

المادة : مهارات حياتية وأسرية  
الصف : ثاني متوسط  
الزمن: ساعة



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بمحافظة  
مكتب التعليم  
مدرسة :

## اختبار نهائي مهارات حياتية ثاني متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ

الاسم / الفصل / الدرجة / ٦٠ /

٣٠ /

### ١- السؤال الأول:

ضع/ي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة، فيما يأتي:-

١- اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بالعناصر التي يحتاجها للبناء والنمو
٢- يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية
٣- تأثير الغذاء المتوازن على الصحة والمظهر تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر
٤- من أضرار المضافات الغذائية كثرة الحركة والنشاط لدى الأطفال
٥- تعتبر شطيرة الفلافل غنية بالبروتينات
٦- لكي يحمي المستهلك نفسه من اضرار المضافات الغذائية يشترى الأغذية الأقل في المضافات
٧- كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول.
٨- اتفق جميع صناعات الاغذية الدولية على توحيد المضافات الغذائية بالرمز (E)
٩- يعتبر فول الصويا من البروتين الحيواني
١٠- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على أهمية تناولها بكثرة
١١- من أضرار الوجبات السريعة الصحية تقلل تدريب الابناء على آداب الطعام
١٢- لتقليل من مضار الوجبات السريعة ممارسة الرياضة بانتظام
١٣- مضادات الاكسدة تستخدم لتأخير او منع ظهور علامات الترنخ
١٤- تستخدم المواد الملونة لحفظ الطعام من الفساد
١٥- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور

٢٨ /

### ٢- السؤال الثاني:

اختر/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:-

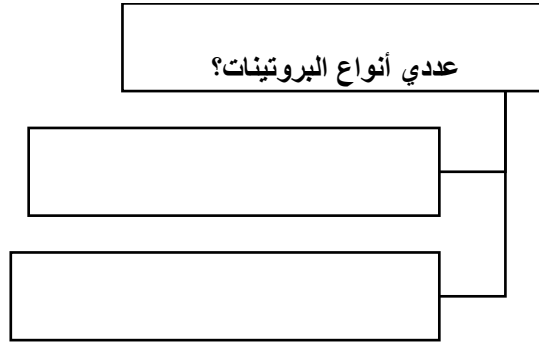
١- الطحينية تستخرج من:
أ- حب السمسم ب- من الزيتون. ج- من اللوز.
٢- يضاف عصير الليمون للتونة :
أ- لتحسين النكهة. ب- لتغيير لونها. ج- لتزيد من سمك قوامها.
٣- يتكون البروتين من أحماض :
أ- امينية اساسية ب- أمينية غير اساسية. ج- جميع ما سبق
٤- من وسائل السلامة في الطريق:
أ- إشارات السيارة ب-إضاءة الطريق ج-حزام الأمان
٥- السلامة المرورية تتمثل في ثلاثة عناصر:
أ- المرايا ب- حزام الامان المصابيح المساحات. ج-العنصر البشري والمركبة والطريق.
٦- من الصفات التي يجب ان يتصف بها سائق المركبة :
أ- العقل. ب- التركيز ج- جميع ما سبق.
٧- من فوائد الأطعمة البروتينية:
أ- بناء الانسجة وتعويض الخلايا ب- هشاشة العظام ج- يضعف العضلات .

أ- ٨- الوجبات السريعة سميت بهذا الاسم لأنه :	ب- لارتفاع قيمتها الغذائية ج- لانها دسمة
أ- ٩- من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية:	ب- تقلل من ممارسة الرياضة ج- تزيد من اجتماع الاسرة
أ- ١٠- هي مواد كيميائية طبيعية او صناعية تضاف للأطعمة لهدف معين	ب- المضافات الغذائية ج- المواد البروتينية
أ- ١١- من الاضرار الصحية للمضافات الغذائية:	ب- ظهور الحساسية الجلدية ج- التعب والارهاق
أ- ١٢- من تأثير التغذية غير المتوازنة:	ب- صحة الشعر ج - شحوب البشرة وجفافها
أ- ١٣- من اسباب الاقبال على الوجبات السريعة	ب- غنية بالدهون ج -تحتوي على مواد حافظة
أ- ١٤- من المواد المنهكة: -	ب- الفانيليا ج- جميع ما سبق

٣- السؤال الثالث:

أكمل/ي المخطط التالي:

٢ /



انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لك بالتوفيق .....معلم/ة:....

# نموذج الإجابة

المادة : مهارات حياتية وأسرية

المملكة العربية السعودية

الصف : ثاني متوسط

وزارة التعليم  
Ministry of Education

وزارة التعليم

الزمن : ساعة ونصف

إدارة التعليم بمحافظة

اختبار نهائي مهارات حياتية ثاني متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ

/ ٦٠

الدرجة /

الفصل /

الاسم /

/ ٣٠

١- السؤال الأول:

ضع/ي كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة، فيما يأتي:-

✓	١- اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بالعناصر التي يحتاجها للبناء والنمو
✓	٢- يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية
✓	٣- تأثير الغذاء المتوازن على الصحة والمظهر تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر
✓	٤- من أضرار المضافات الغذائية كثرة الحركة والنشاط لدى الأطفال
✓	٥- تعتبر شطيرة الفلافل غنية بالبروتينات
✓	٦- لكي يحمي المستهلك نفسه من أضرار المضافات الغذائية يشتري الأغذية الأقل في المضافات
✓	٧- كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول.
✓	٨- اتفق جميع صناع الاغذية الدولية على توحيد المضافات الغذائية بالرمز (E)
×	٩- يعتبر فول الصويا من البروتين الحيواني
×	١٠- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على أهمية تناولها بكثرة
×	١١- من أضرار الوجبات السريعة الصحية تقلل تدريب الابناء على آداب الطعام
✓	١٢- لتقليل من مضار الوجبات السريعة ممارسة الرياضة بانتظام
✓	١٣- مضادات الاكسدة تستخدم لتأخير او منع ظهور علامات الترنخ
×	١٤- تستخدم المواد الملونة لحفظ الطعام من الفساد
✓	١٥- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور

/ ٢٨

٢- السؤال الثاني:

اختر/ي الإجابة الصحيحة فيما يلي:-

١- الطحينة تستخرج من:	أ- حب السمسم	ب- من الزيتون.	ج- من اللوز.
٢- يضاف عصير الليمون للتونة :	أ- لتحسين النكهة.	ب- لتغيير لونها.	ج- لتزيد من سمك قوامها.
٣- يتكون البروتين من أحماض :	أ- امينية اساسية	ب- امينية غير اساسية.	ج- جميع ما سبق
٤- من وسائل السلامة في الطريق:	أ- إطارات السيارة	ب- إضاءة الطريق	ج- حزام الأمان
٥- السلامة المرورية تتمثل في ثلاثة عناصر:	أ- المرايا	ب- حزام الامان المصابيح المساحات.	ج-العنصر البشري والمركبة والطريق.
٦- من الصفات التي يجب ان يتصف بها سائق المركبة :	أ- العقل.	ب- التركيز	ج- جميع ما سبق.

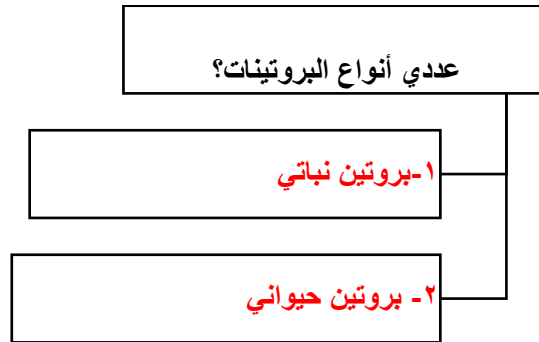
ينبع

٧- من فوائد الأطعمة البروتينية:	ب- هشاشة العظام	ج- يضعف العضلات .
٨- الوجبات السريعة سميت بهذا الاسم لأنه :	أ- بناء الأنسجة وتعويض الخلايا	
٩- من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية:	ب- لارتفاع قيمتها الغذائية	ج- لانها دسمة
١٠- هي مواد كيميائية طبيعية او صناعية تضاف للأطعمة لهدف معين	أ- تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام	ب- تقلل من ممارسة الرياضة
١١- من الأضرار الصحية للمضافات الغذائية:	ب- المضافات الغذائية	ج- المواد البروتينية
١٢- من تأثير التغذية غير المتوازنة:	ب- ظهور الحساسية الجلدية	ج- التعب والارهاق
١٣- من اسباب الاقبال على الوجبات السريعة	ب- صحة الشعر	ج - شحوب البشرة وجفافها
١٤- من المواد المنهكة: -	ب- غنية بالدهون	ج -تحتوي على مواد حافظة
أ- القرفة	ب- الفانيليا	ج- جميع ما سبق

٣- السؤال الثالث:

أكمل/ي المخطط التالي:

٢ /



انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لك بالتوفيق



المادة : المهارات الحياتية والأسرية

العام الدراسي : 1446هـ

الصف : الثاني المتوسط

اختبار الفصل الدراسي الثاني لمادة المهارات الحياتية والأسرية ( انتساب )

اسم الطالبة	الصف
-------------	------

(( اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))

استعيني بالله ثم بما درستي خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة

لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة

تأكد من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة

رقم السؤال	الدرجة بالأرقام	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
السؤال الرابع					
المجموع					

الدرجة المستحقة

<hr/>
-------

كتابة : .....

## السؤال الأول :

ضعي اشارة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة , و اشارة ( X ) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-

1. تعتبر اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء و النمو ( )
2. يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية ( )
3. لا يعد البروتين من اهم انواع الغذاء ( )
4. إضافة الخضروات الورقية عند عمل الشطائر يقلل ويضعف من القيمة و الفائدة الغذائية ( )
5. عناصر السلامة المرورية هي المركبة - العنصر البشري - الطريق ( )
6. كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول. ( )
7. يتكون البروتين من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية أساسية وغير أساسية ( )
8. يعتبر الفول من البروتين الحيواني ( )
9. الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت طويل ( )
10. تقلل حصص وكمية الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ( )
11. الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها وتعديلها ( )
12. عدد الحصص وكميته يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ( )
13. يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ( )
14. الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ( )
15. الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لارتفاع ثمنها ( )
16. من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ( )
17. من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ( )
18. من أنواع الإضافات الغذائية المواد الحافظة ( )
19. المواد الحافظة تعتبر أكثر الإضافات الغذائية خطورة على الصحة ( )
20. من وسائل السلامة في المركبة عدم اقفال الأبواب

## السؤال الثاني :

10

يتبع

اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية:

التغذية	المضافات الغذائية	السرعات الحرارية	البروتين	السلامة المرورية
---------	-------------------	------------------	----------	------------------

1. (.....) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .
2. (.....) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية في الطعام .
3. (.....) هي مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تضاف للأطعمة .
4. (.....) تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية .
5. (.....) أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه.

٢٠

السؤال الثالث: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على	أ	تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمة	ب	تناولها بكميات قليلة لتجنب آثارها السلبية	ج	تناولها بكميات كبيرة	د	عدم تناولها
٢	لتقليل أضرار الوجبات السريعة	أ	ممارسة بعض التمارين الرياضية	ب	تناول المشروبات الغازية مع الوجبات	ج	الراحة بعد تناولها	د	اختيار وجبة ذات سرعات حرارية عالية
٣	من أمثلة الوجبات السريعة	أ	الماء	ب	الخضروات	ج	البروستد والبرجر	د	الفواكه
٤	رونق ونضارة وجمال البشرة يدل على	أ	التغذية غير المتوازنة	ب	التغذية المتوازنة	ج	جميع ما سبق صحيح	د	لا يدل على شيء
٥	من العناصر الغذائية المفيدة	أ	بروتينات وخضروات وفواكه	ب	مشروبات غازية	ج	الوجبات السريعة	د	مشروبات الطاقة
6	مواد حافظة طبيعية	أ	E200	ب	الملح	ج	الكرام	د	E300
7	يضاف عصير الليمون لتونة	أ	لتغيير لونها	ب	لتحسين النكهة والطعم	ج	لتزيد من سمكها	د	ليس له تأثير
8	من وسائل السلامة في الطريق								

يتبع

أ	اضاءة الطريق	ب	الطرق المتعرجة	ج	لا يوجد وسائل سلامة	د	إطفاء الإضاءة بالليل
9	من فوائد الأطعمة البروتينية						
أ	بناء الانسجة وتعويض الخلايا	ب	هشاشة العظام	ج	يضعف العضلات	د	ليس له فائدة
10	من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية						
أ	تزيد من اجتماع افراد الأسرة	ب	تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام	ج	تزيد من ممارسة الرياضة والنشاط	ج	ليس لها اضرار

10

السؤال الرابع : صلى العمود أ بما يناسبه مع العمود ب

العمود أ	العمود ب
1- توحيد أسماء المواد المضافة بالرمز ( E ) والأرقام التي بعده	أ- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم عند الحوادث
2- صفات سائق المركبة	ب - العقل وسلامة الحواس
3- وسائل السلامة الخاصة بالسائق	ج- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة
4- أهمية حزام الأمان	د - استخدام حزام الأمان
5- من تعليمات السلامة المرورية للمشاة	ذ- لتسهيل التعرف عليها
6- ينقسم البروتين الى قسمين هما	و- البروتين الحيواني والبروتين النباتي
7- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج	ن-المواد المنكهة
8- من أنواع المضافات الغذائية	ع- مخالف لنظام المرور
9- احمي نفسي من ضرر المضافات الغذائية	ف - كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال
10- من الأضرار الصحية للمضافات الغذائية	ق- بشراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من المضافات الغذائية

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.

اليوم :

التاريخ:

الزمن : ساعة ونصف

## اسئلة اختبار مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الثاني متوسط

## الفصل الدراسي الثاني للعام -1446هـ (منازل)

السؤال الأول فقرة ( أ ) :

- اختاري الإجابة الصحيحة:

1- : عدد الحصص تختلف بحسب:

أ - النشاط

النشاط والجنس والمرحلة العمرية

ج\_ الجنس

المرحلة العمرية

ب-

د-

2- من أضرار الوجبات السريعة الصحية:

أ- تقل فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام

ج- تحتوي على نسبة عالية من الدهون

الوجبات الرئيسية

ب- تزيد من التكاليف المادية للأسرة

د- يقل اجتماع العائلة عند تناول

3- عدد الحصص في مجموعة اللحوم والبقول:

أ- 6 حصص

ج- 3- 5 حصة

ب- 6- 11 حصة

د - 2- 3 حصص

4- من طرق حماية المستهلك نفسه من ضرر المضافات الغذائية:

أ- ظهور الحساسية الجلدية

ج- التأثير على الجهاز العصبي والمخ

ضرراً

ب- كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال

د- تجنب الأغذية ذات المضافات الأكثر

5- من تعليمات السلامة المرورية لسانق الدراجة:

أ- الالتزام دائماً باستخدام جانب الطريق

ج- يعمل على حماية جميع اجزاء الجسم

ب- العبور من المسارات المخصصة للمشاة

د- وجود مساند الرأس

السؤال الأول فقرة ( ب ) :

ضعي علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

1- تعتبر اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء و النمو

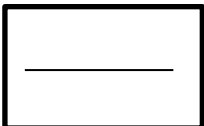
( )

- 2- التمور لا تنقل الجراثيم المرضية
- 3- يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية  
( )
- 4- لا يعد البروتين من اهم انواع الغذاء  
( )
- 5- إضافة الخضروات الورقية عند عمل الشطائر يقلل من القيمة الغذائية  
( )
- 6- ينقسم البروتين الى بروتين حيواني وبروتين نباتي  
( )
- 7- كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول  
( )
- 8- مراحل التمر ثلاث مراحل فقط  
( )
- 9- من عناصر السلامة المرورية المركبة فقط  
( )
- 10- من وسائل السلامة في المركبة اقفال الباب  
( )
- 11- لا يعتبر اضاءة الطريق من وسائل السلامة في الطريق  
( )
- 12- إضافة الماء للنخلة نظراً لطبيعة المملكة العربية السعودية ذات المناخ الصحراوي الحار  
( )
- 13- البروتين النباتي منخفض القيمة الغذائية  
( )
- 14- من أهمية السلطة انها فاتح للشهية  
( )
- 15- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور  
( )
- 16- من تأثير التغذية غير المتوازنة نضارة البشرة  
( )
- 17- يجب ممارسة النشاط البدني مع التوازن الغذائي للمحافظة على الصحة الجيدة  
( )
- 18- المواد الحافظة تستخدم لمنع الفساد الميكروبي  
( )

**السؤال الأول فقرة (ج): أكمل الفراغات التالية :**

- 1- من أنواع العناصر الغذائية: .....
- 2- الإشارات الضوئية في المركبة داله على: .....
- 3- ممارسة التمارين الرياضية مثل المشي بعد تناول الوجبة السريعة لـ .....
- 4- المواد المنهكة تمنح طعاماً ورائحة مثل : .....
- 5- رمز المواد الملونة : .....
- 6- من تأثير التغذية المتوازنة على الوجه: .....
- 7- أهمية السلطات تحتوي على .....

السؤال الثاني : فقرة ( أ )



1 - دوني ما تتوقعين حدوثه :

إذا كانت جميع اطعمتنا معلبة ومحفوظة بمضافات غذائية صناعية؟

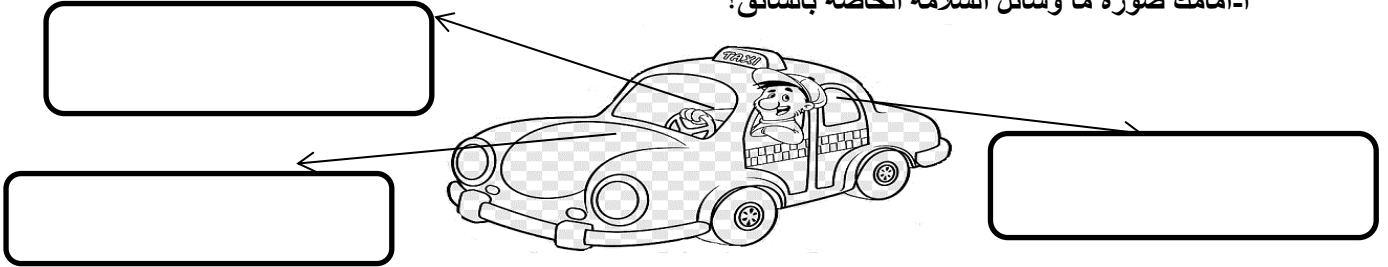
2- أسباب اقبال المراهقين على الوجبات السريعة؟

3- من أسباب الإصابة بسوء التغذية

4- قدمي مقترح يساعد عائلتك على التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية

السؤال الثاني فقرة ( ب ) :

أ- أمامك صورة ما وسائل السلامة الخاصة بالسائق؟



السؤال الثاني فقرة ( ج ) :

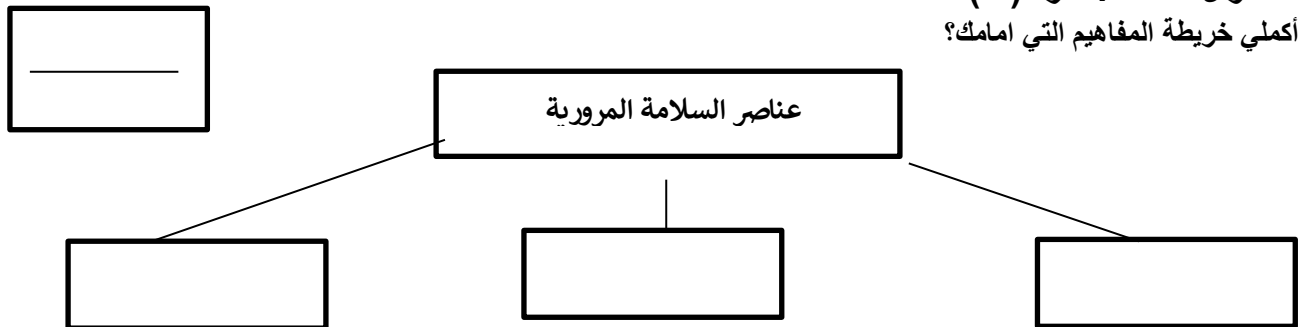
صوبي العبارة الخاطئة التي امامك؟

1- البروتين المصدر الأساسي للطاقة في الجسم؟

2- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر؟

السؤال الثالث: فقرة ( أ )

أكمل خريطة المفاهيم التي امامك؟



السؤال الثالث فقرة ( ب ) :

صلي المصطلح العلمي في العمود ( أ ) بما يناسبه من تعريف في العمود ( ب )

	أ	ب
1	التغذية	له دور هام في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة في حال الاصطدام ( )
2	المضافات الغذائية	أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه ( )
3	الوجبات السريعة	مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنمو والنشاط وتجديد الخلايا ( )
4	اللحوم والبقوم ( البروتين)	بعض التغيرات تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة ( )
5	حزام الأمان	الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير مثل البرجر ( )
6	الأكسدة	مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تضاف للأطعمة ( )

### السؤال الثالث: فقرة (ج)

أ- أخطي الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- 1- يضاف عصير الليمون للتونة لـ:
  - تحسين النكهة – زيادة القيمة الغذائية – جميع ما سبق صحيح
- 2- يتكون البروتين من:
  - أحماض دهنية مشبعة فقط – أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة – أحماض أمينية أساسية وغير أساسية
- 3- يدل وجود الزيوت والسكريات في قمة النخلة الغذائية على :
  - يجب تناولها بكميات قليلة – يجب تناولها بكميات كبيرة
- 4 - تقع مجموعة الحبوب والخبز في قاعدة سعف النخلة الغذائية :
  - يجب تناولها بكميات كبيرة – ب - تناولها بكميات قليلة
- 5 - اضرار الوجبات السريعة الصحية :
  - تزيد من التكاليف المادية – تسبب امراض خطيرة
- 6 - من المواد الحافظة :
  - القرفة واليانسون – الملح والسكر
- 7- مواد منهكة طبيعية: ا
  - ماء الورد – الفانيليا – جميع ما سبق
- 8 - المواد الحافظة رمزها :
  - رمزها ( E 150 ) – ( E209 )
  - ان