

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	<p>بسم الله الرحمن الرحيم</p>  <p>وزارة التعليم Ministry of Education</p>	<p>المملكة العربية السعودية وزارة التعليم مدرسة: متوسطة /</p>
اختبار فكري	الاختبار:		
اول متوسط	الصف:		
٤٥ دقيقة	الزمن:		
الثاني ١٤٤٧	الفترة:		

اسم الطالب /ة	٢٠
---------------	----

السؤال ١: اختري الإجابة الصحيحة:	٦
----------------------------------	---

١	لإزالة بقع الصدأ والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:
	(أ) الخل (ب) الزيت (ج) المعطر (د) ملمع الزجاج
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟
	(أ) القوة العضلية (ب) الرشاقة (ج) التحمل (د) المرونة
٣	كيف اعتني بالمرزوعات؟
	(أ) تعريضها لاشعة الشمس (ب) سقيها (ج) تسميد التربة (د) جميع ما سبق
٤	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟
	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب فقط يومياً (ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط (ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط (د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟
	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة (ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة (ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة (د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟
	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت (ب) تراكم النفايات لأيام (ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً (د) ترك الملابس المتسخة على الأرض

السؤال ٢: صل / ي بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	٥
--	---

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	الثلاجة	أ-إزالة الجراثيم دون قتلها كلياً ( )
٢	التعقيم	ب-يجب إفراغها بصورة يومية ( )
٣	سلة المهملات	ج-يستخدم لإزالة التكلسات ( )
٤	الخل	د-تخزين الطعام عند ٤ درجات مئوية أو أقل ( )
٥	التنظيف	هـ-القضاء على الجراثيم بعد التنظيف ( )

السؤال ٣: ضع / ي علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:

٩

#	العبارة	الإجابة
١	السماذ الكيمياءى اكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبعى	( )
٢	ىجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائىة بشكل مكذس لكى لانمىع مرور الهوىء داخلها.	( )
٣	ىجب تمهوىة الغرف بفتح النو افذ لدخول الهوىء واشعة الشمس	( )
٤	ىساعد النشاط الهوىءى مثل المشى والسباحة على تحرك العضلات الكبىرة فى الجسم.	( )
٥	من فوائد النشاط البدنى خفض مستوى الدهون فى الدم	( )
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدنى هى مرحلة المحافظة على المستوى.	( )
٧	ىجب وضع سلك ذى فتحات ذقققة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.	( )
٨	من فوائد النشاط البدنى خفض اعراض القلق والاكتئاب	( )
٩	للوفاىة الصحىة داخل المطبخ صىانة الاجهزة المنزلىة بصفة دورىة	( )

انتمت الأسئلة ... بالتوفىق

معلم /ة المادة /

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم مدرسة: متوسطة /
اختبار فكري ١	الاختيار:		
اول متوسط	الصف:		
٤٥ دقيقة	الزمن:		

# نموذج الإجابة

اسم الطالب /ة

٢٠

السؤال ١: اختري الإجابة الصحيحة:

٦

١	لإزالة بقع الصدأ والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفركها بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بـ:	(أ) الخل	(ب) الزيت	(ج) المعطر	(د) ملمع الزجاج
٢	أي من العناصر التالية يُعرف بأنه القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة؟	(أ) القوة العضلية	(ب) الرشاقة	(ج) التحمل	(د) المرونة
٣	كيف اعتني بالمزروعات؟	(أ) تعريضها لاشعة الشمس	(ب) سقيها	(ج) تسميد التربة	(د) جميع ما سبق
٤	ما هو المفهوم الصحيح للياقة البدنية كما ورد في الدرس؟	(أ) قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات دون الشعور بالتعب	(ب) ممارسة الرياضة لمدة ١٠ دقائق فقط يومياً	(ج) تناول كميات كبيرة من البروتين فقط	(د) القدرة على النوم لساعات طويلة
٥	ما هي المدة المقترحة لممارسة النشاط البدني إذا كان الهدف هو خفض الوزن؟	(أ) ٢٠ - ٦٠ دقيقة	(ب) ٣٠ - ٦٠ دقيقة	(ج) ٦٠ - ٩٠ دقيقة	(د) ١٠ - ١٥ دقيقة
٦	أي مما يلي يُعد من إجراءات الوقاية الصحية داخل غرف النوم؟	(أ) إغلاق النوافذ طوال الوقت	(ب) تراكم النفايات لأيام	(ج) غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً	(د) ترك الملابس المتسخة على الأرض

السؤال ٣: صل بين العمودين: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

٥

#	العمود (أ)	العمود (ب)
١	الثلاجة	إزالة الجراثيم دون قتلها كلياً ( )
٢	التعقيم	تخزين الطعام عند ٤ درجات مئوية أو أقل ( )
٣	سلة المهملات	يجب إفراغها بصورة يومية ( )
٤	الخل	يستخدم لإزالة التكلسات ( )
٥	التنظيف	القضاء على الجراثيم بعد التنظيف ( )

الإجابة: ١-ب، ٢-هـ، ٣-ج، ٤-د، ٥-أ

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:

٩

#	العبارة	الإجابة
١	السماذ الكيمياءى اكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبعى	X
٢	ىجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائىة بشكل مكذس لكى لانمىع مرور الهوىء داخلها.	✓
٣	ىجب تهوىة الغرف بفتح النو افذ لدخول الهوىء واشعة الشمس	✓
٤	ىساعد النشاط الهوىءى مثل المشى والسباحة على تحرىك العضلات الكبرىة فى الجسم.	✓
٥	من فوائد النشاط البدنى خفض مستوى الدهون فى الدم	✓
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدنى هى مرحلة المحافظة على المستوى.	X
٧	ىجب وضع سلك ذى فتحات دقىقة على نافذة المطىخ لمنع دخول الحشرات.	✓
٨	من فوائد النشاط البدنى خفض اعراض القلق والاكتئاب	✓
٩	للوفاىة الصفىة داخل المطىخ صىانة الاجهزة المنزلىة بصفة دورىة	✓

انتهت الأسئلة ... بالتوفىق

معلم/ة المادة /