

موقع اجاباتكم

أسئلة الوحدة الأولى (صحي وسلامتي)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختارى الإجابة الصحيحة في كل مما يلى :

١	عد النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدريب عليها ، وذلك باستعمال إصبعيك :			
	(أ) السبابية والوسطى.	(ب) الخنصر والوسطى.	(ج) السبابية والإبهام.	(د) الوسطى والبنصر
٢	انتظام نبض القلب دليل على			
	(أ) الاضطراب .	(ب) الصحة.	(ج) المرض .	(د) الخوف .
٣	رياضة المشي 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) الكمامـة .	(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 وتضغطـي بطفـل على القطارـة ليدخل الدوـاء.			
	(أ) تجلسي .	(ب) نقفي .	(ج) تسـندي رأسـك .	(د) تستـلقي.

٢/ ضعي الرمز (✓) أو (✗) في المكان المناسب في كل مما يلى:

- 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 بالعودـة إلى ورقة الإرشـادات والـتعليمـات في عـلبةـه. (✗)
- ٨- يجب حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال. (✗)
- ٩- تقاس درجة حرارة الجسم بميزان الحرارة. (✗)
- ١٠- يفضل تناول الدواء دون وصفـة طـبـية وبطـريـقة عـشوـائـية. (✗)

- ١١- تفاصي 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/ املئى 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/ أجبى 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 .

الوحدة الثانية (مهاراتي في الحياة)

س ١ / اختياري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:			
	(أ) الترکیز .	(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) بقوه .	(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 تولد :			
	(أ) السعادة .	(ب) الطمأنينة .	(ج) الضغط النفسي .	(د) التركيز .

س ٢ ضعي الرمز المناسب ✓ أو ✗ 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 هادئا. ()
- ٥ - مواظبك على الصلاة والأذكار تزيد قدرتك على استرجاع المعلومات. ()

س٣/ املئ الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من جد وجد ومن حصد .
- ٢/ ذكر 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/ أجيبي بالتفصيل عن الآتي :

- أ/ كيف تذكرين ؟
- ب/ واجهت سؤالاً صعباً، ماذا تفعلين؟
- ج/ هل لديك أمنيات تودين تحقيقها للفقراء ؟
- د/ ماهي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟

س٥/ اذكرى دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .

س٦/ اذكرى الشروط الواجب توفرها في مكان المذاكرة .

س٧/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ واجهت سؤالاً صعباً .
- ب/ لم تذكري 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 أغذية تقوی الذاكرة ، اذكرى بعضها منها.

موقع اجاباتكم

أسئلة الوحدة الثالثة (مسكني)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختارى الإجابة الصحيحة فى كل مما يلى :

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 علىبسهولة وتجنب إجهاد العين .			
	(أ) النوم .	(ب) الهدوء .	(ج) الرؤية .	(د) الاسترخاء .
٥.	عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركاتوالأنسيابية بدلاً من الحركات السريعة .			
	(أ) الدائرية .	(ب) المرتبعة .	(ج) المستطيلة .	(د) المثلثة .
٦.	تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد :			
	(أ) الأنف .	(ب) الفم .	(ج) العين .	(د) الأذن .
٧.	تساعدفي المنزل في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال المنزل ورائحته .			
	(أ) الإضاءة الجيدة .	(ب) النظافة .	(ج) عملية الترتيب .	(د) عملية التغيير .
٨.	(حجر طبيعي تغطى به أرضيات المنازل و غالبي الثمن) يقصد به :			
	(أ) الرخام .	(ب) البلاط .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
٩.	يسمى المكان الذي يأوي إليه الإنسان ويشتمل على كل الضروريات التي يحتاجها الفرد ويوفر له حريرته:			
	(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 .

موقع اجاباتكم

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

٢/ ضعي الرمز (✓) أو (✗) في المكان المناسب في كل مما يلى :

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

س٣/ املئ 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/ ما هي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢/ ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣/ افترحي حلوأً 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 ؟

أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

وحدة (مجتمعي)

الفصل الدراسي الأول

س / ١ اختياري 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) أأسخر منها .	(ب) أساعدها .	(ج) أذهب لصفي .	(د) لااهتم
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 جماعة هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه .			
	(أ) المعاquin .	(ب) المسنين .	(ج) الأيتام .	(د) المحتاجين .

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

- ١- إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام . (✓)
- ٢- اتخاذ 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 الأنانية وحب الذات . (✗)
- ٦- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك للجنة . (✓)
- ٧- من الآدب عدم الاعتذار للمعلمة عند الخطأ أو التقصير . (✗)
- ٨- استخدام المواقف المخصصة للمعاقين فيها تعد على حقوقهم . (✗)

س٣/ املئ 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/ وضحى بالتفصيل كلاً مما يلي :

- أ/ آداب التعامل مع الزميلات .
- ب/ حقوق المسنين .
- ج/ التصرف المناسب عند مشاهدتك لزميلة مقعدة تحتاج إلى مساعدة .
- د/ الأمانيات 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 لللاجئين ؟

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

موقع اجاباتكم

أسئلة الوحدة الخامسة (غذائي) لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختارى الإجابة الصحيحة في كل مما يلى :

١	(مجموعة من الأطعمة التي تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية) المقصود بها:			
	(أ) الطعام .	(ب) الدواء.	(ج) الصحة .	(د) الطاقة .
٢	(من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان) ويقصد به:			
	(أ) اللحم .	(ب) الدجاج .	(ج) البيض .	(د) الزبدة .
٣	تُعرف بأنها تمد الجسم بالطاقة وهي:			
	(أ) الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(ج) البروتينات .	(د) الدهون .
٤	للحافظة 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 وتصاب 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	للحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض نهتم بتناول:			
	(أ) الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(ج) الدهون .	(د) البروتينات.
١٠	الفيتامين الضروري للإبصار هو:			
	(أ) فيتامين ب .	(ب) فيتامين ج .	(ج) فيتامين أ .	(د) فيتامين د .

٢/ضعى الرمز (✓) أو (✗) فى المكان المناسب فى كل مما يلى :

- ١-يفضل تناول غذاء صحي متوازن . (✓)
- ٢-صفار البيض غني بالحديد . (✗)
- ٣-البيض مصدر للبروتين النباتي . (✗)
- ٤-الدهون تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشوكيات . (✗)
- 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 . (✓)

س/٣/املئ الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/تعريف الغذاء هو
.....
- ٢/أنواع الفيتامينات متعددة منها و و و
- ٣/أنواع البروتينات متعددة منها و 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 / عرفي العناصر الغذائية .

٤ / اذكرى مثلا على البروتين الحيواني .

٥ / ما هي مصادر الفيتامينات ؟

موقع اجاباتكم

Google

للمزيد اكتب
في جوجل

موقع اجاباتكم