

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



اختبار نهائي مهارات حياتية اول متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦

الاسم /

الفصل /

الدرجة /

٦٠ /

١-السؤال الأول :

ضع /ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة:

٤٠ /

١- يجب اقتناء طفاية حريق والتدريب عليها حتى يتحقق الامن والسلامة	
٢- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر	
٣- تمر العجوة يمنع ضرر السم والسحر	
٤- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر	
٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا	
٦- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	
٧- يمكن وضع الأثاث قريب من النوافذ	
٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة	
٩- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة	
١٠- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر	
١١- يمكن مشاركة المقننات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر مع الاخرين	
١٢- قبل استعمال أي جهاز كهربائي يجب قراءة وفهم الكتيب الخاص بالجهاز	
١٣- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام	
١٤- يجب عدم تحميل أي مقبس كهربائي اكثر من حاجته	
١٥- التمر يقوي العضلات المعوية ويساعد في التخلص من الإمساك	
١٦- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية	
١٧- التمر لا يفيد في حالات الانيميا	
١٨- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم	
١٩- الكبسون يتكون من قطعتين الأولى تسمى الكرة والجزء الثاني يسمى القاعدة	
٢٠- التمر يقوي النظر ويغذي شبكة العين	

٢- السؤال الثاني :

اختر /ي الإجابة الصحيحة:

١٠ /

١- سوانل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف	
أ-الشرباب	ب- العصير
٢-الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض	
أ- فقر الدم	ب- النحافة
٣-التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين	
أ-فيتامين د	ب- فيتامين ب
٤-طفل اغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ التصرف الصحيح هو	
أ-محاولة فتح الباب	ب- تهدئة الطفل وطلب الدفاع المدني
٥-الخطوة الأولى لتحديد مكان الزر	
أ-غرز دبوس عمودي في منتصف العروة	ب- رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه
ج- مطابقة جزء المراد الأيمن على الايسر	

يتبع ←

/ ٦

٣- السؤال الثالث :  
صل/ي العمود الأول بما يحقق لها الامن والسلامة من العمود الثاني:

(٢)

إمكانية فتحها من الداخل  
والخارج

تزود بأطواق النجاة

تكون بعيدة عن ايدي الاطفال

(١)

مقابس الكهرباء

المسابح

أبواب الغرف والحمامات

/ ٤

٤- السؤال الرابع :  
أكمل /ي المخطط التالي:

عدد/ي أنواع الكبشة ؟

-١

-٢

انتهت الأسئلة - تمنياتي لكم بالتوفيق - معلمة.....

اختبار نهائي مهارات حياتية اول متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦

٦٠ /

# نموذج الإجابة

الاسم /

٤٠ /

١- السؤال الأول :

ضع /ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة:

✓	١- يجب اقتناء طفاية حريق والتدريب عليها حتى يتحقق الامن والسلامة
✓	٢- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر
✓	٣- تمر العجوة يمنع ضرر السم والسحر
✓	٤- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر
✓	٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا
✓	٦- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات
×	٧- يمكن وضع الأثاث قريب من النوافذ
✓	٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة
✓	٩- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة
✓	١٠- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر
×	١١- يمكن مشاركة المقننات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر مع الاخرين
✓	١٢- قبل استعمال أي جهاز كهربائي يجب قراءة وفهم الكتيب الخاص بالجهاز
✓	١٣- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام
✓	١٤- يجب عدم تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من حاجته
✓	١٥- التمر يقوي العضلات المعوية ويساعد في التخلص من الإمساك
✓	١٦- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية
×	١٧- التمر لا يفيد في حالات الانيميا
×	١٨- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم
✓	١٩- الكبسون يتكون من قطعتين الأولى تسمى الكرة والجزء الثاني يسمى القاعدة
✓	٢٠- التمر يقوي النظر ويغذي شبكة العين

٨٠ /

٢- السؤال الثاني :

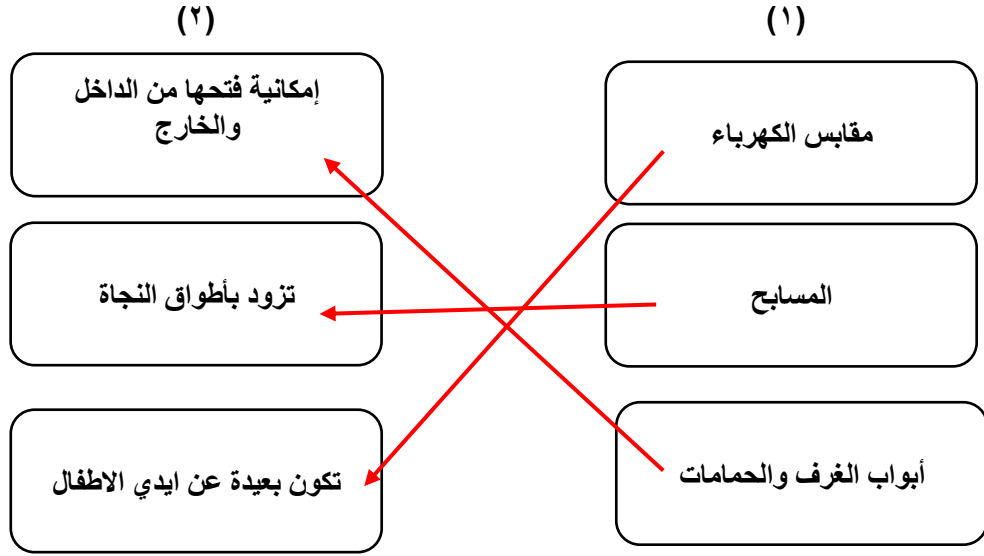
اختر /ي الإجابة الصحيحة:

١- سوانل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف	أ- المشروبات
ب- العصير	ج- المشروبات
٢- الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض	أ- فقر الدم
ب- النحافة	ج- السمنة
٣- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين	أ- فيتامين د
ب- فيتامين ب	ج- فيتامين أ
٤- طفل اغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ التصرف الصحيح هو	أ- محاولة فتح الباب
ب- تهدئة الطفل وطلب الدفاع المدني	ج- لا شيء مما سبق
٥- الخطوة الأولى لتحديد مكان الزر	أ- غرز دبوس عمودي في منتصف العروة
ب- رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه	ج- مطابقة جزء المرء الأيمن على الايسر

يتبع ←

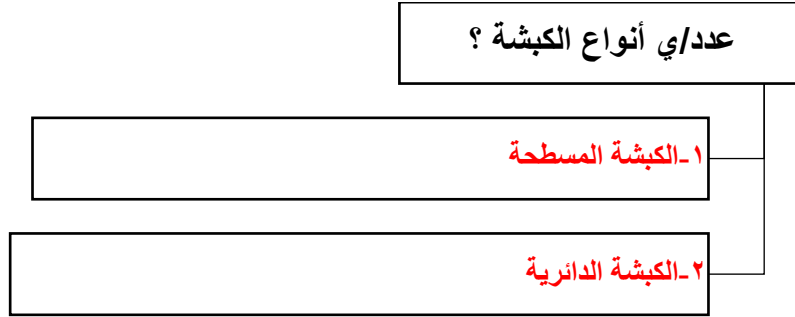
/ ٦

٣- السؤال الثالث :  
صل/ي العمود الأول بما يحقق لها الامن والسلامة من العمود الثاني:



/ ٤

٤- السؤال الرابع :  
أكمل /ي المخطط التالي:



انتهت الأسئلة - تمنياتي لكم بالتوفيق - معلمة.....

المادة : المهارات الحياتية والأسرية

العام الدراسي : 1446 هـ

الصف : الأول المتوسط



اختبار الفصل الدراسي الثاني لمادة المهارات الحياتية والأسرية ( انتساب )

اسم الطالبة	الصف
-------------	------

(( اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))

استعيني بالله ثم بما درستي خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة

لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة

تأكد من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة

رقم السؤال	الدرجة بالأرقام	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
السؤال الرابع					
المجموع					

الدرجة المستحقة

<hr/>
-------

كتابة : .....

ضعي إشارة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة , وإشارة ( X ) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-

- 1- تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ( )
- 2- فقدان الشهية يؤدي إلى السمنة ( )
- 3- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ( )
- 4- نظافة الأسنان عنصراً رئيسياً للصحة وللمظهر الجميل ( )
- 5- شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ( )
- 6- تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ( )
- 7- قلة شرب الماء يساعد على ترطيب البشرة ( )
- 8- من فوائد المشروبات ارواء للظمأ والعطش ( )
- 9- ان تناول الغذاء المتوازن والصحي له اهمية كبيرة وخاصة في مرحلة المراهقة ( )
- 10- هناك امراض تترتب على سوء التغذية لدى المراهقين مثل فقر الدم ( )
- 11- تنقسم الكبشة الى جزئين هما الخطاف والعين ( )
- 12- التعرض للشمس مفيد للبشرة والجسم لآكن يفضل اختيار الوقت المناسب لذلك ( )
- 13- يفيد التمري في حالات الانيميا ( فقر الدم ) لآحتوائه على عنصر الحديد ( )
- 14- من سنن الرسول عليه الصلاة والسلام بدء الافطار في رمضان على الرطب ( )
- 15- لعلاج النحافة تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية ( )
- 16- يمتد اثر النظافة الشخصية ليصل الى الجانب النفسي فيمنح إحساس بالثقة وتقدير الذات ( )
- 17- الاستحمام يوميا في فترة الصيف لا يخلص الجسم من الاوساخ ( )
- 18- يجب تسريح الشعر وهو مبلل عدة مرات باليوم ( )
- 19- من الضروري العناية بالقدمين باستمرار للحفاظ عليهما بأفضل شكل ( )
- 20- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر ( )
- 21- لا تراجمي أخصائي البشرة عند ظهور حبوب الشباب ( )
- 22- النوم الكافي والبعد عن السهر من الأمور التي تجعل البشرة جميلة ( )
- 23- تنقسم المشروبات الى مشروبات باردة ومشروبات ساخنة ( )
- 24- عند الشرب لا بد من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول عليه الصلاة والسلام ( )
- 25- الشراب يحتوي على نسبة 70 % من العصير ويضاف اليه السكر ( )
- 26- لزيادة استفادة الجسم من التمر يفضل تناوله مع الحليب ( )
- 27- يجب وضع حقيبة صغيرة تحتوي على أدوات الخياطة في حالة السفر ( )
- 28- من الارشادات المهمة عند شراء الأثاث ان تحتوي على زوايا حادة ( )
- 29- من أسباب كثرة الحرائق تكدس الأثاث بالمنزل ( )
- 30- جهاز التلفاز يحترق يجب فصل التيار الكهربائي واستخدام طفاية الحريق ( )

## السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	من أسباب السمنة						
أ	عامل وراثي	ب	تناول الطعام الصحي	ج	ممارسة الرياضة	د	المشي
٢	تناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلى						
أ	النحافة	ب	الرشاقة	ج	السمنة	د	توازن الجسم
٣	للقاية من أضرار الشمس يجب						
أ	استخدام مستحضر واقٍ عند التعرض لأشعة الشمس	ب	استخدام أي مرطب للجسم	ج	وضع المكياج	د	اطاله فترة التعرض للشمس
٤	عند استحمام الأطفال في حوض الأطفال يجب ...						
أ	ترك الطفل لوحده يستمتع بحريته	ب	وضع كمية قليلة من الماء منعاً للغرق	ج	لاشي مما سبق صحيح	د	وضع ماء ساخن في الحوض
٥	في حال وضع الأثاث قرب النافذة نراعي						
أ	الصراخ على الأطفال عند الاقتراب من النافذة	ب	ترك الطفل يلعب بحريته	ج	تعليم الأطفال عدم القرب من النافذة والعبث بها	د	وضع طاولة بجاب النافذة
6	رقم الدفاع المدني هو						
أ	998	ب	999	ج	111	د	121
7	من احتياطات الأمن والسلامة بالمنزل						
أ	وضع حواجز على المسبح	ب	ترك الخزان بدون غطاء	ج	ترك النوافذ بدون حواجز	د	استعمال الارضيات الناعمة والمنزلة
8	الكبسون يتكون من						
أ	أربع قطع	ب	قطعتين	ج	ثلاث قطع	د	خمس قطع
9	من الارشادات لعمل العصير						
أ	غسل الفواكه بالماء فقط	ب	وضع كمية كبيرة من السكر	ج	خلط الفواكه بدلاً من عصرها	د	لا شيء مما سبق
10	من أبرز واهم عادات النظافة الشخصية للجسم						
أ	نظافة الجسم والشعر والاسنان	ب	تغيير الملابس مره اسبوعياً	ج	الاستحمام مره اسبوعياً	د	الاهتمام بنظافة المنزل



### السؤال الثالث : اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية:

العصير	فقر الدم	النحافة	السمنة	العناية بالجسم
--------	----------	---------	--------	----------------

- 1- (.....) هي زياده غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .
- 2- (.....) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .
- 3- (.....) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 10% أو أكثر.
- 4- (.....) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .
- 5- (.....) مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضروات ويحتوي على فيتامينات.

### السؤال الرابع : صلي العمود أ بما يناسبه مع العمود ب

الرقم	أ	الرقم	ب
1	سرطان الجلد والحروق الشمسية		غسله بالماء والشامبو
2	من أعراض السمنة		استخدام خيط سني لتنظيف الأسنان
3	نظافة الأسنان		الأم الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد
4	نظافة الشعر		التعرض لأشعة الشمس حتى لا يصبح مرأ
5	من فوائد المشروبات		مفيدة لجمال البشرة
6	لا يترك عصير الليمون فترة طويلة		حتى لا تتعرض لصدمة كهربائية
7	من فوائد التمور		أداة تستخدم لغلغ الفتحات بالملابس
8	أنواع الكبشة		المسطحة والدائرية
9	عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة		تقوي النظر وتغذي شبكية العين
10	الزر		

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.

## بسم الله الرحمن الرحيم

المادة : مهارات حياتية واسرية

العام الدراسي : ١٤٤٦ هـ

الصف : اول متوسط



اختبار الفصل الدراسي الثاني لمادة مهارات حياتية واسرية ( انتساب )

اسم الطالبة	الصف
-------------	------

(( اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))

استعيني بالله ثم بما درستني خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة

لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة

تأكدني من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة

رقم السؤال	الدرجة بالأرقام	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
المجموع					

الدرجة المستحقة

<hr/>
-------

كتابة : .....

السؤال الأول :

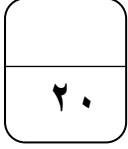
ب- ضعى كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة , وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة.

فيما يأتى :-

4٠

- 1-ان تناول الغذاء المتوازن والصحي له اهمية كبيرة وخاصة في مرحلة المراهقة ( )
- 2-هناك امراض تترتب على سوء التغذية لدى المراهقين ( )
- 3-يسمح للفتاة في فترة المراهقة تناول الكثير من الحلويات والوجبات السريعة ( )
- 4-الاهتمام بالنظافة الشخصية من اهم التغيرات الجسمية للمراهق الواجب مراعاتها ( )
- 5- يعرف بالزيادة الغير طبيعية للوزن ( )
- 6- هو نقص في حجم او عدد كريات الدم الحمراء او نقص في كمية هيموجلوبين الدم ( )
- 7- ان سلامة الاسنان عنصر اساسي ورئيسي للصحة والمظهر الجميل ( )
- 8- من المؤثرات بشكل جيد على البشرة تناول الاطعمة المفيدة والخضراوات ( )
- 9-من اعداء البشرة تناول الكثير من الحلويات والوجبات السريعة ( )
- 10-التعرض للشمس مفيد للبشرة والجسم لآكن يفضل اختيار الوقت المناسب لذلك ( )
- 11- عدم شرب الماء ليس له تأثير على البشرة ( )
- 12-عدم العبث بحبوب البشرة اذا ظهرت - كي لا تترك اثر - ( )
- 13-يجب استخدام واقي الشمس لحماية البشرة من من اشعة الشمس ( )
- 14-تنقسم المشروبات الى قسمان -مشروبات بارده - مشروبات ساخنه- ( )
- 15- من فوائد المشروبات ( )
- 16- لشراب افضل وصحي اكثر من العصير ( )
- 17- تعد بعض انواع المشروبات منبه للجهاز العصبي ( )
- 18-يفيد التمر في حالات الانيميا ( فغر الدم ) لاحتواءه على عنصر الحديد ( )
- 19-من سنن الرسول ( ص ) بدء الافطار في رمضان على التمر ( )
- 20- لعلاج طفل يعاني من الامساك اعطاه ( )

السؤال الثاني:



١ - عددي عناصر السلامة في المنزل؟

..... - ١

..... - ٢

..... - ٣

٣ - عددي أربعة من طرق قفل الفتحات في الملابس؟

..... - ١

..... - ٢

..... - ٣

..... - ٤

علي:-

1- نستخدم خيطا مزدوجا عند تركيب الازرار.

00000000000000000000000000000000

2- يفضل استخدام ارضيات غير ناعمة للمطبخ.

00000000000000000000000000000000

3- استعمال الفتحات في الملابس 0

00000000000000000000000000000000

تمنياتي لك بالتوفيق