

## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## نموذج اختبار نهائي مهارات حياتية وأسرية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول المتوسط ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 12:12:20 2024-02-10

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



## المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

<a href="#">يوربوينت درس العناية بالبشرة</a>	1
<a href="#">يوربوينت مهارات حياتية وأسرية لدرس التمور</a>	2
<a href="#">أوراق عمل المهارات الحياتية والأسرية</a>	3
<a href="#">أوراق عمل جميع وحدات المهارات الحياتية</a>	4

**السؤال الأول :**

أ- اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية

العناية بالجسم , السمنة , النحافة , فقر الدم , المشروبات

- 1- (.....) هي زياده غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .
- 2- (.....) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .
- 3- (.....) إنخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 10% أو أكثر.
- 4- (.....) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .

ب- ضع كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

- 1- تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ( )
- 2- فقدان الشهية يؤدي إلى النحافة ( )
- 3- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ( )
- 4- نظافة الأسنان عنصر رئيسي للصحة وللمظهر الجميل ( )
- 5- شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ( )
- 6- تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ( )
- 7- قلة شرب الماء يساعد على ترطيب البشرة ( )

**السؤال الثاني:**

أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	من أسباب السمنة			
أ	عامل وراثي	ب	خلل في إفرازات الغدد الصماء	ج
ب	تناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلى			
أ	النحافة	ب	الرشاقة	ج
٣	للمحافظة من أضرار الشمس يجب			
أ	إستخدام مستحضر واقٍ عند التعرض لأشعة الشمس	ب	إستخدام النظارات الشمسية	ج
				جميع ماسبق صحيح

ب. صلي الكلمات في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني بوضع الرقم المناسب:

الرقم	أ	الرقم	ب
1	سرطان الجلد والحروق الشمسية		غسله بالماء والشامبو
2	من أعراض السمنة		إستخدام السني لتنظيف الأسنان
3	نظافة الأسنان		آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد
4	نظافة الشعر		التعرض لأشعة الشمس

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. بيان