المملكة العربية السعودية.
وزارة التعليم.
إدارة تعليم ـ
مكتب تعليم ..
مدرسة

بسم الله الرحمن الرحيم





المادة المهارات الحياتية والأسرية
اختبار الفترة الثانية
الصف الخامس الابتدائي

اختبار الفترة الثانية مهارات حياتية واسرية خامس ابتدائي الفصل الأول 1448 هـ	
الاسم :	

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ما الهدف الرئيسي من استخدام العزل الحراري في بناء المساكن؟			
	زيادة جمال المبنى من الخارج	تسهيل عملية التنظيف	الحفاظ على درجة حرارة معتدلة وتقليل استهلاك الطاقة	منع دخول أشعة الشمس
2	أي من التالي يعد من فوائد التهوية الجيدة للمسكن؟			
	تجمع الغبار والأتربة	تجديد الهواء وطرد الجراثيم	زيادة الرطوبة داخل المنزل	رفع درجة حرارة الغرف
3	ما هو النوع الأنسب من الأرضيات للاستخدام في دورات المياه والمطابخ؟			
	الرخام	السجاد	الخشب)الباركية(	السيراميك
4	:تساعد الإضاءة الجيدة في المنزل على تحقيق كل ما يلي ما عدا			
	الرؤية بوضوح	منع وقوع الحوادث	زيادة جمال المنزل	زيادة الرطوبة
5	:تتمثل أول خطوة للعناية بالسجاد والموكيت عند انسكاب سائل عليه في			
	غسله بالماء والصابون فوراً	تركه حتى يجف تماماً	تجفيف السائل المنسكب وامتصاصه بقطعة قماش	استخدام المكنسة الكهربائية عليه
6	إذا رأيت رجلًا مسنًا يحاول عبور الشارع، فما هو التصرف الصحيح؟			
	أتجاهله وأواصل طريقي.	أضحك عليه لأنه بطيء.	أعرض عليه المساعدة بأدب واحترام.	أطلب من شخص آخر مساعدته.
7	ما هو التصرف الأمثل إذا اكتشفت أن زميلك نسي واجبه المدرسي؟			
	أسخر منه أمام الجميع.	أخبر المعلم فورًا ليعاقبه.	أتجاهل الأمر تمامًا.	أنصحه بهدوء بأن يتحدث مع المعلم ويعتذر.
8	:عندما تتحدث مع شخص من ذوي الإعاقة البصرية)كفيف(، يجب عليك			
	أن ترفع صوتك عاليًا ليفهمك.	أن تتحدث معه بشكل طبيعي وبصوت واضح.	أن تتجنب الحديث معه.	أن تتحدث بسرعة لتنهي الحوار.
9	أي من العبارات التالية تعد من حقوق المسنين علينا؟			

	مقاطعتهم أثناء الحديث.	إهمالهم وتركهم وحدهم.	إعطاؤهم الأوامر.	مشاورتهم وتقديمهم في المجالس.
10	أفضل طريقة لمساعدة شخص فقير هي:			
	إعطاؤه المال أمام الناس لإظهار كرمك.	التحقق من حاجته وتقديم المساعدة له بما يحفظ كرامته.	توبيخه على فقره.	تصويره ونشر صورته لجمع التبرعات.

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	تعتبر أشعة الشمس مصدراً طبيعياً للإضاءة وتساعد على قتل الجراثيم.	◯ صح	◯ خطأ
2	لا توجد علاقة بين نظافة المسكن وصحة أفراد الأسرة.	◯ صح	◯ خطأ
3	يُفضل استخدام السجاد اليدوي غالي الثمن في المطابخ لكثرة الأوساخ.	◯ صح	◯ خطأ
4	التهوية الصناعية باستخدام المكيفات تغني تماماً عن التهوية الطبيعية بفتح النوافذ.	◯ صح	◯ خطأ
5	يجب إغلاق مفاتيح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها ترشيداً للاستهلاك.	◯ صح	◯ خطأ
6	احترام المعلم وتقديره من أهم أسباب النجاح والتفوق الدراسي.	◯ صح	◯ خطأ
7	من المقبول السخرية من الزميل إذا ارتكب خطأً بسيطًا.	◯ صح	◯ خطأ
8	حث الدين الإسلامي على إكرام كبار السن ورحمتهم.	◯ صح	◯ خطأ
9	يجب تجاهل الأشخاص ذوي الإعاقة حتى لا نسبب لهم الإحراج.	◯ صح	◯ خطأ
10	التعامل مع الآخرين بلطف ومحبة يجعل المجتمع أكثر قوة وترابطًا.	◯ صح	◯ خطأ

انتهت الأسئلة ,,,,



المملكة العربية السعودية.
وزارة التعليم.
إدارة تعليم ـ
مكتب تعليم ..
مدرسة

بسم الله الرحمن الرحيم





المادة المهارات الحياتية والأسرية
اختبار الفترة الثانية
الصف الخامس الابتدائي

اختبار الفترة الثانية مهارات حياتية واسرية خامس ابتدائي الفصل الأول 1448 هـ

الاسم :

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ما الهدف الرئيسي من استخدام العزل الحراري في بناء المساكن؟			
	زيادة جمال المبنى من الخارج	تسهيل عملية التنظيف	الحفاظ على درجة حرارة معتدلة وتقليل استهلاك الطاقة	منع دخول أشعة الشمس
2	أي من التالي يعد من فوائد التهوية الجيدة للمسكن؟			
	تجمع الغبار والأتربة	تجديد الهواء وطرد الجراثيم	زيادة الرطوبة داخل المنزل	رفع درجة حرارة الغرف
3	ما هو النوع الأنسب من الأرضيات للاستخدام في دورات المياه والمطابخ؟			
	الرخام	السجاد	الخشب)الباركية(	السيراميك
4	:تساعد الإضاءة الجيدة في المنزل على تحقيق كل ما يلي ما عدا			
	الرؤية بوضوح	منع وقوع الحوادث	زيادة جمال المنزل	زيادة الرطوبة
5	:تتمثل أول خطوة للعناية بالسجاد والموكيت عند انسكاب سائل عليه في			
	غسله بالماء والصابون فوراً	تركه حتى يجف تماماً	تجفيف السائل المنسكب وامتصاصه بقطعة قماش	استخدام المكنسة الكهربائية عليه
6	إذا رأيت رجلًا مسنًا يحاول عبور الشارع، فما هو التصرف الصحيح؟			
	أتجاهله وأواصل طريقي.	أضحك عليه لأنه بطيء.	أعرض عليه المساعدة بأدب واحترام.	أطلب من شخص آخر مساعدته.
7	ما هو التصرف الأمثل إذا اكتشفت أن زميلك نسي واجبه المدرسي؟			
	أسخر منه أمام الجميع.	أخبر المعلم فورًا ليعاقبه.	أتجاهل الأمر تمامًا.	أنصحه بهدوء بأن يتحدث مع المعلم ويعتذر.
8	:عندما تتحدث مع شخص من ذوي الإعاقة البصرية)كفيف(، يجب عليك			
	أن ترفع صوتك عاليًا ليفهمك.	أن تتحدث معه بشكل طبيعي وبصوت واضح.	أن تتجنب الحديث معه.	أن تتحدث بسرعة لتنهي الحوار.
9	أي من العبارات التالية تعد من حقوق المسنين علينا؟			

	مقاطعتهم أثناء الحديث.	إهمالهم وتركهم وحدهم.	إعطاؤهم الأوامر.	مشاورتهم وتقديمهم في المجالس.
10	أفضل طريقة لمساعدة شخص فقير هي:			
	إعطاؤه المال أمام الناس لإظهار كرمك.	التحقق من حاجته وتقديم المساعدة له بما يحفظ كرامته.	توبيخه على فقره.	تصويره ونشر صورته لجمع التبرعات.

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	تعتبر أشعة الشمس مصدراً طبيعياً للإضاءة وتساعد على قتل الجراثيم.	○ صح	○ خطأ
2	لا توجد علاقة بين نظافة المسكن وصحة أفراد الأسرة.	○ صح	○ خطأ
3	يُفضل استخدام السجاد اليدوي غالي الثمن في المطابخ لكثرة الأوساخ.	○ صح	○ خطأ
4	التهوية الصناعية باستخدام المكيفات تغني تماماً عن التهوية الطبيعية بفتح النوافذ.	○ صح	○ خطأ
5	يجب إغلاق مفاتيح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها ترشيداً للاستهلاك.	○ صح	○ خطأ
6	احترام المعلم وتقديره من أهم أسباب النجاح والتفوق الدراسي.	○ صح	○ خطأ
7	من المقبول السخرية من الزميل إذا ارتكب خطأً بسيطًا.	○ صح	○ خطأ
8	حث الدين الإسلامي على إكرام كبار السن ورحمتهم.	○ صح	○ خطأ
9	يجب تجاهل الأشخاص ذوي الإعاقة حتى لا نسبب لهم الإحراج.	○ صح	○ خطأ
10	التعامل مع الآخرين بلطف ومحبة يجعل المجتمع أكثر قوة وترابطًا.	○ صح	○ خطأ

انتهت الأسئلة ,,,,

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم مدرسة: منصة سلس	وزارة التعليم Ministry of Education	المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار:	اختبار الفترة الثانية - نموذج (أ)
		الصف:	خامس ابتدائي
		الزمن:	حصة دراسية
		الفترة:	الثانية من الفصل الأول ١٤٤٨

اسم الطالب	
	٢٧

السؤال 1: اختر الإجابة الصحيحة:	8

1	للحفاظ على سلامة الظهر عند كنس الأرضيات، يجب أن تكون الأداة المستخدمة:			
	أ) قصيرة جداً	ب) ثقيلة الوزن	ج) ذات طول يسمح بالبقاء في وضع قائم	د) مصنوعة من الحديد
2	كم تبلغ نسبة الميكروبات التي يمكن للتهوية الجيدة والنظافة أن تمنعها بمشيئة الله؟			
	أ) 50%	ب) 70%	ج) 85%	د) 95%
3	ما هي المنصة الوطنية للعمل الخيري التي تأسست بالأمر السامي الكريم؟			
	أ) منصة أبشر	ب) منصة إحسان	ج) منصة مدرستي	د) منصة توكلنا
4	كيف يكون التعامل الأمثل مع كبار السن في المجلس؟			
	أ) الجلوس في أماكنهم	ب) مقاطعة حديثهم	ج) تصديرهم في المجلس والبدء بهم في الضيافة	د) الضحك والمزاح بصوت عالٍ في حضورهم
5	المصدر الرئيس للطاقة في الجسم هو:			
	أ) الفيتامينات	ب) الكربوهيدرات	ج) الماء	د) الأملاح المعدنية
6	ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب:			
	أ) فقدان الشهية	ب) السمنة وتصلب الشرايين	ج) زيادة الطول	د) قوة الإبصار
7	يُعتبر البيض من أفضل الأطعمة الغنية بـ _____ ويُعد ضرورياً في فترة النمو.			
	أ) السكريات	ب) البروتينات	ج) الألياف	د) النشويات
8	لِمَاذَا يُنْصَحُ بِالاسْتِفَادَةِ مِنْ مَاءِ سَلْقِ البَيْضِ فِي رَيِّ النَّبَاتَاتِ بَعْدَ أَنْ يَبْرُدَ؟			
	أ) لِاحْتِوَائِهِ عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الكَالْسِيُومِ الَّذِي تَحْتَاجُهُ النَّبَاتَاتُ	ب) لِأَنَّهُ يُغَيِّرُ لَوْنَ أَوْرَاقِ النَّبَاتِ إِلَى الأَصْفَرِ	ج) لِأَنَّهُ يَجْعَلُ التُّرْبَةَ صُلْبَةً	د) لِأَنَّهُ يُبْطِئُ نُمُوَّ النَّبَاتِ

السؤال 2: ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:	6

#	العبارة	الإجابة
1	أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنعان بمشيئة الله كثيرا من الميكروبات والفايروسات المسببة للأمراض المعدية.	( )
2	ذوو الإعاقة هم المعوقون جسميًا أو عقليًا.	( )
3	الماء ضروري لخلايا الجسم وتغني المشروبات الأخرى كالعصائر تماماً عن شرب الماء.	( )
4	يحتاجُ الجسمُ إلى كمياتٍ كبيرةٍ من الفيتامينَاتِ والأملاحِ المعدنيةِ.	( )
5	قشرة البيضة عبارة عن غلاف كلسي ذي مسام يسمح بمرور الهواء والماء.	( )
6	يُفضل حفظ البيض بجانب الأطعمة قوية الرائحة مثل البصل والثوم.	( )

السؤال 3: زاوج بين العمودين: صل كل مصطلح بما يدل عليه	5

#	العمود (أ)		العمود (ب)
1	الغِذاءُ	( )	الفواكهُ والخضارُ كالتفاحِ والخيارِ
2	العناصرُ الغذائيةُ	( )	الطعامُ الذي نحصلُ منه على عنصرٍ غذائيٍّ معيّنٍ
3	المصدرُ	( )	البروتيناتُ كاللحومِ والبقولِ والحليبِ
4	أغذيةُ البناءِ	( )	مجموعةٌ من الأطعمةِ تُمِدُّ الجسمَ بما يحتاجُه للقيامِ بوظائفِه الحيويةِ
5	أغذيةُ الوقايةِ		موادُّ في الطعامِ يحتاجُها الجسمُ للنموِّ وإصلاحِ التالفِ من الخلايا و إنتاجِ الطاقةِ

السؤال 4: أكمل الفراغات التالية:	4

1	1. الإضاءة شكل من أشكال ____ وحاجة أساسية لكل مسكن.
2	2. يجب علينا تقديم المساعدة لذوي الاحتياجات الخاصة عند _____.
3	3. الفيتامين الضروري للإبصار هو فيتامين _____.
4	4. يُسلق البيض بوضعه في إناء ويغمر بالماء البارد ويترك يغلي مدة من _____ إلى 12 دقيقة.

السؤال 5: أجب عن الأسئلة التالية:	4

1	1. علل: الاعتماد على عضلات الرجلين واليدين بدلا من عضلات الظهر أثناء التنظيف. _____ _____ _____

حصتي المدرسية اونلاين

2	2. اذكر حقاً من حقوق المسن عند التعامل معه. _____ _____ _____

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم مدرسة: منصة سلس	وزارة التعليم Ministry of Education

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	اختبار الفترة الثانية - نموذج (أ)
الصف:	خامس ابتدائي
الزمن:	حصة دراسية
الفترة:	الثانية من الفصل الأول ١٤٤٨

نموذج الإجابة

اسم الطالب	
	٢٧

السؤال 1: اختر الإجابة الصحيحة:	8

1	للحفاظ على سلامة الظهر عند كنس الأرضيات، يجب أن تكون الأداة المستخدمة:			
	أ) قصيرة جداً	ب) [illegible]	ج) ذات طول يسمح بالبقاء في وضع قائم	د) مصنوعة من الحديد
2	كم تبلغ نسبة الميكروبات التي يمكن للتهوية الجيدة والنظافة أن تمنعها بمشيئة الله؟			
	أ) 50%	ب) 70%	ج) 85%	د) 95%
3	ما هي المنصة الوطنية للعمل الخيري التي تأسست بالأمر السامي الكريم؟			
	أ) منصة أبشر	ب) منصة إحسان	ج) منصة مدرستي	د) منصة توكلنا
4	كيف يكون التعامل الأمثل مع كبار السن في المجلس؟			
	أ) الجلوس في أماكنهم	ب) مقاطعة حديثهم	ج) تصديرهم في المجلس والبدء بهم في الضيافة	د) الضحك والمزاح بصوت عالٍ في حضورهم
5	المصدر الرئيس للطاقة في الجسم هو:			
	أ) الفيتامينات	ب) الكربوهيدرات	ج) الماء	د) الأملاح المعدنية
6	ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب:			
	أ) فقدان الشهية	ب) السمنة وتصلب الشرايين	ج) زيادة الطول	د) قوة الإبصار
7	يُعتبر البيض من أفضل الأطعمة الغنية بـ _____ ويُعد ضرورياً في فترة النمو.			
	أ) السكريات	ب) البروتينات	ج) الألياف	د) النشويات
8	لِمَاذَا يُنْصَحُ بِالاسْتِفَادَةِ مِنْ مَاءِ سَلْقِ البَيْضِ فِي رَيِّ النَّبَاتَاتِ بَعْدَ أَنْ يَبْرُدَ؟			
	أ) لِاحْتِوَائِهِ عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الكَالْسِيُومِ الَّذِي تَحْتَاجُهُ النَّبَاتَاتُ	ب) لِأَنَّهُ يُغَيِّرُ لَوْنَ أَوْرَاقِ النَّبَاتِ إِلَى الأَصْفَرِ	ج) لِأَنَّهُ يَجْعَلُ التُّرْبَةَ صُلْبَةً	د) لِأَنَّهُ يُبْطِئُ نُمُوَّ النَّبَاتِ

السؤال 2: ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:	6

#	العبارة	الإجابة
1	أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنعان بمشيئة الله كثيرا من الميكروبات والفايروسات المسببة للأمراض المعدية.	✓
2	ذوو الإعاقة هم المعوقون جسميًا أو عقليًا.	✓
3	الماء ضروري لخلايا الجسم وتغني المشروبات الأخرى كالعصائر تماماً عن شرب الماء.	✗
4	يحتاجُ الجسمُ إلى كمياتٍ كبيرةٍ من الفيتامينَاتِ والأملاحِ المعدنيةِ.	✗
5	قشرة البيضة عبارة عن غلاف كلسي ذي مسام يسمح بمرور الهواء والماء.	✓
6	يُفضل حفظ البيض بجانب الأطعمة قوية الرائحة مثل البصل والثوم.	✗

السؤال 3: زاوج بين العمودين: صل كل مصطلح بما يدل عليه	
	5

#	العمود (أ)		العمود (ب)
1	الغِذاءُ	( )	الفواكهُ والخضارُ كالتفاحِ والخيارِ
2	العناصرُ الغذائيةُ	( )	الطعامُ الذي نحصلُ منه على عنصرٍ غذائيٍّ معيّنٍ
3	المصدرُ	( )	البروتيناتُ كاللحومِ والبقولِ والحليبِ
4	أغذيةُ البناءِ	( )	مجموعةٌ من الأطعمةِ تُمِدُّ الجسمَ بما يحتاجُه للقيامِ بوظائفِه الحيويةِ
5	أغذيةُ الوقايةِ	( )	موادُّ في الطعامِ يحتاجُها الجسمُ للنموّ وإصلاحِ التالفِ من الخلايا و إنتاجِ الطاقةِ

الإجابة: الغِذاءُ ← مجموعةٌ من الأطعمةِ تُمِدُّ الجسمَ بما يحتاجُه للقيامِ بوظائفِه الحيويةِ، العناصرُ الغذائيةُ ← موادُّ في الطعامِ يحتاجُها الجسمُ للنموّ وإصلاحِ التالفِ من الخلايا و إنتاجِ الطاقةِ، المصدرُ ← الطعامُ الذي نحصلُ منه على عنصرٍ غذائيٍّ معيّنٍ، أغذيةُ البناءِ ← البروتيناتُ كاللحومِ والبقولِ والحليبِ، أغذيةُ الوقايةِ ← الفواكهُ والخضارُ كالتفاحِ والخيارِ.

السؤال 4: أكمل الفراغات التالية:	
	4

1	1. الإضاءة شكل من أشكال ____ وحاجة أساسية لكل مسكن. الإجابة: الطاقة
2	2. يجب علينا تقديم المساعدة لذوي الاحتياجات الخاصة عند _____. الإجابة: التسوق
3	3. الفيتامين الضروري للإبصار هو فيتامين _____. الإجابة: أ
4	4. يُسلق البيض بوضعه في إناء ويغمر بالماء البارد ويترك يغلي مدة من _____ إلى 12 دقيقة. الإجابة: 10

السؤال 5: أجب عن الأسئلة التالية:	4

1. علل: الاعتماد على عضلات الرجلين واليدين بدلا من عضلات الظهر أثناء التنظيف. _____ _____ _____ الإجابة: لأن العضلات الكبيرة في الفخذين والأرجل والأذرع تتحمل مجهودا أكبر من عضلات الظهر، فالاعتماد عليها يحمي الظهر من الإجهاد والألم، ويجعل أداء العمل المنزلي أسهل وأكثر أمانا.	1
2. اذكر حقاً من حقوق المسن عند التعامل معه. _____ _____ _____ الإجابة: احترامه وتوقيره، وعدم مقاطعة حديثه، وتقديمه في المجلس والضيافة.	2

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

حصتي المدرسية اونلاين



أسئلة الوحدة الثالثة (مسكني)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

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

حصتي
المدرسية اونلاين

١١	**(يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره) يقصد به :**			
	(أ) السجاد.	(ب) الرخام .	(جـ) السيراميك .	(د) البورسلان .
١٢	**عند كنس الأرضيات أو مسحها نستخدم أداة ذات طول يحافظ على بقاء جسمنا في وضع :**			
	(أ) معتدل.	(ب) مائل.	(جـ) منحني.	(د)قائم .
١٣	**عند القيام بالأعمال المنزلية نعتمد على العضلات ..... لأنها تتحمل مجهوداً أكبر.**			
	(أ) الكبيرة .	(ب) الصغيرة .	(جـ) 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- تغطى 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 الفاسد بالهواء الصحي . ( )

حصتي
المدرسية اونلاين

س٣/املئى الفراغات التالية:

١/تساعد الإضاءة على .....بسهولة 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 الطبيعية .....و.....

٧/يفضل أن تكون أرضية المنزل من .....

٨/من فوائد فتح أبواب ونوافذ المنزل .....

س٤/ أجيبي عن الأسئلة التالية :

١/ ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟

٢/ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟

٣/اقترحي حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة .

٤/ تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ، ما النتائج المترتبة على ذلك .

٥/ماذا يحدث إذا لم يتم تنظيف أرضية المنزل ؟



مدرسة البيان النموذجية للبنات جدة

تحت إشراف وزارة التعليم

أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

وحدة (مجتمعي)

الفصل الدراسي الأول

س١/ 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 .	(جـ) أذهب لصفي .	(د)لاأهتم
٣	**التعامل مع الزميلات يكون مبنيًا على :**			
	(أ) سوء الخلق .	(ب) حب الذات .	(جـ) الاستهزاء .	(د) حسن الخلق .
٤	**أول مؤسس لرعاية ..... في تاريخ البشرية جمعاء هوعمر بن الخطاب رضي الله عنه .**			
	(أ) المعاقين .	(ب) المسنين .	(جـ) الأيتام .	(د) المحتاجين .

س٢/ 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 صديقًا 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 مبنيًا على الأنانية 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 تعدٍ على حقوقهم. ( )

س٣/املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

١/ من الأدب الاعتذار للمعلمة عند..... أو التقصير.

٢/استخدام المواقف المخصصة .....فيه تعد على حقوقهم .

٣/إن من حسن التعامل مع ذوي الاحتياجات ..... كأي شخص آخر.

٤/ المؤمن القوي .....وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

س٤/ وضحي 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/ اذكري دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .

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

س٧/ اذكري 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 المعلمة .

س١٢/رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س١٣/ اكتبي 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

س١/ 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.	(جـ) الصحة .	(د) الطاقة .
٢	**(من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان)ويقصد به:**			
	(أ) اللحم .	(ب) الدجاج .	(جـ) البيض .	(د)الزبدة .
٣	**تُعرف بأنها تمد الجسم بالطاقة وهي:**			
	(أ)الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(جـ) البروتينات .	(د) الدهون .
٤	**للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض يفضل تناول :**			
	(أ)الدهون .	(ب) الكربوهيدرات .	(جـ)الفيتامينات .	(د) البروتينات .
٥	**ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب ..... وتصلب الشرايين .**			
	(أ) النحافة.	(ب) السمنة .	(جـ) قصر القامة.	(د) السكر .
٦	**يعتبر البيض مصدرا للبروتين :**			
	(أ) الحيواني .	(ب) المركب .	(جـ) النباتي .	(د) المدعم.
٧	**المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم هو:**			
	(أ) الدهون.	(ب) البروتينات .	(جـ) الكربوهيدرات .	(د)الفيتامينات.
٨	**تعتبر أشعة الشمس من أهم مصادر:**			
	(أ)فيتامين أ .	(ب)فيتامين د .	(جـ)فيتامين ج .	(د)فيتامين ب.
٩	**للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض نهتم بتناول:**			
	(أ)الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(جـ)الدهون .	(د) البروتينات.
١٠	**الفيتامين الضروري للإبصار هو:**			
	(أ) فيتامين ب .	(ب)فيتامين ج .	(جـ)فيتامين أ .	(د) فيتامين د .



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

١-يفضل 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 ثمنا . ( )

٨- ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده . ( )

٩- البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية . ( )

١٠-يعتبر العدس 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 .....



س٤/ أجيبي عن الأسئلة التالية :

١/ مم تتكون الوجبة الصحية؟

٢/لماذا ينبغي التقليل من الدهون؟

٣/عرفي العناصر الغذائية .

٤/ اذكري مثالا على البروتين الحيواني .

٥/ماهي مصادر الفيتامينات ؟

