

أسئلة الوحدة الأولى (صحتي وسلامتي)  
الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٤٤ هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	عد النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدريب عليها ، وذلك باستعمال إصبعيك :	(أ) السبابة والوسطى .	(ب) الخنصر والوسطى	(ج) السبابة 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	..... هو دم طبيعي يخرج من الرحم شهريا لعدة أيام .	(أ) المراهقة .	(ب) البلوغ .	(ج) الحيض .	(د) الرحم .
٥	يلبس الناس ..... على الأنف والقدم في الأماكن المزدحمة لمنع انتقال الجراثيم :	(أ) القفاز .	(ب) الكمامة .	(ج) الجوارب .	(د) غطاء الرأس .
٦	يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المناطق التالية :	(أ) اليد .	(ب) الفم .	(ج) الرقبة .	(د) البطن .
٧	عند استعمال قطرة الإذن ، يفضل أن.....على جنبك وتضعي بلطف على القطارة ليدخل الدواء .	(أ) تجلسي .	(ب) تقفي .	(ج) تسندي رأسك .	(د) تستلقي .

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

- 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 بالعودة إلى ورقة الإرشادات والتعليمات في علبته ( )
- ٨- يجب حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال ( )
- ١٠- تقاس درجة حرارة الجسم بميزان الحرارة ( )
- ١١- يفضل تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية ( )
- ١٢- تقاس درجة حرارة الجسم من منطقة البطن ( )
- ١٣- البلوغ هو سن الانتقال من الشباب إلى الطفولة ( )
- ١٤- يفضل تناول المشروبات الباردة أثناء فترة الحيض ( )
- ١٥- ينبغي الاهتمام بتناول الوجبات السريعة في فترة البلوغ ( )
- ١٦- يفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند انخفاض درجة حرارة ( )

س٣/املئي 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 / عرفى النبض ؟
- ٢ / عددى مواضع قياس درجة الحرارة ؟
- ٣ / لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب ؟
- ٤ / اذكرى طريقة خفض حرارة الجسم ؟
- ٥ / كيف تتصرفى إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة ؟

**س٥ / مارأىك :**

- ١ / كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك فى شفاء المرىض ؟
- ٢ / هل للأدوىة أخطار ؟
- ٣ / رج الأدوىة السائلة أمر جىدا ؟
- ٤ / تقاسم الأدوىة مع الأخرىن ممكن ؟



## أسئلة الوحدة الثانية (مسكني)

### الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٤٤هـ

### س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

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 على ..... بسهولة وتجنب إجهاد العين .	(أ) النوم .	(ب) اللعب .	(ج) الرؤية .	(د) الاسترخاء .
٥	عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات ..... والانسيابية بدلاً من الحركات السريعة .	(أ) الدائرية .	(ب) المربعة .	(ج) المستطيلة .	(د) المثلثة .
٦	تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد :	(أ) الأذن .	(ب) الفم .	(ج) العين .	(د) الأنف .
٧	تساعد ..... في المنزل في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال المنزل ورائحته .	(أ) الإضاءة الجيدة	(ب) النظافة .	(ج) عملية الترتيب .	(د) عملية التغيير .
٨	(.حجر طبيعي تغطي به أرضيات المنازل وغالي 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 حرته.....	(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 .

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

**٢/ضعي الرمز (√) أو ( x ) في المكان المناسب في كل مما يلي :**

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

### س ٣/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 .....

### س ٤ / أجيب عن الأسئلة التالية :

- ١ / ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢ /ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣ /اقترحي حلاً مناسباً لتنظيف السجاد من القهوة ؟
- ٤ / تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ، ماالنتائج المترتبة على ذلك ؟
- ٥ /ماذا يحدث إذا لم يتم تنظيف أرضية المنزل ؟



## أسئلة الوحدة الثالثة (ملبسي)

### الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

1444هـ

### س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة.....وأنيقة دائماً .	(أ) سيئة .	(ب) مبعثرة .	(ج) حسنة .	(د) تالفة .
٢	يفضل في فصل الصيف لبس الملابس :	(أ) الصوفية .	(ب) الحريرية .	(ج) المصنوعة من الفرو .	(د) القطنية .
٣	من مواصفات اللباس الشرعي أن يكون :	(أ) واسعاً .	(ب) ضيقاً .	(ج) شفافاً .	(د) قصيراً .
٤	يجب وضع الملابس في حقيبة السفر نظيفة ومطوية بشكل :	(أ) مبعثر .	(ب) مرتب .	(ج) غير أنيق .	(د) سيئ .
٥	يفضل وضع حقيبة اليد.....حقيبة السفر الكبيرة.	(أ) أسفل .	(ب) بجانب .	(ج) أعلى .	(د) داخل .
٦	توضع الأشياء والأدوات التي تستعمل بكثرة في الأرفف :	(أ) الأمامية .	(ب) العلوية .	(ج) الخلفية .	(د) السفلية .
٧	عند امتلاء خزانتك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها يفضل :	(أ) جمعها .	(ب) التصدق بها .	(ج) وضعها في كرتون .	(د) تخزينها .
٨	نرتدي في فصل الشتاء الملابس :	(أ) القطنية .	(ب) الصوفية .	(ج) الحريرية .	(د) المصنوعة من الساتان .
٩	توضع خزانة الملابس في:	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة .	(د) غرفة الضيوف .
١٠	( تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث ) يقصد بها.	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) السجاد .	(د) الألعاب .

س٢/ضعي الرمز (✓) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١- عند تنظيف خزانة الملابس تمسح بفضوة مبللة بالماء ، ثم بفضوة جافة . ( )
- ٢- الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة. ( )
- ٣- يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة . ( )
- ٤- ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومثانة. ( )
- ٥- الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة . ( )
- ٦- توضع الأشياء التي تستخدم دائماً في الرف الأمامي من الخزانة. ( )
- ٧- من مواصفات اللباس الشرعي أن يكون ضيقاً وشفافاً . ( )
- ٨- يفضل تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل فترة السفر. ( )
- ٩- يجب وضع الملابس نظيفة ومطوية في حقيبة السفر وبشكل مرتب . ( )
- ١٠- يجب عدم تهوية الخزانة بشكل مستمر. ( )

س٣/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/يفضل لبس الملابس القطنية في فصل .....
- ٢/يفضل وضع حقيبة اليد .....الحقيبة الكبيرة .
- ٣/ إذا امتلأت خزانتك بالملابس الكثيرة التي لاتحتاجينها عليك .....
- ٤/ الخزانة المرتبة والنظيفة تساعد في حفظ الملابس في حالة .....
- ٥/ من مواصفات اللباس ..... أن يكون ..... وواسعاً .
- ٦/ في فصل الشتاء يفضل لبس الملابس .....



**س٤ / أجبى عن الأسئلة التالية :**

- ١ / اذكرى مواصفات اللباس الشرعى ؟
- ٢ / ابتكرى طريقة جديدة لترتيب الملابس ؟
- ٣ / اقترحى حلوأ لتخزين ملابس الصيف وملابس الشتاء ؟
- ٤ / تخلى أن غرفتك بدون خزنة ملابس ماهى الحلول الممكنة لوضع ملابسك؟
- ٥ / اذكرى بالتفصلى مراحل ترتيب الملابس فى الخزانة ؟

## أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

### وحدة ( مجتمعي )

١٤٤٤هـ

### س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	من آداب التعامل مع المعلمة :	(أ) الاستهزاء	(ب) الاحترام	(ج) السخرية	(د) الشتم
٢	في المدرسة امرأة كيفية حضرت لتسأل عن ابنتها التصرف الصحيح في هذه الحالة :	(أ) أسخر منها .	(ب) أساعدها .	(ج) أذهب لصفي .	(د) لأهتم
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 جمعاء هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه .	(أ) المعاقين .	(ب) المسنين .	(ج) الأيتام .	(د) المحتاجين .

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

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

### س ٣/ املني 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 ..... كأبي شخص آخر.
- ٤/ المؤمن القوي .....وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

### س ٤/ وضح بالتفصيل كلاً مما يلي :

- أ/ آداب التعامل مع الزميلات .
- ب/ حقوق المسنين .
- ج/ التصرف المناسب عند مشاهدتك لزميلة مقعدة تحتاج إلى مساعدة .
- د/ الأمنيات التي تودين تحقيقها للفقراء .

س ٥/ اذكر دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .

س ٦/ اذكر دليلاً من السنة يتحدث عن التعامل الحسن مع المسنين .

س ٧/ اذكر دليلاً من القرآن عن فضل الصدقة ؟

### س ٨/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ رأيت زميلتك ترفع صوتها على زميلة أخرى .
- ب/ اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .

س ٩/ من هو أول مؤسس لرعاية المعاقين في تاريخ البشرية ؟

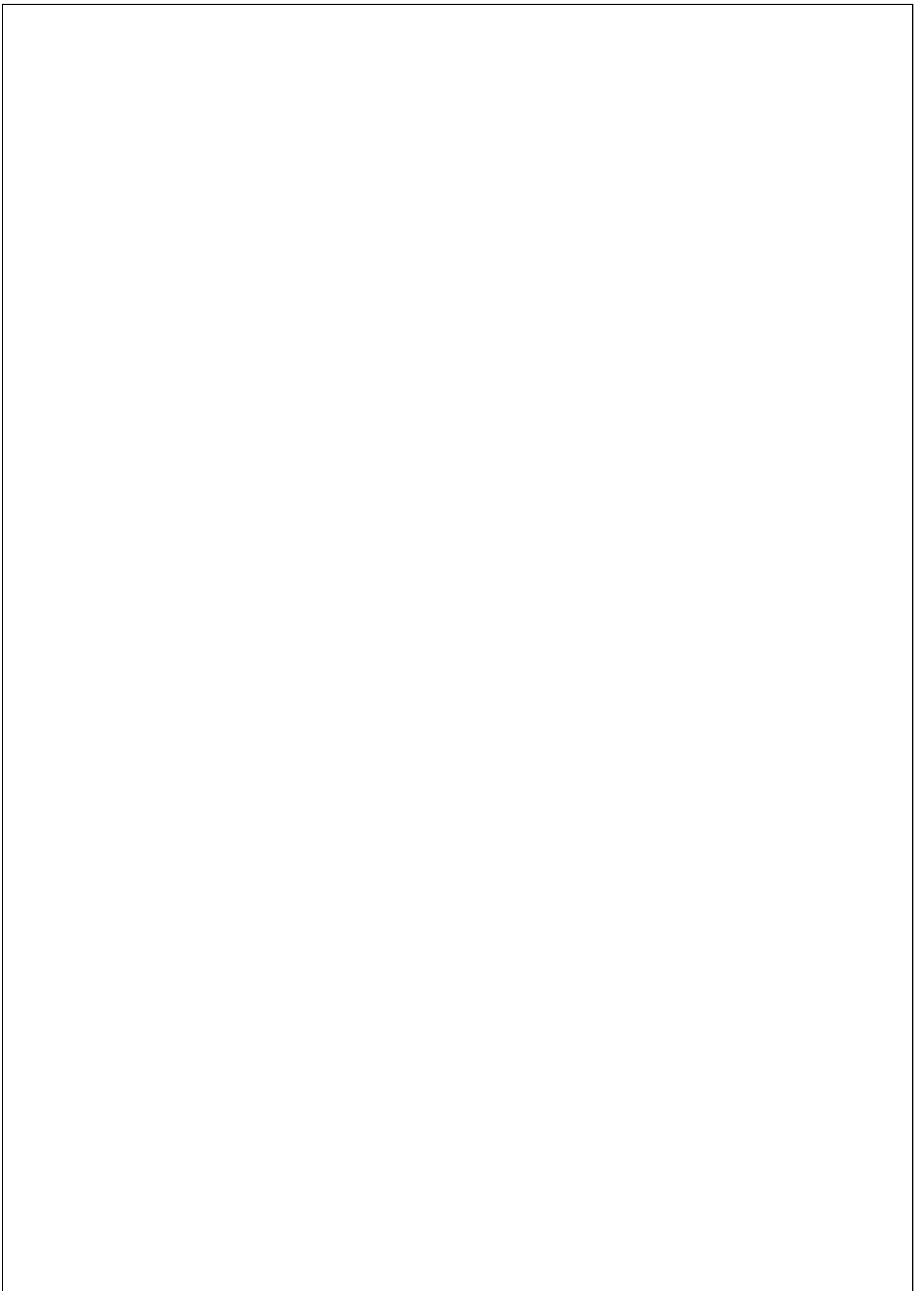
س ١٠/ ماذا تفعلين إذا نظمت إحدى الجمعيات الخيرية حملة تبرعات لللاجئين ؟

س ١١/ عدي بعضاً من آداب التعامل مع المعلمة .

س ١٢/ رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س ١٣/ اكتبي بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .

س ١٤/ تكثر المؤسسات الخيرية في بلادنا، سمي اثنتين منها .





## أسئلة الوحدة الخامسة (غذائي) لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

### الصف الخامس

### الفصل الدراسي الأول

### س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	(مجموعة من الأطعمة التي تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية) المقصود بها:	(أ) الغذاء .	(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	للمحافظة 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 ..... وتصلب الشرايين .	(أ) النحافة .	(ب) السمنة .	(ج) الضغط .	(د) السكر .
٦	يعتبر البيض مصدرا 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	للمحافظة 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 (x) 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 تعتبرالمصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات . ( )
- ٥-يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات . ( )
- ٦- الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام . ( )
- ٧- يشتري 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 . ( )

**س٣/املئى الفراغات التالية بما يناسبها:**

- ١/الغذاء .....
- ٢/أنواع الفيتامينات.....و.....و.....
- ٣/ أنواع البروتينات .....و.....
- ٤/ أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين .....

س٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / مم تتكون الوجبة الصحية؟

٢ / لماذا ينبغي التقليل من الدهون؟

٣ / عرفني العناصر الغذائية ؟

٤ / اذكرني مثالا على البروتين الحيواني ؟

٥ / ماهي مصادر الفيتامينات ؟