



موقع اجاباتكم

[www.ajabat.com](http://www.ajabat.com)

للمزيد اضغط على التلجرام هنا 



@aikhtibart

## اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1445

الفصل /

الاسم /

السؤال الأول: ضع / ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة و علامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة:

- 1- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي ( )
- 2- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه ( )
- 3- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا ( )
- 4- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ( )
- 5- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني ( )
- 6- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت ( )
- 7- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل ( )
- 8- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه ( )
- 9- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث ( )
- 10- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ ( )
- 11- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات ( )
- 12 - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع ( )
- 13- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه ( )
- 14 - لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن ( )
- 15- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لأنني راض عن نفسي ( )
- 16- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية ( )
- 17- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني ( )
- 18- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين ( )
- 19- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة ( )
- 20- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات ( )

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

التنمر	إدارة السلوك	التفاؤل	التفكير الايجابي	ادارة الذات
المؤثرات العقلية	دائرة الاهتمام	من أدوات التنمر	المستنشقات	الحمية العلاجية

- 1-..... التوقع الايجابي لحدوث الأفضل
- 2-..... فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج
- 3-..... هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه
- 4-.....تعتمد ايداء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه
- 5-..... القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب
- 6-.....مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ
- 7-..... يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين
- 8-.....يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينة
- 9-.....الالعاب الإلكترونية
- 10-..... الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وابداء التوازن بين الرغبات

والواجبات

20

60

الدرجة النهائية

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة 2

اعداد المعلمة: هديل النجار

## اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1445

الفصل /

الاسم /

السؤال الأول: ضع / ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة و علامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة:

- 1- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي ( ✓ )
- 2- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه ( ✓ )
- 3- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا ( ✓ )
- 4- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ( ✓ )
- 5- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني ( x )
- 6- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت ( x )
- 7- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل ( ✓ )
- 8- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه ( ✓ )
- 9- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث ( x )
- 10- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ ( x )
- 11- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات ( ✓ )
- 12 - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع ( ✓ )
- 13- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه ( ✓ )
- 14 - لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن ( ✓ )
- 15- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لأنني راض عن نفسي ( x )
- 16- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية ( ✓ )
- 17- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني ( x )
- 18- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين ( ✓ )
- 19- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة ( ✓ )
- 20- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات ( ✓ )

ادارة الذات

التفكير الايجابي

التفاؤل

إدارة السلوك

التنمر

الحمية العلاجية

المستنشقات

من أدوات التنمر

دائرة الاهتمام

المؤثرات العقلية

التفاؤل

1-..... التوقع الايجابي لحدوث الأفضل

التفكير الايجابي

2- ... فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج

دائرة الاهتمام

3- ... هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه

التنمر

4-....تعمد ايداء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه

إدارة السلوك

5-.... القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب

المؤثرات العقلية

6-....مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ

المستنشقات

7- .. يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين

الحمية العلاجية

8-....يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينة

من أدوات التنمر

9-....الالعاب الإلكترونية

20

ادارة الذات

10- .. الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه ويجاد التوازن بين الرغبات

والواجبات

60

الدرجة النهائية

انتهت الأسئلة... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة 2

اعداد المعلمة: هديل النجار