

تم تحميل وعرض المادة من :



# موقع واجباتك

## 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



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

اسم الطالب /ة	٢٠
---------------	----

السؤال ١: اختري/ي 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 يوميًا	(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

#	العبرة	الإجابة
١	السماذ الكيمياءى اكر فائفة للمزروعات من السماذ الطبعى	( )
٢	ىجب آجنب ملء الفلاآة بالمواذ الغذائفة بشكل مكفس لكى لا نمنع مرور الهواء داخلها.	( )
٣	ىجب فهوفة العرف بفآح النو افذ لءآول الهواء واشعة الشمس	( )
٤	ىساعد النشاط الهوائى مثل المشى والسباحة على آآرك العضلات الكبرفة فى الجسم.	( )
٥	من فوائذ النشاط البءنى آفض مسآوى الءهون فى الءم	( )
٦	المرفة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البءنى هى مرفة المحافظفة على المسآوى.	( )
٧	ىجب وضع سلك ذى فآحات ءقفقة على نافذة المآبآ لمنع ءآول الآشرات.	( )
٨	من فوائذ النشاط البءنى آفض اعراض القلق والاآئاب	( )
٩	للوآافة الصآفة ءآل المآبآ صبببنة الآهزة المنزلفة بصفة ءورفة	( )

انآهآ الأسئلة ... بالآوفىق

معلم / ءة الماءة /



موقع واجباتى

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

# نموذج الإجابة

٢٠	اسم الطالب /ة
----	---------------

٦	السؤال ١: اختر/ي الإجابة الصحيحة:
---	-----------------------------------

١	لإزالة بقع الصدأ والتكلس عن صنابير المياه، يُنصح بفرشها 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

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

#	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 الكيميائي اكثر فائدة للمزروعات من السماذ الطبيعي	X
٢	يجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية بشكل مكثس لكي لا تمنع مرور الهواء داخلها.	✓
٣	يجب تهوية الغرف بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس	✓
٤	يساعد النشاط الهوائي مثل المشي والسباحة على تحريك العضلات الكبيرة في الجسم.	✓
٥	من فوائد النشاط البدني خفض مستوى الدهون في الدم	✓
٦	المرحلة الأولى من مراحل ممارسة النشاط البدني هي مرحلة المحافظة على المستوى.	X
٧	يجب وضع سلك ذي فتحات دقيقة على نافذة المطبخ لمنع دخول الحشرات.	✓
٨	من فوائد النشاط البدني خفض اعراض القلق والاكتئاب	✓
٩	للوفاية الصحية داخل المطبخ صيانة الاجهزة المنزلية بصفة دورية	✓

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلم/ة المادة /



موقع واجباتي