

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



اختبارات عامة بلا حل

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف السابع ← مهارات حياتية ← الفصل الأول ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 2022-11-26 04:11:01 | اسم المدرس: أبو الياس

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السابع



روابط مواد الصف السابع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف السابع والمادة مهارات حياتية في الفصل الأول

اختبارات عامة بلا حل	1
ملخص درس تحمل المسؤولية	2
أسئلة عامة في دروس الاختبار الفتري	3
خطة المحتوى التدريسي للمنهج	4
كتاب دليل المعلم	5

اختبارات عامه

لمادة المهارات

للصف السابع

تجميع / ابو الياس

الاسم: الصف:

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة فيما يلي:

1- كتلة الجسم =

(أ) الوزن بكغم ÷ الطول م 2 (ب) الوزن × الطول (ج) الوزن + الطول (د) الطول - الوزن

2- اليوم العالمي للتطوع هو :

(أ) 5/ سبتمبر (ب) 5/ نوفمبر (ج) 5/ ديسمبر (د) 4/ ديسمبر



3- الصور التالية توضح تمارينات لـ :

(أ) إطالة عضلات الظهر (ب) لتقوية عضلات البطن (ج) للرقبة (د) لمرونة عضلات الظهر

4- بشرة جافة ودهنية في آن واحد تسمى:

(أ) العادية (ب) الدهنية (ج) الجافة (د) المختلطة

5- كمية معينة من الغذاء المقرر تناوله يوميا من كل مجموعة غذائية هي:

(أ) الهرم الغذائي (ب) العناصر الغذائية (ج) الحصص الغذائية (د) مجموعة غذائية

6- زيادة كتلة الجسم عن حده الطبيعي هو:

(أ) السمنة (ب) النحافة (ج) الأنيميا (د) السكري

7- تشقق زوايا الفم وضعف الأظافر وسهولة تقصفها من أعراض:

(أ) السمنة (ب) النحافة (ج) البدانة (د) الأنيميا

8- تعتبر المكسرات من المجموعة الغذائية التي تعمل على إمداد الجسم بعنصر:

(أ) الكربوهيدرات (ب) الكالسيوم (ج) البروتينات (د) الفيتامينات

السؤال الثاني:

1- علي لما يأتي

أ- تجنب العبث بالحبوب الجلدية أو محاولة إزالتها بالأظافر؟

ب- عدم شرب الحليب مباشرة بعد تناول الأطعمة الغنية بالحديد؟

2- عرفني لكل من

أ- المدخن السلبي؟

ب- العمل التطوعي؟

3- قارني بين بناء العظام ومجموعة الوقاية من حيث العناصر الغذائية ونوع الغذاء

المجموعة الغذائية	مجموعة بناء العظام	مجموعة الوقاية
العناصر الغذائية،.....
نوع الغذاء

4- " فقر الدم الغذائي من مشكلات التغذية التي يصاب بها بعض المراهقين "

أ- اذكر أهمية مادة الهيموجلوبين في الدم؟

-

-

السؤال الثالث:

1- لا حظ سالم زيادة وزنه بشكل كبير فهو كسول ولا يمارس الرياضة ويكثر من اكل الوجبات

السريعة ، بماذا تنصحين سالم حتى يصبح وزنه طبيعي؟

.....

.....

2- لديك أخ يدخن يوميا. وضح له خطوات التخلص من التدخين؟

-

-

3- تعاني سارة من بشرة لامعة وخاصة عند الجبهة وحول الأنف والذقن ومساماتها متسعة وواضحة.

أ- ما نوع بشرة سارة؟

ب- اقترحي عليها طرق العناية ببشرتها؟

4- هل ترغبين أن تكوني مع فريق للعمل التطوعي؟ ولماذا؟

.....
.....

5- زميلتك لا تتناول العدد المناسب من الحصص الغذائية المقررة وخاصة الأغذية التي تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات،

أ- ما نوع الإصابة التي قد تصاب بها زميلتك؟

ب- وضح لها طرق الوقاية من هذه الإصابة؟
.....
.....

ت-

6- من خلال الصورة التالية أجيبني ما يلي:

أ- ما هي التي يتم من خلالها التخلص من العرق والافرازات

الدهنية في الجلد؟

ب- اكتبني على مقطع الجلد (البشرة، الأدمة)



7- فسري : يجب علينا أن نحرص على تناول الأغذية الموضحة في الصورة التالية؟

.....

8- فسري : ازدياد الاحتياجات الغذائية للمراهق عن الإنسان البالغ؟

.....

"انتهت الأسئلة بالتوفيق"

(اعداد معلمات المهارات الحياتية بمحافظة شمال الشرقية (قطاع المضبيبي)

اختبار نهاية الفصل الدراسي الأول لمادة المهارات الحياتية للصف السابعالسؤال الأول: الأسئلة الموضوعية اختيار من متعدد 8 مفردات:اختاري الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة:

16

1-تبدأ التغيرات البدنية الأولية في المراهقة في المرحلة:

أ-المتوسطة ب-المبكرة ج-المراهقة د-المتأخرة

2-مجموعة الطاقة تشمل:

أ-الكربوهيدرات ب-الكالسيوم ج-الفيتامينات د-البروتينات

3-بشرة صافية ذات نسيج طري ومساماتها دقيقة تبقى نظرة خلال الظهيرة هي:

أ-المختلطة ب-الجافة ج-العادية د-الدهنية

4-نقص في الوزن عن حده الطبيعي :

أ-السمنة ب-النحافة ج-الهرم الغذائي د-الحصة الغذائية

5-للتدخين اضرار من الناحية الاقتصادية مثلها:

أ-استنزاف الأموال ب-سرطان الرئة ج-التدخين السلبي د-السرققة

6-للعناية ببشرة الوجه عدة طرق ابرزها:

أ-التنشيف ب-الالغسل ج-الشطف د-النتف

7-الالبان ومشتقاتها تساعد الجسم في:

أ-الحيوية والنشاط ب-بناء العضلات ج-الوقاية من الامراض د-بناء العظام

8-من الآلام المرافقة للدورة الشهرية:

أ-الحمى ب-الصداع ج-الزكام د-السعال

السؤال الثاني: الأسئلة المقالية: 4 أسئلة (فهم وتطبيق)

1- عرفي المفاهيم الآتية:

الحصة الغذائية.....

المدخن السلبي.....

2- اذكرني اثنين من الاحتياجات الغذائية للفرد؟

.....

3- علل لما يأتي:

أ) ضرورة غسل البشرة الدهنية بالماء الدافئ.

ب) تجنب العبث بالحبوب الجلدية.

4- قارني بين السمنة والنحافة من حيث:

النحافة	السمنة	
		التعريف
		الوقاية

السؤال الثالث: الأسئلة المقالية: 8 أسئلة (القدرات العليا)

1- تعاني زميلة لك من الانيميا الحادة وتود ان تتعرف على الطرق التي تمكنها من علاج او تقليل مضاعفات الانيميا، بماذا تنصيحها ؟

.....

2- الغذاء المتكامل من أهم أسباب الصحة والسلامة للفرد. في ضوء العبارة السابقة وضح المقصود بالغذاء المتكامل موضحة المجموعات الغذائية الأربعة مع إعطاء مثال لكل مجموعة .

3-فسر العبارات الآتية:
أ-(التغيرات التي تحدث للمراهقين تعتبر تغيرات طبيعية جدا).

ب-(درهم وقاية خير من قنطار علاج).

4-(ان التدخين وتعاطي المواد التي تؤدي الى الإدمان من الأمور الخطرة صحيا على الفرد والاسرة والمجتمع بأكمله).
أثبتي صحة هذه العبارة.

5-مانصحتك لزميلتك وهي تمارس العادات الغذائية الخاطئة:

أ-- تكثر من تناول الوجبات السريعة.

ب-- تناول وجبتين في اليوم.

6-(ان افراز الدهون عملية طبيعية لدى الانسان ولكن هناك عوامل قد تثير من نشاط الغدد الدهنية عند بعض الأشخاص)

اسألني من العبارة السابقة الأسباب التي تؤدي الى ظهور حب الشباب؟

.....و.....

7-(يؤدي التدخين إلى زيادة الإنفاق على الخدمات الصحية) فسري المقصود بالعبارة السابقة مستدله بأمثله على ما تقولين .

.....

انتهت الأسئلة مع تمنياتي للجميع بالنجاح

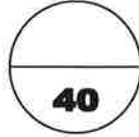
(اعداد معلمات المهارات الحياتية بمحافظة شمال الشرقية (قطاع المضبيبي)

الاختبار النهائي هي الفصل الدراسي الأول
للعام الدراسي 2017 / 2018 م



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم
المديرية العامة للتربية والتعليم
محافظة الشرقية شمال
مدرسة الخشبة للتعليم الأساسي (1-12)

الاسم:



المادة : المهارات الحياتية الصف : السابع الأساسي الزمن : حصتين عدد الأوراق : (3)

السؤال الأول : - ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة :

- 1- من أبرز التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة المتوسطة عند الفتاة :
أ-زيادة الطول ب-تضخم العضلات ج-توسع الحوض د- نزول دم الحيض
- 2- من وسائل تقليل آلام الدورة الشهرية :
أ) النوم ب) تناول مشروبات باردة ج) الاستحمام بالماء الدافئ د) تناول وجبات مملحة
- 3- يطلق على الشخص الذي لا يدخن ولكنه يجلس بالقرب من المدخن ب- :
أ-المدخن السلبي ب-المريض ج-محب الدخان د-المدخن الإيجابي
- 4- من التغيرات النفسية التي تحدث للمراهق في بداية مرحلة المراهقة :
أ-زيادة الوزن ب-الحساسية الزائدة ج-اكتمال الأسنان د-نعومة الصوت
- 5- المجموعة التي تعمل على تكوين الخلايا وتجديدها :
أ) الكالسيوم ب) الفيتامينات ج) البروتينات د) الكربوهيدرات
- 6- الإفراط في تناول الأغذية التي تحتوى على السكريات والدهون يؤدي إلى الإصابة :
أ - النحافة ب - السمنة ج - الأنيميا د- الديدان المعوية
- 7- تبلغ نسبة هيموجلوبين الدم للإنسان الطبيعي عند الإناث :
أ-(10-11) ب-(11-12) ج-(12-13) د-(13-14)
- 8- في الهرم الغذائي عدد حصص مجموعة الدهون والسكريات :
أ) (3-5) ب) (2-4) ج) (2-3) د) استعملها باقتصاد

السؤال الثاني :

1- عرف المفاهيم الآتية :-

أ-مجموعة الوقاية :

.....

ب- النحافة :-

.....

2- أذكر التغيرات البدنية التي تحدث للأنثى ؟ (يكتفي بذكر اثنين)

أ-

ب-

- 3- عللي ما يلي :-
ا- تجنب العبث بالحبوب الجلدية .

ب- عدم اتباع نظام إنقاص الوزن السريع

4-قارني بين البشرة الجافة والبشرة العادية من حيث :-

البشرة العادية	البشرة الجافة	وجه المقارنة
		بعد غسلها بالماء والصابون
		عند الظهيرة

السؤال الثالث:-

1- فسري العبارات الآتية :

أ- حدوث الدورة الشهرية (الحيض / الطمث) .

ب- لكل مرحلة من مراحل العمر احتياجات غذائية لازمة لها .

2- اعط أمثلة على :-

أ- المشروبات الطبيعية الساخنة للتخلص من المشكلات المرافقة للدورة الشهرية.

ب- مجموعة البناء.

3- (تعاني أمل من أعراض منها التعب لأقل مجهود وضيق في التنفس ، وعند مراجعة الطبيب تبين أن لديها انخفاض في مستوى الهيموجلوبين في الدم) .

أ- ما الاسم الذي يطلق على حالة انخفاض مستوى الهيموجلوبين في الدم ؟

ب- ما هي وظيفة الهيموجلوبين في الدم ؟

4- يتناول كثير من الناس القهوة أو الشاي بعد الوجبات مباشرة ، ما رأيك في هذه العادة ؟ علي إجابتك ؟

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

5- أ- (إفراز الدهون عملية طبيعية لدى الإنسان ، وهناك عوامل قد تثير نشاط الغدد الدهنية عند بعضهم) من العبارة السابقة استخلص العوامل التي أدت إلى ظهور حب الشباب ؟

.....
.....

ب- اقترحي حلين للإصابة بمرض السمنة ؟

.....
.....

6 - (التدخين هو الموت البطيء) ما الخطوات المتبعة للتخلص من مشكلة التدخين ؟ .

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

7- ما هي العلاقة بين الصحة وبين النظافة الشخصية الدورية للطالبة في مرحلة المراهقة ؟

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

8- من خلال الصورة التي أمامك استخلصي؟

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

«وفقن الرحمن لدروب النجاح والتفوق»»

(اعداد معلمات المهارات الحياتية بمحافظة شمال الشرقية (قطاع المضبيبي)

سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة بمحافظة شمال الشرقية

اختبار نهاية الفصل الدراسي الاول

المهارات الحياتية الصف السابع الاساسي

السؤال الأول

اختراري الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة

١- من التغيرات البدنية التي تحدث للفتاة:

أ- تضخم الحنجرة. ب- توسع في الحوض ج- نمو شعر الشارب. د- غلظة في الصوت

٢- اذا كانت كتلة جسم بسام = ٢٥ فإن تصنيفه هو:

أ- نحافة. ب- طبيعي ج- بدانة. د- نقصان في الوزن

٣- الخبز من مجموعة:

أ- الطاقة. ب- النمو والبناء. ج- الوقاية. د- بناء العظام

٤- رقيقة ذات مسامات دقيقة أبدو مشدودة بعد غسلها بالماء والصابون فمن أكون:

أ- البشرة الجافة. ب- البشرة العادية ج- البشرة الحساسة. د- البشرة الدهنية

٥- في الهرم الغذائي عدد الحصص اليومية من مجموعة الفواكه هو:

أ- (٦-١١). ب- () ج- (٢-٤). د- (٢-٣) استعمالها باقتصاد

٦- الخطوة الثالثة من خطوات للتخلص من مشكلة التدخين:

أ- الرغبة في العلاج. ب- الاعتراف ج- مقاومة المغريات. د- السعي للعلاج

٧- تغسل بالماء والصابون الخاص بها يوميا صباحا ومساء هي البشرة:

أ- العادية. ب- الجافة. ج- المختلطة. د- الحساسة

٨- نسبة هيوجلوبين الدم للأنتى الطبيعية هو:

أ- ١٠-١١ب- ١١-١٢ج- ١٢-١٣د- ١٣-١٤

السؤال الثاني: الفهم والتطبيق

عرفي كلا من:

أ-الحصة الغذائية. ب-التدخين السلبي.

تابع السؤال الثاني:

٢- اذكرى سببين من أسباب الإصابة بفقر الدم الغذائي (الأنيميا)؟

٣-علي:

أ-عدم اتباع نظام إنقاص الوزن السريع؟

ب-غسل المنطقة النزال منها الشعر بالمتفجرات بماء متوسط البرودة؟

٤- قارني بين السمنة والنحافة من حيث: أ- التعريف. ب-الاسباب (يكتفى بذكر واحد لكل منهما)

السؤال الثالث:

١- فسري العبارات التالية:

أ- عدم مشاركة الآخرين في استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالجلد؟

ب- لجوء كثير من المراهقين للتدخين والمخدرات؟

٢- يمكن التخفيف أو التخلص من المشكلات المرافقة للدورة الشهرية بأساليب بسيطة اعطي أمثلة على هذه الأساليب؟

٣- من وجهة نظرك ما عواقب التدخين على الفرد صحيا واجتماعيا؟

٤-صفي طريقة غسل كلا من : أ- البشرة الدهنية. ب-البشرة الجافة؟

٥-اقترحي حلين للوقاية من الإصابة بالسمنة أو النحافة؟

٦- مها طالبة متفوقة دراسيا ولكن زميلاتها لا يفضلن الجلوس معها بسبب رائحة العرق الكريهة التي تخرج منها؛ في رأيك ما سبب خروج هذه الرائحة منها. موضحة أهمية العناية بالنظافة الدورية؟

٧- لدى أحمد صديق مقرب منه كثيرا يعاني من فقر الدم الغذائي (الأنيميا) ويريد أن يقدم له المساعدة للتخلص من هذا المرض فكيف يساعده؟

٨- استخلص من الصورة أقسام طبقات الجلد؟

(اعداد معلمات المهارات الحياتية بمحافظة شمال الشرقية (قطاع المضبيبي)

الاسم:.....

السؤال الأول:أختاري الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة 16 درجة

1-من التغيرات التي تحدث للفئة في فترة البلوغ

أ-تضخم في الصوت ب-اتساع الصدر والكتفين ج-توسع في الحوض د-نقصان الوزن والطول

2-تسمى مجموعة بناء العظام بمجموعة

أ-الكالسيوم ب-الفيتامينات ج-البروتينات د-الكربوهيدرات

3-نسبة الهيموجلوبين في دم الإناث هي:

أ-13-14 ب-12-13 ج-11-12 د-10-11

4-كل مما يلي منظفات طبيعية للجسم ما عدا :

أ-الصدر ب-الصندل ج-الشوفان د- زعتر

5-البشرة التي تمتاز بمسامات رقيقة وتبدو مشدودة عند غسلها بالماء والصابون هي:

أ-الدهنية ب-المختلطة ج-الجافة د-الحساسة

6-الأطعمة التالية غنية بعنصر الحديد ما عدا:

أ-الموز ب-التفاح ج-التمر د-الحليب

7-العمل التطوعي يشمل مجهودا

أ- بدنيا فقط ب-ماديا فقط ج-فكريا فقط د-جميع ما ذكر

8- تم تحديد يوما عالميا للتطوع

أ- 5 ديسمبر ب-5 يناير ج-5 أكتوبر د-5 مارس

السؤال الثاني: أجبني عن الأسئلة الآتية

(8 درجات)

1- عرفني المفاهيم التالية:

أ- الحصاة الغذائية .

.....

ب- العمل التطوعي

.....

2- عللي لما يأتي:

أ-ازدياد الاحتياجات الغذائية للمراهق مقارنة بالأشخاص الآخرين

.....

ب-عدم العبث بحب الشباب

.....

3-أذكرني مؤسستين من المؤسسات التطوعية في السلطنة.

.....-1-2

4-أذكرني سببين لكلا من:

1-السمنة

2-النحافة.

.....

.....

السؤال الثالث: أجبني عن الأسئلة الآتية

(16 درجة)

1 - (ان التدخين وتعاطي المواد التي تؤدي الى الإدمان من الأمور الخطرة صحيا على الفرد والاسرة والمجتمع بأكمله).
أثبتني صحة هذه العبارة.

2- فسري / يعد العمل التطوعي واحدا من أشكال التعبير عن المواطنة الصالحة.

.....

3-اقترحي حلين لكيفية الوقاية من التدخين.

.....

.....

4- فاطمة طالبة في الصف السابع وزنها 40 كجم وطولها 153 سم ، أوجدي كتلة جسمها . (درجتان)

5 – تعني في الموقف التالي ثم أجيبي عن الأسئلة التي تليه .

هاجر طالبة في الصف السابع الأساسي دائما ما تعاني من ضيق في التنفس عند القيام بأي مجهود وليس لديها القدرة على التركيز ولديها شحوب واصفرار في الوجه وتشقق في زوايا الفم وأظافرها تتقصف بسهولة.

1-ما المرض الذي تعاني منه هاجر؟.....

2-ما فائدة الهيموجلوبين؟.....

6- يعد العمل التطوعي من أكثر الأعمال المنتشرة حاليا في المجتمع . في ضوء العبارة السابقة أعط رأيك بالعمل التطوعي موضحة أهميته للفرد والمجتمع .

7-تعد السمنة من أكثر أمراض العصر انتشارا . فسري المقصود بالعبارة موضحة كيف تقين نفسك منها .

8- أكتبي نصيحة للطالب الذي يشرب مشروبات غازية بشكل يومي.

انتهت الأسئلة مع تمنياتي لكن بالتوفيق

(اعداد معلمات المهارات الحياتية بمحافظة شمال الشرقية (قطاع المضبيبي)

اختبار القصير الأول للفصل الدراسي الثاني للمصف السابع الأساسي

السؤال الأول: اختر رمز الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة فيما يأتي: (٤ درجات)

- ١- زيارة الاصدقاء يعتبر من الوقت:
 أ-الشعائر الدينية ب- الشخصي ج- العمل د- الأنشطة الاجتماعية
- ٢- من الأعمال التي يقوم بها الفرد في الوقت الشخصي:
 أ-ممارسة الهوايات ب- الصلاة ج- ترتيب المنزل د- المذاكرة
- ٣- الأهداف التي تتحقق خلال شهر أو أكثر تسمى:
 أ-طويلة المدى ب- متوسطة المدى ج- قصيرة المدى د- لا شيء مما ذكر
- ٤- الهدف " المذاكرة لإختبار الغد" يعتبر من حيث ترتيب الأولوية:
 أ-المهم ب- أقل أهمية ج- الأهم د- لا شيء مما ذكر

(درجتان)

السؤال الثاني: أكمل ما يأتي

نوع الهدف	الهدف
	١-استيعاب وحدة دراسية في مادة الرياضيات الشهر القادم.
	٢-انتاج جحله يوم الجمعة

(٤ درجات)

السؤال الثالث: علل/

١- توزيع الوقت على الأنشطة اليومية السابقة بطريقة متوازنة يعد أمراً مهماً.

.....

٢- أهمية تحديد الأولويات وترتيبها.

.....

(انتهت الأسئلة)

اختبار قصير في مادة المهارات الحياتية للصف السابع الأساسي

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة:- (٣ درجات)

- ١- الطرق التي بواسطتها يتم جمع معلومات أثناء دراسة احتياجات المجتمع
(أ) الزيارات الميدانية (ب) المقابلات الشخصية (ج) الانترنت (د) جميع ما ذكر
- ٢- الوقت الذي يصرفه الإنسان في تلبية احتياجاته اللازمة وقت
(أ) شخصي (ب) العمل (ج) الأسرة (د) الأنشطة الاجتماعية
- ٣- التطوع لتعليم أبناء ذوي الاحتياجات الخاصة نشاط
(أ) رياضي (ب) ديني (ج) ثقافي (د) اجتماعي

(ب) أكمل العبارات التالية بما يناسبها. (درجتان)

- ١- الوقت الذي يمضيه الإنسان مع العائلة هو وقت
- ٢- تنقسم الأهداف إلى أهداف طويلة المدى و.....و.....و.....

السؤال الثاني:- أجب عن ما يأتي

- ١- ما المقصود بالأهداف؟ (درجة)

.....
.....

- ٢- عدد عوامل هدر الوقت. (درجة)

.....
.....

- ٣- اذكر أهميتين للعمل التطوعي. (درجتان)

.....
.....

- ٤- علل:- (درجة)

-أهمية تحديد الأولويات وترتيبها.

.....

"انتهت الأسئلة"

اختبار قصير في مادة المهارات الحياتية للصف السابع الأساسي

١٠

- السؤال الأول: ضع كلمة صح أو خطأ في المكان المخصص لكل جملة من الجمل التالية :- (٦ درجات)
- أ- () الوقت الشخصي هو الذي يقضيه الإنسان في أداء الشعائر الدينية كالصلاة وغيرها .
- ب- () الأهداف التي تتحقق بعد مرور عام أو أكثر هي الأهداف قصيرة المدى .
- ج- () المدير الناجح هو الذي يستطيع أن يدير وقته بطريقه صحيحة .
- د- () كمية معينة من الغذاء المقرر تناوله من كل مجموعة غذائية يسمى بالحصاة الغذائية.
- هـ- () السمنا مصطلح يطلق على نقص كتلة الجسم عن الحد الطبيعي .
- و- () المجموعة الغذائية التي تعمل على تكوين وتقوية العظام هي مجموعة الطاقة .

السؤال الثاني: (٤ درجات)
" عوامل هدر الوقت هي الأمور التي تحول دون أداء الأعمال المهمة فتحد من استثمار أوقاتنا " في ضوء العبارة السابقة . أجب عما يلي :

أ- اذكر اثنين لكلا من :

١- عوامل هدر الوقت الشخصية :

أ-.....
ب-.....

٢- عوامل هدر الوقت الخارجية :

أ-.....
ب-.....

٣- اذكر اثنان لكل من:-

م	أسباب النحافة	طرق الوقاية من النحافة
١		
٢		

(انتهت الأسئلة)

١٠

اختبار قصير في مادة المهارات الحياتية للصف السابع الأساسي

٢

(١) الطالب عبدالله لديه القدرة على الإقناع . ما هي أنواع المهن التي تناسبه؟

(١)

(٢)

٣

(٢) ما هي التغيرات البدنية التي تحدث للأنثى خلال فترة المراهقة؟

(أ)

(ب)

(ت)

٣

(٣) حدد صفات كل نوع من الأنواع التالية للبشرة؟

نوع البشرة	صفات البشرة
البشرة العادية	
البشرة الحساسة	
البشرة الدهنية	

٢

(٤) أشرح أضرار التدخين على الفرد؟

.....

.....

.....

.....

(انتهت الأسئلة)

١٠

اختبار قصير في مادة المهارات الحياتية للصف السابع الأساسي

٣

السؤال الأول: أكمل العبارات التالية بما يناسبها :-

- (١) فوائد التخطيط اليومي للوقت عديدة منها
- (٢) ترتيب الفرد لأفكاره والأعمال التي يود ممارستها حسب الأهمية يطلق عليه
- (٣) العوامل التي تعيق الفرد عن استثمار وقته في أنشطة مفيدة يقصد به

٤

السؤال الثاني: (١) أذكر اثنين لكل من :

عوامل هدر الوقت الشخصية	عوامل هدر الوقت الخارجية (الخارجة عن إرادة الإنسان)
(١)	(١)
.....
.....
(٢)	(٢)
.....
.....

٣

(٢) قم بصياغة أهداف خاصة بك حسب الجدول التالي :

هدف قصير المدى	هدف متوسط المدى	هدف بعيد المدى

(انتهت الأسئلة)

السؤال الأول : - اختر رمز الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة فيما يأتي : (ثلاث درجات)

١- من الأمور التي تتوقف عليها احتياجات الفرد من الغذاء :

أ- المرحلة العمرية ب- الهرم الغذائي ج- شكل الوجه د- المناخ

٢- الأهداف التي قد تتحقق بعد سنة أو أكثر :

أ- قصيرة المدى ب- طويلة المدى ج- متوسطة المدى د- رفيعة المدى

٣- الإفراط في تناول الأغذية التي تحتوي على السكريات والدهون من أسباب الإصابة ب :

أ- النحافة ب- فقر الدم ج- السمنة د- الملاريا

السؤال الثاني : أجب عن الأسئلة التالية : (ثلاث درجات)

١- عرف الأهداف :
.....
.....

٢- اذكر اثنين من أسباب الإصابة بالأنيميا :

أ-
ب-

(أربع درجات)

السؤال الثالث : أجب عما يأتي
١- هناك أنشطة كثيرة نقسم فيها أوقاتنا منها :

أ-
ب-

٢- أكمل الجدول التالي :

أمثلة عليها	المجموعات الغذائية
الأرز والخبز
.....	البروتينات

(انتهت الأسئلة)

اختبار قصير لمادة المهارات الحياتية للصف السابع الأساسي

اسم الطالب:

السؤال الأول: اختر رمز الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة:- (٣ درجات)

- ١-البشرة الدهنية والجافة في آن واحد هي البشرة:
أ)الجافة (ب)الدهنية (ج)المختلطة (د)الحساسة
٢-إزالة الشعر في الزائد في المناطق الحساسة يقصد به العناية:
أ)الشخصية (ب)الدائمة (ج)الشهرية (د)الدورية
٣-الإسراف في تناول الطعام يسبب:
أ)سوء التغذية (ب)السمنة (ج)الأنيميا (د)النفافة

ب)أكمل العبارات التالية بما يناسبها. (درجتان)

- ١- تنقسم المراهقة إلى ثلاث أقسام مبكرة ومتوسطة و.....
٢- زيادة كتلة الجسم عن حده الطبيعي يقصد به.....

السؤال الثاني:- أجب عما يأتي

١- عدد طرق التنظيف العامة. (درجتان)

.....
.....

٢- ما أهمية مجموعة الوقاية لجسم الإنسان؟ (درجتان)

.....
.....

٣- علل:- (درجة)

-عدم شرب الحليب مباشرة بعد تناول الأطعمة الغنية بالحديد.

.....
"انتهت الأسئلة"