

الفترة

الأولى

المملكة العربية السعودية		المادة		المهارات حياتية و أسرية	
وزارة التعليم		الوحدة			الأولى
الإدارة العامة والتعليم		المرحلة			المتوسطة
بمحافظة جدة		الصف			الأول
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص ٩ إلى ص ٢٨ (التوعية الصحية)		المعلمة			

س ١ – في الفقرات من (١) الى (١٤) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	عناصر اللياقة البدنية			
	(أ) تقوية العظام	(ب) تقوية العضلات	(ج) الرشاقة	(د) النشاط الهوائي
٢	أنواع النشاط البدني			
	(أ) النشاط الهوائي	(ب) المرونة	(ج) السرعة	(د) القوة العضلية
٣	الوقاية الصحية داخل غرف المنزل			
	(أ) التخلص اليومي من النفايات	(ب) التخلص الأسبوعي من النفايات	(ج) التخلص الشهري من النفايات	(د) التخلص السنوي من النفايات
٤	تخزين الطعام في الثلاجة في درجة حرارة			
	(أ) ٤ مئوية أو أقل	(ب) ٢٠	(ج) ٣٠	(د) ٤٠
٦	إعادة تسخين الطعام لدرجة حرارة			
	(أ) لا تقل عن ٧٤	(ب) ١٠٠	(ج) ٢٠٠	(د) ٣٠٠
٦	للوفاية الصحية داخل المطبخ			
	(أ) إفراغ سلة المهملات بصورة يومية	(ب) إفراغ سلة المهملات بصورة شهرية	(ج) إفراغ سلة المهملات بصورة اسبوعية	(د) إفراغ سلة المهملات بصورة سنوية
٧	للوفاية الصحية داخل المطبخ تنظف مغسلة المطبخ للقضاء على			
	(أ) الجراثيم و البكتيريا	(ب) الجراد	(ج) الفئران	(د) الناموس
٨	للوفاية الصحية داخل غرف المنزل			
	(أ) غسل مفرش السرير اسبوعيا	(ب) غسل مفرش السرير يوميا	(ج) غسل مفرش السرير شهريا	(د) غسل مفرش السرير سنويا

٩	للقاية الصحية داخل دورات المياه غسل أرضية الحمام		
	(أ) بالماء البارد	(ب) بالماء الدافئ	(ج) بالماء العادي
١٠	تنظيف المرحاض يوميا		
	(أ) بالصابون	(ب) بالكlor	(ج) بالماء
١١	النشاط البدني		
	(أ) حركة يقوم بها الجسم و تؤديه العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة	(ب) هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة	(ج) هو النشاط الذي يقوم بتعزيز و تحسين قوة العضلات
١٢	إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني		
	(أ) ممارسة النشاط البدني في مكان نظيف و ذي تهوية مناسبة	(ب) ممارسة النشاط البدني في مكان غير آمن	(ج) ممارسة النشاط البدني في مكان مغلق و قليل التهوية
١٣	إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني		
	(أ) إتباع نظام غذائي صحي و متوازن	(ب) إتباع نظام غذائي غني بالسكريات	(ج) إتباع نظام غذائي غني بالدهون
١٤	فوائد النشاط البدني		
	(أ) زيادة كفاءة القلب و الرئتين	(ب) ارتفاع اعراض القلق و الاكتئاب	(ج) ضعف التركيز

س٣ في الفقرات من (١) إلى (١٧) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل و أداء الواجبات و المتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب ()
- ٢ - من عناصر اللياقة البدنية الرشاقة ()
- ٣ - القوة العضلية هي قدرة العضلات على مواهبة المقاومة الخارجية ()
- ٤ - السرعة هي عدم القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ()
- ٥- الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة ()
- ٦- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم و تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك للطاقة ()
- ٧- من عناصر اللياقة البدنية الإستطالة ()
- ٨- للياقة البدنية عدة عناصر منها النشاط الهوائي ()
- ٩- للنشاط البدني أنواع منها تقوية العضلات ()
- ١٠- للنشاط الهوائي أمثلة كثيرة منها الجري و السباحة ()
- ١١- رفع الأوزان نوع من أنواع النشاط البدني يطلق عليه الاستطالة ()
- ١٢- يجب استخدام المستلزمات المناسبة للحماية مثل استخدام خوذة الرأس عند قيادة الدراجة الهوائية ()
- ١٣- تغسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ و الصابون و الكلور ()
- ١٤- تترك الأواني متسخة و متراكمة داخل مغسلة المطبخ ()
- ١٥- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل تعطير الغرفة ()
- ١٦- من عناصر اللياقة البدنية النشاط الهوائي ()
- ١٧- تنظف بالوعة الحمام جيدا حتى لا تتراكم فيها الأوساخ أو الحشرات أو الشعر ()

س٣ أجيبى على الأسئلة :

١- علي كلاً مما يلى :

أ- الإسراع بنقل المنتجات الغذائية للمنزل بعد التسوق

.....

ب- تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية

.....

ج - وجود سلك ذو فتحات صغيرة على النافذة

.....

د- تخزين الطعام و حفظه بشكل صحيح

.....

هـ - تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر

.....

و- إفراغ سلة المهملات بصورة يومية

.....

ز- غسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ و الكلور و الصابون

.....

١ - عددي عناصر اللياقة البدنية :

٢- عددي أنواع النشاط البدني :

٣- أذكرى الإرشادات العامة لممارسة النشاط البدني :

٤- عددي فوائد النشاط البدني :

الفترة الثانية

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة والتعليم بمحافظة جدة	الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة الوحدة المرحلة الصف المعلمة	مهارات حياتية و أسرية الثانية - الثالثة المتوسطة اولى متوسط
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص ٣٣ إلى ص ٥٤ (الوحدة الثانية والثالثة)			

س١- في الفقرات من (١) الى (١٠) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	سمي التمر بذلك نسبة إلى:	(أ) الزرافة	(ب) الأسد	(ج) النمر	(د) الفيل
٢	اطلقت المملكة العربية السعودية مبادرة الخضراء لمواجهة التحديات البيئية مثل:	(أ) الحفاظ على الحياة الفطرية	(ب) التنقيب عن النفط	(ج) الحفاظ على الحياة البحرية	(د) التصحر
٣	ينصح الطالب المتمم عليه :	(أ) بالصمت	(ب) بالتحدث مع والديه	(ج) بالبكاء	(د) بتقبل الواقع
٤	سخرت سلمى من زميلتها بسبب زيادة وزنها ونعنتها بلقب (الفيل) , نوع التمر هو :	(أ) لفظي	(ب) جسدي	(ج) جنسي	(د) مادي
٥	يستهدف الطالب المتمم الطلبة الـ :	(أ) الأقوى منه جسديا	(ب) الأضعف منه جسديا	(ج) المتكافئ معه جسديا	(د) الغير متساوي معه جسديا
٦	تعرض المزروعات لأشعة الشمس ضروري لإعتمادها في عملية :	(أ) البناء الضوئي	(ب) السمد الطبيعي	(ج) التصحر	(د) السمد الكيميائي
٧	للأشجار دور في تقليل التلوث والحفاظ على المناخ الأرضي المعتدل ويسمى :	(أ) الرعي الجائر	(ب) الاحتطاب الجائر	(ج) التصحر	(د) الاتزان البيئي
٨	السمد الذي يتكون من بقايا الاطعمة وغيرها يسمى:	(أ) الاتزان البيئي	(ب) مادة الكلوروفيل	(ج) السمد الطبيعي	(د) غاز الاكسجين

٩	المادة المسؤولة عن تسهيل نمو النبات وإنتاج غاز الأكسجين هي :			
	(أ) مادة الكوروفيل	(ب) نبات الأولوفيرا	(ج) التمثيل الضوئي	(د) التشجير
١٠	سرقت سارة كتاب سلمى , نوع التمر:			
	(أ) جسدي	(ب) مادي	(ج) لفظي	(د) اجتماعي

س ٣ في الفقرات من (١) إلى (١١) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- التمر اللفظي يكون بسرقة أغراض الغير. ()
- ٢- السماد الطبيعي للنبات أفضل من السماد الكيميائي. ()
- ٣- المزروعات هي المصدر الاساسي للأكسجين المتجدد. ()
- ٤- ممارسة هوايتك المفضلة هي أحد أسباب ثقتك بنفسك. ()
- ٥- إظهار الخوف يؤدي إلى توقف المتتمر. ()
- ٦- تقليم أطراف النباتات التي ذبلت لتتيح الفرصة لنمو أطراف جديدة قادرة على إتمام عملية النمو. ()
- ٧- احرصي على اخبار والديك في حال تعرضك لأي نوع من أنواع التمر ()
- ٨- تتضمن مبادرة السعودية الخضراء زراعة ١٠ مليار شجرة ()
- ٩- التمر الاجتماعي يكون بعزل المتتمر عليه عن الآخرين وحرمانه من الانضمام إلى أي مجموعة. ()
- ١٠- التمر هو أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ اخر. ()