

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 الأول اضغط هنا

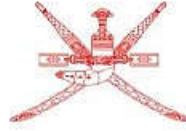
<https://almanahj.com/om/7skills1>

\* 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)



مادة المهارات الحياتية

سلطنة عمان

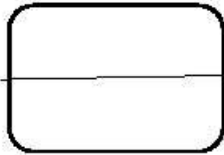
الصف السابع

وزارة التربية والتعليم

الزمن :

المديرية العامة للتربية والتعليم بشمال الشرقية

الإختبار النهائي في مادة المهارات الحياتية للصف السابع الأساسي للعام الدراسي 2018/2017 م



السؤال الأول : ضعي دائرة حول الرمز الدال على الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة :

- 1- الخطوة الأولى للتخلص من التدخين هي :  
أ- الإعراف      ب- مقاومة المغريات      ج- الرغبة في العلاج      د- السعي للعلاج
- 2- المجموعة الغذائية التي تعمل على تكوين وتقوية العظام هي :  
أ- الطاقة      ب- النمو والبناء      ج- الوقاية      د- بناء العظام
- 3- من النباتات التي تستخدم لتنظيف بشرة الوجه هي :  
أ- كمون      ب- ينسون      ج- شوفان      د- كراويه
- 4- نسبة هيموجلوبين الدم للإنسان الطبيعي هي :  
أ- (7-6)      ب- (9-8)      ج- (11-10)      د- (14-13)
- 5- يوافق اليوم العالمي للتطوع هو :  
أ- 4 ديسمبر      ب- 5 ديسمبر      ج- 6 ديسمبر      د- 7 ديسمبر
- 6- رؤوس بيضاء تظهر على سطح الجلد تسمى بـ :  
أ- البشرة      ب- حب الشباب      ج- الزهم      د- الأدمة
- 7- العنصر الغذائي الموجود في قمة الهرم الغذائي هو :  
أ- الفاكهة      ب- اللحوم      ج- الدهون      د- الحليب
- 8- إحدى المنظمات التابعة للأمم المتحدة تقوم بتنفيذ برامج تطوعية لمساعدة الدول المحتاجة هي :  
أ- التغذية العالمية      ب- الزراعة العالمية      ج- الصحة العالمية      د- البيئة العالمية

**السؤال الثاني : أجبني عن الأسئلة التالية فيما يلي : ( 8 درجات )**

1- عرفني كلا من :  
أ- الحصاة الغذائية .  
( درجة )

ب- الهيموجلوبين .  
( درجة )

2- تنقسم المراهقة إلى ثلاثة أقسام . أذكرني اثنين منها؟  
أ- .....  
ب- .....

3- قارني بين السمنة والنحافة من حيث التعريف والأسباب :  
( درجتان )

وجه المقارنة	السمنة	النحافة
التعريف		
الأسباب	-1-.....	-1-.....

4- علل // العمل التطوعي ضرورة من ضرورات الحياة والمجتمع.  
( درجتان )

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

**السؤال الثالث : ( 16 درجة )**

1- سلمى طالبة في الصف السابع عندما تأتيها الدورة الشهرية تعاني الكثير من الآلام والتقلبات المزاجية مما جعلها تبحث كثيرا عن كيفية التخلص من هذه الآلام . كما لاحظت في الفترة الأخيرة غزارة دم الدورة الشهرية مما أدى إلى نقص نسبة هيموجلوبين الدم .

أ- مما تعاني سلمى عندما تأتيها الدورة الشهرية ؟

.....  
.....

ب- فكري في اثنين من التغيرات البدنية التي يمكن أن تعاني منها سلمى؟

-1-.....

-2-.....

2- ( كما لاحظت في الفترة الأخيرة غزارة دم الدورة الشهرية مما أدى إلى نقص نسبة هيموجلوبين الدم ) .  
\*من العبارة السابقة استنتجي المرض الذي أصيبت به سلمى؟

.....

3- إن التدخين بكافة أشكاله كالسجائر من الممارسات الضارة بالصحة والبيئة ، فهو يسبب العديد من الأمراض للمدخن والمحيطين به ويلوث البيئة ويضر بميزانية الفرد ويرفع تكاليف الرعاية الصحية ويعيق التنمية الاقتصادية .

1- استخرجي مضار التدخين من الفقرة .

.....\*

.....\*

2- في رأيك ما الأمور التي تشجع الفرد على التدخين .

.....\*

.....\*

4- ( يعتبر المدخن السلبي أكثر تعرضاً للخطورة من المدخن نفسه ) فسري العبارة السابقة مستندة على ما تقولين .

.....

5- طلبت منك زميلة لك مساعدتها من أجل أن يقلع والديها عن التدخين . برأيك ما هي الخطوات لمساعدتها في ذلك .

أ- .....

ب- .....

ج- .....

د- .....

6- اعط أمثلة على :-

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

.....

ب- مجموعة البناء.

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

8- لاحظ سالم زيادة وزنه بشكل كبير فهو كسول ولا يمارس الرياضة ويكثر من اكل الوجبات السريعة ، بماذا تنصحين سالم حتى يصبح وزنه طبيعي؟

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