**المملكة العربية السعودية الصف: الثاني المتوسط**

**الزمن: ساعتان**

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

**الاسم / الفصل /**

**السؤال الأول: ضع / ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) 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 اتغير 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 ( )**

**40**

**صفحة 1 يتبع**

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

.

**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-...............................تعمد ايذاء 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 يشتكون من امراض معينة**

**9-............................الالعاب الإلكترونية**

**10- ......................... الطرق ووسائل تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وايجاد التوازن بين الرغبات والواجبات**

**ادارة الذات**

**التفكير الايجابي**

**التنمر الالكتروني**

**إدارة السلوك**

**التفاؤل**

**الحمية العلاجية**

**من أدوات التنمر**

**المؤثرات العقلية**

**دائرة الاهتمام**

**المستنشقات**

**.**

**20**

**60**

**الدرجة النهائية**

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

**اعداد المعلمة: هديل النجار**

**المملكة العربية السعودية بسم الله الرحمن الرحيم وزارة التعليم**

**إدارة التعليم بمحافظة عنيزة**

**المتوسطة السادسة بعنيزة**

**أسئلة اختبارمادة المهارات الحياتية والاسرية للصف الثاني المتوسط ( المنازل ) الفصل الثالث لعام 1445هـ**

**اسم الطالبة :..........................**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأسئلة** | **الدرجة** | **الدرجة المستحقة** |
| **السؤال الأول ( تحريرى )** | **60 درجة** |  |
| **المهمات الادائية** | **40 درجة** |  |
| **المجموع** | **100درجة** |  |

**اجيبي عما يلى :**

**السؤال الأول :**

1. **عللي لما يأتي :**

**1ـ إصابة الشخص المتعاطي بالامراض المعدية .**

**..........................................................................................**

**2ـ اختيار الحمية الغذائية الصحية .**

**.......................................................................................**

**ــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

1. **اختاري الإجابة الصحيحة :**

**1ـ حكم تناول المؤثرات العقلية :**

**\*حرام \*يجوز \*مباح**

**2ـ من أسباب تعاطي المخدرات في محيط الاسرة :**

**\*ضعف الوازع الديني \*التفائل \*الحمية الغذائية**

**3ـ كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الالكتروني :**

**\*توعية الطلاب بخطوته \*تعزيزالسلوكيات الإيجابية بين الطلبة \* جمع ماسبق**

**ج) صنف العلامات لمدمن المواد المخدرة :**

**(جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي / عدم القدرة على التركيز / التبلد في المشاعر / الضحك الهستيري / زيادة التعرق بشكل كبير / كثرة الحركة والانفعال / التوتر والقلق )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الجانب الصحي** | **الجانب العقلي** | **الجانب النفسي** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**د) ضعي رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1ـ** | **المؤثرات العقلية** |  | **الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعاير التي تحدد نوع وكمية الطعام وكيفية إعداده وتوقيت تناوله للحصول على الطاقة لنمو الانسان** |
| **2ـ** | **التفكير الإيجابي** |  | **هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع توفر الجهد الكافي للتمتع بالانشطة وقت الفراغ** |
| **3ـ** | **التنمر الالكتروني** |  | **تعمد إيذاء الاخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الانترنت بهدف تخويف او استفزازالمتنمر علية** |
| **4ـ** | **إدارة الذات** |  | **فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج** |
| **5ـ** | **الحمية الغذائية** |  | **مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ** |
|  |  |  | **الطرق والوسائل التي تساعد الانسان على الاستفادة من وقته وتحقيق أهدافه وإيجاد التوازن مابين الواجبات والرغبات** |

**هـ) عددى أثنين ممايلي :**

**1) أنواع المؤثرات العقلية :**

**1ـ ................................. 2ـ ....................................**

**2) أدوات التنمر الالكتروني :**

**1ـ................................. 2ـ ...................................**

1. **مهارات الإدارة الذاتية :**

**1ـ ................................... 2ـ .................................**

**4) فوائد اتباع حمية غذائية صحية :**

**1 ـ .............................. 2ـ .................................**

**ز) ضعي علامة ( ) أمام العبارة الصحية وعلامة ( ) أمام العبارة الخاطئة :**

**1ـ من أضرار المؤثرات العقلية فقدان العمل أو الدراسة ( )**

**2ـ من اثار التنمر الالكتروني على المتنمر عليه نوبات الغضب والخوف ( )**

**3ـ من طرق تطوير إدارة الذات أن تقارن نفسك بالاخرين ( )**

**4ـ لاأتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أتغير لانني راض عن نفسي ( )**

**5ـ من أنواع الحميات الغذائية الحمية الغذائية المتوازنة ( )**

**6ـ الوقت لايكفي لمذاكرة جميع المواد من العبارات الإيجابية ( )**

**7ـ من فوائد التفكير الإيجابي يزيل الأفكار والمشاعر السلبية ( )**

**ـــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــــــــــ ـــــــــــــــــــــــــــ ــــــــــــــــــــــــ**

**انتهت الأسئلة وبالله التوفيق**

**معلمة المادة : أمل عبد العزيز العبيكي**