

المملكة العربية السعودية  
إدارة تعليم منطقة جده  
مكتب تعليم الفيحاء  
مدرسة البيان النموذجية  
قسم الصفوف الأولية والصف  
الرابع



بنك الأسئلة لمادة المهارات الحياتية والأسرية  
للصف الرابع الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

معلمة المادة : أ. ابتهاج عبد الحميد سندي

## بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة ممايلي :

١- من طرق العناية بالكتاب بعد الاستخدام:			
(أ) تمزيق أوراقه .	(ب) كتابة الاسم .	(ج) تسليمه لإدارة المدرسة في نهاية العام الدراسي للاستفادة منه.	(د) وضعه تحت أشعة الشمس.
٢- من الأمور المتبعة قبل استخدام الكتاب :			
(أ) تجهيز الأدوات وكتابة الاسم .	(ب) عدم وضع غلاف البلاستيك الخارجي .	(ج) تناول الطعام عليه.	(د) فصل أجزاءه ليسهل حمله.
٣- نضع الكتاب المدرسي بعد الانتهاء من المذاكرة:			
(أ) على الأرض.	(ب) في السيارة	(ج) في المكان المخصص له.	(د) على السير.
٤- فتح النوافذ كل صباح يؤدي إلى :			
(أ) انتشار الأمراض.	(ب) دخول الهواء النقي.	(ج) تلوث المكان.	(د) تكاثر البكتيريا والحشرات .
٥- من مرافق المدرسة :			
(أ) الشارع.	(ب) الفناء ودورة المياه.	(ج) المكتبة فقط.	(د) المقصف المدرسي فقط .
٦- توضع العلب الفارغة بعد الاستخدام :			
(أ) سلة المهملات الخاصة بإعادة التدوير.	(ب) الممرات.	(ج) دورة المياه.	(د) داخل خزانة الصف .
٧- يغلف الكتاب المدرسي بعد استلامه مباشرة:			
(أ) اقتداء بالآخرين.	(ب) للمحافظة عليه من التلف.	(ج) عمل اعتادت عليه التلميذة.	(د) للرسم والتلوين عليه.
٨- الكتاب المدرسي هو مصدر الغذاء الفكري الذي يمد ..... بما نحتاج إليه من معلومات أو ثقافات للاستفادة منه:			
(أ) أجسامنا.	(ب) عقولنا.	(ج) أيدينا.	(د) بيئتنا.

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة مما يلي :

٩- يفضل استخدام.....عند تغليف الكتاب المدرسي بالبلاستيك لتلافي ظهور الفقاعات الهوائية :			
(أ) القلم.	(ب) المسطرة.	(ج) المناديل.	(د) فرشاة الألوان.
١٠- يعد المرأة التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة :			
(أ) فناء المدرسة.	(ب) المكتبة.	(ج) الصف الدراسي .	(د) المختبر.
١١- يقصد بالتدوير إعادة تصنيع ..... واستخدامها للاستفادة منها وتفادي أضرارها .			
(أ) الطعام .	(ب) المخلفات.	(ج) الماء.	(د) العصير الطبيعي.
١٢- تعد ..... من مرافق المدرسة المهمة لما لها من دور في المحافظة على سلامة الصحة النفسية والجسمية لأفراد المجتمع المدرسي.			
(أ) دورة المياه.	(ب) المقصف.	(ج) الممرات.	(د) ساحة المدرسة.
١٣- يعرف الوقت بأنه :			
(أ) الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز عمل ما.	(ب) الساعات التي لأعمل بها .	(ج) الزمن الماضي فقط.	(د) الزمن الحاضر فقط.
١٤- المكان المناسب للمذاكرة:			
(أ) غرفة المعيشة .	(ب) غرفة نومي على مكتبي.	(ج) مع أخواتي.	(د) غرفة استقبال الضيوف.
١٥- من المقترحات التي تساعد في تنظيم الوقت :			
(أ) تدون قائمة بكل ما هو مطلوب من أعمال ومسؤوليات في ورقة خارجية.	(ب) تأجيل الخطة الأسبوعية للأعمال والواجبات في بداية كل شهر.	(ج) تخصيص يوم في الأسبوع لإنجاز بعض الأعمال .	(د) إنجاز الأعمال في وقت متأخر في الليل.
١٦- من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية بعد استخدام دورة المياه:			
(أ) غسل الملابس مباشرة.	(ب) غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات.	(ج) غسل الشعر .	(د) استعمال العطور لتعقيم دورة المياه والأيدي.

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة مما يلي :

١٧- من الأمور التي يجب علينا تجنبها أثناء استخدام الكتاب:			
(أ) الأكل والشرب.	(ب) التخطيط بالقلم للمذاكرة.	(ج) تغليف الكتاب.	(د) كتابة الاسم.
١٨- من الأمور التي تسهم في العناية بالصف:			
(أ) قفل النوافذ والأبواب.	(ب) رمي براية الأقلام في سلة المهملات.	(ج) ترك المخلفات في الأرض.	(د) الكتابة على الجدران.
١٩- السلوك المتبع إذا شاهدت صديقك بالصف ترمي الأوراق وتكتب على طاولتها والجدران:			
(أ) مساعدتها على فعل ذلك.	(ب) نصحها بعدم فعل تلك السلوكيات.	(ج) تركها بدون نصح.	(د) عدم تبليغ المعلمة بذلك.
٢٠- من الطرق المتبعة عند استخدام دورة المياه:			
(أ) ترك الشطاف بعد الاستخدام في الأرض.	(ب) تنظيف المراض قبل الاستخدام وبعده.	(ج) رمي المناديل في الأرض وعدم رميها في سلة المهملات.	(د) ترك صندوق الطرد وعدم سحبه بعد الانتهاء من المراض
٢١- الأمور التي تتبعها الطالبة المجتهدة في البيت:			
(أ) الحرص على استذكار الدروس وحل الواجبات يوميًا.	(ب) تفضل السهر والنوم متأخر.	(ج) الاهتمام بصحتها بتناول الأغذية المفيدة مثل المشروبات الغازية.	(د) تنظم وقتها للعب فقط.
٢٢- من الأمور التي تساعد على التفوق والاجتهاد داخل الحصة وأثناء الشرح:			
(أ) تناول وجبة الإفطار في الصباح.	(ب) الجلوس على الأرض.	(ج) تتحدث مع زميلاتها باستمرار أثناء الشرح.	(د) تحرص على الهدوء وعدم المشاركة.
٢٣- من المقترحات التي تساعد في تنظيم الوقت والانتفاع به :			
(أ) تدون قائمة بكل ماهو مطلوب منها من أعمال ومسؤوليات في ورقة خارجية.	(ب) تؤجل واجباتها اليومية للأسبوع التالي.	(ج) تخصص ٥ دقائق في الأسبوع لإنجاز عمل واحد فقط .	(د) تؤجل واجباتها لوقت الاختبار.

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة مما يلي :

٢٤- الإهمال والتقصير في حل الواجبات يؤدي إلى:			
(أ) الرسوب.	(ب) النجاح.	(ج) النشاط.	(د) الشعور بالراحة.
٢٥- كثرة الغياب عن المدرسة دون أسباب مقنعة يؤدي إلى :			
(أ) الرسوب والفضل .	(ب) التفوق.	(ج) إنجاز الأعمال في وقتها.	(د) الأمراض.
٢٦- إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري :			
(أ) لأهتم بالدرس الذي فاتني.	(ب) أطلب من المعلم إعادة الشرح.	(ج) لا أسأل زميلتي عن الدرس و واجباته المطلوبة.	(د) لا أقرأ الدرس .
٢٧- من صفات الطالبة المقصرة :			
(أ) لاتصغي لشرح المعلمة .	(ب) تذاكر دروسها أول بأول.	(ج) تبحث عن المعلومات المفيدة	(د) تقدم إنجازاتها في وقتها دون تأخير.
٢٨- المشاركة في الصف وأثناء الدرس يساعد على :			
(أ) الفهم السريع.	(ب) تشتت الذهن.	(ج) ضعف الذاكرة.	(د) الشعور بالملل.
٢٩- من فوائد الماء لجسم الإنسان :			
(أ) تحسين رطوبة الجلد.	(ب) يضعف المناعة.	(ج) يضعف الوظائف الحيوية .	(د) يؤدي إلى السمنة.
٣٠- من مصادر الماء للجسم :			
(أ) الماء الداخل به المعقم الخاص بتنظيف الأسطح.	(ب) الماء الخاص بالشرب والداخل في تركيب الأطعمة مثل الخضراوات والفواكة.	(ج) الماء الناتج من احتراق الغذاء خارج الجسم.	(د) الماء المبخر .
٣١- كمية الماء التي يحتاجها جسم الانسان يومياً:			
(أ) ٦-٨ أكواب من الماء.	(ب) ٨-١٠ أكواب من الماء.	(ج) ١٠-١٢ أكواب من الماء .	(د) ١٢-١٥ أكواب من الماء.

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة مما يلي:

٣٢- من آداب شرب الماء :			
(أ) الشرب جالساً.	(ب) الشرب واقفاً.	(ج) التنفس داخل الإناء.	(د) الشرب على أربعة أنفاس.
٣٣- من أفضل الأوقات لشرب الماء:			
(أ) قبل ممارسة الرياضة.	(ب) بعد الطعام بساعة.	(ج) عند الاستيقاظ من النوم.	(د) بعد الاستحمام.
٣٤- يعد الحليب غذاءً طبيعيًا كاملاً والغذاء ..... للرضيع:			
(أ) الأول.	(ب) الثاني.	(ج) الثالث.	(د) الرابع.
٣٥- من نتائج هدر الماء :			
(أ) وفرة المياه.	(ب) قلة المياه وانقطاعها.	(ج) كثرة المياه.	(د) جفاف البشرة.
٣٦- يعتبر الحليب مصدر ل..... اللازمين لبناء العظام والأسنان:			
(أ) فيتامين هـ.	(ب) الكالسيوم والفسفور.	(ج) فيتامين سي.	(د) فيتامين ج.
٣٧- من منتجات الحليب:			
(أ) الخبز.	(ب) الخيار.	(ج) اللبنة والقشطة .	(د) الحلوى.
٣٨- يعتبر الحليب المجفف من أنواع :			
(أ) اللحوم .	(ب) الحليب .	(ج) البقول.	(د) الخضار والفواكه.
٣٩- يستخرج الحليب من :			
(أ) البقرة والشاة والناقة.	(ب) السلحفاة.	(ج) الدجاجة.	(د) البطة.
٤٠- تفيد ..... الموجودة في اللبن الزبادي في معالجة بعض الاضطرابات المعوية .			
(أ) البكتيريا .	(ب) الملح.	(ج) الماء.	(د) الفيتامينات.

## بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

س٢: أعلل مايلي:

١- يفضل استخدام المسطرة عند تغليف الكتاب المدرسي .

٢- من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية بعد استخدام دورة المياه غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول .

٣- يفضل إعادة تصنيع المخلفات واستخدامها.

٤- ضرورة الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف.

٥- يحرك الحليب بالمعلقة عند غليه.

٦- يحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة .

س٣ : أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

١- يمزق الكتاب المدرسي بعد الانتهاء منه ويوضع في سلة المهملات ( ) .

٢- يمكن كتابة المعلومات المهمة على طاولة الصف ( ) .

٣- تجنب تغطية صندوق القمامة بعد رمي المخلفات ( ) .

٤- يجب ترك دورة المياه نظيفة بعد الاستخدام ( ) .

٥- من طرق استخدام دورة المياه التأكد من إعادة الشطف بعد استخدامه ( ) .

٦- يجب تغطية صندوق القمامة بعد رمي المخلفات ( ) .

٧- عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه ضرورة ( ) .

٩- يساعد الكالسيوم في الحليب على تقوية عظامنا ( ) .

١٠- من أسباب التفوق الدراسي في البيت أخذ قسطاً كافياً من النوم ( ) .

١١- يحتاج الإنسان شرب الماء يومياً من ٦-٨ أكواب يومياً ( ) .

١٢- إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري أطلب من المعلم إعادة الشرح ( ) .

١٣- من منتجات الحليب اللبن الزبادي ( ) .

## بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

س٤ : كوني جملاً تدل على القيمة الغذائية للحليب:

١-- حيواني – كامل - الحليب بروتين .

.....  
- للكالسيوم والفسفور – الحليب مصدر – اللازمين لبناء العظام والأسنان.  
.....

٣- كامل الدسم – غني بفيتامين (أ) – الحليب .  
.....

س٥: عددي كلاً مما يأتي:

١- أسباب التفوق الدراسي في المدرسة؟

٢- الخطوات المتبعة قبل استخدام الكتاب المدرسي؟

٣- منتجات الحليب ؟

٤- مصادر الماء للجسم؟

س٦: اختاري الإجابة الصحيحة :

١- فتح باب الصف ونوافذه :

( يقضي على الحشرات -- يجدد الهواء – ينشر المرض )

٢- وضع العلب الفارغة :

( في سلة المهملات – في فناء المدرسة – فوق مظلة الفناء ).

٣- تغليف الكتاب المدرسي بعد تسلمه مباشرة :

( للمحافظة عليه \_\_ اقتداء بالآخرين \_\_ عمل اعتاد عليه الطالب )



## بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

س٧: رتبى حروف كل كلمة فيما يأتي ثم ضعها في الفراغ المناسب لها :

ب	ث
	ت
ي	ت

ق	ي
	ة
ب	ح

د	س
	ر
ة	م

ل	ا
	ع
ب	ث

أ: وضع ال..... في المكان المناسب داخل الصف .

ب : ترتيب الصف وتنظيفه باستمرار و..... وسائل الإيضاح في المكان المناسب .

ج : عدم ..... بالكتاب المدرسي بالكتابة والرسومات غير المناسبة .

د : إعادة الكتاب بعد الانتهاء منه إلى ال.....

## بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

س٨: أصل من العامود (أ) بما يناسبه من العامود (ب) :

ب	أ
غسل اليدين بعد الاستخدام بالماء والصابون.	١- عدم العبث بالكتابة والرسومات غير المناسبة عليه
- مرافق المدرسة المهمة ولها دور في المحافظة على صحة الانسان. - الكتاب المدرسي.	٢- تغليف الكتاب المدرسي بعد تسلمه مباشرة .
- الكتاب المدرسي.	٣- تُعد دورة المياه من
لتلافي ظهور الفقاعات الهوائية .	٤- يفضل استخدام المسطرة عند تغليف الكتاب المدرسي
- للمحافظة عليه.	٥- من طرق استخدام دورة المياه .
يحسن رطوبة الجلد	٦- من منتجات الحليب .
الزبدة والقشطة واللبننة.	٧- من فوائد الماء للجسم

تم بحمد الله وتوفيقه  
أتمنى لكم التوفيق والنجاح  
أ. ابتهاج عبد الحميد سندي