

**المادة : المهارات الحياتية والأسرية**

**العام الدراسي : 1444هـ**

**الصف : الثالث المتوسط**

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**إدارة التعليم بمنطقة**

**المتوسطة**

**اختبار الفصل الدراسي الثاني لمادة المهارات الحياتية والأسرية ( انتساب )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم الطالبة** |  | **الصف** |  |

**(( اللهم لا سهل إلا ماجعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))**

**استعيني بالله ثم بما درستي خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة**

**لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة**

**تأكدي من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رقم السؤال** | **الدرجة بالأرقام** | **الدرجة كتابة** | **المصححة** | **المراجعة** | **المدققة** |
| **السؤال الأول** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثاني** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثالث** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الرابع** |  |  |  |  |  |
| **المجموع** |  |  |  |  |  |

**الدرجة المستحقة**

**كتابة : .................................................**

**السؤال الأول :**

**30**

**ضعي اشارة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة , واشارة ( Ⅹ ) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-**

1. **يجب ان تحتوي الصيدلية المنزلية على ادوات طبية مثل مقياس درجة الحرارة ولصقات طبية للجروح** **( )**
2. **عند وجود رائحة غير مقبولة بالملابس يفضل إعادة غسلها ( )**
3. **يجب الاقلال من تناول المواد المنبهة للمصابين بمرض ضغط الدم ( )**
4. **يجب مراقبة الاطفال وابعادهم عن جميع مصادر اللهب ( )**
5. **يفضل غسل الملابس الملونة والبيضاء في نفس الوقت( )**
6. **يتجنب مرضى الضغط والسكر تناول كميات كبيرة من اطعمة الطاقة ( )**
7. **بقع العرق تظهر بسبب تفاعل مزيل العرق المستخدم مع مسحوق الغسل** **( )**
8. **وجود طفاية الحريق في المنزل غير مهم ( )**
9. **اجهزة كاشف الدخان تعلق في الاسقف وتطلق انذار مبكر فور تصاعد الدخان ( )**
10. **البطاقة الارشادية للملابس ترشدنا الى الطريقة الصحيحة لغسل الملابس** **( )**
11. **للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم تجنب التدخين ( )**
12. **طول مدة النقع يعطي رائحه زكيه للملابس** **( )**
13. **الشطف الجيد للملابس يغير الوانها ( )**
14. **استخدام مشابك الملابس البلاستيكية يؤدي لظهور بقع الصدأ على الملابس( )**
15. **استخدام الكلور بكمية كبيرة يغير لون الملابس البيضاء** **( )**
16. **من العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم ممارسة رياضة المشي( )**
17. **ارتفاع ضغط الدم ليس له تأثير على الجسم** **( )**
18. **بعض المستحضرات الحديثة مفيدة بإزالة بعض البقع ( )**
19. **درجة حرارة الجسم الطبيعية 40 درجة ( )**
20. **معظم الأدوية الكيمائية مصنعة من الأعشاب او الأغذية الطبيعية ( )**
21. **الشخص المصاب بالإنفلونزا يفضل أن يتناول غذاء غني بالفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون ( )**
22. **من الشروط التي يجب توافرها في غرفة المريض أن تكون التهوية جيدة ودرجة الحرارة مناسبه ( )**
23. **أهم العوامل المؤثرة على الدواء الحرارة والرطوبة ( )**
24. **يجب التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري ومنتظم( )**
25. **ورد ذكر الأعشاب في القرآن الكريم ( )**
26. **من المهم أن يتوفر في المنزل بعض الأدوية والأدوات الضرورية لإسعاف الحالات الطارئة ترتب في خزانة خاصه**

**بها في المنزل ( )**

1. **من الممكن الاستعانة بالمشعوذين ولبس التمائم والخيط لمنع حدوث المرض ( )**
2. **من اعراض مرض السكر كثرة التبول ( )**
3. **عند الإطالة في استخدام الأعشاب قد تكون ضارة ( )**
4. **من مسببات الحريق ترك الشموع مشتعلة عند النوم ( )**

**السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:**

ــــــــــ

**10**

|  |  |
| --- | --- |
| ١ | **يعتبر غذاء ودواء فاتح للشهية ويساعد على الهضم وعلاج الحروق البسيطة** |
| أ | البابونج  | ب | العسل | ج | الميرامية | د | المره |
| ٢ | **النظام الغذائي للسيطرة على مرض السكر** |
| أ | تناول الحلويات | ب | تناول المقليات | ج | تناول الغذاء الطبيعي المتوازن | د | الاكثار من تناول النشويات |
| ٣ | **من مميزات استخدام الأعشاب أنها** |
| أ | غالباً تكون غالية الثمن | ب | يصعب الحصول عليها  | ج | حفظها وتخزينها سهل | د | تفسد بسرعة |
| ٤ |  **الاستشفاء بالآيات القرآنية والسنة المطهرة والإيمان بأن الرقية سبب وأن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالى** |
| أ | العلاج بالأدوية الإلهية | ب | الدواء بالأعشاب | ج | لاشي مما سبق صحيح | د | العلاج الكيمائي |
| ٥ | **من العوامل التي تزيد من فرص الإصابة بالسكر** |
| أ | الغذاء الصحي المتوازن | ب | السمنة | ج | الرياضة  | د | النوم المتوازن |
| 6 | **تقي من السم والسحر ومفيدة لكبد الإنسان لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها** |
| أ | اليانسون | ب | تمر العجوة | ج | القرفة | د | الكركم |
| 7 | **التصرف الصحيح عند حدوث حريق بالمنزل** |
| أ | البقاء في مكاني | ب | ايقاظ النائم والابتعاد عن مكان الحريق | ج | ابلاغ الدفاع المدني والبقاء بالمنزل | د | انتظار وصول الدفاع المدني |
| 8 | **في حالة حدوث حريق فإن الاخلاء يتم بمراعاة ما يلي** |
| أ | الصراخ والهروب بسرعه | ب | الهدوء لمنع التزاحم والخروج من الموقع | ج | حمل اغراضي والخروج بها | د | العودة لموقع الحريق |
| 9 | **من أسباب ظهور بقع العفن على الملابس** |
| أ | ترك الملابس عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل | ب | نشر الملابس في الشمس | ج | إضافة معطر الاقمشة | د | لا شيء مما سبق |
| 10 | **علاج مرض الضغط في الحالات البسيطة** |
| أ | الجلوس والراحة | ب | الاكثار من الموالح | ج | اتباع نظام غذائي مناسب وعمل التمارين الرياضية | د | الاكثار من الدهون |

ــــــــــ

4

**السؤال الثالث:**

**أ- عددي محتويات الصيدلية المنزلية ؟ (4 فقط )**

1. **...............................................................................**
2. **..............................................................................**
3. **...............................................................................**
4. **..............................................................................**

**ب- اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية:**

**10**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الحريق**  | **مرض السكر** | **مرض الضغط** | **مخارج الطوارئ** | **أجهزة منع تسرب الغاز** |

1. **(...................................) حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلكوز ( السكر ) بالدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الانسولين .**
2. **(...................................) قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط اكثر .**
3. **(...................................) هو تفاعل كيميائي من ثلاث عناصر هي الوقود والأكسجين والحرارة .**
4. **(...................................) أجهزة تركب على أسطوانة الغاز كي تقوم بقفلها تلقائياً عند تسرب الغاز .**
5. **(...................................) مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ كي تسهل اخلاء المبنى .**

**6**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**السؤال الرابع : صلي العمود أ بما يناسبه مع العمود ب**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **العمود أ** |  | **العمود ب** |
| **1- سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت**  |  | **أ- لإزالة بقع الصداء من الملابس** |
| **2- استخدام عصير الليمون والملح في غسيل الملابس** |  | **ب - لعدم ظهور اعراض المرض على اكثر المرضى** |
| **3- لعلاج الحلات البسيطة لمرض السكر** |  | **ج- تفيد البشرة والشعر** |
| **4- دواء البنادول والأدول يستخدم** |  | **د - لتطهير الجروح** |
| **5- الديتول يستعمل ...** |  | **ذ- لخفض حرارة الجسم وتسكين الآلام** |
| **6- الحلبة**  |  | **و- تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة** |

**انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.**



المادة / المهارات الحياتية و الاسرية

الصف / ثالث متوسط

الفصل الثاني

انتساب

المملكة العربية السعودية

وزارة ا التعليم

إدارة التعليم بمحافظة القويعية

مدرسة متوسطة وثانوية الحصاة الأولى

**60**

**الاسم /**...............................................................................................

**السؤال الأول: ضعي علامة( √ ) للعبارة الصحيحة أو علامة ( × ) للعبارة الخاطئة :**

1. يجب الاقلال من المواد المنبهة لمرضى الضغط( )
2. من مسببات الرائحة للملابس نشرها بعد غسلها بمكان رطب ( )
3. يجب تكثير الملح لمرضى الضغط( )
4. الشطف الجيد للملابس يغير الوانها) )
5. استخدام الأعشاب مدة طويلة لا يضر ( )
6. الالتزام بأذكار الصباح و المساء يريح القلب و يفتح أبواب الرزق ( )
7. من مميزات التداوي بالأعشاب يمكن حفظها و تخزينها مدة طويلة ( )
8. عند ترتيب الصيدلية المنزلية نفصل ادوية الأطفال عن بقية الادوية الخاصة بالأسرة ( )
9. يجب ان يقلل مريض السكر من تناول النشويات في نظامه الغذائي( )
10. ترك الملابس المتسخة متراكمه قد يؤدي لظهور بقع العفن( )
11. بقع العرق تظهر بسبب تفاعل مزيل العرق المستخدم مع مسحوق الغسل( )
12. في حالة الحرائق لا نحمل اغراضاً ( )
13. يسمى ضغط الدم بالقاتل الصامت ( )
14. تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج عصير الليمون و الملح ( )
15. بعض المستحضرات الحديثة مفيدة بإزالة بعض البقع ( )

**السؤال الثاني:**

1. **صلي بالأرقام في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب)** **التدابير و الاحتياطات للوقاية من الحرائق و السيطرة عليها**

|  |  |
| --- | --- |
| **أ** | ب |
| **1/أجهزة كاشف الدخان**  | **هو مخرج إضافي للمبنى تستخدم وقت الطوارئ كي تسهل اخلاء المبنى**  |
| **2/ اجهزة منع تسرب الغاز**  |  **هي خط الدفاع الأول في مواجهة النيران و يجب توفرها في أماكن واضحة بالمنزل** |
| **3/طفاية الحريق**  |  **اجهزه تعلق في الاسقف و تطلق انذار مبكر** |
| **4/ عوازل حرارية**  | **أجهزة تركب على أسطوانات الغاز كي تقوم بقفلها تلقائياً عند تسرب الغاز**  |
| **5/مخارج الطوارئ** |  **أجهزة بمثابة امان للتمديدات الكهربائية حتى لا تتعرض للقطع او الالتماس** |

**(2 ) صلي بالأرقام الغذاء او العشب في العمود (أ) بما يعالجه في العمود (ب)**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **1/الزنجبيل** | **يزيل البلغم ينفع للسعال المزمن**  |
| **2/ الثوم** | **تقي من السم و السحر**  |
| **3/الحبة السوداء** | **فاتح للشهية**  |
| **4/العسل**  | **مفيد للهضم ملين للبطن نافع لحالات البرد** |
| **5/تمر العجوة**  | **يعالح أمراض المعدة و قاتلة للديدان**  |

 **السؤال الثالث**:**املئي الفراغات التالية بالعبارات المناسبة**

( التلبينة \_\_ ضغط الدم \_\_\_حراره\_\_\_ صداع شديد \_\_ممارسة النشاط البدني \_\_مرض السكري\_\_\_الشموع )

1. **من اعراض ضغط الدم .........................................................**
2. **للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم يجب .............................**
3. **........................................... هو قوة دفع الدم من خلال الاوعية الدموية .**
4. **.تعتبر من .......................................من مسببات الحرائق .**
5. من أعراضه كثر التبول و الإحساس بالعطش و الجوع ......................................
6. ...............................هي الحساء المصنوع من الشعير و نخالته
7. **الحريق هو تفاعل كيميائي بين ثلاث عناصر و تسمى بمثلث الحريق**

**أكسجين**

**اكسجين – وقود – اذكري ثالثها على المثلث**

**وقود**

**السؤال الرابع :املئي الفراغات بالكلمات المناسبة بالجدول التالي**

**ديتول - باندول –قطرات العين**

|  |  |
| --- | --- |
|  **(1)** |  **(2)** |
|  | **لتعقيم العين** |
|  | **مطهر للجروح** |
|  | **مسكن لخفض حرارة الجسم المرتفعة** |

 بالتوفيق لكن ☺