

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:			
	(أ) التركيز .	(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) بقوة .	(ج) بسرعة .	(د) بصوت .
٦	تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة :			
	(أ) الحرارية فقط .	(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 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 القوي .....وأحب 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 أمنيات 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.

الوحدة الثانية (بيئتي)

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	إن حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب يسبب:	(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 يسبب :	(أ) تلوث الماء.	(ب) جذب الحشرات .	(ج) تلوث ضوضائي.	(د) تلوث الهواء.
٤	استخدام الفحم في التدفئة يسبب :	(أ) تلوث الهواء .	(ب) تلوث الماء .	(ج) التلوث الضوضائي	(د) تلوث بالحشرات .
٥	تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء يعني :	(أ) الترشيد .	(ب) الاستهلاك الأكثر.	(ج) الإسراف .	(د) البذخ.
٦	من أسباب نقل الأمراض بين الحجيج :	(أ) كثرة المواصلات .	(ب) تنوع الغذاء .	(ج) زيادة الازدحام.	(د) قلة الازدحام.
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 / ضعني 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 يسبب 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 الضوضائي.  
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	..... من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان .
	(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 /ضعي 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.....

س٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / مم تتركب البيضة؟

٢ / لماذا تطفو البيضة فوق الماء؟

٣ / اذكرى مثالا على البروتين الحيواني ؟

٤ / صفى تركيب قشرة البيضة ؟

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