

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاظير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1444

الفصل /

الاسم /

السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة و علامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

- 1- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي ()
- 2- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه ()
- 3- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا ()
- 4- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ()
- 5- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني ()
- 6- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت ()
- 7- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل ()
- 8- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه ()
- 9- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث ()
- 10- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ ()
- 11- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات ()
- 12 - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع ()
- 13- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه ()
- 14 - لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن ()
- 15- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لأنني راض عن نفسي ()
- 16- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية ()
- 17- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني ()
- 18- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين ()
- 19- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة ()
- 20- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات ()

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

ادارة الذات

التفكير الايجابي

التفاؤل

إدارة السلوك

التنمر

الحمية العلاجية

المستنشقات

من أدوات التنمر

دائرة الاهتمام

المؤثرات العقلية

1-..... التوقع الايجابي لحدوث الأفضل

2-..... فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج

3-..... هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه

4-.....تعتمد ايداء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه

5-..... القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب

6-.....مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ

7-..... يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين

8-.....يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينة

9-.....الالعاب الإلكترونية

10-..... الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن بين الرغبات

والواجبات

20

60

الدرجة النهائية

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة 2

اعداد المعلمة: هديل النجار

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1444

الاسم /

الفصل /

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

- 1- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي (✓)
- 2- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه (✓)
- 3- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا (✓)
- 4- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني (✓)
- 5- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني (x)
- 6- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت (x)
- 7- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل (✓)
- 8- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه (✓)
- 9- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث (x)
- 10- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ (x)
- 11- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات (✓)
- 12 - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع (✓)
- 13- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه (✓)
- 14 - لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن (✓)
- 15- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لأنني راض عن نفسي (x)
- 16- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية (✓)
- 17- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني (x)
- 18- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين (✓)
- 19- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة (✓)
- 20- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات (✓)

ادارة الذات

التفكير الايجابي

التفاؤل

إدارة السلوك

التنمر

الحمية العلاجية

المستنشقات

من أدوات التنمر

دائرة الاهتمام

المؤثرات العقلية

التفاؤل

1-..... التوقع الايجابي لحدوث الأفضل

التفكير الايجابي

2- ... فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج

دائرة الاهتمام

3- ... هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه

التنمر

4-....تعمد ايداء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه

إدارة السلوك

5-.... القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب

المؤثرات العقلية

6-....مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ

المستنشقات

7- .. يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين

الحمية العلاجية

8-....يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينة

من أدوات التنمر

9-....الالعاب الإلكترونية

20

ادارة الذات

10- .. الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه ويجاد التوازن بين الرغبات

والواجبات

60

الدرجة النهائية

انتهت الأسئلة... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة 2

اعداد المعلمة: هديل النجار