المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة مدرسة البيان النموذجية	الفصل الدراسي الأول	المادة	تربية أسرية
		الوحدة	الأولى
		المرحلة	المتوسطة
		الصف	ثاني
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية الوحدة الأولى (مهارات اجتماعية) .			

س١ في الفقرات من (١) إلى (٩) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	صفات الطالبة المثالية :			
	(أ) الكذب	(ب) التكلف في الكلام	(جـ) الاعتذار عند الخطأ	(د) مدح الذات
٢	ثمرات الثقة بالنفس :			
	(أ)الخجل	(ب)الخوف	(جـ)التفوق الدراسي	(د) الإحساس بالفشل
٣	سلبيات عدم الثقة بالنفس :			
	(أ) الخجل والارتباك	(ب) تقبل الآخرين	(جـ) التفوق الدراسي	(د) الثقافة وسعة الاطلاع
٤	آثار الثقة بالنفس :			
	(أ) القدرة على التعامل مع الأزمات .	(ب) التعصب للرأي .	(جـ) الإكثار من مديح النفس	(د) الاهتمام بالمظهر على حساب الجوهر
٥	أول خطوة من خطوات اتخاذ القرار :			
	(أ) اتخاذ القرار.	(ب) وضع الحلول .	(جـ) تحديد المشكلة .	(د) تحديد النتائج .
٦	آداب الحوار متعددة منها :			
	(أ) الضجر.	(ب) الإصغاء الجيد.	(جـ) علو الصوت .	(د) التشدق أثناء الكلام .
٧	من مظاهر السلوك السيئ عند الفتاة :			
	(أ) مساعدة زميلاتها مادياً ومعنوياً .	(ب) التحدث مع زميلاتها باحترام ومناداتهن بأحب أسمائهن	(جـ) توجيه النقد المباشر لزميلاتها .	(د) تشجيع زميلاتها وإبداء السرور لفرحهن.
٨	درجة الصوت المناسب للإلقاء يكون :			
	(أ) حاد .	(ب) صاخب .	(جـ) متوسط .	(د) مرتفع.
٩	دعيتُ للاشتراك في نشاط في مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده .			
	(أ) ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشترك في النشاط .	(ب) أشترك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب .	(جـ) أبحث عن مواقع تقيدني في النت	(د) أقف عند حدود قدراتي ولا أشترك في هذا النشاط .

في الفقرات من (١) إلى (٧) زاوجي بين المصطلحات في العمود الأول مع مدلولاتها في العمود الثاني:

العمود الأول		العمود الثاني
١- حوار المتوافقين في الرأي		(أ) عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكله أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد .
٢- الثقة بالنفس		(ب) تداول الكلام بين الطرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الأخر .
٣- القرار		(ج) فردي وجماعي .
٤- أنواع الإلقاء		(د) حديث الرسول مع أبي بكر الصديق داخل غار حراء.
٥- التشدق		(هـ) الخصومة في الكلام .
٦- الحوار		(و) إيمان الشخص بقدراته وإمكانياته ووضوح أهدافه ، ثم انطلاقه بقوة ليبني النجاح ويتميز بالحياة .
٧- الجدل		(ز) تعني لوي الشدق بكلام مدعيًا الفصاحة .

س٣ في الفقرات من(١) إلى (١٢) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :-

١- - عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية من صفات الشخصية المثالية . ( )

٢- لكسب احترام الناس علينا بالمبالغة في المدح . ( )

٣ - الثقة بالنفس هي الطريق للنجاح . ( )

٤- صفات الشخصية المثالية إلقاء السلام عند الدخول إلى المكان والخروج منه . ( )

٥- الثقة بالله تزيد من ثقتنا بأنفسنا . ( )

٦ – صفات الواثق بنفسه القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم . ( )

٧- ضعيف الثقة بالنفس يكون غير قادرًا على تطوير نفسه . ( )

٨- القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة . ( )

٩- أصعب خطوات اتخاذ القرارهو تحديد المشكلة . ( )

١٠- يتطلب الإلقاء تفاعلاً متكلفًا وغير صادق . ( )

١١- مناداة الزميلات بألقاب سيئة من صفات الشخصية المثالية . ( )

١٢- يمكن للحوار أن يكون فيه تعصب للرأي أو للفكرة . ( )

س٤ **أكملي الفراغ بما يتمم المعنى :-**

١- أهم الصفات القولية للطالبة المثالية ١.....٢.....٣.....

٤ .....٥.....

٢- أهم الصفات العملية للطالبة المثالية: ١.....٢.....٣.....

٤ .....٥.....

٣- الإيجابيات التي تزيد الثقة بالنفس ١ ٢.....

٣.....٤.....

٤- السلبيات التي تزيد الثقة بالنفس .....

٥- الخطوة الأولى من خطوات اتخاذ القرار هي .....

س٥ **أجيبي على الأسئلة :**

أ- حددي بعض خطوات اتخاذ القرار ؟

١.....٢.....٥.....

٣.....٤.....٦.....

٧.....

ب- قارني بين الثقة بالنفس والغرور ؟

الثقة بالنفس	الغرور
١.....	.....
٢.....	.....
٣.....	.....

جـ- عددي متطلبات الإلقاء الجيد ؟

١-.....٢-.....٣.....٤.....

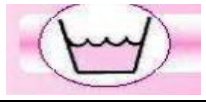
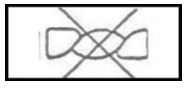
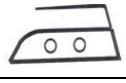
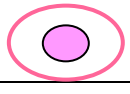
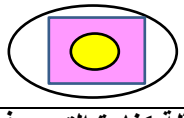
المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة مدرسة البيان النموذجية	الفصل الدراسي الأول	المادة	تربية أسرية
		الوحدة	الثانية +الثالثة
		المرحلة	المتوسطة
		الصف	ثاني
بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية الوحدة (الثانية + الثالثة) (شؤون منزلية + عناية ملبسية) .			

س١ في الفقرات من (١) إلى (١٤) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	جهاز يستخدم لطهي الطعام أو تسخينه :			
	(أ) الخلاط الكهربائي .	(ب) المواقد والأفران.	(جـ) الثلاجة.	(د) الغسالة.
٢	لاتعد من طرق حماية الغسالة الكهربائية :			
	(أ) وضع مادة عازلة بينها وبين الأرض	(ب)إجراء صيانة دورية لها	(جـ) إهمالها وعدم تنظيفها	وقايتها من الضربات
٣	طرق العناية بالمكواة هي :			
	(أ) تخزين المكواة مباشرة بعد الاستخدام	(ب) تركها بين يدي الأطفال	(جـ) ملاءمة درجة حرارة المكواة للملابس	(د) عدم تفريغ خزانها من الماء.
٤	طرق العناية بالأفران هي :			
	(أ) فتح باب الفرن أثناء الاستخدام	(ب) تغطية الموقد من الأعلى عند استخدام الفرن .	(جـ) وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن .	(د) التأكد من سلامة الخرطوم الخاص بالغاز
٥	العناية بالخلاط الكهربائي هي :			
	(أ) استخدام الخلاط حسب الحاجة .	(ب) عدم تنظيف الخلاط بعد الاستخدام .	(جـ) تشغيله بأي وقت ولساعات طويلة .	(د) ترك الخلاط بين يدي الأطفال .
٦	طرق العناية بالميكروويف هي :			
	(أ) عدم تنظيف الميكروويف	(ب) تشغيله حتى لو كان تالفًا	(جـ) استخدام الأواني الألمنيوم	(د) اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام
٧	كل ما تستهلكه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات			
	(أ) الاستهلاك العائلي	(ب) التوفير	(جـ) التبذير	(د) الترشيد
٨	تعد من العادات الصحيحة :			
	(أ) تشغيل التلفاز وتركه مفتوحًا .	(ب) ترك السشوار مفتوحًا أثناء تصفيف الشعر	(جـ) ترك الأنوار تعمل في الأماكن غير المشغولة	(د) إطفاء السخان الكهربائي في حالة عدم استخدامه .

٩	التَّخطيط والتنظيم المبكِّر للاستفادة بالمال كمورد للأسرة ، من حيث معرفة الإيرادات اليوميَّة أو الشهريَّة ، وتنظيم حركة المصروفات اليوميَّة أو الشهريَّ.			
	(أ) الصناعة.	(ب) الميزانيَّة الأسرة .	(جـ) التجارة .	(د) الموارد .
١٠	المثلث في البطاقة الإرشادية يشير إلى :			
	(أ) الغسل	(ب) الكي	(جـ) التجفيف	(د) إمكانية استخدام الكلور
١١	◯ في البطاقة الإرشادية يشير إلى :			
	(أ) التجفيف الآلي	(ب) الغسيل	(جـ) الكي	(د) التبييض
١٢	Machine wash في البطاقة الإرشادية تشير إلى :			
	(أ) ممنوع التبييض	(ب) غسيل يدوي .	(جـ) استخدام الغسالة .	(د) مكواة دافئة .
١٣	العملية الكاملة لتخطيط شكل ما أو إنشائه بشكل مبدع ومبتكر :			
	(أ) التصميم .	(ب) التزيين	(جـ) الإبداع	(د) الطباعة .
١٤	أنواع التصميم :			
	(أ) الترابط	(ب) التكرار	(جـ) بنائي وزخرفي	(د) الاتزان

س٢/ **في الفقرات من (١) إلى (١٦) زاوجي بين المصطلحات في العمود الأول مع مدلولاتها في العمود الثاني :**

أ		ب
١- المرشدة		(أ) Machine Wash
٢- الثلاجة		(ب) الإناء يشير إلى عملية العسيل .
٣- أنواع التصميم		(ج) التجفيف على علاقة في الشمس .
٤- البطاقة الإرشادية		(د)الإشارة إلى التجفيف الآلي .
٥-		(هـ) الإشارة إلى التنظيف الجاف .
٦- يثبت الأبليك		(و) استخدام الأدوات المرشدة للماء
٧- المصطلحات		(ز) هي بطاقة مرفقة بمعظم الملابس الجاهزة لترشيد المستهلك إلى طريقة العناية السليمة والمناسبة للقطعة الملبسية .
٨- 		(ح) تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة .
٩-		(ط) التجفيف على علاقة في الشمس .
١٠- 		(ى) من الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء .
١١- 		(ك) بالغرز اليدوية و بغرز التطريز الألي (مكنة الخياطة) .
١٢-		(ل) تجنب استخدام المكواة
١٣- 		(م) تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية .
١٤- 		(ن) تصميم بنائي وزخرفي
١٥- قلة كفاءة التبريد في الكيف.		(س) تجنب العصر باليد
١٦- تقلل الفاقد من الماء		(ع) يسمح باستخدام المواد التبييض.
		(ف) مكواة دافئة .

س٣ في الفقرات من (١) إلى (١٥) ضعي الحرف أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :-

١- يجب علينا مراعاة حجم الجهاز الكهربائي وذلك لمناسبة عدد أفراد الأسرة . ( )

٢- ليس من المهم احتواء الأجهزة الكهربائية على كتيبات إرشادية . ( )

٣- يمكننا شراء أي جهاز كهربائي بغض النظر عن ميزانية الأسرة . ( )

٤- يجب مراعاة قوة التيار الكهربائي اللازم لتشغيل الجهاز . ( )

٥- المكواة عبارة عن جهاز يستخدم في تنظيف الملابس. ( )

٦- الغسالة عبارة عن جهاز يستخدم في إظهار الملابس بشكل جميل . ( )

٧- وضع الأشياء على سطح الميكروويف أثناء تشغيله . ( )

٨- ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس . ( )

٩- يُفضل وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة . ( )

١٠- توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها . ( )

١١- يجب تغيير خرطوم المكنسة كلما احتاج لذلك . ( )

١٢ - ٧١ % نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض . ( )

١٣- خروج الناس لصلاة الاستسقاء بسبب قلة الأمطار . ( )

١٤- تنظيف فناء المنزل بالماء يوميًا . ( )

١٥- عند كي القطعة المطرزة بالشرائط يحتاج إلى عناية خاصة ؛ حتى يحافظ على جمال الشكل البارز. ( )

س٤ / أكملي الفراغ بما يتمم المعنى :-

١- عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة .....

٢- الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس .....

٣- المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس ، ثم كيها .....

٤- نعمة من نعم الله علينا نعتمد عليها عند تشغيل الأجهزة .....

٥- جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة .....

٦- أبسط أنواع الخلاطات .....

٧- جهاز يُستخدم شتاءً .....

س٥ / أجيبي على الأسئلة :

عللي ما يلي :

١ - يفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لأخر. لماذا

.....

٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء.

.....

٣- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها .

.....

٤- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة .

.....

٥- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم. لماذا

.....

٦- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفا .

.....

ب / اقترحي طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر ؟

١.....٢.....

٣.....

ج / أذكري بعض الأفكار لحل مشكلة هدر المياه .

١.....٢.....

٣.....٤.....

٥.....٦.....

د / عددي أدوات ترشيد استهلاك المياه .

١.....٢.....٣.....

٤.....٥.....

هـ / عددي محتويات البطاقة الإرشادية .

١.....٢.....٣.....

٤.....٥.....

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة مدرسة البيان النموذجية	الفصل الدراسي الأول وزارة التعليم Ministry of Education	المادة	تربية أسرية
		الوحدة	الرابعة
		المرحلة	المتوسطة
		الصف	ثاني
	بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية الوحدة الرابعة (غذاء وتغذية) .		

س١/ في الفقرات من (١) إلى (6) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١	الأطعمة البروتينية المكونة من وحدات بنائية تسمى :			
	(أ) الخلايا	(ب) الأحماض الأمينية	(جـ) الهرمونات	(د) الكربوهيدراتية
2	الأغذية التي تمد الجسم بالمركبات ويحتاجها للنمو وتعويض التالف من خلاياه:			
	(أ) البروتينية .	(ب) الكربوهيدراتية.	(جـ) البنائية .	(د) الهرمونات .
3	ممّا لا تعدّ من فوائد الأطعمة البروتينية :			
	(أ) تعويض الخلايا التالفة .	(ب) تنظيم الضغط الأسموزي .	(جـ) زيادة الوزن.	(د) مصدر للطاقة .
4	البروتينات التي تتكون من أحماض أمينية أساسية هي :			
	(أ) فول الصويا .	(ب) البقوليات.	(جـ) اللحوم .	(د) المكسرات .
5	البروتينات التي تتكون من أحماض أمينية غير أساسية هي :			
	(أ) البيض	(ب) اللحوم	(جـ) الحليب	(د) المكسرات
6	تتميز الأطباق الصينية عن الأطباق العربية بـ:			
	(أ) الحليب	(ب) السكر	(جـ) الثوم	(د) الملح

س٢/ زاوجي بين المفاهيم في العمود (أ) ومدلولاتها في العمود (ب) فيمما يلي :

العمود الأول		العمود الثاني
١- فوائد الأطعمة البروتينية		(أ) مالحه وحلوه .
٢- أنواع البروتينات		(ب) تساعد الجسم بناء الخلايا وتعوض نقص الدم عند الإصابة بالجروح
٣- أنواع الحشوات		(ج) مادة كيميائية تتكون من أحماض أمينية قيمتي الحيوية مرتفعة.
٤- البروتين الحيواني		(د) بروتين حيواني ونباتي .
٥- البروتينات		(هـ) مساعد الجسم في تنظيم الضغط الأسموزي والتوازن المائي .

س٣ في الفقرات من (١) إلى (١١) ضعي الحرف أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :-

١- تتكون الأطعمة البروتينية من وحدات بنائية تسمي القواعد . ( )

٢ – تنقسم الأحماض الأمينية إلى نوعين أساسية وغير أساسية . ( )

٣- تساعد الأطعمة البروتينية على بناء العظام . ( )

٤- يعد البروتين من أهم أنواع الغذاء . ( )

٥- يضاف عصير الليمون للتونة ؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية . ( )

٦- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول . ( )

٧- البروتينات نوع واحد هو البروتين النباتي . ( )

٨- الشطيرة عبارة عن طبقتين من الخبز بينهما نوع من الحشوة المختلفة . ( )

٩- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم . ( )

١٠ - تضاف الخضراوات إلى شطائر اللحم ؛ لزيادة القيمة الغذائية . ( )

١١- تُضاف مواد التغطية للأطعمة قبل تحميرها ، فتات الخبز؛ لتحافظ على تماسكها . ( )