

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 بطريقة صحيحة .
 د- () كمية معينة من الغذاء المقرر تناوله من كل مجموعة غذائية يسمى بالحصصة الغذائية.
 هـ- () 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- عوامل هدر الوقت الشخصية :

أ-.....
 ب-.....

2- عوامل هدر الوقت الخارجية :

أ-.....
 ب-.....

3- اذكر اثنتان لكل من:-

م	أسباب النحافة	طرق الوقاية من النحافة
1		
2		

(انتهت الأسئلة)