

## الوحدة 1: المهارات الحياتية 50 سؤالاً

1. ما المقصود بمهارات التواصل؟

- أ) القدرة على الكتابة بسرعة.
- ب) مشاركة الأفكار وتبادل المعلومات مع الآخرين.
- ج) استخدام التكنولوجيا فقط.
- د) العمل الفردي دون التحدث مع الآخرين.

2. من أمثلة مهارات التواصل الفعال:

- أ) الصمت الدائم.
- ب) التحدث بثقة واحترام.
- ج) تجنب النظر للمتحدث.
- د) الانشغال بالهاتف أثناء الحوار.

3. ما العبارة التي تعبّر عن الاستماع الجيد؟

- أ) مقاطعة المتحدث لإبداء الرأي.
- ب) التركيز وفهم مشاعر المتحدث دون مقاطعة.
- ج) الانشغال بالرد أثناء الحديث.
- د) تغيير الموضوع بسرعة.

4. ما الهدف من استخدام لغة الجسد في التواصل؟

- أ) إرباك المستمع.
- ب) إيصال الرسالة بشكل أوضح وتعزيز الكلمات.
- ج) إخفاء المشاعر.
- د) تقليل وقت الحديث.

5. عندما يخجل زميلك من المشاركة في الصف، كيف يمكنك مساعدته؟

- أ) تجاهله.
- ب) السخرية منه.
- ج) تشجيعه والتحدث معه بطفف.
- د) إجباره على التحدث.

6. ما مفهوم التنمّر حسب الكتاب؟

- أ) مداعبة لطيفة بين الأصدقاء.
- ب) سلوك عدواني متكرر يهدف إلى إيذاء الآخرين.
- ج) منافسة إيجابية في الدراسة.
- د) طريقة للتعرف.

7. من أسباب التنمّر:

- أ) الثقة العالية بالنفس.
- ب) الرغبة في الانضمام لمجموعة المتنمّرين للشعور بالأمان.
- ج) التفوق الدراسي.
- د) الاحترام الكبير لآخرين.

8. من آثار التتمر على الضحية:

- أ) زيادة الثقة بالنفس.
- ب) التراجع الدراسي وصعوبة التركيز.
- ج) تحسين العلاقات الاجتماعية.
- د) الشعور بالسعادة الدائمة.

9. ما دور المرشد التربوي في المدرسة تجاه التتمر؟

- أ) معاقبة الضحية.
- ب) تقديم الدعم والتوجيه للطلبة والوقاية من المشكلات.
- ج) تجاهل الحوادث.
- د) تشجيع التتمر كوسيلة للترفيه.

10. ما المقصود بالوقاية من التتمر؟

- أ) الانتظار حتى يحدث التتمر.
- ب) تطبيق برامج توعوية وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة.
- ج) إلغاء حصن التشتت.
- د) منع الطلبة من اللعب معًا.

11-20) أسئلة عن مهارات التعامل مع الضغوط والتخطيط الشخصي:

11. عند مواجهة ضغوط في المدرسة، أفضل طريقة للتعامل هي:

- أ) الانزول والصراخ.
- ب) التحدث مع والديك أو معلمك.
- ج) إهمال الواجبات.
- د) لوم الآخرين.

12. تحديد الأهداف الشخصية يساعد على:

- أ) زيادة الفوضى.
- ب) تنظيم الوقت وزيادة الدافعية.
- ج) تأجيل المهام.
- د) الاعتماد على الآخرين دائمًا.

13. من طرق تنظيم الوقت:

- أ) تأجيل كل المهام.
- ب) عمل جدول زمني للمهام اليومية.
- ج) العمل لساعات متواصلة دون راحة.
- د) عدم تحديد أولويات.

14. عندما تواجهك مشكلة، الخطوة الأولى لحلها هي:

- أ) تجاهلها.
- ب) تحديد المشكلة بوضوح.
- ج) لوم الآخرين.
- د) البكاء.

15. من خصائص الشخصية التي تساعدك على مواجهة التحديات:

- أ) اليأس السريع.

- ب) المثابرة والاصرار.  
ج) الاعتماد على الغير.  
د) الخوف من الفشل.

16. ما معنى "التفكير الإيجابي"؟  
أ) رؤية الجوانب السلبية فقط.  
ب) التركيز على الحلول والإمكانيات.  
ج) انتقاد الآخرين.  
د) تجاهل المشكلات.

17. عند الفشل في تحقيق هدف، الإجراء الصحيح هو:  
أ) الاستسلام.  
ب) تحليل أسباب الفشل والمحاولة مرة أخرى.  
ج) إلقاء اللوم على الظروف.  
د) تغيير الهدف باستمرار.

18. من مهارات التعامل مع الآخرين:  
أ) الأنانية.  
ب) احترام آراء الآخرين.  
ج) الصراخ.  
د) الرفض الدائم.

19. العمل ضمن فريق يعني:  
أ) عمل كل شخص بمفرده.  
ب) التعاون وتقسيم المهام لتحقيق هدف مشترك.  
ج) قائد الفريق فقط هو من يعمل.  
د) انتقاد أعضاء الفريق.

20. عند الاختلاف في الرأي مع زميل، الأسلوب الأمثل هو:  
أ) الصراخ عليه.  
ب) الحوار الهادئ واحترام رأيه.  
ج) الامتناع عن الكلام.  
د) الشكوى للمعلم فوراً.

(21-30) أسئلة عن القيم والسلوكيات الإيجابية:

21. ما القيمة التي تعززها مهارات التواصل؟  
أ) الأنانية.  
ب) الاحترام.  
ج) الكذب.  
د) العناد.

22. من القيم الإسلامية في التعامل مع الآخرين:  
أ) إيداع الناس.  
ب) "المسلم من سلم الناس من لسانه ويده".

ج) السخرية.  
د) التجسس.

23. مساعدة الآخرين تعزز قيمة:  
أ) الأنانية.  
ب) التعاون.  
ج) الكسل.  
د) الغرور.

24. عندما تخطي في حق صديق، ما الواجب عليك?  
أ) تجاهله.  
ب) الاعتذار.  
ج) إلقاء اللوم عليه.  
د) الادعاء بأنك لم تخطي.

25. من آداب استخدام التكنولوجيا في التواصل:  
أ) نشر الشائعات.  
ب) المراة لقواعد السلامة والأخلاق.  
ج) إهدار الوقت في الألعاب فقط.  
د) عدم التواصل مع الأهل.

26. المشاركة في الأنشطة المدرسية تعزز:  
أ) العزلة.  
ب) الثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية.  
ج) الخجل.  
د) الكسل.

27. من علامات الشخصية الإيجابية:  
أ) الشكوى الدائمة.  
ب) التفاؤل وحل المشكلات.  
ج) انتقاد الآخرين.  
د) الاعتماد الكلي على الغير.

28. عندما ينجح زميلك، التصرف الصحيح هو:  
أ) حسده.  
ب) تهنته.  
ج) تجاهل نجاحه.  
د) التقليل من إنجازه.

29. من طرق التعامل مع التوتر قبل الامتحان:  
أ) السهر طوال الليل.  
ب) التنظيم والمذاكرة المبكرة.  
ج) إهمال المادة.  
د) القلق الدائم.

30. الهدف من تعلم المهارات الحياتية هو:  
أ) زيادة التعقيد.  
ب) تحسين جودة الحياة والعلاقات.  
ج) إضاعة الوقت.  
د) العيش بمعزل عن الآخرين.

(31-40) أسئلة تطبيقية على مواقف حياتية:

31. إذا رأيت طالباً جديداً وحيداً في الفسحة، ما التصرف الصحيح؟  
أ) تجاهله.  
ب) دعوته للجلوس معك.  
ج) السخرية منه.  
د) إخبار الآخرين أنه غريب.

32. إذا اختلفت مع معلمك في نقطة ما، ما الأسلوب الأمثل؟  
أ) الصراخ.  
ب) مناقشته بأدب بعد الحصة.  
ج) الامتناع عن الحضور.  
د) الشكوى لإدارة المدرسة فوراً.

33. إذا لاحظت أن زميلاً يتعرض للتّنمر، ما واجبك؟  
أ) المشاركة في التّنمر.  
ب) إخبار المعلم أو المرشد.  
ج) التقاط صور للمشهد.  
د) الابتعاد حتى لا تتأذى.

34. عند التخطيط لرحلة مدرسية، ما أول خطوة؟  
أ) شراء الأكل.  
ب) تحديد الهدف والمكان.  
ج) حزم الحقائب.  
د) إلغاء الفكرة.

35. إذا نسيت زميلاً كتابه في البيت، كيف تساعده؟  
أ) تسرّع منه.  
ب) تشاركه كتابه.  
ج) تخبر المعلم ليعاقبه.  
د) تتجاهل الموقف.

36. من طرق تعزيز الثقة بالنفس:  
أ) مقارنة نفسك دائمًا بالآخرين.  
ب) اكتشاف مواهبك وتطويرها.  
ج) تجنب المشاركة في أي نشاط.  
د) الاعتماد على الآخرين.

37. إذا شعرت بالملل من الدراسة، ما الحل؟  
أ) إهمال الدراسة.

- ب) تغيير طريقة المذاكرة وأخذ فترات راحة.  
ج) اللعب بالهاتف لساعات.  
د) النوم طوال اليوم.

38. من فوائد العمل التطوعي:

- أ) إضاعة الوقت.  
ب) تنمية روح المسؤولية والتعاون.  
ج) الكسب المادي.  
د) التفاخر أمام الآخرين.

39. إذا قدم لك أحد معروفاً، كيف ترد؟

- أ) تتجاهله.  
ب) تشكره وتكافه إذا أمكن.  
ج) تنتقده.  
د) تطلب المزيد.

40. عند اتخاذ قرار مهم، أفضل طريقة هي:

- أ) التسرع.  
ب) التفكير في الخيارات ونتائجها.  
ج) تقليد الآخرين دون تفكير.  
د) الانتظار إلى الأبد.

41-50) أسئلة عامة وشاملة للوحدة:

41. أي من هذه العبارات تعتبر "تنمراً إلكترونياً"؟

- أ) إرسال رسالة ترحيب.  
ب) نشر صور شخصية محررة لإيذاء أحد.  
ج) مشاركة فيديو تعليمي.  
د) إبداء الإعجاب بمنشور.

42. ما الفرق بين النقد البناء والهدم؟

- أ) لا فرق.  
ب) البناء يهدف للتحسين، والهدم يهدف للإيذاء.  
ج) البناء يكون في السر، والهدم في العلن.  
د) البناء يستخدم الألفاظ الجارحة.

43. من طرق حل النزاعات بين الزملاء:

- أ) الغف.  
ب) الحوار والوساطة.  
ج) التجاهل.  
د) الانحياز لنطرف واحد.

44. ما معنى "التعاطف"؟

- أ) السخرية من مشاعر الآخرين.  
ب) فهم مشاعر الآخرين والوقوف إلى جانبهم.

ج) تجاهل مشاعر الآخرين.  
د) إظهار الفرح عند حزن الآخرين.

45. أي من هذه المهارات تساعدك على النجاح في المستقبل؟

- أ) العناد.  
ب) التواصل والعمل الجماعي.  
ج) الكسل.  
د) الاعتماد على الآخرين.

46. من أسباب نجاح العلاقات الاجتماعية:

- أ) الآتانية.  
ب) الصدق والاحترام.  
ج) الغدر.  
د) التكبر.

47. إذا أردت أن تقترح فكرة على مجموعة، كيف تقدمها؟

- أ) تفرضها بقوة.  
ب) تقدمها بأدلتها وتناقشها بهدوء.  
ج) تتهم الآخرين بعدم الفهم.  
د) تنسحب إذا لم تتوافق.

48. من فوائد إدارة الوقت:

- أ) زيادة الضغط.  
ب) إنجاز المهام بشكل منظم وتقليل التوتر.  
ج) تأجيل كل المهام.  
د) النسيان المستمر.

49. ما دور الأسرة في تنمية المهارات الحياتية؟

- أ) منع الطفل من التواصل مع الآخرين.  
ب) تقديم الدعم والتوجيه والتشجيع.  
ج) حل جميع المشكلات نيابة عنه.  
د) انتقاده باستمرار.

50. الهدف النهائي من تعلم المهارات الحياتية هو:

- أ) أن تعيش بمفردك دون حاجة لأحد.  
ب) أن تكون شخصاً مسؤولاً وناجحاً في حياتك الاجتماعية والعملية.  
ج) أن تفوز في جميع النقاشات.  
د) أن تكون الأفضل دائماً على حساب الآخرين.