

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 والتحايز وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً

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) أمام 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 بالجئة	
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 والفصائيات	(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

الفصل الدراسي الاول اختبار فكري مهارات الحياتية الصف : اول المتوسط
الاسم / الوحدة الاولى والثانية
الفصل /

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 الآخرين واحترام اغراضهم الشخصية
x	٧- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان
✓	٨- عدم الاتصايع 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 الآخرين - تمثيل القدوة الحسنة - انخفاض الثقة في أنفسهم)
٢- حقوق الصديق	(المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح - افشاء سره)
٣- إيجابيات الانترنت والفصانيات	(وسيلة لنشر الشر - وسيلة مساعدة لطلبة العلم - تقتل 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
مادتي

اعداد المعلمة: هديل النجار

اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب: _____ الفصل: _____

1/ ضعي 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 يتمم المعنى :-

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

نموذج الإجابة

اختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف أول متوسط
الفصل الدراسي الأول

الفصل:

اسم الطالبة:

س ١ : ضعي 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 يتمم 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)

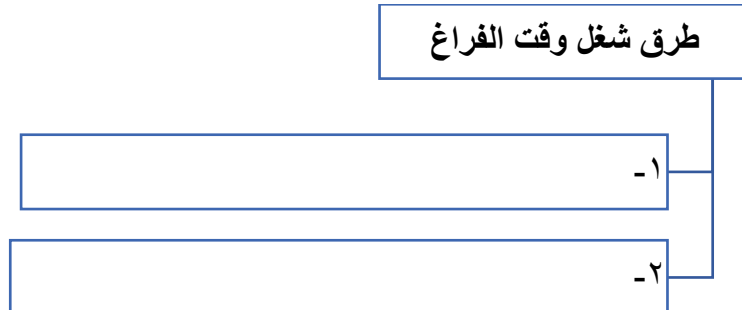
١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

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 الأساسي فقط	
٦- يجب المحافظة على ممتلكات الآخرين 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 الآخرين - 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:



نموذج الاجابة

طنة:

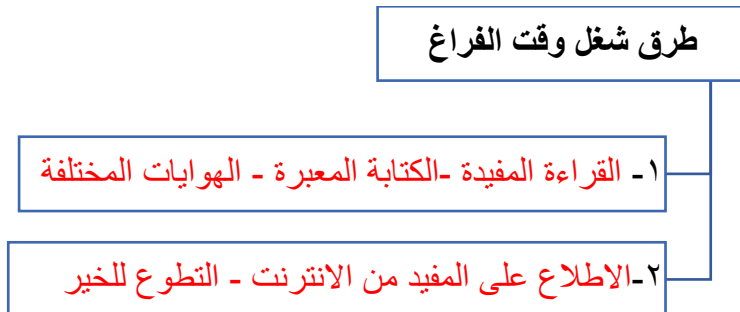
١- ضع /ي علا

✓	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 الآخرين 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 الآخرين - 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:



اسم الطالبة /..... الفصل /.....

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

فيما يأتي :-

10

- 1- من ثمار بر الوالدين السعادة في الدنيا والاخرة ()
- 2- من خصائص الوقت ذهابة 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 الآخرين 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 .

- 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- تضيق 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 /



المهارات الحياتية والأسرية	المادة		
الأولى	الوحدة		
المتوسطة	المرحلة		
الأول المتوسط	الصف		
م / سميرة بن عفيف	المعلمة	الوحدة الأولى (توعية صحية).	بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية

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

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

10	فقر الدم هو حالة نقص :			
	(أ) كريات الدم البيضاء	(ب) الصفائح الدموية	(ج) بلازما الدم	(د) كريات الدم الحمراء
11	عند غسل الشعر نستخدم :			
	(أ) الماء الساخن	(ب) غسول الوجه	(ج) الشامبو المناسب	(د) البلسم
12	أسباب السمنة هي :			
	(أ) كثرة النشاط ومزاولة الرياضة	(ب) تناول كميات كبيرة من الطعام	(ج) نقص الحديد	(د) فقد الشهية
13	من مشكلات الشعر:			
	(أ) تساقط الشعر	(ب) كثافة الشعر	(ج) نمو الشعر بسرعة	(د) الشعر اللامع الجميل
14	لعلاج فقر الدم يجب علينا :			
	(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
15	لعلاج السمنة عدة طرق منها :			
	(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 يلى :

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 أجيبني :

السؤال الأول :

طالبتي الغالية اختاري الإجابة الصحيحة :

1/ من الطرق الموصلة لبر الوالدين

التأفف منهم	سرعة الاستجابة لأوامرهما	عدم اكرامهما
-------------	--------------------------	--------------

2/ من مصادر دخل الاسرة :

التنفيذ 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 ابنائك 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 لأمر 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/ إن 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 افضل من السابق ()

11/ الاسرة هي المكان الاخير الذي يستقبل الطفل ()

12/ الوقت " هو مقدار من الزمان قدر لأمر 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 الأولي لعام الدراسي ١٤٤٧ هـ	
الأولى	الوحدة		
المتوسطة	المرحلة		
الأول	الصف		
سميرة بن عفيف	المعلمة	الوحدة الثانية (مهارات حياتية).	بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية

س ١ في الفقرات من (١) إلى (٨) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	ثمرات بر الوالدين متعددة ويستثنى منها			
	(أ) التوفيق للطاعة	(ب) سعة الرزق	(ج) محبة الناس لك	(د) الضيق في العيش
٢	أساليب تحقق التكيف الاجتماعي :			
	(أ) مقابلة السيئة بالسيئة	(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 في السن	(ب) الكذب في 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	للتشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها :			
	(أ) كثرة المكالمات الهاتفية	(ب) كثرة الذهاب للأسواق	(ج) الجلوس على التلفاز	(د) قراءة كتب معبرة مفيدة

س٢ / زواجي 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- اذكرني ثمار بر الوالدين ؟

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

ج- عددي ثمار التعامل الحسن مع الإخوة ؟

- ١-.....٢.....
- ٣-.....٤.....
- ٥-.....٦..... **تمثيل القدوة الحسنة .**

د- كيف تحقّقين التكيف الاجتماعي ؟

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

هـ - قارني بين الصداقة والزمالة ؟

الصداقة

الزمالة

- | | |
|-------|---------|
| | 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



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 بموعده مع صديقك	استخدام أغراض الآخرين دون استئذان
4	...يعتبر كف الأذى عن الجار من أهم	حقوق الجار	الأمر الثانوي	الأفعال المستحبة فقط	العادات الاجتماعية
5	...الهدف الأساسي من تعلم "فن التعامل" هو	تحقيق المصالح الشخصية فقط	الظهور بمظهر لائق أمام الناس	تجنب المشاكل مع الآخرين واحترام الآخرين	كسب رضا الله ثم محبة
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				

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

22	ما الفائدة الرئيسية من وضع جدول يومي للأعمال؟		
	زيادة وقت الفراغ فقط	جعل اليوم أكثر صعوبة	استثمار الوقت بشكل منظم لتحقيق الأهداف
23	تأجيل جميع الأعمال المهمة		
	يمكن ادخاره للمستقبل	مورد متجدد لا ينتهي	متساوٍ عند جميع الناس
24	أحد أوجه التشابه الرئيسية بين الوقت والمال هو أن كليهما		
	مشاهدة التلفاز لساعات طويلة	النوم لفترات تتجاوز الحاجة	تعليم لغة جديدة أو مهارة يدوية
25	أي من الأنشطة التالية يعتبر استثمارًا جيدًا لوقت الفراغ؟		
	زيادة الترابط الأسري	رفع المستوى الدراسي للطلاب	تنمية مهارات التواصل الاجتماعي الواقعي
	من سلبيات الاستخدام المفرط للإنترنت التي ذكرها الدرس		
	إضعاف الروابط الأسرية بسبب الانشغال	إضعاف الروابط الأسرية بسبب الانشغال	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	☐ صح	☐ خطأ
2	حسن الخلق والتعامل الحسن مع الناس جزء أساسي من تعاليم الدين الإسلامي	☐ صح	☐ خطأ
3	التفاعل الاجتماعي الإيجابي يعني الانعزال عن المجتمع لتجنب الأخطاء	☐ صح	☐ خطأ
4	معاملة ذوي الإعاقة باحترام هي مجرد تفضل منك وليست حقًا لهم	☐ صح	☐ خطأ
5	الإحسان إلى الجار يشمل مشاركته في مناسباته السعيدة ومواساته في أحزانه	☐ صح	☐ خطأ
6	الصداقة الحقيقية تستمر حتى لو ابتعد الأصدقاء عن بعضهم في المكان	☐ صح	☐ خطأ
7	من حقوق الصديق عليك أن تساعد في الغش في الاختبارات	☐ صح	☐ خطأ
8	تقارب الأفكار والاهتمامات ليس له دور في تقوية علاقة الصداقة	☐ صح	☐ خطأ
9	الاعتراف بالخطأ والرجوع عنه من الأمور التي تقوي الصداقة وتحافظ عليها	☐ صح	☐ خطأ
10	الزمالة علاقة أعمق وأقوى من الصداقة	☐ صح	☐ خطأ
11	تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام جزءاً أساسياً من علاج السمنة	☐ صح	☐ خطأ
12	النحافة هي مجرد نقص في الوزن ولا تسبب أي أعراض صحية	☐ صح	☐ خطأ
13	فقر الدم يحدث فقط بسبب عوامل وراثية ولا علاقة له بنوعية الغذاء	☐ صح	☐ خطأ
14	للتغلب على السمنة، يجب الموازنة بين كمية الطاقة المكتسبة من الطعام والطاقة المبذولة في الحركة	☐ صح	☐ خطأ
15	يساعد فيتامين ج (الموجود في الفواكه الحمضية على زيادة امتصاص الجسم للحديد	☐ صح	☐ خطأ
16	النظافة الشخصية تؤثر إيجاباً على الجانب النفسي وتزيد من الثقة بالنفس	☐ صح	☐ خطأ

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

انتهت الأسئلة ,,,



اول متوسط

نموذج الاجابة

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 بموعده مع صديقك	استخدام أغراض الآخرين دون استئذان
4	...يعتبر كف الأذى عن الجار من أهم	حقوق الجار	الأمور الثانوية	الأفعال المستحبة فقط	العادات الاجتماعية
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				

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

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

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

انتهت الأسئلة ,,,

