

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



## أسئلة عامة للدروس التي ستدخل في الاختبار الفتري الأول

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 11:43:49 2025-01-05

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل  
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
مهارات حياتية:

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف السابع



صفحة المناهج  
العمانية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

أسئلة عامة للدروس المطلوبة في الاختبار الفتري الأول

1

مجموعة اختبارات قصيرة

2

اختبارات عامة بلا حل

3

ملخص درس تحمل المسؤولية

4

أسئلة عامة في دروس الاختبار الفتري

5

# أسئلة عامة للدروس التي ستدخل في الاختبار الفكري

## الأول للصف السابع لمادة المهارات الحياتية

ثانيا : اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المعطاه :

1. طلاب الصف السابع يتراوحون بين :  
أ : ( المراهقة المبكرة و المراهقة المتأخرة )  
ب : ( المراهقة المبكرة و المراهقة المتوسطة )  
ج : ( المراهقة المتقدمة و المراهقة المبكرة )  
د : ( المراهقة المتوسطة و المراهقة المتأخرة )

2. تبدأ التغيرات البدنية الأولية في المراهقة :  
أ: المبكرة  
ب: المتوسطة  
ج: المتأخرة  
د: المتطورة

3. يحدث البلوغ في المراهقة :  
أ: المبكرة  
ب: المتوسطة  
ج: المتأخرة  
د: المتطورة

4. أفضل طريقة لتقوية وبناء الجسم هي:  
أ. تناول الأعشاب الطبيعية كمنشطات  
ب. تناول الغذاء الجيد وممارسة الرياضة .  
ج. تناول كمية كبيرة من الطعام  
د: تناول الهرمونات كمنشطات

5. الخطوة الأولى للتخلص من التدخين هي:  
أ. الاعتراف .  
ب. مقاومة المغريات  
ج. الرغبة في العلاج .  
د: السعي للعلاج

6. بشرة رقيقة ذات مسامات دقيقة تبدو مشدودة بعد غسلها بالماء والصابون :  
أ العادية .  
ب. المختلطة .  
ج. الجافة .  
د: الحساسة.

7. أفضل طريقة لتنظيف البشرة الدهنية هي :  
أ. استعمال ماء ساخن والصابون .  
ب. استعمال ماء ساخن يتحملة الجسم والصابون .  
ج. استعمال الماء والصابون مرة واحدة  
د: استعمال ماء بارد والصابون المناسب

8. من النباتات التي تستخدم لتنظيف بشرة الوجه هي:

أ. كمون  
ج. شوفان .

ب. ينسون.  
د:كراوية



### ثالثا : أكمل العبارات التالية بما يناسبها :

- ١ . يمر الإنسان في حياته بمراحل نمو مختلفة هي 1.....  
.....2.....
- ٢ . تنقسم مرحلة المراهقة الى ثلاثة مراحل هي 1.....2.....
- ٣ . تتميز فترة المراهقة بالنمو البدني .....
- ٤ . يحدث في مرحلة المراهقة ثلاثة أنواع من التغيرات منها 1..... 2.....  
.....
- ٥ . من التغيرات العامة التي تصاحب البلوغ هي 1..... 2.....
- ٦ . من التغيرات التي تحدث للذكور في فترة المراهقة هي 1.....2.....
- ٧ . توجد أنواع مختلفة من النباتات للتخفيف من آلام الدورة الشهرية منها  
.....2.....
- ٨ . يوجد نوعان من هرمونات النمو منها 1..... 2.....
10. الهرمونات المنشطة تحفز زيادة إنتاج .....
- ١١ . أفضل طريقة لبناء وتقوية عضلات الجسم  
.....2.....1
- ١٢ . من الأمور التي تشجع على التدخين والتعاطي والاستمرار في  
هي: 1.....2.....
- ١٣ . من الخطوات المتبعة للتخلص من مشكلة التدخين 1.....2.....
- ١٤ . من خطوات الإقلاع عن التدخين 1.....2.....
- ١٥ . طبقة منفذة يتم من خلالها التخلص من بعض الفضلات والسموم هي .....
- ١٦ . تختلف طبيعة بشرة الوجه من شخص لآخر منها البشرة ..... والبشرة  
.....
- ١٧ . من النباتات التي يمكن استخدامها لتنظيف بشرة  
الوجه 1.....2.....

### رابعا : اجب عن الأسئلة التالية :

#### 1- علل العبارات التالية :

- خطورة استخدام هرمونات تسريع نمو وبناء الجسم من قبل الشباب
- عدم استخدام الهرمونات المنشطة لشخص عمره 15 عاما
- يجب عدم استخدام دواء زميل لي لمعالجة حب الشباب قبل استشارة الطبيب
- تجنب العبث بالحبوب الجلدية
- غسل البشرة الدهنية بالماء الساخن والصابون عدة مرات يوميا
- تجنب استخدام مستحضرات التجميل والكريمات للوجه
- عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على البهارات والفلفل بكثرة
- أفضلية استخدام المواد الطبيعية لعلاج حب الشباب بالرغم من طول فترة العلاج

• أهمية التركيز على النظافة الشخصية في فترة المراهقة

- 2- ( بلقيس طالبة في الصف السابع الأساسي تمر بفترة المراهقة وقد بدأت تظهر عليها بعض التغيرات كما ظهرت لها بعض الحبوب على وجهها وهي قلقة جدا وتشعر بالخجل الشديد بين الحين والآخر )
- من خلال الفقرة السابقة قم بالإجابة عن الأسئلة التالية :
- س (1) : وضح لبلقيس المراحل التي يمر بها الانسان ؟
- س(2) : تقسم فترة المراهقة الى عدة مراحل .أذكرها لبلقيس حتى تعرف هي في أي مرحلة من هذه المراحل ؟
- س(3) : عدد التغيرات الثلاثة التي سوف تحدث لبلقيس في هذه المرحلة ؟
- س(4) : وضح ثلاث تغيرات جسمية ستحدث لبلقيس في هذه المرحلة ؟
- س(5) : كيف يمكن لبلقيس أن تتعامل مع هذه التغيرات بدون أن تسبب لها الاحراج ؟
- س(6) : عدد ثلاث نصائح لبلقيس للتقليل من حب الشباب ؟
- س(7) : اذا رأيت بلقيس تعبت بالحبوب الموجودة على وجهها ...بماذا تنصحتها ؟
- س(8) : لو كانت بشرة بلقيس بشرة جافة ....كيف يمكنها أن تعتني بها ؟

- 3- ( ذهب طارق لاستذكار دروسه مع زميله سالم في منزله وفي أثناء المذاكرة اقترح سالم بأن يأخذوا قسطا من الراحة وذلك بتناول سيجارة ، حاول طارق إقناع زميله سالم بمضار التدخين ولكن دون جدوى ) .

من خلال الفقرة السابقة قم بالإجابة عن الأسئلة التالية :

- س (1) : ما رأيك في موقف سالم ؟
- س(2) : (من الأسباب التي جعلت طارق يرفض التدخين أنه مضر من الناحية الصحية والاقتصادية والاجتماعية ) وضح ذلك في جدول ؟
- س(3) : التدخين من الأمور الخطيرة صحيا على الفرد والأسرة والمجتمع ..وضح هذه العبارة لسالم ؟
- س (4) : لا يضر التدخين بالمدخن فقط بل بمن حوله – ما رأيك في هذه العبارة ؟
- س(5) : ساعد سالم في التعرف على معنى التدخين السلبي ؟
- س(6) : ما موقفك اتجاه سالم الذي يشجع طارق لتجربة سيجارة واحدة ؟
- س(7) : ما موقفك اتجاه طارق الذي يصاحب أصدقاء مدخين ؟
- س(8) : اذا رأيت أحد أصدقاءك يدخن ...كيف تتصرف ازاء ذلك الموقف ؟
- س(9) : عدد خمس من المقترحات لوقاية نفسك من التدخين ؟
- س(10) : من الخطوات المتبعه للتخلص من التدخين هي الاعتراف ....وضح ذلك ؟
- س(11) : يؤدي التدخين الى زيادة الانفاق على الخدمات الصحية ....وضح هذه العبارة؟
- س(12) : كيف يمكن لطارق مساعدة سالم للاقلاع عن التدخين ؟
- س(13) : ما الخطوات التي يمكن أن يتبعها سالم للتخلص من التدخين ؟
- س(14) : وضح الأسلوب الذي يمكن أن تقدمه لسالم حتى يقلع عن التدخين ؟

- س(15) : وضح لسالم أربع من الأمراض التي يسببها التدخين ؟
- س(16) : عدد الدوافع التي تحمل المراهقين والشباب للتدخين ؟
- س(17) : ان الابتعاد عن التوتر والقلق ومشاكل العمل طريقة من طرق الاقلاع عن التدخين .... وضح هذه العبارة ؟
- س (18) : للتدخين والتعاطي مشاكل كبيرة على الصحة والمال .... فسر هذه العبارة ؟
- س(19) : وضح دورك لمكافحة التدخين في البيئة التي تعيش فيها في خمس نقاط ؟

