

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7>

\* للحصول على جميع أوراق الصف السابع في مادة مهارات حياتية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7skills>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع في مادة مهارات حياتية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7skills2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade7>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/omcourse\\_bot](https://t.me/omcourse_bot)

اختبار نهاية الفصل الدراسي الثاني  
نموذج ( 5 )  
لمادة المهارات الحياتية

عدد الصفحات : ثلاث صفحات      عدد الأسئلة : ثلاثة أسئلة      الدرجة الكلية : 30 درجة

السؤال الأول : اختاري الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة فيما يلي : ( معرفة وفهم 10 درجات )

- 1- من مؤسسات العمل التطوعي في عمان :  
أ- المدارس      ب- مراكز الوفاء الاجتماعي      ج- المساجد      د- الأسواق
- 2- من الفئات المستهدفة من الأعمال التطوعية :  
أ- التجار      ب- المعاقون      ج- المدرسين      د- المزارعين
- 3- تعتبر من مجموعة الطاقة ( الكربوهيدرات والدهون ) :  
أ- الخبز      ب- اللحم      ج- الحليب      د- الفواكه
- 4- من عوامل هدر الوقت التالي ما عدا:  
أ- الزيارة المفاجئة      ب- المكالمات الهاتفية غير الضرورية      ج- الكسل والتباطؤ      د- مذاكرة الدروس
- 5- إذا كانت كتلة الجسم بين 30 – 35 يتم تصنيفها على أنها :  
أ- نحافة      ب- طبيعي      ج- بدانة      د- إفراط في البدانة
- 6- ( المذاكرة لاختبار الغد ) يندرج هذا الهدف تحت:  
أ- الأهداف طويلة المدى      ب- متوسطة المدى      ج- قصيرة المدى      د - لا شيء مما ذكر
- 7- من الأسر التي تحتاج إلى دعم ومساعدة التالي ما عدا:  
أ- الأسر التي فقدت معيها.  
ب- الأسر التي تعرضت لظروف معيشية صعبة.  
ج- الأسر المتراحة ماديا.  
د- الأسر التي فقدت منازلها في الأعاصير.
- 8- يحتفل عالميا بالعمل التطوعي من كل عام بتاريخ :  
أ- 9 / 5      ب- 10 / 5      ج- 11 / 5      د- 12 / 5
- 9- تكمن أهمية العمل التطوعي على أنه:  
أ- أحد مظاهر التكافل الاجتماعي  
ب- أحد مظاهر العمل السياسي  
ج- أحد مظاهر العمل العسكري  
د- لا شيء مما ذكر
- 10 - الوقت الذي يصرفه الإنسان في تلبية احتياجاته اللازمة للحياة هو وقت :  
أ- أداء الشعائر الدينية      ب- الشخصي      ج- الأسرة      د - العمل

**السؤال الثاني : أكمل العبارات الآتية بما يناسبها:**

( معرفة وفهم 5 درجات )

- 1- الأهداف التي تتحقق بعد مرور عام أو أكثر تعرف بـ-----
- 2- نسبة هيموجلوبين الدم عند الإناث هو -----
- 3- المهام التي يراد إنجازها أو تحقيقها يقصد بها -----
- 4- المادة التي تعطي الصبغة الحمراء في الدم وتعمل على نقل الأكسجين من الرئتين تسمى-----
- 5- الوقت الذي يصرفه الإنسان في العمل كالدراسة والذاكرة يعرف بوقت-----

**السؤال الثالث :**

**أ - أجبني عن الأسئلة التالية :**

( معرفة وفهم 5 درجات )

1 – أذكر بعض التغيرات البدنية التي تحدث للأنتى ؟

.....  
.....  
.....

2 – ما المقصود بالحنافة ؟

.....

3 – أذكر سببين من الأسباب التي تؤدي إلى السمنة ؟

.....  
.....

4 – أذكر أربعة عوامل تؤدي إلى هدر الوقت ؟

.....  
.....

5 – ماذا نفع حتى نتجنب مشكلات سوء التغذية ؟

.....  
.....

**ب - أجبني عن الأسئلة التالية :**

( قدرات عليا 5 درجات )

1 – علي زيادة احتياج المراهقات لعنصر الحديد عن المراهقين ؟

.....

2 – علي يجب وضع الأهداف قبل البدء بالعمل ؟

.....  
.....

3 – علي ازدياد الاحتياجات الغذائية للمراهق عن الإنسان البالغ ؟

.....  
.....

4 - حولي النشاط التالي إلى هدف قصير المدى ( ترتيب خزانة الملابس)؟

.....

5 - لماذا يعتبر العمل التطوعي مهما جدا؟

.....

.....

( قدرات عليا 5 درجات )

ج - أجبني عن الأسئلة التالية :

1- أحمد يهدر وقته في مشاهدة برامج غير مفيدة في التلفاز لمدة ثلاث ساعات يوميا  
أ- كم من الوقت يهدر أحمد في الأسبوع؟

.....

.....

.....

ب- ما نصيحتك التي يمكن أن تقدمها لأحمد كي يستفيد من وقته؟

.....

.....

.....

2- تحدثي عن أهمية الوقت ودعني رأيك بذكر بعض الأحاديث الشريفة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"انتمص الأسئلة مع تمنياتي لکن النجاح والتوفيق"

alManahj.com/om