

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



## اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٤

الفصل /

الاسم /

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

- ١-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمرن عليه ( )
- ٢- النباتات مصدر رئيس للأدوية والطور والزيوت ( )
- ٣- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصالحية ( )
- ٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت ( )
- ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور والصابون ( )
- ٦- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار ( )
- ٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ( )
- ٨- من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتمرن عليه بالقوة ( )
- ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (٣٠-٦٠) دقيقة ( )
- ١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس ( )
- ١١- تناول وجبات دسمة يوميا على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية ( )
- ١٢- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال ( )
- ١٣- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي ( )
- ١٤- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية ( )
- ١٥- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون ( )
- ١٦- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة من حالات الغش التجاري ( )
- ١٧- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفاديا لاي اضطرابات في النوم ( )
- ١٨- للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية ( )
- ١٩- النباتات تعطي المكان مظهرًا جميلاً يوحى بالاستقرار والراحة النفسية ( )
- ٢٠- تساعد النباتات على إنتاج الأوكسجين بشكل كبيرو هي المصدر الأساسي للأوكسجين المتجدد ( )

٢- 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 |

- ١-..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية
- ٢- ..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة
- ٣- ..... إزالة الجراثيم والاسواخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي
- ٤-.....خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي
- ٥-..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية
- ٦-..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة
- ٧- ..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة
- ٨-..... العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
- ٩- ..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن
- ١٠- ..... هو استخدام القوة الجسدية لألحاق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص

٢٠

الدرجة النهائية

٦٠

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة ٢

اعداد المعلمة: هديل النجار

## اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٤

الاسم /

الفصل /

## ١-السؤال الأول: ضع / ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) امام العبارة الخاطئة

- ١-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمم عليه ( x )
- ٢- النباتات مصدر رئيس للأدوية والطور والزيوت ( ✓ )
- ٣- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصالحة ( ✓ )
- ٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت ( ✓ )
- ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور والصابون ( ✓ )
- ٦- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار ( ✓ )
- ٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ( ✓ )
- ٨- من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتمم عليه بالقوة ( ✓ )
- ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (٣٠-٦٠) دقيقة ( ✓ )
- ١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس ( ✓ )
- ١١- تناول وجبات دسمة يوميا على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية ( x )
- ١٢- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال ( ✓ )
- ١٣- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي ( x )
- ١٤- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية ( ✓ )
- ١٥- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون ( ✓ )
- ١٦- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة من حالات الغش التجاري ( ✓ )
- ١٧- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفاديا لاي اضطرابات في النوم ( x )
- ١٨- للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية ( ✓ )
- ١٩- النباتات تعطي المكان مظهرًا جميلاً يوحى بالاستقرار والراحة النفسية ( ✓ )
- ٢٠- تساعد النباتات على إنتاج الأوكسجين بشكل كبير وهي المصدر الأساسي للأوكسجين المتجدد ( ✓ )

٢- 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 |

- ١- ..... تاريخ الانتهاء ..... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية
- ٢- .. النشاط البدني ..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة
- ٣- ... التنظيف ..... إزالة الجراثيم والافساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي
- ٤- ..... فوائد النشاط البدني ..... خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي
- ٥- ..... فترة الصلاحية ..... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية
- ٦- ..... التوازن ..... هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة
- ٧- .. الأسمدة الطبيعية ..... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة
- ٨- ... التعقيم ..... العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
- ٩- ..... السرعة ..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن
١٠. ..... التنمر الجسدي ..... هو استخدام القوة الجسدية لألحاق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص

٢٠

الدرجة النهائية

٦٠

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة ٢

اعداد المعلمة: هديل النجار