

الصف : ثاني المتوسط

اختبار فكري مهارات الحياتية
الوحدة الاولى والثانية

الفصل الدراسي الاول

الفصل /

الاسم /

٢٠ /

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

١- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه	
٢- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه	
٣- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم	
٤- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا	
٥- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع	
٦- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة	
٧- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي	
٨- التفكير الإيجابي هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج	
٩- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية	
١٠- دائرة الاهتمام هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه	
١١- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم	
١٢- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير	
١٣- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين	
١٤- الرمز (E ١٥٠) يدل على مواد حافظة	
١٥- إدارة السلوك هي القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات	

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو (A) - (E) - (C)	
٢- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية - تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام - جميع ما سبق)	
٣- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية (مضادات الاكسدة - مواد مغذية - مواد حافظة)	
٤- لتفادي اضرار الوجبات السريعة (ممارسة الرياضة - تقليل عدد مرات تناولها - جميع ما سبق)	
٥- الرمز (E ٣٩٩ - ٣٠٠) يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)	

اعداد المعلمة: هديل النجار

نموذج الإجابة

٢٠ /

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

✓	١- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه
✓	٢- من أهمية إدارة الذات رضا الفرد عن نفسه
✓	٣- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم
✓	٤- من طرق تطوير إدارة الذات جعل الرسول قدوتنا
✓	٥- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع
×	٦- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة
×	٧- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي
✓	٨- التفكير الإيجابي هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج
✓	٩- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية
✓	١٠- دائرة الاهتمام هي الأمور التي لا يستطيع الشخص ان يؤثر فيها بنفسه
×	١١- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم
✓	١٢- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير
✓	١٣- من طرق تطوير الذات اختيار الأصدقاء بعناية والابتعاد عن السلبيين
×	١٤- الرمز (١٥٠) E يدل على مواد حافظة
✓	١٥- إدارة السلوك هي القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو (A) - (E) - (C)
٢- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية - تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام - جميع ما سبق)
٣- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية (مضادات الاكسدة - مواد مغذية - مواد حافظة)
٤- لتفادي اضرار الوجبات السريعة (ممارسة الرياضة - تقليل عدد مرات تناولها - جميع ما سبق)
٥- الرمز (٣٩٩ - ٣٠٠) E يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)





	الاسم :

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	لماذا توضع مجموعة الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟			
	لأنها أهم عنصر غذائي للجسم.	لأن الجسم يحتاجها بكميات قليلة جداً.	لأنها تساعد على النمو السريع.	لأنها المصدر الرئيسي للفيتامينات.
٢	أي من المجموعات التالية تشكل قاعدة النخلة الغذائية ويوصى باستهلاك أكبر عدد من الحصص منها؟			
	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب ومشتقاته	مجموعة الحبوب والخبز	مجموعة اللحوم والبقوليات
٣	أي من التالي يعد نتيجة مباشرة لاتباع نظام غذائي غير متوازن؟			
	زيادة النشاط والتركيز	الشعور بالخمول والتعب المستمر	الحفاظ على وزن صحي	نضارة البشرة وصحتها
٤	ما العامل الذي لا يؤثر بشكل مباشر على عدد الحصص الغذائية التي يحتاجها الشخص يومياً؟			
	العمر	الجنس	مستوى النشاط البدني	لون العينين
٥	كوب من الأرز المطهو يعادل تقريباً:			
	حصة واحدة من مجموعة الفواكه	حصتين من مجموعة الحبوب	حصة واحدة من مجموعة اللحوم	حصتين من مجموعة الخضار
٦	أي من الخيارات التالية يُعدّ السبب الرئيسي لربط الوجبات السريعة بزيادة الوزن؟			
	لونها الجذاب	سرعة تقديمها	محتواها العالي من السعرات الحرارية والدهون	وجود ألعاب معها
٧	لجعل وجبة دجاج مقلي (بروستد) أكثر صحة، يمكن استبدالها بـ:			
	قطعة بيتزا بالجبن	صدر دجاج مشوي مع سلطة	ساندويتش شاورما كبير	طبق بطاطس مقلية إضافي
٨	ما هو التأثير الاجتماعي السلبي الأكثر شيوعاً للإكثار من تناول الوجبات السريعة؟			
	زيادة المهارات في الطبخ	توفير المال	تقليل فرص اجتماع أفراد الأسرة على مائدة الطعام	تحسين آداب المائدة

٩	السرعات الحرارية هي وحدة تستخدم لقياس:			
	وزن الطعام	كمية الطاقة في الطعام	كمية الفيتامينات في الطعام	درجة حرارة الطعام
١٠	الوجبات المعدة في المنزل غالباً ما تكون أفضل من الوجبات السريعة لأنها:			
	أسرع في التحضير	أرخص دائماً	تسمح بالتحكم في المكونات وطريقة الطهي	تحتوي على هدايا
١١	أي من التالي يعد الهدف الرئيسي من إضافة مضادات الأكسدة إلى الزيوت؟			
	إعطائها لوناً ذهبياً جذاباً	تحسين طعمها وجعلها أحلى	منع تفاعلها مع الهواء وتلفها (التزنخ)	زيادة قيمتها الغذائية بإضافة فيتامينات
١٢	إضافة اليود إلى الملح الصخري هو مثال على مضافات غذائية تهدف إلى:			
	تحسين اللون	تعزيز القيمة الغذائية	منع الفساد	تحسين الرائحة
١٣	الرمز (E) الذي يتبع بأرقام من ٢٠٠ إلى ٢٩٩ على المنتجات الغذائية يشير إلى وجود:			
	مواد ملونة	مواد حافظة	مواد منكهة	مضادات أكسدة



السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	التغذية السليمة تساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه ومقاومة الأمراض.	☐ صح	☐ خطأ
٢	عدد الحصص الغذائية الموصى به يومياً ثابت لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم ونشاطهم.	☐ صح	☐ خطأ
٣	تشجع النخلة الغذائية الصحية على تناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات يومياً.	☐ صح	☐ خطأ
٤	يعتبر الماء عنصراً غذائياً ضرورياً لقيام الجسم بوظائفه الحيوية بشكل سليم.	☐ صح	☐ خطأ
٥	شريحة واحدة من الجبن أو كوب من الزبادي يعتبر مثلاً على حصة غذائية من مجموعة الحليب ومشتقاته.	☐ صح	☐ خطأ
٦	الوجبات السريعة تعتبر مصدراً غنياً بالألياف والفيتامينات الضرورية للجسم.	☐ صح	☐ خطأ
٧	تساهم العروض الترويجية والإعلانات في زيادة إقبال المراهقين على مطاعم الوجبات السريعة.	☐ صح	☐ خطأ
٨	يمكن اعتبار الوجبات السريعة خياراً صحياً إذا تم تناولها يومياً.	☐ صح	☐ خطأ
٩	ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يلغي تماماً جميع الأضرار الصحية للوجبات السريعة.	☐ صح	☐ خطأ
١٠	الوجبة المعدة في المنزل غالباً ما تكون ذات قيمة صحية أعلى من وجبة سريعة مماثلة.	☐ صح	☐ خطأ
١١	جميع المضافات الغذائية هي مواد صناعية وكيميائية.	☐ صح	☐ خطأ

نموذج الإجابة

الاسم :

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

١	لماذا توضع مجموعة الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟	لأن الجسم يحتاجها بكميات قليلة جداً.	لأنها تساعد على النمو السريع.	لأنها المصدر الرئيسي للفيتامينات.
٢	أي من المجموعات التالية تشكل قاعدة النخلة الغذائية ويوصى باستهلاك أكبر عدد من الحصص منها؟	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب ومشتقاته	مجموعة الحبوب والخبز
٣	أي من التالي يعد نتيجة مباشرة لاتباع نظام غذائي غير متوازن؟	زيادة النشاط والتركيز	الشعور بالخمول والتعب المستمر	الحفاظ على وزن صحي
٤	ما العامل الذي لا يؤثر بشكل مباشر على عدد الحصص الغذائية التي يحتاجها الشخص يومياً؟	العمر	الجنس	لون العينين
٥	كوب من الأرز المطهو يعادل تقريباً:	حصتين من مجموعة الحبوب	حصلة واحدة من مجموعة اللحوم	حصتين من مجموعة الخضار
٦	أي من الخيارات التالية يُعدّ السبب الرئيسي لربط الوجبات السريعة بزيادة الوزن؟	لونها الجذاب	سرعة تقديمها	محتواها العالي من السعرات الحرارية والدهون
٧	لجعل وجبة دجاج مقلي (بروستد) أكثر صحة، يمكن استبدالها بـ:	قطعة بيتزا بالجبن	صدر دجاج مشوي مع سلطة	ساندويتش شاورما كبير
٨	ما هو التأثير الاجتماعي السلبي الأكثر شيوعاً للإكثار من تناول الوجبات السريعة؟	زيادة المهارات في الطبخ	توفير المال	تقليل فرص اجتماع أفراد الأسرة على مائدة الطعام
٩	السعرات الحرارية هي وحدة تستخدم لقياس:			

وزن الطعام	كمية الطاقة في الطعام	كمية الفيتامينات في الطعام	درجة حرارة الطعام
الوجبات المعدة في المنزل غالباً ما تكون أفضل من الوجبات السريعة لأنها:			
أسرع في التحضير	أرخص دائماً	تسمح بالتحكم في المكونات وطريقة الطهي	تحتوي على هدايا
أي من التالي يعد الهدف الرئيسي من إضافة مضادات الأكسدة إلى الزيوت؟			
إعطائها لوناً ذهبياً جذاباً	تحسين طعمها وجعلها أحلى	منع تفاعلها مع الهواء وتلفها (التزنخ)	زيادة قيمتها الغذائية بإضافة فيتامينات
إضافة اليود إلى الملح الصخري هو مثال على مضافات غذائية تهدف إلى:			
تحسين اللون	تعزيز القيمة الغذائية	منع الفساد	تحسين الرائحة
الرمز (E) الذي يتبع بأرقام من ٢٠٠ إلى ٢٩٩ على المنتجات الغذائية يشير إلى وجود:			
مواد ملونة	مواد حافظة	مواد منكهة	مضادات أكسدة



السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

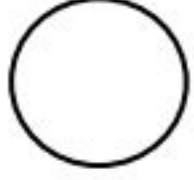
١	التغذية السليمة تساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه ومقاومة الأمراض.	☐ صح	☐ خطأ
٢	عدد الحصص الغذائية الموصى به يومياً ثابت لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم ونشاطهم.	☐ صح	☐ خطأ
٣	تشجع النخلة الغذائية الصحية على تناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات يومياً.	☐ صح	☐ خطأ
٤	يعتبر الماء عنصراً غذائياً ضرورياً لقيام الجسم بوظائفه الحيوية بشكل سليم.	☐ صح	☐ خطأ
٥	شريحة واحدة من الجبن أو كوب من الزبادي يعتبر مثلاً على حصة غذائية من مجموعة الحليب ومشتقاته.	☐ صح	☐ خطأ
٦	الوجبات السريعة تعتبر مصدراً غنياً بالألياف والفيتامينات الضرورية للجسم.	☐ صح	☐ خطأ
٧	تساهم العروض الترويجية والإعلانات في زيادة إقبال المراهقين على مطاعم الوجبات السريعة.	☐ صح	☐ خطأ
٨	يمكن اعتبار الوجبات السريعة خياراً صحياً إذا تم تناولها يومياً.	☐ صح	☐ خطأ
٩	ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يلغي تماماً جميع الأضرار الصحية للوجبات السريعة.	☐ صح	☐ خطأ
١٠	الوجبة المعدة في المنزل غالباً ما تكون ذات قيمة صحية أعلى من وجبة سريعة مماثلة.	☐ صح	☐ خطأ
١١	جميع المضافات الغذائية هي مواد صناعية وكيميائية.	☐ صح	☐ خطأ

انتهت الأسئلة ،،،

مهارات حياتية واسرية	المادة	الفصل الدراسي الأول - لعام الدراسي 1448 هـ	 موقع منهجي mnhaaji.com
ثاني متوسط	المرحلة		
اسم الطالب:			
الصف:			

مستعينة بالله اجبي عن الأسئلة التالية: -

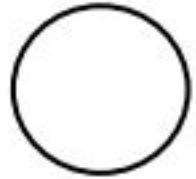
س ١ / ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة:



١٠

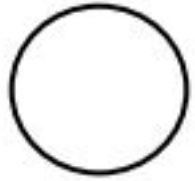
١- إعاره الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء		
أ - صفة عمليه.	ب- صفة قوليه.	ج - صفة سيئه.
٢- الإكثار من مديح النفس تعتبر من		
أ- مظاهر الثقة الزائفة.	ب- آثار الثقة بالنفس.	ج- خطوات اتخاذ القرار
٣- الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي		
أ- جمع المعلومات.	ب- اقتراح الحلول	ج- التأكد من سلامة القرار.
٤- تستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة		
أ- الغسالة.	ب- المكواه	ج- المكنسة.

س ٢ / ضعي كلمة (صح) أمام العبارة صحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة خاطئة :-



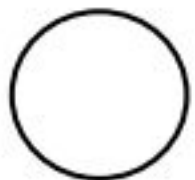
- ١- لكسب احترام الناس علينا بالمبالغة في المدح. ()
- ٢- الحوار هو تداول الكلام بين طرفين أو أكثر على ألا يستأثر به أحدهما على الآخر. ()
- ٣- الغضب والانفعال يؤثران ايجابياً على الحوار. ()
- ٤- من صفات الشخصية المثالية مناداته الزميلات بأحب الأسماء ()

س ٣ / أكمل الفراغ بما يتم المعنى :-



- ١- من أماكن الوقفات التي يجب أن نراعيها هي
- ٢- من آداب الحوار التي يجب أن نتحلى بها
- ٣- من الأمور التي يجب مراعاتها عند اختيار الأجهزة المنزلية و

س ٤ / أجبي عما يلي :-



١- كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

١- و

٢- اذكرى طريقة واحدة من طرق العناية بالثلاجة؟

نموذج الإجابة

المادة	مهارات حياتية واسرية
المرحلة	ثاني متوسط
الفصل الدراسي الأول - لعام الدراسي 1448 هـ	
اسم الطالب:	الصف:

مستعينة بالله اجبي عن الأسئلة التالية:-
س ١ / ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١٠

٢

١- إعاره الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء	أ - صفة عملية .	ب- صفة قولية .	ج - صفة سيئة .
٢- الإكثار من مديح النفس تعتبر من	أ- مظاهر الثقة الزائفة.	ب- آثار الثقة بالنفس.	ج- خطوات اتخاذ القرار
٣- الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي	أ- جمع المعلومات.	ب- اقتراح الحلول	ج- التأكد من سلامة القرار.
٤- تستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة	أ- الغسالة.	ب- المكواه	ج- المكنسة.

س ٢ / ضعي كلمة (صح) أمام العبارة صحيحة و كلمة (خطأ) أمام العبارة خاطئة :-

٢

- ١- لكسب احترام الناس علينا بالمبالغة في المدح. (خطأ)
- ٢- الحوار هو تداول الكلام بين طرفين أو أكثر على ألا يستأثر به أحدهما على الآخر. (صح)
- ٣- الغضب والانفعال يؤثران ايجابياً على الحوار. (خطأ)
- ٤- من صفات الشخصية المثالية مناداته الزميلات بأحب الأسماء (صح)

س ٣ / أكمل الفراغ بما يتمم المعنى :-

٤

- ١- من أماكن الوقفات التي يجب أن نراعيها هي **بعد أو قبل السؤال**
 - ٢- من آداب الحوار التي يجب أن نتحلى بها **الإصغاء وعدم المقاطعة - التزام الصدق - اختيار الوقت المناسب -**
التحدث بالكلام الطيب.
 - ٣- من الأمور التي يجب مراعاتها عند اختيار الأجهزة المنزلية **مناسبة لميزانية الأسرة و شرائها من محل موثوق به.**
- س ٤ / أجبي عما يلي :-

٢

- ١- كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا ؟ اذكرى واحدة فقط
١- **الثقة بالله** و **الاعتقاد الإيجابي بالنفس**
- ٢- اذكرى طريقة واحدة من طرق العناية بالثلاجة؟ **وضعها في مكان جيد التهوية- تنظيف الثلاجة باستمرار-**
الحرص على إغلاق الباب بإحكام.

انتهت الأسئلة بالتوقيع
معلمة المادة / أريج بن عفيف

اختبار فكري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ١

الفصل:

الاسم :

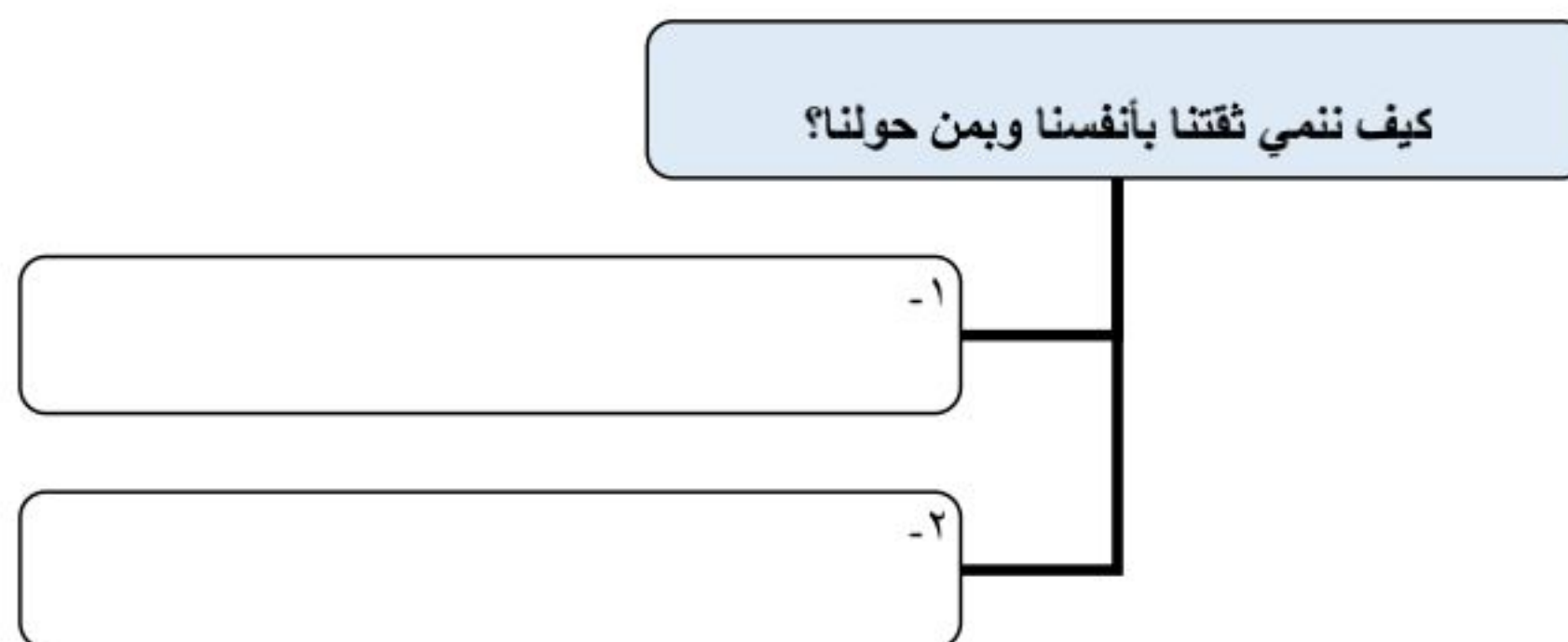
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١-	يرفض الطالب المثالي مساعدة زملاء فيما يصعب عليهم من الدروس
٢-	الحوار هو تداول الكلام بين طرفين او أكثر على الا يستأثر به أحدهما عن الآخر
٣-	من صفات الشخصية المثالية مناداة الزملاء بأحب الاسماء
٤-	يتطلب الالتقاء موقفا صادقا مع ما نقول بحيث يكون موقفا طبيعيا
٥-	القاء السلام عند الدخول والخروج من الصفات العملية
٦-	الثقة بالنفس هي ايمان الشخص بقدراته ومهاراته وامكانياته في تحقيق أهدافه
٧-	من اثار الثقة بالنفس نسبة إنجازات الآخرين لنفسه
٨-	من آداب الحوار علو الصوت والضجر
٩-	متطلبات الالتقاء الجيد الاعداد والصوت فقط
١٠-	من مظاهر الثقة الزائفة عدم امتلاك روح رياضية
١١-	تحديد المشكلة هو اهم خطوة من خطوات اتخاذ القرار
١٢-	الغضب والانفعال يؤثران سلبا على الحوار
١٣-	القرار هو اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

- ١- اعادة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء (صفة عملية - صفة قوليه - صفة سيئة)
- ٢- الاكثار من مديح النفس تعتبر من (مظاهر الثقة الزائفة - اثار الثقة بالنفس - خطوات اتخاذ القرار)
- ٣- الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي (جمع المعلومات - اقتراح الحلول - التأكد من سلامة القرار)
- ٤- الالتقاء الجماعي يكون ل (مجموعة صغيرة فقط - مجموعة صغيرة وكبيرة - مجموعة كبيرة فقط)
- ٥- من آداب الحوار (التعالي والفوقية - الكذب - الاصغاء وعدم المقاطعة)

٣- أكمل/ي المخطط التالي :



نموذج الإجابة

اختبار فكري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ١

الفصل:

الاسم :

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

×	١- يرفض الطالب المثالي مساعدة زملاء فيما يصعب عليهم من الدروس
✓	٢- الحوار هو تداول الكلام بين طرفين او أكثر على الا يستأثر به أحدهما عن الآخر
✓	٣- من صفات الشخصية المثالية مناداة زملاء بأحب الاسماء
✓	٤- يتطلب اللقاء موفقا صادقا مع ما نقول بحيث يكون موفقا طبيعيا
×	٥- لقاء السلام عند الدخول والخروج من الصفات العملية
✓	٦- الثقة بالنفس هي ايمان الشخص بقدراته ومهاراته وامكاناته في تحقيق أهدافه
×	٧- من آثار الثقة بالنفس نسبة إنجازات الآخرين لنفسه
×	٨- من آداب الحوار علو الصوت والضجر
×	٩- متطلبات اللقاء الجيد الاعداد والصوت فقط
✓	١٠- من مظاهر الثقة الزائفة عدم امتلاك روح رياضية
✓	١١- تحديد المشكلة هو اهم خطوة من خطوات اتخاذ القرار
✓	١٢- الغضب والانفعال يؤثران سلبا على الحوار
✓	١٣- القرار هو اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة :

- ١- اعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء (**صفة عملية** - صفة قوليه - صفة سيئة)
- ٢- الاكثار من مديح النفس تعتبر من (**مظاهر الثقة الزائفة** - آثار الثقة بالنفس - خطوات اتخاذ القرار)
- ٣- الخطوة الأخيرة من خطوات اتخاذ القرار هي (جمع المعلومات - اقتراح الحلول - **التأكد من سلامة القرار**)
- ٤- اللقاء الجماعي يكون ل (مجموعة صغيرة فقط - **مجموعة صغيرة وكبيرة** - مجموعة كبيرة فقط)
- ٥- من آداب الحوار (**التعالي والفوقية** - الكذب - **الاصغاء وعدم المقاطعة**)

٣- أكمل/ي المخطط التالي :



اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي

mnhaji.com



المادة	مهارات حياتية و أسرية	 موقع منهجي mnHaji.com	
الوحدة	الأولى		
المرحلة	المتوسطة		
الصف	الثاني متوسط		
المعلمة	سميرة بن عفيف		
		الوحدة الأولى (توعية صحية) من ص	

س ١ / في الفقرات من (١) الى (٧) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	أنواع المضافات الغذائية هي :			
	(أ) مواد حافظة.	(ب) الموز .	(ج) بقდونس	(د) تفاح .
٢	المواد المنكهة هي :			
	(أ) شاي أخضر.	(ب) السكر .	(ج) ماء الورد.	(د) الخميرة .
٣	من أسباب انتشار سوء التغذية هي :			
	(أ) طعمها اللذيذ .	(ب) قلة الوعي الغذائي .	(ج) كسر الروتين .	(د) محاكاة الصديقات.
٤	رمز المادة الحافظة :			
	(أ) رمزها E من (١٠٠ - ١٩٩)	(ب) رمزها E من (٣٠٠ - ٣٩٩)	(ج) رمزها E من (٤٠٠ - ٤٩٩)	(د) رمزها E من (٢٠٠ - ٢٩٩)
٥	رمز مضادات الأكسدة :			
	(أ) رمزها E من (٣٠٠ - ٣٩٩)	(ب) رمزها E من (١٠٠ - ١٩٩)	(ج) رمزها E من (٤٠٠ - ٤٩٩)	(د) رمزها E من (٢٠٠ - ٢٩٩)
٦	أضرار المضافات الغذائية الصحية هي :			
	(أ) قلة الحركة والنشاط عند الأطفال.	(ب) ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية .	(ج) فقدان الشهية	(د) التأثير على الجهاز الهضمي والمخ.
٧	الأطعمة المضاف إليها مواد ملونه هي:			
	(أ) الخبز	(ب) الحليب	(ج) الحلويات	(د) الملح

س٢/ في الفقرات من (١) إلى (٨) زاجى بين الأدلة في العمود الأول مع مدلولاتها في العمود الثانى:

العمود الأول	العمود الثانى
١- الوجبات السريعة	(أ) بعض التغيرات تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة .
٢- الفيتامينات	(ب) مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنج .
٣- البروتينات	(ج) تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية .
٤- الدهون	(د) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه .
٥- الأكسدة	(هـ) تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية .
٦- تعريف التغذية.	(و) أغذية تحضر وتؤكل في فترة قصيرة.
٧- مواد حافظة .	(ز) تساعد الجسم على بناء الخلايا وتعوض نقص الدم عند الإصابة بالجروح
٨- مواد مغذية	(ح) تمد الجسم بالطاقة وما زاد يخزنه الجسم لوقت الحاجة.
	(ط) تقوى الجسم وتساعد على القيام بأعماله وتقوي جهاز المناعة لديه .

س٣/ في الفقرات من (١) إلى (١٩) ضعي الحرف (ص) أمام العبارة الصحيحة والحرف (خ) أمام العبارة الخاطئة :-

- ١- الوجبات السريعة المعدة في المطاعم لها قيمة غذائية عالية . ()
- ٢- الفيتامينات تساعد الجسم على بناء الخلايا وتعوض نقص الدم عند الإصابة بالجروح . ()
- ٣- مضادات الأكسدة تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنج . ()
- ٤- من الأضرار الصحية في الوجبات السريعة فقدان الشهية. ()
- ٥- أن عدد الحصص الغذائية يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية. ()
- ٦- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أحسن اختيارها وإعدادها . ()
- ٧- الصبغات الطبيعية تستخدم بكثرة نظرا لطول مدة ثباتها و قلة تكلفتها و ألوانها الزاهية. ()
- ٨- يحمي المستهلك نفسه من ضرر الإضافات الغذائية بشراء الأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من الإضافات. ()
- ٩- المواد الحافظة تعتبر أكثر الإضافات الغذائية خطورة على الصحة . ()
- ١٠- المواد المغذية تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية. ()
- ١١- السكر والملح والخل من المواد الحافظة ()
- ١٢ - المواد الملونة تشمل الصبغات الطبيعية والصناعية ()
- ١٣- تقل فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام من أضرار الوجبات السريعة ()
- ١٤- زيادة التكاليف المادية للأسرة نتيجة شراء الوجبات السريعة وتعتبر من الأضرار المادية ()

- ١٥ - للتغذية الغير متوازنة تأثير منها شحوب الوجه وعدم القدرة على الانتباه والتركيز ()
- ١٦ - التغذية مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه ()
- ١٧ - التغذية المتوازنة لها تأثير حيث يتناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر ()
- ١٨ - الوجبات السريعة غنية جدا بالسعرات الحرارية العالية وتخزن في الجسم على هيئة طبقات دهنية ()
- ١٩ - نتفادى أضرار الوجبات السريعة بتقليل عدد مرات تناولها وممارسة الرياضة وإضافة الخضار والعصير الطبيعي للوجبة ()

حلى الأسئلة التالية :

س١/ عللي ما يلي :

أ- على ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة الهرم الغذائي .

ب- يقع الخبز والحبوب في قاعدة الهرم الغذائي .

ج - إضافة المواد المضادة للأكسدة للزيوت .

د- توحيد أسماء المواد المضافة بالرمز (E) والأرقام التي بعده .

هـ - إضافة المواد الحافظة عند عمل الخبز .

و- إضافة اليود إلى الملح الصخري.

س٢ / عددي أنواع المضافات الغذائية ؟

س٣ / أذكر الأضرار الصحية للمضافات الغذائية ؟

س٤ / وضح الأسباب التي أدت لزيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة ؟

س٥ / قارني بين وجبة معدة في المنزل ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث القيمة الغذائية والصحية والاقتصادية ؟





اسم الطالب / الفصل /

س1- ضعي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة , وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة.

فيما يأتي :-

- 1- التحدث مع الآخرين باحترام من صفات الطالبة المثالية ()
- 2- القرار هو عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين . ()
- 3- الثقة بالنفس هي إيمان الشخص بقدراته و مهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح ()
- 4- من خطوات اتخاذ القرار عدم جمع المعلومات المناسبة . ()
- 5- من الأمور التي تزيد ثقة الانسان بنفسه عدم الاستعانة بالله ()
- 6- يفضل أثناء الألقاء الجمع بين الجدية والفكاهة واللغة الدارجة حسب الموقف. ()
- 7- يتطلب الألقاء تفاعل صادق مع ما نقول بحيث يكون الموقف طبيعيا وأن يكون الملقى على سجيته ()
- 8- الحوار تداول الكلام بين طرفين أو أكثر على ان لا يستأثر أحدهما به دون الآخر ()
- 9- يعتبر الصوت الصاخب والحاد من مهارات الإلقاء الجيد . ()
- 10- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية من صفات الشخصية المثالية. ()

السؤال الثاني :-

أ- اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :-

1- من أنواع الحوار

أ- الصوت الحاد. ب- الحوار مع النفس. ج- المبالغة في الحديث.

2- من صفات الشخصية المثالية

أ- احتقار الناس. ب- مناداة الزملاء بأحب الأسماء. ج- الهمز واللمز.

3- من خطوات اتخاذ القرار

أ- النوم مبكر. ب- نسب انجازات الآخرين لنفسه. ج- تقويم الحلول المقترحة

4- من أنواع الألقاء

أ- الاكثار من المزح ب- تصنع الجدية في الألقاء ج- الالقاء الجماعي

5- من إجابيات الثقة بالنفس:

أ- تقبل الآخرين لك. ب-الخوف. ج- التضجر.

6- عند الإلقاء احذر من:

أ- الصوت الصاخب. ب-الصدق . ج- التحدث بالكلام الطيب.

7- لابد للملقي مراعات التوقف في الحديث عند مواضيع معينة:

أ- أثناء القاء المقدمة ب- عند السؤال. ج- عند قراءة القرآن.

8- مشاركة الزملاء في مناسباتهم والسؤال عنهم تعد من صفات :

أ- عدم الثقة بالنفس. ب- الشخصية المثالية . ج- التعالي والفوقية على الآخرين .

9- كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا

أ- عدم الاعتماد على النفس. ب- الخجل والارتباك. ج- الثقة بالقدرات والإمكانيات

10- من متطلبات الالقاء الجيد

أ- كثرة الفكاهة ب- الصراخ ج- الاعداد للموضوع

{تمنياتي لكن بالتوفيق والسداد}

معلمة المادة /



اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول – للعام الدراسي 1448هـ

اسم الطالب : الصف : الثاني المتوسط (.....)

10

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة :

1 - قدوتنا في الشخصية المثالية هو:		
أ - أي شخص	ب- النبي محمد ﷺ	ج - الأجداد
2- من الصفات الرئيسية في الشخصية المثالية:		
أ - التسلط	ب- الابتسام دائما	ج - عدم التعاون
3- من الثقة بالنفس:		
أ - الاستهزاء بالآخرين	ب- الاعتماد على النفس	ج - التعصب للرأي
4- عند اتخاذ القرار :		
أ - لا أسمع لرأي الآخرين	ب- استفيد من الآراء	ج - أكون متعصبا
5- من متطلبات الإلقاء الجيد والحوار:		
أ - الضجروالغضب	ب- الصدق	ج - مقاطعة المتكلم

السؤال الثاني : أجب بـ (✓) أو (X) أما العبارات التالية:

10

1- الشخصية المثالية عندما يدخل على أحد يسلم عليهم بتحية الإسلام	()
2- تقديم المساعدة والنصح للناس	()
3- من إيجابيات الثقة بالنفس النجاح في مجالات الحياة	()
4- القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة	()
5- من أنواع الإلقاء الجماعي الإلقاء في إذاعة المدرسة	()

تربية أسرية	المادة	البنك النصفى الفصل الدراسي الأول لعام الدراسي ١٤٤٨ هـ	 موقع منهجي mnhaji.com
الأولى	الوحدة		
المتوسطة	المرحلة		
ثاني	الصف		
سميرة بن عفيف	المعلمة	بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص ١١ إلى ص ٣٦ الوحدة الأولى (مهارات حياتية) .	

س ١ في الفقرات من (١) إلى (٩) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	صفات الطالبة المثالية :	(أ) الكذب	(ب) التكلف في الكلام	(ج) الاعتذار عند الخطأ	(د) مدح الذات
٢	ثمرات الثقة بالنفس :	(أ) الخجل	(ب) الخوف	(ج) التفوق الدراسي	(د) الإحساس بالفشل
٣	سلبات عدم الثقة بالنفس :	(أ) الخجل والارتباك	(ب) تقبل الآخرين	(ج) التفوق الدراسي	(د) الثقافة وسعة الاطلاع
٤	آثار الثقة بالنفس :	(أ) القدرة على التعامل مع الأزمات .	(ب) التعصب للرأي .	(ج) الإكثار من مديح النفس	(د) الاهتمام بالمظهر على حساب الجوهر
٥	أول خطوة من خطوات اتخاذ القرار :	(أ) اتخاذ القرار.	(ب) وضع الحلول .	(ج) تحديد المشكلة .	(د) تحديد النتائج .
٦	آداب الحوار متعددة منها :	(أ) الضجر.	(ب) الإصغاء الجيد.	(ج) علو الصوت .	(د) التشديق أثناء الكلام .
٧	من مظاهر السلوك السيئ عند الفتاة:	(أ) مساعدة زميلاتها مادياً ومعنوياً .	(ب) التحدث مع زميلاتها باحترام ومناداتهن بأحب أسمائهن	(ج) توجيه النقد المباشر لزميلاتها .	(د) تشجيع زميلاتها وإبداء السرور لفرحهن.
٨	درجة الصوت المناسب للإلقاء يكون :	(أ) حاد .	(ب) صاخب .	(ج) متوسط .	(د) مرتفع.
٩	دعيتُ للاشتراك في نشاط في مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده .	(أ) ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشارك في النشاط .	(ب) أشارك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب .	(ج) أبحث عن مواقع تقيدني في النت	(د) أقف عند حدود قدراتي ولا أشارك في هذا النشاط .

في الفقرات من (١) إلى (٧) زاجي بين المصطلحات في العمود الأول مع مدلولاتها في العمود الثاني:

العمود الأول	العمود الثاني
١- حوار المتوافقين في الرأي	(أ) عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكله أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد .
٢- الثقة بالنفس	(ب) تداول الكلام بين الطرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر .
٣- القرار	(ج) فردي وجماعي .
٤- أنواع الإلقاء	(د) حديث الرسول مع أبي بكر الصديق داخل غار حراء.
٥- التشديق	(هـ) الخصومة في الكلام .
٦- الحوار	(و) إيمان الشخص بقدراته وإمكانياته ووضوح أهدافه ، ثم انطلاقه بقوة ليبني النجاح ويتميز بالحياة .
٧- الجدل	(ز) تعني لوي الشدق بكلام مدعيًا الفصاحة .

س٣ في الفقرات من (١) إلى (١٢) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :-

- ١- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية من صفات الشخصية المثالية . ()
- ٢- لكسب احترام الناس علينا بالمبالغة في المدح . ()
- ٣ - الثقة بالنفس هي الطريق للنجاح . ()
- ٤- صفات الشخصية المثالية إلقاء السلام عند الدخول إلى المكان والخروج منه . ()
- ٥- الثقة بالله تزيد من ثقتنا بأنفسنا . ()
- ٦ - صفات الواثق بنفسه القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم . ()
- ٧- ضعيف الثقة بالنفس يكون غير قادرًا على تطوير نفسه . ()
- ٨- القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة . ()
- ٩- أصعب خطوات اتخاذ القرار هو تحديد المشكلة . ()
- ١٠- يتطلب الإلقاء تفاعلاً متكلفاً وغير صادق . ()
- ١١- مناداة الزميلات بألقاب سيئة من صفات الشخصية المثالية . ()
- ١٢- يمكن للحوار أن يكون فيه تعصب للرأي أو للفكرة . ()

س ٤ أكمل الفراغ بما يتمم المعنى :-

- ١- أهم الصفات القولية للطالبة المثالية ١ ٢
- ٣
- ٢- أهم الصفات العملية للطالبة المثالية: ١ ٢
- ٣- الإيجابيات التي تزيد الثقة بالنفس ١ ٢
- ٣ ٤
- ٤- سلبيات الثقة بالنفس ١ ٢ ٣
- ٥- الخطوة الأولى من خطوات اتخاذ القرار هي

س ٥ أجبني على الأسئلة :

أ- حددي بعض خطوات اتخاذ القرار ؟

- ١ ٢ ٥
- ٣ ٤ ٦
- ٧

ب- قارني بين الثقة بالنفس والغرور ؟

الغرور

الثقة بالنفس

- ١ ٢
- ٢ ٣
- ٣ ٤

ج- عددي متطلبات الإلقاء الجيد ؟

- ١ ٢ ٣ ٤

د- عددي أنواع الإلقاء .

- ١ ٢

موقع منهجي
mnhaji.com



هـ - عددي بعض آداب الحوار ؟

١..... ٢.....

٣..... ٤.....

و- عددي أنواع الحوار؟

١..... ٢.....