**المملكة العربية السعودية الصف: الاول المتوسط**

 **الزمن: ساعتان**

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

**الاسم / الفصل /**

**1-السؤال الأول: ضع / ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة**

**1-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتنمر عليه ( )**

**2- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت ( )**

**3- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصالحية ( )**

**4- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت ( )**

**5-- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور والصابون ( )**

**6- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار ( )**

**7- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ( )**

**8- من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتنمر عليه بالقوة ( )**

**9- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (30-60) دقيقة ( )**

**10- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس ( )**

**11- تناول وجبات دسمة يوميًا على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية ( )**

**12- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال ( )**

**13- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي ( )**

**14 – تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية ( )**

**15- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون ( )**

**16 -** **أي منتج غير مطابــق للمواصفـــــات القياسية المعتمــدة من حالات الغش التجاري ( )**

**17-** **يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفاديا لاي اضطرابات في النوم ( )**

**18-** **-للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية ( )**

**19-** **النباتات تعطي المكان مظهرًا جميلا ًيوحي بالاستقرار والراحة النفسية ( )**

**20-** **تساعد النباتات على إنتاج الأكسجين بشكل كبيرو هي المصدر الأساسي للأكسجين المتجدد ( )**

**40**

**صفحة 1 يتبع**

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

.

 **1-............................. التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية**

 **2- ............................ هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة**

**3- ......................... إزالة الجراثيم والاوساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي**

**4-...............................خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي**

**5-............................. هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية**

**6-.............................. هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة**

**7- ............................ يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة**

**8 -............................العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى**

**9-............................ هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن**

**10- ......................... هو استخدام القوة الجسدية لألحاق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص**

**فترة الصلاحية**

**السرعة**

**الأسمدة الطبيعية**

**التنمر الجسدي الالكتروني**

**التنظيف**

**فوائد النشاط البدني**

**تاريخ الانتهاء**

**التوازن**

**النشاط البدني**

 **التعقيم**

**20**

**60**

**الدرجة النهائية**

 **صفحة 2 انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح**

**اعداد المعلمة: هديل النجار**

**المملكة العربية السعودية ( نموذج إجابة ) الصف: الاول المتوسط**

 **الزمن: ساعتان**

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

**الاسم / الفصل /**

**1-السؤال الأول: ضع / ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة**

**1-التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتنمر عليه ( x )**

**2- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت ( 🗸 )**

**3- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصالحية ( 🗸 )**

**4- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني وزيادته مع مرور الوقت ( 🗸 )**

**5-- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المرحاض يوميا بمزيج من الكلور والصابون ( 🗸 )**

**6- من العادات الغذائية السيئة اهمال تناول وجبة الإفطار ( 🗸 )**

**7- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ( 🗸 )**

**8- من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتنمر عليه بالقوة ( 🗸 )**

**9- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (30-60) دقيقة ( 🗸 )**

**10- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس ( 🗸 )**

**11- تناول وجبات دسمة يوميًا على الغداء أو العشاء من العادات الغذائية الصحية ( x )**

**12- بعض المزروعات الداخلية قد تكون اوراقها تحتوي مواد سامة على الأطفال ( 🗸 )**

**13- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي ( x )**

**14 – تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية ( 🗸 )**

**15- تهدف مبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي وتقليل انبعاثات الكربون ( 🗸 )**

**16 -** **أي منتج غير مطابــق للمواصفـــــات القياسية المعتمــدة من حالات الغش التجاري ( 🗸 )**

**17-** **يفضل تناول وجبة العشاء في وقت متأخر تفاديا لاي اضطرابات في النوم ( x )**

**18-** **-للأسرة دور في تكوين العادات الغذائية الجيدة كاختيار طرق الطهي الصحية ( 🗸 )**

**19-** **النباتات تعطي المكان مظهرًا جميلا ًيوحي بالاستقرار والراحة النفسية ( 🗸 )**

**20-** **تساعد النباتات على إنتاج الكربون بشكل كبيرو هي المصدر الأساسي للكربون المتجدد ( x )**

**40**

**صفحة 1 يتبع**

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

.

 **1-.......... التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية**

 **2- .. ..... هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة**

**3- ... ......... إزالة الجراثيم والاوساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي**

**4-.......خفض نسبة الدهون في الجسم والمحافظة على الوزن الصحي**

**5-........... هي الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية**

**6-................ هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة**

**7- .. ...... يتكون من بقايا الأطعمة وغيرها وهي الأكثر فائدة للتربة**

**8 -........العملية التي يتم فيها تطهير الاسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى**

**9-........ هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن**

**10. ..... هو استخدام القوة الجسدية لألحاق الضرر بشخص او مجموعة اشخاص**

**فترة الصلاحية**

**السرعة**

**الأسمدة الطبيعية**

**التنمر الجسدي الالكتروني**

**التنظيف**

**فوائد النشاط البدني**

**تاريخ الانتهاء**

**التوازن**

**النشاط البدني**

 **التعقيم**

**20**

**60**

**الدرجة النهائية**

 **صفحة 2 انتهت الأسئلة.... تمنياتي لكم بالنجاح**

**اعداد المعلمة: هديل النجار**