

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1444

الفصل /

الاسم /

1-السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

- 1-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمرن عليه ()
- 2- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت ()
- 3- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية ()
- 4- لا بد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت ()
- 5- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور والصابون ()
- 6- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار ()
- 7- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ()
- 8- من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتمرن عليه بالقوة ()
- 9- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (30-60) دقيقة ()
- 10- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس ()
- 11- تناول وجبات دسمة يوميا على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية ()
- 12- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال ()
- 13- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي ()
- 14- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية ()
- 15- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون ()
- 16- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة من حالات الغش التجاري ()
- 17- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفاديا لاي اضطرابات في النوم ()
- 18- للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية ()
- 19- النباتات تعطي المكان مظهرًا جميلاً يوحى بالاستقرار والراحة النفسية ()
- 20- تساعد النباتات على إنتاج الأوكسجين بشكل كبير و هي المصدر الأساسي للأوكسجين المتجدد ()

2- السؤال الثاني: اختار/ ي ما يناسب العبارات من المصطلحات التالية لكل مما يلي:

فترة الصلاحية	الأسمدة الطبيعية	التنظيف	السرعة	التنمر الجسدي
التعقيم	النشاط البدني	التوازن	تاريخ الانتهاء	فوائد النشاط البدني

- 1-..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية
- 2-..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة
- 3-..... إزالة الجراثيم والاسواخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي
- 4-.....خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي
- 5-..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية
- 6-..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة
- 7-..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة
- 8-..... العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
- 9-..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن
- 10-..... هو استخدام القوة الجسدية لألحاق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص

20

الدرجة النهائية

60

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة 2

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية

الصف: الأول المتوسط
الزمن: ساعتان

اختبار مادة مهارات حياتية و اسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1444

الفصل /

الاسم /

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

- 1-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمرن عليه (x)
- 2- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت (✓)
- 3- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية (✓)
- 4- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت (✓)
- 5- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور والصابون (✓)
- 6- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار (✓)
- 7- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم (✓)
- 8- من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتمرن عليه بالقوة (✓)
- 9- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (30-60) دقيقة (✓)
- 10- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس (✓)
- 11- تناول وجبات دسمة يوميا على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية (x)
- 12- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال (✓)
- 13- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي (x)
- 14- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية (✓)
- 15- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون (✓)
- 16- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة من حالات الغش التجاري (✓)
- 17- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفاديا لاي اضطرابات في النوم (x)
- 18- للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية (✓)
- 19- النباتات تعطي المكان مظهرًا جميلاً يوحى بالاستقرار والراحة النفسية (✓)
- 20- تساعد النباتات على إنتاج الكربون بشكل كبيرو هي المصدر الأساسي للكربون المتجدد (x)



2- السؤال الثاني: اختار/ ي ما يناسب العبارات من المصطلحات التالية لكل مما يلي:

فترة الصلاحية	الأسمدة الطبيعية	التنظيف	السرعة	التممر الجسدي
التعقيم	النشاط البدني	التوازن	تاريخ الانتهاء	فوائد النشاط البدني

- 1- تاريخ الانتهاء التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية
- 2- .. النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة
- 3- ... التنظيف إزالة الجراثيم والاساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي
- 4- فوائد النشاط البدني ... خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي
- 5- فترة الصلاحية هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية
- 6- التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة
- 7- .. الأسمدة الطبيعية يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة
- 8- التعقيم العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
- 9- السرعة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن
10. التممر الجسدي هو استخدام القوة الجسدية لألحاق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص

20

الدرجة النهائية

60