستقرار والراحة النفسية	
٢٠- تساعد النباتات على إنتاج الأكسجين بشكل كبيرو هي المصدر الأساسي للأكسجين المتجدد	



٢- السؤال الثاني : اختار/ ي ما يناسب العبارات من المصطلحات التالية لكل مما يلي:

٢٠ /

التمر الجسدي - الالكتروني - السرعة - التنظيف - الأسمدة الطبيعية - فترة الصلاحية - فوائد النشاط البدني -  
تاريخ الانتهاء - التوازن - النشاط البدني - التعقيم

١-..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية
٢-..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة
٣-..... إزالة الجراثيم والافساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي
٤-..... خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي
٥-..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية
٦-..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة
٧-..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة
٨-..... العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
٩-..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن
١٠-..... هو استخدام القوة الجسدية لألحاق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص

صفحة ٢

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

اعداد المعلم/ة:





# نموذج الإجابة

الصف: الأول المتوسط  
الزمن: ساعة ونصف

المملكة العربية السعودية

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦

الفصل /

الاسم /

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

١- التمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتتمر عليه	( x )
٢- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت	( ✓ )
٣- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية	( ✓ )
٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت	( ✓ )
٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور والصابون	( ✓ )
٦- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار	( ✓ )
٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم	( ✓ )
٨- من مظاهر حدوث التمر سلب نقود المتتمر عليه بالقوة	( ✓ )
٩- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (٣٠-٦٠) دقيقة	( ✓ )
١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس	( ✓ )
١١- تناول وجبات دسمة يوميا على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية	( x )
١٢- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال	( ✓ )
١٣- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي	( x )
١٤- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية	( ✓ )
١٥- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون	( ✓ )
١٦- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة من حالات الغش التجاري	( ✓ )
١٧- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفاديا لاي اضطرابات في النوم	( x )
١٨- للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية	( ✓ )
١٩- النباتات تعطي المكان مظهرًا جميلاً يوحي بالاستقرار والراحة النفسية	( ✓ )
٢٠- تساعد النباتات على إنتاج الأكسجين بشكل كبير وهي المصدر الأساسي للأكسجين المتجدد	( ✓ )

صفحة ١

يتبع



٢- السؤال الثاني: اختار/ ي ما يناسب العبارات من المصطلحات التالية لكل مما يلي:

فترة الصلاحية	الأسمدة الطبيعية	التنظيف	السرعة	التنمر الجسدي
التعقيم	النشاط البدني	التوازن	تاريخ الانتهاء	فوائد النشاط البدني

- ١- ..... تاريخ الانتهاء ..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية
- ٢- .. النشاط البدني ..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة
- ٣- ... التنظيف ..... إزالة الجراثيم والافساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي
- ٤- ..... فوائد النشاط البدني ..... خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي
- ٥- ..... فترة الصلاحية ..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية
- ٦- ..... التوازن ..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة
- ٧- .. الأسمدة الطبيعية ..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة
- ٨- ..... التعقيم ..... العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
- ٩- ..... السرعة ..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن
١٠. ..... التنمر الجسدي ..... هو استخدام القوة الجسدية لألحاق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص

٢٠

الدرجة النهائية

٦٠



التاريخ: ١٤٤٦ / / هـ

اليوم:

الزمن:

وزارة التعليم  
Ministry of Education

بسم الله الرحمن الرحيم

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
متوسطة أم المؤمنين حفصة بتبوك

## الاختبار النهائي لمادة المهارات الحياتية و الاسرية انتساب

الصف الأول متوسط الفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٦ هـ

اسم الطالبة : ..... رقم الجلوس: ( ..... )

رقم السؤال	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة		
السؤال الأول				
السؤال الثاني				
السؤال الثالث				
المجموع				

استعيني بالله ..... ثم اجيبي عن الأسئلة التالية

السؤال الأول / اختاري الإجابة الصحيحة :

١	تبرز أهمية المزروعات للإنسان : اختاري إجابتين			
أ	جمالية الشكل	ب	الامداد بالأكسجين	ج الإشراف والتبذير
٢	من نباتات الزينة المنزلية :			
أ	بامبو	ب	النخلة	ج زنبقة السلام
٣	للسلوك التمرري مظاهر مختلفة ومن تلك المظاهر			
أ	تعرض المتمر عليه للضرب او الركل او الطرح أرضا	ب	تعمد الاضرار بالتنمر	ج استمرار التنمر
٤	عندما تتعرض للتنمر فماذا تفعل اختاري إجابتين			
أ	لا اخبر أحد حتى لا يسخر مني زملائي	ب	اندمج مع الآخرين واقلل من الحساسية تجاه التعليقات	ج ابلغ والدي وكذلك المرشد الطلابي
٥	من ظاهري التنمر اختاري إجابتين			
أ	تعرض المتمر عليه للضرب	ب	التجاهل التام والاستبعاد من مجموعة الأصدقاء	ج عدم القدرة على الشراء من المقصف



٦	استخدام القوة الجسدية	
أ	التنمر الجسدي	ب   التنمر اللفظي
٧	هي القدرة على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب	
أ	اللياقة البدنية	ب   اللياقة اللفظية
٨	هي العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم	
أ	التنظيف	ب   التعقيم
٩	المحافظة على الثبات الجسم في أوضاع معينة مثل المشي على قدم واحدة	
أ	التوازن	ب   السرعة
١٠	مقدار النشاط للأطفال والمراهقين الذين تتراوح اعمارهم بين ٥ سنوات و ١٧ عاماً	
أ	٦٠ دقيقة يومياً	ب   ١٥٠ دقيقة يومياً

السؤال الثاني / ضعي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :

م	العبارة	العلامة
١	من الآثار التي يؤدي إليها التنمر انزال المتنمر وعد اختلاطه بالآخرين	
٢	لا يعد العنف الطارئ بين الأقران تنمراً	
٣	من طرق الاعتناء بالمزروعات تسميدها بالتربة وسقايتها ونقلها وتعرضها للشمس	
٤	تهدف مبادرة السعودية الخضراء ألي مقاومة التصحر الذي يشكل تهديداً اقتصادياً وستتضمن المبادرة زراعة ١٠ مليار شجرة	
٥	من فوائد النشاط البدني خفض مستوى الدهون بالدم	
٦	من عناصر اللياقة البدنية الرشاقة	
٧	المتنمر والمتنمر عليه من الفئة العمرية نفسها أقران	
٨	من الوقاية الصحية داخل دورات المياه تنظيف المراض يومياً بمزيج من الكلور والمبيض	
٩	من الارشادات العامة للممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وأمن الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية من السوائل	
١٠	مدة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة من ٣٠-٦٠ دقيقة	
١١	من مظاهر حدوث التنمر سلب نفوذ المتنمر عليه	
١٢	التنمر أفعال متعمدة من جانب التلميذة لإلحاق الأذى بتلميذة أخرى	
١٣	من الوقاية الصحية داخل المطبخ تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر للقضاء على الجراثيم	
١٤	التنمر غالباً يكون متعمد ومتكرر	
١٥	التنمر يكون فقط بالاحتكاك الجسدي	
١٦	التنمر اللفظي يكون بسرقة أغراض الغير	
١٧	التنمر الاجتماعي يكون بعزل المتنمر عليه عن الآخرين	

السؤال الثالث / صلي من العمود أ بما يناسبه من العمود ب:

العمود أ	العمود ب
استخدام الحطب والفحم المحلي في التدفئة والطبخ	التوافق عن الاحتطاب واستخدام الفحم المستورد
الرعي الجائر	استخدام الغاز والكهرباء في التدفئة والطبخ
الاحتطاب الجائر	اطعام الدواب من العلاف التي تنتج خصيصاً لها

معلمة المادة/ فاطمة الغنزي

مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح





اسم المراجعة	اسم المصححة	الدرجة كتابه	الدرجة رقماً	رقم السؤال
		فقط		س ١
		فقط		س ٢
		فقط		س ٣
			<div style="border-top: 1px solid black; text-align: center;">٦٠</div>	المجموع

الدرجة النهائية

---

الدرجة كتابة

---

١٠٠

اختبار نهاية	المهام الادائية
الفصل ٦٠	٤٠

## السؤال الأول

( أ ) ضع علامة ( ☒ ) أو ( ☐ ) أمام العبارة المناسبة:

- ١- من الآثار التي يؤدي إليها التتمر انغزال المتتمر وعدم اختلاطه بالآخرين
- ٢- من طرق الاعتناء بالمزروعات تسميدها بالتربة وسقيتها وتقليمها وتعريضها للشمس
- ٣- تهدف مبادرة السعودية الخضراء ألي مقاومة التصحر الذي يشكل تهديدا للاقتصاد
- ٤- من فوائد النشاط البدني تخفض مستوى الدهون بالدم
- ٥- من عناصر اللياقة البدنية الرشاقة
- ٦- المتتمر والمتتمر عليه أقران من الفئة العمرية نفسها
- ٧- من الوقاية الصحية داخل دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور والمبيض
- ٨- من الإرشادات العامة لممارسة النشاط البدني الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب الماء
- ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة مدته من 31-61 دقيقة
- ١٠- من مظاهر حدوث التتمر سلب نقود المتتمر عليه
- ١١- التتمر أفعال متعددة من جانب التلميذة لإلحاق الأذى بتلميذة أخرى
- ١٢- من الوقاية الصحية داخل المطبخ تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر للقضاء على الجراثيم
- ١٣- التتمر غالبا يكون متعمد ومتكرر
- ١٤- التتمر اللفظي يكون بسرقة أغراض الغير
- ١٥- التتمر الاجتماعي يكون بعزل المتتمر عليه عن الآخرين
- ١٦- من عناصر اللياقة البدنية التوازن
- ١٧- يجب تخزين الطعام في الثلاجة في درجة حرارة ٤ مئوية أو أقل
- ١٨- يجب التأكد من تاريخ الانتاج والانتهاء لكل منتج قبل الشراء
- ١٩- التصحر مشكلة تواجهها المملكة العربية السعودية
- ٢٠- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي









اليوم: .....

التاريخ: ...../...../١٤٤٦هـ

زمن الإجابة: ساعة ونصف

الاختبار النهائي للفصل الدراسي الثالث لمادة المهارات الحياتية والاسرية (الدور الأول) للصف  
الاول متوسط للعام الدراسي ١٤٤٦هـ

الاسم رباعي: ..... رقم الجلوس: .....

- ١- تأكدي ان عدد الأوراق ٦ أوراق.
- ٢- تأكدي من كتابة الاسم الرباعي ورقم الجلوس في كل ورقة من أوراق الاختبار.

رقم السؤال	الدرجة		توقيع المصححة	توقيع المراجعة	توقيع المدققة
	رقماً	كتابة			
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
الدرجة المستحقة	رقماً				
	كتابة				

مديرة المدرسة: (أ)

معلمة المادة: (أ)



استعيني بالله وأجبي عن الأسئلة التالية:

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة:

١- قدرة الفرد ان يؤدي عدة اعمال دون تعب مع توفر جهد للاحتياجات غير المتوقعة تعني انه يملك:			
أ- التوازن	ب- اللياقة البدنية	ج- الرشاقة	د- نشاطاً بدنياً
٢- مقدار النشاط البدني اليومي الذي يناسب شخصا يبلغ من العمر ١٥ عاما هو:			
أ- ٦٠ دقيقة على الاقل	ب- ٩٠ دقيقة على الاقل	ج- ١٢٠ دقيقة على الاقل	د- اقل من ٦٠ دقيقة
٣- للمساعدة في ممارسة نشاط بدني بشكل آمن لا بد من التوقف عنه في الحالات الاتية:			
أ- المشي ٥ كيلومتر	ب- الوصول الى الهدف	ج- ألم في الصدر والكتفين	د- التعرق
٤- من الآثار النفسية المترتبة على ممارسة النشاط البدني للمراهقين:			
أ- القلق والتوتر	ب- الثقة بالنفس	ج- الخجل	د- العزلة
٥- للمحافظة علة الصحة والوقاية من الامراض ومنع ظهور الحشرات داخل غرف المنزل يلزم التخلص من النفايات:			
أ- يومياً	ب- كل يومين	ج- كل ٣ ايام	د- اسبوعياً
٦- للوقاية الصحية في المطبخ يجرى تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر ذلك لمنع:			
أ- دخول القوارض	ب- تصاعد الابخرة	ج- ظهور رائحة كريهة	د- تراكم العمل
٧- عند الانتهاء من التسوق لشراء مواد غذائية لابد من الإسراع بنقلها الى المنزل ذلك حتى:			
أ- يسهل ترتيبها	ب- تحافظ على جودتها	ج- تغسل كلها	د- تقطع
٨- للوقاية من انتقال الامراض عن طريق دورات المياه لابد من تنظيف أماكن تجمع الحشرات جيداً مثل:			
أ- صنبور الماء	ب- بالوعة الحمام	ج- أدوات تنظيف الاسنان	د- مقبض الباب
٩- عند حفظ الأطعمة في المطبخ ينبغي عدم وضعها في منطقة الخطر وهي التي تتراوح درجة حرارتها بين:			
أ- ٤٠-١٠	ب- ٣٠-٨	ج- ٦٠-٥	د- ٣٥-١٥
١٠- للتفريق بين مفهوم التنظيف والتعقيم فإن مرحلة التعقيم تأتي:			
أ- بعد التنظيف	ب- قبل التنظيف	ج- أثناء التنظيف	د- بعيداً عن وقت التنظيف





١١- من الارشادات التي تتبع عند ممارسة نشاط بدني بشكل آمن ومنتظم:			
أ- زيادة الأنشطة يومياً	ب- التدرج بزيادة الأنشطة	ج- عدم تغيير النشاط	د- لا يزيد على نشاط يومياً

١٢- المرحلة الثانية من مراحل النشاط البدني:			
أ- تحسين اللياقة البدنية	ب- المحافظة على اللياقة البدنية	ج- اكتساب اللياقة البدنية	د- خفض اللياقة البدنية

١٣- النشاط البدني الذي يساعد في عملية تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها بكفاءة كماثلة مثل اليوغا يسمى:			
أ- النشاط الهوائي	ب- تقوية العضلات	ج- الاستطالة	د- الجري

١٤- أفعال سلبية متعمدة من طالب لإلحاق الأذى بطالب آخر بصورة متكررة ومستمرة لعزله عن الأصدقاء والمجموعة:			
أ- الحسد	ب- الكذب	ج- التنمر	د- التجاهل

١٥- من أخطر أساليب التنمر استخدام طالب أساليب او ملامسات غير لائقة كالتهرش بطالب آخر بالألفاظ او الأفعال ويسمى بالتنمر:			
أ- الاجتماعي	ب- المادي	ج- الجنسي	د- النفسي

١٦- التوبيخ المستمر من طالب لآخر واستخدام الالفاظ وألقاب سيئة هو من أنواع التنمر ويدعى التنمر:			
أ- الجسدي	ب- الاجتماعي	ج- اللفظي	د- المادي

١٧- من مظاهر تنمر طالب على طالب آخر بهدف جعل الطلاب يكرهونه وينبذونه:			
أ- نشر الاشاعات عنه	ب- سلب نقوده	ج- تحطيم ممتلكاته وإتلافها	د- التحدث معه منفردا

١٨- في التنمر عادة تكون القوة الجسدية بين المتنمر والمتنمر عليه:			
أ- غير متكافئة	ب- متكافئة	ج- متكافئة	د- ليست لها أهمية
(قوي- ضعيف)	(قوي- قوي)	(ضعيف- ضعيف)	

١٩- عزل الطالب المتنمر عليه عن الطلاب الآخرين وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة في الصف هو تنمر:			
أ- علاقي/اجتماعي	ب- لفظي	ج- جسدي/مادي	د- جسدي

٢٠- التوتر وقضم الأظافر وإهمال الواجبات المدرسية من الآثار التي تظهر بعد التعرض للتنمر على الطالب:			
أ- المتنمر	ب- المتنمر عليه	ج- الكسول	د- كثير الحركة



٢١- لمواجهة الطالب المتنمر بطريقة سليمة وتفادي الاحتكاك به فالتصرف الأنسب هو:			
أ- ترك مسافة آمنة بينك وبينه	ب- البقاء قريباً منه	ج- طلب صداقته	د- الخوف منه
٢٢- يستخدم الطالب المتنمر تعليقات تجاه طالب آخر ينصح في هذه الحالة بـ:			
أ- الرد عليها	ب- تجاهلها وعدم الرد	ج- طلب الرد من زميل آخر	د- الرد عليها كتابياً
٢٣- تعد المزروعات مصدراً طبيعياً مهماً للحياة لأنها مصدر عنصر أساسي متجدد وهو:			
أ- ثاني أكسيد الكربون	ب- الأوزون	ج- الأكسجين	د- أول أكسيد الكربون
٢٤- من طرائق الاهتمام بالمزروعات تعريضها لأشعة الشمس التي تحتاجها لإنتاج المادة التي تسهل النمو في النباتات وهي:			
أ- كلوروفيل	ب- التربة	ج- السماد	د- الأكسجين
٢٥- تختلف نباتات الزينة من حيث تحملها درجات الحرارة والماء وتغير الطقس لذلك تقسم نوعين:			
أ- كبيرة وصغيرة	ب- دائمة وغير دائمة	ج- داخلية وخارجية	د- طويلة وقصيرة
٢٦- واجهت المملكة العربية السعودية التحديات البيئية بإطلاق مبادرة لتقليل الانبعاثات الكربونية وتشجير السعودية وحماية المناطق البرية والبحرية تحت مسمى مبادرة:			
أ- وطني أجمل	ب- السعودية الخضراء	ج- أرضنا خضراء	د- الغطاء النباتي
٢٧- للتغلب على الممارسات الخاطئة التي تتعلق بالغطاء النباتي مثل الرعي الجائر لابد أن:			
أ- تمنح الماشية أكبر مساحة	ب- تبعد الماشية عن النباتات	ج- تحدد أماكن خاصة للرعي	د- زيادة كمية النباتات للرعي
٢٨- حماية المستهلك من المنتجات والخدمات التي تعرض صحته للمخاطر هو حق:			
أ- التثقيف	ب- التعريف بالمنتج	ج- السلامة والأمن	د- المعلومات الغذائية
٢٩- عند شراء منتج غذائي يحمل علامة مقلدة من حق المستهلك أن:			
أ- يستبدل المنتج	ب- يتلف المنتج	ج- يشتري منتجاً آخر بديلاً	د- يضاعف كمية المنتج
٣٠- من أهم إرشادات التسوق الآمن تجنب شراء المنتجات:			
أ- غير محكمة الإغلاق	ب- كبيرة الحجم	ج- التي توجد في الثلاجات	د- المغلفة



٣١- ما يعرض في الأسواق ويحتوي على مواد قابلة للاستهلاك الآدمي يسمى:			
أ- حقائق غذائية	ب- المنتج الغذائي	ج- معلومات المنتج	د- بيانات الصلاحية
٣٢- عند شراء المنتجات الغذائية فإن الاختلاف بين حجم المنتج الحقيقي والحجم المدون عليها يعد:			
أ- من صلاحية الشركة	ب- غشاً تجارياً	ج- صحيحاً اقتصادياً	د- امر مقبول لبعض المنتجات
٣٣- يقصد بالعادات الغذائية المرتبطة بتناول الغذاء:			
أ- أنماط وسلوكيات	ب- آراء واقتراحات	ج- تثقيف غذائي	د- معلومات غذائية
٣٤- تناول الوجبات السريعة نهاية كل أسبوع هو عادة غذائية:			
أ- جيدة	ب- سيئة	ج- بديلة من عادة	د- ينصح بها
٣٥- لتفادي اضطرابات النوم أو الاضطرابات الهضمية ينصح بتناول وجبة العشاء:			
أ- بعد الساعة ١٠ ليلاً	ب- مبكراً	ج- متأخراً قدر الامكان	د- قبل النوم مباشرة
٣٦- لتحسين عادات الطلاب الغذائية منعت وزارة التعليم ووزارة الصحة بيع المنتج الاتي في المدارس:			
أ- السندويشات المختلفة	ب- العصائر المحفوظة	ج- المشروبات الغازية	د- الكعك بأنواعه
٣٧- من حقوق المستهلك أن يحصل على السلع والخدمات ببسر وسهولة وهو حق:			
أ- التثقيف	ب- المعرفة	ج- إشباع حاجاته الاساسية	د- الامن والسلامة
٣٨- عند وجود منتج غذائي به انتفاخ او صدأ فإن صلاحية المنتج:			
أ- آمنة	ب- غير آمنة	ج- تختلف حسب رأي المشتري	د- سارية لمدة محدودة
٣٩- تعرف نسبة الاحتياج اليومي ونسبة العناصر الغذائية في المنتج وتوجد على المنتجات الغذائية وتسمى:			
أ- المنتج الغذائي	ب- فترة الصلاحية	ج- بطاقة الحقائق الغذائية	د- الحصص الغذائية
٤٠- عند شراء منتج لا يطابق المواصفات المدونة في الموقع فإنه يعد مخالفة:			
أ- غش تجاري	ب- دفع إلكتروني	ج- حماية المستهلك	د- تقليد منتج



السؤال الثاني: ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة:

١ - استخدام القوة وتهديد المتنمرين يساعدنا في السيطرة على التنمر.	
٢ - ينصح الطالب المتنمر عليه بالصمت حتى لا تتفاقم المشكلة.	
٣ - إهمال ممارسة الرياضة يرفع مستوى اللياقة البدنية.	
٤ - عند قيادة الدراجة الهوائية يجب استخدام أدوات ومستلزمات الحماية المناسبة.	
٥ - عند الشعور بضيق التنفس أثناء ممارسة الرياضة يجب التوقف واستشارة الطبيب.	
٦ - يجب الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب السوائل عند ممارسة الرياضة.	
٧ - يجب ممارسة الرياضة في مكان مغلق وقليل التهوية.	
٨ - من فوائد النشاط البدني زيادة كفاءة القلب فقط.	
٩ - من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم.	
١٠ - من فوائد النشاط البدني خفض اعراض القلق والاكتئاب.	
١١ - من الوقاية الصحية في المطبخ إهمال صيانة الأجهزة.	
١٢ - من الوقاية الصحية في الحمام تنظيف المراض يومياً بمزيج الكلور والصابون.	
١٣ - يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر لتفادي الاضطرابات الهضمية.	
١٤ - من دور الاسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة تكوين هذه العادات منذ الصغر.	
١٥ - تقليم أطراف النباتات يتيح الفرصة لنمو أطراف جديدة خضراء.	
١٦ - يعتبر السماد الكيميائي افضل من السماد الطبيعي.	
١٧ - لا يحق للمستهلك استرجاع السلع إذا ثبت انها مغشوشة.	
١٨ - من العادات الغذائية السليمة تناول الوجبات السريعة يومياً.	
١٩ - تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا توجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية.	
٢٠ - من العادات الغذائية الجيدة تناول الوجبات الدسمة يومياً على الغداء او العشاء.	

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح

معلمة المادة



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة ينبع مجمع مدارس مصنع الاسمنت	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة: الفصل الدراسي الصف: الزمن: السنة الدراسية:	المهارات الحياتية والأسرية الثالث أول متوسط الزمن: السنة الدراسية:
----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------



## اختبار مادة المهارات الحياتية والأسرية الفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٦ هـ (الدور الأول) / انتساب

اسم الطالبة رباعياً	رقم الجلوس	الجزء النظري
رقم السؤال	السؤال الأول	السؤال الثاني
الدرجة	المجموع	الدرجة
		الجزء العملي
		الدرجة
		المجموع النهائي

اجبي مستعينة بالله على الأسئلة التالية:

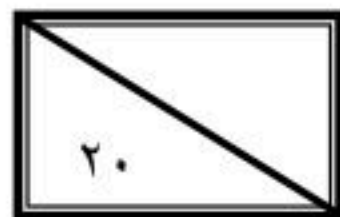
**السؤال الأول:** اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :



١) الاعتناء بالمزروعات يكون عن طريق	أ	تعرضها لاشعة الشمس	ب	تقليم الأطراف بشكل دائم	ج	سقي المزروعات	د	جميع ماسبق
٢) من حقوق المستهلك	أ	حق السلامة والأمان	ب	حق المعرفة	ج	حق اشباع الحاجات	د	جميع ماسبق
٣) من الارشادات لمعرفة صلاحية المنتجات الغذائية	أ	شراء المعلبات المنتفخة	ب	شراء العبوات التي وضعت عليها ملصقات اضافية	ج	قرأت البطاقة الارشادية	د	شراء المنتوجات المكشوفة
٤) من أمثلة نباتات الزينة	أ	بامبو	ب	شجرة التفاح	ج	النخلة	د	شجرة الصنوبر
٥) مدة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة يكون من	أ	٢٠-١٥ دقيقة	ب	٣٠-٦٠ دقيقة	ج	٨٠-٩٠ دقيقة	د	جميع ماسبق
٦) فوائد النشاط البدني	أ	زيادة كفاءة القلب والرئتين	ب	تحسين الصحة	ج	تقليل الاكتئاب	د	جميع ماسبق
٧) مدة ممارسة النشاط البدني من أجل اللياقة البدنية يكون من	أ	٨٠-٩٠ دقيقة	ب	٩٠ دقيقة فقط	ج	١٠-١٥ دقيقة	د	٢٠-٦٠ دقيقة
٨) الوقاية الصحية داخل غرف النوم يكون من خلال	أ	التخلص من النفايات مرة بالاسبوع	ب	تعطير الغرف	ج	اهمال تنظيف الارضيات	د	تجنب فتح النوافذ



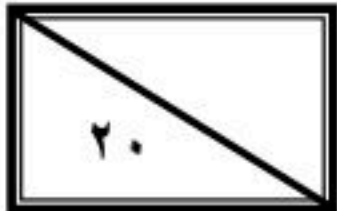
٩) مدة ممارسة النشاط البدني من أجل خفض الوزن يكون من							
أ	٤٥-٤٠ دقيقة	ب	٣٠-١٥ دقيقة	ج	٩٠-٦٠ دقيقة	د	٢٠-٤٠ دقيقة
١٠) الوقاية الصحية داخل المطبخ تكون من خلال							
أ	تخزين الأطعمة بشكل جيد	ب	صيانة الأجهزة بصورة دورية	ج	إفراغ سلة المهملات بشكل يومي	د	جميع ماسبق
١١) من الارشادات بعد التسوق							
أ	الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل	ب	ملء الثلاجة بامواد الغذائية	ج	تخزين الخضراوات بدون غسلها	د	جميع ماسبق
١٢) من مظاهر حدوث التمر							
أ	تعرض المتتمر عليه للضرب	ب	الافتراء ونشر الاشاعات عن المتتمر عليه	ج	التهمك على المتتمر عليه	د	جميع ماسبق
١٣) من أمثلة التمر الجسدي							
أ	الضرب	ب	الركل	ج	الدفع أرضاً	د	جميع ماسبق
١٤) من حقوق المستهلك عند الشراء							
أ	توفر البيانات على المنتج	ب	استبدال واسترجاع السلعة	ج	حجم ووزن السلعة حقيقياً	د	جميع ماسبق
١٥) الوقاية الصحية داخل دورات المياه يكون من خلال							
أ	تنظيف المراض مرة بالشهر	ب	غسل أرضية دورة المياه بالماء فقط	ج	تنظيف بالوعة الحمام جيداً حتى لا تتراكم الأوساخ والشعر	د	جميع ماسبق
١٦) من أمثلة التمر اللفظي							
أ	السخرية	ب	الاستهزاء	ج	النقد القاسي	د	جميع ماسبق
١٧) الغش التجاري يكون من خلال							
أ	تغيير المنتج	ب	تعديل المنتج	ج	فساد المنتج	د	جميع ماسبق
١٨) تناول الوجبات الدسمة يومياً على الغداء والعشاء يعد عادة غذائية سيئة يمكن تحويلها لعادة جيدة ب							
أ	تناولها مرتين بالاسبوع	ب	الابتعاد عن الطهي بالدهون المشبعة	ج	الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية	د	جميع ماسبق
١٩) يتم مواجهة التمر عن طريق							
أ	الاستعانة بالله	ب	التواصل مع الوالدين	ج	تقليل الحساسية	د	جميع ماسبق
٢٠) يتم تغيير العادة السيئة بتناول الوجبات السريعة في نهاية إجازة الأسبوع ب							
أ	تناولها يومياً	ب	الحرص على اعدادها في المنزل	ج	تناول الصلصات الجاهزة	د	الابتعاد عن تناول الخضراوات



السؤال: ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي	
١) من عناصر اللياقة البدنية التوازن	
٢) تنويع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع	
٣) من أهمية التغذية الصحية في أثناء ممارسة الرياضة المساعدة في التعافي الجيد بعد التمرين	
٤) من أمثلة النشاط الهوائي رفع الأوزان وتسليق السلالم	
٥) استخدام القوة وتهديد المتتمرين يساعد على السيطرة على المشكلة داخل الصف	
٦) ممارسة التمر في المدرسة قد يكون مؤشراً على ممارسة الجريمة مستقبلاً	
٧) ينصح الطالب المتتمر عليه بالصمت حتى لا تتفاقم المشكلة	
٨) يستهدف الطالب المتتمر الطلبة الأقوى منه جسدياً حتى يثبت قوته	
٩) التمر سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت	
١٠) التصحر مشكلة محلية تواجهها المملكة العربية السعودية	
١١) للمساهمة في زيادة الغطاء النباتي نزرع الأشجار ونستمر في الأراضي الزراعية	



	(١٢) النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت
	(١٣) السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي
	(١٤) يعد النبات صديق البيئة فن خلال عملية التمثيل الضوئي ينتج الأكسجين
	(١٥) التحمل يكون بالقدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب
	(١٦) مرحلة اكتساب اللياقة البدنية تستمر من ٤-٦ أسابيع من النشاط البدني
	(١٧) الاستطالة تساعد على تحسين مرونة العضلات والمفاصل
	(١٨) من فوائد النشاط البدني المحافظة على صحة العظام
	(١٩) الوقاية الصحية داخل المطبخ تكون بتنظيف مغسلة المطبخ مرة كل اسبوع
	(٢٠) التوافق العضلي والعصبي يكون بالقدرة على تحريك أكثر من جزء في الجسم بنفس الوقت



**السؤال الثالث:** اختاري من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) ثم اکتبي الإجابة في المكان المخصص :-

( أ )	الاجابة
١- اللياقة البدنية	( أ )
٢- تاريخ الانتهاء	( ب )
٣- التعقيم	( أ ) استخدام الألفاظ السيئة لإذاء الضحية
٤- فترة الصلاحية	( ب ) كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاكاً للطاقة
٥- التمر	( ج ) هو إزالة الجراثيم والافساخ الموجودة على الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم ولكن التقليل منها
٦- النشاط الهوائي	( د ) أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبث به أي طريقة
٧- التمر الجسدي	( هـ ) استخدام أساليب أو ملامسات غير لائقة كالتحرش الجنسي
٨- القوة العضلية	( و ) هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب
٩- التنظيف	( ز ) التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية
١٠- النشاط البدني	( ح ) الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية
١١- التمر الجنسي	( ط ) هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموحدة في الجسم كعضلات الذراعين والساقين
١٢- المنتج الغذائي	( ي ) العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
١٣- التمر اللفظي	( ك ) أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر
١٤- التمر المادي	( ل ) استخدام القوة الجسدية لإلحاق الضرر بشخص أو مجموعة من الأشخاص
١٥- العادات الغذائية	( م ) السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء
١٦- التمر الاجتماعي	( ن ) عزل المتنمر عليه عن الآخرين
١٧- الغش التجاري	( س ) تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمر عليه
١٨- السرعة	( ع ) ما يعرض في الأسواق ويحتوي على مواد قابلة للاستهلاك الأدمي
١٩- الرشاقة	( ف ) القدرة على أداء الحركات المتكررة من نفس النوع في أقل زمن
٢٠- المرونة	( ص ) القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة
	( ق ) القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى
	( ر ) قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية



## الجزء العملي

السؤال الأول:

صممي خارطة مفاهيم ابداعية لوحدة الغذاء والتغذية ؟

٤٠

