

رقم السؤال 1

وليد" من الأشخاص المجتهدين الذين يهتمون بالأمر ويسعى لتحقيق إنجاز فيها إن ما قام به "وليد" ينطبق على مفهوم:

- حل المشكلات
- اتخاذ القرار
- الهدف
- إدارة الوقت

3

حفظ والتالي

## رقم السؤال 13

أخبرت "خلود" صديقتها بأنها تسغوفة بالألعاب الألكترونية الكثيرة على الجوال ، وفقا لمصنوفة إدارة الوقت يعتبر ما تقوم به "خلود":

- مهم وعاجل
- مهم وغير عاجل
- غير مهم وعاجل
- غير مهم وغير عاجل

4

قامت "أسماء" بعمل دورة تدريبية عن الحوار وحينما جاءت نقطة الفروق بين حديث الرجل والمرأة ذكرت "أسماء" أن جميع النساء تترنات ، نلاحظ من الموقف السابق أن هناك عائق من عوائق الإتصال قد حدث وهو متعلق بالرسالة وهو :

- التسميط المخل
- الفوضى
- الإنسهاب الممل
- التعميم الخاطيء

4

حفظ والتالى

رقم السؤال 11

تأجيل المهام والتكاسل عن الإنجاز تذهب بصاحبها عادة من مربع الأولويات إلى مربع :

- الغير مهم والغير عاجل
- المهم العاجل
- الغير مهم والعاجل
- المهم والغير عاجل

2

رقم السؤال 14

بسبب استمرار الضغط الناتج عن المهام والأعمال المتراكمة التي سبق اهمالها وتاجيلها لحين أصبحت مهمة وعاجلة ، والاستجابة غير الواعية لغير المهم العاجل ، فنجد أنفسنا غالباً في مربع :

- المهم والعاجل
- الأولويات
- الغير مهم والعاجل
- الهروب

4

حفظ والتالي

رقم السؤال 26

قام "نواف" بتأليف كتاب عن التفكير الناقد ووزعه على بعض زملائه ؛ يمثل "نواف" أحد عناصر عملية الاتصال وهي :

المرسل

الرسالة

التغذية الراجعة

الوسيلة



السؤال 13

عندما يتعامل الشخص في كل أمر يمر عليه بالأهمية الكبيرة ويفكر فيه ملياً ويعتد

- الهام والعاجل
- الهام وغير العاجل
- غير الهام والعاجل
- غير الهام وغير العاجل

2

رقم السؤال 12

يبدأ هرم الأحجار الكبيرة من القاعدة بحاجات :

- الذكر
- التعلم
- الحب
- الحياة

4



إن وضع تصور لخطوات سير العرض ومعرفة ماذا سنقول ، وكيف سنقوله، وتلخيص ما قلناه ؛ هو مرحلة مهمة من مراحل إعداد وتنفيذ العرض تسمى :

- تحديد مساعدات العرض
- تخطيط هيكل العرض
- إعداد مادة العرض
- إعداد مذكرات العرض

2

حفظ والتالي

الابتسامه والابتهاج في الوجه والإيماءات تعتبر أحد مهارات الاتصال الجماهيري الفعال وتعتبر عن :

- الوضع والحركة
- تعبيرات الوجه
- الصمت والكلمات
- الذات الطبيعية

2



رقم السؤال 3

حتى نستطيع متابعة التقدم في إنجاز الأهداف لابد أن تكون الأهداف كمية وذلك باستخدام الأرقام عالياً وهذا يسهل .....

- سبابة الأهداف
- قياس الأهداف
- تحقيق الأهداف
- تحديد الأهداف

2

حفظ والتالي



الحاجة إلى التعلم تمثل المرتبة ..... من هرم الاحجار الكبيرة .

- الثانية
- الرابعة
- الثالثة
- الأولى

3

حفظ والتالي

رقم السؤال 8

كل مما يلي من صفات الإنسان المنظم لوقته ما عدا :

- يخطط جيداً لوقته
- الإنشغال بتأنيات الأمور
- يحدد أولوياته أولاً بأول
- يهتم بالأحجار الكبيرة

2

رقم السؤال 8

طلب المرشد الطلابي بالرعاية الشاملة من أحد مدربي المهارات الجامعية أن يعطيه تقريراً مختصراً عن أحد الطلاب لديه فكان رد المدرب أن الطالب يقوم بمهمة ذات أولوية منخفضة بدلاً من أن ينجز المهمات ذات الأولوية العالية ، ويميل دائماً لتأجيل المهام ، الوصف السابق من المدرب يدل على أن الطالب:

- مسوف
- يدير وقته
- يحدد أهدافه
- متكرر

حفظ والتالي



drive.google.com

LifeSkills\_Sem1\_ENH\_2016-17

رقم السؤال 8  
عندما يتعامل الشخص في كل أمر يمر عليه بالأهمية الكبيرة ويفكر فيه ملياً ويعتقد أن الوقت كافي لكل شيء للتخطيط له ويقضي هذا الأمر في أول وقته فإنه دائماً يلعب في ملعب

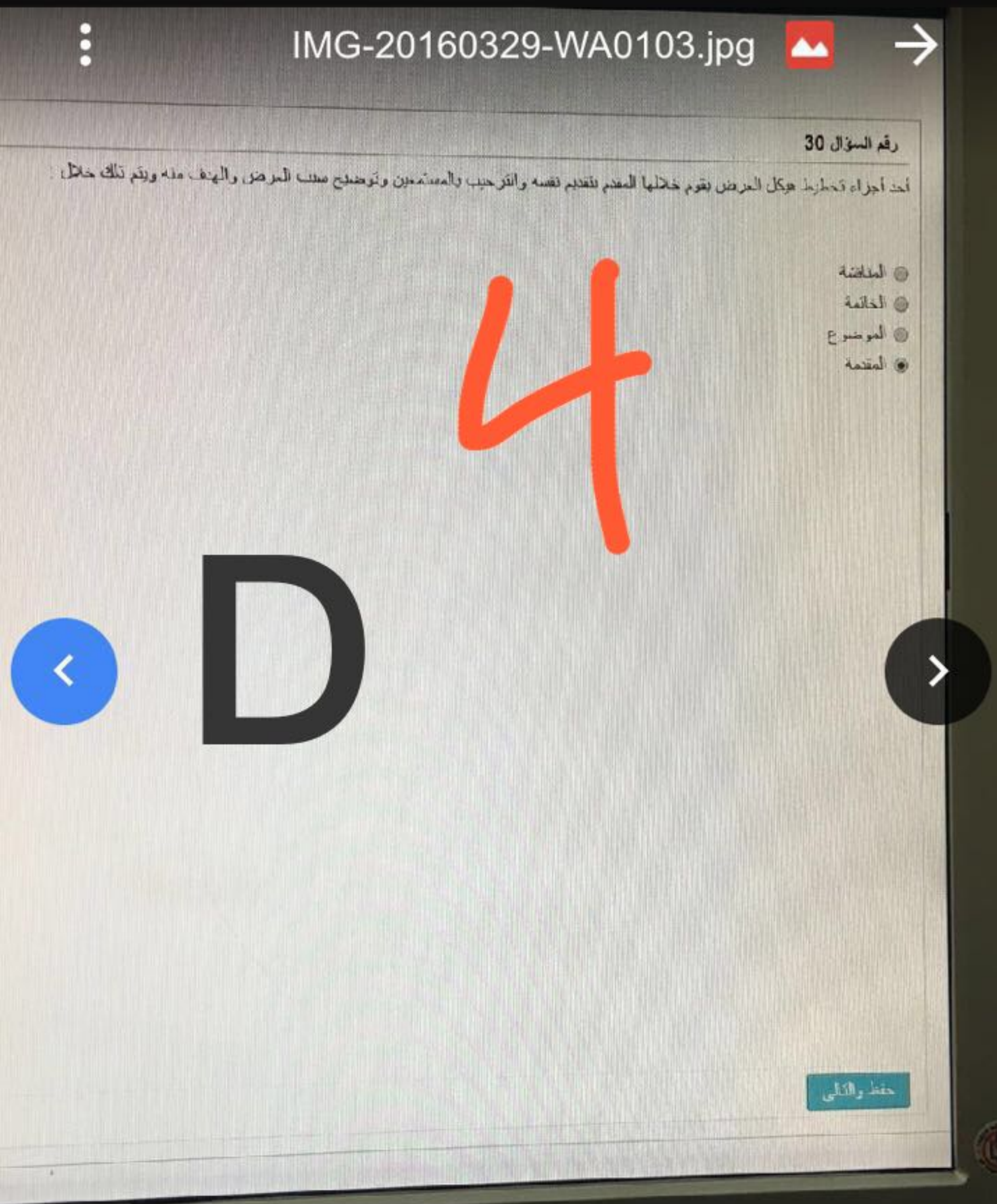
**D**

- الهام وتغير العاجل
- الهام والعاجل
- تكرر الهام وتغير العاجل
- تكرر الهام والعاجل

الاسم



حدثت مشكلة في صفحة الويب هذه، لذا تمت إعادة تحميلها.





حدثت مشكلة في صفحة الويب هذه، لذا تمت إعادة تحميلها.

IMG-20160329-WA0098.jpg



رقم السؤال 27

تمت "المعز" عرض نور بولك مصاحف مع نورثها التدرجية وكان المكثوب، على الترتابح كثيراً جداً ، سوب ذلك اتصال بينها وبين الجمهور حيث أن الجمهور يقرأ التفاسيل و "السود" تقترح ، و لكي يكون عرضها فاعلاً لتضمها بأن يكون عدد الأسطر في التريجة الواحدة :

- لايزيد عن 3 أو 5 أسطر
- لايزيد عن 6 أو 8 أسطر
- لايزيد عن 10 أسطر
- لايزيد عن 15 سطر

2

B

حفظ التالي

رقم السؤال 8

فلم "حسام" بزيارة لسنديفة "محمد" وكانت هذه الزيارة ثمر مرتكب لها وتقرر محنته إن ما قام به "حسام" ينطبق على أحد ملاعب الوقت التالية وهو ملعب:

- الزنن
- الأولويات
- الهدوء
- الإحتراف



حفظ والتالي



auto

+



السؤال 3  
التحق "حازم" بكلمة المطلب ووضح لنفسه هدفاً وهو أن يتخرج منها بتقدير ممتاز . يعتبر هذا الهدف من الأهداف :

- ملوية المدى
- قصيرة المدى
- تشغيلية
- متوسطة المدى

41

رقم السؤال 29  
الاستطرد الى جوانب هامة استندت لفظة معينة في الحديث يعد من عوائق عملية الاتصال ويكون خاص :-

- الوسيلة
- التغذية الراجعة
- المرسل
- الرسالة

3

## رقم السؤال 3

عندما تسأل نفسك "ما المستوى الذي أريد أن أصل إليه في عملي (وظيفتي)؟" ، إن هذا السؤال ينتمي الى إحدى مجالات الأهداف التالية :

- الروحي
- المادي
- التعليمي
- المهني

4

حفظ التالي

DELL



MKCL OES

رقم السؤال 6

من طبيعة الوقت أنه .....

رخيص

غير محدد

يمكن تعويضه

يجري

4

## رقم السؤال 2

مجموعة الأهداف لخمس سنوات قادمة وهي الأهداف المتعلقة بمرحلة معينة هي أهداف :

- إجرائيه
- متوسطة المدى
- طويلة المدى
- قصيرة المدى

2

## رقم السؤال 1

أخبرت "مها" زميلتها "شروق" بأنها تريد أن تقتري منزل خاص بها خلال عشر سنوات، يعتبر النور الذي ذكرته "مها" نور:

- نفسي
- مهني
- مادي
- تعليمي

3

حفظ والتالي





رقم السؤال 7

ببدا هرم الأحجار الكبيرة من القاعدة بحاجات :

الحب

الحياة

النكر

التعلم

4

حفظ والنلي

رقم السؤال 2

وضعت لنفسك هدفاً فاعلاً لتحقيقه خلال أربع سنوات دراسية بالجامعة . والآن أراك نجحت في تحقيق هذا الهدف ولكن في خمس سنوات . أي السمات التالية التي اعتقدتها هدفك حتى أصبح هدفاً غير فعالاً :

- الواقعية
- القابلية للقياس
- القابلية للتحقق
- الارتباط بالزمن

4

السؤال الثامن عشر:

بعد دراسة "نورا" لوحدة إدارة الوقت بمقرر مهارات الحياة الجامعية وجدت نفسها وفقاً لمصفوفة إدارة الوقت أنها غالباً ما تقع في مربع الاحتراق بالنسبة لإنجاز أعمالها وهذا يعني أنها تتجزأ ما هو:

- (أ) مهم وغير عاجل      (ب) غير مهم وغير عاجل      (ج) غير مهم وعاجل      (د) مهم وعاجل

السؤال التاسع عشر:

استخدام الجوال في الاتصال مع شخص ما يمثل أحد عناصر عملية الاتصال وهو :

- الوسيلة
- المرسل
- المستقبل
- التقنية الراجعة

حفظ والتالي



drive.google.com

رقم السؤال 23

تبدأ الخطوات السبع للإلقاء الفعال بـ :

- العصف الذهني
- وضع إطار للعرض
- الاستعانة بالمعينات
- البناء المتدفق

B2

حفظ والتالي



## السؤال الثامن:

وضع "سيف" هدفاً فاعلاً راعى فيه كل الضوابط إلا أنه أخطأ في واحد من بين الخيارات الآتية :

- ( أ ) ترتيب الأولويات  
( ب ) عدم استخدام النفس  
( ج ) المبالغة في كتابة الهدف  
( د ) الدقة في كتابة الوقت والتاريخ

السؤال الخامس عشر :

دخلت فاطمة محاضرة مهارات الحياة الجامعية بعد أن أذن لصلاة الظهر ، دون أن تصلي ، وعزمت نيتها على  
دائها بعد المحاضرة ، ان ما قامت به فاطمة يدخل ضمن أحد ملاعب الوقت الآتية:

(د) الهروب

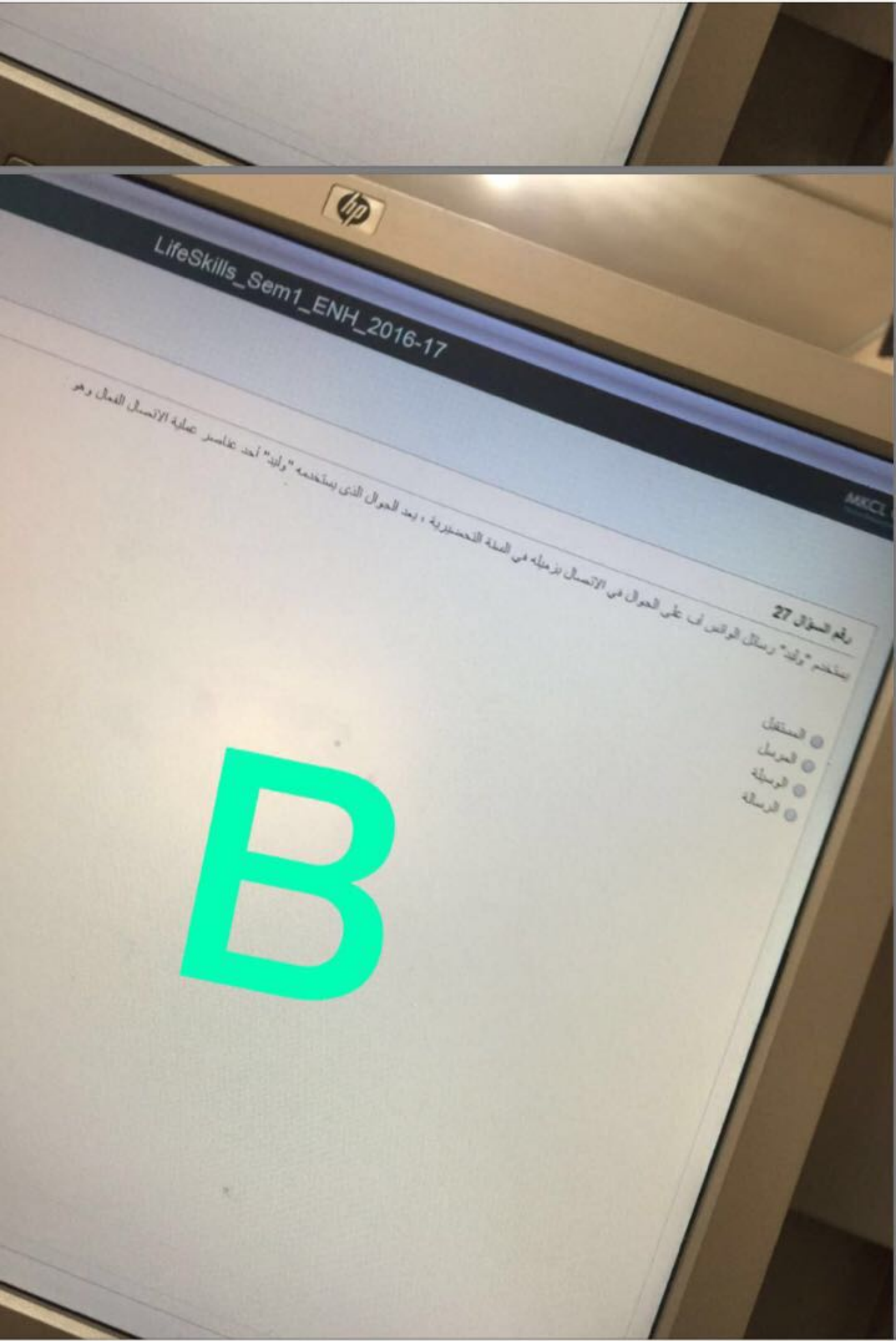
(ج) الرنين

(ب) الاولويات



(أ) الاحتراق

# تجميعات لإختبار مادة مهارات الحياة الجام...



LifeSkills\_Sem1\_ENH\_2016-17

رقم السؤال 27  
يستخدم "واتن" رسائل الواتس اب على العوال في الاتصال بزميله في السنة التحضيرية ، بعد الحوال الذي يستخدمه "واتن" أحد عناصر عملية الاتصال الفعال وهو

- المستقل
- العرمل
- الوسيلة
- الرسالة

B







رقم السؤال 8

عندما تريد وضع هدف معين فهناك عدة خطوات يجب أن تقوم بها ، واحدة من هذه الخطوات تتطلب منك تحديد الأنوار الحالية والمتوقعة على المدى النعيد وهي :

- وضع أهداف لكل مجال
- استخدام المسف الذهني
- وضع الأهداف قريبة المدى
- وضع أهداف بعيدة المدى

4

● دكتور طلب من طلابه تجربه لمعرفة مكونات تربة

القمر هذا الهدف ليس هدف فعال لانه :

ير محدد

غير واقعي

غير قابل للقياس

غير محدد بوقت

2

رقم السؤال 28

المرسل هو أحد عناصر عملية الاتصال ، وهو:

- الجهة أو الشخص الذي توجه له الرسالة
- الموضوع أو المحتوى (المعاني والأفكار والمقناعات)
- مصدر الرسالة أو النقطة التي تبدأ عندها عملية الاتصال
- الطريقة (القناة) التي تنتقل بها الرسالة

3

حفظ والتالي





drive.google.com



تجميع مهارات ... الترم الثاني



Sem2Q22015-16

MKCL OES  
Online Evaluation System

رقم السؤال 13

أخبرت "خلود" مسديتها بأنها تتخوف من الألام الإلكترونية الكثيرة على الحوال ، وفقا لمصفوفة إدارة الوقت يعتبر ما تقوم به "خلود":

- مهم وعاجل
- مهم وغير عاجل
- غير مهم وعاجل
- غير مهم وغير عاجل

D

41

حفظ والناس



رقم السؤال 14

بسبب استمرار الضغط الناتج عن المهام والأعمال المتراكمة التي سبق إهمالها وتأجيلها لحين أصبحت مهمة وعاجلة ، والاستجابة غير الواعية لغير المهم العاجل ، فنجد أنفسنا غالبا في مربع :

- المهم والعاجل
- الأولويات
- الغير مهم والعاجل
- الهروب

4

حفظ والتالي

رقم السؤال 15

عندما كتب "محمد" مقالة علمية عن أهمية استغلال جميع ما لدى الأفراد من موارد وجد أن أهم مورد لدى البشر هو مورد :

- التفكير
- التخطيط
- القرار
- الوقت

4

رقم السؤال 10

أعطت "نوف" نفسها فرصة للتفكير لتسجل أهدافا متعددة لتختار منها هدفا أو أكثر يعكس ماذا تريد، يعد ما قامت به "نوف" تطبيقا لمهارة:

- التصديق
- الملاحظة
- حل المشكلات
- العصف الذهني

4