

اختبار المهارات الحياتية لطالبات الصف الخامس الاعدادي

اختبار المهارات الحياتية لدى طالبات الخامس الإعدادي

الاسم		تاريخ الاختبار	
الشعبة		وقت الاختبار	
المدرسة		المجموع	

عزيزتي الطالبة تحية طيبة:

بين يديك اختبار للمهارات الحياتية، ينبغي منك قراءة كافة الفقرات بدقة والإجابة عنها باختيار واحد فقط من مجموعة اختيارات بوضع إشارة  أمام الإجابة التي تختارينها والتعبير عن إجابتك بصراحة دون التأثر بوجهات نظر الآخرين.

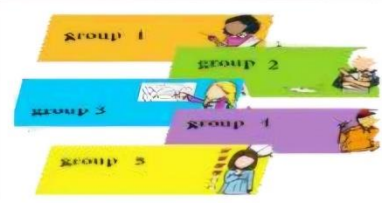
ملاحظة:

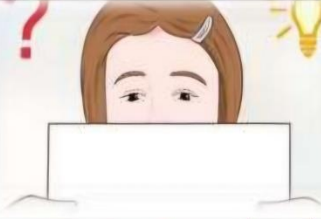
إن هذا الاختبار وُضع لأجل الدراسة فقط وليس له علاقة بدرجات الطالبة في المدرسة

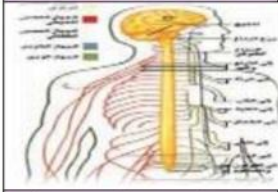
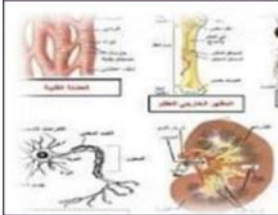
شكرًا جزيلا على حسن تعاونك

مثال ذلك:

ت	الفقرة	
1	في الآونة الأخيرة ازدادت الحاجة لتفعيل دور المواطنين في حماية البيئة هل تجددين لك دور في المحافظة على البيئة: احصبي بيئتك 	
	أ- لا، لا أبادي استعداد لحماية البيئة يجب ترك الأمر للمختصين  ب-نعم، أشارك في حملات لحماية البيئة ج-ليس من واجب المواطن حماية البيئة	

ت	الفقرة
1.	إذا كانت صديقتك تعاني من مشكلة زيادة في الوزن وكنت تتناقشين معها حول مدى تأثير تناول الوجبات السريعة على الوزن فإنك: 
	أ- تتكلمين معها وتخبرينها أن وزنها مناسب ولا يضر تناول الوجبات السريعة لكيلا تتسببين في إحراجها ب- تخبرينها أنك لا تعرفين الإجابة ج- تتكلمين معها وتناقشينها بالموضوع وتخبرينها أنه يجب عليها الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة من أجل الحفاظ على وزنها
2.	في أثناء عملك كمجموعة في تجربة لمادة الأحياء غضبت إحدى طالبات المجموعة على غير المعتاد وسببت مشكلة في المجموعة كيف تتصرفين معها 
	أ- أغضب وأطلب منها مغادرة المجموعة فوراً لتسببها بالمشاكل ب- أتكلم معها في وقت آخر لأنني أدرك أن تصرفها ناجم عن مشكلة لديها ج- أذهب للمدرسة وأخبرها من أجل معاقبتها على تصرفها
3.	عند اجتيازك مرحلة الإعدادية وقد أحرزت المعدل الذي تطمحين فيه كيف تختارين تخصصك 
	أ- تستجيبين لرغبة عائلتك وتختارين التخصص الذي يرضيهم ب- تختارين التخصص الذي ترغبين فيه ج- تختارين تخصص يلائم اختيار زميلاتك
4.	قرأت مقالاً طبيياً كُتب فيه أن شرب كميات كبيرة من المشروبات الغازية يؤدي إلى هشاشة العظام مستقبلاً ، أما شرب الحليب يقوي العظام، ومع ذلك فإنك تفضلين شرب الكولا لأنك 
	أ- لا تبدين اهتمام بالخطر في المستقبل وتستمرين بشرب المشروبات الغازية بدون شرب الحليب ب- لا تبدين اهتمام لأنك لا تشربيهما كليهما ج- تبدي رغبتك بالتقليل من تناول المشروبات الغازية مع زيادة شرب الحليب

	5. إذا كنت في امتحان نهائي وشاهدت أغلب الطالبات يواجهن صعوبة في إكمال الامتحان وقد قاموا بتأجيل الامتحان فما هو		
ج- ترتبكين ولكن تنفذين الامتحان خوفا من ردة فعل والدك	ب- تعملين على إكمال الامتحان أنت تعرفين الإجابة	أ- تقلدين ما فعلته الطالبات على الاغلب لا يمكنني الإجابة	
	6. ذهبت للسوق لشراء بعض المواد الغذائية ولاحظت انخفاض كبير في اسعار بعض المواد فأنت		
ج- تسألين البائع عن السبب في انخفاض الأسعار ثم تقررين الشراء من عدمه بناءً على المعلومات التي حصلت عليها	ب- تغادرين المكان ولا تشتريين من هذه المواد لأن أسعارها رخيصة فهي غير جيدة	أ- تبادرين بشراء كمية كبيرة من المواد لأن أسعارها رخيصة	
	7. عند استماعك لأختك تتكلم عن أهمية أخذ اللقاحات عند الأطفال للوقاية من الإصابة بالأمراض مستقبلاً فإنك :		
ج- لا تستمعين لها فهي تبالغ ليست كل اللقاحات ضرورية	ب- تبحثين بنفسك وتسالين عن مدى أهمية اللقاحات بالنسبة للأطفال	أ- تستجيبين لها وتوافقها الرأي مباشرة فكلامها صحيح	
	8. وصلت إلى المطبخ وشممت رائحة غاز منتشرة فكيف تتصرفين ؟		
ج- تعملين على تشغيل المروحة الكهربائية من أجل إخراج الرائحة	ب- تقومين بفتح باب المطبخ ونوافذه	أ- لا تبدين اهتمام رائحة الغاز أمر طبيعي في المطبخ	

	9. تواجهين مشكلة في فهم مادة الأحياء وقد اقتربت الامتحانات كيف تتصرفين	
ج-اطلب من صديقتي أن تساعدني في الامتحان	ب- لا أبدي رغبة في فهم الموضوع فهذا موضوع صعب ولا يمكن أن يأتي منه سؤال	أ- أقرأ الموضوع وأتوصل إلى خرائط ذهنية تسهل لي فهم المادة
	10. أخبرتك صديقتك أنها تواجه صعوبة كبيرة في فهم فصل الجهاز العصبي لمادة الأحياء فإنك:	
ج- تعتذرين منها وتخبريها أنك مشغولة	ب- تجيدين الاستماع لها ومشاركتها من أجل إزالة صعوبة الموضوع	أ- لا تظهرين أهمية المشكلة وتخبريها أن الفصل بسيط
	11. عند إجرائك مكالمة هاتفية مع إحدى صديقاتك بقضية وأبدت رأياً مخالفاً لرأيك فإنك	
ج- تصغين لها لاستكمال حديثها حتى النهاية ثم توضحين الموقف من وجهة نظرك	ب- تبدين غضبك منها وتطلبين منها عدم التكلم معك مرة أخرى	أ- تعملين على قطع المكالمة من جانبك لأنه لم يعجبك كلامها
	12. إذا أخبرتك زميلتك في الصف أنك لا تجيدين الرسم جيداً وذلك سيؤثر على درجتك في امتحان الأحياء لأنه يحتوي على رسومات صعبة عليك فإنك	
ج- تظهرين غضبك وتخبرين مدرستك عن الموضوع	ب- تتجاهلين الموضوع وتبدين عدم اهتمامك	أ- تعملين بثقة وهدوء على تعلم الرسم المطلوب في الامتحان لكي لا تؤثر على درجتك

13. عندما يتكلم شخص معك بأسلوب غير مناسب ويتمدد توجيه الإهانة لك فإنك				
ج- تظهرين انزعاجك منه وغضبك وتحاولين تجنبه بالمرات القادمة	ب- تتحدثين معه وتحددين له أسلوبه في الكلام غير مناسب لك	أ- تحاكين أسلوبه وتردين عليه بالمثل		
14. بعد أن قرأت تقريرًا يتحدث عن مدى خطورة تلوث الهواء على المجتمع وكنيت في الصف وموضوع الدرس يتكلم عن التلوث فإنك :				
ج- تشاركين وتتمكنين من التحدث عن خطر التلوث الهوائي على المجتمع	ب- لا تتكلمين خوفا من الإحراج	أ- لا تشاركين وتفضلين الاكتفاء فقط بموضوع الدرس		
15. عند عملك كمجموعات في مختبر الأحياء وطلبت منك مدرستك الانضمام الى مجموعة عمل جديدة وترك مجموعتك السابقة فإنك :				
ج- تنتقلين الى المجموعة الجديدة وسوف تخبريها في نهاية الدرس أن المجموعة الجديدة لا تلائمك	ب- لا توافقين وتفضلين البقاء مع مجموعتك القديمة	أ- تبادرين بالموافقة والانضمام الى المجموعة الجديدة		
16. دار بينك وبين أقرارك حوار حول أهمية قيادة المرأة للسيارة وتبين لك أنهم متمسكين بأرائهم فإنك:				
ج- تعملين على دعم آراءك بالأدلة الصحيحة	ب- تغيرين رأيك وتتبنين آراءهم	أ- تحاولين تغيير موضوع الحوار		

	17. إذا دعيتك صديقتك لحضور ندوة عن أمراض العصر الشائعة وأسبابها وتحدث أحد المسؤولين ولكنك لم تقتنعي بكلامه فأنت:			
ج-تكشفين انزعاجك وتغادرين المكان	ب- تظهرين وجهة نظرك بعد أصغائك لحديثه وإكماله	أ-تحاولين إشغال نفسك بالموبايل لكي يمر الوقت		
	18. إذا ذهبت الى عمل خيري وشاهدت صديقة قديمة لك وتعتقدين أنها لا تتذكرك فأنت:			
ج- لا تتكلمين معها فهي على الاغلب لا تتذكرك	ب- تسألين بعض الأقارب المشتركين عنها	أ- تبادرين بالسلام وتذكرينها بك		
	19. أكملت مَدرستك شرح موضوع جهاز الدوران لكنك تجددين صعوبة في فهم الموضوع وتريددين توضيح أكثر للموضوع فأنت:			
ج- تحاولين إخبار صديقتك وتطلبين منها مساعدتك	ب- تكشفين لمَدرستك أنك بحاجة للمزيد من التوضيح لهذا الموضوع	أ-لا تظهرين عدم فهمك خوفاً من الإحراج		
	20. أخبرتكم مَدرسة الأحياء عند كتابة تقرير في المادة ستكافئ الطالبة بزيادة درجتين ولكن عند استلامك للنتيجة تفاجأت ببقاء درجتك على الرغم من كتابة التقرير فأنت:			
ج-تتكلمين مع مدرستك وتحرصين على حصولك على الدرجتين	ب- لا تتكلمين معها فالدرجتين ليس لها تأثير كبير	أ- لا تطالبين بالدرجات لأنك تعتقدين أن تقريرك ليس جيد		

	21. مدى أهمية تناول وجبة الفطور الصباحي بالنسبة لك		
ج-تختارين تناولها في أيام العطلة فقط هي وجبة ثانوية	ب-لا تبدين رغبة بتناول وجبة الفطور تعتبرينها وجبة غير مهمة	أ- تنظمين وقتك صباحا من أجل تناول وجبة الفطور دائما فهي مهمة	
	22. عند قيامك بعمل حمية غذائية وأشارت لك صديقتك بشرب المشروبات الغازية الدايت (الخالية من السكر) لتساعدك في فقدان الوزن فأنت:		
ج-لا تشربينها وتكشفين لها أنها غير جيدة ولتساعد في فقدان الوزن	ب-لا تبدين رغبة في تناولها في هذا الوقت	أ- تنفذين ما تقول وتشربينها لأنها ستساعدك في فقدان الوزن	
	23. مررت بإحدى الصيدليات وشاهدت أنواع من المكملات الغذائية ومكتوب عليها العديد من الفوائد فأنت:		
ج- تعودين مرة أخرى لشرائها بعد استشارة صديقات عنها	ب- لا أبادر بشرائها الا بتوصية من طبيب	أ-تجربين شرائها طالما أنها عرضت في صيدليات فهي مفيدة	
	24. شاهدت قيام شخص برمي قنينة المياه الفارغة بعد شربها فأنت:		
ج-تتكلمين معه وتوضحين له أنه تصرف غير مسؤول	ب- تختارين أن تتركه لأن الأمر لا يجدي نفعا مع أحد	أ- تبدين انزعاجك من هذا الشخص	
	25. قرأت منشورا في مواقع التواصل الاجتماعي عن قيام البلدية بعمل محمية صغيرة في غابات الموصل فأنت:		
ج-تؤيدين هذا المنشور من أجل المحافظة على جميع الكائنات الحية	ب- لا تبدين رغبة بالرد فهذا الكلام لا يؤثر عليك	أ- تبدين عدم موافقتك على هذا الكلام وأنه من الأفضل تحويلها الى مناطق سكنية	

	26. سألِكَ أَخَاكَ الصَّغِيرَ مَا هِيَ الطَّرِيقَةُ الْأَفْضَلُ مِنْ أَجْلِ تَقْلِيلِ حَجْمِ النِّفَايَاتِ الْمُتَقَاثِمِ يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ		
ج- تختارين الحرق فهي طريقة سريعة من أجل التخلص من النفايات		ب- تبدين ميل لطمر النفايات فهي طريقة غير مكلفة	أ- تحددين إعادة التدوير من أجل الاستفادة من المواد
	27. تشاهدين أخيك يغسل سيارته في المنزل وأحياناً يترك صنوبر الماء مفتوح فإنك:		
ج- لا تغيرين شيء إن الماء متوفر بكميات كبيرة		ب- تعملين بثقة على إقفال الماء وتطلبين منه الإرشاد في استهلاك الماء	أ- تظهرين انزعاجك لأنه سيكلف ضريبة أكبر للماء
	28. عند ذهابك للسوق ومن أجل حمل المشتريات ماذا تأخذين معك		
ج- تستخدمين الحقائب التي يمكن الاستفادة منها أكثر من مرة		ب- تأخذين الأكياس البلاستيكية الخفيفة	أ- حتمكين من حملها بيدك
	29. عند انتهاء الدوام في المدرسة وأثناء خروجك من الصف شاهدت انارة ومروحة ال صف مستمرة بالعمل فإنك :		
ج- لا أتدخل في أطفالها فهو ليس عملي		ب- أذهب وأطفالها لأنها تستهلك طاقة	أ- أكتملين طريقك في الخروج لا يوجد ضرر من استمرارها في العمل

مفتاح تصحيح اختبار المهارات الحياتية

ت	المهارة الرئيسية	المهارة الثانوية	الجواب الصحيح	تسلسل الفقرات
1.	التعاون	1-النقاش	ج	1.
		2-الذكاء العاطفي	ب	2.
2.	اتخاذ القرار	1-تحمل المسؤولية	ب	3.
		2-الاستدلال	ج	4.
		3-الحدس	ب	5.
3.	التفكير الناقد	1-التحليل	ج	6.
		2-البحث	ب	7.
4.	حل المشكلات	1-إدارة المخاطر	ب	8.
		2-الإبداعية	أ	9.
5.	ضبط النفس	1-المرونة في التعامل	ج	10.
		2-التعامل مع التحديات	أ	11.
		3-التحكم في الغضب	ب	12.
6.	المشاركة	1-التفاعل الاجتماعي	ب	13.
		2-الإسهام في المجموعة	ج	14.
		3-القدرة على التكيف	أ	15.
7.	التواصل	1-الإقناع	ج	16.
		2-الاستماع الفعال	ب	17.
		3-التفاعل مع الآخرين	أ	18.
8.	توكيد الذات	1-التعبير عن الرأي بوضوح	ب	19.
		2-المحافظة على الاحترام المتبادل	ج	20.
9.	نمط حياة صحي	1-النظام الغذائي الصحي	أ	21.
		2-التوعية الصحية	ب	22.
		3-العناية بالصحة العامة	ب	23.
10.	استخدام الموارد	1-التوعية البيئية	ج	24.
		2-الحفاظ على التنوع البيولوجي	ج	25.
		3-إعادة التدوير	أ	26.
11.	ترشيد الاستهلاك	1-الاستخدام الفعال للمياه	ب	27.
		2-الاستدامة	ج	28.
		3-الاستخدام الفعال للطاقة	أ	29.