



موقع اجاباتكم

Google

للمزيد اكتب
في جوجل



موقع اجاباتكم

موقع اجاباتكم التعليمي يوفر كل ما يحتاجه الطالب والمعلم من حلول الكتب توزيع المنهج. اختبارات نهائية وفترية ملخصات. أوراق عمل والكثير

١- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

- ١- التمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتمرن عليه ()
- ٢- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ()
- ٣- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة ()
- ٤- لا بد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت ()
- ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون ()
- ٦- التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة ()
- ٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم ()
- ٨- من مظاهر حدوث التمر سلب نقود المتمرن عليه بالقوة ()
- ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (٣٠- ٦٠) دقيقة ()
- ١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس ()

٢- اختاري الإجابة الصحيحة:

- ١- من فوائد النشاط البدني: (زيادة القلق والاكتئاب - زيادة القدرة الادراكية)
- ٢- للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افراغ سلة المهملات يوميا - افراغ سلة المهملات مرة في الأسبوع)
- ٣- الجري والسباحة من الانشطة : (الهوائية - اللاهوائية)
- ٤- للحفاظ على رطوبة الجسم : (شرب كمية من السوائل - تناول اطعمة مختلفة)
- ٥- يستخدم فيه القوة الجسدية : (تمر اللفظي - تمر جسدي)
- ٦- مرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من ٤ - ٦ أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية)
- ٧- كيف تواجه التمر : (عدم ابلاغ أي شخص - الاستعانة بالله وقراءة الاذكار)
- ٨- من مظاهر حدوث التمر : (تعرض المتمرن عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء)
- ٩- إزالة الجراثيم والاسواخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)
- ١٠- من الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن - تناول الكثير من الحلويات)

نموذج الإجابة

١- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

- ١- التمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتتمر عليه (خطأ)
- ٢- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن (خطأ)
- ٣- النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك للطاقة (صح)
- ٤- لابد من التدرج في رفع مستوى النشاط البدني مع مرور الوقت (صح)
- ٥- الوقاية الصحية في دورات المياه تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور و الصابون (صح)
- ٦- التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة (صح)
- ٧- من فوائد النشاط البدني تحسين التركيز والتعلم (صح)
- ٨- من مظاهر حدوث التمر سلب نقود المتتمر عليه بالقوة (صح)
- ٩- مدة ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة من (٣٠- ٦٠) دقيقة (صح)
- ١٠- للوقاية الصحية داخل غرف المنزل يجب تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء واشعة الشمس (صح)

٢- اختاري الإجابة الصحيحة:

- ١- من فوائد النشاط البدني: (زيادة القلق والاكتئاب - زيادة القدرة الادراكية)
- ٢- للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افراغ سلة المهملات يوميا - افراغ سلة المهملات مرة في الأسبوع)
- ٣- الجري والسباحة من الانشطة : (الهوائية - اللاهوائية)
- ٤- للحفاظ على رطوبة الجسم : (شرب كمية من السوائل - تناول اطعمة مختلفة)
- ٥- يستخدم فيه القوة الجسدية : (تنمر اللفظي - تنمر جسدي)
- ٦- مرحلة اكتساب اللياقة وتستمر من ٤ - ٦ أسابيع تسمى : (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية)
- ٧- كيف تواجه التمر : (عدم ابلاغ أي شخص - الاستعانة بالله وقراءة الاذكار)
- ٨- من مظاهر حدوث التمر : (تعرض المتتمر عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء)
- ٩- إزالة الجراثيم والاسواخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)
- ١٠- من الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن - تناول الكثير من الحلويات)

اختبار مادة : المهارات الحياتية والأسرية	الصف : أول متوسط	الفصل الدراسي : الثالث لعام ١٤٤٦ هـ
الاسم:	الدرجة	معلمة المادة: التوقيع :
	٢٠	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

م	العبارة	الإجابة
١	التنظيف إزالة الجراثيم والأوساخ الموجودة على الأسطح، والتعقيم تقليل خطر انتشار العدوى ويتم بعد عملية التنظيف	
٢	اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب	
٣	من الأشياء المرتبطة بالتسوق ولها علاقة بالوقاية الصحية الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل كي لا تفسد	
٤	من إرشادات الوقاية الصحية داخل دورة المياه توفير الماء البارد.	
٥	من تعليمات الوقاية الصحية داخل المطبخ تغيير الفرن باستمرار.	

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

١	من الأعمال اليومية التي تتعلق بالوقاية الصحية داخل الغرف	
أ	تطهير الغرفة	ب إغلاق النوافذ.
ج	تغيير مكان الأثاث	
٢	النشاط البدني: كل حركة يقوم بها وتؤديها العضلات، وتتطلب استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الرياضية.	
أ	الجسم	ب المرأة
ج	الرجل	
٣	القدرة على إداء الحركات إلى أقصى مدى.	
أ	المرونة	ب التوازن
ج	التحمل	
٤	المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع محددة.	
أ	التوازن	ب المرونة
ج	التحمل	
٥	القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.	
أ	التحمل	ب المرونة
ج	التوازن	

انتهت الأسئلة ،،،، مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح ،،،، معلمة المادة /

اختبار مادة : المهارات الحياتية والأسرية	الصف : أول متوسط	الفصل الدراسي : الثالث لعام ١٤٤٦ هـ
الاسم:	الدرجة	معلمة المادة: التوقيع :
	٢٠	

السؤال الأول: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أما العبارة الخاطئة :

م	العبارة	الإجابة
١	التنظيف إزالة الجراثيم والأوساخ الموجودة على الأسطح، والتعقيم تقليل خطر انتشار العدوى ويتم بعد عملية التنظيف	√
٢	اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب	√
٣	من الأشياء المرتبطة بالتسوق ولها علاقة بالوقاية الصحية الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل كي لا تفسد	√
٤	من إرشادات الوقاية الصحية داخل دورة المياه توفير الماء البارد.	X
٥	من تعليمات الوقاية الصحية داخل المطبخ تغيير الفرن باستمرار.	X

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	أ	تعطير الغرفة	ب	إغلاق النوافذ.	ج	تغيير مكان الأثاث	من الأعمال اليومية التي تتعلق بالوقاية الصحية داخل الغرف
٢	أ	النشاط البدني: كل حركة يقوم بها وتؤديها العضلات، وتتطلب استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الرياضية.	ب	الجسم	ج	الرجل	النشاط البدني: كل حركة يقوم بها وتتطلب استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الرياضية.
٣	أ	المرونة	ب	التوازن	ج	التحمل	القدرة على إداء الحركات إلى أقصى مدى.
٤	أ	التوازن	ب	المرونة	ج	التحمل	المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع محددة.
٥	أ	التحمل	ب	المرونة	ج	التوازن	القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.

انتهت الأسئلة ،،،، مع تمنياتي لكن بالتوفيق والنجاح ،،،، معلمة المادة /

اختبار مهارات حياتية الصف أول متوسط الفصل الدراسي الثالث

اسم الطالب/: ----- الصف /

السؤال: اختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

- من أمثلة التمر الجسدي:
أ- الركل ب- السخرية ج- المزاح الثقيل
- 2- من أمثلة التمر الجنسي :
أ- التحرش ب- استخدام القوة لإلحاق الضرر بالمتنمر عليه ج- التخريب أو السرقة
- 3- النباتات تمدنا بعنصر مهم وهو :
أ- الأكسجين ب- ثاني أكسيد الكربون ج- النيتروجين
- 4- من الممارسات الخاطئة التي تسهم في قلة الغطاء النباتي :
أ- الرعي الجائر ب- ري المزروعات بشكل منتظم ج- المحافظة على الزراعة
- 5- نواجه التمر بـ :
أ- الإستعانة بالصلاة وحفظ الاذكار اليومية ب- الصمت عن المتنمر ج- العزلة
- السؤال الثاني : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :
- 1- التمر هو أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر (صح / خطأ)
- 2- دعا الإسلام إلى مكارم الأخلاق : (صح / خطأ)
- 3- التمر المادي وهو سرقة أو تخريب أدوات المتنمر عليه (صح / خطأ)
- 4- تراجعت حرفة الرعي بسبب تدهور المراعي الطبيعية : (صح / خطأ)
- 5- لا تتردد في إخبار الوالدين أو المرشد الطلابي عن المتنمر: (صح / خطأ)