



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- التنمـر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات من المتنـمر عليه
 ٢- المرونة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمان
 ٣- النشـاط البدـني هو كل حـركة يقوم بها الجـسم وتـؤديها العـضـلات وـتـتـطلـب استـهـلاـك لـلـطاـقة
 ٤- لـابـد من التـدرج في رفع مـسـتوـى النـشـاط الـبدـني مع مرورـوقـت
 ٥- الوقـاـية الصـحيـة في دورـاتـالـبيـاهـ تـنظـيفـالـمـرـاحـضـ يـومـيـاـ بـمزـيجـ منـالـكـلـورـ وـالـصـابـونـ
 ٦- التـوازنـ هوـ المحـافظـةـ عـلـىـ ثـباتـجـسـمـ فـيـأـوـضـاعـمـعـيـنـةـ
 ٧- منـفـوـانـدـ النـشـاطـ الـبدـنيـ تـحـسـينـ التـرـكـيزـ وـالتـلـعـمـ
 ٨- منـمـظـاهـرـ حدـوثـ التـنمـرـ سـلـبـ نـقـودـ المـتنـمرـ عـلـىـ بـالـقـوـةـ
 ٩- مـدةـ مـمارـسةـ النـشـاطـ الـبدـنيـ مـنـأـجـلـ الصـحةـ مـنـ(ـ٦٠ـ٣٠ـ)ـ دقـيقـةـ
 ١٠- للـوقـاـيةـ الصـحيـةـ دـاخـلـ غـرـفـ المـنـزـلـ يـجـبـ تـهـويـةـ الغـرـفـ بـفـتحـ النـوـافـذـ لـدـخـولـ الـهـوـاءـ وـاـشـعـةـ الشـمـسـ

٢ - اختاري الإجابة الصحيحة:

- ١- منـفـوـانـدـ النـشـاطـ الـبدـنيـ: (زـيـادـةـ الـفـقـقـ وـالـاـكـتـابـ) - (زـيـادـةـ الـقـدـرـةـ الـاـدـرـاكـيـةـ)
- ٢- للـوقـاـيةـ الصـحيـةـ دـاخـلـ المـطـبـخـ : (اـفـرـاغـ سـلـةـ الـمـهـمـلـاتـ يـوـمـيـاـ) - (اـفـرـاغـ سـلـةـ الـمـهـمـلـاتـ مـرـةـ فـيـ الـأـسـبـوـعـ)
- ٣- الجـريـ وـالـسـبـاحـةـ مـنـاـنـشـطـةـ : (الـهـوـانـيـةـ) - (الـلـاهـوـانـيـةـ)
- ٤- لـلـحـفـاظـ عـلـىـ رـطـوبـةـ الـجـسـمـ : (شـرـبـ كـمـيـةـ مـنـ السـوـانـىـ) - (تـناـولـ اـطـعـمـةـ مـخـتـلـفـةـ)
- ٥- يـسـتـخـدـمـ فـيـهـ الـقـوـةـ الـجـسـدـيـةـ : (تـنـمـرـ الـلـفـظـيـ) - (تـنـمـرـ جـسـدـيـ)
- ٦- مـرـحلـةـ اـكـتسـابـ الـلـيـاـفـةـ وـتـسـتـمـرـ مـنـ ٤ـ٦ـ أـسـابـيعـ تـسـمـىـ : (الـمـرـحلـةـ الـأـوـلـىـ -ـ الـمـرـحلـةـ الـثـانـيـةـ)
- ٧- كـيـفـ تـواـجـهـ التـنـمـرـ : (عـدـمـ اـبـلـاغـ أيـ شـخـصـ) - (الـاسـتـعـانـةـ بـالـهـهـ وـقـرـاءـةـ الـاذـكارـ)
- ٨- مـنـمـظـاهـرـ حدـوثـ التـنمـرـ : (تـعـرـضـ الـمـتنـمـرـ عـلـيـهـ لـلـضـربـ) - (زـيـادـةـ عـدـدـ الـأـصـدـقاءـ)
- ٩- إـزـالـةـ الـجـرـاثـيمـ وـالـأـوـسـاخـ مـنـ الـاسـطـحـ فيـ الـمـنـزـلـ بـطـرـيـقـةـ لـاـ يـتـمـ فـيـهـ قـتـلـ الـجـرـاثـيمـ بـشـكـلـ كـلـيـ : (التـعـقـيمـ) - (التـنـظـيفـ)
- ١٠- مـنـالـإـرـشـادـاتـ الـعـامـةـ لـمـارـسـةـ النـشـاطـ الـبدـنيـ بـشـكـلـ مـنـظـمـ : (تـناـولـ غـذـاءـ صـحـيـ وـمـتـوازنـ) - (تـناـولـ الـكـثـيرـ مـنـ الـحـلـوـيـاتـ)

نحوذج الإجابة

١- ضعى علامة (✓) امام العباره الصحيحه وعلامة (✗) أمام العباره الخاطئة

- ١- التنمـر الاجتـماعـي هو تخـريب أو سـرقـة الأدـوات من المـتنـمر عـلـيـه

٢- المـروـنة هي الـقـرـة عـلـى أـداء حـركـات مـتـكـرـرة مـن نفس النـوـع فـي أـقل زـمـن

٣- النـشـاط الـبـدنـي هو كـل حـركـة يـقـوم بـها الـجـسـم وـتـزـديـه الـعـضـلـات وـتـتـطـلـب اـسـتـهـلاـك لـلـطاـقة

٤- لـابـد مـن التـنـدرـج فـي رـفـع مـسـتـوى النـشـاط الـبـدنـي مـع مرـور الـوقـت

٥- الـوقـاـية الـصـحيـة فـي دـورـات الـمـيـاه تـنـظـيف الـمـرـاحـض يـوـمـيا بـمزـيج مـن الـكـلـور وـالـصـابـون

٦- التـواـزن هو الـمـحـافـظـة عـلـى ثـبـات الـجـسـم فـي أـوـضـاع مـعـيـنة

٧- مـن فـوـانـيد النـشـاط الـبـدنـي تـحـسـين التـرـكـيز وـالـتـعـلـم

٨- مـن مـظـاهـر حدـوث التـنـمـر سـلـب نـقـود المـتنـمـر عـلـيـه بالـقوـة

٩- مـدة مـمارـسة النـشـاط الـبـدنـي مـن أـجل الصـحة مـن (٣٠ - ٦٠) دقـقـة

١٠- الـلـوـقـاـية الـصـحيـة دـاخـل غـرـف الـمـنـزـل يـجـب تـهـويـة الغـرـفـة بـفتح الـنوـافـذ لـدـخـول الـهـوـاء وـاـشـعـة الـشـمـس

٢- اختيار الإجابة الصحيحة:

- ١- من فوائد النشاط البدني: (زيادة القدرة الادراكية - زيادة القلق والاكتتاب)

٢- للوقاية الصحية داخل المطبخ : (افراغ سلة المهملات يوميا - افراج سلة المهملات مرة في الأسبوع)

٣- الجري والسباحة من الانشطة: (الاهوانية - اللاهوائية)

٤- لحفظ 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 التنمر : (عدم ابلاغ أي شخص - الاستعانة بالله وقراءة الانذار)

٨- من مظاهر حدوث التنمر : (تعرض المتنمر عليه للضرب - زيادة عدد الأصدقاء)

٩- إزالة الجراثيم والواسخ من الاسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي : (التعقيم - التنظيف)

١٠- من الارشادات العامة لممارسة النشاط البدني بشكل منظم : (تناول غذاء صحي ومتوازن - تناول الكثير من الحلويات)

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

السؤال الأول: ضعى علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

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

السؤال الثاني: اختيار الاجابة الصحيحة:

١	أ	تعديل الغرفة	ب	إغلاق النوافذ.	ج	تغيير مكان الأثاث	من الأعمال اليومية التي تتعلق بالوقاية الصحية داخل الغرف
٢	أ	الجسم	ب	المرأة	ج	الرجل	النشاط البدني: كل حركة يقوم بها وتزددها العضلات، وتنطلب 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 أو ضماع محددة.
٥	أ	التحمل	ب	المرونة	ج	التوازن	القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.

نموذج الإجابة

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

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

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

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	أ	تعطير الغرفة	من الأعمال اليومية التي تتعلق بالوقاية الصحية داخل الغرف
٢	أ	النشاط البدني: كل حركة يقوم بها وتؤديها العضلات، وتنطلب استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الرياضية.	غير ملائمة
٣	أ	الجسم	القدرة على إداء الحركات إلى أقصى مدى.
٤	أ	المرنة	المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع محددة.
٥	أ	التوازن	القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.

اختبار مهارات حياتية الصف أول متوسط الفصل الدراسي الثالث

اسم الطالب / ----- الصف / -----

السؤال: اختيار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

من أمثلة التنمُّر الجسدي:

أ- الركل

ب- السخرية

ج- المزاح التقليد

2- من أمثلة التنمُّر الجنسي :

أ- التحرش

ب- استخدام القوة لإلحاق الضرر بالمتنمُّر 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 التنمُّر بـ :

أ- الإستعانة بالصلادة وحفظ الانذار اليومية

ب- الصمت عن المتنمُّر

ج- العزلة

السؤال الثاني : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

1- التنمُّر هو أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر (صح / خطأ)

2- دعا الإسلام إلى مكارم الأخلاق : (صح / خطأ)

3- التنمُّر المادي وهو سرقة أو تخريب أدوات المتنمُّر عليه (صح / خطأ)

4- تراجعت حرفة الرعي بسبب تدهور المراعي الطبيعية :

5- لاتتردد في إخبار الوالدين أو المرشد الطلابي عن المتنمُّر: