

المادة : المهارات الحياتية والأسرية

العام الدراسي : 1444هـ

الصف : الأول المتوسط



اختبار الفصل الدراسي الثاني لمادة المهارات الحياتية والأسرية (انتساب)

اسم الطالبة	الصف
-------------	------

((اللهم لا سهل إلا ما جعلته 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

تأكد 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 :

ضعي إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة , وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-

- 1- تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ()
- 2- فقدان الشهية يؤدي إلى السمنة ()
- 3- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ()
- 4- نظافة الأسنان عنصراً رئيسياً للصحة وللمظهر الجميل ()
- 5- شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ()
- 6- تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ()
- 7- قلة شرب الماء يساعد على ترطيب البشرة ()
- 8- من فوائد المشروبات آرواء للظمأ والعطش ()
- 9- ان تناول الغذاء المتوازن والصحي له أهمية كبيرة وخاصة في مرحلة المراهقة ()
- 10- هناك امراض تترتب على سوء التغذية لدى المراهقين مثل فقر الدم ()
- 11- تنقسم الكبشة الى جزئين هما الخطاف والعين ()
- 12- التعرض للشمس مفيد للبشرة والجسم لكن يفضل اختيار الوقت المناسب لذلك ()
- 13- يفيد التمر في حالات الانيميا (فقر الدم) لاحتوائه على عنصر الحديد ()
- 14- من سنن الرسول عليه الصلاة والسلام بدء الافطار في رمضان على الرطب ()
- 15- لعلاج النحافة تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية ()
- 16- يمتد اثر النظافة الشخصية ليصل الى الجانب النفسي فيمنح إحساس بالثقة وتقدير الذات ()
- 17- الاستحمام يوميا في فترة الصيف لا يخلص الجسم من الاوساخ ()
- 18- يجب تسريح الشعر وهو مبلل عدة مرات باليوم ()
- 19- من الضروري العناية بالقدمين باستمرار للحفاظ عليهما بأفضل شكل ()
- 20- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر ()
- 21- لا تراجعي أخصائي البشرة عند ظهور حبوب الشباب ()
- 22- النوم الكافي والبعد عن السهر من الأمور التي تجعل البشرة جميلة ()
- 23- تنقسم المشروبات الى مشروبات باردة ومشروبات ساخنة ()
- 24- عند الشرب لا بد من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول عليه الصلاة والسلام ()
- 25- الشراب يحتوي على نسبة 70 % من العصير ويضاف اليه السكر ()
- 26- لزيادة استفادة الجسم من التمر يفضل تناوله مع الحليب ()
- 27- يجب وضع حقيبة صغيرة تحتوي على أدوات الخياطة في حالة السفر ()
- 28- من الارشادات المهمة عند شراء الأثاث ان تحتوي على زوايا حادة ()
- 29- من أسباب كثرة الحرائق تكدس الأثاث بالمنزل ()
- 30- جهاز التلفاز يحترق يجب فصل التيار الكهربائي واستخدام طفاية الحريق ()

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	من أسباب السمنة						
أ	عامل وراثي	ب	تناول الطعام الصحي	ج	ممارسة الرياضة	د	المشي
٢	تناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلى						
أ	النحافة	ب	الرشاقة	ج	السمنة	د	توازن الجسم
٣	للقاية من أضرار الشمس يجب						
أ	استخدام مستحضر واقٍ عند التعرض لأشعة الشمس	ب	استخدام أي مرطب للجسم	ج	وضع المكياج	د	إطالة فترة التعرض للشمس
٤	عند استحمام الأطفال في حوض الأطفال يجب ...						
أ	ترك الطفل لوحده يستمتع بحريته	ب	وضع كمية قليلة من الماء منعاً للغرق	ج	لا شيء مما سبق صحيح	د	وضع ماء ساخن في الحوض
٥	في حال وضع الأثاث قرب النافذة نراعي						
أ	الصراخ على الأطفال عند الاقتراب من النافذة	ب	ترك الطفل يلعب بحريته	ج	تعليم الأطفال عدم القرب من النافذة والعبث بها	د	وضع طاولة بجاب النافذة
6	رقم الدفاع المدني هو						
أ	998	ب	999	ج	111	د	121
7	من احتياطات الأمن والسلامة بالمنزل						
أ	وضع حواجز على المسبح	ب	ترك الخزان بدون غطاء	ج	ترك النوافذ بدون حواجز	د	استعمال الأرضيات الناعمة والمنزلة
8	الكبسون يتكون من						
أ	أربع قطع	ب	قطعتين	ج	ثلاث قطع	د	خمس قطع
9	من الارشادات لعمل العصير						
أ	غسل الفواكه بالماء فقط	ب	وضع كمية كبيرة من السكر	ج	خلط الفواكه بدلاً من عصرها	د	لا شيء مما سبق
10	من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للجسم						
أ	نظافة الجسم والشعر والاسنان	ب	تغيير الملابس مره اسبوعياً	ج	الاستحمام مره اسبوعياً	د	الاهتمام بنظافة المنزل

السؤال الثالث : اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية:

العصير	فقر الدم	النحافة	السمنة	العناية بالجسم
--------	----------	---------	--------	----------------

- 1- (.....) هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .
- 2- (.....) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .
- 3- (.....) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 10% أو أكثر.
- 4- (.....) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .
- 5- (.....) مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضروات ويحتوي على فيتامينات.

السؤال الرابع : صلي العمود أ بما يناسبه مع العمود ب

الرقم	أ	الرقم	ب
1	سرطان الجلد والحروق الشمسية		غسله بالماء والشامبو
2	من أعراض السمنة		استخدام خيط سني لتنظيف الأسنان
3	نظافة الأسنان		آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد
4	نظافة الشعر		التعرض لأشعة الشمس
5	من فوائد المشروبات		حتى لا يصبح مرأ
6	لا يترك عصير الليمون فترة طويلة		مفيدة لجمال البشرة
7	من فوائد التمور		حتى لا نتعرض لصدمة كهربائية
8	أنواع الكبشة		أداة تستخدم لغلغ الفتحات بالملايس
9	عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة		المسطحة والدائرية
10	الزر		تقوي النظر وتغذي شبكية العين

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.