

١- تعلم المهارة ليس أمرًا سهلاً، بل يحتاج المتدرب إلى أربعة أشياء،  
منها:

أ- التخطيط المسبق

2- ذكر السمع متقدماً على البصر في القرآن الكريم في مواضع، عددها:  
أ- ١٩ موضعاً

3- يطلق مصطلح [السمع] على:

- أ- سماع أي صوت بدون انتباه
- ب- قصد استقبال الصوت والانتباه إليه
- ت- الاستماع مع شدة الانتباه والتركيز
- ث- يطلع على الحاسة

4- الاستماع يطلق على:

- أ- سماع أي صوت بدون انتباه
- ب- قصد استقبال الصوت والانتباه إليه
- ت- الاستماع مع شدة الانتباه والتركيز
- ث- يطلع على الحاسة

5- من عناصر القراءة الاستكشافية:

- أ- قراءة فهرس الموضوعات والمصادر والمراجع .
- ب- كتابة الملخصات وتدوين المهمات .
- ت- تحديد الهدف وبدقة من القراءة .
- ث- قراءة ما وراء الألفاظ ، وعدم الوقوف على ظواهرها

6- من عناصر القراءة التحليلية:

- أ- قراءة الملخصات المصاحبة وأهم الأفكار الرئيسية .
- ب- اختيار المعلومات، ومحاولة تصنيف وتمحيص المحتوى .
- ت- تصلح عند عمل بحوث علمية أو التأليف .
- ث- القراءة للاستمتاع وتطوير مهارات الخيال.

7- القراءة من أجل أخذ الانطباع الأولي، هي:  
أ- القراءة التحليلية

ب- القراءة الاستكشافية

ت- القراءة السريعة

ث- القراءة الانتقائية

---

8- قراءة الملخصات المصاحبة وأهم الأفكار الرئيسية، من عناصر القراءة:  
أ- القراءة التحليلية

ب- القراءة الاستكشافية

ت- القراءة السريعة

ث- القراءة الانتقائية

---

9- قراءة الغلاف الداخلي والخارجي ، ومعرفة تاريخ النشر، من عناصر  
القراءة:

أ- القراءة التحليلية

ب- القراءة الاستكشافية

ت- القراءة السريعة

ث- القراءة الانتقائية

---

10- تحديد الهدف وبدقة من القراءة. من عناصر القراءة:  
أ- القراءة التحليلية

ب- القراءة الاستكشافية

ت- القراءة السريعة

ث- القراءة الانتقائية

---

11- كتابة الملخصات وتدوين المهمات. من عناصر القراءة:  
أ- القراءة التحليلية

ب- القراءة الاستكشافية

ت- القراءة السريعة

ث- القراءة الانتقائية

- 12- القراءة للاستمتاع وتطوير مهارات الخيال. من عناصر القراءة:  
أ- القراءة التحليلية  
ب- القراءة الاستكشافية  
ت- القراءة الترويحية  
ث- القراءة الانتقائية

- 13- القراءة بعقل منفتح وجاد يناقش ويفكر ولا يستسلم. من عناصر القراءة:  
أ- القراءة النقدية  
ب- القراءة الاستكشافية  
ت- القراءة الترويحية  
ث- القراءة الانتقائية

- 14- معدل قراءة الشخص المتوسط السرعة:  
أ- ١٠٠ كلمة في الدقيقة  
ب- ٢٥٠ كلمة في الدقيقة  
ت- ٧٠٠ كلمة في الدقيقة  
ث- ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة

- 15- من طرق القراءة السريعة:  
أ- استعرض: النظرة الشاملة العامة والعرض المسبق  
ب- اسأل: القراءة بهدف ، وتحديد الأسئلة للقراءة  
ت- اقرأ: اقرأ الكتاب كقارئ فعّال  
ث- جمع ما سبق

- 16- من فوائد الاستعراض في القراءة السريعة:  
أ- الحصول على لمحة لمحتويات الكتاب.  
ب- سيكون لديك شعور أنك متآلف مع المادة.  
ت- تستطيع أن تقدر مدة الوقت لتغطية مادة الكتاب.  
ث- جمع ما سبق

17- اثبتت الدراسات أن نسبة نسيان القارئ لما تعلمه بعد قراءته لشيء ما:

- أ- ٣٠% خلال أسبوعين
- ب- ٥٠% خلال أسبوعين
- ت- ٧٠% خلال أسبوعين
- ث- ٨٠% خلال أسبوعين

18- اثبتت الدراسات أنه بالاستذكار والتسميع مباشرة بعد القراءة تقل نسبة النسيان إلى:

- أ- ٨٠%
- ب- ٦٠%
- ت- ٤٠%
- ث- ٢٠%

19- في عنصر المراجعة:

- أ- راجع البنية العامة للفصل الذي قرأت.
- ب- استذكر الأهداف التي حددتها لقراءتك ، والأسئلة التي انطلقت منها.
- ت- قارن الملاحظات التي دونتها مع النقاط الرئيسة.
- ث- جمع ما سبق.

20- من نصائح وإرشادات القراءة السريعة:

- أ- لا تجعل البرنامج الذي تريد أن تتبع سهلاً ولا صعباً للغاية
- ب- خصص وقت محدد مثلاً ١٠-٢٠ دقيقة يوماً للتدرب
- ت- اقرأ بهدف القراءة فقط
- ث- الجواب ١ + ٢

[ 21- أنا مشغول يومياً وعملي يأخذ كل وقتي]، من مصادر مشاكل القراءة:

- أ- مصادر وهمية
- ب- مصادر تقنية
- ت- مصادر نفسية
- ث- ليست مشكلة

22-أنا أشتكي من قلة المال والدخل] من مصادر مشاكل القراءة:  
أ- مصادر وهمية  
ب- مصادر تقنية  
ت- مصادر نفسية  
ث- ليست مشكلة

23-صداع الرأس وكثرة الإرهاق للجسم] من مصادر مشاكل القراءة:  
أ- مصادر وهمية  
ب- مصادر تقنية  
ت- مصادر نفسية  
ث- ليست مشكلة

24-قرب المادة المقروءة عن العين وإجهاد العين] من مصادر مشاكل القراءة:  
أ- مصادر وهمية  
ب- مصادر تقنية  
ت- مصادر نفسية  
ث- ليست مشكلة

٢٥-الأفضل بعد العين عن المادة المكتوبة:  
أ- ١٠ - ٢٠ سم  
ب- ٣٠ - ٥٠ سم  
ت- ١٧ - ٢١ سم  
ث- ٣٠ - ٤٠ سم

٢٦-تحديد المعلومات عن الكاتب وأسباب التأليف وتعريف مبسط للكتاب ومعرفتك السابقة بموضوعه، وما المعلومات الجديدة التي ساستفيدها بعد القراءة، تعتبر هذا من:  
أ- تحديد الخطأ  
ب- تحديد الهدف  
ت- تحديد المعرفة  
ث- تحديد السرعة

٢٧-مشاكل الرقبة والظهر وآلامهما المستمرة]، من مصادر مشاكل القراءة:

أ- مصادر وهمية

ب- مصادر تقنية

ت- مصادر صحية

ث- ليست مشكلة

---

28-التهاب مفاصل الأقدام]، من مصادر مشاكل القراءة:

أ- مصادر وهمية

ب- مصادر تقنية

ت- مصادر صحية

ث- ليست مشكلة

---

29-لتجنب التهاب مفاصل الأقدام:

أ- لا بد من وضع القدمين على الأرض بالكامل

ب- يجب أن لا تلامس القدمين الأرض أبداً

ت- يجب أن لا توضع القدمين على الأرض بالكامل

---

30-من آثار عدم استقامة الظهر وإراحة العضلات:

أ- مشاكل الرقبة والظهر وآلامهما المستمرة.

ب- التهاب مفاصل الأقدام.

ت- تقلص في العضلات وتورم في الأربطة

---

31-النص الذي يعطي معلومات علمية كثيراً ما تأتي الجملة الرئيسية في:

أ- بداية الفقرة

ب- وسط الفقرة

ت- نهاية الفقرة

---

32-مادة المتعة والتسلية فغالباً ما تأتي المعلومة الأساسية في:

أ- بداية الفقرة

ب- وسط الفقرة

ت- نهاية الفقرة

33- مجموعة من التفاصيل ذات الطابع المشوق لا تؤثر على الأفكار الرئيسية ، ولا تكون ذات أهمية فيما يتعلق بالأحداث، هي:  
أ- الأفكار الرئيسية  
ب- الأفكار الفرعية

34- اعتقاد القارئ أن فهمه يزداد مع الرجوع إلى ما قرأه، هو:  
أ- مما يجب العمل به في القراءة  
ب- من نصائح وإرشادات القراءة  
ت- صحيحة في قراءة الكتب التاريخية  
ث- من أخطاء ومشاكل القراءة التي يجب تلافيها

35- القيام بترتيب النقاط في ذهنك بنفس الترتيب الذي اعتمده الكاتب:  
أ- الخريطة الذهنية  
ب- تدوين الملاحظات  
ت- التثبيت والتركيز  
ث- الاستكشاف والربط

36- القراء المبدعين، هم الذي لديهم القدرة على استيعاب ما يقرؤونه،  
ومن تقنيات الاستيعاب:  
أ- التحديد الدقيق .  
ب- الاكتشاف والربط .  
ت- التدوين والتركيز .  
ث- جميع ما سبق

37- معظم الناس يتكلمون بمعدل:  
أ- ١٠٠ كلمة في الدقيقة  
ب- ١٢٠ كلمة في الدقيقة  
ت- ٢٠٠ كلمة في الدقيقة  
ث- ٤٨٠ كلمة في الدقيقة

38- قدرة الاستماع تبلغ حوالي:  
أ- ١٠٠ كلمة في الدقيقة  
ب- ١٢٠ كلمة في الدقيقة

ت- ٢٠٠ كلمة في الدقيقة

ث- ٤٨٠ كلمة في الدقيقة

39- إذا أخذت أنت المبادرة بعد المجازاة. فإنك ستجد أن الذي يقابلك:

أ- قد انشغل عنك تماماً

ب- فقد تركيزه معك

ت- أصح بحارك ويتبعك

40- الإنسان لا يتذكر بعد شهر من المعلومات التي حصل عليها عن طريق

البصر، سوى:

أ- ٣٠%

ب- ١٨%

ت- ١٣%

ث- ٢٠%

41- من قواعد إعداد الكلام تغيير النقطة الرئيسية كل:

أ- ٥ دقائق

ب- ١٥ دقيقة

ت- ٢٠ دقيقة

ث- ١٠ دقائق

42- على الخطيب أن يتعرف على جمهوره من خلال معرفة:

أ- ما القيم والمبادئ التي يحملونها؟

ب- وما مدى أهمية هذا الموضوع لديهم؟

ت- وما الذي يريدون معرفته؟

ث- جمع ما سبق

43- خلال حديثك يمر بك كلمات هامة جداً وتشعر أن هذه الكلمات مهمة

ويجب التركيز عليها وفهمها جيداً، لذلك عليك بـ:

أ- أن تقلل من سرعتك الإلقائية ثم تضغط بصوتك على هذه الكلمات

ب- أن تسرع عند هذه الكلمات

ت- أن ترفع صوتها عند هذه الكلمات

ث- أن لا تتوقف عند هذه الكلمات



44-نصائح وإرشادات للقراءة:  
أ-استمتع بالقراءة ولا تدخل القراءة بالإكراه  
ب-خصص وقتاً يومياً ولو بسيطاً كالتزام شخصي لا تنقطع عنه  
ت- كافئ نفسك على القراءة وعلى الإنجاز إذا حققت أهدافك القرائية  
ث- جميع ما سبق

45-الهدف من تعلم القراءة هو:  
أ- لتعلم القراءة السريعة  
ب- أن تصح القراءة هواية محبة إلى نفوسنا ثم عادة نواظب عليها.  
ت- لمجرد القراءة فقط  
ث- للتسلية

46-من وسائل جذب الجمهور إليك:  
أ- أن تصل إلى هناك قبل الجمهور  
ب- الابتداء بمقدمة طويلة  
ت- ذكر حقيقة مذهلة

47-أن تجعل نفسك أحد المستمعين، وتظهر الانفعالات التي تتوقعها من الجمهور:  
أ- يسقطك من أعين الجمهور  
ب- من المشاكل التي يجب تجنبها عند الإلقاء  
ت- من النصائح والتنبيهات التي يجب الأخذ بها عند الإلقاء

48-من أنواع القراءة حسب غاياتها:  
أ- القراءة الصامتة  
ب- القراءة الجهرية  
ت- القراءة الترويجية

49-من أنواع القراءات الجهرية، وهي:  
أ- هي تكوين خبرات جديدة وفهمها بالجمع بين أعضاء الفهم والنطق.  
ب- هي تكوين خبرات جديدة وفهمها دون استخدام أعضاء النطق.

- 50- من نصائح وإرشادات القراءة السريعة:  
أ- ابدأ بالصعب قبل السهل وبالكبير قبل الصغير وبالمجلدات قبل الكتيبات  
ب- ابدأ بالسهل قبل الصعب وبالصغير قبل الكبير وبالكتبات قبل المجلدات  
ت- اقرأ بهدف القراءة فقط  
ث- ادخل القراءة بالإكراه

- 51- من قواعد القراءة الدراسية:  
أ- لا بدّ من مثير ومحفز للتعلم يستنهض قواك العقلية  
ب- ضع لك جدولاً زمنياً مكتوباً ومرتباً منذ بداية العام الدراسي  
ت- اقرأ بتمعن وتخطيط واستمتاع  
ث- جمع ما سبق

- 52- ماذا تفعل إذا كان معدل تنفسك يختلف كثيراً عن معدل تنفس جليسك وصعب عليك ضبط تنفسك مع نفسه؟  
أ- استخدام أسلوب المرأة المتقاطعة

- 53- يعد توافق تعبيرات الجسم من:  
أ- عناصر إيجاد الألفة

- 54- استمع بإنصات حتى ولو كنت تعرف ما سيقول محدثك، من:  
أ- آداب الاستماع  
ب- مشاكل الاستماع

- 55- المستمع المزعج هو الذي إذا حدثته عن أمر وقع لك:  
أ- قاطعك في أولها وقال وأنا وقع لي شيء مشابه  
ب- يلتفت يميناً وشمالاً ولا يصغي إليك  
ت- يخرج هاتفه وينشغل به  
ث- جمع ما سبق

- 56- واقع تعليمنا قائم على:  
أ- التلقين

57- من الإلقاء في الإلقاء:

أ- أن تنظر إلى جمع الحضور وأن تشعر كل واحد منهم وكأنك تتحدث له.

ب- أن لا تنظر لأحد من الجمهور

ت- أن تنظر إلى أصحاب المنصب من الجمهور

58- يحتاج فن إيجاد الألفة إلى:

أ- قوة ملاحظة

59- مزايا القراءة الصامتة:

أ- تعطي للقارئ حرية شخصية .

ب- توفر الوقت والجهد

ت- تساعد على الفهم ؛ لتفرغ الذهن للفهم.

ث- جمع ما سبق

60- إذا كنت في غابة، وكنت تسمع الأصوات المزعجة، دون الانتباه إليها،

فهذا يعتبر:

أ- إنصات

ب- سمع

ت- سماع

ث- استماع

61- هناك أمران مهمان للمتكلم قبل البدء في الإعداد للكلام هما:

أ- الجمهور والهدف

62- من عيوب المتحدث:

أ- تشكيل انطباع مسبق عن الجمهور

ب- مراعاة قيم واتجاهات الجمهور

ت- البدء بالموضوع المحدد، ثم الموضوع الذي يخص الجمهور

ث- لا شيء مما سبق

63- من قواعد اختيار العنوان:

أ- أن يحدد العنوان الفكرة الرئيسية

ب- أن يحدد العنوان الفكرة الرئيسية والفرعية

ت- أن يكون العنوان مختصر

ث- إجابة ١ + ٢

---

64- يجب على الملقى أن يكون بطيئاً عند:

أ- الفكرة المعقدة والحادة

ب- النكته

ت- وصف أحداث معركة

ث- حدث سريع

---

65- على الخطيب أن يتعرف على جمهوره من خلال:

أ- ما القيم والمبادئ التي يحملونها؟

ب- وما مدى أهمية هذا الموضوع لديهم؟

ت- وما الذي يريدون معرفته؟

ث- جمع ما سبق

---

66- على الملقى أن يكتب هدفه من خلال كتابته لجملة تشرح موضوع

حديث وتكون عبارة عن:

أ- ١٠٠ كلمة أو أقل

ب- ١٠٠ كلمة أو أكثر

ت- ٢٥ حرف أو أقل

ث- ٢٥ كلمة أو أقل

---

67- من الإبداع أن:

أ- تقلد وتحاكي غيرك

ب- لا تقلد أحد وتتميز بنفسك

---

68- يجب أن تكتب العنوان:

أ- بعد كتابة الفكرة الرئيسية

ب- أول شيء تبدأ بكتابته

ت- آخر شيء تكتبه

69- إذا كان الموضوع محددًا ولكن الموضوع لا يناسب الجمهور، على الخطيب أن:

- أ- يذكر الموضوع المحدد فقط، ولا يهتم بما يناسب الجمهور
- ب- أن يذكر ما يناسب الجمهور فقط، ولا يهتم بالموضوع المحدد
- ت- أن يذكر ما يناسب الجمهور أولاً، ثم يذكر الموضوع المحدد
- ث- أن يذكر الموضوع المحدد، ثم ينتقل إلى ما يراه مناسباً للجمهور

---

70- من أهداف الاستماع:

- أ- القدرة على تتبع المسموع ، وربط أجزاء الفكرة
- ب- القدرة على فهم المسموع بسرعة ودقة
- ت- القدرة على تحليل الكلام المسموع والحكم عليه
- ث- جميع ما سبق

