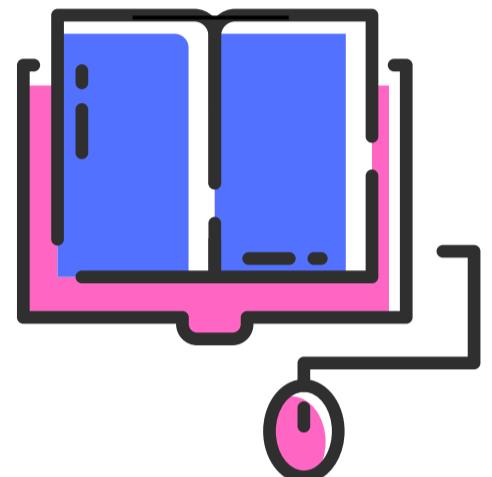


تم تحميل ورفع المادة على منصة

**المعلم التعليمي**



للعودة إلى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

## اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1444

الفصل /

الاسم /

## 1-السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة

- ( ) 1- التنمـر الاجتمـاعي هو تخـريب او سـرقـة الأـدـوات من المـتنـمـر عـلـيـه
- ( ) 2- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت
- ( ) 3- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصالحة
- ( ) 4- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت
- ( ) 5- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يومياً بمزيج من الكلور والصابون
- ( ) 6- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار
- ( ) 7- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم
- ( ) 8- من مظاهر حدوث التنمـر سـلب نـقـود المـتنـمـر عـلـيـه بـالـفـوـة
- ( ) 9- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (30-60) دقيقة
- ( ) 10- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء وأشعة الشمس ( )
- ( ) 11- تناول وجبات دسمة يومياً على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية
- ( ) 12- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال
- ( ) 13- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي
- ( ) 14- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية
- ( ) 15- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون
- ( ) 16- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة من حالات الغش التجاري
- ( ) 17- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفادياً لاضطرابات في النوم
- ( ) 18- للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية
- ( ) 19- النباتات تعطي المكان مظهراً جميلاً يوحـي بالاستقرار والراحة النفسية
- ( ) 20- تسـاعد النـباتـات عـلـى إـنـتـاج الأـكـسـجين بـشـكـلـ كـبـيرـ وـهـيـ المـصـدرـ الأسـاسـيـ لـلـأـكـسـجينـ المتـجـددـ



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

فترة الصلاحية	الأسمدة الطبيعية	التنظيم	السرعة	التمر الجسدي
التعقيم	النشاط البدني	التوازن	تاريخ الانتهاء	فوائد النشاط البدني

- 1- ..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية
- 2- ..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتنطلب استهلاك للطاقة
- 3- ..... إزالة الجراثيم والآوساخ من الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي
- 4- ..... خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي
- 5- ..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية
- 6- ..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة
- 7- ..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فاندة للتربة
- 8- ..... العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
- 9- ..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن
- 10- ..... هو استخدام القوة الجسدية لاحق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص

20

الدرجة النهائية

60



# نموذج الإجابة

الصف: الاول المتوسط  
الزمن: ساعتان

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1444

الفصل /

الاسم /

**1-السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة**

- (✗ ) 1- التنمـر الاجتمـاعـي هو تخـريب أو سـرقـة الأـدـوات من المـتنـمـر عـلـيـه
- (✓ ) 2- النباتات مصدر رئيس للأدوية والطعور والزيوت
- (✓ ) 3- لا تـشـتـري عـبـوـات وـضـعـ عـلـيـها مـلـصـقـات إـضـافـيـة لـتـارـيخ الإـنـتـاج أو تـارـيخ اـنـتـهـاء الصـالـحـيـة
- (✓ ) 4- لـابـدـ منـ التـدـرـجـ فيـ رـفـعـ مـسـتـوـيـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ وـزـيـادـتـهـ معـ مرـورـ الـوقـتـ
- (✓ ) 5- الوقـاـيـةـ الصـحـيـةـ فـيـ دـورـاتـ الـمـيـاهـ تـنـظـيفـ الـمـرـاحـضـ يـوـمـياـ بـمـزـيـجـ مـنـ الـكـلـورـ وـالـصـابـونـ
- (✓ ) 6- مـنـ العـادـاتـ гـذـائـيـةـ السـيـئـةـ اـهـمـالـ تـنـاـولـ وـجـبـةـ الـإـفـطـارـ
- (✓ ) 7- مـنـ فـوـانـدـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ تـحـسـينـ التـركـيزـ وـالـتـعـلـمـ
- (✓ ) 8- مـنـ مـظـاهـرـ حدـوثـ التـنـمـرـ سـلـبـ نـقـودـ المـتنـمـرـ عـلـيـهـ بـالـفـوـقـةـ
- (✓ ) 9- مـدةـ مـمارـسـةـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ مـنـ اـجـلـ الصـحـةـ مـنـ (30-60) دقـيقـةـ
- (✓ ) 10- للـوـقـاـيـةـ الصـحـيـةـ دـاخـلـ غـرـفـ الـمـنـزـلـ يـجـبـ تـهـويـةـ الغـرـفـ بـفـتـحـ النـوـافـذـ لـدـخـولـ الـهـوـاءـ وـاـشـعـةـ الشـمـسـ
- (✗ ) 11- تـنـاـولـ وـجـبـاتـ دـسـمـةـ يـوـمـيـاـ عـلـىـ الـغـدـاءـ أوـ الـعـشـاءـ مـنـ العـادـاتـ гـذـائـيـةـ الصـحـيـةـ
- (✓ ) 12- بـعـضـ الـمـزـرـوـعـاتـ الـدـاخـلـيـةـ قـدـ تـكـوـنـ أـورـاقـهـ تـحـتـويـ مـوـادـ سـامـةـ عـلـىـ الـأـطـفالـ
- (✗ ) 13- السـمـادـ الـكـيـمـيـانـيـ أـفـضـلـ لـلـمـزـرـوـعـاتـ مـنـ السـمـادـ طـبـيـعـيـ
- (✓ ) 14- تـجـنـبـ شـرـاءـ الـمـنـتـجـاتـ гـذـائـيـةـ الـتـيـ لـاـ يـوـجـدـ عـلـيـهـ بـطاـقةـ الـمـعـلـومـاتـ гـذـائـيـةـ
- (✓ ) 15- تـهـدـفـ مـبـادـرـةـ السـعـودـيـةـ الـخـضـرـاءـ لـرـفـعـ الـغـطـاءـ الـبـنـاتـيـ وـتـقـلـيلـ اـنـبعـاثـاتـ الـكـربـونـ
- (✓ ) 16- أـيـ مـنـتـجـ غـيرـ مـطـابـقـ لـلـمـواـصـفـاتـ الـقـيـاسـيـةـ الـمـعـتـدـةـ مـنـ حـالـاتـ الغـشـ التجـارـيـ
- (✗ ) 17- يـفـضـلـ تـنـاـولـ وـجـبـةـ الـعـشـاءـ فـيـ وقتـ مـتأـخـرـ تـفـاديـ لـايـ اـضـطـرـابـاتـ فـيـ النـوـمـ
- (✓ ) 18- لـلـأـسـرـةـ دـورـ فـيـ تـكـوـيـنـ الـعـادـاتـ гـذـائـيـةـ الـجـيـدةـ كـاـخـتـيـارـ طـرـقـ الطـهـيـ الـصـحـيـةـ
- (✓ ) 19- النـبـاتـاتـ تعـطـيـ الـمـكـانـ مـظـهـرـًاـ جـمـيلـاـ يـوـحـيـ بـالـاسـتـقـرـارـ وـالـرـاحـةـ الـنـفـسـيـةـ
- (✗ ) 20- تـسـاعـدـ الـنـبـاتـاتـ عـلـىـ إـنـتـاجـ الـكـربـونـ بـشـكـلـ كـبـيرـ هـيـ المـصـدرـ الـأـسـاسـيـ لـلـكـربـونـ الـمـتـجـددـ



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

فترة الصلاحية	الأسمدة الطبيعية	التنظيف	السرعة	التنمر الجسدي
التعقيم	النشاط البدني	التوازن	تاريخ الانتهاء	فوائد النشاط البدني

..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية ..... 1

..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتزددها العضلات وتنطلب استهلاك الطاقة ..... 2 .. النشاط البدني

..... إزالة الجراثيم والآوساخ من الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي ..... 3 .. التنظيف

..... خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي ..... 4 فوائد النشاط البدني

..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية ..... 5 فترة الصلاحية

..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة ..... 6 التوازن

..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة ..... 7 .. الأسمدة الطبيعية

..... العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدو ..... 8 .. التعقيم

..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ..... 9 .. السرعة

..... هو استخدام القوة الجسدية لألحق الضرر بشخص أو مجموعة أشخاص ..... 10 . التنمر الجسدي