

الصف : ثاني المتوسط

اختبار فكري مهارات الحياتية
الوحدة الاولى والثانية

الفصل الدراسي الاول

الفصل /

الاسم /

٢٠ /

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

✓	١- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه
✓	٢- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه
✓	٣- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم
✓	٤- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا
✓	٥- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع
x	٦- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة
x	٧- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي
✓	٨- التفكير الإيجابي هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج
✓	٩- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية
✓	١٠- دائرة الاهتمام هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه
x	١١- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم
✓	١٢- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير
✓	١٣- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين
x	١٤- الرمز (١٥٠) E يدل على مواد حافظة
✓	١٥- إدارة السلوك هي القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو (A) - (E) - (C)
٢- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية - تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام - جميع ما سبق)
٣- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية (مضادات الاكسدة - مواد مغذية - مواد حافظة)
٤- لتفادي اضرار الوجبات السريعة (ممارسة الرياضة - تقليل عدد مرات تناولها - جميع ما سبق)
٥- الرمز (٣٠٠ - ٣٩٩) E يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)

اعداد المعلمة: هديل النجار