

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1445

الاسم /

الفصل /

السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة و علامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

- 1- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي ()
- 2- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه ()
- 3- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا ()
- 4- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ()
- 5- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني ()
- 6- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت ()
- 7- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل ()
- 8- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه ()
- 9- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث ()
- 10- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ ()
- 11- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات ()
- 12 - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع ()
- 13- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه ()
- 14 - لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن ()
- 15- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اغير لأنني راض عن نفسي ()
- 16- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية ()
- 17- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني ()
- 18- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين ()
- 19- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة ()
- 20- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات ()

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

التنمر	إدارة السلوك	التفاؤل	التفكير الايجابي	ادارة الذات
المؤثرات العقلية	دائرة الاهتمام	من أدوات التنمر	المستنشقات	الحمية العلاجية

- 1-..... التوقع الايجابي لحدوث الأفضل
- 2-..... فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج
- 3-..... هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه
- 4-.....تعتمد ايداء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه
- 5-..... القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب
- 6-.....مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ
- 7-..... يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين
- 8-.....يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينة
- 9-.....الالعاب الإلكترونية
- 10-..... الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وابداء التوازن بين الرغبات

والواجبات

20

60

الدرجة النهائية

انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة 2

اعداد المعلمة: هديل النجار

اختبار مادة مهارات حياتية واسرية (انتساب) الفصل الدراسي الثالث 1445

الاسم /

الفصل /

السؤال الأول: ضع / ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة و علامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- 1- من فوائد اتباع حمية غذائية صحية تحسين صحة الجهاز الهضمي (✓)
- 2- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه (✓)
- 3- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا (✓)
- 4- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني (✓)
- 5- لم تساهم الألعاب الالكترونية الجماعية في زيادة التنمر الالكتروني (x)
- 6- التنمر التقليدي يكون عبر شبكة الانترنت (x)
- 7- الكحول يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة المذهبة للعقل (✓)
- 8- من أساليب التنمر الالكتروني نشر أسرار وفضائح المتنمر عليه (✓)
- 9- تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث (x)
- 10- يجب ان تتعامل الاسرة مع المتعاطي بالترهيب واللوم والتوبيخ (x)
- 11- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات (✓)
- 12 - الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول الى عالم الإدمان والضياع (✓)
- 13- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه (✓)
- 14 - لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة اخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لانقاص الوزن (✓)
- 15- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لأنني راض عن نفسي (x)
- 16- اضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية (✓)
- 17- يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الالكتروني (x)
- 18- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين (✓)
- 19- الحمية المتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة والنمو وحفظ الأنسجة (✓)
- 20- الفراغ وأصدقاء السوء وضعف الوازع الديني من أسباب تعاطي المخدرات (✓)

ادارة الذات

التفكير الايجابي

التفاؤل

إدارة السلوك

التنمر

الحمية العلاجية

المستنشقات

من أدوات التنمر

دائرة الاهتمام

المؤثرات العقلية

1-..... **التفاؤل** التوقع الايجابي لحدوث الأفضل

2- ... **التفكير الايجابي** فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج

3- ... **دائرة الاهتمام** هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه

4-..... **التنمر**تعمد ايداء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف أو إغضاب المتنمر عليه

5-..... **إدارة السلوك** القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات والتخلص من القلق وسرعة الغضب

6-..... **المؤثرات العقلية**مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ

7- .. **المستنشقات** يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي مثل البنزين

8-... **الحمية العلاجية**يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من امراض معينة

9-..... **من أدوات التنمر**الالعاب الإلكترونية

10- .. **ادارة الذات** الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه ويجاد التوازن بين الرغبات

والواجبات

20

60

الدرجة النهائية

انتهت الأسئلة... تمنياتي لكم بالنجاح

صفحة 2

اعداد المعلمة: هديل النجار