المملكة العربية السعودية مدرسة: موقع منهجي		المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
		الصف:	الأول الابتدائي
		الزمن:	٤٥
		الفترة:	الفترة الأولى

اسم الطالب		درجة الطالب	
			٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١٠ درجات

١- كيف يجب أن تكون وضعية الظهر عند الجلوس الصحيح؟			
(أ) منحنياً للأمام بشدة	(ب) ملاصقاً لظهر المقعد	(ج) مائلاً إلى أحد الجانبين	(د) بعيداً عن ظهر المقعد
٢- ماذا ينتج عن الإمساك بالقلم بطريقة صحيحة؟			
(أ) ألم في اليد	(ب) خط جميل وسلامة لليد	(ج) كسر القلم	(د) تمزق الورقة
٣- يجب أن تكون أحزمة الكتف في الحقيبة المدرسية:			
(أ) رفيعة جداً	(ب) قاسية وغير مريحة	(ج) عريضة ومبطنة	(د) مقطوعة
٤- الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية هي حملها على:			
(أ) كتف واحدة	(ب) الرأس	(ج) اليد فقط	(د) الكتفين معاً
٥- كم المدة التي يُنصح بتغيير وضعية الجلوس بعدها لتنشيط الجسم؟			
(أ) كل ٥ دقائق	(ب) كل ٣٠ دقيقة على الأقل	(ج) كل ٣ ساعات	(د) مرة واحدة في اليوم

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

١٠ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	أحزمة الحقيبة يجب أن تكون مصنوعة من مادة لينة ومبطنة.	( )
٢	يُستخدم القلم للكتابة والرسم على طاولات المدرسة وجدران الصف.	( )
٣	الركض حاملاً قلم الرصاص يعتبر تصرفاً آمناً ولا يسبب الأذى.	( )
٤	أقسم الله تعالى بالقلم في القرآن الكريم في سورة القلم.	( )
٥	الجلوس بطريقة خاطئة يؤثر سلباً على سلامة الظهر والعمود الفقري.	( )

موقع منهجي
mnhaji.com

نموذج الإجابة

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
الصف:	الأول الابتدائي
الزمن:	٤٥
الفترة:	الفترة الأولى

اسم الطالب		درجة الطالب	
			٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١٠ درجات

١- كيف يجب أن تكون وضعية الظهر عند الجلوس الصحيح؟

(أ) منحنياً للأمام بشدة | (ب) ملاصقاً لظهر المقعد | (ج) مائلاً إلى أحد الجانبين | (د) بعيداً عن ظهر المقعد

٢- ماذا ينتج عن الإمساك بالقلم بطريقة صحيحة؟

(أ) ألم في اليد | (ب) خط جميل وسلامة لليد | (ج) كسر القلم | (د) تمزق الورقة

٣- يجب أن تكون أحزمة الكتف في الحقيبة المدرسية:

(أ) رفيعة جداً | (ب) قاسية وغير مريحة | (ج) عريضة ومبطنة | (د) مقطوعة

٤- الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية هي حملها على:

(أ) كتف واحدة | (ب) الرأس | (ج) اليد فقط | (د) الكتفين معاً

٥- كم المدة التي يُنصح بتغيير وضعية الجلوس بعدها لتنشيط الجسم؟

(أ) كل ٥ دقائق | (ب) كل ٣٠ دقيقة على الأقل | (ج) كل ٣ ساعات | (د) مرة واحدة في اليوم

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

١٠ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	أحزمة الحقيبة يجب أن تكون مصنوعة من مادة لينة ومبطنة.	(✔)
٢	يُستخدم القلم للكتابة والرسم على طاولات المدرسة وجدران الصف.	(✘)
٣	الركض حاملاً قلم الرصاص يعتبر تصرفاً آمناً ولا يسبب الأذى.	(✘)
٤	أقسم الله تعالى بالقلم في القرآن الكريم في سورة القلم.	(✔)
٥	الجلوس بطريقة خاطئة يؤثر سلباً على سلامة الظهر والعمود الفقري.	(✔)

موقع منهجي
mnhaji.com

المملكة العربية السعودية مدرسة: موقع منهجي		المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
		الصف:	الأول الابتدائي
		الزمن:	٤٥
		الفترة:	الفترة الأولى

اسم الطالب		درجة الطالب	
			١٨

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١٢ درجات

١- يجب ألا يتجاوز عرض الحقيبة المدرسية عرض:			
(أ) الكتفين	(ب) الباب	(ج) الطاولة	(د) الكتاب
٢- من مواصفات الحقيبة المدرسية المثالية أن تكون:			
(أ) ثقيلة الوزن	(ب) خفيفة الوزن	(ج) كبيرة جداً	(د) مصنوعة من الحديد
٣- أي من التصرفات التالية يعتبر خطيراً عند حمل قلم الرصاص؟			
(أ) الكتابة بهدوء	(ب) الرسم في الدفتر	(ج) وضعه في المقلمة	(د) الركض أثناء حمله
٤- المكان الصحيح لاستخدام القلم في الكتابة هو:			
(أ) جدران الصف	(ب) الطاولات المدرسية	(ج) الأوراق والدفاتر	(د) الملابس
٥- ماذا يسبب الجلوس طويلاً أمام التلفاز والحاسوب؟			
(أ) تقوية عضلات الظهر	(ب) راحة العينين	(ج) التأثير في سلامة الظهر والعينين	(د) زيادة الفهم والتركيز
٦- لمن صُنع المقعد المدرسي في الأصل؟			
(أ) للحقيبة المدرسية	(ب) للكتب والدفاتر	(ج) للطالب ليجلس عليه	(د) للوقوف عليه

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

٦ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	يجب وضع الوجبة المدرسية مباشرة مع الكتب والأدوات داخل الحقيبة.	( )
٢	الحقيبة المدرسية المثالية تغطي مسافة من أعلى الظهر لنهاية الأضلع.	( )
٣	يُستخدم القلم للكتابة والرسم على طاولات المدرسة وجدران الصف.	( )
٤	الإمساك بالقلم بطريقة خاطئة يؤثر في سلامة اليد.	( )
٥	المكان الصحيح لوضع الحقيبة المدرسية هو خلف ظهرك على المقعد.	( )
٦	الجلوس الصحيح والاستماع للمعلم يساعدك على فهم الدرس بشكل أفضل.	( )

موقع منهجي
mnhaji.com

نموذج الإجابة

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	الفصل الدراسي الاول
الصف:	الأول الابتدائي
الزمن:	٤٥
الفترة:	الفترة الأولى

اسم الطالب		درجة الطالب	
			١٨

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

١٢ درجات

١- يجب ألا يتجاوز عرض الحقيبة المدرسية عرض:

(أ) الكتفين	(ب) الباب	(ج) الطاولة	(د) الكتاب

٢- من مواصفات الحقيبة المدرسية المثالية أن تكون:

(أ) ثقيلة الوزن	(ب) خفيفة الوزن	(ج) كبيرة جداً	(د) مصنوعة من الحديد

٣- أي من التصرفات التالية يعتبر خطيراً عند حمل قلم الرصاص؟

(أ) الكتابة بهدوء	(ب) الرسم في الدفتر	(ج) وضعه في المقلمة	(د) الركض أثناء حمله

٤- المكان الصحيح لاستخدام القلم في الكتابة هو:

(أ) جدران الصف	(ب) الطاولات المدرسية	(ج) الأوراق والدفاتر	(د) الملابس

٥- ماذا يسبب الجلوس طويلاً أمام التلفاز والحاسوب؟

(أ) تقوية عضلات الظهر	(ب) راحة العينين	(ج) التأثير في سلامة الظهر والعينين	(د) زيادة الفهم والتركيز

٦- لمن صُنع المقعد المدرسي في الأصل؟

(أ) للحقيبة المدرسية	(ب) للكتب والدفاتر	(ج) للطالب ليجلس عليه	(د) للوقوف عليه

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

٦ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	يجب وضع الوجبة المدرسية مباشرة مع الكتب والأدوات داخل الحقيبة.	(✗)
٢	الحقيبة المدرسية المثالية تغطي مسافة من أعلى الظهر لنهاية الأضلع.	(✓)
٣	يُستخدم القلم للكتابة والرسم على طاولات المدرسة وجدران الصف.	(✗)
٤	الإمساك بالقلم بطريقة خاطئة يؤثر في سلامة اليد.	(✓)
٥	المكان الصحيح لوضع الحقيبة المدرسية هو خلف ظهرك على المقعد.	(✗)
٦	الجلوس الصحيح والاستماع للمعلم يساعدك على فهم الدرس بشكل أفضل.	(✓)

موقع منهجي
mnhaji.com