



قائمة الاسئلة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني - للعام الجامعي 1446 هـ - الموافق -2025/2024-مكلية التربية-صنعاء :: مهارات حياتية - المستوى الز
د/ محمد أحمد علي العيدروس

- (1) لكي تتعلم كيف تتعلم؟ عليك أن تكتسب مهارات..
 - (1) - إنسانية.
 - (2) + أكاديمية.
 - (3) - صحية.
 - (4) - بيئية.
- (2) المعمارية المتدفقة هي بنيات متكاملة من..
 - (1) - المعرفة.
 - (2) - القدرة.
 - (3) - المهارة.
 - (4) + كل العبارات صحيحة.
- (3) أي مهارة مفيدة في حياتك هي مهارة حياتية مثل:
 - (1) - التأمل.
 - (2) - ممارسة السحر.
 - (3) + السباحة.
 - (4) - المشي.
- (4) الطالب الذي يعرف مواجهة مواقف الحياة المختلفة هو ممن..
 - (1) + يعرف أهمية المهارات الحياتية
 - (2) - لديه كفاية.
 - (3) - يعرف مهارات التدريب.
 - (4) - لديهم نسبة ذكاء عالية.
- (5) هناك مؤسسات قد تبنت إعداد برامج في المهارات الحياتية منها...
 - (1) - منظمة الصحة العالمية.
 - (2) - منظمة اليونسف.
 - (3) - مؤسسة بيس كوريس.
 - (4) + كل العبارات صحيحة.
- (6) الذي يرى الآخرون يقودون الدراجة فيظن أنه قادر هو الشخص...
 - (1) - غير الكفء الواعي.
 - (2) - الكفء اللاواعي.
 - (3) + غير الكفء لإلاواعي.
 - (4) - الكفء الواعي.
- (7) نسبة الاوكسجين التي يستهلكها الدماغ هي...
 - (1) + 20% مما يستنشقه الانسان.
 - (2) - 2% مما يستنشقه الانسان.
 - (3) - حسب وزن الانسان.
 - (4) - حسب قدرة وطاقة الدماغ.
- (8) القدرة على تحسين نوعية الحياة لدى الفرد من...
 - (1) - مفهوم ادارة الذات.
 - (2) + خصائص إدارة الذات.
 - (3) - فوائد إدارة الذات.
 - (4) - دوافع إدارة الذات.
- (9) الذي يؤدي إلى زيادة الأداء الأكاديمي هو..
 - (1) - المعرفة.
 - (2) - القراءة.
 - (3) + الحركة.
 - (4) - التعاون.
- (10) من إجراءات وخطوات تطوير المهارات الحياتية ...





- (1) - المعرفة.
- (2) - القراءة.
- (3) + تحديد نوع المهارة.
- (4) - المراجعة.
- (11) امتلاك الرؤيا، وتنظيم الأولويات من العادات العقلية التي حددها..
- (1) + ستيفن آر كوفي.
- (2) - سوزان كوفاليك.
- (3) - كارين اولسن.
- (4) - أندرسون.
- (12) القدرة على تدبر القلق النفسي والكرب يُعد مهارة في...
- (1) - التعاون.
- (2) + الصمود.
- (3) - المشاركة.
- (4) - حل المشكلات.
- (13) يُعد الحرص الزائد على مشاعر الآخرين وخشية إزعاجهم مما...
- (1) - يعزز تقدير الذات.
- (2) + يضعف تقدير الذات.
- (3) - يقرب وجهات النظر.
- (4) - يساعد على التفاهم.
- (14) تعد مهارات (الأبداع، وحل المشكلات، ...) من مهارات..
- (1) - المواطنة الفعالة.
- (2) + التعلم.
- (3) - تمكين الذات.
- (4) - التوظيف.
- (15) رفض البديهيات ومناقشتها واقتراح طرق أخرى للنظر والتصرف هو مهارة ...
- (1) - المشاركة.
- (2) - التفاوض.
- (3) + التفكير الناقد.
- (4) - حل المشكلات.
- (16) كل العبارات من العناصر التسعة لنمو الدماغ عدى..
- (1) - اتقن ما تعلمته.
- (2) + رعاية الدافع الذاتي.
- (3) - تعاون مع غيرك.
- (4) - تحرك، لا تبقى جالسا.
- (17) كل العبارات من المهددات الدماغ عدى..
- (1) - ضيق الوقت.
- (2) - غياب البدائل.
- (3) - الجلوس الطويل.
- (4) + امتلاك الرؤيا.
- (18) إذا قام الدماغ بتطبيق ما تعلمه في حل المشكلات يسمى ذلك ...
- (1) - مهارة.
- (2) + اتقان.
- (3) - كفاية.
- (4) - قدرة.
- (19) معرفة حل المشكلات أو طلب المساعدة يُعد من بنود..
- (1) - مفهوم إدارة الذات.
- (2) - عناصر نمو الدماغ.
- (3) + خصائص إدارة الذات.
- (4) - تحديد إدارة الوقت.





- (20) القائل: "لا بد للقدرات أن تستند إلى مهارات مستقرة لدى الفرد" هو..
- (1) - فاروق، وزكي.
 - (2) - سام هون.
 - (3) + جونير.
 - (4) - أندرسون.
- (21) هل تعلم أن الغذاء الكثير يؤثر على فاعلية ...
- (1) - التوتر.
 - (2) + الدماغ.
 - (3) - خطوات النجاح.
 - (4) - حل المشكلات.
- (22) إدارة الذات، والرغبة في النمو والتقدم من أرقى العادات العقلية في...
- (1) - الاتصال.
 - (2) + سن المنشار.
 - (3) - التعاون.
 - (4) - امتلاكك لعادات.
- (23) الطالب الذي يمتلك الرؤيا نجد أنه ...
- (1) - يمتلك أهدافاً بعيدة المدى.
 - (2) - يمتلك خيارات.
 - (3) - يتقدم الصفوف.
 - (4) + كل العبارات صحيحة.
- (24) ضرورة الاعتماد على الدراسات والابحاث تُعد من..
- (1) - مهام التخطيط.
 - (2) + معيقات التخطيط.
 - (3) - استراتيجيات التخطيط.
 - (4) - شروط التخطيط.
- (25) مؤلف كتاب (كيف تحقق ذاتك) هو..
- (1) + عمرو حسن بدران.
 - (2) - التركيبي.
 - (3) - الفقيه.
 - (4) - عبد الغفور.
- (26) رؤية الموقف من زوايا جديدة يعد من نتائج ...
- (1) + الحركة.
 - (2) - الأسلوب.
 - (3) - الخطة.
 - (4) - الطريقة.
- (27) قد يشعر الدماغ بالتوتر لدى الطالب وهو أمام خيار واحد مثل..
- (1) - التأمل في المعلومات.
 - (2) + موعد الامتحان.
 - (3) - العمل قبل.
 - (4) - المبادرة.
- (28) التخطيط لعمل جدول المذاكرة الأسبوعي يُعد من مهارات...
- (1) - تقدير الوقت.
 - (2) - إدارة الوقت.
 - (3) + الاستذكار.
 - (4) - الترتيب.
- (29) احترام الذات وممارسة الاعتذار العلني من مهارة ...
- (1) - إدارة الوقت.
 - (2) - القيادة.
 - (3) + تقدير الذات.





- (4) - ترتيب الأولويات.
- (30) الإحصاء واختبار الفروض والتصنيف من مهارات ...
- (1) + المنطق.
- (2) - الاستدلال.
- (3) - القياس.
- (4) - التطبيق.
- (31) الابتعاد عن تناول الأطعمة المكشوفة من نقاط المهارات..
- (1) - الامن والسلامة.
- (2) - الاسعافات الأولية.
- (3) + الصحة الغذائية.
- (4) - الوقائية.
- (32) الحركة تطلق مادة مغذية تعزز التفكير وتقلل من...
- (1) + التوتر.
- (2) - التأمل .
- (3) - زيادة الأداء.
- (4) - العنف.
- (33) ارتفاع تكاليف التخطيط يُعد من نقاط...
- (1) - محدداته.
- (2) - أساليبه.
- (3) + صعوباته.
- (4) - أهميته.
- (34) تطبيق خوارزميات حسابية دون فهم من ممارسات مهارة ..
- (1) - الآلة الحاسبة.
- (2) + حاسبة الحاسوب.
- (3) - الحاسب الذهني.
- (4) - الحاسبات العادية.
- (35) اتجاه الحركة في خط مستقيم، والموجات الصوتية من مهارات...
- (1) - الأبداع.
- (2) - الاستذكار.
- (3) + الاستدلال.
- (4) - صنع القرار.
- (36) الاهتمام بالوقاية من الأمراض المعدية من ممارسات المهارات..
- (1) + الصحة.
- (2) - الحياتية.
- (3) - الاجتماعية.
- (4) - إدارة الذات.
- (37) تُعد الزراعة وتربية الماشية والصناعة والتجارة من المهارات..
- (1) - الحياتية.
- (2) - الاجتماعية.
- (3) - الاقتصادية.
- (4) + كل العبارات صحيحة.
- (38) التركيز على النمذجة الرياضية وحل المسائل يُعد من ممارسات مهارة...
- (1) - القياس.
- (2) + الاحصاء.
- (3) - الحساب الذهني.
- (4) - تنمية التفكير.
- (39) استخدام الميزان ذو الكفتين والحساس يُعد من ممارسات مهارة..
- (1) - الحساب الذهني.
- (2) + القياس.





- (3) - الاحصاء.
- (4) - الحساب المعقد.
- (40) تصميم الملابس والخياطة وتصنيف الشعر والصناعات الغذائية مهارات في مجال..
- (1) - اتجاهات العمل.
- (2) - البناء والديكور.
- (3) + - الاقتصاد المنزلي.
- (4) - ريادة الأعمال.

