

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي

المدرسة أونلاين



موقع

حلول كتبي

<https://huluktby.net>



للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن : موقع حلول كتبي



أسئلة الوحدة الأولى (صحتي وسلامتي)
الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	عند النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدريب عليها ، وذلك باستعمال إصبعيك :	(أ) السبابة والوسطى .	(ب) الخنصر والوسطى	(ج) السبابة والإبهام .	(د) الوسطى والبنصر
٢	انتظام نبض القلب دليل على	(أ) الاضطراب .	(ب) الصحة .	(ج) المرض .	(د) الخوف .
٣	رياضة المثنى تساعد على ترسيب في الجسم .	(أ) الحديد .	(ب) البروتين .	(ج) الكالسيوم .	(د) النشويات .
٤	يلبس الناس على الأنف والفم في الأماكن المزدحمة لمنع انتقال الجراثيم .	(أ) القفاز .	(ب) الكمامة .	(ج) الحزام .	(د) غطاء الرأس .
٥	يمكن قياس درجة حرارة الجسم من	(أ) اليد .	(ب) الفم .	(ج) الرقبة .	(د) البطن .
٦	عند استعمال قطرة الإذن ، يفضل أن على جنبك وتضغطي بطف على القطارة لينحل الدواء .	(أ) تجلسي .	(ب) تقفي .	(ج) تستنفي رأسك .	(د) تستلقي .

٢/ضعي الرمز (√) أو (×) في المكان المناسب في كل مما يلي:

- ١- ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود المرض. ()
- ٢- يفضل تناول الدواء مع مشروب ساخن. ()
- ٣- يجب حفظ الأدوية في مكان حار. ()
- ٤- يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين. ()
- ٥- من أسباب العطاس الغبار والأزهار. ()
- ٦- يمكن تقاسم نفس الأدوية مع الآخرين. ()
- ٧- يجب التأكد من كل دواء بالعودة إلى ورقة الإرشادات والتعليمات في عبته. ()
- ٨- يجب حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال. ()
- ٩- تقاس درجة حرارة الجسم بميزان الحرارة. ()
- ١٠- يفضل تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية. ()

- ١١- تقاس درجة حرارة الجسم من منطقة البطن. ()
- ١٢- ينبغي الاهتمام بتناول الوجبات السريعة في فترة البلوغ. ()
- ١٣- يفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند انخفاض درجة حرارة. ()

س٣/املأ الفراغات التالية بما يناسبها :

- ١- إذا كنت مريضة ولم أتناول الدواء يزداد
- ٢- إذا ارتفعت حرارتي أضع
- ٣- مقياس الحرارة هو.....
- ٤- النبض هو.....
- ٥- اضطراب النبض يدل على
- ٦- يمكن قياس درجة الحرارة من و.....

س٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

- ١/ عرفني النبض .
- ٢/ عددي مواضع قياس درجة الحرارة .
- ٣/ لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب .
- ٤/ اذكرني طريقة خفض حرارة الجسم .
- ٥/ كيف تتصرفين إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة .

س٥ / مارأيك :

- ١/ كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك في شفاء المريض.
- ٢/ هل للأدوية أخطار.
- ٣/ رج الأدوية السائلة أمر جيداً.
- ٤/ تقاسم الأدوية مع الآخرين ممكن .

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية الفصل الدراسي الأول
الوحدة الثانية (مهارات في الحياة)



س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:	(أ) التركيز .	(ب) التشتت .	(ج) السهر .	(د) القلق .
٢	المذاكرة بعد صلاة تساعدك على سرعة التركيز أكثر من أي وقت آخر.	(أ) الفجر .	(ب) الظهر .	(ج) العصر .	(د) العشاء .
٣	عدم المواظبة على الصلاة والأذكار اليومية	(أ) يشرح الصدر .	(ب) يخفف الضغط	(ج) يقلل التركيز .	(د) يزيد التركيز .
٤	أفضل طريقة للمذاكرة هي :	(أ) المذاكرة في نهاية السنة .	(ب) المذاكرة اليومية .	(ج) المذاكرة الأسبوعية .	(د) المذاكرة يوم الاختبار .
٥	أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس :	(أ) بعمق .	(ب) بقوة .	(ج) بسرعة .	(د) بصوت .
٦	تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة :	(أ) الحرارية والعقلية .	(ب) الجسمية فقط .	(ج) الجسمية والعقلية	(د) العقلية فقط .
٧	كثرة النقاش مع الزميلات قبل الاختبار تؤكد :	(أ) السعادة .	(ب) الطمأنينة .	(ج) الضغط النفسي .	(د) التركيز .

س ٢ / ضعي الرمز المناسب / أو x لكل مما يلي :

- ١- سرعة الخروج من لجنة الاختبار دون مراجعة الإجابات تزيد احتمال الرسوب. ()
- ٢- أفضل وقت للقراءة والحفظ ، بعد صلاة الفجر لصفاء الذهن. ()
- ٣- من أسباب النسيان : التنظيم في استخدام وقت المذاكرة. ()
- ٤- من الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة أن يكون هادئاً. ()
- ٥- مواظبتك على الصلاة والأذكار تزيد قدرتك على استرجاع المعلومات. ()

س٣/املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من جد وجد ومن حصن .
- ٢/ نكر الله يطرد..... والتوتر .
- ٣/ أترك بعض..... لمراجعة الإجابات أثناء الاختبار .
- ٤/ أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس
- ٥/ المؤمن القوي وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .
- ٦/ أفضل وقت للقراءة بعد صلاة

س٤/ أجيب بالتفصيل عن الآتي :

- أ/ كيف تذاكرين ؟
- ب/ واجهت سؤالاً صعباً، ماذا تفعلين؟
- ج/ هل لديك أمثليات تودين تحقيقها للقراء ؟
- د/ ماهي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟

س٥/ انكري دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .

س٦/ اذكرى الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة .

س٧/ كيف تتصرفين إذا :

أ/ واجهت سؤالاً صعباً .

ب/ لم تذاكري للاختبار .

س٨/ ماهي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟

س٩/ عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة.

س١٠/ اذكرى الشروط الواجب توافرها في المكان المناسب للمذاكرة .

س١١/ ماهو أفضل وقت للمذاكرة مع ذكر دليل من السنة ؟

س١٢/ أثبتت الدراسات الطبية وجود أغنية تقوي الذاكرة ، اذكرى بعضها منها.



أسئلة الوحدة الثالثة (مسكني)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	من الأفضل فتح النوافذ والأبواب :	(أ) شهرياً .	(ب) يومياً .	(ج) كل ساعتين .	(د) أسبوعياً .
٢	من الأمور التي تحافظ على صحة أفراد الأسرة :	(أ) الإضاءة الخفيفة .	(ب) فرش السجاد .	(ج) النظافة .	(د) الأصوات العالية .
٣	من مصادر التهوية الصناعية :	(أ) فتح الأبواب .	(ب) ضوء الشمس .	(ج) فتح المكيفات .	(د) إغلاق المراوح .
٤	تساعد الإضاءة على بسهولة وتجنب إجهاد العين .	(أ) النوم .	(ب) الهنوء .	(ج) الرؤية .	(د) الاسترخاء .
٥	عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات والانسحابية بدلاً من الحركات السريعة .	(أ) الدائرية .	(ب) المربعة .	(ج) المستطيلة .	(د) المثلثة .
٦	تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد :	(أ) الأذن .	(ب) الفم .	(ج) العين .	(د) الأنف .
٧	تساعد في المنزل في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال المنزل ورائحته .	(أ) الإضاءة الجيدة	(ب) النظافة .	(ج) عملية الترتيب .	(د) عملية التغيير .
٨	(. حجر طبيعي تغطي به أرضيات المنازل وغالي الثمن) يقصد به :	(أ) الزخام .	(ب) البلاط .	(ج) السيراميك .	(د) البيرسلان .
٩	يسمى المكان الذي يأوي إليه الإنسان ويشتمل على كل الضروريات التي يحتاجها الفرد ويوفر له حرته:	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة .	(د) المسكن الصحي .
١٠	(تحقق الأمان في البيت لأنها تقلل من وقوع الحوادث) يقصد بها :	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) السجاد .	(د) الألعاب .

١١	(يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره) يقصد به :			
	(أ) السجاد.	(ب) الرخام .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
١٢	عند كنس الأرضيات أو مسحها تستخدم أداة ذات طول يحافظ على بقاء جسمنا في وضع :			
	(أ) معتدل.	(ب) مائل.	(ج) منحني.	(د) قائم .
١٣	عند القيام بالأعمال المنزلية نعلم على العضلات لأنها تتحمل مجهوداً أكبر.			
	(أ) الكبيرة .	(ب) الصغيرة .	(ج) العريضة .	(د) الضعيفة .

٢/ضعي الرمز (√) أو (×) في المكان المناسب في كل مما يلي :

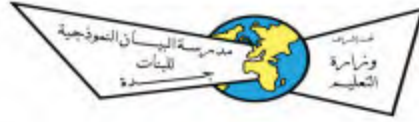
- ١- من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة . ()
- ٢- لا تساعدنا الإضاءة على الرؤية بوضوح . ()
- ٣- تتم التهوية في المنزل بفتح الستائر والنوافذ كل صباح . ()
- ٤- من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن . ()
- ٥- يجب الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف . ()
- ٦- تغطي الأرضيات في المنزل بالرخام لأنه غالي الثمن . ()
- ٧- ينقسم السجاد حسب طريقة نسجه إلى نوعين : آلي ويدوي . ()
- ٨- من مواصفات المسكن الصحي عدم توفر مخرج للطوارئ فيه . ()
- ٩- العازل الموجود على المسكن يقلل من وصول أصوات الضوضاء الخارجية إلى داخل المسكن . ()
- ١٠- للمحافظة على صحة الفرد يفضل استبدال الهواء القاسم بالهواء الصحي . ()

س ٣/املأ الفراغات التالية:

- ١/تساعد الإضاءة علىبسهولة وتجنب إجهاد العين.
- تحقق الإضاءة.....في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث .
- ٣ / الإضاءة تجعل المنزل أكثر جاذبية و..... .
- ٤ /تحافظ على صحة أفراد الأسرة .
- ٥ / تتم التهوية الصناعية عن طريق
- ٦/من طرق التهوية الطبيعيةو.....
- ٧/يفضل أن تكون أرضية المنزل من
- ٨/من فوائد فتح أبواب ونوافذ المنزل

س ٤ / أجيب عن الأسئلة التالية :

- ١ / ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢/ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣/اقترحي حلاً مناسباً لتنظيف السجاد من القهوة .
- ٤ / تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ، ما النتائج المترتبة على ذلك .
- ٥/ماذا يحدث إذا لم يتم تنظيف أرضية المنزل ؟



أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

وحدة (مجتمعي)

الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	من آداب التعامل مع المعلمة :	(أ) الاستهزاء	(ب) الاحترام	(ج) السخرية	(د) الشتم
٢	في المدرسة امرأة كفيفة حضرت لتسأل عن ابنتها التصرف الصحيح في هذه الحالة :	(أ) أسخر منها .	(ب) أساعدها .	(ج) أذهب لصفي .	(د) لاأهتم
٣	التعامل مع الزميلات يكون مبنياً على :	(أ) سوء الخلق .	(ب) حب الذات .	(ج) الاستهزاء .	(د) حسن الخلق .
٤	أول مؤسس لرعاية في تاريخ البشرية جمعاء هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه .	(أ) المعاقين .	(ب) المسنين .	(ج) الأيتام .	(د) المحتاجين .

س ٢ / ضعي الرمز المناسب ✓ أو ✗ لكل مما يلي :

- ١- إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام . ()
- ٢- اتخذ رسولنا صلى الله عليه وسلم علي بن أبي طالب صديقاً له. ()
- ٣- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك إلى الجنة. ()
- ٤- من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك. ()
- ٥- التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الآتية وحب الذات. ()
- ٦- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك للجنة. ()
- ٧- من الأدب عدم الاعتذار للمعلمة عند الخطأ أو التقصير. ()
- ٨- استخدام المواقف المخصصة للمعاقين فيها تعد على حقوقهم. ()

س٣/ املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من الأدب الاعتذار للمعصية عند..... أو التقصير.
- ٢/ استخدام المواقف المخصصةفيه تعد على حقوقهم .
- ٣/ إن من حسن التعامل مع ذوي الاحتياجات كأي شخص آخر.
- ٤/ المؤمن القويوأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

س٤/ وضح بالتفصيل كلاً مما يلي :

- أ/ آداب التعامل مع الزميلات .
- ب/ حقوق المسنين .
- ج/ التصرف المناسب عند مشاهدتك لزميلة مقعدة تحتاج إلى مساعدة .
- د/ الأمنيات التي تودين تحقيقها للفقراء .

س٥/ اذكر دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .

س٦/ اذكر دليلاً من السنة يتحدث عن التعامل الحسن مع المسنين .

س٧/ اذكر دليلاً من القرآن عن فضل الصدقة ؟

س٨/ كيف تتصرفين إذا :

أ/ رأيت زميلتك ترفع صوتها على زميلة أخرى .

ب/ اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .

س٩/ من هو أول مؤسس لرعاية المعاقين في تاريخ البشرية ؟

س١٠/ ماذا تفعلين إذا نظمت إحدى الجمعيات الخيرية حملة تبرعات للاجئين ؟

س١١/ عدي بعضاً من آداب التعامل مع المعصية .

س١٢/ رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س١٣/ اكتب بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .

س١٤/ تكثر المؤسسات الخيرية في بلادنا، سمي اثنتين منها



أسئلة الوحدة الخامسة (غذائي) لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	(مجموعة من الأطعمة التي تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية)المقصود بها:			
	(أ) الغذاء .	(ب) الدواء .	(ج) الصحة .	(د) الطاقة .
٢	(من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان)ويقصد به:			
	(أ) اللحم .	(ب) النجاج .	(ج) البيض .	(د)الزينة .
٣	تُعرف بأنها تمد الجسم بالطاقة وهي:			
	(أ)الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(ج) البروتينات .	(د) الدهون .
٤	للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض يفضل تناول :			
	(أ)الدهون .	(ب) الكربوهيدرات .	(ج)الفيتامينات .	(د) البروتينات .
٥	ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب وتصلب الشرايين .			
	(أ) النحافة .	(ب) السمنة .	(ج) قصر القامة .	(د) السكر .
٦	يعتبر البيض مصدراً للبروتين :			
	(أ) الحيواني .	(ب) المركب .	(ج) النباتي .	(د) المدعم .
٧	المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم هو:			
	(أ) الدهون .	(ب) البروتينات .	(ج) الكربوهيدرات .	(د)الفيتامينات .
٨	تعتبر أشعة الشمس من أهم مصادر:			
	(أ)فيتامين أ .	(ب)فيتامين د .	(ج)فيتامين ج .	(د)فيتامين ب .
٩	للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض نهتم بتناول:			
	(أ)الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(ج)الدهون .	(د) البروتينات .
١٠	الفيتامين الضروري للبصير هو:			
	(أ) فيتامين ب .	(ب)فيتامين ج .	(ج)فيتامين أ .	(د) فيتامين د .

٢/ضعي الرمز (✓) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١-يقضل تناول غذاء صحي متوازن . ()
- ٢-صفار البيض غني بالحديد . ()
- ٣- البيض مصدر للبروتين النباتي . ()
- ٤-الدهون تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات . ()
- ٥-يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات . ()
- ٦- الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام . ()
- ٧- يشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمتا . ()
- ٨- ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده . ()
- ٩- البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية . ()
- ١٠-يعتبر العسل من البروتينات الحيوانية . ()

س٣/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/ تعريف الغذاء هو
- ٢/ أنواع الفيتامينات متعددة منها.....و.....و.....
- ٣/ أنواع البروتينات متعددة منها.....و.....
- ٤/ أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / مم تتكون الوجبة الصحية؟

٢ / لماذا ينبغي التقليل من الدهون؟

٣ / عرفني العناصر الغذائية .

٤ / اذكرني مثالا على البروتين الحيواني .

٥ / ماهي مصادر الفيتامينات ؟