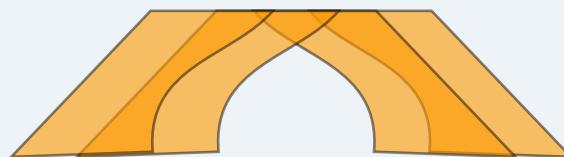


تم تحميل وعرض هذا الماده من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليطلع كل جديد:



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

الفصل /

الاسم /

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

- ١- التنمـر الاجتمـاعـي هو تخـريب أو سـرقـة الأـدـوات من المـتنـمـر عـلـيـه
 ٢- النـباتـات مصدر رـئـيس للأـدوـيـة والـعـطـورـ والـزيـوت
 ٣- لا تـشـتـري عـبـوـات وـضـعـ عـلـيـها مـلـصـقـات إـضـافـيـة لـتـارـيخ الإـنـتـاج أو تـارـيخ اـنـتـهـاء الصـالـحـيـة
 ٤- لـابـدـ من التـدـرـجـ في رـفـعـ مـسـتـوـى النـشـاطـ الـبـدنـيـ وـزيـادـتـهـ معـ مرـورـ الـوقـتـ
 ٥-- الـوقـاـيـةـ الصـحـيـةـ في دـورـاتـ الـمـيـاهـ تـنـظـيفـ الـمـرـاحـضـ يـوـمـياـ بـمزـيجـ منـ الـكـلـورـ وـالـصـابـونـ
 ٦- منـ العـادـاتـ الـغـذـائـيـةـ السـيـئـةـ اـهـمـالـ تـناـولـ وـجـبـةـ الـإـفـطـارـ
 ٧- منـ فـوـانـدـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ تـحسـينـ التـركـيزـ وـالتـعـلـمـ
 ٨- منـ مـظـاهـرـ حدـوثـ التـنـمـرـ سـلـبـ نـقـودـ المـتنـمـرـ عـلـيـهـ بـالـقـوـةـ
 ٩- مـدةـ مـمارـسـةـ النـشـاطـ الـبـدنـيـ منـ اـجـلـ الصـحـةـ مـنـ (٣٠ - ٦٠) دقـيقـةـ
 ١٠- للـوقـاـيـةـ الصـحـيـةـ دـاخـلـ غـرـفـ الـمـنـزـلـ يـجـبـ تـهـويـةـ الغـرـفـ بـفـتـحـ النـوـافـذـ لـدـخـولـ الـهـوـاءـ وـأـشـعـةـ الشـمـسـ
 ١١- تـناـولـ وـجـبـاتـ دـسـمـةـ يـوـمـيـاـ عـلـىـ الـغـدـاءـ أوـ الـعـشـاءـ مـنـ الـعـادـاتـ الـغـذـائـيـةـ الصـحـيـةـ
 ١٢- بـعـضـ الـمـزـرـوـعـاتـ الـدـاخـلـيـةـ قدـ تكونـ أـورـاقـهاـ تحـتـويـ مـوـادـ سـامـةـ عـلـىـ الـأـطـفـالـ
 ١٣- السـمـادـ الـكـيـمـيـائـيـ أـفـضـلـ لـمـزـرـوـعـاتـ مـنـ السـمـادـ الطـبـيعـيـ
 ١٤- تـجـنـبـ شـرـاءـ الـمـنـتجـاتـ الـغـذـائـيـةـ الـتـيـ لـاـ يـوـجـدـ عـلـيـهاـ بـطـافـةـ الـمـعـلـومـاتـ الـغـذـائـيـةـ
 ١٥- تـهـدـفـ مـبـادـرـةـ السـعـودـيـةـ الـخـضـرـاءـ لـرـفـعـ الـغـطـاءـ النـبـاتـيـ وـتـقـلـيلـ اـنـبعـاثـ الـكـربـونـ
 ١٦- أـيـ منـتـجـ غـيرـ مـطـابـقـ لـمـواـصـفـاتـ الـقـيـاسـيـةـ الـمـعـتـمـدةـ مـنـ حـالـاتـ الـغـشـ الـتـجـارـيـ
 ١٧- يـفـضـلـ تـناـولـ وـجـبـةـ الـعـشـاءـ فـيـ وقتـ مـتأـخـرـ تـفـادـيـاـ لـاـيـ اـضـطـرـابـاتـ فـيـ النـوـمـ
 ١٨-- لـلـأـسـرـةـ دـورـ فيـ تـكـوـينـ الـعـادـاتـ الـغـذـائـيـةـ الـجـيـدةـ كـاختـيـارـ طـرـقـ الـطـهـيـ الـصـحـيـةـ
 ١٩- الـنبـاتـ تـعـطـيـ الـمـكـانـ مـظـهـراـ جـميـلاـ يـوـحـيـ بـالـاستـقـرـارـ وـالـرـاحـةـ الـنـفـسـيـةـ
 ٢٠- تـسـاعـدـ الـنبـاتـاتـ عـلـىـ إـنـتـاجـ الـأـكـسـجـينـ بـشـكـلـ كـبـيرـ وـهـيـ الـمـصـدـرـ الـأـسـاسـيـ لـلـأـكـسـجـينـ الـمـتـجـدـدـ

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

فترة الصلاحية	الأسمدة الطبيعية	التنظيف	السرعة	التمرين 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 وتنطلب استهلاك للطاقة
- ٣..... إزالة الجراثيم والواسخ من الأسطح 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 الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى
- ٩..... هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن
- ١٠..... هو استخدام القوة الجسدية للاحق الضرر بشخص أو مجموعة اشخاص

٢٠

٦٠

الدرجة النهائية

انتهى الأسئلة... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة ٢

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

الفصل /

الاسم /

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

- (✗) ١- التنمُّر الاجتماعي هو تخريب أو سرقة الأدوات من المتنمِّر عليه
- (✓) ٢- النباتات مصدر رئيس للأدوية والطعور والزيوت
- (✓) ٣- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية
- (✓) ٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت
- (✓) ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يومياً 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 التنمُّر سلب نقود المتنمِّر عليه بالقوة
- (✓) ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة من (٣٠ - ٦٠) دقيقة
- (✓) ١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واسعة الشمس
- (✗) ١١- تناول وجبات دسمة يومياً 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 تفادياً لاي اضطرابات في النوم
- (✓) ١٨- للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية
- (✓) ١٩- النباتات تعطي المكان مظهراً جميلاً يوحى بالاستقرار والراحة النفسية
- (✓) ٢٠- تساعد النباتات على إنتاج الأكسجين بشكل كبير هو المصدر الأساسي للأكسجين المتجدد

٤٠

يتبع

صفحة ١



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

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

تاريخ الانتهاء

١.....

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتنطلب استهلاك للطاقة

النشاط البدني

٢ ..

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

التنظيف

٣ ...

خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي

فترة الصلاحية

٤.....

هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية

التوازن

٥....

هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة

الأسمدة الطبيعية

٦ ..

يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة

التعقيم

٧....

العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى

السرعة

٨....

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

التمرين الجسدي

٩ ..

هو استخدام القوة الجسدية لألحاد الضرر بشخص أو مجموعة اشخاص

٢٠

الدرجة النهائية

٦٠