

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢ م	
القسم: إدارة المنزل والمؤسسات	الفرقة: الثانية
كود المقرر: M222	المادة: موارد أسرة
التاريخ: ١٤ / ٦ / ٢٠٢٢ م	الزمن: ساعتان

تعليمات الاختبار:

- ١- أكتب اسمك ربيعاً والقسم والمادة والتاريخ والفصل الدراسي في الخانة المخصصة لذلك
- ٢- أجب عن أسئلة الاختبار بتظليل او وضع علامة داخل خانة رمز الإجابة الصحيحة كما هو موضح في مربع (التعليمات) في ورقة الإجابة.
- ٣- عدد الأسئلة (٦٠) سؤال، تصحح بواقع درجة لكل إجابة صحيحة.
- ٤- المجموع الكلي للدرجات = ٦٠ درجة.

السؤال الأول: أسئلة الصواب والخطأ من رقم (١) إلى رقم (٣٠):

- اختر (T) إذا كانت العبارة صحيحة والاختبار (F) إذا كانت العبارة خاطئة
- ١- أداء عمل بسيط لمدة طويلة يؤدي إلى إحداث التعب النفسي.
 - ٢- لا يمكن التخطيط الجيد لمورد الوقت دون التخطيط لمورد الطاقة البشرية.
 - ٣- يقل الوقت اللازم لأداء العمل مع زيادة سرعة أداء العمل.
 - ٤- تختلف الأربطة والاورتار عن العضلات في ان الأربطة والاورتار غير مرنة.
 - ٥- يوجد تناسب طردي بين الوقت الضائع في التخطيط والوقت الضائع في أداء الاعمال.
 - ٦- أداء الأعمال السهلة وذات الدورات التكرارية البسيطة يؤدي إلى إحداث التعب الناشئ عن الكبت.
 - ٧- عندما تُشد الأربطة والاورتار بقوة لا ترجع الى طولها الطبيعي.
 - ٨- عند تلميع الأثاث وتنظيف الارضيات وكى الملابس تفضل الحركات السريعة والقصيرة بدلا من الحركات الدائرية.
 - ٩- يتكون الدخل الحقيقي للأسرة من الدخل المادي مضافا اليه الدخل المعنوي.
 - ١٠- من أهداف تخطيط الوجبات الغذائية مراعاة رغبات أفراد الأسرة.
 - ١١- العلاج الأساسي لكل من التعب الجسمي والنفسي هو الحصول على قسط من الراحة.
 - ١٢- عند حمل صينية مستطيلة الشكل محملة بالمشروبات يفضل حملها بحيث يكون الضلع الأطول هو البعيد عن الجسم.
 - ١٣- الممتلكات والمال موردان متماثلان في الخصائص.
 - ١٤- عند الانحناء لحمل شيء من فوق الأرض يفضل عدم ثني الركبتين مع المحافظة على الجزء في وضع أفقي.

- ١٥ - عدم تأكد الفرد من نتائج عمله أحد الأسباب تؤدي إلى التعب الناشئ عن الملل.
- ١٦ - يتميز جدول الأعمال بأن من خلاله يتم تحديد موعد بداية ونهاية كل عمل.
- ١٧ - عند وضع ميزانية مالية لأسرة منخفضة الدخل لا يشترط وضع بند الترفيه كأحد بنود الإنفاق.
- ١٨ - يتكون الدخل الكلي للأسرة من الدخل النقدي مضافاً إليه الدخل المعنوي.
- ١٩ - استغلال الخدمات المجانية التي يقدمها المجتمع مثل النوادي، المكتبات، الحدائق العامة، المستشفيات هو أحد وسائل زيادة الدخل.
- ٢٠ - كثرة المقاطعات أحد أسباب التعب الناشئ عن الملل.
- ٢١ - الوقت والمال موردان متماثلان في خصائصهما.
- ٢٢ - الطاقة الكلية اللازمة للفرد تتكون من الطاقة الأساسية مضافاً إليها طاقة النوم.
- ٢٣ - عند وضع ميزانية مالية لأسرة منخفضة الدخل يجب وضع بند الترفيه كأحد بنود الإنفاق.
- ٢٤ - تحدث هذه المعادلة في حالة التعب والإجهاد : أكسجين + جليكوجين = طاقة + ثاني أكسيد الكربون
- ٢٥ - للمهارة ثلاثة أبعاد هي الدقة والسرعة والشكل.
- ٢٦ - الاستفادة من مهارات أفراد الأسرة هو أحد وسائل زيادة الدخل.
- ٢٧ - تكتسب ربة الأسرة حاسة التوقيت بالمران والخبرة.
- ٢٨ - من السهل تحديد خطة مالية ثابتة تتبعها كل الأسر كنموذج يحتذي به عند إدارة الدخل
- ٢٩ - تتميز مجموعات الأعمال بأن من خلالها يتم تحديد موعد بداية ونهاية كل عمل.
- ٣٠ - تخطيط الدخل المالي يعنى وضع الميزانيات وتوزيع النقود على أبواب الصرف المختلفة

السؤال الثاني: أسئلة اختبار الإجابة الصحيحة من متعدد من رقم (١) إلى رقم (٣٠):

- ١ - من شروط نجاح خطة الوقت: .
- أ - الحصول على قسط قليل من الراحة كل يوم.
- ب - عمل أسبوعي واحد كل أسبوع.
- ج - الاجتماع العائلي اليومي.
- د - النوم لمدة ٩ ساعات يومياً.
- ٢ - المورد الذي من خصائصه انه غير واضح في اذهان الناس وسهل القياس هو: .
- أ - الوقت.
- ب - الطاقة البشرية.
- ج - المهارات.
- د - تسهيلات المجتمع.
- ٣ - يحدث التعب الجسمي للفرد نتيجة لـ: .
- أ - أداء عمل عادي لفترة طويلة أو عمل شاق لفترة قصيرة أو عمل ساكن.
- ب - أداء عمل روتيني أو عمل ساكن أو عمل شاق لفترة قصيرة.
- ج - أداء عمل عادي لفترة طويلة أو عمل شاق لفترة قصيرة أو عمل روتيني.
- د - أداء عمل ساكن أو عمل شاق لفترة قصيرة أو عمل روتيني.

٤- طبيعة العلاقة بين وزن الجسم وكمية الطاقة اللازم لأداء الأعمال المنزلية: .

- أ- علاقة عكسية.
- ب- علاقة طردية.
- ج- لا توجد علاقة.
- د- ليس كل ما سبق.

٥- بُعد من أبعاد حاسة التوقيت: .

- أ- التنظيم.
- ب- المرونة.
- ج- التزامن.
- د- كل ما سبق.

٦- بند من هذه البنود ليس من بنود الانفاق الثابتة: .

- أ- فاتورة التليفون.
- ب- أقساط المشتريات.
- ج- إيجار المسكن.
- د- مصروفات المدارس.

٧- تتميز قائمة الأعمال بأنها: .

- أ- ليس لها موعد بداية أو نهاية.
- ب- لها موعد بداية وليس لها موعد نهاية.
- ج- ليس لها موعد بداية ولها موعد نهاية.
- د- لها موعد بداية ونهاية.

٨- من القواعد التي تساعد على حسن استخدام الموارد: .

- أ- الموازنة في استعمال الموارد.
- ب- الالمام بالاستخدامات البديلة للمورد الواحد.
- ج- العمل على زيادة الانتفاع بالموارد.
- د- كل ما سبق.

٩- التعب النفسي الناشئ عن الملل ينتج عن: .

- أ- التغيير المفاجئ في الخطط.
- ب- عدم تأكد الفرد من نتيجة عمله.
- ج- الأعمال ذات الدورة التكرارية البسيطة.
- د- كل ما سبق.

١٠- بند من البنود التالية لا يعتبر من بنود الإنفاق المتغيرة: .

- أ- الطعام والشراب.
- ب- الطبيب والأدوية.
- ج- المصروفات الشخصية والاجتماعية.
- د- الطوارئ.

- ١١- يتطلب العمل المتوسط الصعوبة كمية من الطاقة قدرها: .
- أ- ١ سعر حراري لكل كجم من وزن الجسم كل ساعة.
 - ب- أقل من ٢ سعر حراري لكل كجم من وزن الجسم كل ساعة.
 - ج- من ٢-٤ سعر حراري لكل كجم من وزن الجسم كل ساعة.
 - د- أكثر من ٤ سعر حراري لكل كجم من وزن الجسم كل ساعة.

١٢- مورد من الموارد التالية مورد مادي: .

- أ- الوقت.
- ب- تسهيلات المجتمع.
- ج- العلم والمعرفة.
- د- الاتجاهات.

١٣- المادة المسئولة عن إحداث التعب الجسمي: .

- أ- ثاني أكسيد الكربون.
- ب- الجلوكوز.
- ج- حامض اللاكتيك.
- د- الجليكوجين.

١٤- التعب النفسي الناشئ عن الكبت ينتج عن: .

- أ- التغيير المفاجئ في الخطط.
- ب- الأعمال السهلة.
- ج- الأعمال ذات الدورة التكرارية البسيطة.
- د- كل ما سبق.

١٥- تسلسل حدوث الأعمال أو مراحل العمل الواحد هو: .

- أ- التزامن.
- ب- التتابع.
- ج- تكرار حدوث العمل.
- د- التنظيم .

١٦- الأبعاد الثلاثة المكونة لأي عمل هي: .

- أ- المكون الوجداني والمكون العقلي والمكون البدني.
- ب- العمل والعامل ومكان العمل.
- ج- المكون العاطفي والمكون الإدراكي والمكون الزمني،
- د- كل ما سبق.

١٧- المكون الوجداني للمجهود الذي تقوم به ربة الأسرة يشمل على: .

- أ- الميول والاتجاهات والمشاعر والرغبات.
- ب- المعرفة أساليب التفكير والمهارات.
- ج- حاسة التوقيت.
- د- كل ما سبق.

١٨- أهم وأثقل أداة تستخدمها ربة الأسرة في أداء أعمالها: .

أ- الثلاجة.

ب- الموقد.

ج- دواليب التخزين.

د- جسم ربة الأسرة.

١٩- كل تخطيط من شأنه توزيع الموارد المحدودة على الحاجات المتعددة هو تعريف: .

أ- الميزانية المالية.

ب- ميزانية الوقت.

ج- ميزانية الطاقة البشرية.

د- الميزانية.

٢٠- الاختيار الدقيق لأنسب لحظة يبدأ وينتهي فيها العمل هو تعريف: .

أ- التتابع.

ب- التنظيم.

ج- التزامن.

د- التوقيت.

٢١- من أسباب التعب الفسيولوجي: .

أ- أداء عمل من الأعمال الساكنة

ب- الأعمال ذات الدورة التكرارية البسيطة

ج- كثرة المقاطعات.

د- كل ما سبق.

٢٢- من أفضل أشكال المطبخ من: .

أ- مطبخ على حائط واحد.

ب- مطبخ على حائطين متوازيين.

ج- مطبخ على شكل حرف L.

د- مطبخ على شكل حرف U.

٢٣- بند من هذه البنود من بنود الانفاق المتغيرة: .

أ- إيجار المسكن.

ب- مصروفات المدارس.

ج- فاتورة التليفون.

د- الطوارئ.

٢٤- تتصف المهارة ب: .

أ- مجموعة أنشطة غير منظمة تتعلق بموقف معين.

ب- سلسلة عمليات كبيرة وغير منسقة.

ج- تكتسب بالتعلم وتبني بالتدرج وتبنى بالتكرار والمران.

د- كل ما سبق.

٢٥- أفضل ميزانية لوقت ربة الأسرة هي: .

- أ- السنوية.
- ب- الشهرية.
- ج- الأسبوعية.
- د- اليومية.

٢٦- يشمل المكون الإدراكي للقائم بالعمل: .

- أ- الاتجاهات المشاعر.
- ب- الميول والرغبات.
- ج- المعرفة وأساليب التفكير والمهارات.
- د- كل ما سبق.

٢٧- من النقاط الواجب مراعاتها عند شراء أثاث المسكن: .

- أ- الناحية الاقتصادية للأثاث.
- ب- الناحية الجمالية للأثاث.
- ج- الناحية الوظيفية للأثاث.
- د- كل ما سبق.

٢٨- رتيب المنطقي للأنشطة داخل حدود معينة: .

- أ- التتابع.
- ب- التنظيم.
- ج- التزامن.
- د- التوقيت.

٢٩- من وسائل ضغط المصروفات: .

- أ- ترك الزوجة لعملها.
- ب- الاستفادة من الخدمات المجانية التي يقدمها المجتمع للأسرة.
- ج- الاستفادة من مهارات أفراد الأسرة.
- د- كل ما سبق.

٣٠- أقرب الميزانيات المالية الأسرية للواقعية: .

- أ- اليومية.
- ب- الأسبوعية.
- ج- الشهرية.
- د- السنوية.

مع تمنياتنا بالتوفيق للجميع

أ.د/ ربيع محمود نوفل & أ.د/ نعمة مصطفى رقبان

أ.د/ مهجة محمد إسماعيل مسلم & أ.د/ سمحاء سمير محمد إبراهيم