**المملكة العربية السعودية اختبار المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط**

**الاسم : الفصل /**

**1- ضعي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (× ) أمام العبارة الخاطئة**

**1-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتنمر عليه ( )**

**2- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ( )**

**3- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة ( )**

**4- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت ( )**

**5- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون ( )**

**2- اختاري الإجابة الصحيحة :**

1. **من فوائد النشاط البدني :**

 **( زيادة القلق والاكتئاب – زيادة القدرة الادراكية )**

1. **إزالة الجراثيم والاوساخ الموجودة على الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : ( التعقيم - التنظيف )**
2. **الجري والسباحة من الانشطة :**

 **( الهوائية – اللاهوائية )**

1. **للحفاظ على رطوبة الجسم :**

 **( شرب كمية من السوائل – تناول اطعمة مختلفة )**

1. **يستخدم فيه القوة الجسدية :**

 **( تنمر اللفظي – تنمر جسدي )**