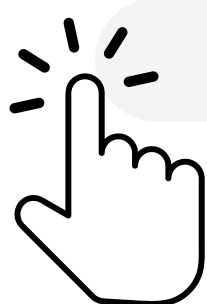


تم تحميل ورفع المادة على منصة



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم مدرسة: متوسطة /
الاختبار:	اختبار فكري		
الصف:	اول متوسط		
الزمن:	٤٥ دقيقة		
الفترة:	الثاني ١٤٤٧		

اسم الطالب /ة	٢٠
---------------	----

السؤال ١: اختر/ي الإجابة الصحيحة:	٦
-----------------------------------	---

١	لإزالة بقع الصدأ والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:
	(أ) الخل (ب) الزيت (ج) المعطر (د) ملمع الزجاج
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟
	(أ) القوة العضلية (ب) الرشاقة (ج) التحمل (د) المرونة
٣	كيف اعتني بالملزوعات؟
	(أ) تعريضها لاشعة الشمس (ب) سقيها (ج) تسميد التربة (د) جميع ما سبق
٤	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟
	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب (ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً (ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط (د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟
	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة (ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة (ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة (د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟
	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت (ب) تراكم النفايات لأيام (ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً (د) ترك الملابس المتسخة على الأرض

السؤال ٢: صل / ي بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	٥
--	---

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	الثلاجة	أ- إزالة الجراثيم دون قتلها كلياً ()
٢	التعقيم	ب- يجب إفراغها بصورة يومية ()
٣	سلة المهملات	ج- يستخدم لإزالة التكلسات ()
٤	الخل	د- تخزين الطعام عند ٤ درجات مئوية أو أقل ()
٥	التنظيف	هـ- القضاء على الجراثيم بعد التنظيف ()

السؤال ٣: ضع / ي علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:

٩

#	العبارة	الإجابة
١	السماذ الكيميائي أكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبيعي	()
٢	يجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية بشكل مكثس لكي لا تمنع مرور الهواء داخلها.	()
٣	يجب تهوية الغرف بفتح النوافذ لدخول الهواء وأشعة الشمس	()
٤	يساعد النشاط الهوائي مثل المشي والسباحة على تحريك العضلات الكبيرة في الجسم.	()
٥	من فوائد النشاط البدني خفض مستوى الدهون في الدم	()
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدني هي مرحلة المحافظة على المستوى.	()
٧	يجب وضع سلك ذي فتحات دقيقة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.	()
٨	من فوائد النشاط البدني خفض أعراض القلق والاكتئاب	()
٩	للوفاية الصحية داخل المطبخ صيانة الأجهزة المنزلية بصفة دورية	()

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلم /ة المادة /

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة: المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار: اختبار قري ١
		الصف: اول متوسط
		ين: ٤٥ دقيقة

نموذج الإجابة

اسم الطالب

٢٠

السؤال ١: اختري الإجابة الصحيحة:

٦

١	لإزالة بقع الصدا والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفرسها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:	(أ) الخل	(ب) الزيت	(ج) المعطر	(د) ملمع الزجاج
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟	(أ) القوة العضلية	(ب) الرشاقة	(ج) التحمل	(د) المرونة
٣	كيف اعتني بالمزروعات؟	(أ) تعريضها لاشعة الشمس	(ب) سقيها	(ج) تسميد التربة	(د) جميع ما سبق
٤	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب	(ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً	(ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط	(د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة	(ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة	(ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة	(د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت	(ب) تراكم النفايات لأيام	(ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً	(د) ترك الملابس المتسخة على الأرض

السؤال ٣: صل بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

٥

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	الثلاجة	إزالة الجراثيم دون قتلها كلياً
٢	التعقيم	تخزين الطعام عند ٤ درجات مئوية أو أقل
٣	سلة المهملات	يجب إفراغها بصورة يومية
٤	الخل	يستخدم لإزالة التكلسات
٥	التنظيف	القضاء على الجراثيم بعد التنظيف

الإجابة: ١-ب، ٢-هـ، ٣-ج، ٤-د، ٥-أ

٩	السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:
---	--

#	العبارة	الإجابة
١	السماذ الكيمياءى اكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبيعى	X
٢	يجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية بشكل مكدرس لكي لا نمنع مرور الهواء داخلها.	✓
٣	يجب تهوية الغرف بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس	✓
٤	يساعد النشاط الهوائى مثل المشى والسباحة على تحريك العضلات الكبيرة فى الجسم.	✓
٥	من فوائد النشاط البدنى خفض مستوى الدهون فى الدم	✓
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدنى هى مرحلة المحافظة على المستوى.	X
٧	يجب وضع سلك ذى فتحات دقيقة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.	✓
٨	من فوائد النشاط البدنى خفض اعراض القلق والاكتئاب	✓
٩	للوفاة الصحية داخل المطبخ صيانة الاجهزة المنزلية بصفة دورية	✓

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلم/ة المادة /

١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة:

١- السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم	
٢- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر	
٣- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) في منتصف النهار	
٤- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر	
٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا	
٦- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	
٧- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم	
٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة	
٩- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة	
١٠- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر	
١١- يمكن مشاركة المقننات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر	
١٢- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية	
١٣- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام	
١٤- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر	

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- سوانل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف (الشراب - العصير - المشروبات)
٢- الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض (فقر الدم - النحافة - السمنة)
٣- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين (د - فيتامين ب - فيتامين أ)
٤- فترة نمو سريعة تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ (الشيخوخة - المراهقة - الطفولة)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:

عدد/ي فوائد المشروبات ؟

١-

٢-

نموذج الاجابة

١- ضع /ي علامه (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة:

✓	١- السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم
✓	٢- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر
✓	٣- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) في منتصف النهار
✓	٤- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر
✓	٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا
✓	٦- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات
×	٧- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم
✓	٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة
✓	٩- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة
✓	١٠- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر
×	١١- يمكن مشاركة المقننات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر
✓	١٢- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية
✓	١٣- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام
✓	١٤- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- سوانل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف (الشرب - العصير - المشروبات)
٢- الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض (فقر الدم - النحافة - السمنة)
٣- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين (د - فيتامين ب - فيتامين أ)
٤- فترة نمو سريعة تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ (الشيخوخة - المراهقة - الطفولة)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:

عدد/ي فوائد المشروبات ؟

١- مفيدة للبشرة -منبه للجهاز العصبي - ارواء الظمأوالعطش - مهدنة للاعصاب ومزيلة للتوتر

٢- لها قيمة غذائية مرتفعة - علاج المغص والام البطن -مدرة للبول