

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



المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	<p>بسم الله الرحمن الرحيم</p>  <p>وزارة التعليم Ministry of Education</p>	<p>المملكة العربية السعودية وزارة التعليم مدرسة: متوسطة /</p>
اختبار فكري	الاختبار:		
اول متوسط	الصف:		
٤٥ دقيقة	الزمن:		
الثاني ١٤٤٧	الفترة:		

اسم الطالب /ة	٢٠
---------------	----

السؤال ١: اختري الإجابة الصحيحة:	٦
----------------------------------	---

١	لإزالة بقع الصدأ والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:
	(أ) الخل (ب) الزيت (ج) المعطر (د) ملمع الزجاج
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟
	(أ) القوة العضلية (ب) الرشاقة (ج) التحمل (د) المرونة
٣	كيف اعتني بالمزروعات؟
	(أ) تعريضها لاشعة الشمس (ب) سقيها (ج) تسميد التربة (د) جميع ما سبق
٤	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟
	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب فقط يومياً (ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق (ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط (د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟
	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة (ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة (ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة (د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟
	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت (ب) تراكم النفايات لأيام (ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً (د) ترك الملابس المتسخة على الأرض

السؤال ٢: صل / ي بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	٥
--	---

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	الثلاجة	أ-إزالة الجراثيم دون قتلها كلياً ( )
٢	التعقيم	ب-يجب إفراغها بصورة يومية ( )
٣	سلة المهملات	ج-يستخدم لإزالة التكدسات ( )
٤	الخل	د-تخزين الطعام عند ٤ درجات مئوية أو أقل ( )
٥	التنظيف	هـ-القضاء على الجراثيم بعد التنظيف ( )

السؤال ٣: ضع / ي علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:

٩

#	العبارة	الإجابة
١	السماذ الكيمياءى اكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبعى	( )
٢	ىجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذاءىة بشكل مكذس لكى لا نمنع مرور الهواء داخلها.	( )
٣	ىجب تهوىة العرف بفتح النو افذ لدخول الهواء واشعة الشمس	( )
٤	ىساعد النشاط الهوائى مثل المشى والسباحة على تحرىك العضلات الكبىرة فى الجسم.	( )
٥	من فوائد النشاط البدنى خفض مستوى الدهون فى الدم	( )
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدنى هى مرحلة المحافظة على المستوى.	( )
٧	ىجب وضع سلك ذى فتحات دقىقة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.	( )
٨	من فوائد النشاط البدنى خفض اعراض القلق والاكتئاب	( )
٩	للوقاءة الصحىة داخل المطبخ صيانة الاجهزة المنزلىة بصفة دورىة	( )

انتهت الأسئلة ... بالتوفىق

معلم /ة المادة /

موقع  
مادنتير

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم مدرسة: متوسطة /
اختبار فكري ١	الاختبار:		
اول متوسط	الصف:		
٤٥ دقيقة			

# نموذج الاجابة

٢٠	اسم الطالب /ة
٦	السؤال ١: اختري الإجابة الصحيحة:

١	لإزالة بقع الصدا والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:	(أ) الخل	(ب) الزيت	(ج) المعطر	(د) ملمع الزجاج
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟	(أ) القوة العضلية	(ب) الرشاقة	(ج) التحمل	(د) المرونة
٣	كيف اعتني بالمزروعات؟	(أ) تعريضها لاشعة الشمس	(ب) سقيها	(ج) تسميد التربة	(د) جميع ما سبق
٤	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب	(ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً	(ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط	(د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة	(ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة	(ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة	(د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت	(ب) تراكم النفايات لأيام	(ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً	(د) ترك الملابس المتسخة على الأرض

٥	السؤال ٣: صل بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)
---	--

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	الثلاجة	( ) إزالة الجراثيم دون قتلها كلياً
٢	التعقيم	( ) تخزين الطعام عند ٤ درجات مئوية أو أقل
٣	سلة المهملات	( ) يجب إفراغها بصورة يومية
٤	الخل	( ) يستخدم لإزالة التكلسات
٥	التنظيف	( ) القضاء على الجراثيم بعد التنظيف

الإجابة: ١-ب، ٢-هـ، ٣-ج، ٤-د، ٥-أ

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:

٩

#	العبارة	الإجابة
١	السماذ الكيمياءى اكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبعى	X
٢	ىجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائىة بشكل مكذس لىى لا نمنع مرور الهوىء داخلها.	✓
٣	ىجب تهوىة الغرف بفتح النو افذ لدخول الهوىء واشعة الشمس	✓
٤	ىساعد النشاط الهوىءى مثل المشى والسباحة على تحرىك العضلات الكبرىة فى الجسم.	✓
٥	من فوائذ النشاط البدنى خفض مستوى الدهون فى الدم	✓
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدنى هى مرحلة المحافظة على المستوى.	X
٧	ىجب وضع سلك ذى فتحات دققة على نافذة المطىخ لمنع دخول الحشرات.	✓
٨	من فوائذ النشاط البدنى خفض اعراض القلق والاكتئاب	✓
٩	للوقاءة الصحنىة داخل المطىخ صىانة الاجهزة المنزلىة بصفة دورىة	✓

انتهت الأسئلة ... بالتوفىق

معلم/ة المادة /

موقع  
مادنتير