



# تم تحميل الملف من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي ⌚

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



المادة:	مهارات حياتية	 <p>المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة مدرسة ثانوية</p>
الصف:	ثالث ثانوي	
السنة الدراسية:	١٤٤٥	

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

## اختبار الفصل الدراسي ( الثاني ) الفترة الأولى - ١٤٤٥ هـ

أجيب على الأسئلة التالية :

**السؤال الأول:** ظللي الإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة:

١. س/ مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة :			
أ	الصراع	ب	العمل ضمن الفريق
ج	تحديد الأهداف	د	الضغوط الحياتية
٢. س/ تتطلب رحلة تحديد الأهداف القيام بمجموعة من الخطوات المترابطة منها إعادة ترتيب الهدف وهي الخطوة :			
أ	الأولى	ب	الثانية
ج	الثالثة	د	الرابعة
٣. س/ تفاعل إيجابي بين إثنين أو أكثر ويكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه هو :			
أ	التعاون	ب	الصراع
ج	المرونة	د	التكيف
٤. س/ إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها هي :			
أ	تحديد الهدف	ب	الاستبصار
ج	الضغوط الحياتية	د	المرونة النفسية
٥. س/ تستطيع أن تواجه الضغوط الحياتية بأقل قدر ممكن من الخسائر إذا التزمت بالآتي :			
أ	العلاج النفسي	ب	ممارسة الرياضة
ج	الإيمان بالقدر خيره وشره	د	جميع ماسبق صحيح
٦. س/ مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ماكلف به للوصول إلى تحقيق هدف مشترك :			
أ	إدارة المشاعر	ب	العمل ضمن الفريق
ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
٧. س/ هي التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الأعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول إلى النتيجة ..... :			
أ	إدارة الصراع	ب	الابداع والتفكير
ج	تحديد الأهداف الشخصية	د	التفكير السلبي
٨. س/ من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :			
أ	التعلم من الأخطاء	ب	قبول النقد البناء
ج	أوب	د	جميع ماذكر غير صحيح
٩. س/ تعارض المصالح ، سوء التنظيم ، تعارض المصالح ، التعصب للرأي وضغط العمل من :			
أ	أسباب الصراع	ب	مظاهر الصراع
ج	مهارات الصراع	د	أنواع الصراع
١٠- س/ هي القدرة على إدراك لمشاعره وكذلك فهم مشاعر الآخرين والسيطرة عليها بنجاح وإظهار المشاعر بشكل صحيح			
أ	الابداع والتحدي	ب	الاحجام
ج	الاقدام	د	إدارة المشاعر
١١/ س/ صرع بين هدفين متعارضين أحدهما إيجابي والآخر سلبي هو صراع			
أ	الأحجام - الأحجام	ب	الإقدام - الإقدام
ج	إقدام - إقدام	د	إحجام - إقدام

**السؤال الثاني:** ظللي حرف ( ص ) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف ( خ ) إذا كانت العبارة خاطئة:

خطأ	صح	السؤال
-----	----	--------

خ	ص	١١- من الأمثلة على الصعوبات التي تواجهنا في رحلة الحياة ، الضغوط المالية ، الكوارث الطبيعية
خ	ص	١٢- القدرة على صنع القرار واتخاذ من المهارات اللازمة اكتسابها لتحديد الأهداف
خ	ص	١٣- الاسترخاء يسبب اضطراب النوم ، وضعف الدافعية للفعل ، والتفكير السلبي
خ	ص	١٤- القرار في فريق العمل يتخذه قائد الفريق دون مشاركة باقي الفريق
خ	ص	١٥- للتعامل مع الصراع في حياتنا مهارات أساسية منها القدرة على تقبل الاختلاف
خ	ص	١٦- يفضل أن يسعى الإنسان لتحقيق أهداف أكبر من قدراته وإمكاناته وظروفه

**السؤال الثالث:** اختر من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظلل في نموذج الإجابة فيما يلي :-

( ب )
( أ ) القدرة على التواصل بين الذات والآخرين .
( ب ) يرتقي با لإنسان بعيدا عن الأنانية وحب الذات
( ج ) يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي
( د ) الشعور بالرضا والسعادة
( هـ ) التحول من مناقشة الأفكار إلى التعرض للسمات الشخصية

الحرف الصحيح	( أ )
	١٦- من مراحل المرونة النفسية
	١٧- من مظاهر الصراع
	١٨- من فوائد تحديد الأهداف
	١٩- من فوائد التعاون
	٢٠- الاستبصار

**السؤال الرابع:** عددي كلامنا :

١/ عوامل نجاح الفريق؟

.....

.....

٢/ مصادر الضغوط الحياتية ؟

.....

.....

٣/ أنواع الصراع الذاتي ؟

.....

.....

٤/ أبعاد المرونة النفسية ؟

.....

.....

ب / عللي لما يأتي : تعد العلاقات التي تكونها مع الأشخاص الإيجابيين عاملا مساعدا في بناء المرونة النفسية .

.....

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي القلبية لكن بالنجاح والتوفيق

معلمتك:



بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم بجدة

مدرسة بيتي الصغير

١٤٤٥ هـ - ١٤٤٥ هـ - ١٤٤٥ هـ - ١٤٤٥ هـ

التاريخ : ١٤٤٥ / ٥ / ٢٢ هـ	اليوم: الخميس	تماعية
الصف : ثالث ثانوي / مسار العام	الاسم :	الحصة :

٢٠
----

السؤال الأول :

أ - ضعي طلح المناسبة أمام العبارات التالية :

- ١- مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة .....
- ٢- التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها .....
- ٣- عمل مقصود يؤثر سلبيًا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه .....

ب - ارسمي خريطة ذهنية موضحة فيها مظاهر الصراع / كيفية مواجهة ضغوط الحياة ؟ (يكتفى بذكر ٤)

ت - اكتبى موقف تعرضت له سابقا فى حياتك اليومية و شعرت فيه بوجود الصراع ثم حددي التالى:

مشاعر الصراع الموجودة / نتيجة تلك المشاعر / المهارات التى استعنت بها لحل الصراع؟

الموقف:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

مشاعر الصراع الموجودة: .....

نتيجة تلك المشاعر: .....

المهارات التى استعنت بها لحل الصراع: .....

.....  
.....

ث - اكتشفى الخطأ من خلال العبارات التالية:

١ - المصادر الداخلية للضغوط الحياتية:

أ- الصيام      ب- الغضب      ت- نوع السكن      ث - الصداع

٢ - مسببات الصراع:

أ- التعصب      ب- التنظيم الناجح      ت- ضغط العمل      ث - تعارض المصالح

٣ - هدف المسلم فى حياته:

أ- نيل رضا الله      ب- التمسك بالفتن والشهوات      ت- تكوين أسرة      ث- مساعدة الفقراء

٤ - التوتر والغضب يسهم فى:

أ- الطمأنينة      ب- تشتت فى الفكر      ت- فقدان الإرادة      ث- التفكير السلبي

ج - على لما يأتى:

أ - أهمية دراسة المهارات الحياتية والمهارات الشخصية والاجتماعية؟

.....  
.....  
.....

ب- أثبتت العديد من الدراسات أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم؟

.....  
.....  
.....

ح- بعد أن تعرفت على المهارات الشخصية و الاجتماعية تأملى أسلوب الخطاب فى العبارات الآتية موضعا أثره:

❖ ( لا أتفق معك أبدا , لا أريد رؤيتك بعد الآن )

.....  
.....  
.....

❖ (إن لم تكن لديك أهداف ستكون أداة لتحقيق أهداف الآخرين)

.....  
.....  
.....

خ- اصدري حكما على العبارات التالية :

- ١- من علامات فقدان إدارة المشاعر أن الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قواها للأشخاص يحبهم ( )
- ٢- تقوم النظرة الحديثة للصراع على افتراضية أن من المستحيل تجنبه ( )
- ٣- من المهم أن تكون الأهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقا لقدراتك ومهاراتك ( )
- ٤- تعتبر الضغوطات و الأزمات والشدائد قدر محتوم على الإنسان ( )

د- حددي نوع الصراع الذاتى فى العبارات التالية :

١- احتار محمد بين أن يدرس فى مدينته ولكن لا يوجد التخصص الذي يريده وبين أن يدرس فى مدينة أخرى بعيدة عن أهله وفيها التخصص المطلوب :

.....

٢- خیرت مریم بین أن تتزوج من رجل أن یکبرها سنا أو تعيش وحيدة بعد وفاة والديها

.....

انتهت الأسئلة

أ- نجلاء برهان بخاري

اختبار مادة المهارات الحياتيه للصف الثالث ثانوي

الصف	أسم الطالبه :
------	---------------

السؤال الأول: ضع كلمة ( صح ) أمام الإجابة الصحيحة وكلمة ( خطأ ) أمام العبارة الخاطئة

الرقم	العبارة
1	اضاعه الانسان وقته وهدر طاقته وبقائه في دائرة الفراغ يبدد عزمته ويضعف قدرته على التطوير ( )
2	اول مرحله من راحل تحديد الأهداف التحقق والمتابعة والتقويم للأهداف ( )
3	ليس مهم ان يكون الهدف واقعي ويمكن تحقيقه ( )
4	الصراع من الظواهر الاجتماعيه التي تحدث نتيجة مجموعته من الضغوط النفسيه ( )
5	الصراع يحدث نتيجة وجود مصالح مشتركه وارهء متشابهه ( )
6	من مهارات إدارة الصراع معاملة الاخرين بفرض الآراء ( )
7	حتى نحقق مهارات إدارة الصراع ينبغي للفرد ان يحترم الرأي الاخر ( )
8	الضغوط تشكل جزء ليس طبيعي للحياه ( )
9	من علامات فقدان إدارة المشاعر ان الشخص لا يندم لقوله أشياء لم يقصد قولها لأشخاص يحبهم ( )
10	تقوي الصلاة دافعية المسلم وتجعله يضع المشكله في حجمها الطبيعي ( )
11	لا يميل الشخص المرن الى تطوير نوع من السخريه حتى وان خففت من حدة المشكله ( )
12	يميل الشخص المرن دائما الى الاستسلام للشعور السلبي ( )
13	من سمات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه قدره على تحمل المسؤوليه ( )
14	تعيب المرونه النفسيه دورا مهم ف تحديد قدرة الفرد على التكيف على الصعوبات ( )
15	لا تساعد العلاقات مع اشخاص ايجابيين في بناء المرونه النفسيه ( )
16	طلب المساعدة النفسيه من مختص لا تساعد في اختيار استراتيجيه مناسبه لمعالجه المشكله ( )
17	القرار في فريق العمل هو قرار فردي وليس قرار جماعي ( )

السؤال الثاني : اختاري الاجابه الصحيحه فيما يلي:

١- فوائد التعاون	أ يساعد على تبادل المعلومات	ب يسهم في اضاعه الوقت
٢- من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه	أ عدم قبول النقد	ب التعلم من الأخطاء
٣- من الصعوبات التي تواجهه الأشخاص	أ فقدان الوظيفه	ب القبول في وظيفه جيده
٤- طرق التعامل مع الأفكار السلبيه	أ تحديد اهداف تفوق القدرات	ب الحرص على تكرار عبارات ايجابيه
٥- التوتر والغضب يسهم في	أ التفكير الإيجابي	ب تشتت الفكر
٦- نواجه ضغوط الحياه	أ الايمان بالقدر	ب الأفكار السلبيه
٧- مصادر الضغوط	أ مصادر داخلية وخارجيه	ب مصادر خارجيه فقط

٨- لإدارة الصراع ينبغي للفرد ان يكون قادرا على			
أ	عدم الصبر	ب	التماس العذر وحسن الظن
ج		د	
٩-المهارات الأساسية التي ينبغي التحلي بها للتعامل مع الصراع			
أ	القدرة على تقبل الاختلاف	ب	الإصرار على الرأي
ج		د	
١٠- من مظاهر الصراع			
أ	صوت منخفض	ب	حدة الصوت
ج		د	
١١-أسباب الصراع			
أ	اختلاف الأهداف	ب	مصالح مشتركة
ج		د	
١٢- لاكتساب مهارة تحديد الأهداف نحتاج			
أ	زياده التركيز على اهداف مستحيله	ب	قدرة على صنع القرار واتخاذ
ج		د	
١٣- فوائد تحديد الأهداف			
أ	الشعور بالرضا	ب	عدم التركيز
ج		د	
١٤- اول مرحله من مراحل تحديد الأهداف			
أ	تحديد الأهداف	ب	إعادة ترتيب الأهداف
ج		د	

### السؤال الثالث

:

اجيبي عن الاسئلة التالية:

١- عددي عوامل نجاح الفريق ؟

١-.....٢-.....

٢- للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه النفسيه صفات رائعه... اذكرى ٣ منها ؟

١-.....٢.....٣.....

٣- كيف نواجه الضغوط الحياتيه ؟

١.....٢.....٣.....

٤- للصراع الذاتى نوعين اذكريهما ؟

١.....٢.....

تمنياقى لكن بالتوفيق ،،،انتهت الأسئلة