

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)

١٠

## 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.....

**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 بطريقة صحيحة .  
د- ( ) كمية معينة من الغذاء المقرر تناوله من كل مجموعة غذائية يسمى بالحصصة الغذائية.  
هـ- ( ) السمنة 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-.....

أ-.....  
ب-.....

٢- عوامل هدر الوقت الخارجية :

أ-.....  
ب-.....

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 .....

السؤال الثاني: (١) أذكر اثنين لكل من :

٤

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)

## 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

**السؤال الثاني:** أكمل ما يأتي ( درجتان )

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

**السؤال الثالث:** علل/ ( ٤ درجات )

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

.....  
 .....

٢- أهمية تحديد الأولويات وترتيبها.

.....  
 .....

( 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)النحافة

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"

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)