●●●

●●●

 المملكة العربية السعودية بسم الله الرحمن الرحيم المادة : مهارات حياتية

 وزارة التعليم الصف : الثالث الثانوي

 الإدارة العامة للتعليم انتساب :

 مدرسة الفصل الدراسي ( الثاني ) الدور ( الأول ) العام الدراسي ( 1445 – 1446 ه ) اسم الطالب:.....................................

|  |
| --- |
| السؤال الأول : أختر الإجابة الصحيحة فيما يلي  |
| **1** | **مجموعة القوانين والمبادئ والتشريعات والأعراف التي تقوم بها حياة الفرد والمجتمع وبها تنظم الأمور وتقرر الحقوق والواجبات** |
| **أ** | **الذوق العام** | **ب** | **النظام** | **ج** | **الوطنية** | **د** | **المواطنة** |
| **2** | **تلك العواطف القوية التي يحس بها المواطن نحو وطنه العزيز** |
| **أ** | **الوطنية** | **ب** | **المواطنة** | **ج** | **الانتماء الوطني** | **د** | **النظام** |
| **3** | **الالتزام بأداء تكاليف نحو العمل المطلوب وفي الوقت المحدد** |
| **أ** | **المسؤولية** | **ب** | **النظام** | **ج** | **السلوك المسؤول** | **د** | **المواطنة** |
| **4** | **موقف طارئ يتعرض له الا فراد او المجتمعات ويكون له تأثير على افعالهم وعاداتهم ويعيق اداءهم الاجتماعي** |
| **أ** | **المسؤولية** | **ب** | **الازمة** | **ج** | **السلوك المسؤول** | **د** | **الازمة الاجتماعية** |
| **5** | **التنفيس على النفس البشرية بعد الضيق** |
| **أ** | **الترفيه** | **ب** | **الترويح** | **ج** | **الذوق العام** | **د** | **السياحة** |
| **6** | **مر بذهنك مواقف جميلة اثناء رحلتك مع اسرتك الى مكة المكرمة ‘ لأداء مناسك العمرة عام 1435هـ ما نوع مهارة التفكير** |
| **أ** | **التحليل** | **ب** | **الربط** | **ج** | **التركيز** | **د** | **التذكر** |
| **7** | **طريقة من طرائق التفكير العلمي يتم من خلالها تعزيز ادراك فكرة معينة من خلال تحليل اعمق لها**  |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكلة** |
| **8** | **شعور واحساس بوجود صعوبة ما او مواقف ينتج عنها حالة من التناقض والارتباك وعدم الارتياح** |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **المشكلة** |
| **9** | **نشاط عقلي معرفي يعمل على إعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة من خلال البنية المعرفية**  |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **المشكلة** |
| **10** | **من المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء الجيدة في الفكرة ‘ أي لماذا نفضلها وهذا يعني انها فكرة.** |
| **أ** | **سلبية** | **ب** | **مثيرة** | **ج** | **ايجابية** | **د** | **جميع ما سبق صحيح** |
| **11** | **حاسة معنوية تدعو صاحبها الى مراعاة مشاعر الاخرين واحوالهم وظروفهم وله أهمية في كسب تقديرهم** |
| **أ** | **الترفيه** | **ب** | **الذوق العام** | **ج** | **الترويح** | **د** | **السياحة** |
| **12** | **انتماء وموالاة للوطن ضمن حدود الشريعة ومكار الاخلاق** |
| **أ** | **الوطنية** | **ب** | **الانتماء الوطني** | **ج** | **المواطنة** | **د** | **المسؤولية** |
| **13** | **إقرار المرء بما يصدر عنه من أفعال واقوال واستعداده العقلي والنفسي لتحمل ما يترتب على أقواله وافعاله** |
| **أ** | **الانتماء الوطني** | **ب** | **الازمة الاجتماعية** | **ج** | **السلوك المسؤول** | **د** | **المسؤولية** |
| **14** | **حالة توتر تنتج عن موقف طارئ ونقطة تحول في حياة الفرد والجماعة والمجتمع وتتطلب قرارا ينتج عنه مواقف جديدة** |
| **أ** | **الازمة** | **ب** | **الازمة الاجتماعية** | **ج** | **المسؤولية** | **د** | **السلوك المسؤول** |
| **15** | **ظاهرة اجتماعية متصلة بالعلاقات الاجتماعية بين الأشخاص وهي مجموعة من العلاقات المتبادلة بين السائح والأشخاص الموجودين بالمكان** |
| **أ** | **الترفيه** | **ب** | **السياحة** | **ج** | **الترويح** | **د** | **المسؤولية** |
| **16** | **هي تلك المهارة التي تستخدم ‘ لتحليل ووضع استراتيجيات تهدف الى حل سؤال صعب او موقف معقد يعيق التقدم في جانب من جوانب الحياة** |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكلات** |
| **17** | **تطوير التفكير يساعد الانسان على تجنب الوقوع في حبال الأفكار الضالة والممارسات السيئة هذا يدخل ضمن دائرة المنافع** |
| **أ** | **الدفاعية** | **ب** | **الذاتية** | **ج** | **الاجتماعية العامة** | **د** | **الصحية النفسية** |
|  **18**  | **عندما نقوم بتسجيل قائمة تحوي العناصر المشوقة في الموقف او الفكرة هذ يمثل خطوة من خطوات** |
| **أ** | **حل المشكلات** | **ب** | **اتخاذ القرار** | **ج** | **معالجة الافكار** | **د** | **التفكير** |
| **19** | **هي عملية عقلية تهدف الى احداث تغيرات للوصول الى نتائج إيجابية لموقف او قضية من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار المناسب**  |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكل**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **20** | **احد هذه الخيارات يعد من مستويات التفكير الأساسي** |
| **أ** | **التحليل** | **ب** | **المعرفة** | **ج** | **التركيب** | **د** | **التقويم** |
| **21** | **الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **صراع احجام ـ احجام** | **ب** | **صراع اقدام ـ اقدام** | **ج** | **صراع اقدام ـ احجام** | **د** | **صراع الدور** |
| **22** | **احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الأهداف** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **إعادة ترتيب الأهداف** | **ب** | **الاستبصار** | **ج** | **التكيف** | **د** | **التعامل** |
| **23** | **من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **المشكلات المالية** | **ب** | **المشكلات الاسرية** | **ج** | **الازدحام** | **د** | **الشعور بالوحدة** |
| **24** | **هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية التقلبة** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **الصراع** | **ب** | **الضغوط الحياتية** | **ج** | **المرونة النفسية** | **د** | **تحديد الاهداف** |
| **25** | **من فوائد التعاون** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **التجانس** | **ب** | **تبادل المعلومات** | **ج** | **تحديد الادوار** | **د** | **تقاسم القيادة** |

|  |  |
| --- | --- |
| **26** | **التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيها هذ ما يعرف بـ** |
| **أ** | **الصراع** | **ب** | **التعاون** | **ج** | **تحديد الهدف** | **د** | **العمل ضمن فريق** |
| **27** | **احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع** |
| **أ** | **سوء التنظيم** | **ب** | **حدة الصوت** | **ج** | **انفعال عند النقاش والحوار** | **د** | **التلفظ بألفاظ نابية** |
| **28** | **مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة** |
| **أ** | **الصراع** | **ب** | **تحديد الاهداف** | **ج** | **المرونة النفسية** | **د** | **الضغوط الحياتية** |
| **29** | **تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه** |
| **أ** | **العمل ضمن فريق** | **ب** | **التعاون** | **ج** | **تحديد الأدوار** | **د** | **المرونة النفسية** |
| **30** | **من صفات الأشخاص الين يتمتعون بالمرونة النفسية** |
| **أ** | **القدرة على تكوين علاقات** | **ب** | **اضطراب النوم** | **ج** | **تشتت في الفكر** | **د** | **التفكير السلبي** |

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني :ظلل حرف ( ص ) إذا كانت الإجابة صحيحة أو حرف ( خ ) إذا كانت الإجابة خاطئة في نموذج الإجابة** |
| 1 | **من مظاهر الذوق العام عدم المحافظة على نظافة المكان** | **( )** |
| 2 | **من واجبات المواطن وحقوق الدولة تلبية نداء الدفاع عن الوطن** | **( )** |
| 3 | **نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة** | **( )** |
| 4 | **العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به** | **( )** |
| 5 | **ترتبط مهارة معالجة الأفكار بمفهوم الموازنة بين عدة قرارات وترجيح الأفضل منها** | **( )** |
| 6 | **من الاشياء التي نحتاجها لاكتساب مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار عدم إعطاء بدائل لحل المشكلة** | **( )** |
| 7 | **اتخاذ قرارات تحقق الصالح العام للأسرة والمجتمع هذا من المنافع الذاتية لتطوير التفكير** | **( )** |
| 8 | **يقصد بالمثير في المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء التي تجذب وتلفت الانتباه وليس ملزما الاخذ بها** | **( )** |
| 9 | **من ظوابط الترفيه ان يكون خاليا من المحرمات والمخالفات الشرعية والقانونية** | **( )** |
| 10 | **من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز** | **( )** |

**انتهت الأسئلة مع تمنياتي للجميع بالتوفيق و النجاح**

**معلم المادة/ فهد الغامدي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المملكة العربية السعودية****وزارة التعليم****تعليم** **مدرسة**  | صور شعار وزارة التعليم لعام 1443 | عرب بوكس | **اختبار نهائي الفصل الثاني 1445هـ** **المادة / مهارات حياتية****الثالث ثانوي (المسار العام)**  |

|  |
| --- |
| **السؤال الأول** **اختر الإجابة الصحيحة للعبارات التالية**  |
|

|  |
| --- |
| **1 ) الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى** |
| **صراع احجام ـ احجام** | **ب** | **صراع اقدام ـ اقدام** | **ج** | **صراع اقدام ـ احجام** | **د** | **صراع الدور** |
| **2 ) احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف** |
| **إعادة ترتيب الاهداف** | **ب** | **الاستبصار** | **ج** | **التكيف** | **د** | **التعامل** |
| **3 ) من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية** |
| **المشكلات المالية** | **ب** | **المشكلات الاسرية** | **ج** | **الازدحام** | **د** | **الشعور بالوحدة** |
| **4 ) هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة** |
| **الصراع** | **ب** | **الضغوط الحياتية** | **ج** | **المرونة النفسية** | **د** | **تحديد الاهداف** |
| **5 ) من فوائد التعاون** |
| **التجانس** | **ب** | **تبادل المعلومات** | **ج** | **تحديد الادوار** | **د** | **تقاسم القيادة** |
| **ا6 ) لتفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيها هذ ما يعرف بـ** |
| **الصراع** | **ب** | **التعاون** | **ج** | **تحديد الهدف** | **د** | **العمل ضمن فريق** |
| **7 ) احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع** |
| **سوء التنظيم** | **ب** | **حدة الصوت** | **ج** | **انفعال عند النقاش والحوار** | **د** | **التلفظ بألفاظ نابية** |
| **8 ) مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة** |
| **الصراع** | **ب** | **تحديد الاهداف** | **ج** | **المرونة النفسية** | **د** | **الضغوط الحياتية** |
| **9 ) تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه** |
| **العمل ضمن فريق** | **ب** | **التعاون** | **ج** | **تحديد الأدوار** | **د** | **المرونة النفسية** |
| **10) من صفات الأشخاص الين يتمتعون بالمرونة النفسية** |
| **القدرة على تكوين علاقات** | **ب** | **اضطراب النوم** | **ج** | **تشتت في الفكر** | **د** | **التفكير السلبي** |

 |
|

|  |
| --- |
| **11) مر بذهنك مواقف جميلة اثناء رحلتك مع اسرتك الى مكة المكرمة ‘ لأداء مناسك العمرة عام 1435هـ ما نوع مهارة التفكير** |
| **التحليل** | **ب** | **الربط** | **ج** | **التركيز** | **د** | **التذكر** |
| **12) طريقة من طرائق التفكير العلمي يتم من خلالها تعزيز ادراك فكرة معينة من خلال تحليل اعمق لها**  |
| **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكلة** |
| **13) شعور واحساس بوجود صعوبة ما او مواقف ينتج عنها حالة من التناقض والارتباك وعدم الارتياح** |
| **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **المشكلة** |
| **14) نشاط عقلي معرفي يعمل على إعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة من خلال البنية المعرفية**  |
| **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **المشكلة** |
| **15) من المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء الجيدة في الفكرة ‘ أي لماذا نفضلها وهذا يعني انها فكرة.** |
| **سلبية** | **ب** | **مثيرة** | **ج** | **ايجابية** | **د** | **جميع ما سبق صحيح** |
| **16) هي تلك المهارة التي تستخدم ‘ لتحليل ووضع استراتيجيات تهدف الى حل سؤال صعب او موقف معقد يعيق التقدم في جانب من جوانب الحياة** |
| **مهارة معالجة الأفكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكلات** |
| **17) تطوير التفكير يساعد الانسان على تجنب الوقوع في حبال الأفكار الضالة والممارسات السيئة هذا يدخل ضمن دائرة المنافع** |
| **الدفاعية** | **ب** | **الذاتية** | **ج** | **الاجتماعية العامة** | **د** | **الصحية النفسية** |
| **18) عندما نقوم بتسجيل قائمة تحوي العناصر المشوقة في الموقف او الفكرة هذ يمثل خطوة من خطوات** |
| **حل المشكلات** | **ب** | **اتخاذ القرار** | **ج** | **معالجة الافكار** | **د** | **التفكير** |
| **19) هي عملية عقلية تهدف الى احداث تغيرات للوصول الى نتائج إيجابية لموقف او قضية من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار المناسب**  |
| **مهارة معالجة الأفكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكل**  |
| **20) احد هذه الخيارات يعد من مستويات التفكير الأساسي** |
| **التحليل** | **ب** | **المعرفة** | **ج** | **التركيب** | **د** | **التقويم** |

 |

**السؤال الثاني / ضع المصطلحات التالية امام العبارات التي تناسبها**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **التحليل** | **التنظيم** | **مستويات التفكير** | **قدرة على التمييز** |
| **التجانس** | **مهارة إدارة الصراع** | **الضغوطات الحياتية الخارجية** | **مراحل المرونة النفسية** |
|  | **عملية عقلية تهدف الى ترتيب المعلومات**  |
|  | **. عوامل نجاح فريق العمل** |
|  | **ماتحتاج اليه لمعالجة الافكار** |
|  | **القدرة على تقبل الاختلاف** |
|  | **التفكير المركب** |
|  | **المشكلات المالية** |
|  | **يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة الي يمر بها** |
|  | **تقسيم الفكرة الى أفكار اصغر لفهم العملية التي تحدث** |
| **السؤال الثالث / اجب على العبارات التالية بوضع إشارة (√) او ( × )** |  |
| **العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به** |  |
| **من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه** |  |
| **نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة** |  |
| **من مظاهر الصراع الاستماع الحسن** |  |
| **من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز** |  |
| **ترتبط مهارة معالجة الأفكار بمفهوم الموازنة بين عدة قرارات وترجيح الأفضل منها** |  |
| **من الاشياء التي نحتاجها لاكتساب مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار عدم إعطاء بدائل لحل المشكلة** |  |
| **اتخاذ قرارات تحقق الصالح العام للأسرة والمجتمع هذا من المنافع الذاتية لتطوير التفكير** |  |
| **يقصد بالمثير في المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء التي تجذب وتلفت الانتباه وليس ملزما الاخذ بها** |  |
| **من امثلة المشكلات البيئية ( التضخم)** |  |
| **من المنافع الصحية والنفسية التي تساعد الانسان على تطوير التفكير اكتشاف القوانين الاجتماعية للحياة وتعميق الايمان بها** |  |
| **الصراع بين هدفين متعارضين يسمى ( صراع اقدام ـ احجام )** |  |

 **مع *تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح***

**اليوم : الأربعاء**

**التاريخ : 21 / 6 / 1445 هـ**

**الفترة : الأولى**

**عدد الأوراق : 4**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**بمنطقة مكة المكرمة / محافظة جدة**

**مدرسة بيتي الصغير**

**اختبار نهائي لمادة المهارات الحياتية**

**لعام 1445 هـ - الفصل الدراسي الثاني**

**للصف الثالث ثانوي / النظام العام**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**السؤال الأول :**

**أ– اختاري الإجابة المناسبة والصحيحة من بين الإجابات الخاطئة فيما يلي:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **تمثل الآية الكريمة ( ومن يتق الله يجعل له مخرجا ، ويرزقه من حيث لا يحتسب ) :**  |
|  | أ | معالجة الأفكار | ب | حل المشكلات | ج | التفكير الأساسي  | د | اتخاذ القرار |
| 2 | **تقوي دافعية المسلم وإرادته وتنقله إلى الأمان و الاطمئنان والأمل :** |
|  | أ | الصلاة  | ب | إدارة المشاعر | ج | العلاج النفسي | د | الاسترخاء |
| 3 | **يحدث نتيجة وجود تعارض في المصالح أو الآراء مما يدفع كل الأطراف للدفاع عن رأيه والعمل على الانتصار له:** |
|  | أ | الصراع | ب | الضغوط الحياتية  | ج | الانفعال | د | الأزمات  |
| 4 | **ترتبط بمفهوم الموازنة بين عدة قرارات و ترجيح الأفضل منها :** |
|  | أ | معالجة الأفكار | ب | حل المشكلات | ج | التفكير الأساسي  | د | اتخاذ القرار |
| 5 | **اقترح خالد على أعضاء مجلس الاستشارات بالمدرسة عدة حلول لحل مشكلة رمي النفايات في ساحة المدرسة :**  |
|  | أ | تذكر | ب | تحليل | ج | معرفة | د | تقويم |
| 6 | **هي عملية نضج فردية نسعى من خلالها معرفة ذواتنا و قدراتنا المتميزة:** |
|  | أ | الضغوط الحياتية | ب | المرونة النفسية | ج | التعاون | د | إدارة الصراع |
| 7 | **خيرت ماجدة بين أن تتزوج من رجل يكبرها سنا أو تعيش وحيدة بعد وفاة والدتها :** |
|  | أ | صراع إقدام - إحجام | ب | صراع إحجام - إحجام | ج | صراع إقدام - إقدام | د | صراع الأدوار |
| 8 | **تطوير التفكير يساعد الإنسان على الوصول إلى راحة نفسية في التكيف مع الأحداث و المتغيرات :** |
|  | أ | منفعة ذاتية | ب | منفعة اجتماعية عامة | ج | منفعة دفاعية | د | منفعة صحية نفسية |
| 9 | **تعتبر من أبرز الممارسات في تميز الأعمال وجودتها وصورة من صور تفعيل مهارة التعاون:** |
|  | أ | المرونة | ب | التكيف | ج | العمل ضمن فريق | د | إدارة الصراع |
| 10 | **عندما يكتب الطالب قصيدة شعرية من إلهامه الخاص فهو يمارس التفكير :** |
|  | أ | المركب | ب | الأساسي | ج | التحليلي | د | التقويمي |

استعيني بالله و اقلبي الصفحة

1

|  |
| --- |
|  |
|  |

**السؤال الثاني :**

 **أ – ضعي المصطلح المناسبة أمام العبارات التالية :**

1. نشاط عقلي يعمل على إعطاء المثيرات البيئية معني ودلالة لتساعد الفرد على التلاؤم مع ظروف البيئة ....................................
2. التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها ....................................
3. عمل مقصود يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه ...................................
4. عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغيرات والوصول إلى نتائج إيجابية لموقف ما من خلال مفاضلة بين الحلول والاختيار الأفضل

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

1. مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته للوصول إلى تحقيق هدف مشترك ..................................
2. شعور وإحساس بوجود صعوبة ما أو موقف ينتج عنها حالة من من التناقض وعدم الارتياح ..................................

 **ب - عللي لما يأتي:**

 **1** – ظهرت الحاجة إلى التطوير التفكير لدى أفراد المجتمع؟

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

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

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

 **2-** لتكوين المرونة النفسية بدرجة مقبولة لابد من الحفاظ و الاهتمام بصحة الجسم ؟

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

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

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

 **3**– تحلي الزوجين بمهارة معالجة الأفكار يساعد على الحد من حدوث الخلافات والمشكلات الزوجية؟

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

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

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

 **4**– ضرورة مواجهة الضغوط الحياتية وجها لوجه و التعامل معها من منطلق الاستطاعة؟

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

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

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

سمي الله و اقلبي الصفحة

2

|  |
| --- |
|  |
|  |

**السؤال الثالث :**

  **أ –** **اصدري حكما على العبارات التالية :**

1. تطوير التفكير يساعد الإنسان على تجنب الوقوع في حبال الأفكار الضالة و الممارسات السيئة ( )
2. المرونة النفسية تكون قصيرة المدى و مرتبطة بحدث معين و غالبا ما تزول بزواله ( )
3. التعاون يعني إلغاء شخصية الفرد بحيث تجعله أكثر انغلاقا على المجتمع ( )
4. القراءة تمد العقل فقط بلوازم المعرفة أما التفكير فيجعلنا نملك ما نقرأ ( )
5. تعد مهارات التفكير الأساسية من المهارات المهمة و المتكاملة التي يجب الاهتمام بتعليمها منذ الصغر ( )
6. القرار في فرق العمل قرار فردي و ليس جماعي ليسهل تحقيق الهدف و إنجاز الأعمال ( )
7. الشعور ببعض الضغط عليك من قبل أعضاء الفريق العمل الواحد أمر طبيعي ( )
8. تكسب مهارات التفكير الأساسية الإنسان النضج و الحكمة وحسن التصرف و تجنبه المخاطر ( )
9. الاسترخاء يجعل الإنسان لديه تشتت في الفكر واضطراب في النوم ( )
10. يقصد بمعالجة الأفكار تعزيز و إدراك فكرة معينة من خلال تحليل بسيط وسريع ( )

  **ب – ناقشي فكرة ( فرض الحظر الكلي أثناء جائحة كورونا ) مستخدمة مهارة معالجة الأفكار :**

 ث **– مثلي لما يأتي : ( مثال واحد فقط )**

1. **مصادر خارجية للضغوط الحياتية :** ..................................................................................................
2. **مشكلات أسرية :** ..................................................................................................
3. **الصعوبات حياتية وتحتاج إلى مرونة نفسية :** ..................................................................................................
4. **قرار يمكن الرجوع عنه بعد اتخاذه :** ..............................................................................................

توكلي على الله و اقلبي الصفحة

3

|  |
| --- |
|  |
|  |

**السؤال الرابع :**

 **أ– أجيبي عن الأسئلة التالية :**

1. **السمات التي يجب أن يتحلى بها كلا من :**

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

سمات مواجهة الصراعات الحياتية **:**

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

سمات شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في مدرستك

1. **قرر طلاب الفصل القيام بعمل حائط إلكتروني بعنوان (عوامل النجاح) رتبي الخطوات الآتية بحسب أهميتها من**

 **أجل إنجاز تصميم الحائط الإلكتروني:**

 جمع المعلومات - الاجتماع مع رائد الفصل – القيام بالإخراج النهائي – توزيع الأدوار - التخطيط لكيفية إخراج واجهة الحائط الإلكتروني

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

 **3- أدلي برأيك في المواقف التالية :**

* في التصرف السليم اتجاه موقف حصل من أحد أفراد أسرتك سبب لك ضغطا في التجمعات الأسرية :

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

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

* ارتفاع تكاليف الزواج في المجتمع السعودي :

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

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

* مدى تكيف الإنسان النفسي مع الازدحام المروري في المدن الكبيرة:

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

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

**انتهت الأسئلة**

**تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح**

4

●●●

●●●

 المملكة العربية السعودية بسم الله الرحمن الرحيم المادة : مهارات حياتية

 وزارة التعليم الصف : الثالث الثانوي

 الإدارة العامة للتعليم انتساب :

 مدرسة الفصل الدراسي ( الثاني ) الدور ( الأول ) العام الدراسي ( 1445 – 1446 ه ) اسم الطالب:.....................................

|  |
| --- |
| **السؤال الأول : أختر الإجابة الصحيحة فيما يلي**  |
| **1** | **مجموعة القوانين والمبادئ والتشريعات والأعراف التي تقوم بها حياة الفرد والمجتمع وبها تنظم الأمور وتقرر الحقوق والواجبات** |
| **أ** | **الذوق العام** | **ب** | **النظام** | **ج** | **الوطنية** | **د** | **المواطنة** |
| **2** | **تلك العواطف القوية التي يحس بها المواطن نحو وطنه العزيز** |
| **أ** | **الوطنية** | **ب** | **المواطنة** | **ج** | **الانتماء الوطني** | **د** | **النظام** |
| **3** | **الالتزام بأداء تكاليف نحو العمل المطلوب وفي الوقت المحدد** |
| **أ** | **المسؤولية** | **ب** | **النظام** | **ج** | **السلوك المسؤول** | **د** | **المواطنة** |
| **4** | **موقف طارئ يتعرض له الا فراد او المجتمعات ويكون له تأثير على افعالهم وعاداتهم ويعيق اداءهم الاجتماعي** |
| **أ** | **المسؤولية** | **ب** | **الازمة** | **ج** | **السلوك المسؤول** | **د** | **الازمة الاجتماعية** |
| **5** | **التنفيس على النفس البشرية بعد الضيق** |
| **أ** | **الترفيه** | **ب** | **الترويح** | **ج** | **الذوق العام** | **د** | **السياحة** |
| **6** | **مر بذهنك مواقف جميلة اثناء رحلتك مع اسرتك الى مكة المكرمة ‘ لأداء مناسك العمرة عام 1435هـ ما نوع مهارة التفكير** |
| **أ** | **التحليل** | **ب** | **الربط** | **ج** | **التركيز** | **د** | **التذكر** |
| **7** | **طريقة من طرائق التفكير العلمي يتم من خلالها تعزيز ادراك فكرة معينة من خلال تحليل اعمق لها**  |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكلة** |
| **8** | **شعور واحساس بوجود صعوبة ما او مواقف ينتج عنها حالة من التناقض والارتباك وعدم الارتياح** |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **المشكلة** |
| **9** | **نشاط عقلي معرفي يعمل على إعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة من خلال البنية المعرفية**  |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **المشكلة** |
| **10** | **من المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء الجيدة في الفكرة ‘ أي لماذا نفضلها وهذا يعني انها فكرة.** |
| **أ** | **سلبية** | **ب** | **مثيرة** | **ج** | **ايجابية** | **د** | **جميع ما سبق صحيح** |
| **11** | **حاسة معنوية تدعو صاحبها الى مراعاة مشاعر الاخرين واحوالهم وظروفهم وله أهمية في كسب تقديرهم** |
| **أ** | **الترفيه** | **ب** | **الذوق العام** | **ج** | **الترويح** | **د** | **السياحة** |
| **12** | **انتماء وموالاة للوطن ضمن حدود الشريعة ومكار الاخلاق** |
| **أ** | **الوطنية** | **ب** | **الانتماء الوطني** | **ج** | **المواطنة** | **د** | **المسؤولية** |
| **13** | **إقرار المرء بما يصدر عنه من أفعال واقوال واستعداده العقلي والنفسي لتحمل ما يترتب على أقواله وافعاله** |
| **أ** | **الانتماء الوطني** | **ب** | **الازمة الاجتماعية** | **ج** | **السلوك المسؤول** | **د** | **المسؤولية** |
| **14** | **حالة توتر تنتج عن موقف طارئ ونقطة تحول في حياة الفرد والجماعة والمجتمع وتتطلب قرارا ينتج عنه مواقف جديدة** |
| **أ** | **الازمة** | **ب** | **الازمة الاجتماعية** | **ج** | **المسؤولية** | **د** | **السلوك المسؤول** |
| **15** | **ظاهرة اجتماعية متصلة بالعلاقات الاجتماعية بين الأشخاص وهي مجموعة من العلاقات المتبادلة بين السائح والأشخاص الموجودين بالمكان** |
| **أ** | **الترفيه** | **ب** | **السياحة** | **ج** | **الترويح** | **د** | **المسؤولية** |
| **16** | **هي تلك المهارة التي تستخدم ‘ لتحليل ووضع استراتيجيات تهدف الى حل سؤال صعب او موقف معقد يعيق التقدم في جانب من جوانب الحياة** |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكلات** |
| **17** | **تطوير التفكير يساعد الانسان على تجنب الوقوع في حبال الأفكار الضالة والممارسات السيئة هذا يدخل ضمن دائرة المنافع** |
| **أ** | **الدفاعية** | **ب** | **الذاتية** | **ج** | **الاجتماعية العامة** | **د** | **الصحية النفسية** |
|  **18**  | **عندما نقوم بتسجيل قائمة تحوي العناصر المشوقة في الموقف او الفكرة هذ يمثل خطوة من خطوات** |
| **أ** | **حل المشكلات** | **ب** | **اتخاذ القرار** | **ج** | **معالجة الافكار** | **د** | **التفكير** |
| **19** | **هي عملية عقلية تهدف الى احداث تغيرات للوصول الى نتائج إيجابية لموقف او قضية من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار المناسب**  |
| **أ** | **مهارة معالجة الافكار** | **ب** | **التفكير** | **ج** | **اتخاذ القرار** | **د** | **حل المشكل**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **20** | **احد هذه الخيارات يعد من مستويات التفكير الأساسي** |
| **أ** | **التحليل** | **ب** | **المعرفة** | **ج** | **التركيب** | **د** | **التقويم** |
| **21** | **الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **صراع احجام ـ احجام** | **ب** | **صراع اقدام ـ اقدام** | **ج** | **صراع اقدام ـ احجام** | **د** | **صراع الدور** |
| **22** | **احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الأهداف** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **إعادة ترتيب الأهداف** | **ب** | **الاستبصار** | **ج** | **التكيف** | **د** | **التعامل** |
| **23** | **من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **المشكلات المالية** | **ب** | **المشكلات الاسرية** | **ج** | **الازدحام** | **د** | **الشعور بالوحدة** |
| **24** | **هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية التقلبة** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **الصراع** | **ب** | **الضغوط الحياتية** | **ج** | **المرونة النفسية** | **د** | **تحديد الاهداف** |
| **25** | **من فوائد التعاون** |  |  |  |  |  |  |
| **أ** | **التجانس** | **ب** | **تبادل المعلومات** | **ج** | **تحديد الادوار** | **د** | **تقاسم القيادة** |

|  |  |
| --- | --- |
| **26** | **التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيها هذ ما يعرف بـ** |
| **أ** | **الصراع** | **ب** | **التعاون** | **ج** | **تحديد الهدف** | **د** | **العمل ضمن فريق** |
| **27** | **احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع** |
| **أ** | **سوء التنظيم** | **ب** | **حدة الصوت** | **ج** | **انفعال عند النقاش والحوار** | **د** | **التلفظ بألفاظ نابية** |
| **28** | **مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة** |
| **أ** | **الصراع** | **ب** | **تحديد الاهداف** | **ج** | **المرونة النفسية** | **د** | **الضغوط الحياتية** |
| **29** | **تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه** |
| **أ** | **العمل ضمن فريق** | **ب** | **التعاون** | **ج** | **تحديد الأدوار** | **د** | **المرونة النفسية** |
| **30** | **من صفات الأشخاص الين يتمتعون بالمرونة النفسية** |
| **أ** | **القدرة على تكوين علاقات** | **ب** | **اضطراب النوم** | **ج** | **تشتت في الفكر** | **د** | **التفكير السلبي** |

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني :ظلل حرف ( ص ) إذا كانت الإجابة صحيحة أو حرف ( خ ) إذا كانت الإجابة خاطئة في نموذج الإجابة** |
| 1 | **من مظاهر الذوق العام عدم المحافظة على نظافة المكان** | **( )** |
| 2 | **من واجبات المواطن وحقوق الدولة تلبية نداء الدفاع عن الوطن** | **( )** |
| 3 | **نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة** | **( )** |
| 4 | **العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به** | **( )** |
| 5 | **ترتبط مهارة معالجة الأفكار بمفهوم الموازنة بين عدة قرارات وترجيح الأفضل منها** | **( )** |
| 6 | **من الاشياء التي نحتاجها لاكتساب مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار عدم إعطاء بدائل لحل المشكلة** | **( )** |
| 7 | **اتخاذ قرارات تحقق الصالح العام للأسرة والمجتمع هذا من المنافع الذاتية لتطوير التفكير** | **( )** |
| 8 | **يقصد بالمثير في المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء التي تجذب وتلفت الانتباه وليس ملزما الاخذ بها** | **( )** |
| 9 | **من ظوابط الترفيه ان يكون خاليا من المحرمات والمخالفات الشرعية والقانونية** | **( )** |
| 10 | **من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز** | **( )** |

**انتهت الأسئلة مع تمنياتي للجميع بالتوفيق و النجاح**

**معلم المادة/ فهد الغامدي**