المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
مدرسة
الطالب:.....

وزارة التعليم

المادة :
الصف/ :
اسم
الفصل الدراسي (الثاني) الفترة (الأول) العام الدراسي (1445 – 1446 هـ)

السؤال الأول : أختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى							
أ	صراع احجام ـ احجام	ب	صراع اقدام ـ اقدام	ج	صراع اقدام ـ احجام	د	صراع الدور	
2	احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف							
أ	إعادة ترتيب الاهداف	ب	الاستبصار	ج	التكيف	د	التعامل	
3	من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية							
أ	المشكلات المالية	ب	المشكلات الاسرية	ج	الازدحام	د	الشعور بالوحدة	
4	هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة							
أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	المرونة النفسية	د	تحديد الاهداف	
5	من فوائد التعاون							
أ	التجانس	ب	تبادل المعلومات	ج	تحديد الادوار	د	تقاسم القيادة	
6	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيها هذ ما يعرف بـ							
أ	الصراع	ب	التعاون	ج	تحديد الهدف	د	العمل ضمن فريق	
7	احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع							
أ	سوء التنظيم	ب	حدة الصوت	ج	انفعال عند النقاش والحوار	د	التلفظ بألفاظ نابية	
8	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة							
أ	الصراع	ب	تحديد الاهداف	ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية	
9	تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه							
أ	العمل ضمن فريق	ب	التعاون	ج	تحديد الأدوار	د	المرونة النفسية	
10	من صفات الأشخاص الين يتمتعون بالمرونة النفسية							
أ	القدرة على تكوين علاقات	ب	اضطراب النوم	ج	تشتت في الفكر	د	التفكير السلبي	

السؤال الثاني :اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به	( )
2	من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه	( )
3	نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة	( )
4	من مظاهر الصراع الاستماع الحسن	( )
5	من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز	( )

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

	عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	القدرة على تقبل الأفكار		الضغوطات الحياتية الخارجية
2	المشكلات الاسرية		المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية
3	تعزيز الأفكار الإيجابية والصحية		عوامل نجاح فريق العمل
4	التجانس		مهارة إدارة الصراع
5	يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها		مراحل المرونة النفسية

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

أ . فهد الغامدي

نموذج الاجابة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
مدرسة
الطالب:.....

المادة :
الصف/ :

الفصل الدراسي (الثاني) الفترة (الأول) العام الدراسي (1445 – 1446 هـ)

السؤال الأول : أختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	الصراع بين الأهداف الإيجابية يسمى							
أ	صراع احجام ـ احجام	ب	صراع اقدام ـ اقدام	ج	صراع اقدام ـ احجام	د	صراع الدور	
2	احد هذه الخيارات يعد من رحلة تحديد الاهداف							
أ	إعادة ترتيب الاهداف	ب	الاستبصار	ج	التكيف	د	التعامل	
3	من امثلة مصادر الضغوط الحياتية الداخلية							
أ	المشكلات المالية	ب	المشكلات الاسرية	ج	الازدحام	د	الشعور بالوحدة	
4	هي قياس طريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة							
أ	الصراع	ب	الضغوط الحياتية	ج	المرونة النفسية	د	تحديد الاهداف	
5	من فوائد التعاون							
أ	التجانس	ب	تبادل المعلومات	ج	تحديد الادوار	د	تقاسم القيادة	
6	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيها هذ ما يعرف بـ							
أ	الصراع	ب	التعاون	ج	تحديد الهدف	د	العمل ضمن فريق	
7	احد هذه الخيارات يعد من أسباب الصراع							
أ	سوء التنظيم	ب	حدة الصوت	ج	انفعال عند النقاش والحوار	د	التلفظ بألفاظ نابية	
8	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة							
أ	الصراع	ب	تحديد الاهداف	ج	المرونة النفسية	د	الضغوط الحياتية	
9	تفاعل إيجابي بين اثنين او اكثر بحيث يكون كل منهم مستعد للمشاركة في سبيل انجاز امر ما متفق عليه							
أ	العمل ضمن فريق	ب	التعاون	ج	تحديد الأدوار	د	المرونة النفسية	
10	من صفات الأشخاص الين يتمتعون بالمرونة النفسية							
أ	القدرة على تكوين علاقات	ب	اضطراب النوم	ج	تشتت في الفكر	د	التفكير السلبي	

السؤال الثاني :اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	العمل ضمن فريق هو مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به	(√)
2	من ابعاد المرونة النفسية التعامل ويعني عملية دينامية مستمرة يلجأ اليها الفرد لكي يغير من سلوكه	(×)
3	نستطيع ان نواجه الضغوط الحياتية وذلك بالمحافظة على الصلاة	(√)
4	من مظاهر الصراع الاستماع الحسن	(×)
5	من فوائد تحديد الأهداف زيادة التركيز	(√)

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

	عمود (أ)	الاجابة		عمود (ب)
1	القدرة على تقبل الأفكار	2	ا	الضغوطات الحياتية الخارجية
2	المشكلات الاسرية	3	ب	المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية
3	تعزيز الأفكار الإيجابية والصحية	4	ج	عوامل نجاح فريق العمل
4	التجانس	1	د	مهارة إدارة الصراع
5	يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها	5	هـ	مراحل المرونة النفسية

المملكة العربية السعودية
مهارات حياتية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
مدرسة
الطالب:

وزارة التعليم
Ministry of Education

المادة
: الفصل/
اسم
الفصل الدراسي (الثاني) الفترة (الثانية) العام الدراسي (1445 – 1446 هـ)

السؤال الأول : أختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	مر بذهنك مواقف جميلة اثناء رحلتك مع اسرتك الى مكة المكرمة ، لأداء مناسك العمرة عام 1435هـ ما نوع مهارة التفكير							
أ	التحليل	ب	الربط	ج	التركيز	د	التذكر	
2	طريقة من طرائق التفكير العلمي يتم من خلالها تعزيز ادراك فكرة معينة من خلال تحليل اعمق لها							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	حل المشكلة	
3	شعور واحساس بوجود صعوبة ما او مواقف ينتج عنها حالة من التناقض والارتباك وعدم الارتياح							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	المشكلة	
4	نشاط عقلي معرفي يعمل على إعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة من خلال البنية المعرفية							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	المشكلة	
5	من المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء الجيدة في الفكرة ، أي لماذا نفضلها وهذا يعني انها فكرة.							
أ	سلبية	ب	مثيرة	ج	ايجابية	د	جميع ما سبق صحيح	
6	هي تلك المهارة التي تستخدم ، لتحليل ووضع استراتيجيات تهدف الى حل سؤال صعب او موقف معقد يعيق التقدم في جانب من جوانب الحياة							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	حل المشكلات	
7	تطوير التفكير يساعد الانسان على تجنب الوقوع في حبال الأفكار الضالة والممارسات السيئة هذا يدخل ضمن دائرة المنافع							
أ	الدفاعية	ب	الذاتية	ج	الاجتماعية العامة	د	الصحية النفسية	
8	عندما نقوم بتسجيل قائمة تحوي العناصر المشوقة في الموقف او الفكرة هذ يمثل خطوة من خطوات							
أ	حل المشكلات	ب	اتخاذ القرار	ج	معالجة الافكار	د	التفكير	
9	هي عملية عقلية تهدف الى احداث تغيرات للوصول الى نتائج إيجابية لموقف او قضية من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار المناسب							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	حل المشكل	
10	احد هذه الخيارات يعد من مستويات التفكير الاساسي							
أ	التحليل	ب	المعرفة	ج	التركيب	د	التقويم	

السؤال الثاني :اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	ترتبط مهارة معالجة الأفكار بمفهوم الموازنة بين عدة قرارات وترجيح الأفضل منها	( )
2	من الاشياء التي نحتاجها لاكتساب مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار عدم إعطاء بدائل لحل المشكلة	( )
3	اتخاذ قرارات تحقق الصالح العام للأسرة والمجتمع هذا من المنافع الذاتية لتطوير التفكير	( )
4	يقصد بالمثير في المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء التي تجذب وتلفت الانتباه وليس ملزما الاخذ بها	( )
5	من امثلة المشكلات البيئية (التضخم)	( )

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

	عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	التحليل		. استفد من نتائج قراراتك السابقة
2	قدرة على التمييز		التفكير المركب
3	مبادئ وتوجيهات تيسر اتخاذ القرار السليم		تقسيم الفكرة الى أفكار اصغر لفهم العملية التي تحدث
4	من مستويات التفكير		عملية عقلية تهدف الى ترتيب المعلومات
5	التنظيم		ما تحتاج اليه لمعالجة الافكار

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

أ . فهد الغامدي

نموذج الاجابة

المملكة العربية السعودية
مهارات حياتية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة
مدرسة
الطالب:

وزارة التعليم
Ministry of Education

المادة
: الفصل/
اسم
الفصل الدراسي (الثاني) الفترة (الثانية) العام الدراسي (1445 – 1446 هـ)

السؤال الأول : أختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1	مر بذهنك مواقف جميلة اثناء رحلتك مع اسرتك الى مكة المكرمة ، لأداء مناسك العمرة عام 1435هـ ما نوع مهارة التفكير							
أ	التحليل	ب	الربط	ج	التركيز	د	التذكر	
2	طريقة من طرائق التفكير العلمي يتم من خلالها تعزيز ادراك فكرة معينة من خلال تحليل اعمق لها							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	حل المشكلة	
3	شعور واحساس بوجود صعوبة ما او مواقف ينتج عنها حالة من التناقض والارتباك وعدم الارتياح							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	المشكلة	
4	نشاط عقلي معرفي يعمل على إعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة من خلال البنية المعرفية							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	المشكلة	
5	من المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء الجيدة في الفكرة ، أي لماذا نفضلها وهذا يعني انها فكرة.							
أ	سلبية	ب	مثيرة	ج	ايجابية	د	جميع ما سبق صحيح	
6	هي تلك المهارة التي تستخدم ، لتحليل ووضع استراتيجيات تهدف الى حل سؤال صعب او موقف معقد يعيق التقدم في جانب من جوانب الحياة							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	حل المشكلات	
7	تطوير التفكير يساعد الانسان على تجنب الوقوع في حبال الأفكار الضالة والممارسات السيئة هذا يدخل ضمن دائرة المنافع							
أ	الدفاعية	ب	الذاتية	ج	الاجتماعية العامة	د	الصحية النفسية	
8	عندما نقوم بتسجيل قائمة تحوي العناصر المشوقة في الموقف او الفكرة هذ يمثل خطوة من خطوات							
أ	حل المشكلات	ب	اتخاذ القرار	ج	معالجة الافكار	د	التفكير	
9	هي عملية عقلية تهدف الى احداث تغيرات للوصول الى نتائج إيجابية لموقف او قضية من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار المناسب							
أ	مهارة معالجة الافكار	ب	التفكير	ج	اتخاذ القرار	د	حل المشكل	
10	احد هذه الخيارات يعد من مستويات التفكير الاساسي							
أ	التحليل	ب	المعرفة	ج	التركيب	د	التقويم	

السؤال الثاني :اختر الإجابة الصحيحة مما يلي

1	ترتبط مهارة معالجة الأفكار بمفهوم الموازنة بين عدة قرارات وترجيح الأفضل منها	✓ ( )
2	من الاشياء التي نحتاجها لاكتساب مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار عدم إعطاء بدائل لحل المشكلة	☒ ( )
3	اتخاذ قرارات تحقق الصالح العام للأسرة والمجتمع هذا من المنافع الذاتية لتطوير التفكير	☒ ( )
4	يقصد بالمثير في المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار الأشياء التي تجذب وتلفت الانتباه وليس ملزما الاخذ بها	✓ ( )
5	من امثلة المشكلات البيئية (التضخم)	☒ ( )

السؤال الثالث: اختر من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب)

	عمود (أ)	الاجابة	عمود (ب)
1	التحليل		. استفد من نتائج قراراتك السابقة
2	قدرة على التمييز		التفكير المركب
3	مبادئ وتوجيهات تيسر اتخاذ القرار السليم		تقسيم الفكرة الى أفكار اصغر لفهم العملية التي تحدث
4	من مستويات التفكير		عملية عقلية تهدف الى ترتيب المعلومات
5	التنظيم		ماتحتاج اليه لمعالجة الافكار

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
أ . فهد الغامدي

٢٠

اختبار الشهر ١ مادة (مهارات حياتية)

اسم الطالبة :..... الفصل :.....

س١- أكتبي المصطلح للتعريفات التالية :

(الصراع – التعاون – العمل ضمن الفريق – الضغوط الحياتية)

- [.....] تفاعل إيجابي بين أثنين أوأكثر بحيث يكون كل واحد منهم مستعدا للمشاركة في سبيل انجاز أمر متفق عليه
- [.....] مجموعة من القوى الداخلية والخارجية تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة
- [.....] عمل مقصود من طرف ما يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر

س٢-صوبي ماتحته خط :

١- من أمثلة مصادر الضغوط الداخلية الازدحام ومشكلات العمل . (.....)

٢- الصراع الذاتي يترتب عليه مهام ومسؤليات في الحياة اليومية (.....)

س٣- أجيبي حسب المطلوب :

١-رتبي مراحل تحديد الأهداف :

إعادة ترتيب الأهداف – تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية – التحقق والمتابعة والتقويم – تحديد الأهداف – تحديد الإجراءات والوسائل لتحقيق الهدف ..

١	٢	٣	٤	٥

س٤-ضعي إشارة ( ) أو ( ) أمام العبارات :

١- من المهارات التي ينبغي التحلي بها للتعامل مع الصراع استخدام الحوار ( )

٢- للضغوط الحياتية مصادر داخلية وخارجية ( )

٣- للمرونة النفسية بعدين : التعامل ، التكييف ( )

تـــــــابعي ←

س٥- من خلال الأمثلة التالية صنفيها لأنواعها ..

١-مسببات الصراع		الابداع والتحدي روح الدعابة وإدخال السرور للنفس
٢-فوائد التعاون		
٣-مظاهر الصراع		يساعد على تبادل المعلومات يسهم في توفير الوقت والجهد والمال
٤-صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة النفسية		
٥-نتائج التوتر والغضب		حدة الصوت التلفظ بألفاظ نابية
		اضطراب العلاقات بالآخرين تشتت في الفكر
		ضغط العمل التمييز في الأسرة أو بيئة العمل

تمت

وفقك الله غاليتي ،،

[illegible]

٢٠

اختبار الشهر ١ مادة (مهارات حياتية)

اسم الطالبة :..... الفصل :.....

نموذج الاجابة

س١- أكتبي المصطلح للتعريفات التالية :

(الصراع – التعاون – العمل ضمن الفريق – الضغوط الحياتية)

- [..التعاون..] تفاعل إيجابي بين أثنين أوأكثر بحيث يكون كل واحد منهم مستعدا للمشاركة في سبيل انجاز أمر متفق عليه
- [..الضغوط..] مجموعة من القوى الداخلية والخارجية تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة
- [..الصراع..] عمل مقصود من طرف ما يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر

س٢-صوبي ماتحته خط :

١- من أمثلة مصادر الضغوط الداخلية الازدحام ومشكلات العمل . (.....)

٢- الصراع الذاتي يترتب عليه مهام ومسؤليات في الحياة اليومية (.....)

س٣- أجيبي حسب المطلوب :

١-رتبي مراحل تحديد الأهداف :

إعادة ترتيب الأهداف – تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية – التحقق والمتابعة والتقويم – تحديد الأهداف – تحديد الإجراءات والوسائل لتحقيق الهدف ..

١	٢	٣	٤	٥

س٤-ضعي إشارة (✓) أو (✗) أمام العبارات :

١- من المهارات التي ينبغي التحلي بها للتعامل مع الصراع استخدام الحوار (✓)

٢- للضغوط الحياتية مصادر داخلية وخارجية (✓)

٣- للمرونة النفسية بعدين : التعامل ، التكييف (✗)

تـــــابعي ←

س٥- من خلال الأمثلة التالية صنفيها لأنواعها ..

١-مسببات الصراع	٤	الابداع والتحدي روح الدعابة وإدخال السرور للنفس
٢-فوائد التعاون		
٣-مظاهر الصراع	٢	يساعد على تبادل المعلومات يسهم في توفير الوقت والجهد والمال
٤-صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة النفسية		
٥-نتائج التوتر والغضب	٣	حدة الصوت التلفظ بألفاظ نابية
	٥	اضطراب العلاقات بالآخرين تشتت في الفكر
	١	ضغط العمل التمييز في الأسرة أو بيئة العمل

تمت

وفقك الله غاليتي ،،

معلمتك / مضاوي الجربوع

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم بجدة
مدرسة .....

بسم الله الرحمن الرحيم
اختبار مادة المهارات الحياتية للعام الدراسي ١٤٤٦هـ

المهارات الشخصية و الاجتماعية	اليوم: الخميس	التاريخ : / / ١٤٤٦هـ
الحصة :	الاسم :	الصف : ثالث ثانوي / مسار العام

٢٠

السؤال الأول :

أ – ضعي المصطلح المناسبة أمام العبارات التالية :

١- مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة .....

٢- التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها .....

٣- عمل مقصود يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه .....

ب – **ارسمي خريطة ذهنية موضحة فيها مظاهر الصراع / كيفية مواجهة ضغوط الحياة ؟ (يكتفى بذكر ٤)**

ت – **اكتبي موقف تعرضت له سابقا في حياتك اليومية و شعرت فيه بوجود الصراع ثم حددي التالي:**

مشاعر الصراع الموجودة / نتيجة تلك المشاعر / المهارات التي استعنت بها لحل الصراع؟

الموقف: .....

.....

.....

.....

.....

مشاعر الصراع الموجودة: .....

نتيجة تلك المشاعر: .....

المهارات التي استعنت بها لحل الصراع: .....

.....

ث - اكتشفي الخطأ من خلال العبارات التالية:

١- **المصادر الداخلية للضغوط الحياتية:**

أ- الصيام ب- الغضب ت- نوع السكن ث – الصداع

٢- **مسببات الصراع:**

أ- التعصب ب- التنظيم الناجح ت- ضغط العمل ث – تعارض المصالح

٣- **هدف المسلم في حياته:**

أ- نيل رضا الله ب- التمسك بالفتن والشهوات ت- تكوين أسرة ث- مساعدة الفقراء

٤- **التوتر والغضب يسهم في:**

أ- الطمأنينة ب – تشتت في الفكر ت– فقدان الإرادة ث– التفكير السلبي

ج - عللي لما يأتي:

أ - أهمية دراسة المهارات الحياتية والمهارات الشخصية والاجتماعية؟

.....

.....

.....

ب- أثبتت العديد من الدراسات أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم؟

.....

.....

.....

ح- بعد أن تعرفت على المهارات الشخصية و الاجتماعية تأملي أسلوب الخطاب في العبارات الآتية موضحا أثره:

❖ (لا أتفق معك أبدا ، لا أريد رؤيتك بعد الآن)

.....

.....

.....

❖ (إن لم تكن لديك أهداف ستكون أداة لتحقيق أهداف الآخرين)

.....

.....

.....

خ- اصدري حكما على العبارات التالية :

١- من علامات فقدان إدارة المشاعر أن الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قواها للأشخاص يحبهم ( )

٢- تقوم النظرة الحديثة للصراع على افتراضية أن من المستحيل تجنبه ( )

٣- من المهم أن تكون الأهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقا لقدراتك ومهاراتك ( )

٤- تعتبر الضغوطات و الأزمات والشدائد قدر محتوم على الإنسان ( )

د- حددي نوع الصراع الذاتي في العبارات التالية :

١- احتار محمد بين أن يدرس في مدينته ولكن لا يوجد التخصص الذي يريده وبين أن يدرس في مدينة أخرى بعيدة عن أهله وفيها التخصص المطلوب :

.....

٢- خيرت مريم بين أن تتزوج من رجل أن يكبرها سنا أو تعيش وحيدة بعد وفاة والديها

.....

انتهت الأسئلة

أ- نجلاء برهان بخاري

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم بجدة
مدرسة بيتي الصغير

بسم الله الرحمن الرحيم
اختبار مادة المهارات الحياتية للعام الدراسي ١٤٤٦هـ

نموذج الاجابة

المهارات الشخصية و الاجتماعية	التاريخ : / /١٤٤٦هـ
الحصة :	الصف : ثالث ثانوي / مسار العام

٢٠
٢٠

السؤال الأول :

(٣) **أ – ضعي المصطلح المناسبة أمام العبارات التالية :**

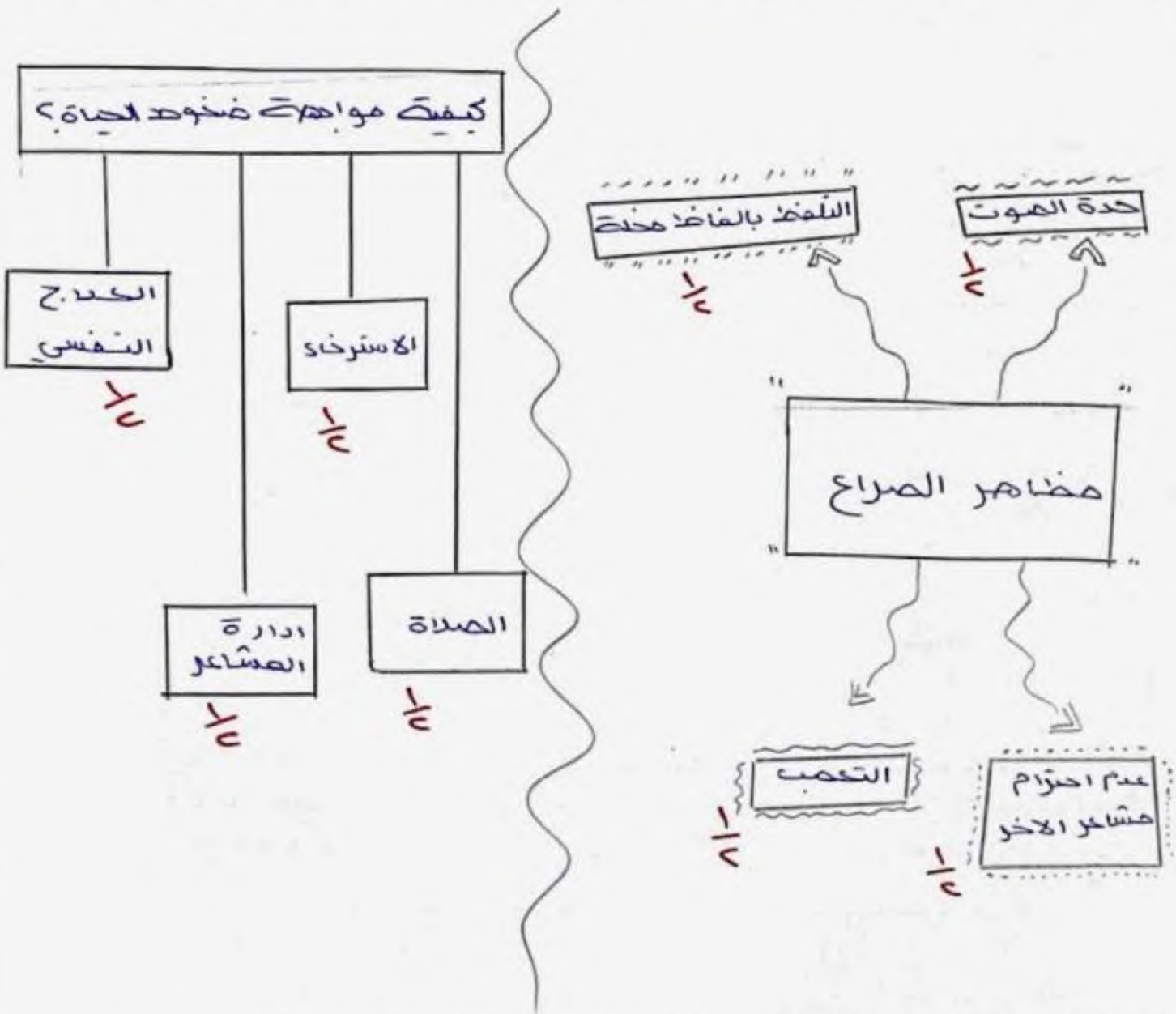
١- مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة ..الضغوط الحياتية ١

٢- التفكير بشكل مركز لتحديد الأعمال والمهام للوصول إلى نتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها مهارة تحديد الاهداف ١

٣- عمل مقصود يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه .....الصراع.....١.....

---

(٢) **ب – ارسمي خريطة ذهنية موضحة فيها مظاهر الصراع / كيفية مواجهة ضغوط الحياة ؟ (يكتفى بذكر ٤)**



٤ ت – اكتبي موقف تعرضت له سابقا في حياتك اليومية و شعرت فيه بوجود الصراع ثم حددي التالي:

مشاعر الصراع الموجودة / نتيجة تلك المشاعر / المهارات التي استعنت بها لحل الصراع؟

الموقف: في البيت شعرت بالحزن والغضب حيث امي والدتي تكشفني باعمال اكثر من اخوتي وتحاسبني على ادق التفاصيل فمررت مواجهة والدتي بعد اشعر فوضحتي انها لا تقصد هذا ولكنها تريد ان اعتمد على نفسي بعد اني الان ٢ الكبيرة

مشاعر الصراع الموجودة: الحزن والغضب

نتيجة تلك المشاعر: مواجهة والدتي ١

المهارات التي استعنت بها لحل الصراع: المصارحة والتفاهم، التقبل الاستماع الجيد / وضبط ١

---

٢ ث - اكتشفي الخطأ من خلال العبارات التالية:

١- المصادر الداخلية للضغوط الحياتية:

أ- الصيام ب- الغضب ت- انواع السكن ١/٢ ث – الصداع

٢- مسببات الصراع:

أ- التعصب ب- التنظيم الناجح ١/٢ ت- ضغط العمل ث – تعارض المصالح

٣- هدف المسلم في حياته:

أ- نيل رضا الله ب- التمسك بالفتن والشهوات ١/٢ ت- تكوين أسرة ث- مساعدة الفقراء

٤- التوتر والغضب يسهم في:

أ- الطمأنينة ١/٢ ب – تشتت في الفكر ت- فقدان الإرادة ث- التفكير السلبي

---

٢ ج - علل لما يأتي:

أ - أهمية دراسة المهارات الحياتية والمهارات الشخصية والاجتماعية؟

١) لمعرفة كيف اتعامل مع مختلف انواع الشخصيات

٢) معرفة ذاتي وكيف احدد اهدافي

٣) التطوير من النفس ١

ب- أثبتت العديد من الدراسات أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم؟

لما فيها من تفريغ الطاقة الناتجة عن الضغوطات الحياتية حيث انها تساعد على تهدئة الاعصاب لذا فهي وسيلة من وسائل التغلب على الضغوط الحياتية ١

---

(٣) ح- بعد أن تعرفت على المهارات الشخصية و الاجتماعية تأملي أسلوب الخطاب في العبارات الآتية موضحا أثره:

❖ (لا اتفق معك أبدا ، لا أريد رؤيتك بعد الأن)

اسلوب قطع علاقة بالشخص الاخر و عدم قبول الافكار
الاثر عدم الرغبة بالتواصل و انهاء الصداقة ١/٢
.....

❖ (إن لم تكن لديك أهداف ستكون أداة لتحقيق أهداف الآخرين)

الاسلوب اسلوب شرح و ترغيب
الاثر تشجيع الشخص لتحديد اهدافه الخاصة مع بيان
عواقب عدم تحديد الاهداف ١/٢

---

(٢) خ- اصدري حكما على العبارات التالية :

١-من علامات فقدان إدارة المشاعر أن الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قولها للأشخاص يحبهم (✓) ١/٢

٢- تقوم النظرة الحديثة للصراع على افتراضية أن من المستحيل تجنبه (X) ١/٢

٣-من المهم أن تكون الأهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقا لقدراتك ومهاراتك (✓) ١/٢

٤-تعتبر الضغوطات و الأزمات والشدائد قدر محتوم على الإنسان (✓) ١/٢

---

(٢) د- حددي نوع الصراع الذاتي في العبارات التالية :

١- احتار محمد بين أن يدرس في مدينته ولكن لا يوجد التخصص الذي يريده وبين أن يدرس في مدينة أخرى بعيدة عن أهله وفيها التخصص المطلوب :

صراع اهداف ، احجام ، اقدام اقدام - احجام ١

٢- خيرت مريم بين أن تتزوج من رجل أن يكبرها سنا أو تعيش وحيدة بعد وفاة والديها

صراع اهداف ، احجام ، احجام ١

انتهت الأسئلة

أ- نجلاء برهان بخاري

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم بجدة
مدرسة بيتي الصغير

بسم الله الرحمن الرحيم
اختبار مادة المهارات الحياتية للعام الدراسي ١٤٤٦هـ

المهارات الشخصية و الاجتماعية	اليوم: الأربعاء	التاريخ : / / ١٤٤٦هـ
الاسم :	الصف : ثالث ثانوي / مسار العام	الدرجة النهائية :

٢٠
٢٠

السؤال الأول :

١

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

تحديد الأهداف الشخصية

إدارة الصراع

المرونة النفسية

التعاون

٢

ب - **عللي لما يأتي:**

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 يحتاجه الجسم ليكون قادرا على ممارسة نشاطاته وتعزيز جوانب الصحة المختلفة والتي تشمل الاهتمام بالصحة العقلية لما لها من تأثير على صحة الجسد

٢

ت – ناقشي السمات التي يجب أن يتحلى بها كلا من :

أعضاء الفريق الواحد - شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في أسرتك

سمات التي يجب توفرها في أعضاء الفريق الواحد:	- القدرة على التعاون - الالتزام والمبادرة - التعلم والتطوير المستمر	- تحمل المسؤولية - تقبل النقد لتصحيح الأخطاء
سمات شخصية تتمتع بالمرونة النفسية في أسرتك	- التحكم بالانفعال - التعاون - الإيجابية	- التصرف مع المواقف بحكمة - الأخلاق العالية - إدخال السرور

٢

ث- أدلي 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

تمييز مدير الشركة في توزيع الأعمال بين الموظفين

الإجابة على حسب رأي الطالبة

.....

الإجابة على حسب رأي الطالبة

٣

ت- اختارى الإجابة المناسبة والصحيحة من بين الإجابات الخاطئة فيما يلى:

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 توازون 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

٢

ث – مثلى لما يأتى : (مثال واحد فقط)

١- مصادر داخلية للضغوط الحياتية :

الإصابة بالأمراض – الشعور بالوحدة - التغيرات الفسيولوجية - تغيرات في المزاج – صداع

٢- صراع إقدام - إقدام :

تقدم شاب لخطبة فاطمة و قد شاءت 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

اختبار الفتره لماده المهارات الحياتيه للصف الثالث ثانوي

اسم الطالبه. الفصل

السؤال الأول: اختر الإجابة المناسبة وذلك بتظليل المربع المناسب :

1	اول مرحله من مراحل تحديد الأهداف		2	أسباب الصراع	
أ-	☐	تحديد الأهداف	☐	أ-	اختلاف الأهداف
ب-	☐	إعادة ترتيب الأهداف	☐	ب-	المصالح المشتركه
ج-	☐	جميع ما سبق	☐	ج-	الاكتناب
3	مصادرالضغوط		4	نواجهه الضغوط الحياتيه عن طريق	
أ-	☐	مصادر داخليه	أ-	☐	الايمان بالقدر
ب-	☐	مصادر خارجيه	ب-	☐	الصبر
ج-	☐	جميع ما سبق	ج-	☐	جميع ما سبق

السؤال الثاني :ضعي كلمه صح امام العبارات الصحيحه وكلمه خطأ امام العبارات الخاطئه

1	الصراع من الظواهر الاجتماعيه التي تحدث نتيجه مجموعه من الضغوط	( )
2	الضغوط لا تشكل جزء طبيعي من الحياه	( )
3	الشخص المرن دايم الاستسلام للشعور السلبي للكارثه التي يمر بها	( )
4	من علامات فقدان إدارة المشاعر ان الشخص يندم كثيرا لقوله أشياء لم يقصد قولها لاشخاص يحبهم	( )

السؤال الثالث:اجيبي عن الاسئله التاليه

1-اذكري صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرون النفسيه ؟

1-.....

2 -.....

2- أذكري أنواع الصراع الذاتي ؟

1-.....

2-.....

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بمحافظة مدرسة ثانوية		المادة:	مهارات حياتية
		الصف:	ثالث ثانوي
		السنة الدراسية:	1446

اسم الطالبة		رقم الجلوس	

اختبار الفصل الدراسي (الثاني) الفترة الأولى – 1446هـ

أجيبي على الأسئلة التالية :

السؤال الأول: ظللي الإجابة الصحيحة في ورقة الإجابة:

1. س/ مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة :							
أ	الصراع	ب	العمل ضمن الفريق	ج	تحديد الأهداف	د	الضغوط الحياتية
2. س/ تتطلب رحلة تحديد الأهداف القيام بمجوعة من الخطوات المترابطة منها إعادة ترتيب الهدف وهي الخطوة :							
أ	الأولى	ب	الثانية	ج	الثالثة	د	الرابعة
3. س/ تفاعل إيجابي بين إثنين أو أكثر ويكون كل منهم مستعد ا للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه هو :							
أ	التعاون	ب	الصراع	ج	المرونة	د	التكيف
4. 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
5. 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
6. 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
7. 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
8. س/ من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :							
أ	التعلم من الأخطاء	ب	قبول النقد البناء	ج	أ وب	د	جميع ماذكر غير صحيح
9. س/ تعارض المصالح ، سوء التنظيم ، تعارض المصالح ، التعصب للرأي وضغط العمل من :							
أ	أسباب الصراع	ب	مظاهر الصراع	ج	مهارات الصراع	د	أنواع الصراع
10- 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
11/س / صرع بين هدفين متعارضين أحدهما إيجابي والآخر سلبي هو صراع							
أ	الأحجام – الأحجام	ب	الإقدام – الإقدام	ج	إقدام – إحجام	د	إحجام – إقدام

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

السؤال	صح	خطأ

11- من الأمثلة على الصعوبات التي تواجهنا في رحلة الحياة ، الضغوط المالية ، الكوارث الطبيعية	ص	خ
12- القدرة على صنع القرار واتخاذه من المهارات اللازمة اكتسابها لتحديد الأهداف	ص	خ
13- الاسترخاء يسبب اضطراب النوم ، وضعف الدافعية للفعل ، والتفكير السلبي	ص	خ
14- القرار في فريق العمل يتخذه قائد الفريق دون مشاركة باقي الفريق	ص	خ
15- للتعامل مع الصراع في حياتنا مهارات أساسية منها القدرة على تقبل الاختلاف	ص	خ
16- يفضل أن يسعى الإنسان لتحقيق أهداف أكبر من قدراته و إمكاناته وظروفه	ص	خ

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

(أ)	الحرف الصحيح
16- من مراحل المرونة النفسية	
17- من مظاهر الصراع	
18- من فوائد تحديد الأهداف	
19- من فوائد التعاون	
20- الاستبصار	

(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

السؤال الرابع : عددي كلامنا :

1/ عوامل نجاح الفريق؟

.....

.....

2/ مصادر الضغوط الحياتية ؟

.....

....

3/ أنواع الصراع الذاتي ؟

.....

.....

4/ أبعاد المرونة النفسية ؟

.....

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

.....

انتهت الأسئلة

معلمتك: مع تمنياتي القلبية لكن بالنجاح والتوفيق

اختبار مادة المهارات الحياتيه للصف الثالث ثانوي

أسم الطالبه :	االصف	

السؤال الأول: ضعي كلمة (صح) أمام الإجابة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة

الرقم	العبارة	
1	اضاعه الانسان وقته وهدر طاقته وبقائه في دائرة الفراغ يبدد عزيمته ويضعف قدرته على التطوير	( )
2	اول مرحله من راحل تحديد الأهداف التحقق والمتابعة والتقويم للأهداف	( )
3	ليس مهم ان يكون الهدف واقعي ويمكن تحقيقه	( )
4	الصراع من الظواهر الاجتماعيه التي تحدث نتيجه مجموعه من الضغوط النفسيه	( )
5	الصراع يحدث نتيجه وجود مصالح مشتركه واراء متشابهه	( )
6	من مهارات إدارة الصراع معامله الاخرين بفرض الآراء	( )
7	حتى نحقق مهارات إدارة الصراع ينبغي للفرد ان يحترم الرأي الاخر	( )
8	الضغوط تشكل جزء ليس طبيعي للحياه	( )
9	من علامات فقدان إدارة المشاعر ان الشخص لا يندم لقوله أشياء لم يقصد قولها لأشخاص يحبهم	( )
10	تقوي الصلاة دافعية المسلم وتجعله يضع المشكله في حجمها الطبيعي	( )
11	لا يميل الشخص المرن الى تطوير نوع من السخريه حتى وان خففت من حدة المشكله	( )
12	يميل الشخص المرن دائما الى الاستسلام للشعور السلبي	( )
13	من سمات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه القدره على تحمل المسؤوليه	( )
14	تلعب المرونه النفسيه دورا مهم ف تحديد قدرة الفردعلى التكيف على الصعوبات	( )
15	لا تساعد العلاقات مع اشخاص ايجابين في بناء المرونه النفسيه	( )
16	طلب المساعدة النفسيه من مختص لا تساعد في اختيار استراتيجية مناسبه لمعالجه المشكله	( )
17	القرار في فريق العمل هو قرار فردي وليس قرار جماعي	( )

السؤال الثاني : اختاري الاجابه الصحيحة فيما يلي:

1-فوائد التعاون							
أ	يساعد على تبادل المعلومات	ب	يسهم في اضاعه الوقت				
2-من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه							
أ	عدم قبول النقد	ب	التعلم من الأخطاء				
3-من الصعوبات التي تواجهه الأشخاص							
أ	فقدان الوظيفه	ب	القبول في وظيفه جيده	ج		د	
4-طرق التعامل مع الأفكار السلبيه							
	تحديد اهداف تفوق القدرات	ب	الحرص على تكرار عبارات ايجابيه				
5-التوتر والغضب يسهم في							
أ	التفكير الإيجابي	ب	تشتت الفكر	ج		د	
6- نواجه ضغوط الحياه							
أ	الايمان بالقدر	ب	الأفكار السلبيه	ج		د	
7- مصادر الضغوط							
أ	مصادر داخليه وخارجيه	ب	مصادر خارجيه فقط	ج		د	

8- لادارة الصراع ينبغي للفرد ان يكون قادرا على							
أ	عدم الصبر	ب	التماس العذر وحسن الظن	ج		د	
9-المهارات الأساسية التي ينبغي التحلي بها للتعامل مع الصراع							
أ	القدره على تقبل الاختلاف	ب	الإصرار على الرأي	ج		د	
10- من مظاهر الصراع							
أ	صوت منخفض	ب	حدة الصوت	ج		د	
11-أسباب الصراع							
أ	اختلاف الأهداف	ب	مصالح مشتركه	ج		د	
12-لاكتساب مهارة تحديد الأهداف نحتاج							
أ	زياده التركيز على اهداف مستحيله	ب	قدرة على صنع القرار واتخاذه	ج		د	
13-فوائد تحديد الأهداف							
أ	الشعور بالرضا	ب	عدم التركيز	ج		د	
14-اول مرحله من مراحل تحديد الأهداف							
أ	تحديد الأهداف	ب	إعادة ترتيب الأهداف	ج	ا	د	

السؤال الثالث :

اجيبي عن الاسئلة التالية:

1-عددي عوامل نجاح الفريق ؟

1-..... 2-.....

2-للأشخاص الذين يتمتعون بالمرونه النفسيه صفات رائعه ...اذكري 3منها ؟

1-..... 2..... 3.....

3-كيف نواجه الضغوط الحياتيه ؟

1..... 2..... 3.....

4- للصراع الذاتي نوعين اذكريهما ؟

1..... 2.....

تمنياتي لكن بالتوفيق ،،،انتهت الأسئلة