



# موقع اجاباتكم

## Google

للمزيد اكتب  
في جوجل

موقع اجاباتكم

موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب  
والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات  
نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير .....

## اختبار مادة مهارات حياتية واسمية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦

الفصل /

الاسم /

## ١-السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة

- ( ) ١- التنمـر الاجتمـاعي هو تخـريب أو سـرقة الأـدوات من المـتنـمر عـلـيـه
- ( ) ٢- النـباتـات مصدر رـئـيس للـأـدوـيـة والـعـطـور والـزيـوت
- ( ) ٣- لا تـشـتـري عـبـوـات وـضـعـ عـلـيـها مـلـقـات إـضـافـيـة لـتـارـيخ الـإـنـتـاج أو تـارـيخ اـنـتـهـاء الصـالـحـيـة
- ( ) ٤- لـابـدـ منـ التـرـدـجـ فيـ رـفـعـ مـسـتـوىـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ وـزيـادـتـهـ معـ مرـورـ الـوقـتـ
- ( ) ٥- الـوقـاـيـةـ الصـحيـةـ فـيـ دـورـاتـ الـمـيـاهـ تـنـظـيفـ الـمـرـاحـضـ يـومـيـاـ بـمـزـيـجـ مـنـ الـكـلـورـ وـالـصـابـونـ
- ( ) ٦- مـنـ العـادـاتـ الـغـذـائـيـةـ السـيـئـةـ اـهـمـاـلـ تـنـاـولـ وـجـبـةـ الـإـفـطـارـ
- ( ) ٧- مـنـ فـوـانـدـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ تـحسـينـ التـرـكـيزـ وـالـتـعـلـمـ
- ( ) ٨- مـنـ مـظـاـهـرـ حدـوثـ التـنـمـرـ سـلـبـ نـقـودـ المـتنـمـرـ عـلـيـهـ بـالـقـوـةـ
- ( ) ٩- مـدةـ مـمارـسـةـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ مـنـ اـجـلـ الصـحـةـ مـنـ (٦٠-٣٠)ـ دـقـيـقةـ
- ( ) ١٠- لـلـوـقـاـيـةـ الصـحيـةـ دـاخـلـ غـرـفـ الـمـنـزـلـ يـجـبـ تـهـوـيـةـ الغـرـفـ بـفـتـحـ النـوـافـذـ لـدـخـولـ الـهـوـاءـ وـاسـعـةـ الشـمـسـ
- ( ) ١١- تـنـاـولـ وـجـبـاتـ دـسـمـةـ يـوـمـيـاـ عـلـىـ الـغـدـاءـ أوـ الـعـشـاءـ مـنـ الـعـادـاتـ الـغـذـائـيـةـ الصـحيـةـ
- ( ) ١٢- بـعـضـ الـمـزـرـوـعـاتـ الـدـاخـلـيـةـ قـدـ تـكـوـنـ أـورـاقـهـ تـحـتـويـ مـوـادـ سـامـةـ عـلـىـ الـأـطـفـالـ
- ( ) ١٣- السـمـادـ الـكـيـمـيـاـيـيـ أـفـضـلـ لـلـمـزـرـوـعـاتـ مـنـ السـمـادـ الـطـبـعـيـ
- ( ) ١٤- تـجـنـبـ شـرـاءـ الـمـنـتـجـاتـ الـغـذـائـيـةـ الـتـيـ لـاـ يـوـجـدـ عـلـيـهاـ بـطاـقـةـ الـمـعـلـومـاتـ الـغـذـائـيـةـ
- ( ) ١٥- تـهـدـفـ مـبـادـرـةـ الـسـعـودـيـةـ الـخـضـرـاءـ لـرـفـعـ الـغـطـاءـ النـبـاتـيـ وـتـقـلـيلـ اـنـبـاعـاتـ الـكـرـبـونـ
- ( ) ١٦- أـيـ منـتـجـ غـيرـ مـطـابـقـ لـلـمـوـاصـفـاتـ الـقـيـاسـيـةـ الـمـعـتـمـدةـ مـنـ حـالـاتـ الغـشـ التـجـارـيـ
- ( ) ١٧- يـفـضـلـ تـنـاـولـ وـجـبـةـ الـعـشـاءـ فـيـ وقتـ مـتأـخـرـ تـفـادـيـاـ لـاـيـ اـضـطـرـابـاتـ فـيـ النـوـمـ
- ( ) ١٨- لـلـأـسـرـةـ دـورـ فـيـ تـكـوـنـ الـعـادـاتـ الـغـذـائـيـةـ الـجـيـدةـ كـاختـيـارـ طـرـقـ الـطـهـيـ الصـحيـةـ
- ( ) ١٩- الـنـبـاتـاتـ تـعـطـيـ الـمـكـانـ مـظـهـراـ جـمـيلـاـ يـوـحـيـ بـالـاسـتـقـرارـ وـالـرـاحـةـ الـنـفـسـيـةـ
- ( ) ٢٠- تـسـاعـدـ الـنـبـاتـاتـ عـلـىـ اـنـتـاجـ الـأـكـسـجـينـ بـشـكـلـ كـبـيرـ هـيـ المـصـدرـ الـأـسـاسـيـ لـلـأـكـسـجـينـ الـمـتـجـدـدـ

٤٠

يتبع

صفحة ١



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

فترة الصلاحية

الأسمدة الطبيعية

التنظيف

السرعة

التمرين الجسدي

التعقيم

النشاط البدني

التوازن

تاريخ الانتهاء

فوائد النشاط البدني

١- ..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية

٢- ..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتنطلب استهلاك للطاقة

٣- ..... إزالة الجراثيم والآوساخ من الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي

٤- ..... خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي

٥- ..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية

٦- ..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة

٧- ..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربية

٨- ..... العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى

٩- ..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن

١٠- ..... هو استخدام القوة الجسدية لاحقًا للضرر بشخص أو مجموعة أشخاص

٢٠

الدرجة النهائية

٦٠

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة ٢

إعداد المعلمة: هديل النجار

# نموذج الإجابة

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦

الفصل /

الاسم /

## ١-السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة

- (✗) ١- التنمـر الاجتمـاعي هو تخـريب أو سـرقة الأـدوات من المـتنـمر عـلـيـه
- (✓) ٢- النـباتـات مصدر رـئـيس لـلـأـدوـيـة وـالـعـطـور وـالـزيـوت
- (✓) ٣- لا تـشـتـري عـبـوـات وـضـعـ عـلـيـها مـلـصـقـات إـضـافـيـة لـتـارـيـخ الإـنـتـاج أو تـارـيـخ اـنـتـهـاء الصـالـحـيـة
- (✓) ٤- لـابـدـ من التـدـرـجـ في رـفـعـ مـسـتـوى النـشـاطـ الـبـدنـيـ وـزـيـادـتـهـ مع مرـورـ الـوقـتـ
- (✓) ٥- الوقـاـيـةـ الصـحـيـةـ فـيـ دـورـاتـ المـيـاهـ تـنـظـيفـ المـرـاحـضـ يـوـمـياـ بـمـزـيـجـ مـنـ الـكـلـورـ وـالـصـابـونـ
- (✓) ٦- من العـادـاتـ الغـذـائـيـةـ السـيـنـيـةـ اـهـمـالـ تـناـولـ وـجـةـ الـإـفـطـارـ
- (✓) ٧- من فـوـانـدـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ تـحـسـينـ التـرـكـيزـ وـالتـعـلـمـ
- (✓) ٨- من مـظـاـهـرـ حدـوثـ التـنـمـرـ سـلـبـ نـقـودـ المـتنـمـرـ عـلـيـهـ بـالـفـوـقـةـ
- (✓) ٩- مـدـةـ مـارـسـةـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ مـنـ أـجـلـ الصـحـةـ مـنـ (٦٠-٣٠) دقـيقـةـ
- (✓) ١٠- للـوـقـاـيـةـ الصـحـيـةـ دـاخـلـ غـرـفـ الـمـنـزـلـ يـجـبـ تـهـويـةـ الغـرـفـ بـفـتـحـ النـوـافـذـ لـدـخـولـ الـهـوـاءـ وـاسـعـةـ الشـمـسـ
- (✗) ١١- تـنـاـولـ وـجـبـاتـ دـسـمـةـ يـوـمـيـاـ عـلـىـ الغـدـاءـ أوـ العـشـاءـ مـنـ العـادـاتـ الغـذـائـيـةـ الصـحـيـةـ
- (✓) ١٢- بـعـضـ المـزـرـوـعـاتـ الدـاخـلـيـةـ قدـ تـكـونـ اـورـاقـهاـ تـحـتـويـ موـادـ سـامـةـ عـلـىـ الـأـطـفـالـ
- (✗) ١٣- السـمـادـ الـكـيـمـيـانـيـ أـفـضـلـ لـلـمـزـرـوـعـاتـ مـنـ السـمـادـ الطـبـيـعـيـ
- (✓) ١٤- تـجـنـبـ شـرـاءـ الـمـنـتـجـاتـ الـغـذـائـيـةـ التـيـ لـاـ يـوـجـدـ عـلـيـهاـ بـطاـقـةـ الـمـعـلـومـاتـ الـغـذـائـيـةـ
- (✓) ١٥- تـهـدـيـفـ مـبـادـرـةـ السـعـودـيـةـ الـخـضـرـاءـ لـرـفـعـ الـغـطـاءـ الـنـبـاتـيـ وـتـقـلـيلـ اـنـبعـاثـ الـكـربـونـ
- (✓) ١٦- أـيـ منـتـجـ غـيرـ مـطـابـقـ لـلـمـواـصـفـاتـ الـقـيـاسـيـةـ الـمـعـتـمـدةـ مـنـ حـالـاتـ الغـشـ التجـارـيـ
- (✗) ١٧- يـفـضـلـ تـنـاـولـ وـجـةـ العـشـاءـ فـيـ وـقـتـ مـتأـخـرـ تـفـادـيـاـ لـأـيـ اـضـطـرـابـاتـ فـيـ النـوـمـ
- (✓) ١٨- لـلـأـسـرـةـ دـورـ فـيـ تـكـوـنـ الـعـادـاتـ الـغـذـائـيـةـ الـجـيـدةـ كـاـخـتـيـارـ طـرـقـ الـطـهـيـ الـصـحـيـةـ
- (✓) ١٩- الـنـبـاتـاتـ تـعـطـيـ الـمـكـانـ مـظـهـراـ جـمـيلـاـ يـوـحـيـ بـالـاسـتـقـارـ وـالـرـاحـةـ الـنـفـسـيـةـ
- (✓) ٢٠- تـسـاعـدـ الـنـبـاتـاتـ عـلـىـ إـنـتـاجـ الـأـكـسـجـينـ بـشـكـلـ كـبـيرـ وـهـيـ الـمـصـدـرـ الـأـسـاسـيـ لـلـأـكـسـجـينـ الـمـتـجـدـدـ

٤٠

يتبع

صفحة ١



٢- 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

١- ..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية

٢- .. النشاط البدني ..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتنطلب استهلاك للطاقة

٣- ... التنظيف ..... إزالة الجراثيم والآوساخ من الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي

٤- .... فوائد النشاط البدني ..... خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي

٥- .... فترة الصلاحية ..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية

٦- .... التوازن ..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة

٧- .. الأسمدة الطبيعية ..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة

٨- .... التعقيم ..... العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى

٩- .... السرعة ..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن

١٠. ..... التنمُّر الجسدي ..... هو استخدام القوة الجسدية لألحق الضرر بشخص أو مجموعة أشخاص

٢٠

٦٠

الدرجة النهائية