



السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى	أ	صراع احجام - احجام	ب	صراع اقدام - اقدام	ج	صراع اقدام - احجام	د	صراع الدور
2	احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف	أ	إعادة ترتيب الاهداف	ب	الاستبصار	ج	التكيف	د	التعامل
3	من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية	أ	المشكلات المالية	ب	المشكلات الاسرية	ج	الازدحام	د	الشعور بالوحدة
4	هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	المرونة النفسية	د	تحديد الاهداف
5	من فوائد التعاون	أ	التجانس	ب	تبادل المعلومات	ج	تحديد الادوار	د	تقاسم القيادة
6	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها هذ ما يعرف بـ	أ	الصراع	ب	التعاون	ج	تحديد الهدف	د	العمل ضمن فريق
7	احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع	أ	سوء التنظيم	ب	حدة الصوت	ج	انفعال عند النقاش والحوار	د	التلفظ بألفاظ نابية
8	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة	أ	الصراع	ب	تحديد الاهداف	ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
9	تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه	أ	العمل ضمن فريق	ب	التعاون	ج	تحديد الادوار	د	المرونة النفسية
10	من صفات الأشخاص الين يتمتعون بالمرونة النفسية	أ	القدرة على تكوين علاقات	ب	اضطراب النوم	ج	تشنتت في الفكر	د	التفكير السلبي

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به	()
2	من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه	()
3	نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة	()
4	من مظاهر الصراع الاستماع الحسن	()
5	من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز	()

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

	عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	القدرة على تقبل الأفكار		الضغوطات الحياتية الخارجية
2	المشكلات الاسرية		المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية
3	تعزير الأفكار الإيجابية والصحية		عوامل نجاح فريق العمل
4	التجانس		مهارة إدارة الصراع
5	يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها		مراحل المرونة النفسية

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
أ . فهد الغامدي

نموذج الإجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
مدرسة

الطالب:

المادة :

الصف :

اسم

144 - 1446 هـ

وزارة التعليم
Ministry of Education

الفصل الـ

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى	أ	صراع احجام - احجام	ب	صراع اقدام - اقدام	ج	صراع اقدام - احجام	د	صراع الدور
2	احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف	أ	إعادة ترتيب الاهداف	ب	الاستبصار	ج	التكيف	د	التعامل
3	من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية	أ	المشكلات المالية	ب	المشكلات الاسرية	ج	الازدحام	د	الشعور بالوحدة
4	هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	المرونة النفسية	د	تحديد الاهداف
5	من فوائد التعاون	أ	التجانس	ب	تبادل المعلومات	ج	تحديد الادوار	د	تقاسم القيادة
6	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها هذ ما يعرف بـ	أ	الصراع	ب	التعاون	ج	تحديد الهدف	د	العمل ضمن فريق
7	احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع	أ	سوء التنظيم	ب	حدة الصوت	ج	انفعال عند النقاش والحوار	د	التلفظ بألفاظ نابية
8	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة	أ	الصراع	ب	تحديد الاهداف	ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
9	تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه	أ	العمل ضمن فريق	ب	التعاون	ج	تحديد الأدوار	د	المرونة النفسية
10	من صفات الأشخاص الين يتمتعون بالمرونة النفسية	أ	القدرة على تكوين علاقات	ب	اضطراب النوم	ج	تشنتت في الفكر	د	التفكير السلبي

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به	(√)
2	من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه	(×)
3	نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة	(√)
4	من مظاهر الصراع الاستماع الحسن	(×)
5	من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز	(√)

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

	عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	القدرة على تقبل الأفكار	2	الضغوطات الحياتية الخارجية
2	المشكلات الاسرية	3	المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية
3	تعزيز الأفكار الإيجابية والصحية	4	عوامل نجاح فريق العمل
4	التجانس	1	مهارة إدارة الصراع
5	يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها	5	مراحل المرونة النفسية

اختبار الشهر ١ مادة (مهارات حياتية)

اسم الطالبة :

الفصل :

س١- أكتبى المصطلح للتعريفات التالية :

(الصراع – التعاون – العمل ضمن الفريق – الضغوط الحياتية)

- [.....] تفاعل إيجابي بين اثنين أو أكثر بحيث يكون كل واحد منهم مستعدا للمشاركة في سبيل انجاز أمر متفق عليه
- [.....] مجموعة من القوى الداخلية والخارجية تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة
- [.....] عمل مقصود من طرف ما يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر

س٢- صوبى ماتحته خط :

- ١- من أمثلة مصادر الضغوط الداخلية الازدحام ومشكلات العمل . (.....)
- ٢- الصراع الذاتي يترتب عليه مهام ومسؤوليات في الحياة اليومية (.....)

س٣- أجبى حسب المطلوب :

- ١-رتبى مراحل تحديد الأهداف :
- إعادة ترتيب الأهداف – تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية – التحقق والمتابعة والتقويم – تحديد الأهداف – تحديد الإجراءات والوسائل لتحقيق الهدف ..

٥	٤	٣	٢	١

س٤- ضعى إشارة () أو () أمام العبارات :

- ١- من المهارات التي ينبغي التحلي بها للتعامل مع الصراع استخدام الحوار ()
- ٢- للضغوط الحياتية مصادر داخلية وخارجية ()
- ٣- للمرونة النفسية بعدين : التعامل ، التكيف ()

س ٥- من خلال الأمثلة التالية صنفها لأنواعها ..

الابداع والتحدي روح الدعابة وإدخال السرور للنفس	١-مسببات الصراع
	٢-فوائد التعاون
يساعد على تبادل المعلومات يسهم في توفير الوقت والجهد والمال	٣-مظاهر الصراع
	٤-صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة النفسية
حدة الصوت التلفظ بألفاظ نابية	٥-نتائج التوتر والغضب
اضطراب العلاقات بالآخرين تشنتت في الفكر	
ضغط العمل التمييز في الأسرة أو بيئة العمل	

مَشَتْ

وفقك الله غاليتي ،،

الاء / ١٠ / ١١

نموذج الإجابة

اسم الطالبة :

الفصل :

س١- أكتبى المصطلح للتعريفات التالية :

(الصراع – التعاون – العمل ضمن الفريق – الضغوط الحياتية)

- [...] تفاعل إيجابي بين اثنين أو أكثر بحيث يكون كل واحد منهم مستعدا للمشاركة في سبيل انجاز أمر متفق عليه
- [...] مجموعة من القوى الداخلية والخارجية تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة
- [...] عمل مقصود من طرف ما يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر

س٢- صوبى ماتحته خط :

الاجابة
الاجابة

- ١- من أمثلة مصادر الضغوط الداخلية الازدحام ومشكلات العمل . (.....)
- ٢- الصراع الذاتي يترتب عليه مهام ومسؤوليات في الحياة اليومية (.....)

س٣- أجبى حسب المطلوب :

- ١-رتبي مراحل تحديد الأهداف :
- إعادة ترتيب الأهداف – تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية – التحقق والمتابعة والتقويم – تحديد الأهداف – تحديد الإجراءات والوسائل لتحقيق الهدف ..

٥	٤	٣	٢	١

س٤- ضعى إشارة () أو () أمام العبارات :

- ١- من المهارات التي ينبغي التحلي بها للتعامل مع الصراع استخدام الحوار (✓)
- ٢- للضغوط الحياتية مصادر داخلية وخارجية (✓)
- ٣- للمرونة النفسية بعدين : التعامل ، التكيف (✓)

س ٥- من خلال الأمثلة التالية صنفها لأنواعها ..

الابداع والتحدي روح الدعابة وإدخال السرور للنفس	٤	١-مسببات الصراع
		٢-فوائد التعاون
يساعد على تبادل المعلومات يسهم في توفير الوقت والجهد والمال	٦	٣-مظاهر الصراع
		٤-صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة النفسية
حدة الصوت التلفظ بألفاظ نابية	٧	٥-نتائج التوتر والغضب
اضطراب العلاقات بالآخرين تشتت في الفكر		
ضغط العمل التمييز في الأسرة أو بيئة العمل	٨	

مَشَّتْ

وفقك الله غاليتي ،،

معلمتك / مضايي الجربوع

اختبار الفتره لماده المهارات الحياتيه للصف الثالث ثانوي

الفصل

اسم الطالبه.

السؤال الأول. احتر الإجابة المناسبة وذلك بتظليل المربع المناسب :

1	اول مرحله من مراحل تحديد الأهداف	2	أسباب الصراع
أ-	تحديد الأهداف	<input type="checkbox"/>	أ- اختلاف الأهداف
ب-	إعادة ترتيب الأهداف	<input type="checkbox"/>	ب- المصالح المشتركة
ج-	جميع ما سبق	<input type="checkbox"/>	ج- الاكتئاب
3	مصادر الضغوط	4	نواجهه الضغوط الحياتيه عن طريق
أ-	مصادر داخلية	<input type="checkbox"/>	أ- الايمان بالقدر
ب-	مصادر خارجية	<input type="checkbox"/>	ب- الصبر
ج-	جميع ما سبق	<input type="checkbox"/>	ج- جميع ما سبق

السؤال الثاني :ضعي كلمه صح امام العبارات الصحيحه وكلمه خطأ امام العبارات الخاطئه

1	الصراع من الظواهر الاجتماعيه التي تحدث نتيجة مجموعه من الضغوط	()
2	الضغوط لا تشكل جزء طبيعي من الحياه	()
3	الشخص المرن دايم الاستسلام للشعور السلبي للكارثه التي يمر بها	()
4	من علامات فقدان إدارة المشاعر ان الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قولها لاشخاص يحبهم	()

السؤال الثالث:اجيبي عن الاسئله التاليه

1-اذكري صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرون النفسيه ؟

1-.....

2 -.....

2- اذكري أنواع الصراع الذاتي ؟

1-.....

2-.....

اختبار مادة المهارات الحياتية للصف الثالث ثانوي

الصف	أسم الطالبه :
------	---------------

السؤال الأول: ضعي كلمة (صح) أمام الإجابة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة

الرقم	العبارة
1	اضاعه الانسان وقته وهدر طاقته وبقائه في دائرة الفراغ يبدد عزيمته ويضعف قدرته على التطوير ()
2	اول مرحله من راحل تحديد الأهداف التحقق والمتابعة والتقويم للأهداف ()
3	ليس مهم ان يكون الهدف واقعي ويمكن تحقيقه ()
4	الصراع من الظواهر الاجتماعيه التي تحدث نتيجة مجموعه من الضغوط النفسيه ()
5	الصراع يحدث نتيجة وجود مصالح مشتركة وازاء متشابهه ()
6	من مهارات إدارة الصراع معاملة الاخرين بفرض الآراء ()
7	حتى نحقق مهارات إدارة الصراع ينبغي للفرد ان يحترم الرأي الاخر ()
8	الضغوط تشكل جزء ليس طبيعي للحياه ()
9	من علامات فقدان إدارة المشاعر ان الشخص لا يندم لقوله أشياء لم يقصد قولها لأشخاص يحبهم ()
10	تقوي الصلاة دافعية المسلم وتجعله يضع المشكله في حجمها الطبيعي ()
11	لا يميل الشخص المرن الى تطوير نوع من السخريه حتى وان خفت من حدة المشكله ()
12	يميل الشخص المرن دائما الى الاستسلام للشعور السلبي ()
13	من سمات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه قدره على تحمل المسؤوليه ()
14	تلعب المرونه النفسيه دورا مهم ف تحديد قدرة الفرد على التكيف على الصعوبات ()
15	لا تساعد العلاقات مع اشخاص ايجابين في بناء المرونه النفسيه ()
16	طلب المساعدة النفسيه من مختص لا تساعد في اختيار استراتيجيه مناسبه لمعالجه المشكله ()
17	القرار في فريق العمل هو قرار فردي وليس قرار جماعي ()

السؤال الثاني : اختاري الاجابه الصحيحه فيما يلي:

1-فوائد التعاون	أ	يساعد على تبادل المعلومات	ب	يسهم في اضاعه الوقت
2-من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه	أ	عدم قبول النقد	ب	التعلم من الأخطاء
3-من الصعوبات التي تواجهه الأشخاص	أ	فقدان الوظيفه	ب	القبول في وظيفه جيده
4-طرق التعامل مع الأفكار السلبيه	أ	تحديد اهداف تفوق القدرات	ب	الحرص على تكرار عبارات ايجابيه
5-التوتر والغضب يسهم في	أ	التفكير الإيجابي	ب	تشتت الفكر
6- نواجه ضغوط الحياه	أ	الايمان بالقدر	ب	الأفكار السلبيه
7- مصادر الضغوط	أ	مصادر داخلية وخارجيه	ب	مصادر خارجيه فقط

8- لإدارة الصراع ينبغي للفرد ان يكون قادرا على			
أ	عدم الصبر	ب	التماس العذر وحسن الظن
ج		د	
9-المهارات الأساسية التي ينبغي التحلي بها للتعامل مع الصراع			
أ	القدرة على تقبل الاختلاف	ب	الإصرار على الرأي
ج		د	
10- من مظاهر الصراع			
أ	صوت منخفض	ب	حدة الصوت
ج		د	
11-أسباب الصراع			
أ	اختلاف الأهداف	ب	مصالح مشتركة
ج		د	
12-لاكتساب مهارة تحديد الأهداف نحتاج			
أ	زياده التركيز على اهداف مستحيله	ب	قدرة على صنع القرار واتخاذ
ج		د	
13-فوائد تحديد الأهداف			
أ	الشعور بالرضا	ب	عدم التركيز
ج		د	
14-اول مرحله من مراحل تحديد الأهداف			
أ	تحديد الأهداف	ب	إعادة ترتيب الأهداف
ج		د	

السؤال الثالث

:

اجبي عن الاسئلة التالية:

1-عدي عوامل نجاح الفريق ؟

1-.....2

2-للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه النفسيه صفات رائعه...اذكري 3منها ؟

1-.....23

3-كيف نواجه الضغوط الحياتيه ؟

1-.....23

4- للصراع الذاتي نوعين اذكريهما ؟

1-.....2

تمنياقي لكن بالتوفيق ،،،انتهت الأسئلة