

أوراق عمل

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / تتميز حروق الدرجة الثالثة بأنها تكون مصحوبة بالآم ()
- ٢ / تحدث الحروق بسبب الغفلة أو سوء التصرف أو الإهمال ()
- ٣ / يجب عدم ملامسة الأجزاء المحترقة للأرض حتى لا يحدث التلوث ()
- ٤ / الحرائق الكهربائية تحدث بسبب التعرض لأشعة الشمس ()

السؤال الثاني

اختراري الإجابة الصحيحة :

- ١ / يتم سقي المصاب الماء على دفعات متباعدة من أجل :
(تخفيف الألم ، تعويض السوائل التي فقدتها ، انتقال العدوى)
- ٢ / تحدث الحروق الكيميائية بسبب التعرض لـ :
(للأحماض و القلويات ، لأشعة الشمس ، للحرارة الجافة)
- ٣ / تتميز حروق الدرجة الأولى بأنها :
(تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ، تمتد إلى الطبقات العميقة ، حروق سطحية)

السؤال
الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / من خطوات إسعاف الجروح وضع مطهر مثل صبغة اليود ()
- ٢ / عند التأخر في تقديم العلاج للشخص المصاب بجرح لا يزيد من حدوث مضاعفات ()
- ٣ / الجرح هو تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم ()
- ٤ / من أعراض التهاب الجروح التورم و الاحمرار ()

السؤال
الثاني

اخترتي الإجابة الصحيحة :

- ١ / من فوائد استخدام الضماد :
(عدم وقف النزيف ، حماية الجروح من التلوث ، لا يحافظ على الأنسجة)
- ٢ / تُطلب المشورة في حالة :
(الجرح البسيط ، الإحساس بالألم ، الجرح على الوجه)
- ٣ / تحدث عندما تخترق الأنسجة رؤوس حادة كالمسامير :
(الجروح البسيطة ، الجروح الوخزية ، الجروح العميقة)

آداب الحوار

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

(١) من صفات المحاور الناجح:

ضبط النفس

ضعف الذاكرة

ضعف الشخصية

(٢) واحدة من مهارات التواصل:

تحقير الآخر

حسن الرد

سوء الظن

(٣) صفة يجب أن تكون موجودة عند الحديث:

الغلظة

الجفاء

اللباقة

(٤) ذكر الشخص بما لا يحب عند غيابه:

الغيبة

الذم

النميمة

اختر صح أو خطأ :

☐
☐
☐
☐

(١) يغلب على الحوار التعصب والخصومة والصراخ.

(٢) يجب أن يكون الإقناع ملازماً للخضوع.

(٣) التواصل الجيد لا يعني إقناع الطرف الآخر.

(٤) الرياء والتملق صفات الذميمة من الواجب الابتعاد عنها.

السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / إن تحديد أسباب النزاع من أهم مهارات إدارة الخلاف مع الآخرين ()
- ٢ / تعتبر ضغوط الحياة من مسببات النزاع ()
- ٣ / يكون النجاح و الفلاح بالمجادلة و قوة الصوت و الصراخ ()

السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / لكي تقنع الناس بوجهة نظرك في الجدل و النزاع أفعل :
(الإساءة للطرف الآخر ، اتسم بالرفق و اللين ، التحدث بصوت عالي)
- ٢ / لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجدل لابد من :
(اللباقة و التواضع ، الانفعال السريع ، التملق و الرياء)
- ٣ / من مسببات النزاع :
(حسن الظن بالآخرين ، التلفظ بألفاظ غير مناسبة ، الحوار بهدوء)

المعلم التربية الأسرية
الصف الخامس الابتدائي

ورقة عمل

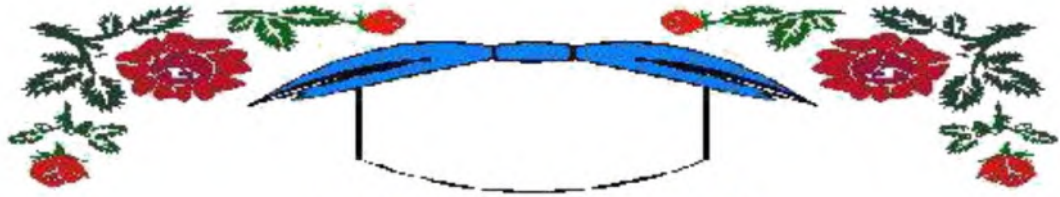


اسم التلميذة:

الموضوع:
التلوث داخل المنزل.



ضعي كل كلمة من الكلمات التالية في مكانها المناسب:



(أمراضاً - حمايته - الماء)

..... أصل الحياة ولا يمكن أن تستمر الحياة بدونه
لكنه إذا كان ملوثاً فإنه يسبب خطيرة
ومميتة ومن ضروريات الحياة المحافظة على المياه
و..... من التلوث.



😊 ضعِي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

☐

الغذاء ضروري لاستقامة حياة الإنسان على الأرض.

☐

ارتفاع صوت التلفاز لا يؤدي إلى الضوضاء.

☐

تسرب مياه الصرف الصحي على خزانات المياه تسبب التلوث.



الملحمة التربوية الأسرية
الصفحة الخامس الابتدائي

ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع:
تابع التلوث داخل المنزل.



ضعي دائرة حول الإجابة المختلفة:

كل ما يلي من صور التلوث الضوضائي إلا واحدة:

✓ الإصابة بالقلق والتوتر.

✓ الإصابة بالنزلات المعوية.

✓ العجز عن التفكير.

✓ ازدياد نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم.



أجيب بـ نعم أو لا:

ترك الأغذية مكشوفة تسبب الجراثيم
والفيروسات. { }

رمي الفضلات وعدم التخلص منها من
أسباب التلوث. { }

الهواء النقي أساس الصحة السليمة
للإنسان. { }



الصف : الخامس

الدرس : التلوث داخل المنزل
(الحشرات , الضوضاء)

ورقة عمل

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

السؤال الأول

- ١ / يُعتبر الذباب من أكثر الحيوانات المنزلية انتشاراً ()
- ٢ / من أسباب التلوث الضوضائي ترك الأغذية مكشوفة ومعرضة للذباب ()
- ٣ / من أضرار الضوضاء الإصابة بالقلق و التوتر ()
- ٤ / المبيد الحشري يُعد من الملوثات ()

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

- ١ / من إيجابيات قتل الذباب بمبيد الحشرات أنها :
(تحتاج بذل مجهود , سريعة المفعول , طريقة آمنة)
- ٢ / من أسباب التلوث بالحشرات :
(الاهتمام بنظافة المنزل , التخلص من النفايات , ترك الأغذية مكشوفة)
- ٣ / من أسباب التلوث الضوضائي :
(رفع صوت المذياع والتلفاز , حفظ الأطعمة بصورة صحية , الاهتمام بنظافة المنزل)

الصف : الخامس

الدرس : التلوث داخل المنزل
(الهواء و الماء)

ورقة عمل

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

السؤال الأول

- ١ / يُعد الهواء النقي أساس الصحة السليمة للإنسان ()
- ٢ / الأمطار تعد من مصادر الحصول على الماء ()
- ٣ / لحماية أنفسنا من تلوث الهواء يجب إغلاق النوافذ دائماً ()
- ٤ / من أسباب تلوث الماء صدأ الأنابيب و ردائها ()

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

- ١ / من أضرار تلوث الماء :
(التهاب الجهاز التنفسي , الإصابة بشلل الأطفال , حساسية الصدر)
- ٢ / من الطرق الفعالة لحماية أنفسنا من تلوث الهواء :
(فتح النوافذ للتهوية , عدم الاهتمام بنظافة المنزل , التدخين)
- ٣ / مواصفات الماء الصالح للشرب :
(له لون وليس له طعم , له طعم و رائحة , ليس له لون و لا طعم و لا رائحة)
- ٤ / من طرق حماية الماء من التلوث :
(عزل خزانات المياه جيداً , عدم إحكام غلق خزان الماء , صدأ الأنابيب)

السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / يعتبر طبق السلطة من الوجبات الخفيفة الغير مفيدة ()
- ٢ / من أضرار تناول المسليات و الحلوى زيادة الوزن ()
- ٣ / تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر تؤثر على صحة الأسنان ()

السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / يتم تناول الوجبة الخفيفة :
(قبل الوجبات ، بين الوجبات ، بعد الوجبات)
- ٢ / تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على :
(الشيبس و الحلوى ، المشروبات الغازية ، الفواكة الطازجة)
- ٣ / أهم وجبة في اليوم هي :
(الفطور ، العشاء ، الغداء)

أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

(١) خبز غني بالألياف الغذائية ومحضر من دقيق القمح الكامل:

الشوفان

البرّ

الأبيض

(٢) أهم وجبة من الوجبات اليومية:

العشاء

الغداء

الفطور

(٣) من الوجبات الصحية الخفيفة:

الكوكيز

شرائح التفاح

الدونات

(٤) الحلويات والمشروبات الغازية تسبب:

زيادة الوزن

صحة الأسنان

زيادة الطول

اختر صح أو خطأ :

(١) خبز البرّ غني بفيتامين سي ودال.

(٢) الكوكيز من الوجبات الصحية الخفيفة.

(٣) الشوكولا الداكنة أفضل من الشوكولا البيضاء.

(٤) شطائر الوجبات السريعة عامل مهم للإصابة بالأمراض.

☐
☐
☐
☐

ورقة عمل درس البيض

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1) البيض من أفضل الأطعمة:

البروتينية

النشوية

الدهنية

2) البروتينات مهمة لـ:

المفاصل

التجاعد

النمو

3) طريقة للطهي تتطلب حفظ الطعام في ماء ساخن:

الشوي

السلق

القلي

صل المجموعة (أ) بما يناسبها من المجموعة (ب) :

المجموع (أ)		المجموعة (ب)
غلاف ذو مسام الزلال المح		البياض
		الصفار
		القشرة

ورقة عمل درس البيض

اختر لكل عبارة

- 1) فيتامين لا يحتويه البيض.
- 2) يضاف لسلق البيض لتسهيل تقشيريه.
- 3) صفار البيض غني بـ.
- 4) الماء الناتج عن السلق مهم للـ.
- 5) إضافتها لماء السلق يمنع خروج الزلال.

اختر صح أو خطأ :

- 1) قشرة البيضة ذات طبيعة كلسية.
- 2) لا يحتوي البيض على الماء.
- 3) يفسد البيض إذا بقي خارج الثلاجة.

السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / يجب وضع البيض في المكان المخصص له في الثلاجة ()
- ٢ / السلق هو إنضاج الطعام بغمره في الماء و تعريضه لدرجات حرارة مختلفة ()
- ٣ / عند سلق البيض يُضاف قليل من الملح مع الماء ليصعب تقشيريه ()
- ٤ / يحتوي البيض على الكربوهيدرات ()

السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / إذا استقرت البيضة في قاع الكأس الذي يحتوي على ماء و ملح فهي :
(فاسدة ، صالحة ، جافة)
- ٢ / من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها :
(سلطة البيض المسلوق ، محشي ورق العنب ، الملوخية)
- ٣ / العناصر الغذائية التي يحتوي عليها البيض :
(الأملاح المعدنية ، البروتين ، جميع ما سبق)