**10**

**اختبار قصير في مادة المهارات الحياتية للصف السابع الأساسي**

السؤال الأول: ضع كلمة صح أو خطأ في المكان المخصص لكل جملة من الجمل التالية :- ( 6 درجات )

أ- ( ) الوقت الشخصي هو الذي يقضيه الإنسان في أداء الشعائر الدينية كالصلاة وغيرها .

ب- ( ) الأهداف التي تتحقق بعد مرور عام أو أكثر هي الأهداف قصيرة المدى .

ج- ( ) المدير الناجح هو الذي يستطيع أن يدير وقته بطريقه صحيحة .

د- ( ) كمية معينة من الغذاء المقرر تناوله من كل مجموعة غذائية يسمى بالحصة الغذائية.

ه- ( ) السمنة مصطلح يطلق على نقص كتلة الجسم عن الحد الطبيعي .

و- ( ) المجموعة الغذائية التي تعمل على تكوين وتقوية العظام هي مجموعة الطاقة .

السؤال الثاني: ( 4 درجات )

" عوامل هدر الوقت هي الأمور التي تحول دون أداء الأعمال المهمة فتحد من استثمار أوقاتنا" في ضوء العبارة السابقة . أجب عما يلي :

1. اذكر اثنين لكلا من :

1- عوامل هدر الوقت الشخصية :

أ-...................................... ب-.....................................

1. عوامل هدر الوقت الخارجية :

أ-.................................... ب-.....................................

1. اذكر اثنان لكل من:-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| م | أسباب النحافة | طرق الوقاية من النحافة |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |

**(انتهت الأسئلة)**