

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
اختبار فترتي 1447	الاجتبار:		وزارة التعليم
رابع ابتدائي	الصف:		إدارة التعليم
ساعتان	الزمن:		مدرسة:
الثاني ١٤٤٧	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	١٣٠
------------	-------------	-----

٢٠ درجات	السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:		
١- فيتامين (أ) الموجود في الحليب ومنتجاته يساعد الجسم على:			
(أ) رفع المناعة ضد الأمراض	(ب) زيادة الوزن بسرعة	(ج) تغيير لون البشرة	(د) الشعور بالعطش
٢- عند إعداد حليب بالكاكاو، المكون الذي يُضاف للتحلية في الوصفة هو:			
(أ) الملح	(ب) العسل	(ج) الليمون	(د) الزيت
٣- ما هي الأداة التي يُفضل استخدامها عند تغليف الكتاب المدرسي لضمان الدقة؟			
(أ) المسطرة	(ب) الفرجار	(ج) القلم	(د) الممحاة
٤- يتم فتح نوافذ وأبواب الصف في الصباح الباكر بهدف:			
(أ) دخول الحشرات	(ب) تجديد الهواء ودخول الهواء النقي	(ج) زيادة برودة الجو بشكل مفرط	(د) سماع الأصوات الخارجية بوضوح
٥- كم يبلغ الاحتياج اليومي للجسم من الماء تقريباً وفقاً للدرس؟			
(أ) كوب واحد	(ب) من ٦ إلى ٨ أكواب	(ج) ٢٠ كوباً	(د) نصف كوب
٦- أي نوع من أنواع الحليب التالي يتميز بمدة حفظ طويلة دون تبريد قبل الفتح؟			
(أ) الحليب المبستر	(ب) الحليب المعقم	(ج) اللبن الرائب	(د) القشطة
٧- أي من السلوكيات التالية يُعد سلوكاً صحيحاً تجاه الكتاب المدرسي؟			
(أ) تناول الطعام أثناء القراءة	(ب) تمزيق الأوراق غير المهمة	(ج) حفظه في المكان المخصص بعد الاستذكار	(د) رمي الحقيبة في أي مكان
٨- كيف توفر المملكة العربية السعودية الكتب المدرسية للطلاب والطالبات؟			
(أ) تباعها بأسعار مرتفعة	(ب) توزعها مجاناً	(ج) تؤجرها للطلاب	(د) توزعها مقابل خدمة
٩- الخطوة الصحيحة التي يجب القيام بها فور الانتهاء من استخدام المرحاض هي:			
(أ) ترك الباب مفتوحاً	(ب) سحب صندوق الطرد (السيفون)	(ج) رمي المناديل على الأرض	(د) الخروج دون غسل اليدين
١٠- العنصر الغذائي الأساسي في الحليب الذي يساعد على بناء العظام والأسنان هو:			
(أ) الحديد	(ب) الكالسيوم	(ج) فيتامين سي	(د) الصوديوم
١١- ما هو البرنامج الوطني الذي تم إطلاقه لترشيد استهلاك المياه في المملكة؟			
(أ) برنامج قطرة	(ب) برنامج سقاي	(ج) برنامج ري	(د) برنامج نهر
١٢- ما هي اليد التي يُسن الشرب بها؟			
(أ) اليد اليسرى	(ب) كلتا اليدين	(ج) اليد اليمنى	(د) أي يد متاحة
١٣- يتم الحصول على الحليب المجفف عن طريق:			
(أ) تجميد الحليب السائل	(ب) تبخير الماء من الحليب الطازج	(ج) إضافة الماء إلى الحليب	(د) خلط الحليب بالزبدة
١٤- ما هو الوصف الذي أطلق على الكتاب المدرسي في الدرس؟			
(أ) مصدر الغذاء الجسدي	(ب) مصدر الغذاء الفكري	(ج) مصدر للعب والتسلية	(د) وسيلة لتضييع الوقت

١٥- أي من الأطعمة التالية يُعتبر مصدرًا غنيًا بالماء للجسم؟			
(أ) البسكويت الجاف	(ب) الخضراوات والفواكه	(ج) الخبز المحمص	(د) المكسرات
١٦- ماذا يحدث للجسم إذا لم يكثر الإنسان من شرب الماء خاصة في فصل الصيف؟			
(أ) تزداد المناعة	(ب) يتحسن العضم	(ج) يصاب بالجفاف	(د) تنخفض درجة حرارته
١٧- عندما تشاهد زميلًا يكتب على جدران الصف أو الطاولات، فإن التصرف الصحيح هو:			
(أ) تشجيعه على الكتابة	(ب) الكتابة معه للذكرى	(ج) نصحه بأسلوب لطيف للمحافظة على نظافة الصف	(د) الصراخ عليه بقوة أمام الجميع
١٨- المكان الصحيح لرمي مخلفات براية الأقلام هو:			
(أ) على أرضية الصف	(ب) في درج الطاولة	(ج) في سلة المهملات	(د) خلف باب الفصل
١٩- ما الهدف من تسليم الكتب لإدارة المدرسة في نهاية العام الدراسي؟			
(أ) للتخلص منها بالحرق	(ب) لإعادة تصنيعها والاستفادة منها	(ج) لتخزينها في المنزل	(د) لبيعها للمكتبات
٢٠- تُعتبر العناية بالمرافق العامة في المدرسة وحمايتها حفاظاً على:			
(أ) الممتلكات الخاصة	(ب) ممتلكات الوطن الغالي	(ج) ممتلكات المعلم فقط	(د) أثاث المنزل

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		درجات ٢٠
#	العبرة	الإجابة
١	يجب علينا حمد الله وشكره على نعمة توفر الكتب المدرسية مجاناً.	()
٢	يُفضل شرب الماء عند الاستيقاظ من النوم وقبل الطعام بنصف ساعة.	()
٣	يُعد فناء المدرسة المرآة التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة.	()
٤	من خطوات العناية بالكتاب المدرسي الكتابة والرسم على صفحاته.	()
٥	يجب غلي الحليب الطازج قبل شربه لقتل الجراثيم والميكروبات.	()
٦	البكتيريا الموجودة في اللبن الزبادي ضارة وتسبب اضطرابات معوية.	()
٧	من الصحيح رمي المناديل الورقية داخل المرحاض أو على الأرض بدلاً من سلة المهملات.	()
٨	من آداب شرب الماء التنفس داخل الإناء أثناء الشرب.	()
٩	يُسمح بتناول الأكل والشرب أثناء استخدام الكتاب المدرسي.	()
١٠	تغليف الكتاب المدرسي والمحافظة عليه لا علاقة له بالعناية بممتلكات المدرسة.	()
١١	يُستحب شرب الماء على ثلاث دفعات (أنفاس) وليس دفعة واحدة.	()

#	العبرة	الإجابة
١٢	تعتمد خلايا الجسم اعتماداً كلياً على الماء للقيام بوظائفها.	()
١٣	أول خطوة في تغليف الكتاب هي تجهيز الأدوات اللازمة.	()
١٤	تعتبر حماية البيئة وإعادة التدوير من أسباب تسليم الكتب للمدرسة بعد الانتهاء منها.	()
١٥	يُعد الحليب غذاءً طبيعيًا كاملاً وهو الغذاء الأول للرضيع.	()
١٦	تناول التمر مع الحليب يعتبر غذاءً متكاملًا يساعد على النمو والصحة.	()
١٧	لا حاجة لشرب الماء في فصل الشتاء لعدم الشعور بالعطش.	()
١٨	يجب تنظيف مقعد المراض (الكرسي) قبل الاستخدام وبعده.	()
١٩	العناية بالصف تعزز العمل الجماعي وتظهر روح المبادرة لدى الطلاب.	()
٢٠	الحليب المبستر له مدة حفظ أطول من الحليب المعقم.	()

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	هـ درجات
(أ)	(ب)
١. التسمية (بسم الله) تقال قبل البدء في الشرب
٢. التحميد (الحمد لله) من آداب الشرب استخدامها لحمل الكوب
٣. اليد اليمنى من الآداب الصحية أثناء الشرب
٤. الجلوس تقال عند الانتهاء من الشرب
٥. التنفس خارج الإناء الوضعية المستحبة عند الشرب

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	هـ درجات
(أ)	(ب)
١. الكتاب المدرسي إعادة تصنيع المخلفات واستخدامها
٢. المملكة العربية السعودية مصدر الغذاء الفكري
٣. إعادة التدوير توفر الكتب مجاناً
٤. المسطرة أداة تساعد في التغليف

(ب)	(أ)
..... الكتاب وتدوير الورق	٥. المفاهيم الرئيسية للدرس

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... وقت مهم لتعويض السوائل المفقودة بالتعرق	١. عند الاستيقاظ من النوم
..... من أفضل الأوقات لشرب الماء لتجهيز المعدة	٢. قبل الطعام بنصف ساعة
..... من الأوقات المفضلة لشرب الماء	٣. بعد ممارسة الرياضة
..... يُنصح بشرب الماء فيه لتعويض فترة النوم الطويلة	٤. قبل النوم
..... عادة صحية تضمن بقاء الجسم رطباً	٥. طوال اليوم بانتظام

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... حالة تحدث للجسم عند نقص الماء	١. برنامج قطرة
..... الاحتياج اليومي التقريبي من الماء	٢. الجفاف
..... مصدر غني بالماء من الطعام	٣. تعزيز المناعة
..... برنامج وطني لترشيد استهلاك المياه	٤. الخضراوات والفواكه
..... من فوائد شرب الماء الصحية	٥. ٦-٨ أكواب

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... منظمة تعنى بحماية البيئة	١. قبل الاستخدام
..... تغليف الكتاب والمحافظة عليه	٢. أثناء الاستخدام
..... إبلاغ المعلم عند أخذ أغراضك	٣. بعد الاستخدام
..... عدم فصله وتسليمه للإدارة	٤. اليونيسكو
..... تجنب الأكل والشرب والعبث بالكتاب	٥. من حقه

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... يجب فعله قبل وبعد الاستخدام	١. تنظيف مقعد المراض
..... من الآداب التي نحرص عليها عند استخدام الدورة	٢. الكتابة على الجدران

(ب)	(أ)
سلوك خاطئ يشوه منظر المدرسة <input type="checkbox"/>	٣. رمي المناديل على الأرض
يساهم في تنسيق الصف وجماله <input type="checkbox"/>	٤. ترتيب الطاولة
تصرف غير صحي يسبب تجمع الجراثيم <input type="checkbox"/>	٥. دعاء دخول الخلاء

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
يمنع احتراق الحليب وتكون القشرة <input type="checkbox"/>	١. غلي الحليب
ضروري لقتل الجراثيم في الحليب الطازج <input type="checkbox"/>	٢. تحريك الحليب
مرض قد يصيب من يهمل شرب الحليب <input type="checkbox"/>	٣. حفظ الحليب المجفف
مشروب يُعد بخلط الكاكاو والعسل والحليب <input type="checkbox"/>	٤. الحليب بالكاكاو
يجب أن يكون بعيداً عن الرطوبة والضوء <input type="checkbox"/>	٥. هشاشة العظام

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
المسارعة لفعل الخير وتنظيف المكان دون طلب <input type="checkbox"/>	١. فناء المدرسة
التعاون بين الطلاب لترتيب الصف <input type="checkbox"/>	٢. غسل اليدين
مرفق صحي يجب المحافظة على نظافته لمنع الأمراض <input type="checkbox"/>	٣. دورة المياه
يجب تنظيفه بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة <input type="checkbox"/>	٤. المبادرة
مرفق عام يعكس نظافة ونظام المدرسة <input type="checkbox"/>	٥. العمل الجماعي

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
يساعد في تجديد هواء الغرفة الصفية <input type="checkbox"/>	١. فتح النوافذ
صندوق الطرد يستخدم لتنظيف المراض <input type="checkbox"/>	٢. سلة المهملات
المكان المخصص لرمي الأوراق وبقايا البرايا <input type="checkbox"/>	٣. السيفون
طريقة للمحافظة على الكتاب المدرسي من التلف <input type="checkbox"/>	٤. تغليف الكتاب
يتم تثبيتها في المكان المناسب في الصف <input type="checkbox"/>	٥. وسائل الإيضاح

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
سلوك حسن يحافظ على الكتاب	١. تناول الطعام والكتاب بيدك
سلوك غير منظم وسيء	٢. وضع الكتاب في الحقيبة بعد الاستذكار
واجب قبل استخدام الكتاب	٣. رمي الحقيبة في غرفة الجلوس
سلوك سيء يعرض الكتاب للتلف	٤. تغليف الكتاب بالبلاستيك
إجراء يدعم تدوير الورق	٥. تسليم الكتاب نهاية العام

السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تعالج الاضطرابات المعوية	١. الكالسيوم
يرفع مناعة الجسم ضد الأمراض	٢. فيتامين (أ)
يقوي العظام والأسنان	٣. الماء
يحتاج الجسم من 6-8 أكواب منه يوميًا	٤. بكتيريا الزبادي
تعالج الإمساك لاحتوائها على الألياف	٥. رقائق الذرة بالنخالة

السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
حليب طازج مدة حفظه قصيرة	١. الحليب المجفف
الأبقار والأغنام والإبل	٢. الحليب المبستر
تُصنع من اللبن أو الزبادي بتصفية السائل	٣. الحليب المعقم
حليب طازج مدة حفظه طويلة	٤. اللبنة
حليب سائل تم تبخير الماء منه ليتحول لمسحوق	٥. مصادر الحليب

السؤال الخامس عشر: أكمل الفراغات التالية:	
١	الكتاب المدرسي هو مصدر _____ الذي يمد عقولنا بالمعلومات.
٢	عند أخذ أحد الطلاب غرضًا من أغراضك الخاصة، عليك إبلاغ _____ دون خوف.
٣	يجب تحريك الحليب الطازج بملعقة أثناء الغلي حتى لا _____.
٤	من خطوات العناية بالصف تثبيت _____ في المكان المناسب.
٥	يساعد شرب الماء على تحسين _____ الجلد وتعزيز مناعة الجسم.
٦	يُحفظ الحليب المجفف في عبوات غير منفذة لـ _____ والرطوبة.

٧	الحرص على نظافة البيئة المدرسية يجعل الطالب عضواً فعالاً في المجتمع ومحافظةً على ____.
٨	يُطلق على صندوق الطرد الموجود في دورة المياه اسم ____.
٩	من مصادر الماء للجسم: الماء الخاص بالشرب، والماء الموجود في الأطعمة، والماء الناتج عن ____ الغذاء داخل الجسم.
١٠	يجب المحافظة على الكتاب المدرسي وتغليفه ب ____ باتباع الخطوات الصحيحة.
١١	تسليم الكتب لإدارة المدرسة يساهم في حماية ____ ومواردها الطبيعية.
١٢	نظافة دورات المياه تلعب دوراً هاماً في المحافظة على ____ الطلاب ومنع انتقال الأمراض.
١٣	من أفضل أوقات شرب الماء بعد ممارسة ____ لتعويض السوائل المفقودة.
١٤	تحتوي النخالة في رقائق الذرة على نسبة عالية من ____ والمعادن المهمة للصحة.
١٥	يجب غسل اليدين جيداً بعد استخدام دورة المياه بالماء و ____.
١٦	من واجبك تجاه الكتاب المدرسي ____ تمزيق أوراقه أو العبث بها.
١٧	نقول ____ بعد الانتهاء من شرب الماء اقتداءً بالسنة النبوية.
١٨	من آداب شرب الماء أن يقول المسلم ____ قبل البدء بالشرب.
١٩	ينقسم الحليب الطازج إلى قسمين هما الحليب المبستر والحليب ____.
٢٠	المكون الأساسي لمنتجات الألبان كالجبنة والزبدة هو ____.

١٠ درجات

السؤال السادس عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

لماذا يجب علينا تجنب الأكل والشرب أثناء استخدام الكتاب المدرسي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

ما هو شعورك عندما يكون صفك نظيفاً ومرتباً؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث.

عدد اثنين من آداب شرب الماء التي تعلمتها في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر اثنين من المرافق العامة الموجودة في المدرسة.

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

عدد خطوتين من خطوات العناية بنظافة الصف كما ورد في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

السادس.

عدد خطوتين من خطوات تغليف الكتاب المدرسي.

.....

.....

.....

.....

.....

السابع.

ما فائدة البكتيريا النافعة الموجودة في اللبن الزبادي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن.

ماذا تفعل إذا رأيت بقايا طعام أو أوراق في فناء المدرسة؟

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر فائدة واحدة تعود علينا من الكتاب المدرسي.

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

لماذا يجب علينا عدم شرب الحليب الطازج مباشرة بعد حلبه من الحيوان؟

.....

.....

.....

.....

.....

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المادة: الاختبار: الصف: الزمن: الفترة:	المهارات الحياتية والأسرية 1447 رابع ابتدائي ساعتان الثاني ١٤٤٧
--	--	--	---

اسم الطالب	درجة الطالب	١٣٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٢٠ درجات
١- فيتامين (أ) الموجود في الحليب ومنتجاته يساعد الجسم على:	
(أ) رفع المناعة ضد الأمراض	(ب) زيادة الوزن بسرعة
(ج) تغيير لون البشرة	(د) الشعور بالعطش
٢- عند إعداد حليب بالكاكاو، المكون الذي يُضاف للتحلية في الوصفة هو:	
(أ) الملح	(ب) العسل
(ج) الليمون	(د) الزيت
٣- ما هي الأداة التي يُفضل استخدامها عند تغليف الكتاب المدرسي لضمان الدقة؟	
(أ) المسطرة	(ب) الفرجار
(ج) القلم	(د) الممحاة
٤- يتم فتح نوافذ وأبواب الصف في الصباح الباكر بهدف:	
(أ) دخول الحشرات	(ب) تجديد الهواء ودخول الهواء النقي
(ج) زيادة برودة الجو بشكل مفرط	(د) سماع الأصوات الخارجية بوضوح
٥- كم يبلغ الاحتياج اليومي للجسم من الماء تقريباً وفقاً للدرس؟	
(أ) كوب واحد	(ب) من ٦ إلى ٨ أكواب
(ج) ٢٠ كوباً	(د) نصف كوب
٦- أي نوع من أنواع الحليب التالي يتميز بمدّة حفظ طويلة دون تبريد قبل الفتح؟	
(أ) الحليب المبستر	(ب) الحليب المعقم
(ج) اللبن الرائب	(د) القشطة
٧- أي من السلوكيات التالية يُعد سلوكاً صحيحاً تجاه الكتاب المدرسي؟	
(أ) تناول الطعام أثناء القراءة	(ب) تمزيق الأوراق غير المهمة
(ج) حفظه في المكان المخصص بعد الاستذكار	(د) رمي الحقيبة في أي مكان
٨- كيف توفر المملكة العربية السعودية الكتب المدرسية للطلاب والطالبات؟	
(أ) تباعها بأسعار مرتفعة	(ب) توزعها مجاناً
(ج) تؤجرها للطلاب	(د) توزعها مقابل خدمة
٩- الخطوة الصحيحة التي يجب القيام بها فور الانتهاء من استخدام المرحاض هي:	
(أ) ترك الباب مفتوحاً	(ب) سحب صندوق الطرد (السيفون)
(ج) رمي المناديل على الأرض	(د) الخروج دون غسل اليدين
١٠- العنصر الغذائي الأساسي في الحليب الذي يساعد على بناء العظام والأسنان هو:	
(أ) الحديد	(ب) الكالسيوم
(ج) فيتامين سي	(د) الصوديوم
١١- ما هو البرنامج الوطني الذي تم إطلاقه لترشيد استهلاك المياه في المملكة؟	
(أ) برنامج قطرة	(ب) برنامج سقاي
(ج) برنامج ري	(د) برنامج نهر
١٢- ما هي اليد التي يُسن الشرب بها؟	
(أ) اليد اليسرى	(ب) كلتا اليدين
(ج) اليد اليمنى	(د) أي يد متاحة
١٣- يتم الحصول على الحليب المجفف عن طريق:	
(أ) تجميد الحليب السائل	(ب) تبخير الماء من الحليب الطازج
(ج) إضافة الماء إلى الحليب	(د) خلط الحليب بالزبدة
١٤- ما هو الوصف الذي أطلق على الكتاب المدرسي في الدرس؟	
(أ) مصدر الغذاء الجسدي	(ب) مصدر الغذاء الفكري
(ج) مصدر للعب والتسلية	(د) وسيلة لتضييع الوقت

١٥- أي من الأطعمة التالية يُعتبر مصدرًا غنيًا بالماء للجسم؟			
(أ) البسكويت الجاف	(ب) الخضراوات والفواكه	(ج) الخبز المحمص	(د) المكسرات
١٦- ماذا يحدث للجسم إذا لم يكثر الإنسان من شرب الماء خاصة في فصل الصيف؟			
(أ) تزداد المناعة	(ب) يتحسن العضم	(ج) يصاب بالجفاف	(د) تنخفض درجة حرارته
١٧- عندما تشاهد زميلاً يكتب على جدران الصف أو الطاولات، فإن التصرف الصحيح هو:			
(أ) تشجيعه على الكتابة	(ب) الكتابة معه للذكرى	(ج) نصحه بأسلوب لطيف للمحافظة على نظافة الصف	(د) الصراخ عليه بقوة أمام الجميع
١٨- المكان الصحيح لرمي مخلفات براية الأقلام هو:			
(أ) على أرضية الصف	(ب) في درج الطاولة	(ج) في سلة المهملات	(د) خلف باب الفصل
١٩- ما الهدف من تسليم الكتب لإدارة المدرسة في نهاية العام الدراسي؟			
(أ) للتخلص منها بالحرق	(ب) لإعادة تصنيعها والاستفادة منها	(ج) لتخزينها في المنزل	(د) لبيعها للمكتبات
٢٠- تُعتبر العناية بالمرافق العامة في المدرسة وحمايتها حفاظاً على:			
(أ) الممتلكات الخاصة	(ب) ممتلكات الوطن الغالي	(ج) ممتلكات المعلم فقط	(د) أثاث المنزل

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		درجات ٢٠
#	العبرة	الإجابة
١	يجب علينا حمد الله وشكره على نعمة توفر الكتب المدرسية مجاناً.	(✓)
٢	يُفضل شرب الماء عند الاستيقاظ من النوم وقبل الطعام بنصف ساعة.	(✓)
٣	يُعد فناء المدرسة المرآة التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة.	(✓)
٤	من خطوات العناية بالكتاب المدرسي الكتابة والرسم على صفحاته.	(X)
٥	يجب غلي الحليب الطازج قبل شربه لقتل الجراثيم والميكروبات.	(✓)
٦	البكتيريا الموجودة في اللبن الزبادي ضارة وتسبب اضطرابات معوية.	(X)
٧	من الصحيح رمي المناديل الورقية داخل المرحاض أو على الأرض بدلاً من سلة المهملات.	(X)
٨	من آداب شرب الماء التنفس داخل الإناء أثناء الشرب.	(X)
٩	يُسمح بتناول الأكل والشرب أثناء استخدام الكتاب المدرسي.	(X)
١٠	تغليف الكتاب المدرسي والمحافظة عليه لا علاقة له بالعناية بممتلكات المدرسة.	(X)
١١	يُستحب شرب الماء على ثلاث دفعات (أنفاس) وليس دفعة واحدة.	(✓)

#	العبرة	الإجابة
١٢	تعتمد خلايا الجسم اعتماداً كلياً على الماء للقيام بوظائفها.	(✓)
١٣	أول خطوة في تغليف الكتاب هي تجهيز الأدوات اللازمة.	(✓)
١٤	تعتبر حماية البيئة وإعادة التدوير من أسباب تسليم الكتب للمدرسة بعد الانتهاء منها.	(✓)
١٥	يُعد الحليب غذاءً طبيعيًا كاملاً وهو الغذاء الأول للرضيع.	(✓)
١٦	تناول التمر مع الحليب يعتبر غذاءً متكاملًا يساعد على النمو والصحة.	(✓)
١٧	لا حاجة لشرب الماء في فصل الشتاء لعدم الشعور بالعطش.	(X)
١٨	يجب تنظيف مقعد المراض (الكرسي) قبل الاستخدام وبعده.	(✓)
١٩	العناية بالصف تعزز العمل الجماعي وتظهر روح المبادرة لدى الطلاب.	(✓)
٢٠	الحليب المبستر له مدة حفظ أطول من الحليب المعقم.	(X)

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	هـ درجات
(أ)	(ب)
١. التسمية (بسم الله) الوضعية المستحبة عند الشرب
٢. التحميد (الحمد لله) من آداب الشرب استخدامها لحمل الكوب
٣. اليد اليمنى تقال عند الانتهاء من الشرب
٤. الجلوس من الآداب الصحية أثناء الشرب
٥. التنفس خارج الإناء تقال قبل البدء في الشرب

الإجابة: ١-هـ، ٢-ج، ٣-ب، ٤-أ، ٥-د

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	هـ درجات
(أ)	(ب)
١. الكتاب المدرسي أداة تساعد في التغليف
٢. المملكة العربية السعودية الكتاب وتدوير الورق
٣. إعادة التدوير مصدر الغذاء الفكري
٤. المسطرة إعادة تصنيع المخلفات واستخدامها

الإجابة: ١-ج، ٢-هـ، ٣-د، ٤-أ، ٥-ب

(ب)	(أ)
توفر الكتب مجاناً	٥. المفاهيم الرئيسية للدرس

الإجابة: 1-ج، 2-هـ، 3-د، 4-أ، 5-ب

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
عادة صحية تضمن بقاء الجسم رطباً	١. عند الاستيقاظ من النوم
وقت مهم لتعويض السوائل المفقودة بالتعرق	٢. قبل الطعام بنصف ساعة
يُنصح بشرب الماء فيه لتعويض فترة النوم الطويلة	٣. بعد ممارسة الرياضة
من الأوقات المفضلة لشرب الماء	٤. قبل النوم
من أفضل الأوقات لشرب الماء لتجهيز المعدة	٥. طوال اليوم بانتظام

الإجابة: 1-ج، 2-هـ، 3-ب، 4-د، 5-أ

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
حالة تحدث للجسم عند نقص الماء	١. برنامج قطرة
من فوائد شرب الماء الصحية	٢. الجفاف
مصدر غني بالماء من الطعام	٣. تعزيز المناعة
الاحتياج اليومي التقريبي من الماء	٤. الخضراوات والفواكه
برنامج وطني لترشيد استهلاك المياه	٥. ٨-٦ أكواب

الإجابة: 1-هـ، 2-أ، 3-ب، 4-ج، 5-د

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تغليف الكتاب والمحافظة عليه	١. قبل الاستخدام
إبلاغ المعلم عند أخذ أغراضك	٢. أثناء الاستخدام
عدم فصله وتسليمه للإدارة	٣. بعد الاستخدام
تجنب الأكل والشرب والعبث بالكتاب	٤. اليونسكو
منظمة تعنى بحماية البيئة	٥. من حقك

الإجابة: 1-أ، 2-د، 3-ج، 4-هـ، 5-ب

ه درجات	السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	يساهم في تنسيق الصف وجماله	١. تنظيف مقعد المرحاض
	من الآداب التي نحرص عليها عند استخدام الدورة	٢. الكتابة على الجدران
	يجب فعله قبل وبعد الاستخدام	٣. رمي المناديل على الأرض
	سلوك خاطئ يشوه منظر المدرسة	٤. ترتيب الطاولة
	تصرف غير صحي يسبب تجمع الجراثيم	٥. دعاء دخول الخلاء
الإجابة: 1-ج، 2-د، 3-هـ، 4-أ، 5-ب		

ه درجات	السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	مرض قد يصيب من يهمل شرب الحليب	١. غلي الحليب
	مشروب يُعد بخلط الكاكاو والعسل والحليب	٢. تحريك الحليب
	يمنع احتراق الحليب وتكون القشرة	٣. حفظ الحليب المجفف
	ضروري لقتل الجراثيم في الحليب الطازج	٤. الحليب بالكاكاو
	يجب أن يكون بعيداً عن الرطوبة والضوء	٥. هشاشة العظام
الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-هـ، 4-ب، 5-أ		

ه درجات	السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	يجب تنظيفه بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة	١. فناء المدرسة
	التعاون بين الطلاب لترتيب الصف	٢. غسل اليدين
	مرفق صحي يجب المحافظة على نظافته لمنع الأمراض	٣. دورة المياه
	المسارعة لفعل الخير وتنظيف المكان دون طلب	٤. المبادرة
	مرفق عام يعكس نظافة ونظام المدرسة	٥. العمل الجماعي
الإجابة: 1-هـ، 2-أ، 3-ج، 4-د، 5-ب		

ه درجات	السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	صندوق الطرد يستخدم لتنظيف المرحاض	١. فتح النوافذ
	المكان المخصص لرمي الأوراق وبقايا البراية	٢. سلة المهملات
الإجابة: 1-ج، 2-ب، 3-أ، 4-د، 5-هـ		

(ب)	(أ)
يساعد في تجديد هواء الغرفة الصفية	٣. السيفون
طريقة للمحافظة على الكتاب المدرسي من التلف	٤. تغليف الكتاب
يتم تثبيتها في المكان المناسب في الصف	٥. وسائل الإيضاح

الإجابة: 1-ج، 2-ب، 3-أ، 4-د، 5-هـ

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
سلوك سيء يعرض الكتاب للتلف	١. تناول الطعام والكتاب بيدك
إجراء يدعم تدوير الورق	٢. وضع الكتاب في الحقيبة بعد الاستذكار
سلوك حسن يحافظ على الكتاب	٣. رمي الحقيبة في غرفة الجلوس
واجب قبل استخدام الكتاب	٤. تغليف الكتاب بالبلاستيك
سلوك غير منظم وسيء	٥. تسليم الكتاب نهاية العام

الإجابة: 1-أ، 2-ج، 3-هـ، 4-د، 5-ب

السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تعالج الإمساك لاحتوائها على الألياف	١. الكالسيوم
يحتاج الجسم من 6-8 أكواب منه يوميًا	٢. فيتامين (أ)
يرفع مناعة الجسم ضد الأمراض	٣. الماء
يقوي العظام والأسنان	٤. بكتيريا الزبادي
تعالج الاضطرابات المعوية	٥. رقائق الذرة بالنخالة

الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-ب، 4-هـ، 5-أ

السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
الأبقار والأغنام والإبل	١. الحليب المجفف
تُصنع من اللبن أو الزبادي بتصفية السائل	٢. الحليب المبستر
حليب طازج مدة حفظه قصيرة	٣. الحليب المعقم
حليب سائل تم تبخير الماء منه ليتحول لمسحوق	٤. اللبنة
حليب طازج مدة حفظه طويلة	٥. مصادر الحليب

الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-هـ، 4-ب، 5-أ

١	الكتاب المدرسي هو مصدر _____ الذي يمد عقولنا بالمعلومات. الإجابة: الغذاء الفكري
٢	عند أخذ أحد الطلاب غرضاً من أغراضك الخاصة، عليك إبلاغ _____ دون خوف. الإجابة: المعلم
٣	يجب تحريك الحليب الطازج بملعقة أثناء الغلي حتى لا _____. الإجابة: يحترق
٤	من خطوات العناية بالصف تثبيت _____ في المكان المناسب. الإجابة: وسائل الإيضاح
٥	يساعد شرب الماء على تحسين _____ الجلد وتعزيز مناعة الجسم. الإجابة: رطوبة
٦	يُحفظ الحليب المجفف في عبوات غير منفذة ل _____ والرطوبة. الإجابة: الضوء
٧	الحرص على نظافة البيئة المدرسية يجعل الطالب عضواً فعالاً في المجتمع ومحافظةً على _____. الإجابة: ممتلكات الوطن
٨	يُطلق على صندوق الطرد الموجود في دورة المياه اسم _____. الإجابة: السيفون
٩	من مصادر الماء للجسم: الماء الخاص بالشرب، والماء الموجود في الأطعمة، والماء الناتج عن _____ الغذاء داخل الجسم. الإجابة: احتراق
١٠	يجب المحافظة على الكتاب المدرسي وتغليفه ب _____ باتباع الخطوات الصحيحة. الإجابة: البلاستيك
١١	تسليم الكتب لإدارة المدرسة يساهم في حماية _____ ومواردها الطبيعية. الإجابة: البيئة
١٢	نظافة دورات المياه تلعب دوراً هاماً في المحافظة على _____ الطلاب ومنع انتقال الأمراض. الإجابة: صحة
١٣	من أفضل أوقات شرب الماء بعد ممارسة _____ لتعويض السوائل المفقودة. الإجابة: الرياضة
١٤	تحتوي النخالة في رقائق الذرة على نسبة عالية من _____ والمعادن المهمة للصحة. الإجابة: الفيتامينات
١٥	يجب غسل اليدين جيداً بعد استخدام دورة المياه بالماء و _____. الإجابة: الصابون
١٦	من واجبك تجاه الكتاب المدرسي _____ تمزيق أوراقه أو العبث بها. الإجابة: عدم
١٧	نقول _____ بعد الانتهاء من شرب الماء اقتداءً بالسنة النبوية. الإجابة: الحمد لله
١٨	من آداب شرب الماء أن يقول المسلم _____ قبل البدء بالشرب. الإجابة: بسم الله
١٩	ينقسم الحليب الطازج إلى قسمين هما الحليب المبستر والحليب _____. الإجابة: المعقم
٢٠	المكون الأساسي لمنتجات الألبان كالجبن والزبدة هو _____. الإجابة: الحليب

لماذا يجب علينا تجنب الأكل والشرب أثناء استخدام الكتاب المدرسي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: للمحافظة على نظافة الكتاب وسلامته من التلف.

ما هو شعورك عندما يكون صفك نظيفاً ومرتباً؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: أشعر بالفخر والراحة النفسية والرغبة في التعلم.

عدد اثنين من آداب شرب الماء التي تعلمتها في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: الشرب جالساً، والشرب باليد اليمنى (أو التسمية، أو عدم التنفس في الإناء).

اذكر اثنين من المرافق العامة الموجودة في المدرسة.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: فناء المدرسة، ودورات المياه.

عدد خطوتين من خطوات العناية بنظافة الصف كما ورد في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: فتح النوافذ لتجديد الهواء، ورمي الأوراق في سلة المهملات.

عدد خطوتين من خطوات تغليف الكتاب المدرسي.

الإجابة النموذجية: تجهيز الأدوات، وقص قطعة بلاستيك تناسب حجم الكتاب.

السابع.

ما فائدة البكتيريا النافعة الموجودة في اللبن الزبادي؟

الإجابة النموذجية: تفيد في معالجة بعض الاضطرابات المعوية.

الثامن.

ماذا تفعل إذا رأيت بقايا طعام أو أوراق في فناء المدرسة؟

الإجابة النموذجية: أقوم برفعها ووضعها في سلة المهملات المخصصة لذلك.

التاسع.

اذكر فائدة واحدة تعود علينا من الكتاب المدرسي.

الإجابة النموذجية: يمد عقولنا بما نحتاج إليه من معلومات وثقافات.

العاشر.

لماذا يجب علينا عدم شرب الحليب الطازج مباشرة بعد حلبه من الحيوان؟

الإجابة النموذجية: لأنه قد يحتوي على جراثيم وميكروبات، لذا يجب غليه أولاً.