

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

اسم الطالب /ة	٢٠
---------------	----

السؤال ١: اختر/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 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 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 الطبيعى	( )
٢	يجب تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائىة بشكل مكدرس لكى لانمىع مرور الهوىء داخلها.	( )
٣	يجب تهوىة الغرىف بفتح النوا افذ لدخول الهوىء واشعة الشمس	( )
٤	يساعد 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.	( )
٧	يجب وضع سلك ذى فتحات دقىقة على نافذة المطفىخ لمنع دخول الحشرات.	( )
٨	من فوائد النشاط البدنى خفض اعراض القلق والاكتئاب	( )
٩	للوفاىة الصفىة داخل المطفىخ صباىة الاجهزة المنزلىة بصفة دورىة	( )

انتهت الأسئلة ... بالتوفىق

معلم /ة المادة /

موقع منهجى   
mnhaji.com

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:		

# نهودج الإجابة

٢٠	اسم الطالب /ة
٦	السؤال ١: اختر/ي الإجابة الصحيحة:

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

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 الكيمايى اكثرفائدة للمزروعات من السماذ الطبايى	X
٢	يحب ؤننن ملء الؤلاؤة بالمواذ الؤذائىة بشكل مكؤس لكى لا نمنع مرور الهواء اءاؤها.	✓
٣	يحب ؤهوىة الؤرف بفتح النو افذ لءءول الهواء واشعة الشمس	✓
٤	يساعذ النشاؤ الهواىى مثل المشى والسباؤة على ؤحرك العضلاؤ الكبىرة فى الؤسم.	✓
٥	من فواؤء النشاؤ البءنى ؤفض مسؤوى الؤهون فى الؤم	✓
٦	المرؤلة الأولى من مراحل ممارسة النشاؤ البءنى هى مرؤلة المءاؤظة على المسؤوى.	X
٧	يحب وضع سلك ذى فؤؤاؤ ءقبقة على نافؤة المطبىخ لمنع ءءول الؤشراؤ.	✓
٨	من فواؤء النشاؤ البءنى ؤفض اعراض القلق والاكؤناب	✓
٩	للوؤاىة الصؤهىة ءاؤل المطبىخ صباؤة الاؤهزة المنؤلىة بصفة ءورىة	✓

انؤهؤ الأسنلة ... بالؤوفىق

معلم/ة الماؤة /

 موقع منهجى  
mnhaji.com