

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



١- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

- ١- التمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمرن عليه ()
- ٢- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ()
- ٣- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة ()
- ٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت ()
- ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون ()
- ٦- التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة ()
- ٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ()
- ٨- من مظاهر حدوث التمر سلب نقود المتمرن 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 واشعة الشمس ()

٢- اختاري الإجابة الصحيحة:

- ١- من فوائد النشاط البدني: (زيادة القلق والاكتئاب - زيادة القدرة الادراكية)
- ٢- للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افرغ سلة المهملات يوميا - افرغ سلة المهملات مرة في الأسبوع)
- ٣- الجري والسباحة من الانشطة : (الهوائية - اللاهوائية)
- ٤- للحفاظ على رطوبة الجسم : (شرب كمية من السوائل - تناول اطعمة مختلفة)
- ٥- يستخدم فيه القوة الجسدية : (تمر اللفظي - تمر جسدي)
- ٦- مرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من ٤ -٦ أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية)
- ٧- كيف تواجه التمر : (عدم ابلاغ أي شخص - الاستعانة بالله وقراءة الاذكار)
- ٨- من مظاهر حدوث التمر : (تعرض المتمرن عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء)
- ٩- إزالة الجراثيم والاساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)
- ١٠- من الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن - تناول الكثير من الحلويات)

نموذج الإجابة

١- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

- ١- التمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمرن عليه (خطأ)
 ٢- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن (خطأ)
 ٣- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة (صح)
 ٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت (صح)
 ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون (صح)
 ٦- التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة (صح)
 ٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم (صح)
 ٨- من مظاهر حدوث التمر سلب نقود المتمرن عليه بالقوة (صح)
 ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة من (٣٠ - ٦٠) دقيقة (صح)
 ١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس (صح)

٢- اختاري الإجابة الصحيحة:

- ١- من فوائد النشاط البدني: (زيادة القلق والاكتئاب - زيادة القدرة الادراكية)
 ٢- للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افرغ سلة المهملات يوميا - افرغ سلة المهملات مرة في الأسبوع)
 ٣- الجري والسباحة من الانشطة : (الهوائية - اللاهوائية)
 ٤- للحفاظ على رطوبة الجسم : (شرب كمية من السوائل - تناول اطعمة مختلفة)
 ٥- يستخدم فيه القوة الجسدية : (تمر اللفظي - تمر جسدي)
 ٦- مرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من ٤ - ٦ أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية)
 ٧- كيف تواجه التمر : (عدم ابلاغ أي شخص - الاستعانة بالله وقراءة الانكار)
 ٨- من مظاهر حدوث التمر : (تعرض المتمرن عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء)
 ٩- إزالة الجراثيم والاساخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)
 ١٠- من الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن - تناول الكثير من الحلويات)



اختبار مادة : المهارات الحياتية والأسرية	الصف : أول متوسط	الفصل الدراسي : الثالث لعام ١٤٤٦ هـ
الاسم:	الدرجة	معلمة المادة: التوقيع :
	٢٠	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

م	العبارة	الإجابة
١	التنظيف إزالة الجراثيم والأوساخ الموجودة على الأسطح، والتعقيم تقليل خطر انتشار العدوى ويتم بعد عملية التنظيف	
٢	اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب	
٣	من الأشياء المرتبطة بالتسوق ولها علاقة بالوقاية الصحية الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل كي لا تفسد	
٤	من ارشادات الوقاية الصحية داخل دورة المياه توفير الماء البارد.	
٥	من تعليمات الوقاية الصحية داخل المطبخ تغيير الفرن باستمرار.	

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	من الأعمال اليومية التي تتعلق بالوقاية الصحية داخل الغرف	
أ	تعطير الغرفة	ب إغلاق النوافذ.
ج	تغيير مكان الأثاث	
٢	النشاط البدني: كل حركة يقوم بها وتؤديها العضلات، وتتطلب استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الرياضية.	
أ	الجسم	ب المرأة
ج	الرجل	
٣	القدرة على إداء الحركات إلى أقصى مدى.	
أ	المرونة	ب التوازن
ج	التحمل	
٤	المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع محددة.	
أ	التوازن	ب المرونة
ج	التحمل	
٥	القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.	
أ	التحمل	ب المرونة
ج	التوازن	

انتهت الأسئلة ،،،، مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح ،،،، معلمة المادة /

اختبار مادة : المهارات الحياتية والأسرية	الصف : أول متوسط	الفصل الدراسي : الثالث لعام ١٤٤٦ هـ
الاسم:	الدرجة	معلمة المادة: التوقيع :
	٢٠	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

م	العبارة	الإجابة
١	التنظيف إزالة الجراثيم والأوساخ الموجودة على الأسطح، والتعقيم تقليل خطر انتشار العدوى ويتم بعد عملية التنظيف	√
٢	اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب	√
٣	من الأشياء المرتبطة بالتسوق ولها علاقة بالوقاية الصحية الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل كي لا تفسد	√
٤	من ارشادات الوقاية الصحية داخل دورة المياه توفير الماء البارد.	×
٥	من تعليمات الوقاية الصحية داخل المطبخ تغيير الفرن باستمرار.	×

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	من الأعمال اليومية التي تتعلق بالوقاية الصحية داخل الغرف	أ	تعطير الغرفة	ب	إغلاق النوافذ.	ج	تغيير مكان الأثاث
٢	النشاط البدني: كل حركة يقوم بها وتؤديها العضلات، وتتطلب استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الرياضية.	أ	الجسم	ب	المرأة	ج	الرجل
٣	القدرة على إداء الحركات إلى أقصى مدى.	أ	المرونة	ب	التوازن	ج	التحمل
٤	المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع محددة.	أ	التوازن	ب	المرونة	ج	التحمل
٥	القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.	أ	التحمل	ب	المرونة	ج	التوازن

انتهت الأسئلة ،،،، مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح ،،،، معلمة المادة /



اختبار مهارات حياتية الصف أول متوسط الفصل الدراسي الثالث

اسم الطالب/ : ----- الصف /

السؤال: اختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

- من أمثلة التمر الجسدي:
أ- الركل ب- السخرية ج- المزاح الثقيل
- 2- من أمثلة التمر الجنسي :
أ- التحرش ب- استخدام القوة لإلحاق الضرر بالمتنمر عليه ج- التخريب أو السرقة
- 3- النباتات تمدنا بعنصر مهم وهو :
أ- الأكسجين ب- ثاني أكسيد الكربون ج- النيتروجين
- 4- من الممارسات الخاطئة التي تسهم في قلة الغطاء النباتي :
أ- الرعي الجائر ب- ري المزروعات بشكل منتظم ج- المحافظة على الزراعة
- 5- نواجه التمر بـ :
أ- الإستعانة بالصلاة وحفظ الازكار اليومية ب- الصمت عن المتنمر ج- العزلة
- السؤال الثاني : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :
- 1- التمر هو أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر (صح / خطأ)
- 2- دعا الإسلام إلى مكارم الأخلاق : (صح / خطأ)
- 3- التمر المادي وهو سرقة أو تخريب أدوات المتنمر عليه (صح / خطأ)
- 4- تراجعت حرفة الرعي بسبب تدهور المراعي الطبيعية : (صح / خطأ)
- 5- لا تتردد في إخبار الوالدين أو المرشد الطلابي عن المتنمر: (صح / خطأ)

