

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 والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



الصف : اول المتوسط

اختبار فكري مهارات الحياتية
الوحدة الاولى والثانية
الفصل /

الفصل الدراسي الاول

الاسم /

٢٠ /

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

١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما	
٢- السمنة هي انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ١٠٪	
٣- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر	
٤- من ثمار بر الوالدين الفوز بالجنة	
٥- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة	
٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية	
٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان	
٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة	
٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب	
١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا	
١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته	
١٢- من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع	
١٣- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر	
١٤- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر	
١٥- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر	

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- ثمار التعامل الحسن مع الاخوة	(تعلم الاعتماد على الاخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢- حقوق الصديق	(المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
٣- إيجابيات الانترنت والفضائيات	(وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقلل من المستوى الثقافي)
٤- من أسباب فقر الدم	(نقص الحديد والبروتين - زيادة الكربوهيدرات - زيادة الدهون)
٥- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين	(فيتامين د - فيتامين ب - فيتامين أ)

اعداد المعلمة: هديل النجار

نموذج الإجابة

الصف : اول المتوسط

اختبار فكري مهارات الحياتيه
الوحدة الاولى والثانية
الفصل /

الفصل الدراسي الاول

الاسم /

٢٠ /

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

✓	١-من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما
x	٢- السمنة هي انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار ١٠٪
✓	٣- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر
✓	٤- من ثمار بر الوالدين الفوز بالجئة
✓	٥- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة
✓	٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية
x	٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان
✓	٨- عدم الاتصياح للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة
✓	٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب
✓	١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا
x	١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته
✓	١٢- من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع
✓	١٣- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر
✓	١٤- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر
x	١٥- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- ثمار التعامل الحسن مع الاخوة	(تعلم الاعتماد على الاخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢- حقوق الصديق	(المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
٣- إيجابيات الانترنت والفضائيات	(وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقلل من المستوى الثقافي)
٤- من أسباب فقر الدم	(نقص الحديد والبروتين - زيادة الكربوهيدرات - زيادة الدهون)
٥- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين	(فيتامين د - فيتامين ب - فيتامين أ)

موقع
مادنتيري

اعداد المعلمة: هديل النجار

اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط

الفصل الدراسي الأول

20

الفصل:

اسم الطالبة:

1/ ضع كلمة (صح) أمام العبارة صحيحة و كلمة (خطأ) أمام العبارة خاطئة :-

- 1- يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية. ()
- 2- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما. ()
- 3- تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة سلبية في حياتنا. ()
- 4- من صفات مدير المنزل الناجح أن يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد إنجازه. ()
- 5- العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي. ()

س ٢: اختاري الإجابة الصحيحة:-

- ١- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم – التنفيذ والمراقبة – تحديد الأهداف)
- ٢- من خصائص الوقت (ذهابه وعدم عودته – عدم أهميته – إمكانية عودته)
- ٣- هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل (الوقت - وقت الفراغ - فن التعامل)
- ٤- ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها (سعة الرزق - محبة الناس - الضيق في العيش)

س ٣: عددي ٢ من معايير اختيار الصديقة؟

- ١-
- ٢-

اكمل الفراغات بما يتم المعنى :-

- ١- من طرق شغل أوقات الفراغ
- ٢- سلبيات الانترنت عديدة ومنها
- ٣- من مصادر دخل الأسرة و

اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط
الفصل الدراسي الأول

الفصل:

اسم الطالبة:

س ١ : ضع كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة

2.5

- 1- يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية. (خطأ)
- 2- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما. (صح)
- 3- تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة سلبية في حياتنا. (خطأ)
- 4- من صفات مدير المنزل الناجح أن يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد إنجازه. (صح)
- 5- العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي. (خطأ)

س ٢: اختاري الإجابة الصحيحة:-

2

- ١- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم - التنفيذ والمراقبة - تحديد الأهداف)
- ٢- من خصائص الوقت (ذهابه وعدم عودته - عدم أهميته - إمكانية عودته)
- ٣- هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل (الوقت - وقت الفراغ - فن التعامل)
- ٤- ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها (سعة الرزق - محبة الناس - الضييق في العيش)

س ٣: عددي ٢ من معايير اختيار الصديقة؟

2

- ١- تقارب السن والأفكار
- ٢- التمسك بالدين والقيم

اكمل الفراغات بما يتم المعنى :-

4

- ١- من طرق شغل أوقات الفراغ الهوايات المختلفة. (فراغ واحد)
- ٢- سلبيات الانترنت عديدة ومنها التفكك الأسري أو مشاكل صحيه مثل الالام الظهر (فراغ واحد)
- ٣- من مصادر دخل الأسرة عمل الأب الأساسي و عمل الأم الأساسي. (فراغين)

الصف : اول المتوسط
الفصل /

اختبار فكري مهارات الحياتية

الفصل الدراسي الاول
الاسم /

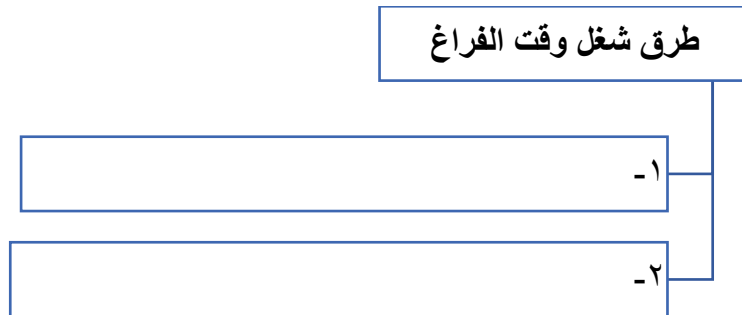
١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة:

١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما	
٢- لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية	
٣- من سلبيات الفضائيات والانترنت انها تضعف الترابط الاسري	
٤- من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة	
٥- من مصادر دخل الاسرة عمل الاب والام الاساسي فقط	
٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية	
٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان	
٨- من مسؤوليات الاسرة تهيئة السكن ليكون مكان امان للعيش	
٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب	
١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا	
١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته	
١٢- من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع	
١٣- من صفات مدير المنزل الناجح ان يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد انجازه	
١٤- من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات	

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- ثمار التعامل الحسن مع الاخوة (تعلم الاعتماد على الاخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢- حقوق الصديق (المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
٣- إيجابيات الانترنت والفضائيات (وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقلل من المستوى الثقافي)
٤- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم - التنفيذ والمراقبة - تحديد الأهداف)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:



موقع مادنتري

الصف : اول المتوسط
الفصل /

اختبار فترى مهارات الحياتية

الفصل الدراسي الاول
الاسم /

نموذج الاجابة

طنة:

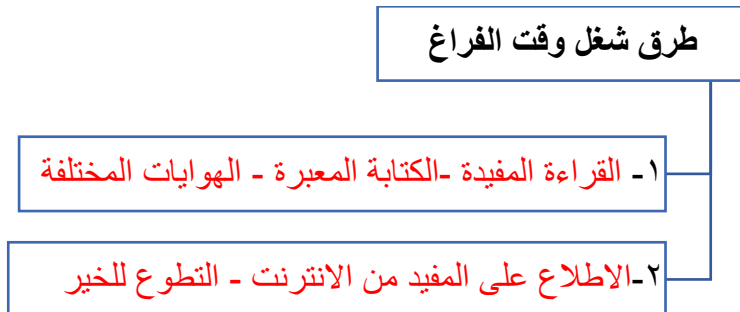
١- ضع /ي علا

✓	١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما
✓	٢- لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية
✓	٣- من سلبيات الفضائيات والانترنت انها تضعف الترابط الاسري
✓	٤- من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة
×	٥- من مصادر دخل الاسرة عمل الاب والام الاساسي فقط
✓	٦- يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية
×	٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان
✓	٨- من مسؤوليات الاسرة تهيئة السكن ليكون مكان امنا للعيش
✓	٩- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب
✓	١٠- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا
×	١١- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته
✓	١٢- من إيجابيات الانترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع
✓	١٣- من صفات مدير المنزل الناجح ان يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد انجازه
✓	١٤- من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- ثمار التعامل الحسن مع الاخوة (تعلم الاعتماد على الاخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢- حقوق الصديق (المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
٣- إيجابيات الانترنت والفضائيات (وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقلل من المستوى الثقافي)
٤- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم - التنفيذ والمراقبة - تحديد الأهداف)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:



موقع
مادنتيري

20

اسم الطالبة /..... الفصل /.....

أ - ضعي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة ، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة.

فيما يأتي :-

- 1- من ثمار بر الوالدين السعادة في الدنيا والاخرة ()
- 2- من خصائص الوقت ذهابه وعدم عودته ()
- 3- للمحافظة على استمرار الصداقة يجب قيامها على أساس المحبة في الله ()
- 4- الزمالة مستمرة حتى لو بعد المكان ()
- 5- من ايجابيات الفضائيات والانترنت إضعاف الترابط الأسري ()
- 6- توجيه النصيحة والرأي من حقوق الصديق ()
- 7- من الطرق الموصلة لبر الوالدين احترامهم . ()
- 8- من طرق شغل الفراغ القراءة المفيدة . ()
- 9- من إيجابيات الفضائيات والانترنت تدني المستوى التعليمي ()
- 10- لتحقيق التفاعل الاجتماعي عدم احترام مواعيد الاخرين عند زيارتهم ()

10

السؤال الثاني :-

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :-

- 1- هو رابطة نفسية تورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام:
أ- المال . ب- الصداقة . ج- وقت الفراغ .
- 2 - لشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها :
أ- كثرة المكالمات الهاتفية. ب- ممارسة الهوايات المختلفة . ج- الغيبة والنميمة.
- 3- هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء أكان قصيرا ام طويلا :
أ- جدول الاعمال. ب- الزمالة . ج- الوقت .

10

- لاختيار الصديقة معايير كثيرة منها:

أ- عدم احترام خصوصيات الآخرين ب- التفاخر والتكبر ج- تقارب السن

5- من مميزات الصداقة:

أ- مستمرة حتى لو بعد المكان ب- نسب أفكار الآخرين لك. ج- عدم السؤال عنهم .

6- لتحقيق التفاعل في المجتمع:

أ- المحافظة على ممتلكات الآخرين. ب- إيذاء الآخرين. ج- عدم التسامح.

7- من الطرق الموصلة لبر الوالدين:

أ- التأفف منهما. ب- إكرامهما. ج- عدم الاستجابة لهم.

8- من إيجابيات الفضائيات والإنترنت:

أ- تضييع للوقت ب- وسيلة من وسائل الاتصال السريع. ج- تدني المستوى التعليمي.

9- من خصائص الوقت:

أ- عدم أهميته. ب- إمكانية عودته. ج- سرعة انقضائه.

10- من ثمار بر الوالدين:

أ- عدم إجابة الدعاء ب- عدم رضاها عنك ج- دعاؤهما لك في السر والعلن .

{تمنياتي لكن بالتوفيق والسداد}

معلمة المادة /



موقع
مادنتيرا

المهارات الحياتية والأسرية	المادة		المملكة العربية السعودية
الأولى	الوحدة		وزارة التعليم
المتوسطة	المرحلة		الإدارة العامة والتعليم
الأول المتوسط	الصف		بمحافظة جدة
م / سميرة بن عفيف	المعلمة		بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية
الوحدة الأولى (توعية صحية).			مدرسة البيان النموذجية

س1- في الاختيار المتعدد من الفقرات من (1) الى (5) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

1	(أ) زيادة ضربات القلب .	(ب) شحوب الوجه .	(ج) قلة مقاومة الأمراض	(د) حدوث احمرار باللسان .	من أعراض السمثة :
2	(أ) النحافة .	(ب) فقر الدم .	(ج) مرض ارتفاع الضغط	(د) السمثة.	نقص الحديد من أسباب الإصابة ب:
3	(أ) تزيدها جمالاً .	(ب) تصيبها بسرطان الجلد	(ج) تزيدها مرونة .	(د) تؤدي إلى تضارثها	أثر الشمس وقت الظهيرة على البشرة :
4	(أ) ترطيبها.	(ب) جفافها.	(ج) شحوبها .	(د) تغير لونها.	شرب الماء بكثرة يساعد البشرة على :
5	(أ) تناول المشروبات الغازية	(ب) عدم استخدام غسول الفم	(ج) اختيار نوع معجون الأسنان	(د) النوم بدون تفريش الأسنان	من طرق المحافظة على نظافة الأسنان :
6	(أ) ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعظمية	(ب) برودة الأطراف	(ج) قلة مقاومة الأمراض	(د) الهزال	لفقر الدم أعراض كثيرة منها :
7	(أ) الشتاء	(ب) الربيع	(ج) الصيف	(د) الخريف	يجب الاستحمام يوميا وخاصة في فصل :
8	(أ) الشعور بالتعب عند أقل مجهود	(ب) زيادة ضربات القلب وتتابع النفس	(ج) شحوب الوجه	(د) ألم القدمين والظهر	للنحافة أعراض كثيرة منها :
9	(أ) قص الاظافر بشكل غير منتظم	(ب) ملامسة المواد الكيميائية	(ج) اختيار نوع غير جيد من الصابون	(د) نستخدم كريم مرطب لليدين	للعناية باليدين يجب علينا أن :

فقر الدم هو حالة نقص :				10
(أ) كريات الدم البيضاء	(ب) الصفائح الدموية	(ج) بلازما الدم	(د) كريات الدم الحمراء	
عند غسل الشعر نستخدم :				11
(أ) الماء الساخن	(ب) غسول الوجه	(ج) الشامبو المناسب	(د) البلسم	
أسباب السمنة هي :				12
(أ) كثرة النشاط ومزاولة الرياضة	(ب) تناول كميات كبيرة من الطعام	(ج) نقص الحديد	(د) فقد الشهية	
من مشكلات الشعر:				13
(أ) تساقط الشعر	(ب) كثافة الشعر	(ج) نمو الشعر بسرعة	(د) الشعر اللامع الجميل	
لعلاج فقر الدم يجب علينا :				14
(أ) الإكثار من تناول النشويات	(ب) عدم تناول الأغذية الغنية بفيتامين ج	(ج) التقليل من الأطعمة الغنية بالحديد	(د) إيقاف مسببات فقر الدم مثل النزيف	
لعلاج السمنة عدة طرق منها :				15
(أ) ممارسة الرياضة وخاصة المشي	(ب) الحرص على الراحة والاسترخاء	(ج) تناول السكريات بكثرة	(د) عدم الإكثار من تناول الماء	

في الفقرات من (1) إلى (26) ضع أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- 1- من علاج السمنة الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة . ()
- 2 - من أعراض فقر الدم اسوداد حول العينين . ()
- 3 - من أسباب النحافة كثرة تناول الطعام . ()
- 4- من أعراض النحافة كثرة النشاط والمجهود البدني . ()
- 5- أسباب السمنة خلل في إفرازات الغدد الصماء . ()
- 6- عدم الإكثار من تناول العصائر الطازجة . ()
- 7- يجب الاستحمام يوميًا وخاصة في فصل الصيف للتخلص من الجراثيم و الأوساخ ()
- 8- قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم مثل المرفقين و الركبتين ()
- 9- للسمنة أسباب منها العامل الوراثي ()

- 10- لعلاج السمنة التقليل من المواد الكربوهيدراتية والدهنية ()
- 11-من أسباب النحافة خلل في امتصاص وهضم الطعام وخلل في هرمونات الجسم وعدم تناول كمية طعام كافية وعامل وراثي
- 12- للنحافة أعراض منها الشعور بالتعب عند أقل مجهود والهزال و قلة مقاومة الأمراض ()
- 13- علاج النحافة تناول غذاء متوازن وممارسة الرياضة و اخذ قسط من الراحة في منتصف النهار ()
- 14- فقد الشهية من أسباب السمنة ()
- 15- الاكثار من شرب الماء علاج للسمنة ()
- 16- لفقر الدم أسباب منها نقص الحديد والبروتين ()
- 17- شرب القهوة والشاي بعد الوجبات مباشرة يعيق امتصاص الحديد ()
- 18- فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف سبب للسمنة ()
- 19- لفقر الدم أعراض منها شحوب الوجه وفنور بالقوى الجسمية والعضلية واحمرار اللسان وتكسر الاظافر والهالات السوداء حول العينين ()
- 20- لعلاج فقر الدم إيقاف السبب وهو النزيف و علاج الطفيليات ()
- 21- تناول الكبد واللحوم والبيض والطعام المحتوى على فيتامين ب وفيتامين ج يعالج فقر الدم ()
- 22- العناية بالجسم مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الامراض ()
- 23- عند التعرض للشمس لا استخدم واقي الشمس ولا استخدم النظارات الشمسية ()
- 24- الحروق الشمسية وسرطان الجلد والتجاعيد والنمش وجفاف الجلد يعتبر من تأثير الشمس على الجسم ()
- 25- تظهر حبوب الشباب على الوجه والصدر ()
- 26- شرب الماء بكثرة يساعد على ترطيب البشرة ()

س 3 أجيبى على الأسئلة التالية :

1- عللي كلا مما يلي :

أ- ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة .

.....

ب - الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية .

.....

ج- التقليل من تناول الوجبات السريعة .

.....

د - عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

.....

هـ - شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

.....

و- الإقلال من الدهون وخاصة الدهون الحيوانية .

.....

ز- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين

.....

س 2 اضيفي المصطلح العلمي المناسب ما يلي :

زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهن في الجسم .

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي .

حالة نقص كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .

س3- اذكر تأثير الشمس على البشرة وكيفية الوقاية من اشعة الشمس ؟



اختبارات الفترة الأولى

مستعينة بالله أجيبى :

السؤال الأول :

طالبتي الغالية اختاري الإجابة الصحيحة :

1/ من الطرق الموصلة لبر الوالدين

التفاف منهم	سرعة الاستجابة لاوامرهما	عدم اكرامهما
-------------	--------------------------	--------------

2/ من مصادر دخل الاسرة :

التفويض والمراقبة	احتياجات الاسرة	عمل الاب الاساسي
-------------------	-----------------	------------------

3/ من خطوات اتخاذ القرار بالتسلسل :

جمع المعلومات-تحديد المشكلة-اقتراح حلول ممكنة	اقتراح حلول ممكنة-جمع المعلومات-تحديد المشكلة	تحديد المشكلة-جمع المعلومات-اقتراح حلول ممكنة
---	---	---

3/ من ثمار التعامل الحسن مع الإخوة

الدعاء لهم	بر ابائناك بك	اكتساب المحبة
------------	---------------	---------------

4/ من صفات ربة المنزل الناجحة في المنزل ان تكون :

قوة صالحة لاسرتها	غير منظمة	مبذرة ومسرقة
-------------------	-----------	--------------

5/ ادارة شؤون الاسرة والاستفادة مما لديهما من امكانيات لتحقيق اهدافها هو تعريف :

الادارة المالية	الادارة المدرسية	الادارة المنزلية
-----------------	------------------	------------------

السؤال الثاني :

ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة.

1/ من مميزات الزمالة تشترك الزميلات في الخصائص المهنية ()

2/ الخطوة الاولى لادارة المنزل هي التنظيم ()

3/ وقت الفراغ هو مقدار من الزمن مقدر لامر ما ()

4/ من الاعمال التي تساهم فيها الفتاة داخل المنزل ترتيب غرفة المعيشة ()

5/ من خصائص الوقت يذهب ولا يعود ()

6/ من طرق شغل أوقات الفراغ عدم انجاز الاعمال ()

7/ ان تنظيم جدول الاعمال خطوة سلبية في الحياة ()

8/ ان استغلال المال والوقت في امر مفيد يعود على صاحبهما بالنفع ()

9/ الصداقة هي رابطة نفسية تورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام ()

10/ ان تقويمك لاي عمل اثناء انجازه يؤدي الى اعادة عمله بطريقة أفضل من السابق ()

11/ الاسرة هي المكان الاخير الذي يستقبل الطفل ()

12/ الوقت " هو مقدار من الزمان قدر لامر ما سواء كان قصيراً او طويلاً ()

13/ يتم تطبيق فن التعامل مع الوالدين فقط ()

14/ من ثمار بر الوالدين الفوز بالجنة ()

15/ مديرة المنزل الناجحة تكون منظمة ومخططة لكل عمل تريد انجازه ()

انتهت الأسئلة

معلمة المادة / نورة السجاء

مع تمنياتي لك بالتوفيق

تربية أسرية	المادة	البنك النصفى الفصل الدراسي الأولى لعام الدراسي ١٤٤٧ هـ  	المملكة العربية السعودية
الأولى	الوحدة		وزارة التعليم
المتوسطة	المرحلة		الإدارة العامة للتعليم
الأول	الصف		بمحافظة جدة
سميرة بن عفيف	المعلمة		بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية
الوحدة الثانية (مهارات حياتية).			

س ١ فى الفقرات من (١) إلى (٨) ضعى دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها	(أ) التوفيق للطاعة	(ب) سعة الرزق	(ج) محبة الناس لك	(د) الضيق فى العيش
٢	أساليب تحقق التكيف الاجتماعى :	(أ) مقابلة السيئة	(ب) التعامل بشدة	(ج) الشعور بالآخرين	(د) العبث بممتلكات الآخرين
٣	قال الرسول ﷺ (خير الناس أنفعهم للناس) هذا الحديث دليل على :	(أ) بر الوالدين	(ب) زيارة الأقارب	(ج) تنمية الشخصية	(د) التفاعل مع المجتمع
٤	علاقة يجمعها مكان واحد كالعامل أو المدرسة :	(أ) الأخوة	(ب) الصداقة	(ج) الزمالة	(د) القرابة
٥	لاختيار الصديقة معايير كثيرة منها :	(أ) التفاوت فى السن	(ب) الكذب فى التعامل	(ج) التعدي على الخصوصيات	(د) التعامل بالأخلاق الحسنة
٦	للصديقة حقوق عليك كثيره منها :	(أ) افشاء سرها	(ب) الانقاص من قدرها	(ج) عيادتها عند المرض	(د) التخلي عنها وقت الحاجة
٧	خصائص الوقت :	(أ) هدره فيما لا يفيد	(ب) سرعة انقضائه	(ج) إمكانية عودته	(د) عدم أهميته
٨	للمشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها :	(أ) كثرة المكالمات الهاتفية	(ب) كثرة الذهاب للأسواق	(ج) الجلوس على التلفاز	(د) قراءة كتب معبرة مفيدة

س ٢ / زاوجي بين المفاهيم في العمود (أ) ومدلولاتها في العمود (ب) فيما يلي :

أ	ب
١- فن التعامل	(أ) وسيلة من وسائل الاتصال السريعة .
٢- الجار	(ب) هي محطات تلفزيونية تبث إرسالتها عبر الأقمار الصناعية .
٣- البر بالوالدين	(ج) ينقص ويزيد
٤- الطرق الموصلة لبرّ الوالدين	(د) حضور الندوات والمحاضرات الهادفة .
٥- ثمار برّ الوالدين	(هـ) ضعف الترابط الأسري .
٦- ثمار التعامل الحسن مع الإخوة	(و) من يقرب مسكنه منك .
٧- وقت الفراغ	(ز) قدرة الفرد على الاستجابة بشكل إيجابي نحو المجتمع .
٨- من سلبيات الفضائيات والإنترنت	(ح) معناه طاعتها وإظهار الحب والاحترام لهما ، ومساعدتها بكل وسيلة ممكنة بالجهد والمال ، والحديث معهما بكل أدب وتقدير ، والإنصات إليهما .
٩- طرق شغل أوقات الفراغ	(ط) برّ أبناك لك ..
١٠- الفضائيات	(ي) هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية .
١١- إيجابيات الفضائيات والإنترنت	(ك) زرع الثقة في أنفسهم .
	(م) التأدب عند مخاطبتهم .

س ٣ في الفقرات من (١) إلى (١٢) ضعي (ص) أمام العبارة صحيحة والحرف (خ) أمام العبارة خاطئة

- ١- ينبغي أن نتعلم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين لكسب رضا الله تعالى . ()
- ٢- الوالدان هم أولى الناس بالبر وحسن التعامل . ()
- ٣- رفع صوت التلفاز في المنزل حتى لو أزعج ذلك الجيران من حقوقي الشخصية. ()
- ٤- ثمرات بر الوالدين متعددة منها رضاها عنك . ()
- ٥- حقوق صديقتي علي كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات. ()
- ٦- أكدت السنة النبوية في أحاديثها المباركة على إضاعة الوقت . ()
- ٧- العبث بخصوصيات الآخرين دليل على التكيف الاجتماعي . ()
- ٨- يشترط اشتراك الصديقات في الخصائص المهنية . ()
- ٩- تنظيم العمل خطوة سلبية في حياتنا . ()
- ١٠- الوقت مقدار من الزمان قدر لأمر ما ، سواء كان قصيراً أو طويلاً . ()
- ١١- الصداقة رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام. ()

س ٤ أكمل الفراغ بما يتمم المعنى :-

- ١- تطبق فن التعامل مع و..... و..... و.....
- ٢- طرق موصلة لبر الوالدين و.....
- ٣- حقوق الوالدين:..... و.....
- ٤- حقوق الجار : و..... و.....
- ٥- أنواع الجيران: و..... و.....
- ٦- أعظم صداقة في التاريخ كانت بين الرسول عليه الصلاة والسلام و.....
- ٧- المدرسة مؤسسة تقوم..... الطلاب والأطفال والناشئ..... والتربية .

س ٥ أجبني عما يلي :

أ- بيني الطرق الموصلة لبرّ الوالدين ؟

- ١-.....٢.....
- ٣-.....٤.....
- ٥-.....٦.....
- ٧-.....

ب- اذكر لي ثمار برّ الوالدين ؟

- ١-.....٢.....٣.....
- ٤-.....٥.....٦.....
- ٧-.....٨.....٩.....
- ١٠-.....

ج- عددي ثمار التعامل الحسن مع الإخوة ؟

- ١-.....٢.....
- ٣-.....٤.....
- ٥-.....٦.....

د- كيف تحقّقين التكيف الاجتماعي ؟

- ١-.....٢.....
- ٣-.....٤.....
- ٥-.....٦.....
- ٧-.....

 موقع مادتي.كوم

هـ - قارني بين الصداقة والزمالة ؟

الزمالة

الصداقة

- ١
..... ٢
..... ٣

و - - بيني بعض معايير اختيار الصديقة ؟

- ٢ -١
..... ٤ -٣
..... ٦ -٥
..... ٨ -٧

ح - للصديقة حقوق فما هي ؟

- ٢ -١
..... ٤ -٣
..... ٦ -٥
..... -٧

ط كيف نحافظ على استمرار الصداقة ؟

ل- عددي طرق شغل أوقات الفراغ ؟

١-.....٢.....٣.....

٤-.....٥.....٦.....

٧-.....٨.....٩.....

ي - - قارني بين الوقت والمال ؟

المال

الوقت

.....١.....

.....٢.....

ك - فرقي بين ايجابيات وسلبيات الفضائيات والانترنت ؟

ايجابيات - ١.....٢.....

.....٣.....٤.....

.....٥.....

سلبيات - ١.....٢.....

.....٣.....٤.....

.....٥.....٦.....

موقع
مادنتيرا

	الاسم :

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1		من هم أولى الناس ببرك وحسن تعاملك كما ورد في الدرس؟	
	الأصدقاء	الجيران	الوالدان
	المعلمون		
2		أي من التالي يعد من ثمار بر الوالدين المباشرة في الدنيا؟	
	الحصول على هدايا	التوفيق في الحياة ونيل رضا الله	زيادة عدد الأصدقاء
	الحصول على درجات عالية فقط		
3		أي من التصرفات التالية يعبر عن تفاعل اجتماعي إيجابي؟	
	تجاهل زميلك عندما يحتاج للمساعدة	رفع صوتك أثناء الحديث مع الآخرين	الالتزام بموعدك مع صديقك
	استخدام أغراض الآخرين دون استئذان		
4		...يعتبر كف الأذى عن الجار من أهم	
	حقوق الجار	الأفعال المستحبة فقط	العادات الاجتماعية
	الأمور الثانوية		
5		...الهدف الأساسي من تعلم "فن التعامل" هو	
	تحقيق المصالح الشخصية فقط	الظهور بمظهر لائق أمام الناس	تجنب المشاكل مع الآخرين
	كسب رضا الله ثم محبة واحترام الآخرين		
6		العلاقة التي تجمعك بزميل في الفصل وتنتهي غالبًا بانتهاء العام الدراسي تسمى	
	صداقة	أخوة	زمالة
	قراية		
7		أي من التالي يعد من أهم معايير اختيار الصديق؟	
	الغنى المادي	الشهرة الواسعة	التمسك بالدين والقيم
	التفوق الدراسي فقط		
8		زيارة الصديق عند مرضه تعتبر من	
	معايير اختياره	حقوقه عليك	طرق استمرار الصداقة
	صفات الزمالة		
9		إذا أفشى شخص سر صديقه، فإنه بذلك يخل بأحد أهم	
	حقوق الصداقة	معايير الزمالة	أسباب بدء الصداقة
	مظاهر التواضع		
10		عندما يقع خلاف بينك وبين صديقك، فإن التصرف الأنسب للحفاظ على الصداقة هو	

انتظاره ليبادر هو بالصلح	الاعتراف بالخطأ والاعتذار بلباقة	نشر الخلاف بين الناس	مقاطعته تمامًا	
أي من الأسباب التالية يعد المسبب الرئيسي للسمنة؟				
شرب كميات كبيرة من الماء	ممارسة الرياضة بشكل يومي	تناول كمية طعام تفوق حاجة الجسم مع قلة الحركة	تناول كمية طعام أقل من حاجة الجسم	11
ما هو العرض الذي يشترك فيه المصابون بالحنفاة وفقر الدم؟				
زيادة الشهية للطعام	الشعور بالضعف والتعب السريع	آلام المفاصل	زيادة الوزن السريعة	12
أي الأغذية التالية هي الأنسب لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد؟				
منتجات الألبان فقط	الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ	الحلويات والمشروبات الغازية	الأرز الأبيض والخبز	13
ما هي أفضل طريقة لعلاج النحافة؟				
الصيام لفترات طويلة	تناول وجبات غذائية متوازنة وزيادة كمياتها تدريجيًا	تجنب ممارسة الرياضة تمامًا	تناول الدهون والسكريات بكثرة	14
أي من العادات التالية تعيق امتصاص الحديد في الجسم وتزيد من فرصة الإصابة بفقر الدم؟				
ممارسة رياضة المشي بعد الأكل	شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة	تناول السلطة قبل الوجبة الرئيسية	شرب عصير البرتقال مع الوجبات	15
ما السبب الرئيسي الذي يستدعي تجنب مشاركة المشط الشخصي مع الآخرين؟				
لحفاظ على نظافته	لأن لكل شخص نوع شعر مختلف	لتجنب انتقال العدوى مثل القمل وقشرة الرأس	لأنه قد ينكسر	16
ما هي الفترة الزمنية التي يُنصح فيها بتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس للوقاية من أضرارها؟				
طوال ساعات النهار	من 10 صباحًا إلى 4 عصرًا	من 5 عصرًا إلى 7 مساءً	من 7 صباحًا إلى 9 صباحًا	17
شرب كمية كافية من الماء يوميًا يساعد بشكل أساسي على				
زيادة إفراز الدهون	تخليص الجسم من السموم وترطيب البشرة	تغميق لون البشرة	زيادة الوزن	18
ما الفائدة الأساسية من استخدامليفة أو إسفنجة أثناء الاستحمام؟				
جعل رائحة الصابون أقوى	تبريد الجسم فقط	إزالة خلايا الجلد الميتة وتنشيط الدورة الدموية	توفير الصابون	19
أي من الأغذية التالية يُنصح بالإكثار منها للحصول على بشرة صحية؟				
الأطعمة المالحة جدًا	الفواكه والخضروات الغنية بالألياف والفيتامينات	الدهون الحيوانية والبطاطس المقلية	الحلويات والمشروبات الغازية	20
أي من التالي لا يعد من خصائص الوقت؟				
ارتفاع قيمته	أنه لا يعود	إمكانية تعويضه	سرعة انقضائه	21

ما الفائدة الرئيسية من وضع جدول يومي للأعمال؟			
22	زيادة وقت الفراغ فقط	جعل اليوم أكثر صعوبة	استثمار الوقت بشكل منظم لتحقيق الأهداف
تأجيل جميع الأعمال المهمة			
:أحد أوجه التشابه الرئيسية بين الوقت والمال هو أن كليهما			
23	يمكن ادخاره للمستقبل	مورد متجدد لا ينتهي	متساوٍ عند جميع الناس
ذو قيمة عالية ويسعى إليه الجميع			
أي من الأنشطة التالية يعتبر استثمارًا جيدًا لوقت الفراغ؟			
24	مشاهدة التلفاز لساعات طويلة	النوم لفترات تتجاوز الحاجة	تعلم لغة جديدة أو مهارة يدوية
تصفح مواقع التواصل الاجتماعي دون هدف			
:من سلبيات الاستخدام المفرط للإنترنت التي ذكرها الدرس			
25	زيادة الترابط الأسري	رفع المستوى الدراسي للطلاب	تنمية مهارات التواصل الاجتماعي الواقعي
إضعاف الروابط الأسرية بسبب الانشغال			

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	يقتصر بر الوالدين على تقديم المساعدة المالية لهما فقط	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
2	حسن الخلق والتعامل الحسن مع الناس جزء أساسي من تعاليم الدين الإسلامي	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
3	التفاعل الاجتماعي الإيجابي يعني الانعزال عن المجتمع لتجنب الأخطاء	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
4	معاملة ذوي الإعاقة باحترام هي مجرد تفضل منك وليست حقاً لهم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
5	الإحسان إلى الجار يشمل مشاركته في مناسباته السعيدة ومواساته في أحزانه	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
6	الصدقة الحقيقية تستمر حتى لو ابتعد الأصدقاء عن بعضهم في المكان	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
7	من حقوق الصديق عليك أن تساعده في الغش في الاختبارات	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
8	تقارب الأفكار والاهتمامات ليس له دور في تقوية علاقة الصداقة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
9	الاعتراف بالخطأ والرجوع عنه من الأمور التي تقوي الصداقة وتحافظ عليها	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
10	الزمالة علاقة أعمق وأقوى من الصداقة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
11	تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام جزءاً أساسياً من علاج السمنة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
12	النحافة هي مجرد نقص في الوزن ولا تسبب أي أعراض صحية	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
13	فقر الدم يحدث فقط بسبب عوامل وراثية ولا علاقة له بنوعية الغذاء	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
14	للتغلب على السمنة، يجب الموازنة بين كمية الطاقة المكتسبة من الطعام والطاقة المبذولة في الحركة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
15	يساعد فيتامين ج (الموجود في الفواكه الحمضية على زيادة امتصاص الجسم للحديد	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
16	النظافة الشخصية تؤثر إيجاباً على الجانب النفسي وتزيد من الثقة بالنفس	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ

17	لا داعي لاستخدام واقي الشمس في الأيام الغائمة لأن أشعة الشمس الضارة لا تخترق الغيوم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
18	نوع الغذاء الذي نتناوله ليس له أي تأثير على صحة ومظهر البشرة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
19	يُعد قص الأظافر بانتظام جزءًا مهمًا من العناية باليدين والقدمين للوقاية من تراكم الجراثيم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
20	التعرض لأشعة الشمس في أي وقت وبأي مدة مفيد للحصول على فيتامين (د)	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
21	الوقت مورد ثمين يمكن استعادته إذا ضاع	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
22	حث الإسلام في القرآن والسنة على أهمية اغتنام الوقت	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
23	وضع جدول يومي يساعد على تقليل الإنجاز وزيادة الفوضى	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
24	وقت الفراغ هو وقت ضائع يجب التخلص منه بأي شكل	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
25	يمكن استثمار وقت الفراغ في أنشطة تعود بالنفع على الفرد والمجتمع مثل التطوع	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ

انتهت الأسئلة ,,,

موقع
مادنتيرا

نموذج الاجابة

الاسم :

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

من هم أولى الناس ببرك وحسن تعاملك كما ورد في الدرس؟				1
المعلمون	الوالدان	الجيران	الأصدقاء	
أي من التالي يعد من ثمار بر الوالدين المباشرة في الدنيا؟				2
الحصول على درجات عالية فقط	زيادة عدد الأصدقاء	التوفيق في الحياة ونيل رضا الله	الحصول على هدايا	
أي من التصرفات التالية يعبر عن تفاعل اجتماعي إيجابي؟				3
استخدام أغراض الآخرين دون استئذان	الالتزام بموعدهم مع صديقك	رفع صوتك أثناء الحديث مع الآخرين	تجاهل زميلك عندما يحتاج للمساعدة	
...يعتبر كف الأذى عن الجار من أهم				4
العادات الاجتماعية	الأفعال المستحبة فقط	الأمر الثانوية	حقوق الجار	
...الهدف الأساسي من تعلم "فن التعامل" هو				5
كسب رضا الله ثم محبة واحترام الآخرين	تجنب المشاكل مع الآخرين	الظهور بمظهر لائق أمام الناس	تحقيق المصالح الشخصية فقط	
العلاقة التي تجمعك بزميل في الفصل وتنتهي غالبًا بانتهاء العام الدراسي تسمى				6
قراية	زمانة	أخوة	صداقة	
أي من التالي يعد من أهم معايير اختيار الصديق؟				7
التفوق الدراسي فقط	التمسك بالدين والقيم	الشهرة الواسعة	الغنى المادي	
زيارة الصديق عند مرضه تعتبر من				8
صفات الزمانة	طرق استمرار الصداقة	حقوقه عليك	معايير اختياره	
إذا أفشى شخص سر صديقه، فإنه بذلك يخل بأحد أهم				9
مظاهر التواضع	أسباب بدء الصداقة	معايير الزمانة	حقوق الصداقة	
عندما يقع خلاف بينك وبين صديقك، فإن التصرف الأنسب للحفاظ على الصداقة هو				10

انتظاره ليبادر هو بالصلح	الاعتراف بالخطأ والاعتذار بلباقة	نشر الخلاف بين الناس	مقاطعته تمامًا	
أي من الأسباب التالية يعد المسبب الرئيسي للسمنة؟				
شرب كميات كبيرة من الماء	ممارسة الرياضة بشكل يومي	تناول كمية طعام تفوق حاجة الجسم مع قلة الحركة	تناول كمية طعام أقل من حاجة الجسم	11
ما هو العرض الذي يشترك فيه المصابون بالحنفاة وفقر الدم؟				
زيادة الشهية للطعام	الشعور بالضعف والتعب السريع	آلام المفاصل	زيادة الوزن السريعة	12
أي الأغذية التالية هي الأنسب لعلاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد؟				
منتجات الألبان فقط	الكبد واللحوم الحمراء والسبانخ	الحلويات والمشروبات الغازية	الأرز الأبيض والخبز	13
ما هي أفضل طريقة لعلاج النحافة؟				
الصيام لفترات طويلة	تناول وجبات غذائية متوازنة وزيادة كمياتها تدريجيًا	تجنب ممارسة الرياضة تمامًا	تناول الدهون والسكريات بكثرة	14
أي من العادات التالية تعيق امتصاص الحديد في الجسم وتزيد من فرصة الإصابة بفقر الدم؟				
ممارسة رياضة المشي بعد الأكل	شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة	تناول السلطة قبل الوجبة الرئيسية	شرب عصير البرتقال مع الوجبات	15
ما السبب الرئيسي الذي يستدعي تجنب مشاركة المشط الشخصي مع الآخرين؟				
لحفاظ على نظافته	لأن لكل شخص نوع شعر مختلف.	لتجنب انتقال العدوى مثل القمل وقشرة الرأس	لأنه قد ينكسر	16
ما هي الفترة الزمنية التي يُنصح فيها بتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس للوقاية من أضرارها؟				
طوال ساعات النهار	من 10 صباحًا إلى 4 عصرًا	من 5 عصرًا إلى 7 مساءً	من 7 صباحًا إلى 9 صباحًا	17
شرب كمية كافية من الماء يوميًا يساعد بشكل أساسي على				
زيادة إفراز الدهون	تخليص الجسم من السموم وترطيب البشرة	تغميق لون البشرة	زيادة الوزن	18
ما الفائدة الأساسية من استخدامليفة أو إسفنجة أثناء الاستحمام؟				
جعل رائحة الصابون أقوى	تبريد الجسم فقط	إزالة خلايا الجلد الميتة وتنشيط الدورة الدموية	توفير الصابون	19
أي من الأغذية التالية يُنصح بالإكثار منها للحصول على بشرة صحية؟				
الأطعمة المالحة جدًا	الفواكه والخضروات الغنية بالألياف والفيتامينات	الدهون الحيوانية والبطاطس المقلية	الحلويات والمشروبات الغازية	20
أي من التالي لا يعد من خصائص الوقت؟				
ارتفاع قيمته	أنه لا يعود	إمكانية تعويضه	سرعة انقضائه	21

ما الفائدة الرئيسية من وضع جدول يومي للأعمال؟			
22	زيادة وقت الفراغ فقط	جعل اليوم أكثر صعوبة	استثمار الوقت بشكل منظم لتحقيق الأهداف
تأجيل جميع الأعمال المهمة			
:أحد أوجه التشابه الرئيسية بين الوقت والمال هو أن كليهما			
23	يمكن ادخاره للمستقبل	مورد متجدد لا ينتهي	متساوٍ عند جميع الناس
ذو قيمة عالية ويسعى إليه الجميع			
أي من الأنشطة التالية يعتبر استثمارًا جيدًا لوقت الفراغ؟			
24	مشاهدة التلفاز لساعات طويلة	النوم لفترات تتجاوز الحاجة	تعلم لغة جديدة أو مهارة يدوية
تصفح مواقع التواصل الاجتماعي دون هدف			
:من سلبيات الاستخدام المفرط للإنترنت التي ذكرها الدرس			
25	زيادة الترابط الأسري	رفع المستوى الدراسي للطلاب	تنمية مهارات التواصل الاجتماعي الواقعي
إضعاف الروابط الأسرية بسبب الانشغال			

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	يقتصر بر الوالدين على تقديم المساعدة المالية لهما فقط	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
2	حسن الخلق والتعامل الحسن مع الناس جزء أساسي من تعاليم الدين الإسلامي	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
3	التفاعل الاجتماعي الإيجابي يعني الانعزال عن المجتمع لتجنب الأخطاء	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
4	معاملة ذوي الإعاقة باحترام هي مجرد تفضل منك وليست حقاً لهم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
5	الإحسان إلى الجار يشمل مشاركته في مناسباته السعيدة ومواساته في أحزانه	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
6	الصدقة الحقيقية تستمر حتى لو ابتعد الأصدقاء عن بعضهم في المكان	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
7	من حقوق الصديق عليك أن تساعده في الغش في الاختبارات	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
8	تقارب الأفكار والاهتمامات ليس له دور في تقوية علاقة الصداقة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
9	الاعتراف بالخطأ والرجوع عنه من الأمور التي تقوي الصداقة وتحافظ عليها	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
10	الزمالة علاقة أعمق وأقوى من الصداقة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
11	تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام جزءاً أساسياً من علاج السمنة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
12	النحافة هي مجرد نقص في الوزن ولا تسبب أي أعراض صحية	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
13	فقر الدم يحدث فقط بسبب عوامل وراثية ولا علاقة له بنوعية الغذاء	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
14	للتغلب على السمنة، يجب الموازنة بين كمية الطاقة المكتسبة من الطعام والطاقة المبذولة في الحركة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
15	يساعد فيتامين ج (الموجود في الفواكه الحمضية على زيادة امتصاص الجسم للحديد	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
16	النظافة الشخصية تؤثر إيجاباً على الجانب النفسي وتزيد من الثقة بالنفس	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ

17	لا داعي لاستخدام واقي الشمس في الأيام الغائمة لأن أشعة الشمس الضارة لا تخترق الغيوم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
18	نوع الغذاء الذي نتناوله ليس له أي تأثير على صحة ومظهر البشرة	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
19	يُعد قص الأظافر بانتظام جزءًا مهمًا من العناية باليدين والقدمين للوقاية من تراكم الجراثيم	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
20	التعرض لأشعة الشمس في أي وقت وبأي مدة مفيد للحصول على فيتامين (د)	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
21	الوقت مورد ثمين يمكن استعادته إذا ضاع	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
22	حث الإسلام في القرآن والسنة على أهمية اغتنام الوقت	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
23	وضع جدول يومي يساعد على تقليل الإنجاز وزيادة الفوضى	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
24	وقت الفراغ هو وقت ضائع يجب التخلص منه بأي شكل	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ
25	يمكن استثمار وقت الفراغ في أنشطة تعود بالنفع على الفرد والمجتمع مثل التطوع	<input type="radio"/> صح	<input type="radio"/> خطأ

انتهت الأسئلة ,,,

موقع
مادنتيرا