

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:		
	(أ) التركيز .	(ب) التثنت .	(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 تولد :		
	(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. ()

س ٣/املئي 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 القويوأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .
- ٦ / أفضل وقت للقراءة بعد صلاة

س ٤/ أجيب بالتفصيل عن الآتي :

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

س ٥ / اذكر دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .

س ٦/اذكري الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة .

س ٧/ كيف تتصرفين إذا :

أ/ واجهت سؤالاً صعباً .

ب/ لم تذاكري للاختبار .

س ٨/ ماهي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟

س ٩/ عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة.

س ١٠ / اذكر الشروط الواجب توافرها في المكان المناسب للمذاكرة .

س ١١ / ماهو أفضل وقت للمذاكرة مع ذكر دليل من السنة ؟

س ١٢ / أثبتت الدراسات الطبية وجود أغذية تقوي الذاكرة ، اذكر بعضها منها.

س ١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب بسبب:	(أ) التلوث بالحشرات.	(ب) التلوث بالماء.	(ج) التلوث بالهواء.	(د) التلوث الضوضائي.
٢	من أسباب التلوث الضوضائي.....	(أ) ارتفاع صوت المذياع	(ب) دخان السيارات.	(ج) دخان المصانع .	(د) تلوث الهواء
٣	استخدام البخور يومياً بسبب :	(أ) تلوث الماء.	(ب) جذب الحشرات .	(ج) تلوث ضوضائي.	(د) تلوث الهواء.
٤	استخدام الفحم في التدفئة بسبب :	(أ) تلوث الهواء .	(ب) تلوث الماء .	(ج) التلوث الضوضائي	(د) تلوث بالحشرات .
٥	تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء يعني :	(أ) الترشيح .	(ب) الاستهلاك الأكثر.	(ج) الإسراف .	(د) البذخ.
٦	من أسباب نقل الأمراض بين الحجيج :	(أ) كثرة المواصلات .	(ب) تنوع الغذاء .	(ج) زيادة الأزدحام.	(د) قلة الأزدحام.
٧	من الخطورة استخدام الأجهزة الكهربائية والأيدي :	(أ) مبللة بالماء .	(ب) جافة.	(ج) باردة.	(د) حارة.
٨	عملية إعادة التدوير من تلوث البيئة .	(أ) تقلل.	(ب) تزيد.	(ج) تضاعف.	(د) تمنع.

س ٢/ ضعبي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ)

إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- من أسباب تلوث الماء الإصابة بشلل الأطفال. ()
- ٢- رفع صوت الراديو بسبب تلوث ضوضائي. ()
- ٣- عملية إعادة التدوير لا تقلل من تلوث البيئة. ()
- ٤ - الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار. ()
- ٥- الإسراف في استهلاك الكهرباء واجب ديني ومطلب وطني. ()
- ٦- الغذاء غير ضروري لحياة الإنسان على الأرض. ()

- ٧- من أسباب تلوث الماء اهتمام صاحب المنزل بنظافة خزانات المياه . ()
٨- الازدحام في الحج من أسباب تلوث الهواء ونقل الأمراض بين الحجيج . ()

س٣/ اذكرى النتائج المترتبة على المواقف التالية :

- أ/رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المنتزهات .
ب/التدخين بين أفراد الأسرة .
ج/ تهوية المنزل بشكل مستمر والحرص على نظافته .
د/ استبدال الأجهزة ذات الأصوات العالية بأجهزة ذات أصوات منخفضة .

س٤/ أجيبى عن الأسئلة التالية :

- ١/ ما فائدة الهواء النقي لجسم الإنسان ؟
٢/ اذكرى أماكن مزدحمة قد نتعرض فيها للأمراض بسبب تلوث الهواء .
٣/ ما مواصفات الماء الصالح للشرب ؟
٤/ اذكرى أسباب تلوث الماء .
٥/ هناك مصادر طبيعية للضوضاء ، اذكرىها .
٦/ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل ؟
٧/ عددي أنواع التلوث ؟
٨/ ماهي مصادر المياه؟
٩/ كيف أحمي الماء من التلوث؟
١٠/ اذكرى أسباب التلوث بالحشرات .
١١/ عرفى التلوث الضوضائى .
١٢/ ماهي النتيجة المترتبة على التدخين بين أفراد الأسرة؟

أسئلة الوحدة الثالثة (غذائي) لمادة التربية الأسرية للصف الخامس

الفصل الدراسي الثاني

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان هي..... .
	(أ) اللحم . (ب) الدجاج . (ج) البيض . (د) الزبدة .
٢	ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب..... وتصلب الشرايين .
	(أ) النحافة. (ب) السمنة . (ج) التوتر . (د) السكر .
٣	يعتبر البيض مصدر للبروتين :
	(أ) الحيواني . (ب) المركب . (ج) النباتي . (د) المدعم.

س ٢ / ضع الرمز (√) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١- يفضل تناول غذاء صحي متوازن. ()
- ٢- صفار البيض غني بالحديد. ()
- ٣- البيض مصدر للبروتين النباتي. ()
- ٤- الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام. ()
- ٥- يشتري البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا. ()
- ٦- ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده. ()
- ٧- البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية. ()

س ٣ / املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/ البيض أفضل الأطعمة.....
- ٢/ تتركب البيضة من..... و..... و.....
- ٣/ من أطباق البيض..... و.....

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / مم تتركب البيضة؟

٢ / لماذا تطفو البيضة فوق الماء؟

٣ / اذكرني مثالا على البروتين الحيواني؟

٤ / صفي تركيب قشرة البيضة؟

٥ / لماذا يفضل مسح البيض بمنشفة بدلاً من غسله بالماء؟