**المادة : مهارات حياتية وأسرية**

**الصف : ثاني متوسط**

**الزمن: ساعة**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**ادارة التعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**مدرسة :**



**اختبار نهائي مهارات حياتية ثاني متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني 1445**

**الاسم / الفصل / الدرجة /**

 **الاسم / الفصل / الدرجة /**

**60**  /

 **30 /**

**1- السؤال الأول:**

**ضع/ي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة، فيما يأتي:-**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بالعناصر التي يحتاجها للبناء والنمو** |  |
| **2- يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية**  |  |
| **3- تأثير الغذاء المتوازن على الصحة والمظهر تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر**  |  |
| **4- من أضرار المضافات الغذائية كثرة الحركة والنشاط لدى الاطفال**  |  |
| **5-تعتبر شطيرة الفلافل غنية بالبروتينات**  |  |
| **6- لكي يحمي المستهلك نفسه من اضرار المضافات الغذائية يشتري الأغذية الأقل في المضافات** |  |
| **7- كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول.**  |  |
| **8- اتفق جميع صناع الاغذية الدولية على توحيد المضافات الغذائية بالرمز (E)**  |  |
| **9- يعتبر فول الصويا من البروتين الحيواني**  |  |
| **10- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على أهمية تناولها بكثرة**  |  |
| **11- من أضرار الوجبات السريعة الصحية تقلل تدريب الابناء على آداب الطعام** |  |
| **12- لتقليل من مضار الوجبات السريعة ممارسة الرياضة بانتظام**  |  |
| **13- مضادات الاكسدة تستخدم لتأخير او منع ظهور علامات التزنخ**  |  |
| **14- تستخدم المواد الملونة لحفظ الطعام من الفساد** |  |
| **15- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور** |  |

**2- السؤال الثاني:**

 **اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي:-**

 **28 /**

**يتبع**

|  |
| --- |
| **1- الطحينة تستخرج من:**  |
| **أ- حب السمسم ب- من الزيتون. ج- من اللوز.**  |
| **2- يضاف عصير الليمون للتونة :** |
| **أ- لتحسين النكهة. ب- لتغيير لونها. ج- لتزيد من سمك قوامها.**  |
| **3-يتكون البروتين من أحماض :** |
| **أ- امينية اساسية ب- أمينية غير اساسية. ج- جميع ما سبق**  |
| **4- من وسائل السلامة في الطريق:** |
| **أ- إطارات السيارة ب-إضاءة الطريق ج-حزام الأمان** |
| **5- السلامة المرورية تتمثل في ثلاثة عناصر:** |
| **أ- المرايا ب- حزام الامان المصابيح المساحات. ج-العنصر البشري والمركبة والطريق.** |
| **6- من الصفات التي يجب ان يتصف بها سائق المركبة :** |
| **أ- العقل. ب- التركيز ج- جميع ما سبق.** |
| **7-من فوائد الأطعمة البروتينية:** |
| **أ- بناء الانسجة وتعويض الخلايا ب- هشاشة العظام ج- يضعف العضلات .** |
| **٨- الوجبات السريعة سميت بهذا الاسم لأنه :**  |
| **أ - يتم تحضيرها في وقت قصير ب- لارتفاع قيمتها الغذائية ج- لانها دسمة**  |
| **٩- من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية:**  |
| **أ - تقل تدريب الأبناء على آداب الطعام ب- تقلل من ممارسة الرياضة ج- تزيد من اجتماع الاسرة**  |
| **١٠- هي مواد كيمائية طبيعية او صناعية تضاف للأطعمة لهدف معين**  |
| **أ- الوجبات السريعة ب- المضافات الغذائية ج- المواد البروتينية**  |
| **11- من الاضرار الصحية للمضافات الغذائية:** |
|  **أ-كثرة النوم ب- ظهور الحساسية الجلدية ج- التعب والارهاق** |
| **12- من تأثير التغذية غير المتوازنة:** |
| **أ- صحة البشرة ب- صحة الشعر ج - شحوب البشرة وجفافها** |
| **13- من اسباب الاقبال على الوجبات السريعة** |
| **أ- التوصيل السربع ب- غنية بالدهون ج -تحتوي على مواد حافظة**  |
| **14- من المواد المنهكة: -** |
| **أ-القرفة ب- الفانيليا ج- جميع ما سبق**  |

**3- السؤال الثالث:**

 **أكمل/ي المخطط التالي:**

 **2 /**

**انتهت الأسئلة ....... تمنياتي لك بالتوفيق ..........معلم/ة :....**



**اختبار نهائي مهارات حياتية ثاني متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني 1445**

**الاسم / الفصل / الدرجة /**

 **الاسم / الفصل / الدرجة /**

**المادة : مهارات حياتية وأسرية**

**الصف : ثاني متوسط**

**الزمن: ساعة ونصف**

**مدرسة :**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**ادارة التعليم بمحافظة**

**مكتب التعليم**

**60**  /

 **30 /**

**1- السؤال الأول:**

**ضع/ي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة، فيما يأتي:-**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بالعناصر التي يحتاجها للبناء والنمو** | **√** |
| **2- يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية**  | **√** |
| **3- تأثير الغذاء المتوازن على الصحة والمظهر تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر**  | **√** |
| **4- من أضرار المضافات الغذائية كثرة الحركة والنشاط لدى الاطفال**  | **√** |
| **5-تعتبر شطيرة الفلافل غنية بالبروتينات**  | **√** |
| **6- لكي يحمي المستهلك نفسه من اضرار المضافات الغذائية يشتري الأغذية الأقل في المضافات** | **√** |
| **7- كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول.**  | **√** |
| **8- اتفق جميع صناع الاغذية الدولية على توحيد المضافات الغذائية بالرمز (E)**  | **√** |
| **9- يعتبر فول الصويا من البروتين الحيواني**  | **×** |
| **10- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على أهمية تناولها بكثرة**  | **×** |
| **11- من أضرار الوجبات السريعة الصحية تقلل تدريب الابناء على آداب الطعام** | **×** |
| **12- لتقليل من مضار الوجبات السريعة ممارسة الرياضة بانتظام**  | **√** |
| **13- مضادات الاكسدة تستخدم لتأخير او منع ظهور علامات التزنخ**  | **√** |
| **14- تستخدم المواد الملونة لحفظ الطعام من الفساد** | **×** |
| **15- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور** | **√** |

**2- السؤال الثاني:**

 **اختار/ي الإجابة الصحية فيما يلي:-**

 **28 /**

**يتبع**

|  |
| --- |
| **1- الطحينة تستخرج من:**  |
| **أ- حب السمسم ب- من الزيتون. ج- من اللوز.**  |
| **2- يضاف عصير الليمون للتونة :** |
| **أ- لتحسين النكهة. ب- لتغيير لونها. ج- لتزيد من سمك قوامها.**  |
| **3-يتكون البروتين من أحماض :** |
| **أ- امينية اساسية ب- أمينية غير اساسية. ج- جميع ما سبق**  |
| **4- من وسائل السلامة في الطريق:** |
| **أ- إطارات السيارة ب-إضاءة الطريق ج-حزام الأمان** |
| **5- السلامة المرورية تتمثل في ثلاثة عناصر:** |
| **أ- المرايا ب- حزام الامان المصابيح المساحات. ج-العنصر البشري والمركبة والطريق.** |
| **6- من الصفات التي يجب ان يتصف بها سائق المركبة :** |
| **أ- العقل. ب- التركيز ج- جميع ما سبق.** |
| **7-من فوائد الأطعمة البروتينية:** |
| **أ- بناء الانسجة وتعويض الخلايا ب- هشاشة العظام ج- يضعف العضلات .** |
| **٨- الوجبات السريعة سميت بهذا الاسم لأنه :**  |
| **أ - يتم تحضيرها في وقت قصير ب- لارتفاع قيمتها الغذائية ج- لانها دسمة**  |
| **٩- من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية:**  |
| **أ - تقل تدريب الأبناء على آداب الطعام ب- تقلل من ممارسة الرياضة ج- تزيد من اجتماع الاسرة**  |
| **١٠- هي مواد كيمائية طبيعية او صناعية تضاف للأطعمة لهدف معين**  |
| **أ- الوجبات السريعة ب- المضافات الغذائية ج- المواد البروتينية**  |
| **11- من الاضرار الصحية للمضافات الغذائية:** |
|  **أ-كثرة النوم ب- ظهور الحساسية الجلدية ج- التعب والارهاق** |
| **12- من تأثير التغذية غير المتوازنة:** |
| **أ- صحة البشرة ب- صحة الشعر ج - شحوب البشرة وجفافها** |
| **13- من اسباب الاقبال على الوجبات السريعة** |
| **أ- التوصيل السربع ب- غنية بالدهون ج -تحتوي على مواد حافظة**  |
| **14- من المواد المنهكة: -** |
| **أ-القرفة ب- الفانيليا ج- جميع ما سبق**  |

 **2 /**

**3- السؤال الثالث:**

 **أكمل/ي المخطط التالي:**

**انتهت الأسئلة ....... تمنياتي لك بالتوفيق**