

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة لجميع المراحل التعليمية المختلفة



حمل التطبيق من هنا

المادة:	مهارات حياتية	 <p>المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة مدرسة ثانوية القرن</p>
الصف:	ثالث ثانوي	
السنة الدراسية:	١٤٤٥	

اسم الطالبة	رقم الجلوس
-------------	------------

اختبار الفصل الدراسي (الأول) الفترة الأولى – ١٤٤٥ هـ

أجبي على الأسئلة التالية :

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة:

١. س/ مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة :			
أ	الصراع	ب	العمل ضمن الفريق
ج	تحديد الأهداف	د	الضغوط الحياتية
٢. س/ تتطلب رحلة تحديد الأهداف القيام بمجموعة من الخطوات المترابطة منها إعادة ترتيب الهدف وهي الخطوة :			
أ	الأولى	ب	الثانية
ج	الثالثة	د	الرابعة
٣. س/ تفاعل إيجابي بين إثنين أو أكثر ويكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه هو :			
أ	التعاون	ب	الصراع
ج	المرونة	د	التكيف
٤. س/ إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها هي :			
أ	تحديد الهدف	ب	الاستبصار
ج	الضغوط الحياتية	د	المرونة النفسية
٥. س/ تستطيع أن تواجه الضغوط الحياتية بأقل قدر ممكن من الخسائر إذا التزمت بالآتي :			
أ	العلاج النفسي	ب	ممارسة الرياضة
ج	الإيمان بالقدر خيره وشره	د	جميع ماسبق صحيح
٦. س/ مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ماكلف به للوصول إلى تحقيق هدف مشترك :			
أ	إدارة المشاعر	ب	العمل ضمن الفريق
ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية
٧. س/ هي التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الأعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول إلى النتيجة :			
أ	إدارة الصراع	ب	الابداع والتفكير
ج	تحديد الأهداف الشخصية	د	التفكير السلبي
٨. س/ من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :			
أ	التعلم من الأخطاء	ب	قبول النقد البناء
ج	أوب	د	جميع ماذكر غير صحيح
٩. س/ تعارض المصالح ، سوء التنظيم ، تعارض المصالح ، التعصب للرأي وضغط العمل من :			
أ	أسباب الصراع	ب	مظاهر الصراع
ج	مهارات الصراع	د	أنواع الصراع
١٠- س/ هي القدرة على إدراك لمشاعره وكذلك فهم مشاعر الآخرين والسيطرة عليها بنجاح وإظهار المشاعر بشكل صحيح			
أ	الابداع والتحدي	ب	الاحجام
ج	الاقدام	د	إدارة المشاعر
١١/ س/ صرع بين هدفين متعارضين أحدهما إيجابي والآخر سلبي هو صراع			
أ	الأحجام – الأحجام	ب	الإقدام – الإقدام
ج	إقدام – إقدام	د	إحجام – إقدام

السؤال الثاني: ظللي حرف (ص) إذا كانت الإجابة صحيحة، وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

السؤال	صح	خطأ
--------	----	-----

خ	ص	١١- من الأمثلة على الصعوبات التي تواجهنا في رحلة الحياة ، الضغوط المالية ، الكوارث الطبيعية
خ	ص	١٢- القدرة على صنع القرار واتخاذ من المهارات اللازمة اكتسابها لتحديد الأهداف
خ	ص	١٣- الاسترخاء يسبب اضطراب النوم ، وضعف الدافعية للفعل ، والتفكير السلبي
خ	ص	١٤- القرار في فريق العمل يتخذه قائد الفريق دون مشاركة باقي الفريق
خ	ص	١٥- للتعامل مع الصراع في حياتنا مهارات أساسية منها القدرة على تقبل الاختلاف
خ	ص	١٦- يفضل أن يسعى الإنسان لتحقيق أهداف أكبر من قدراته وإمكاناته وظروفه

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبها من العمود (ب) ثم ظلل في نموذج الإجابة فيما يلي :-

(ب)
(أ) القدرة على التواصل بين الذات والآخرين .
(ب) يرتقي با لإنسان بعيدا عن الأنانية وحب الذات
(ج) يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي
(د) الشعور بالرضا والسعادة
(هـ) التحول من مناقشة الأفكار إلى التعرض للسمات الشخصية

الحرف الصحيح	(أ)
	١٦- من مراحل المرونة النفسية
	١٧- من مظاهر الصراع
	١٨- من فوائد تحديد الأهداف
	١٩- من فوائد التعاون
	٢٠- الاستبصار

السؤال الرابع: عددي كلامنا :

١/ عوامل نجاح الفريق؟

.....

.....

٢/ مصادر الضغوط الحياتية ؟

.....

.....

٣/ أنواع الصراع الذاتي ؟

.....

.....

٤/ أبعاد المرونة النفسية ؟

.....

.....

ب / عللي لما يأتي : تعد العلاقات التي تكونها مع الأشخاص الإيجابيين عاملا مساعدا في بناء المرونة النفسية .

.....

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي القلبية لكن بالنجاح والتوفيق

معلمتك: سعيدة العبود



التاريخ: ١٤٤٥ / ٦ / ٦ هـ	اليوم: الأربعاء	المهارات الشخصية و الاجتماعية
الدرجة النهائية:	الصف: ثالث ثانوي / مسار العام	الاسم:

٢٠

٢٠

السؤال الأول:

١

أ - حددي المهارات الشخصية والاجتماعية من خلال الصور التي أمامك:



إدارة الصراع



تحديد الأهداف الشخصية



التعاون



المرونة النفسية

ب - على لما يأتي:

٢

أ - يجب أن يُدخل الإنسان نفسه وجسده في حالة استرخاء بعيدا عن التوتر والغضب؟

لأن التوتر والغضب يسهم في تشتت في الفكر - اضطراب بالذاكرة والنوم والطعام - اليأس والتشاؤم - فقدان الإدارة التفكير السلبي وسوء العلاقة بالنفس

ب- لتكوين المرونة النفسية بدرجة مقبولة لابد من الحفاظ و الاهتمام بصحة الجسم؟

لأنه هو الذي يقوم بالوظائف التي يحتاجها الجسم ليكون قادرا على ممارسة نشاطاته وتعزيز جوانب الصحة المختلفة والتي تشمل الاهتمام بالصحة العقلية لما لها من تأثير على صحة الجسد

٢ ت - ناقش السمات التي يجب أن يتحلى بها كلا من :

أعضاء الفريق الواحد - شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في أسرتك

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| - القدرة على التعاون | - تحمل المسؤولية |
| - الالتزام والمبادرة | - تقبل النقد لتصحيح الأخطاء |
| - التعلم والتطوير المستمر | |

سمات التي يجب توفرها في أعضاء الفريق الواحد:

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| - التحكم بالانفعال | - التصرف مع المواقف بحكمة |
| - التعاون | - الأخلاق العالية |
| - الإيجابية | - إدخال السرور |

سمات شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في أسرتك

٢ ث- أدلى برأيك ما التصرف السليم اتجاه موقف حصل من أحد زملائك في المدرسة سبب لك ضغطا في المدرسة ؟

الهدوء و التصرف بحكمة لتقييم الموقف بكل موضوعية ومعرفة الأسباب التي دفعت لهذا التصرف
التواصل مع الشخص المعني و التعبير له بمشاعري دون توجيه أي اتهام أو لوم
محاولة إيجاد حلول مناسبة للطرفين أو اللجوء لطلب المساعدة من أحد المعلمين أو المرشدين في المدرسة

٣ ج- اصدري حكما على العبارات التالية :

- ١- من علامات فقدان إدارة المشاعر أن الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قواها للأشخاص يحبهم (✓)
- ٢- المرونة النفسية تكون قصيرة المدى و مرتبطة بحدث معين و غالبا ما تزول بزواله (✓)
- ٣- التعاون يعني إلغاء شخصية الفرد بحيث تجعله أكثر انغلاقا على المجتمع (×)
- ٤- يرى الخبراء في علم النفس أن السلوك المرن ديناميكي يمر بمراحل دفاع عديدة تهدف إلى الوقوف في وجه المسارات السلبية (✓)
- ٥- سر تميز الناجحين في الحياة بأن يجعلوا لكل خطوة غاية معينة (✓)
- ٦- القرار في فرق العمل قرار فردي و ليس جماعي ليسهل تحقيق الهدف و إنجاز الأعمال (×)

السؤال الثاني:

٢

أ - ضعي المصطلح المناسبة أمام العبارات التالية :

- ١- مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة **الضغوط الحياتية**
- ٢- التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها **تحديد الأهداف الشخصية**
- ٣- عمل مقصود يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه **الصراع**
- ٤- مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته للوصول إلى تحقيق هدف مشترك **العمل ضمن فريق**

٣

ب - قدمي نصائح إلى زميلاتك من خلال المواقف التالية ثم دوني نصيحة لنفسك قد تفيدك في مواجهة الضغوط الحياتية :

أبادر لإلقاء تحية الإسلام على زملائي فقط دون الآخرين

الإجابة على حسب رأي الطالبة



تميز مدير الشركة في توزيع الأعمال بين الموظفين

الإجابة على حسب رأي الطالبة



.....

الإجابة على حسب رأي الطالبة



ت- اختاري الإجابة المناسبة والصحيحة من بين الإجابات الخاطئة فيما يلي:

١	تعتبر من أبرز الممارسات في تميز الأعمال وجودتها وصورة من صور تفعيل مهارة التعاون:	أ	المرونة	ب	التكيف	ج	العمل ضمن فريق	د	إدارة الصراع
٢	تؤثر على طريقة تعامل الإنسان مع الأحداث في الحياة وتلعب دورا مهما في تكوين الشعور الذي يكون أكثر توازنا وواقعية:	أ	المحافظة على صحة الجسم	ب	تعزيز الأفكار الإيجابية	ج	طلب المساعدة المتخصصة	د	اختيار الأهداف متعددة النفع
٣	يحدث نتيجة وجود تعارض في المصالح أو الآراء مما يدفع كل الأطراف للدفاع عن رأيه والعمل على الانتصار له:	أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	الانفعال	د	الأزمات
٤	تقوي دافعية المسلم وإرادته وتنقله إلى الأمان و الاطمئنان والأمل :	أ	الصلاة	ب	إدارة المشاعر	ج	العلاج النفسي	د	الاسترخاء
٥	تتطلب عملية تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية :	أ	وضع خطط بديلة	ب	قراءة المطويات توجيهية	ج	تحديد الأوقات الملائمة	د	إعادة ترتيب الأهداف حسب الأولوية
٦	هي عملية نضج فردية نسعى من خلالها معرفة ذواتنا و قدراتنا المتميزة:	أ	الضغوط الحياتية	ب	المرونة النفسية	ج	التعاون	د	إدارة الصراع

ث - مثلي لما يأتي : (مثال واحد فقط)

١- مصادر داخلية للضغوط الحياتية :

الإصابة بالأمراض - الشعور بالوحدة - التغيرات الفسيولوجية - تغيرات في المزاج - صدام

٢- صراع إقدام - إقدام :

تقدم شاب لخطبة فاطمة و قد شاعت قدرة الله في أن يأتي الشابان في الفترة الزمنية وكلا الشابين له مواصفات إيجابية وقد احتارت حيرة شديدة في أن تختار بين أمرين كلاهما إيجابي ومرغوب

انتهت الأسئلة
تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح