

موقع تو عرب التعليمي

[www.arabia2.com/vb](http://www.arabia2.com/vb)



# اختبار الصف الثالث متوسط الانتساب الفصل الدراسي الثالث

(نسخة)

متوسطه دره بنت ابي سلمه

\* مطلوب

1. الاسم الرباعي \*

2. اختاري الاجابه الصحيحه

التَّوَأْفُقُ النَّفْسِيُّ الَّذِي يَهْدَفُ إِلَى تَمَاسُكِ الشَّخْصِيَّةِ وَتَقَبُّلِ الْفَرْدِ ذَاتَهُ وَتَقَبُّلِ الْآخَرِينَ لَهُ، هُوَ مَفْهُومُ الصِّحَّةِ:  
\* (1 نقطة)

العَقْلِيَّة.

الجَسَدِيَّة.

النَّفْسِيَّة.

الرُّوحِيَّة.

3. من خصائص الشخصية المتميّعة بالصحة النفسية \* (1 نقطة)

الخمول.

تحقيق الذات.

العزلة.

قلة الثقة.

4. تتأثر الصحة النفسية للمراهقين وعلاقتهم بالآخرين بعدة أسباب، منها: \* (1 نقطة)

الهرمونات.

زيادة الوزن.

الطعام.

القراءة.

5. مُحصّلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكّم تصرّفات الفرد، تُسمّى الرُّوح \* (1 نقطة)

السّعيدة.

المعنويّة.

القويّة.

المزاجية

6. من الأساليب المناسبة لإدارة العواطف في المواقف المختلفة: \* (1 نقطة)

تناول الطعام.

التسوق.

الاسترخاء.

الصراخ.

7. قدرة الإنسان على فهم مشاعره وانفعالاته ومشاعر وانفعالات الآخرين تعيّر عن مفهوم الذكاء \* (1 نقطة)

الاجتماعي.

العاطفي.

المنطقي.

العقلي.

8. يساعدك الذكاء العاطفي في: \* (1 نقطة)

التحكم بانفعالاتك.

التنفيس عن غضبك.

كبت مشاعرك.

المحافظة على وزنك

9. المهارة التي تحتاجها حين تكون لدى أحد إخوتك مشكلة هي مهارة \* (1 نقطة)

- العلاقات الصحيحة.
- تحفيز الذات.
- الشعور بعواطف الآخرين.
- عدم الشعور بعواطف الآخرين

10. من الطرق التي تساعد في تقوية العلاقة بالأشخاص الإيجابيين: \* (1 نقطة)

- تقليد هم.
- التواصل معهم.
- الشكوى لهم.
- الابتعاد عنهم

11. تناول الطعام الملوث يسبب الإصابة بالتسمم \* (1 نقطة)

- الكيميائي.
- الدوائي.
- الغذائي.
- الإشعاعي

12. مادّة كيميائيّة تساعدُ في علاج الأمراض التي تُصيب الإنسان \* (1 نقطة)

الطّعام.

الدّواء.

العصير.

الكربون

13. هو دخولُ أيّ مادّة ضارّةٍ أو ملوّثةٍ داخلَ الجسمِ بكميّاتٍ معيّنةٍ فتُحدث فيه أضرارًا \* (1 نقطة)

التسمّم.

الاختناق.

الحروق.

المرضُ

14. ينقسمُ التسمّمُ الدّوائيُّ إلى نوعين: تسمّمٌ حادٌّ وتسمّمٌ \* (1 نقطة)

بسيط.

مزمن.

مستعير.

شديد

15. تُستخدم المسكّنات لتقليل \* (1 نقطة)

- الوزن.
- الآلام.
- المضاعفات.
- التسمُّم

16. المسكّنات التي يمكنُ شراؤها من الصيدلية دون وصفةٍ طبيّةٍ تُسمى مسكّناتٍ \* (1 نقطة)

- طبيّة.
- كيميائيّة.
- لاوصفيّة.
- وصفية

17. من أهمّ أعراض التسمُّم الدوائيِّ \* (1 نقطة)

- ارتفاعُ درجة الحرارة.
- ضيقُ النَّفْس.
- الهُزال.
- انخفاضُ الضَّغط

18. يستطيع الأشخاص الأذكى عاطفياً أن يتحدثوا عن مشاعرهم بوضوح؛ لأنهم يمتلكون مهارة \* (1 نقطة)

- تحفيز الذات.
- تحديد العواطف.
- العلاقات الصحية.
- القوة

19. الذكاء العاطفي يساعدك في رفع وتحسين \* (1 نقطة)

- مهاراتك البدوية.
- تحصيلك الدراسي.
- صحتك الجسدية.
- أدائك الرياضي

20. يمكن استخدام المال المدخر في \* (1 نقطة)

- التسوق الإلكتروني العشوائي.
- الصدقة والإنفاق.
- شراء الأجهزة غير الضرورية.
- شراء الألعاب



21. من أمثلة الرّغبات في الإنفاق الماليّ \* (1 نقطة)

- القَوَاتِيْرُ.
- الإيجارُ.
- شراء الكَماليّاتِ.
- الإِدِّخار

22. هو اقتطاعُ جزءٍ من الدّخلِ وحفظُه دونَ استهلاكه \* (1 نقطة)

- الإِدِّخارُ.
- الشِّراءُ.
- الإنفاقُ.
- البيعُ

23. مُنشأةٌ يملكُها عادةً شخصٌ واحدٌ يشاركُ بفعاليّتهِ في إدارةٍ وتشغيلِ أعمالِها \* (1 نقطة)

- الإنفاقُ.
- الاقْتِصادُ الوَطْنيُّ.
- المشروعاتُ الصّغيرةُ.
- التجارَةُ

24. من أنواع المشاريع الصّغيرة: \* (1 نقطة)

المؤسسات الماليّة.

المشاريع الإنتاجيّة.

الشركات.

البنوك

25. من أنشطة التّجارة الرّقمية: \* (1 نقطة)

التسوّق.

الدّفْع المباشِر.

الدّفْع الإلكترونيّ.

الاديّار

26. من إيجابيّات التّجارة الإلكترونيّة \* (1 نقطة)

توفير الوقت فقط.

كثرة الوظائف.

حفظ البيانات التكنيّة.

توفير الجهد والوقت

27. عند تنفيذ عمليات الشراء الرقمية، اُخذَ من المواقع الإلكترونية غير \* (1 نقطة)

الأمانة.

الرئسية.

الحكوميه.

المترجمة.

28. من أمثلة الحاجات في الإنفاق المالي \* (1 نقطة)

شراء الكماليات.

الإجاز.

شراء الوجبات السريعة.

اقتناء الثحف

29. وَحدة قياس كمية الطاقة في الطعام هي \* (1 نقطة)

الحصه اليومية.

الشغرات الحرارية.

العناصر الغذائية.

نسبة وجود الماء

30. من العوامل التي تحدّد احتياجات الفرد من السّعرات الحرارية: \* (1 نقطة)

النشاط البدني.

العيش في المدينة.

النظافة الشخصية.

النوم

31. من العادات الغذائية الجيدة التي تجعل الفرد يتناول كمية طعام أقلّ، تناول الطعام \* (1 نقطة)

بسرعة.

ببطء.

متأخراً.

منفرداً

32. يؤدي الإكثار من تناول القهوة خلال اليوم إلى الإصابة بالأرق وعدم النوم المريح، ذلك بسبب الإفراط في تناول المادة التي تتركز فيها، وهي \* (1 نقطة)

الحديد.

الكافيين.

الفلورايد.

النحاس

33. التثقيف الصحيّ في الاختيار الصحيّ للأطعمة وحساب السّعرات الحراريّة يساهم في انتشار \* (1 نقطة)

العادات الغذائيّة الجيدة.

الجمّيات الغذائيّة القاسية.

تناول الأطعمة المعلّبة.

تناول الوجبات السريعة

34. إهمال تناول الوجبات اليوميّة، خاصّةً وجبة الإفطار من العادات الغذائيّة السيئة التي قد تؤدّي إلى \* (1 نقطة)

انخفاض السكّر.

ارتفاع ضغط الدّم.

ضعف النّظر.

ارتفاع مناعة الجسم

35. للتخلّص من السّمنة يُنصح بتناول الغذاء المتوازن، ذلك من خلال تناول الموادّ الكربوهيدراتية: \* (1 نقطة)

بكثرة.

باعتدال.

بأقلّ كمّيّة.

مرّةً واحدةً فقط أسبوعيّاً

36. من المناسباتِ الوطنيّةِ التي يشعُرُ فيها الفردُ بمزيدٍ من الفخرِ والاعتزازِ بالوطنِ وإنجازاته \* (1 نقطة)

يومُ التأسيس

عيدُ الأضحى.

شهرُ رمضان.

يومُ عرفة.

37. ممّا يفسدُ مظاهرَ الفرحِ والسُّرورِ عندَ المُشاركةِ في الاحتفالاتِ الاجتماعيّةِ والوطنيّةِ: \* (1 نقطة)

الخروجُ في الأماكنِ العامّةِ.

التقاطُ الصّورِ دونَ إذنٍ.

إلقاءُ التحيّةِ على الآخرين.

الاجتماعُ في الأماكنِ الخاصّةِ لذلك

38. يعدُّ الاحتفالُ بالمناسباتِ الوطنيّةِ سببًا لـ . \* (1 نقطة)

الفخرِ والتّباهي.

الاحتفالِ بالأفرادِ.

غرسِ القيمِ الوطنيّةِ.

التّواصلِ مع الدُّولِ الأخرى

39. من استراتيجيات زيادة الشعور بالسعادة التي تبعث الهدوء والطمأنينة داخل الفرد وتحزنها من القلق والحزن: \* (1 نقطة)

- تقوية الإيمان بالله.
- التفاؤل بإفراط.
- المقارنة الاجتماعية.
- الثقة بالآخرين

40. من المناسبات الاجتماعية في مجتمعنا السعودي \* (1 نقطة)

- حفلات الزواج.
- اليوم الوطني.
- مهرجان الإبل.
- مهرجان الصقور

41. من أبرز الآداب الاجتماعية التي لا بد أن يُراعيها الفرد عند حضور المناسبات الوطنية والاجتماعية \* (1 نقطة)

- الاحتفال بصوت مرتفع.
- احترام النظام.
- الكتابة على الجدران للاحتفال.
- الصراخ الشديد.

42. من التصرفات الخاطئة عند الاحتفال بالمناسبات الوطنية: \* (1 نقطة)

- تزيين الشوارع بالأعلام.
- إقامة الاحتفالات.
- استخدام الألعاب النارية.
- إظهار مشاعر الفرح والشُّرور.

43. تصوير الآخرين في المناسبات الاجتماعية دون الاستئذان منهم، يعدُّ \* (1 نقطة)

- حُرِيَّةً شخصيَّةً.
- تصرُّفًا خاطئًا.
- أمرًا طبيعيًّا.
- غير مخالف

44. حث الشريعة الاسلاميه على تلبيه الدعوه ومشاركه الاخرين افراحهم \* (1 نقطة)

- صواب
- خطأ

45. الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين افراد المجتمع \* (1 نقطة)

- صواب
- خطأ



46. الاعتداء على الماره عند حضور الاحتفال باليوم الوطني من اداب حضور المناسبات  
\* (1 نقطة)

صواب

خطأ

47. التعدي على الحدائق والاماكن العامه بتخريبها يعكس تقدير ممتلكاتنا الوطنيه  
\* (1 نقطة)

صواب

خطأ

48. من انشطه التجاره الرقمية البيع \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

49. تعد وجبه الإفطار الصحيه من اهم الوجبات لانها تمد الجسم بالطاقه والنشاط  
\* (1 نقطة)

صواب

خطأ

50. يساهم التثقيف الصحي في تشجيع افراد المجتمع على ممارسه العادات الغذائيه  
الجيده \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

51. يساعد الحرمان من تناول الاطعمه المحببه للنفس في تعديل عاداتنا الغذائيه \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

52. من العادات الغذائيه السيئه في تناول الطعام عدم التوازن في الاطعمه \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

53. من العادات الغذائيه الجيده في تناول الطعام مضغ الطعام جيدا \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

54. من اضرار المشروبات الغازيه الصداع النصفي وتآكل الاسنان \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

55. تعد تمارين الاسترخاء من استراتيجيات زياده الشعور بالسعاده \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

56. تحقيق الذات واستثمار القدرات من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

57. يعتبر التسمم الكيميائي من اقسام التسمم \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

58. يعتبر الحقن من طرق دخول المواد السامة الى الجسم \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

59. التخزين غير السليم للادويه من اسباب التسمم الدوائي \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

60. ليس من المهم استخدام كلمات مرور مختلفه وقويه للتطبيقات التي تتسوق منها \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

61. يشكل تسمم الاطفال النسبه الاكبر من المصابين بالتسمم الدوائي \* (1 نقطة)

صواب

خطأ

---

لم يتم إنشاء هذا المحتوى أو اعتماده من قبل Microsoft. سيتم إرسال البيانات التي ترسلها إلى مالك النموذج.

Microsoft Forms 