

كفايات التربية الاسرية

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين، وصلى الله على نبيِّنا محمّد وعلى آله وصحبه أجمعين.
أقدم لكم ملزمة أسئلة كفايات تربية اسرية مجاناً بين أيديكم، ولا أحل بيعها أو الاستفادة منها مادياً.
لا أتمنى منكم سوى الدعاء فقط لي ولوالدي

مع تحياتي لكم
اختكم فاطمة الزهراني

١. خطوه من أصعب خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها

تحديد النتائج المتوقعة

جمع المعلومات

اقتراح الحلول الممكنة

تحديد المشكلة ✓

٢. من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا ماعدا:

يضعف الذاكرة

تشنج القولون ✓

يضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم

يشوش التفكير

٣. تتخذ مصادر الضغوط السلوكية اشكال منها

التكيف والإحباط

سوء ادارت الوقت والصراعات ✓

مركز التحكم ومفهوم الذات

الشخصية القلقة

٤. للغضب أنواع متعددة ومنها الغضب المباح وهو:

ما كان لله-تعالى-عندما تنتهك محارمه.

ما كان في سبيل الباطل والشيطان كالحمية الجاهلية، والغضب بسبب تطبيق الأحكام الشرعية

الغضب في غير معصية الله-تعالى-ولم يتجاوز حده كأن يجهل عليه أحد. ✓

ما كان لله-تعالى-عندما لا تنتهك محارمه.

٥. عدوان متعلق بالمشاعر والأحاسيس والأفكار كالغيرة والحسد والكره والاستهزاء والازدراء، أو الامتناع عن النظر إلى الشخص ورد السلام عليه.

عدوان رمزي ✓

عدوان لفظي

عدوان جسدي

عدوان مادي

٦. المحافظة على ممتلكات الآخرين وأعراضهم الشخصية تعد من خصائص

التكيف الاجتماعي. ✓

قوة الشخصية والثقة بالنفس

الخوف الشديد من التعرض للعقوبة.

المبالغة في وضع الحواجز وفرض الخصوصية

٧. انواع الصداقة بالترتيب

علاقة عابره - زماله - خله - صداقه

خله-صداقه -زماله -علاقة عابره ✓

صداقه-زماله -خله -علاقة عابره

زماله -علاقة عابره -خله - صداقه

٨. محمد معلم صف للمرحلة الاول الابتدائي لاحظ ان أحد طلابه قليل التحدث مع زملائه ويشعر بالحرج عند توجيه له سؤال ماهي الخطوة المتخذة لوضع هذا الطالب

تركه وعدم تغيير شيء لان بهذا احافظ على هدوء الفصل

توجيهه للمدير المدرسة

تجنب سؤاله لأنه ينجرح

ادخاله بالأنشطة المدرسية ✓

٩. من اثار السلبية الألعاب الإلكترونية انها تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي كإهمال الواجبات المنزلية

أكاديمية ✓

اجتماعية

دينية

سلوكيات أمنية

١٠. القدرة على الحكم على الأشياء وفهمها وتقويمها طبقاً لمعايير معينة؛ من خلال طرح الأسئلة، وعقد المقارنات، ودراسة الحقائق، وتصنيف الأفكار والتمييز بينها؛ للوصول إلى استنتاج صحيح

مهارة تحديد الأهداف الشخصية

مهارة اتخاذ القرار

مهارة حل وإدارة المشكلات

التفكير الناقد ✓

١١. يقصد بالتنوع في الالقاء

بمستوى الصوت

يحسن أثناء الالقاء الجمع بين الجدية والفكاهة ✓

بالمفردات والكلمات

بالوقفات

١٢. يعتبر ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم.

الماء ✓

الفيتامينات

الاملاح المعدنية

البروتين

١٣. نوع من الاحماض الأمينية لا يستطيع الجسم تصنيعها.

رئيسية ✓

غير رئيسية

كبرى

صغرى

١٤. الدهون النباتية تتميز بأنها

تحتوي على أحماض دهنية مشبعة.

تكون ذائبة في درجة الحرارة العادية. ✓

توجد في الحليب ومنتجاته والشحم والسمن والزبدة.

تكون صلبة في درجة الحرارة العادية.

١٥. مرض من اعراضه تضخم الغده الدرقيه و يظهر بسبب نقص في اليود

داء الإسقربوط

البربري

العشى الليلي

الجوتير ✓

١٦. فيتامين يسبب نقصه مرض البربري

فيتامين ب ✓

فيتامين ج

فيتامين أ

فيتامين د

١٧. يسبب نقصه مرض هشاشة العظام عند الكبار

فيتامين د

الفسفور

الكالسيوم ✓

الحديد

١٨. يؤدي نقصه الى سرعة تسوس الأسنان

الكالسيوم

فيتامين د

الفلور ✓

الفسفور

١٩. يؤدي نقصه الى ضعف قدرة الدم على التخثر

فيتامين ج

فيتامين هـ

فيتامين ك ✓

فيتامين د

٢٠. اللون الأحمر في الهرم الغذائي الجديد يرمز الى مجموعة

الزيوت والدهون

✓ الفواكه

اللحوم والبقول والمكسرات

الخبز والحبوب

٢١. للمحافظة على الرشاقة لابد لك من متابعة وزنك بشكل.....

يومي

✓ اسبوعي

شهري

سنوي

٢٢. وهي وجبه تقدم للمرضى اثناء العلاج، مثل مرض السكري أو تقدم لبعض الفئات الخاصة مثل (الحامل – المرضع- كبار السن – الطفل)

المتوازنة

العادية

✓ المعدلة

السريعة

٢٣. رجل وزنه ٦٠ و عمره ٣٠ عام احسبي ما يحتاجه جسمه من عدد السعرات الحرارية من البروتين يوميا؟

١٢٠

٢٦٠

✓ ٢٤٠

١٦٠

٢٤. نوع عجينه يمكن صبها في قالب أو صينية

✓ العجائن اللينة

العجائن اليابسة

العجائن الملساء

العجينة المفرودة

٢٥. نسبة السكريات في التمر عند الكنز.

✓ تختلف

تزيد

لا تتغير

تنقص

٢٦. أن التغذية الجيدة للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من

زيادة احتمالات التعرض للإجهاد

أمراض الأطفال حديثي الولادة

مشكلات وأمراض الحمل

✓ جميع ما سبق

٢٧. تراجع الحامل الطبيب بالشهر ٣

✓ زيارة كل شهر

زيارة كل ثلاث أسابيع

زيارة كل أسبوعين

زيارة كل أسبوع

٢٨. امراه حامل مصابه بالسكر حضرت وجبه (رز - صدر دجاج - سلطه منوعه) ينقصها ...

عصير

بيض

سلطه فواكه

✓ لبن

٢٩. الرياضة التي ينصح بها الحامل

المشي

السباحة في مياه فاترة وضحلة

استخدام العجلة المنزلية (سير الجري الرياضي)

✓ جميع ما سبق

٣٠. يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي

مره واحده بالأسبوع

✓ مره واحده في الشهر

مره واحده في السنة

مرتين بالسنة

٣١. يسمى حليب الأم في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة مباشرة بحليب

✓ اللبأ

مختلط

الطبيعي

جميع ما سبق

٣٢. من هرمونات التناسل الثانوية ما عدا

النثيروكسين

الأدرينالين

الباراثورمون

✓ الأستروجين

٣٣. يتم إخصاب البويضة في الثلث الخارجي من

المبيض

الرحم

✓ قناة فالوب

المهبل

٣٤. الفترة التي تبقى فيها البويضة تنتظر فترة التلقيح

✓ ٥

٦

٧

٨

٣٥. عند إسعاف طفل عمره ٦ أشهر ابتلع قطعة معدنية أدت إلى اختناقه، أي من الخطوات الآتية تكون أولاً؟

محاولة إخراج القطعة المعدنية من فم الطفل برفق باستخدام الإصبع

✓ قلب الطفل وضرب الظهر بضربات متتالية

إعطاء الطفل قليل من الماء

نقل الطفل مباشرة للمستشفى

٣٦. شخص غريق طريقه الانقاذ المناسبة له

✓ يقلب على بطنه وراسه دلى الى الأسفل ويضغط على ظهره

يقلب على بطنه وراسه دلى الى الأعلى ويضغط على ظهره.

يقلب على ظهره وراسه دلى الى الأسفل ويضغط على بطنه

يقلب على ظهره وراسه دلى الى الأسفل ويضغط على بطنه

٣٧. لتصرف الصحيح عند حريق بالمنزل ليلا

اغلاق المكابس الكهربائي

ابقاظ النائمين والابتعاد عن موقع الحريق ✓

الاتصال على الدفاع المدني

النزول على الركبتين والمشى عليهما

٣٨. شخص تسمم بماده قلووية

ليمون ✓

زلال البيض

حليب

زيت زيتون

٣٩. هي امراض قد تشكل عبئاً جسدياً ونفسياً على المرضى كالقولون العصي والاكتناب والربو وآلام المفاصل والروماتيزم

الامراض الخفيفة

الامراض المتوسطة ✓

التغيرات للفئات الخاصة

الأمراض شديدة الخطورة

٤٠. تحتوي على الألياف والبروتين والدهون من النوع غير المشبع بشكل رئيسي والاحماض كما يحتوي على مضادات اكسدة وإستيروجينات نباتية وفيتامينات وهذه المواد تفيد في تقليل الكولسترول وأمراض القلب والاقلال من الوزن وملين وللوقاية من السرطان

الصويا

بذور الكتان ✓

زيت الزيتون

الحبوب الكاملة

٤١. فوائد بذور الرمان

تقوي القلب

تلتطف الحرارة المرتفعة للجسم

تنذيب حصوات الكلي

جميع ما سبق ✓

٤٢. الحاجيات هي التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل:

الأثاث المنزلي

التنزه والوقود

الأجهزة الكهربائية

✓ جميع ما سبق

٤٣. يراعى اختيار الملابس الذي يتناسب مع حجم الجسم للشخص، فيناسب الطويلة والنحيفة

القصات أو الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي التصميم ذات الجيوب الكبيرة ✓

التصاميم (التبورات) من لون واحد

التصاميم ذات القصات الطولية.

الأقمشة السادة وذات النقوش المتوسطة، والمقلمة طويلاً.

٤٤. هو أحد فنون أشغال الإبرة يتم فيه خلط أو تجميع الأنسجة والتي يمكن أن تكون بألوان مختلفة

✓ الأبليك

الباتش ورك

الكروشيه

التطريز

٤٥. لكل نوع من النسيج درجة حرارة ماء مناسبة فدرجة حرارة الصوف

ساخنه

✓ دافئة

عاديه(بارده)

تميل الى السخونة

٤٦. مثلث الحركة في المطبخ

✓ الثلاجة والحوض والفرن

الثلاجة وطاولة التحضير والفرن

الثلاجة والنافذة والحوض

الفرن وطاولة التحضير وغسالة الصحون

٤٧. ملمس هذه البشرة مشدود بعد التنظيف، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح حمرة ومبقعة.

البشرة العادية

البشرة الدهنية

البشرة الجافة ✓

البشرة الحساسة

٤٨. لإعطاء المزيد من البروز للشفتين

يُرسَم خارج خط محيطهما خطأ باللون الأبيض ✓

يُرسَم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم

أغمق للقسم الوسطي، أما الطرفين فيمكن استعمال لون فاتح.

يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين

٤٩. تستعمل أنواع الشامبو المحتوية على القطران. يشطف من وقت لآخر بعصير الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة كبيرة على لتر ماء).

الشعر الطبيعي

الشعر الدهني ✓

الشعر الجاف

جميع ما سبق

٥٠. طرح أكبر قدر ممكن من الأفكار والبدائل او المقترحات ذات العلاقة بمواقف او مفهومية او حالة ما في زمن محدد مثال: عددي أكبر عدد ممكن من الأفكار للقضاء على مشكلات الوجبات السريعة

مهارة الطلاقة ✓

مهارة المرونة

مهارة العصف الذهني

مهارة جمع المعلومات

٥١. تؤكد هذه الطريقة على أهمية التعلم من خلال العمل والتجريب والاكتشاف فهي نشاط تعليمي مخطط بعناية يعتمد على التهيئة التعليمية التي تسمح للتعلم بالعمل بأنفسهم سواء افراد او في مجموعات صغيرة

طريقة البيان العملي

طريقة الدروس العملية(المعمل) ✓

طريقة الحوار والمناقشة

طريقة حل المشكلات