



دليل المتقدم لاختبار الرخصة المهنية لمعلمات
التربية الأسرية

1441هـ / 2020م





• الهدف من الدليل

أعد هذا الدليل لمساعدة المتقدم لاختبار الرخص المهنية للمعلمين والمعلمات على التهيؤ والاستعداد لأداء الاختبار، بتقديم معلومات مفيدة عن محتوى الاختبار، والجوانب التي يغطيها، وكيفية تناولها في أسئلة موضوعية من نوع اختيار من متعدد.

كما يقدم الدليل أمثلة لأسئلة الاختبار وكيفية ربطها بالمعايير، وأسئلة للتمرين تساعد المتقدمة على تعرف طريقة أداء الاختبار وطبيعة أسئلته، مع العلم أن الأمثلة التي يقدمها الدليل تغطي جميع جوانب الاختبار، ولا تعبر عن مستوى سهولة أو صعوبة الأسئلة التي يقدمها الاختبار الفعلي. ويقدم الدليل أيضاً توصيات عامة مفيدة للاستعداد للاختبار وطريقة أدائه. ويأتي هذا الدليل الذي يركز على الجانب التخصصي لمعلمات التربية الأسرية، مكملاً لبقية الأدلة العامة سواء التي تتناول الجوانب التربوية العامة لمهنة التدريس، أو التي تقدم توجيهات لأداء الاختبار وإرشادات عن نوعية الأسئلة وكيفية تناولها.

• تنظيم الدليل

يحتوي الدليل في البداية على معلومات عامة عن اختبارات الرخص المهنية للمعلمين والمعلمات، ومن ثم يقدم نبذة موجزة عن معايير معلمات التربية الأسرية، والوزن النسبي لكل معيار. ويعرض الدليل أمثلة للأسئلة وكيفية ربطها بالمعايير، يليها أسئلة تدريبية تمكن المختبرة من التدريب على أسئلة الاختبار الفعلي.

• لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات عن الاختبار وطريقة التسجيل والبيانات الكاملة عن المعايير، يرجى الدخول على موقع هيئة تقويم التعليم والتدريب www.etc.gov.sa

تنظيم محتوى الاختبار:

يغطي الاختبار محتوى المعايير التخصصية للتربية الأسرية، وقد نُظِّمَتْ وفق مجالات يحوي كل مجال معياراً أو أكثر، وتحت كل معيار عدد من المؤشرات، وتوضع الأسئلة على هذه المؤشرات كما يتضح من الشكل الآتي:

التخصص: التربية الأسرية.

المجال: غذاء وتغذية.

المعيار: توضح أسس الغذاء والتغذية ودورها في العمليات الحيوية.

المؤشر: تفسر أهمية الغذاء المتوازن ومواصفاته ودوره في العمليات الحيوية وعلاقته بالصحة.

السؤال:

أي المواد الغذائية الآتية يساعد على بناء الأنسجة، ويساعد على التحكم في توازن السوائل في الجسم:

- أ) البروتين
- ب) الفيتامينات
- ج) الكربوهيدرات
- د) الدهون

كل سؤال من نوع الاختيار من متعدد صمم لقياس أحد المعايير من أحد مؤشرات، ولا يلزم أن تغطي الأسئلة جميع المؤشرات.

المؤشر، يتناول على نحو قابل للقياس أحد عناصر المعيار، ومجموع المؤشرات تحت كل معيار تغطي الجوانب التي يتناولها ذلك المعيار

المعيار، يحدد ما ينبغي على المعلمة معرفته أو القدرة على أدائه، ويندرج تحت كل معيار مجموعة من المؤشرات.

المجال هو أحد فروع التخصص المكونة له في مجملها، ويندرج تحت كل مجال مجموعة من المعايير

التخصص يمثل اسم التخصص ورقمه، ويتضمن كل تخصص مجموعة من المجالات



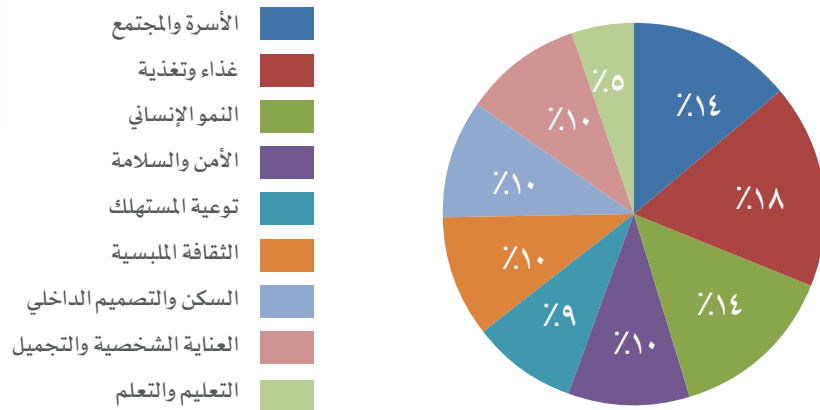
٦. محتوى الاختبار

يغطي الاختبار المجالات الرئيسة لتخصص التربية الأسرية، ويتضمن ذلك:

- الأسرة والمجتمع.
- غذاء وتغذية.
- النمو الإنساني.
- الأمن والسلامة.
- توعية المستهلك.
- الثقافة المنبسية.
- السكن والتصميم الداخلي.
- العناية الشخصية والتجميل.
- التعليم والتعلم.

ويبين الشكل (١) نسبة تماثل كل مجال من هذه المجالات وفقا لوزنه النسبي الموضح بالشكل، فعلى سبيل المثال تمثل الأسرة والمجتمع ١٤٪ من محتوى المعايير، و١٧٪ للغذاء والتغذية، و١٤٪ للنمو الإنساني، و١٠٪ للأمن والسلامة، وهكذا بقية المجالات، وقد روعي في هذا التقسيم محتوى المناهج الدراسية التي تدرس في التعليم العام وما يرتبط بها من أهداف.

شكل (١) الوزن النسبي لمجالات التربية الأسرية



تتضمن التربية الأسرية (٢٠) معياراً موزعة على (٩) مجالات كما يتضح من الجدول الآتي:

الوزن النسبي %	رقم المعيار	المجال
%٤	١,٢٣,٦	الأسرة والمجتمع
%٦	٢,٢٣,٦	
%٤	٣,٢٣,٦	
%٤	٤,٢٣,٦	غذاء وتغذية
%٥	٥,٢٣,٦	
%٦	٦,٢٣,٦	
%٤	٧,٢٣,٦	النمو الإنساني
%٦	٨,٢٣,٦	
%٤	٩,٢٣,٦	
%٥	١٠,٢٣,٦	الأمن والسلامة
%٥	١١,٢٣,٦	
%٤	١٢,٢٣,٦	توعية المستهلك
%٥	١٣,٢٣,٦	
%٥	١٤,٢٣,٦	الثقافة الملبسية
%٥	١٥,٢٣,٦	
%٥	١٦,٢٣,٦	السكن والتصميم
%٥	١٧,٢٣,٦	
%٥	١٨,٢٣,٦	العناية الشخصية والتجميل
%٥	١٩,٢٣,٦	
%٥	٢٠,٢٣,٦	التعليم والتعلم
%١٠٠		المجموع



• نماذج من الأسئلة:

يرتبط كل سؤال في الاختبار بمؤشر من المؤشرات، وفيما يأتي نماذج من الأسئلة.

النموذج الأول:

المجال: الأسرة والمجتمع.

المعيار: تشرح بعمق مفاهيم ومهارات تطوير الذات في ضوء الاحتياجات والتوقعات الشخصية.

المؤشر: تطبق مهارات الإلقاء والحوار والإنصات الفعال التي تدعم العلاقات الإيجابية.

السؤال: الاستماع الفعال يساعد الفرد على أن:

- أ يكون حازماً.
- ب يتوصل لحل نزاع.
- ج يعبر عن خيبة أمله.
- د يظهر تعاطفاً.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ب)؛ حيث إن الاستماع الفعال يتضمن الإنصات بدقة لما يقول المتحدث، ثم إعادة صياغة ما سمعه يؤكد على أن الرسالة المراد توضيحها قد وصلت بوضوح، هذا النوع من التواصل بالذات يساعد على توضيح وجهات النظر وحل النزاع الذي قد ينشأ من سوء الفهم.

النموذج الثاني :

المجال: غذاء وتغذية.

المعيار: تعد الأطعمة بطريقة صحيحة ومبتكرة مع مراعاة الأسس العلمية وطريقة التقديم لتلبي احتياجات الأفراد.

المؤشر: تبين تأثير الطرق الصحيحة للطهي (السلق، الطهي بالبخار، الشوي) على القيمة الغذائية للطعام وأبرز مميزات وعيوب كل منها.

السؤال:

للمحافظة على القيمة الغذائية للخضار. يراعى عند سلقها وضعها في ماء:

- أ مغلي
- ب بارد
- ج فاتر
- د بارد ومالح

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ)؛ حيث إن الماء المغلي يعمل على شد الألياف بحيث يمنع تسرب الفيتامينات والأملاح المعدنية وتنفذ عملية الطهي في مدة اقصر من درجات الحرارة الأقل.



النموذج الثالث :

المجال: النمو الإنساني.

المعيار: توظف المعارف والمهارات من العلوم المختلفة لتعزيز الصحة في مراحل الحمل والأمومة.

المؤشر: تحدد العوامل المؤثرة في صحة وسلامة الجنين عبر مراحل تكوينية.

السؤال:

تحدث مرحلة الإباضة بعد انتهاء الدورة الشهرية بين اليوم :

أ ٣-٥

ب ٧-١٠

ج ١٤-١٥

د ٢٨-٣٠

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (د)؛ حيث إن البويضة تتكون في المبيض ثم تفرز في قناة فالوب لتبقى ٢٨-٣٠ يوماً انتظاراً للتلقيح، وتنفجر إذا لم يحدث حمل لتنزل في صورة نطفة يعرف بالدورة الشهرية.

النموذج الرابع :

المجال: الأمن والسلامة .

المعيار: تطبيق مهارات الإسعاف الأولي للإصابات المختلفة .

المؤشر: تطبيق مهارات الإسعافات الأولية للتعامل مع الإصابات المختلفة في: (الحرائق، الاختناق، الغرق، الأزمات القلبية، ضيق التنفس، الجروح، الرعاف، التسمم، السقوط، الصعق الكهربائي).

السؤال:

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

- أ محاولة إخراجها من فم الطفل برفق باستخدام الإصبع
- ب نقل الطفل مباشرة للمستشفى
- ج قلب الطفل وضرب الظهر بضربات متتالية
- د إعطاء الطفل قليلاً من الماء

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ج)؛ حيث إن الطفل صغير ومحاولات إدخال الإصبع لاستخراج القطعة قد تؤدي إلى جرح الطفل أو دفع القطعة للداخل أكثر، فإن الطريقة الصحيحة هي قلب الطفل وضرب الظهر بين الكتفين لدفع القطعة باتجاه الجاذبية مع ضرب الظهر لخلخلة القطعة .



النموذج الخامس :

المجال: غذاء وتغذية.

المعيار: توضح أسس الغذاء والتغذية ودورها في العمليات الحيوية.

المؤشر: تصمم إرشادات غذائية لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

السؤال:

التركيز على نمط واحد في التغذية وعدم تنوعها كما في حالات المجاعات والفيضانات يؤدي إلى عدة أمراض أكثرها شيوعًا :

أ فقر الدم

ب السكري

ج ضغط الدم

د الجفاف

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ)؛ حيث إن التركيز على نوع واحد من الغذاء لمدة طويلة يؤدي إلى سوء التغذية، ويُعد فقر الدم أكثر أمراض سوء التغذية انتشارًا، يعود ذلك للعادات الغذائية الخاطئة للفرد أو مستوى المعيشة.

النموذج السادس:

المجال: توعية المستهلك .

المعيار: تحلل أسس إدارة موارد واقتصاديات الأسرة وأنواعها وسبل تنميتها، وتوضح أثر وسائل الإعلام عليها.

المؤشر: تنمي مهارة تصميم ميزانية الأسرة وتوزيعها النسبي وربطها بأهداف الأسرة.

السؤال:

ترغب هند زيادة دخلها للالتحاق بدورات مهارية تكسبها مهنة، فبأي الأنشطة الآتية تساعد على توفير مصروفات للاشتراك بالدورات؟

- أ تقليل المصروفات العائلية لمدة من الزمن
- ب الاستغناء عن احد قطع أثاث المنزل وبيعها
- ج العمل لساعات إضافية لزيادة الدخل
- د اقتراض المبلغ من إحدى صديقاتها

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ)؛ إن تطبيق سياسة الادخار تساعد في توفير النقود لاستثمارها في تلبية احتياجات الفرد دون الامتناع الكامل عن توفير الاحتياجات الضرورية، أو التخلي عن الممتلكات، أو تحمل عبء الدين.



النموذج السابع:

المجال: الثقافة الملبسية.

المعيار: تحلل العوامل المؤثرة على الثقافة الملبسية واختيار الملابس وتزيينها.

المؤشر: توضح أنواع الأقمشة وخصائص وأسس اختيارها حسب القطع الملبسية.

السؤال:

يسأل شخص يرغب بالسفر لمنطقة دافئة عن أفضل أنواع القمصان للسفر لهذه المنطقة. أي من هذه الأقمشة ينبغي أن يوصي بها البائع؟

أ ٥٠٪كتان ٥٠٪نايلون

ب ١٠٠٪الإكريليك

ج ٥٠٪قطن ٥٠٪بولستر

د ١٠٠٪حرير

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ج): السفر لمنح دافئ ينبغي ارتداء ملابس من المواد التي تتنفس أو تسمح بمرور الهواء، وخفيفة الوزن، وماصة للعرق، ولا تتجدد بسهولة، ومن شأن قميص مصنوع من القطن أو البولستر أن يكون لديه كل هذه الخصائص.

النموذج الثامن:

المجال: السكن والتصميم الداخلي.

المعيار: تشرح مفهوم التصميم الداخلي ومعايير اختيار المسكن وإدارته وتوزيع فراغاته في ضوء احتياجات الأسرة.

المؤشر: تحدد معايير اختيار السكن الأسري من حيث: (الموقع، البناء، السلامة) ودورها في تحقيق النواحي الوظيفية له.

السؤال:

لتسهيل تنقل الأشخاص مستخدمي الكراسي المتحركة والعكاز داخل المنزل يفضل عند تصميمها أن تكون الأبواب:-

- أ مزدوجة تفتح في الاتجاهين
- ب منزلقة في الجدار
- ج مطوية في اتجاه واحد في الجدار
- د مفتوحة في اتجاه واحد

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ب): الأبواب التي تنزلق في الجدار هي الأنسب لشخص يستخدم كرسيًا متحركًا أو عكازًا؛ لأنها لا تحتاج شخصًا لإبقاء الباب مفتوحًا من الاتجاه المعاكس، وبالإضافة إلى ذلك الباب نفسه لا يخلق عقبة حول الشخص للمرور.



النموذج التاسع :

المجال: العناية الشخصية والتجميل .

المعيار: تطبق مهارات التجميل والتزيين الشخصي مع توضيح أساليب العناية بالبشرة في ضوء الأسس العلمية وإمكانات الأسرة .

المؤشر: تشرح علاقة تناول الأغذية الصحية بجمال الجسم وحيويته .

السؤال:

أي من العناصر الغذائية الآتية يُعدّ من المغذيات الضرورية لسلامة ونمو الشعر؟

- أ الزنك
- ب فيتامين هـ
- ج الحديد
- د فيتامين ج

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (أ): الزنك يُعدّ من العناصر الأساسية التي تدخل في تركيب الشعر، ويحتاج الجسم ٤٠ ملجم من الزنك، وهو ضروري جداً لصحة الشعر، فأحياناً ينصح الأطباء بتناول حبوب الزنك لتغذية الشعر؛ لأنّ نقص الزنك في الجسم يمكن أن يؤدي إلى تساقط الشعر حيث يصبح هشاً ويتقصف سريعاً .

النموذج العاشر:

المجال: التعليم والتعلم.

المعيار: توظف إستراتيجيات التدريس والتقويم وأساليب التعلم والمستجدات التقنية وفق طبيعة التخصص وخصائص المتعلم.

المؤشر: تصمم أنشطة تعليمية / تعلمية تحقق تطوير المتعلم.

السؤال:

في محاولة لمكافحة الإفراط في مشروبات الطاقة لدى المراهقين من الأساليب الأكثر فعالية:

- أ استضافة أحد المشاهير في برنامج مدرسي للتوعية.
- ب توزيع منشورات توعوية للمراهقين في المدرسة بمخاطرها.
- ج إعداد ورشة عمل يشارك فيها الطلاب للتوعية بمضارها.
- د إعداد فقرة توعوية في الإذاعة المدرسية.

تبرير الإجابة:

الإجابة الصحيحة (ج)؛ إن المشاركة في نشر فكر أو ثقافة تتضمن الحديث والاستماع يساعد على فهم أكثر عمقاً للموضوع، مما يخلق قناعة بالفكرة.



أسئلة تدريبية

فيما يأتي نقدم للمختبرة بعض الأسئلة للتدريب على الاختبار، وقد روعي فيها ما يأتي:

- تمثيل المعايير بحيث وُضع لكل معيار سؤال أو أكثر.
 - تنوع الأسئلة في مستويات المعرفة: بحيث تحوي أسئلة في مستوى التذكر، وأسئلة في مستوى التطبيق، وأسئلة في مستوى التفكير.
 - تنوع أنماط الأسئلة، ومستوى الصعوبة فيها؛ لتعطي المعلم صورة عامة عن أسئلة الاختبار.
 - وضع الإجابة الصحيحة في نهاية الاختبار لتتأكد من صحة إجابتك.
- ليس بالضرورة أن يكون الاختبار محاكيا لهذه الأسئلة بتفاصيلها، ولا معبرا عن مستوى الصعوبة، إنما المقصود التدريب، وإعطاء فكرة عامة عن طبيعة الاختبار.

السؤال الأول :

توفير الوقت من متطلبات الحياة الحديثة. أي الآتي تكون الخطوة الأولى لتوفير الوقت؟

- أ ترتيب خطوات العمل قبل البدء.
- ب تأجيل الأعمال غير الضرورية.
- ج شراء الأجهزة الحديثة لإنجاز المهام اليومية.
- د توزيع المهام والاستعانة بالآخرين.

السؤال الثاني:

المحافظة على ممتلكات الآخرين وأغراضهم الشخصية تُعدّ من:

- أ خصائص التكيف الاجتماعي.
- ب الخوف الشديد من التعرض للعقوبة.
- ج المبالغة في وضع الحواجز وفرض الخصوصية.
- د قوة الشخصية والثقة بالنفس.

السؤال الثالث:

مهارات الرفض هي إحدى مهارات اتخاذ القرار. أي الآتي يكون الأفضل لتعليم الطلاب مهارات الرفض؟

- أ المشاركة في مواقف خطيرة للتدريب على مهارة الرفض.
- ب تجنب الحزم دائماً حتى لا يسيء الآخرون فهم مقاصدك.
- ج الرفض شفها وإظهار الاشمئزاز بقول: لا.
- د استخدام لغة الجسد التي تؤكد الرفض بلطف.

السؤال الرابع:

الصدقة هبة عظيمة ولكنها قد تتعرض لصدع من أحد الأطراف. أي من الطرق الآتية أكثر فاعلية لرأب الصدع

من الطرف المخطئ؟

- أ التقليل من أهمية الحدث والتعامل معه كعرض للعلاقة.
- ب تقديم الأعذار والتنازلات.
- ج الاعتراف بالخطأ وتحمل المسؤولية.
- د تجاهل ما حدث وعدم الحديث عنه.

السؤال الخامس:

أي من ممارسات إعداد وتخزين الطعام الآتية أكثر كفاءة لمنع تلوث الغذاء؟

- أ وضع البيض والحليب والجبن في أبرد مكان في الثلاجة.
- ب عزل اللحوم النيئة والمأكولات البحرية عن الأغذية الأخرى عند الإعداد.
- ج عدم تناول بقايا الطعام الموضوعة في الثلاجة لعدة أيام.
- د استخدام لوح تقطيع مصنوع من الخشب عند إعداد الطعام.



السؤال السادس:

تُعدّ الكربوهيدرات المعقدة أو المركبة أفضل مصادر التغذية للطاقة لأنها :

- أ تُحوّل عن طريق الكبد إلى دهون ثلاثية تتوزع على أعضاء الجسم.
- ب تُحرق ببطء فلا يصاب الجسم بالفتور بعد هضمها.
- ج تعطي شعورًا بالشبع دون سرعات حرارية زائدة.
- د سريعة الهضم، وتمد الجسم بالطاقة.

السؤال السابع:

فيتامين (ك) من الفيتامينات الذائبة في الدهون وهو ضروري لـ:

- أ تخثر الدم.
- ب تكوين العظام.
- ج تعزيز امتصاص الأملاح المعدنية .
- د الحفاظ على أنسجة الجسم.

السؤال الثامن :

هند فتاة في أوائل العشرينيات تحاول إنقاص وزنها عن طريق تعديل نظامها الغذائي والتمارين الرياضية لعدة أشهر، لكنها لم تنقص كثيراً، تتناول هند القائمة الآتية يومياً :

الفتور	وجبة شوفان + عصير برتقال .
وجبة خفيفة	تفاحة + حليب + بسكوت مملح .
الغداء	تبولة + عصير توت .
وجبة خفيفة	جزر + تغميسة الفول السوداني + لبن .
العشاء	دجاج + أرز بال فول الأخضر + لبن .
وجبة خفيفة	فشار .

طبقاً لإرشادات الغذاء ما لذي يجب أن تتبعه هند لإنقاص وزنها إذا كانت القائمة السابقة قائمة طعامها؟

- أ الحد من الكربوهيدرات في غذائها .
- ب زيادة حجم وجبات البروتين في غذائها اليومي .
- ج الحد من استهلاك منتجات الألبان .
- د استبعاد الوجبات الخفيفة من غذائها .

السؤال التاسع :

أي من الأهداف الآتية يجب أن يكون الهدف الأساسي لإضافة الخضار إلى جانب طبق الوجبة الرئيسية؟

- أ تقديم مختلف الأشكال والأحجام بالوجبة .
- ب إضافة ألوان مختلفة مما قد يضيف على الوجبة تنوع الألوان .
- ج خلق تضارب أو تكامل بين النكهات في الوجبة مع الطبق الرئيس .
- د إيجاد تمازج في القوام لمكونات الوجبة .



السؤال العاشر :

يهدف الفحص قبل الزواج إلى الحد من انتشار أمراض الدم الوراثية والأمراض المعدية. أي من الأمراض الآتية لا يشملها هذا الفحص؟

- أ الثلاسيميا - المنجلي.
- ب التهاب الكبد الوبائي ب\ج.
- ج نقص المناعة المكتسبة (الايذز).
- د الهريس.

السؤال الحادي عشر :

عادت مريم من عند الطبيب بعد أن أخبرها أن جنينها اكتسب أغلب وزنه، وأن جسمه لم يعد يغطيه شعر كثير، يظهر أن مريم حامل في مرحلة الثلث:

- أ الأول.
- ب الثاني.
- ج الثالث.
- د الرابع.

السؤال الثاني عشر :

نمو السلوك الاجتماعي الإيجابي للطفل من سن (٥-٨) تجاه أقرانه، يكون نتيجة لتطور قدراته في:-

- أ التعاطف مع الآخرين.
- ب استخدام أنواع التواصل غير اللفظي استخدامًا فعالاً.
- ج تصنيف الآخرين إلى فئات ذات معنى لهم.
- د تقدير المنافع التي يحصل عليها منهم.

السؤال الثالث عشر :

زوجان بدخل محدود لديهم ثلاثة أبناء في سن المدرسة . أي من الإستراتيجيات الآتية أكثر فاعلية لإدارة المنزل وصيانتته ؟

- أ أن يقوم الوالدان بأعمال المنزل والتنظيف بعد ساعات العمل .
- ب منح الابن الذي يشارك في أعمال المنزل زيادة في مصروفه الأسبوعي .
- ج اختيار واحد من الأبناء كل أسبوع للقيام بأعمال المنزل دورياً .
- د إعطاء كل فرد مسؤولية عمل محدد يتغير دورياً .

السؤال الرابع عشر :

أي الخطوات الآتية ليس صحيحاً في إسعاف الجروح العميقة ؟

- أ غسل الجرح وتنظيفه
- ب إنزال العضو المصاب لأقل من مستوى القلب لوقف النزف
- ج الضغط باستمرار على مكان الإصابة لوقف النزف
- د وضع طبقات من الشاش أو الضماد لوقف النزيف

السؤال الخامس عشر :

تستخدم طفاية الرغوة (foam extinguishers) في إخماد حرائق :-

- أ الأخشاب والورق .
- ب البنزين والزيوت .
- ج الالتماس الكهربائي .
- د المعادن ، مثل : رقائق المغنسيوم .



السؤال السادس عشر :

من هدي النبي صلى الله عليه وسلم أن أمر عند رؤية الحريق بأن:

- أ نهلل (قول لا اله إلا الله).
- ب تكبر (قول الله أكبر).
- ج نستغفر (قول أستغفر الله).
- د نسترجع (قول إنا لله وإنا إليه راجعون).

السؤال السابع عشر :

أي من الأعراض الآتية لا يُعدّ عرضاً لمرض السكري؟

- أ وخز أو خدر في اليدين والقدمين.
- ب التهابات الجلد.
- ج شعور بالتعب والإرهاق.
- د صداع في مؤخرة الرأس أو جانبية.

السؤال الثامن عشر :

أي من التمارين الآتية الأفضل لزيادة تحمل القلب وتدفق الأكسجين للجسم؟

- أ حمل الأثقال
- ب السباحة.
- ج التنفس العميق.
- د الركض.

السؤال التاسع عشر :

أي الرموز الآتية يدل على وجود المضافات الغذائية (سواء طبيعية كانت أو صناعية) مضافة للأطعمة؟

- A أ
- D ب
- E ج
- F د

السؤال العشرون :

أي العبارات الآتية تمثل التعريف الأمثل لآخر تاريخ (الصلاحية) المدون على العديد من المعلبات والمنتجات الغذائية؟

- أ آخر تاريخ يكون فيه المنتج الغذائي صالح للاستخدام
- ب التاريخ الذي يجب فيه التوقف عن بيع المنتج الغذائي
- ج اليوم الأخير الذي يكون فيه المنتج غير صالح للاستهلاك
- د اليوم الذي تمت فيه آخر معالجة أو تعبئة للمنتج الغذائي

السؤال الواحد والعشرون :

تحاول ريم إعداد ميزانية الأسرة بموازنة الإيرادات مع النفقات والادخار، إذا كان دخل ريم ٦٠٠٠ ريال شهريا وتصرف ١٥٠٠ ريال للغذاء، و١٥٠٠ ريال لاحتياجات المنزل، وسداد الفواتير، و٢٤٠٠ لنفقاتها الشخصية والأسرية،

فكم بقي لريم للادخار؟

- أ ٢٠٪
- ب ١٥٪
- ج ١٠٪
- د ٣٪



السؤال الثاني والعشرون :

فن الترفيع أو وضع القماش على قماش آخر بتصميم معين يسمى فن :

أ الأبليلك .

ب الديكوباج .

ج التطريز .

د الموتاج .

السؤال الثالث والعشرون :

أي الآتي يُعدُّ أهم المبادئ في تصميم مطبخ عملي مريح؟

أ تنظيم منطقة العمل بشكل مثلث بين الثلاجة والحوض والفرن .

ب تركيب الحوض في مواجهة النوافذ .

ج يجب إن يكون هنالك مخرج مباشر للخارج .

د يجب إن يكون هنالك مكان كافٍ قريب من الثلاجة لطاولة الإعداد .

السؤال الرابع والعشرون :

تحاول هند معرفة نوع بشرتها، حيث تبدو لامعة عند منطقة الأنف والخدين، من الممكن ان تكون بشرة هند:

أ دهنية .

ب عادية .

ج مختلطة .

د جافة .



السؤال الخامس والعشرون:

أي مما يأتي من الأنشطة أكثر فعالية لتعزيز قيم طلاب المرحلة المتوسطة للوقاية من المخدرات :

- أ توضح النتائج والعقوبات القانونية المترتبة على الإدمان بعروض مرئية.
- ب تدريب الطلاب على مهارات الرفض.
- ج تكليف الطلاب بإجراء أبحاث عن أضرار المخدرات.
- د عرض أفلام وثائقية عن الأضرار الاجتماعية والصحية للمخدرات.



. مفتاح الإجابة

رقم السؤال	رقم المعيار والمؤشر	الإجابة
١	٢,٢٣,٦ المؤشر ٦	أ
٢	١,٢٣,٦ المؤشر ٢	أ
٣	٣,٢٣,٦ المؤشر ٤	د
٤	٣,٢٣,٦ المؤشر ١١	ج
٥	٦,٢٣,٦ المؤشر ٣	ب
٦	٤,٢٣,٦ المؤشر ٢	د
٧	٤,٢٣,٦ المؤشر ٢	أ
٨	٥,٢٣,٦ المؤشر ٢	ب
٩	٥,٢٣,٦ المؤشر ٤	ج
١٠	٩,٢٣,٦ المؤشر ٩	د
١١	٨,٢٣,٦ المؤشر ١	ج
١٢	٩,٢٣,٦ المؤشر ١٠	أ
١٣	٩,٢٣,٦ المؤشر ١	د
١٤	١١,٢٣,٦ المؤشر ٣	ب
١٥	١٠,٢٣,٦ المؤشر ٣	ب
١٦	١٠,٢٣,٦ المؤشر ٣	ب
١٧	١١,٢٣,٦ المؤشر ٥	د
١٨	١٠,٢٣,٦ المؤشر ٢	ب
١٩	٥,٢٣,٦ المؤشر ٧	ج
٢٠	٦,٢٣,٦ المؤشر ١٢	أ
٢١	١٣,٢٣,٦ المؤشر ٣	ج
٢٢	١٤,٢٣,٦ المؤشر ٣	أ
٢٣	١٦,٢٣,٦ المؤشر ٩	أ
٢٤	١٨,٢٣,٦ المؤشر ٣	ج
٢٥	٢٠,٢٣,٦ المؤشر ٩	ج

هل أنت جاهزة للاختبار؟

تحققي من مستوى جاهزيتك للاختبار بالإجابة عن القائمة الآتية

هل تعرفين متطلبات الاختبار للتخصص التدريسي المتقدمة له؟	١
هل اتبعت إجراءات التسجيل؟	٢
هل تعرفين مقر الاختبار وموعده؟	٣
هل تعرفين متطلبات دخول قاعة الاختبار؟	٤
هل تعرفين المحتوى الذي يغطيه الاختبار؟	٥
هل استخدمت صفحة خطة الدراسة من هذا الدليل لتحديد المحتوى الذي تعرفينه جيداً، والمحتوي الذي تحتاجينه لإعطائه مزيداً من الاهتمام؟	٦
هل راجعت كتباً أو مذكرات دراسية أو مصادر أخرى ترتبط بمحتوى الاختبار؟	٧
هل تعرفين زمن الاختبار وعدد أسئلته؟	٨
هل أنت معتادة علي طبيعة الأسئلة التي يعرضها الاختبار؟	٩
هل تدربت على أسئلة مشابهة لأسئلة الاختبار؟	١٠
إذا كنت تؤدي الاختبار للمرة الثانية، هل حللت درجتك السابقة، وتعرفت على المجالات التي تحتاج منك الى مراجعة؟	١١



٠. في يوم الاختبار

- ينبغي أن تنهي مراجعتك للمعايير التخصصية قبل يوم إلى يومين من موعد الاختبار الفعلي. وينصح بالآتي:
- خذي قسطاً من الراحة قبل دخول الاختبار.
- تأكدي من اصطحاب الوثائق المهمة المطلوبة لدخول الاختبار مثل بطاقة الأحوال .
- تناولي وجبة غداء أو عشاء خفيفة قبل دخول الاختبار.
- انتظمي في الصف أثناء إجراءات دخول قاعة الاختبار.
- كوني هادئة ، فلا يمكنك التحكم في مجريات الاختبار ولكنك تستطيعين أن تتحكمي في نفسك.
- المراقبات في قاعة الاختبار على درجة عالية من التدريب ويسعين إلى بذل الجهد اللازم لتوحيد إجراءات الاختبار على مستوى المملكة ، ولكن لا تجعل بعض الإجراءات تزعجك.
- إذا كنت تشعرين بقلق أو مخاوف من أداء الاختبار، فمن المفيد أن تقرئي دليل خفض القلق قبل الاختبار بعدة أيام.

التخطيط للمذاكرة

للاستفادة القصوى من هذا الدليل ومن محتوى المعايير، ينصح بتحديد المعايير التي تحتاج إلى مزيد من القراءة والاطلاع، وكتابة أرقامها في الجدول الآتي، مع استكمال بقية الخانات للتركيز في عمليات المذاكرة وتنظيمها.

المحتوى المغطى في الاختبار	كيف يمكنني المعرفة الجيدة بهذا المحتوى	ماذا لدي من المواد لمذاكرة هذا المحتوى	ما المواد التي احتاجها لمذاكرة هذا المحتوى	أين أجد المواد التي احتاج إليها	تاريخ بداية المذاكرة	تاريخ انتهاء المذاكرة



هيئة تقويم التعليم والتدريب
Education & Training Evaluation Commission



f t v o in ETECKSA | www.etec.gov.sa

أي مقترحات تثري المحتوى ترسل على البريد الإلكتروني
qtlf@etec.gov.sa