تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتي
www.haqibati.net

منصة حقيبتي التعليمية

منصة حقيبتي هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:		المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار:	اختبار فتري
		الصف:	الصف الثاني المتوسط
		الزمن:	ساعتان
		الفترة:	الثانية ١٤٤٨

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٢

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة: (٧ درجات)

١- ما هو الرمز العالمي الذي يسبق الأرقام للدلالة على المضافات الغذائية في البطاقة الإرشادية؟

(أ) الرمز E	(ب) الرمز C	(ج) الرمز A	(د) الرمز F

٢- أي من المواد التالية تُستخدم لمنع تأكسد الدهون وتزنخها في الطعام؟

(أ) المواد الملونة	(ب) مضادات الأكسدة	(ج) المواد الرافعة	(د) المواد المحلية

٣- أي مما يلي يُعتبر من المضافات الغذائية الطبيعية؟

(أ) التوابل والبهارات	(ب) الأصباغ الصناعية	(ج) المواد الحافظة الكيميائية	(د) النكهات الصناعية

٤- ما الغرض الرئيسي من استخدام المواد الحافظة في الأطعمة؟

(أ) تحسين اللون فقط	(ب) زيادة القيمة الغذائية	(ج) إطالة مدة صلاحية الغذاء وحمايته من الفساد	(د) زيادة حجم المنتج

٥- ما هو الضرر الصحي المحتمل الذي قد يسببه الإفراط في تناول الملونات الصناعية عند الأطفال؟

(أ) تحسين الذاكرة	(ب) فرط الحركة والنشاط	(ج) زيادة الوزن الصحي	(د) تقوية المناعة

٦- ما هو التعريف الأنسب لمفهوم التنمر الإلكتروني؟

(أ) هو الاعتداء البدني المباشر في ساحة المدرسة	(ب) هو استغلال الإنترنت والتقنيات المتعلقة به بهدف إيذاء الآخرين بطريقة متعمدة ومتكررة	(ج) هو تبادل الرسائل النصية بين الأصدقاء للمزاح المقبول	(د) هو استخدام الأجهزة الإلكترونية للبحث عن المعلومات الدراسية

٧- أي مما يلي يُعد من أبرز أوجه الاختلاف التي تميز التنمر الإلكتروني عن التنمر التقليدي؟

(أ) يحدث في وقت محدد أثناء الدوام المدرسي فقط	(ب) يكون الجاني معروفاً دائماً للضحية	(ج) يمكن أن يحدث في أي وقت وفي أي مكان وسرعة انتشاره واسعة جداً	(د) يعتمد فقط على القوة الجسدية للمتنمر

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ): (٤ درجات)

#	العبارة	الإجابة
١	ليس كل المضافات الغذائية مواد صناعية كيميائية، بل منها ما هو طبيعي.	( )
٢	تُضاف المواد الملونة إلى الأغذية بهدف تحسين قيمتها الغذائية.	( )
٣	قراءة البطاقة الإرشادية على المنتجات الغذائية تساعد المستهلك على تجنب المواد الضارة.	( )
٤	مضادات الأكسدة تعمل على منع تغير لون الفاكهة المقطعة إلى اللون البني.	( )

يتبع في الصفحة التالية

حقيبتي
www.haqibati.net

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	٥ درجات

(أ)	(ب)
١. مضادات الأكسدة	..... أ. تحسن مظهر الطعام وتجذبه
٢. المواد الحافظة	..... ب. تضفي طعماً ورائحة مميزة للطعام
٣. المواد المنكهة	..... ج. تضاف لرفع القيمة الغذائية (مثل الفيتامينات)
٤. المواد الملونة	..... د. تمنع تزنخ الدهون وتغير لون الفاكهة
٥. المواد المغذية	..... هـ. تحمي الطعام من الفساد البكتيري

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:	٤ درجات

١	المواد التي تضاف للطعام لتحسين طعمه ورائحته مثل الفانيليا تسمى مواد _____.
٢	يرمز للمضافات الغذائية المسموح بها دولياً في البطاقة الإرشادية بالحرف _____.
٣	المواد التي تمنع فساد الطعام وتوقف نمو البكتيريا والفطريات تسمى مواد _____.
٤	لمنع تزنخ الزيوت والدهون تُضاف إليها مواد تسمى _____.

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:	درجتان

الأول.

عرف المضافات الغذائية باختصار.
.....
.....
.....
.....
.....

الثاني.

لماذا ينصح بالتقليل من تناول الوجبات السريعة والأغذية الملونة؟
.....
.....
.....
.....
.....

حقيبتي
www.haqibati.net

نموذج الاجابة

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	اختبار فتري
الصف:	الصف الثاني المتوسط
الزمن:	ساعتان
الفترة:	الثانية ١٤٤٨

اسم الطالب		رقم الجلوس		الدرجة	من ٢٢

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة: (٧ درجات)

١- ما هو الرمز العالمي الذي يسبق الأرقام للدلالة على المضافات الغذائية في البطاقة الإرشادية؟

(أ) الرمز E	(ب) الرمز C	(ج) الرمز A	(د) الرمز F

٢- أي من المواد التالية تُستخدم لمنع تأكسد الدهون وتزنخها في الطعام؟

(أ) المواد الملونة	(ب) مضادات الأكسدة	(ج) المواد الرافعة	(د) المواد المحلية

٣- أي مما يلي يُعتبر من المضافات الغذائية الطبيعية؟

(أ) التوابل والبهارات	(ب) الأصباغ الصناعية	(ج) المواد الحافظة الكيميائية	(د) النكهات الصناعية

٤- ما الغرض الرئيسي من استخدام المواد الحافظة في الأطعمة؟

(أ) تحسين اللون فقط	(ب) زيادة القيمة الغذائية	(ج) إطالة مدة صلاحية الغذاء وحمايته من الفساد	(د) زيادة حجم المنتج

٥- ما هو الضرر الصحي المحتمل الذي قد يسببه الإفراط في تناول الملونات الصناعية عند الأطفال؟

(أ) تحسين الذاكرة	(ب) فرط الحركة والنشاط	(ج) زيادة الوزن الصحي	(د) تقوية المناعة

٦- ما هو التعريف الأنسب لمفهوم التنمر الإلكتروني؟

(أ) هو الاعتداء البدني المباشر في ساحة المدرسة	(ب) هو استغلال الإنترنت والتقنيات المتعلقة به بهدف إيذاء الآخرين بطريقة متعمدة ومتكررة	(ج) هو تبادل الرسائل النصية بين الأصدقاء للمزاح المقبول	(د) هو استخدام الأجهزة الإلكترونية للبحث عن المعلومات الدراسية

٧- أي مما يلي يُعد من أبرز أوجه الاختلاف التي تميز التنمر الإلكتروني عن التنمر التقليدي؟

(أ) يحدث في وقت محدد أثناء الدوام المدرسي فقط	(ب) يكون الجاني معروفاً دائماً للضحية	(ج) يمكن أن يحدث في أي وقت وفي أي مكان وسرعة انتشاره واسعة جداً	(د) يعتمد فقط على القوة الجسدية للمتنمر

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ): (٤ درجات)

#	العبارة	الإجابة
١	ليس كل المضافات الغذائية مواد صناعية كيميائية، بل منها ما هو طبيعي.	(✓)
٢	تُضاف المواد الملونة إلى الأغذية بهدف تحسين قيمتها الغذائية.	(✗)
٣	قراءة البطاقة الإرشادية على المنتجات الغذائية تساعد المستهلك على تجنب المواد الضارة.	(✓)
٤	مضادات الأكسدة تعمل على منع تغير لون الفاكهة المقطعة إلى اللون البني.	(✓)

حقيبتي
www.haqibati.net

يتبع في الصفحة التالية

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	٥ درجات

(أ)		(ب)
١. مضادات الأكسدة	٤	أ. تحسن مظهر الطعام وتجذبه
٢. المواد الحافظة	٣	ب. تضفي طعماً ورائحة مميزة للطعام
٣. المواد المنكهة	٥	ج. تضاف لرفع القيمة الغذائية (مثل الفيتامينات)
٤. المواد الملونة	١	د. تمنع تزنخ الدهون وتغير لون الفاكهة
٥. المواد المغذية	٢	هـ. تحمي الطعام من الفساد البكتيري

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:	٤ درجات

١	المواد التي تضاف للطعام لتحسين طعمه ورائحته مثل الفانيليا تسمى مواد _____. الإجابة: منكهة
٢	يرمز للمضافات الغذائية المسموح بها دولياً في البطاقة الإرشادية بالحرف _____. الإجابة: E
٣	المواد التي تمنع فساد الطعام وتوقف نمو البكتيريا والفطريات تسمى مواد _____. الإجابة: حافظة
٤	لمنع تزنخ الزيوت والدهون تُضاف إليها مواد تسمى _____. الإجابة: مضادات الأكسدة

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:	درجتان

الأول.

عرف المضافات الغذائية باختصار.
الإجابة: هي مواد تضاف إلى الأطعمة لأغراض محددة مثل الحفظ، أو التحسين، أو التلوين، أو التدعيم الغذائي.

الثاني.

لماذا ينصح بالتقليل من تناول الوجبات السريعة والأغذية الملونة؟
الإجابة: لأنها تحتوي على كميات كبيرة من المضافات الغذائية الصناعية التي قد تضر بالصحة وتسبب الحساسية أو فرط النشاط.

حقيبتي
www.haqibati.net

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:		المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار:	اختبار فتري
		الصف:	ثاني متوسط
		الزمن:	ساعتان
		الفترة:	الثانية ١٤٤٨

اسم الطالب		درجة الطالب	
			٢٤

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة: (٧ درجات)

١- أي التصرفات الآتية يعد من وسائل الحماية من التهديدات الإلكترونية؟

(أ) تحميل الملفات من مواقع موثوقة | (ب) مشاركة كلمة المرور مع الزملاء | (ج) فتح الرسائل مجهولة المصدر والرد عليها | (د) نشر البيانات الشخصية في الحسابات العامة

٢- الخطوة الأولى للبدء في إدارة الذات بفاعلية هي:

(أ) فهم الذات واكتشاف القدرات والمواهب | (ب) تقليد الآخرين دون تفكير | (ج) انتظار الفرص لتأتي وحدها | (د) الهروب من المسؤوليات

٣- من المهارات الشخصية التي تعد واقية من التنمر الإلكتروني:

(أ) الانعزال عن الآخرين | (ب) مهارات حل الصراع | (ج) التوقف عن استخدام التقنية | (د) تجاهل القوانين

٤- ما المقصود بالتفكير الإيجابي؟

(أ) الانشغال بالأمور التي لا يستطيع الإنسان أن يؤثر فيها بنفسه | (ب) تأجيل الأعمال الصعبة إلى وقت آخر حتى تزول الضغوط

(ج) الاعتماد على الآخرين في حلّ المشكلات الشخصية | (د) فنّ التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج

٥- أي من الخيارات التالية يُعد من سمات الشخصية السلبية التي تعيق إدارة الذات؟

(أ) المبادرة والعمل الجاد | (ب) التفاؤل بالمستقبل | (ج) نقد الآخرين باستمرار ونشر الإحباط | (د) القدرة على حل المشكلات

٦- من أهم المهارات التي تساعد الإنسان على تحقيق التميز والنجاح في حياته:

(أ) التسويف وتأجيل الأعمال | (ب) الاعتماد الكلي على الآخرين | (ج) الثقة بالنفس وتحديد الأهداف | (د) التسرع في اتخاذ القرارات

٧- الشكل الذي يرمز إلى عملية التجفيف في البطاقة الإرشادية هو:

(أ) المثلث | (ب) الدائرة | (ج) المربع | (د) الحوض

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ): (٥ درجات)

#	العبارة	الإجابة
١	تقتصر المهارات الشخصية الواقية من التنمر الإلكتروني على مهارة التواصل وحدها.	( )
٢	تقع الأمور التي لا نستطيع التحكم فيها أو تغييرها ضمن دائرة الاهتمام.	( )
٣	إدارة الذات تعني قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وتوجيه سلوكه بإيجابية.	( )
٤	إدارة الذات هي الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.	( )
٥	التفكير الإيجابي يعني تجاهل الواقع والعيش في الخيال بعيداً عن المشكلات.	( )

حقيبتي
www.haqibati.net

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

٥ درجات

(أ)		(ب)
١. المتنمر	.....	يحتاج إلى حلول ودعم لمواجهة الأذى
٢. المتنمر عليه	.....	تتطلب وسائل حماية مثل كلمات المرور
٣. التهديدات الإلكترونية	.....	فهم كيفية التعامل الآمن مع التقنية
٤. حل الصراع	.....	الشخص الذي يمارس الأذى على الآخرين
٥. الوعي الرقمي	.....	مهارة لفض النزاعات بطريقة سلمية

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	البطاقة الإرشادية هي بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على رموز أو _____ توضح كيفية العناية بالمنتج.
٢	إدارة الذات: الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد _____ ما بين الواجبات والرغبات.
٣	من مهارات التخطيط الجيد أن أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه _____ .
٤	التنمُّر الإلكتروني هو تعمُّد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر _____.
٥	يدل المصطلح الإنجليزي DRY المدوّن على البطاقة الإرشادية على معنى _____ باللغة العربية.

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

الأول.

لماذا لا يعد التوقف عن استخدام الإنترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الإلكتروني؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

عرّف التفكير الإيجابي، ثم اذكر ثلاث خطوات تُعين على تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا.

.....

.....

.....

.....

.....

حقيبتي
www.haqibati.net

نموذج الاجابة

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	اختبار فتري
الصف:	ثاني متوسط
الزمن:	ساعتان
الفترة:	الثانية ١٤٤٨

اسم الطالب		درجة الطالب	
			٢٤

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

٧ درجات

١- أي التصرفات الآتية يعد من وسائل الحماية من التهديدات الإلكترونية؟

(أ) تحميل الملفات من مواقع موثوقة	(ب) مشاركة كلمة المرور مع الزملاء	(ج) فتح الرسائل مجهولة المصدر والرد عليها	(د) نشر البيانات الشخصية في الحسابات العامة

٢- الخطوة الأولى للبدء في إدارة الذات بفاعلية هي:

(أ) فهم الذات واكتشاف القدرات والمواهب	(ب) تقليد الآخرين دون تفكير	(ج) انتظار الفرص لتأتي وحدها	(د) الهروب من المسؤوليات

٣- من المهارات الشخصية التي تعد واقية من التنمر الإلكتروني:

(أ) الانعزال عن الآخرين	(ب) مهارات حل الصراع	(ج) التوقف عن استخدام التقنية	(د) تجاهل القوانين

٤- ما المقصود بالتفكير الإيجابي؟

(أ) الانشغال بالأمور التي لا يستطيع الإنسان أن يؤثر فيها بنفسه	(ب) تأجيل الأعمال الصعبة إلى وقت آخر حتى تزول الضغوط
(ج) الاعتماد على الآخرين في حلّ المشكلات الشخصية	(د) فنّ التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج

٥- أي من الخيارات التالية يُعد من سمات الشخصية السلبية التي تعيق إدارة الذات؟

(أ) المبادرة والعمل الجاد	(ب) التفاؤل بالمستقبل	(ج) نقد الآخرين باستمرار ونشر الإحباط	(د) القدرة على حل المشكلات

٦- من أهم المهارات التي تساعد الإنسان على تحقيق التميز والنجاح في حياته:

(أ) التسويف وتأجيل الأعمال	(ب) الاعتماد الكلي على الآخرين	(ج) الثقة بالنفس وتحديد الأهداف	(د) التسرع في اتخاذ القرارات

٧- الشكل الذي يرمز إلى عملية التجفيف في البطاقة الإرشادية هو:

(أ) المثلث	(ب) الدائرة	(ج) المربع	(د) الحوض

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

٥ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	تقتصر المهارات الشخصية الواقية من التنمر الإلكتروني على مهارة التواصل وحدها.	(✘)
٢	تقع الأمور التي لا نستطيع التحكم فيها أو تغييرها ضمن دائرة الاهتمام.	(✔)
٣	إدارة الذات تعني قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وتوجيه سلوكه بإيجابية.	(✔)
٤	إدارة الذات هي الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.	(✔)
٥	التفكير الإيجابي يعني تجاهل الواقع والعيش في الخيال بعيداً عن المشكلات.	(✘)

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

٥ درجات

(أ)		(ب)
١. المتنمر	.....	يحتاج إلى حلول ودعم لمواجهة الأذى
٢. المتنمر عليه	.....	تتطلب وسائل حماية مثل كلمات المرور
٣. التهديدات الإلكترونية	.....	فهم كيفية التعامل الآمن مع التقنية
٤. حل الصراع	.....	الشخص الذي يمارس الأذى على الآخرين
٥. الوعي الرقمي	.....	مهارة لفض النزاعات بطريقة سلمية

الإجابة: ١-د، ٢-أ، ٣-ب، ٤-هـ، ٥-ج

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	البطاقة الإرشادية هي بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على رموز أو _____ توضح كيفية العناية بالمنتج. الإجابة: مصطلحات
٢	إدارة الذات: الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد _____ ما بين الواجبات والرغبات. الإجابة: التوازن
٣	من مهارات التخطيط الجيد أن أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه _____ . الإجابة: أسرتي
٤	التنمُّر الإلكتروني هو تعمُّد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر _____. الإجابة: الإنترنت
٥	يدل المصطلح الإنجليزي DRY المدوّن على البطاقة الإرشادية على معنى _____ باللغة العربية. الإجابة: جاف

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:

درجتان

الأول.

لماذا لا يعد التوقف عن استخدام الإنترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الإلكتروني؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لأن الإنترنت أصبح جزءاً ضرورياً من الحياة، والحل يكمن في تعلم مهارات الحماية والمواجهة وليس الهروب.

الثاني.

عرّف التفكير الإيجابي، ثم اذكر ثلاث خطوات تُعين على تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: التفكير الإيجابي هو فنّ التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج. ومن خطوات تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا: أولًا: التوقّف عن الدفاع عن وجهة النظر الشخصية؛ فهذا يمنع تلقّي أفكار جديدة تغيّر طريقة التفكير. ثانيًا: إعادة تقييم الأفكار والأهداف. ثالثًا: الثقة بالنفس. رابعًا: التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.