

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 والتحضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



المادة : مهارات حياتية واسرية		
الصف : اول متوسط (أنتساب)		
الزمن :		
أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٦هـ (انتساب)		

اسم الطالب/ة/...../ الفصل/ المجموع

٦٠

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

١- من ثمار بر الوالدين السعادة في الدنيا والاخرة	
٢- من خصائص الوقت ذهابه وعدم عودته	
٣- للمحافظة على استمرار الصداقة يجب قيامها على أساس المحبة في الله	
٤- الزمالة مستمرة حتى لو بعد المكان	
٥- من ايجابيات الفضائيات والانترنت إضعاف الترابط الأسري	
٦- توجيه النصيحة والرأي من حقوق الصديق	
٧- من الطرق الموصلة لبر الوالدين احترامهم .	
٨- من طرق شغل اوقات الفراغ القراءة المفيدة .	
٩- من ايجابيات الفضائيات والانترنت تدني المستوى التعليمي	
١٠- لتحقيق التفاعل الاجتماعي عدم احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم	
١١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهم	
١٢- من مسؤوليات الاسرة تهيئة السكن ليكون مكان امنا للعيش	
١٣- الفضليات هي القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام	
١٤- من اداب تناول الطعام الجلوس بطريقة صحيحة	
١٥- من فوائد الحساء الصحية يقلل الإحساس بالشبع	

٣٠

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :-

١- هورابطة نفسية تورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام:

أ- المال . ب- الصداقة . ج- وقت الفراغ .

٢ - لشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها :

أ- كثرة المكالمات الهاتفية . ب- ممارسة الهوايات المختلفة . ج- الغيبة والنميمة .

٣- هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء أكان قصيرا ام طويلا :

أ- جدول الاعمال . ب- الزمالة . ج- الوقت .

٤- لاختيار الصديقة معايير كثيرة منها :

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

٥- من مميزات الصداقة :

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

٦- لتحقيق التفاعل في المجتمع :

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

٧- هي الصحون التي تحوي الأصناف الرئيسة وتوضع في منتصف المائدة:

أ- صحون الغرف الرئيسة . ب- صحون تناول الطعام. ج- الاكواب.

٨- من إيجابيات الفضائيات والإنترنت :

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

٩- من خصائص الوقت :

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

١٠- من ثمار بر الوالدين :

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

١١- هي من أكثر الطرق استعمالا عند وجود عدد كبير من الزوار

أ- طريقة البوفيه ب- الطريقة العائلية ج- طريقة الصينية

١٢- القيمة الغذائية للسلطات تحتوي على :

أ- كربوهيدرات فقط ب- فيتامينات وأملاح معدنية فقط ج- جميع ماسبق .

١٣- عند اعداد السلطات يجب غسل الخضروات :

أ- بعد تقطيعها ب- قبل تقطيعها ج- لا يتم غسلها

١٤- يصنع من عدة أنواع من الاقمشة وتغطي به المائدة

أ- الاكواب ب- الصحون ج- المفرش .

١٥- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل

أ- التخطيط ب- تحديد الاهداف ج- التقويم .

نموذج الإجابة

المادة : مهارات حياتية وأسرية

الصف : اول متوسط (أنتساب)

الزمن :

أسئلة اختبار الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٦هـ (انتساب)

اسم الطالب/ة/...../ الفصل/ المجموع

٦٠

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

صح	١- من ثمار بر الوالدين السعادة في الدنيا والآخرة
صح	٢- من خصائص الوقت ذهابه وعدم عودته
صح	٣- للمحافظة على استمرار الصداقة يجب قيامها على أساس المحبة في الله
خطأ	٤- الزمالة مستمرة حتى لو بعد المكان
خطأ	٥- من إيجابيات الفضائيات والانترنت إضعاف الترابط الأسري
صح	٦- توجيه النصيحة والرأي من حقوق الصديق
صح	٧- من الطرق الموصلة لبر الوالدين احترامهم .
صح	٨- من طرق شغل أوقات الفراغ القراءة المفيدة .
خطأ	٩- من إيجابيات الفضائيات والانترنت تدني المستوى التعليمي
خطأ	١٠- لتحقيق التفاعل الاجتماعي عدم احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم
صح	١١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهم
صح	١٢- من مسؤوليات الأسرة تهيئة السكن ليكون مكاناً آمناً للعيش
صح	١٣- الفضائيات هي القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام
صح	١٤- من آداب تناول الطعام الجلوس بطريقة صحيحة
خطأ	١٥- من فوائد الحساء الصحية يقلل الإحساس بالشبع

٣٠

السؤال الثاني : اختار/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي :-

١- هورابطة نفسية تورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام:

أ- المال . ب- الصداقة . ج- وقت الفراغ .

٢ - لشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها :

أ- كثرة المكالمات الهاتفية . ب- ممارسة الهوايات المختلفة . ج- الغيبة والنميمة .

٣- هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء أكان قصيراً أم طويلاً :

أ- جدول الأعمال . ب- الزمالة . ج- الوقت .

يتبع ←

٤- لاختيار الصديقة معايير كثيرة منها :

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

٥- من مميزات الصداقة :

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

٦- لتحقيق التفاعل في المجتمع :

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

٧- هي الصحون التي تحوي الأصناف الرئيسة وتوضع في منتصف المائدة:

أ- **صحن الغرف الرئيسة .** ب- صحن تناول الطعام. ج- الاكواب.

٨- من إيجابيات الفضائيات والإنترنت :

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

٩- من خصائص الوقت :

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

١٠- من شارب الوالدين :

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

١١- هي من أكثر الطرق استعمالا عند وجود عدد كبير من الزوار

أ- **طريقة البوفيه** ب- الطريقة العائلية ج- طريقة الصينية

١٢- القيمة الغذائية للسلطات تحتوي على :

أ- كربوهيدرات فقط ب- فيتامينات وأملاح معدنية فقط ج- **جميع ماسبق .**

١٣- عند اعداد السلطات يجب غسل الخضروات :

أ- بعد تقطيعها ب- **قبل تقطيعها** ج- لا يتم غسلها

١٤- يصنع من عدة أنواع من الاقمشة وتغطي به المائدة

أ- الاكواب ب- الصحن ج- **المفرش .**

١٥- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل

أ- التخطيط ب- **تحديد الاهداف** ج- التقويم .



تمنياتكم بالتحقيق معلم/ة المادة :

موقع

اليوم: التاريخ: / / ١٤٤٥ هـ
المادة: مهارات حياتيه واسريه الصف: أول متوسط
الزمن: الفتره:
عدد الأوراق: (٤)

اسئلة اختبار مادة مهارات حياتيه واسريه - للصف الأول متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٥ هـ

اسم الطالبة	رقم الجلوس	الشعبة
-------------	------------	--------

رقم السؤال	الدرجة رقماً	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول			سعيده محمد عبدالله		
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
المجموع					

تعليمات الاختبار:

- ١- الكتابة بالقلم الأزرق
- ٢- عدم استخدام المزيل
- ٣- التظليل في ورق الإجابة بقلم الرصاص بشكل واضح
- ٤- حل جميع الاسئلة

السؤال الأول:

اختراري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

١- هي رابطة نفسيه تورث الشعور العميق بالعاطفه والمحبه والاحترام :					
أ	المال	ب	الصداقه	ج	الوقت
				د	وقت الفراغ
٢- لشغل أوقات الفراغ طرق متعددة منها:					
أ	كثرة المكالمات الهاتفية	ب	ممارسة الهوايات المختلفه	ج	الغيبه والنميمة
				د	النوم الطويل
٣- هو مقدار من الزمان قرر لأمر ما سواء أكان قصيرا أم طويلاً:					
أ	جدول الاعمال	ب	الزمالة	ج	الوقت
				د	الصداقه
٤- لاختيار الصديقه معايير كثيره منها :					
أ	عدم إحترام خصوصيات الاخرين	ب	التفاخر والتكبر	ج	تقارب السن
				د	الكذب في الحديث
٥- من مميزات الصداقه :					
أ	عدم احترام خصوصيات الاخرين	ب	مستمرة حتى لو بعد المكان	ج	نسب أفكار الآخرين لك
				د	عدم السؤال عنهم
٦- لتحقيق التفاعل في المجتمع :					
أ	المحافظه على ممتلكات الاخرين	ب	إيذاء الاخرين	ج	عدم التسامح
				د	عدم احترامهم

تابع السؤال الأول:

٧- من الطرق الموصلة لبر الوالدين :					
أ	التأفف منهما	ب	إكرامهما	ج	عدم الاستجابة لهما
د	عدم الاهتمام بهما				
٨- من إيجابيات الفضائيات والإنترنت :					
أ	تضييع للوقت	ب	وسيله من وسائل الإتصال السريع	ج	تدنى المستوى التعليمي
د	اضعاف الترابط الأسري				
٩- من خصائص الوقت :					
أ	عدم أهميته	ب	إمكانية عودته	ج	سرعه إنقضائه
د	ممكن تأجيله				
١٠- من ثمار بر الوالدين:					
أ	عدم إجابة الدعاء	ب	عدم رضاها عنك	ج	دعائهما لك في السر والعلن
د	عدم اهتمامها بك				
١١- لنكسب رضا الله ثم حب الوالدين واحترامهم :					
أ	طاعتهم واحترامهم	ب	عدم طاعتهم واحترامهم	ج	التأفف منهم
د	إيذائهم				
١٢- من الافعال التي تجعل والديك فخورين بك :					
أ	مساعدتهم والاهتمام بهم	ب	عدم التفوق في الدراسة	ج	عدم التحلي بالأخلاق الكريمة
د	عدم طاعتهم				
١٣- هناك امور يجب إتباعها مع اخوتك عند غياب الوالدين:					
أ	رعايتهم واطعامهم واللباسهم	ب	عدم رعايتهم والاهتمام بهم	ج	عدم مساعدتهم عند الحاجة
د	ايذائهم والتكبر عليهم				
١٤- من اسباب التئمر على الآخرين :					
أ	قلة ثقة الطفل بنفسه	ب	حب الآخرين	ج	التربية الصحيحة
د	عدم الغرور وعدم الغيرة				
١٥- من أهمية الوقت أنه :					
أ	هبة من الله عزوجل	ب	ليس مهماً	ج	يعود مره أخرى
د	لا ينقضي				
١٦- من سلبيات الفضائيات والانترنت :					
أ	الإنشغال عن الواجبات وخاصة الصلوات	ب	الجلوس مع العائلة والتحدث	ج	صلة الاقارب في كل وقت
د	متابعة الواجبات والنوم مبكراً				
١٧- من صفات مدير المنزل الناجح :					
أ	التزام الصدق والأمانه في التعامل مع الآخرين	ب	عدم الإخلاص والعداوه للجميع	ج	ليس ناجحاً في اتخاذ القرارات
د	عدم التأنى ودراسه المواضيع المهمة				
١٨- من مصادر دخل الأسرة :					
أ	عمل الأب والأم الاساسي	ب	الجلوس في المنزل دون عمل	ج	عدم وجود اضافي لأحد الوالدين
د	عدم وجود ممتلكات				
١٩- لاعداد مائدة الطعام نحتاج إلى					
أ	صحون الغرف الرئيسييه	ب	بعض الكتب	ج	الأقلام
د	الذهبيات				
٢٠- من الكماليات المضافه الى مائدة الطعام للترتين					
أ	مناديل المائدة	ب	ورق الشجر	ج	الألوان
د	الصواني				
٢١- من أداب تناول الطعام					
أ	غسل اليدين قبل الأكل وبعده	ب	عدم ذكر البسمله	ج	الأكل باليد اليسرى
د	الجلوس متكئاً				

تابع السؤال الأول :

٢٢-من أنواع الحساء :							
أ	حساء العدس	ب	البيض	ج	المشويات	د	البازلاء
٢٣-لزيادة القيمة الغذائية للحساء يضاف :							
أ	البروتين	ب	الفيتامينات	ج	الكربوهيدرات	د	الملح
٢٤-نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضروات الطازجه المتبله :							
أ	السلطات	ب	الحساء	ج	المكملات	د	الإدما
٢٥-من أنواع السلطات :							
أ	سلطة خضروات طازجه	ب	بقوليات	ج	اللحوم	د	أنواع المكرونه

السؤال الثاني:

ضعي كلمة (صح) أمام الإجابة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

الرقم	العبارة
١	من ثمار بر الوالدين السعادة في الدنيا والآخرة
٢	من خصائص الوقت ذهابه وعدم عودته
٣	للمحافظه على استمرار الصداقه يجب قيامها على اساس المحبه في الله
٤	الزماله مستمرة حتى لو بعد المكان
٥	من ايجابيات الفضائيات والانترنت إضعاف الترابط الأسري
٦	توجيه النصيحة والرأي من حقوق الصديق
٧	من الطرق الموصلة لبر الوالدين احترامهم
٨	من طرق شغل أوقات الفراغ القراءة المفيدة
٩	من إيجابيات الفضائيات والانترنت تدنى المستوى التعليمي
١٠	لتحقيق التفاعل الإجتماعي عدم احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم
١١	إن أولى الناس ببرك وحسن تعاملك والديك
١٢	من الأفعال التي تجعل والديك فخورين بك طاعتهم ومساعدتهم
١٣	لا بد من التواضع للآخرين وعدم التكبر عليهم
١٤	الصبر على ماتكرهه من الآخرين ابتغاء مرضاة الله
١٥	الصداقه رابطة نفسيه تورث الشعور العميق بالعاطفه والمحبة
١٦	من معايير اختيار الصديق (تقارب السن)
١٧	للوقت أهمية كبرى فهو هبة من الله جل وعلا
١٨	من طرق شغل اوقات الفراغ حفظ القران الكريم
١٩	من إيجابيات الفضائيات والانترنت أنها وسيله مساعده لطلبة العلم والباحثين
٢٠	من خطوات إدارة المنزل التخطيط
٢١	من مصادر دخل الأسرة عمل الاب والام الأساسي
٢٢	عند ترتيب المائدة توضع الاكواب على يمين الجالس
٢٣	من طرق تقديم الطعام طريقه البوفيه
٢٤	من أداب تناول الطعام حمدالله سبحانه وتعالى على النعمه
٢٥	من انواع طيات المناديل التي تزين المائدة (السهم)

(أ) اختاري من بين القوسين مايناسب :

- (الوقت - المفروش - السلطات - البروتين - الطماطم)
- ١-.....هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيراً أم طويلاً .
 - ٢-يضاف للحساء عنصر.....لزيادة قيمته الغذائية .
 - ٣-.....نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضروات الطازجة المتبله .
 - ٤-.....يمكننا تجميعها أو تجفيفها أو نعمل منها صلصات .
 - ٥-يغطي المائدة ويزينها سواءاً كان كبيراً أو صغيراً ويصنع من عدة أقشمة مثل الكتان والقطن .

(ب) وصلي العمود (أ) بما يناسبها من العمود (ب) :

(أ)	(ب)
١- من حقوق ذوي الإعاقة	لا تستمر ببعد المكان
٢- علاقة الزمالة	إدارة شؤون الأسرة
٣- الإدارة المنزلية هي	لزيادة قيمه الغذائية للحساء
٤- تطلق كلمة الفضيات على	معاملتهم باحترام
٥- يضاف البروتين	القطع المعدنيه التي تستعمل في تناول الطعام

اليوم :

التاريخ:

الزمن : ساعة ونصف

أسئلة اختبار مادة التربية الأسرية للصف الأول المتوسط للعام 1445-1446هـ

الفصل الدراسي الأول (منزل)

السؤال الأول : -

20

.....

فقره (أ) ضعي علامة صح أو علامة خطأ أمام العبارات الآتية :

- 1- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما ()
- 2- يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية ()
- 3- من سلبيات الفضائيات والأنترنت انها تضعف الترابط الاسري ()
- 4- من ثمار التعامل الحسن مع الأخوة اكتساب المحبة ()
- 5- من مصادر دخل الأسرة عمل الاب الأساسي فقط ()
- 6- يجب المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام اغراضهم الشخصية ()
- 7- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان ()
- 8- من مسؤوليات الاسرة تهيئة السكن ليكون مكان امنا للعيش ()
- 9- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب ()
- 10- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لأمر ما سواء كان قصيرا ام طويلا ()
- 11- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته ()
- 12- من إيجابيات الأنترنت انه وسيلة من وسائل الاتصال السريع ()
- 14- من صفات مديرة المنزل الناجحة أن يكون منظم ومخطط لكل عمل يريد انجازه ()
- 15- من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات ()

تابع السؤال الأول

خمسة درجات فقط

فقره (ب)

: أكمل الفراغات الآتية :

- أ- من أهم مسئوليات الأسرة و.....
- ب - من صفات مديرة المنزل الناجحة و.....
- ج - من مصادر دخل الأسرة و.....
- د - من مجملات المائدة و.....
- هـ - للصديقة حقوق و.....

السؤال الثاني :-

10

اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الآتية:

- 1- اعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء (صفة عملية – صفة قوليه – صفة سيئة)
- 2- الاكثار من مديح النفس تعتبر من (مظاهر الثقة الزائفة – اثار الثقة بالنفس – خطوات اتخاذ القرار
- 3- الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي (جمع المعلومات – اقتراح الحلول – التأكد من سلامة القرار)
- 4- اللقاء الجماعي يكون ل (مجموعة صغيرة فقط – مجموعه صغيرة وكبيرة – مجموعه كبيرة فقط)
- 5- من آداب الحوار (التعالي والفوقية – الكذب – الاصغاء وعدم المقاطعة)
- 6- من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة (تعلم الاعتماد على الآخرين – تمثيل القدوة الحسنة – انخفاض الثقة في أنفسهم)
- 7- حقوق الصديق (المشاركة عند الفرح والحزن - توجيه النقد الجارح – افشاء سره)
- 8- إيجابيات الأنترنت والفضائيات (وسيلة لنشر الشر – وسيلة مساعدة لطلبة العلم – تقلل من المستوى الثقافي)
- 9- الخطوة الأولى من خطوات إدارة المنزل (التقويم – التنفيذ والمراقبة ، تحديد الأهداف)
- 10- من طرق شغل الفراغ الهادفة (المكالمات الهاتفية غير مجدية - زيارة الاهل)

السؤال الثالث

فقره (أ) اختاري ما يناسب العبارات فيما يلي :

1: من حقوق الصديقة :

(أ) توجيه النصيحة والرأي (ب) العيادة لمصلحة فقط

2: من طرق شغل أوقات الفراغ

(أ) الحديث في الهاتف وقت طويل (ب) انجاز بعض الاعمال المنزلية

3: للمحافظة على استمرار الصداقة:

(أ) عدم الاعتراف بالخطأ (ب) الابتعاد عن التفاخر

4: من ايجابيات الفضائيات والانترنت :

(أ) يشغل عن التحصيل والمذاكرة (ب) وسيلة من وسائل الدعوة الى الله

5: من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة:

(أ) اكتساب المحبة (ب) عدم الاحترام فيما بيننا

6: هو مقدار من الزمان قدر لامر ما سواء كان قصير او طويل :

(أ) جدول الاعمال (ب) الوقت

7) هو رابطة نفسية تورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام :

(أ) المال (ب) الصداقة

8- الجار :

(أ) من يقرب مسكنة منك (ب) من يبعد مسكنة منك

9- تنظيم العمل :

(أ) خطوة إيجابية في حياتنا (ب) خطوة سلبية في حياتنا

10- من ثمار بر الوالدين

(أ) كسب رضى الله (ب) التأدب عند مخاطبتهما

السؤال الرابع :

صلي من العامود (١) مع ماينا سبة من العامود (ب)

وسيلة من وسائل الاتصال السريعة		فن التعامل
هي محطات تلفزيونية تبث ارسالها عبر الأقمار الصناعية		الجار
ينقص ويزيد		البر بالوالدين
حضور الندوات والمحاضرات الهادفة		الطرق الموصلة لبر الوالدين
ضعف الترابط الاسري		ثمار بر الوالدين
من يقرب مسكنه منك		ثمار التعامل الحسن مع الاخوة
قدرة الفرد على الاستجابة بشكل إيجابي نحو المجتمع		وقت الفراغ
معناه طاعتها وإظهار الحب والاحترام لهما		من سلبيات الفضائيات والانترنت
بر ابنائك لك		طرق شغل أوقات الفراغ
هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل		الفضيات
زرع الثقة في أنفسهم		ايجابيات الفضائيات والانترنت
التأديب عند مخاطبتهم		

السؤال العملي:

تكليف الطالبات بعمل بحث عن احدى الدروس (فن التعامل - اختيار الصديقات)