



المملكة العربية السعودية
إدارة تعليم منطقة جده
مكتب وسط جده

مدرسة البيان النموذجية

قسم الابتدائي

بنك الأسئلة لمادة المهارات الحياتية والأسرية
للصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الأول
تنفيذ: أ. ابتهاج عبد الحميد سندي

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- <u>عدم الاستحمام</u> لفترة طويلة يؤدي إلى :			
(أ) ظهور الرائحة الكريهة .	(ب) الشعور بالراحة .	(ج) ظهور تجاعيد على البشرة .	(د) النشاط المستمر .
٢- من فوائد الاستحمام المنتظم :			
(أ) يضعف السمع .	(ب) يجعل مظهرنا نظيفاً .	(ج) يضعف الجلد .	(د) لا ينشط الدورة الدموية .
٣- من أضرار قضم الأظافر بالإصبع :			
(أ) المحافظة على سلامة الأظافر .	(ب) انتقال الجراثيم الموجودة تحت الظفر إلى الفم .	(ج) عدم حدوث أضرار للظفر والجلد المحيط به كالجروح .	(د) حدوث الحروق للجلد .
٤- يفضل وضع بعض الكريمات بعد الاستحمام وذلك :			
(أ) لترطيب البشرة وتنعيمها .	(ب) لغسل البشرة .	(ج) لجفاف البشرة .	(د) لتلوين البشرة .
٥- عند الاستحمام يفضل استخدامليفة:			
(أ) خشنة جداً .	(ب) ناعمة واسفنجية .	(ج) ناعمة ومصنوعة من الجلد .	(د) مصنوعة من الصوف .
٦- لتفادي نزلات البرد والاصابة بالرشح بعد الاستحمام يجب علينا اتباع مايلي:			
(أ) صب الماء المعتدل الحرارة على الجسم قبل الخروج من الحمام .	(ب) الجلوس في مكان بارد بعد الخروج من الحمام .	(ج) ترك الشعر بدون تغطيته بالمنشفة بعد الخروج من الحمام .	(د) الجلوس تحت أشعة الشمس .
٧- من طرق العناية بالعينين :			
(أ) الوضوء .	(ب) لمس العينين باليدين وهما متسختان .	(ج) مسح العينين بالمنديل المعطر .	(د) الجلوس أمام التلفاز فترة طويلة .
٨- من العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين:			
(أ) مراجعة طبيب العيون عند الشعور بألم أو احمرار في العين .	(ب) التحديق في الحاسوب أو التلفاز مدة طويلة .	(ج) الجلوس في الأماكن التي يكثر بها الدخان والغبار .	(د) استخدام أقلام الليزر .

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

٩- استخدام سماعة الأذن لسماع المحادثات لفترات طويلة :			
(أ) يقوي السمع .	(ب) يضعف السمع.	(ج) يضعف الذاكرة.	(د) يضعف النظر.
١٠- يساعد <u>الوضوء الصحيح</u> على الأذنين:			
(أ) نظافة .	(ب) جفاف .	(ج) جرح .	(د) إنسداد.
١١- <u>تحفف الأذن من الخارج</u> بعد الاستحمام بلف حول الاصبع *:			
(أ) منديل.	(ب) منشفة كبيرة.	(ج) منديل معطر.	(د) ورقة جافة.
١٢- من الأمور التي يجب علينا <u>تجنبها لحماية العين من الأخطار</u> :			
(أ) تناول الأغذية المفيدة للعين.	(ب) دعك العينين بشدة.	(ج) لبس النظارات الجيدة الصنع.	(د) النوم مبكرًا.
١٣- من فوائد <u>الأسنان</u> :			
(أ) تقطيع الطعام وطحنه .	(ب) نطق الحروف بطريقة غير سليمة.	(ج) تكسير المكسرات الصلبة والجافة .	(د) فتح العلب المعدنية.
١٤- لوقاية الأسنان من التسوس يجب <u>التقليل</u> من تناول :			
(أ) الماء	(ب) الحلويات والسكريات .	(ج) الخضار .	(د) الفواكه.
١٥- <u>إهمال</u> تنظيف الأسنان :			
(أ) يقوي اللثة.	(ب) يسبب التسوس ويضعف اللثة .	(ج) يقوي الأسنان.	(د) لايسبب رائحة كريهة للفم .
١٦- <u>تنظيف اللسان</u> مهم لإزالة البكتيريا من الفم ويتم ذلك عن طريق :			
(أ) المضمضة بالماء والملح .	(ب) المضمضة بالماء والسكر.	(ج) تناول المشروبات الغازية.	(د) تناول الأطعمة.
١٧- <u>الإكثار</u> من تناول المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية هو :			
(أ) عادة سيئة مضره للأسنان .	(ب) ضرورية لسلامة الأسنان .	(ج) عادة جيدة ومفيدة للصغار والكبار.	(د) مشروب مناسب لوجبة الإفطار.

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

١٨- من طرق <u>العناية بالأسنان</u> :			
(أ) مراجعة الطبيب عند الحاجة فقط .	(ب) استخدام الفرشاة والمعجون والمسواك .	(ج) عدم استخدام الخيط الطبي.	(د) شرب العصير الملون يوميًا.
١٩- لتنظيف الأسنان بالخيط يمكنك استخدام <u>الخيط</u> :			
(أ) الصوف.	(ب) القطن.	(ج) الطبي.	(د) الحرير.
٢٠- <u>يغير</u> مفرش السرير:			
(أ) مرة كل أسبوع.	(ب) مرة كل أسبوعين.	(ج) مرة في الشهر.	(د) مرة كل شهرين.
٢١- من الخطوات المتبعة عند ترتيب <u>السرير</u> :			
(أ) يرتب مفرش السرير وتهيئ المخدات ويغطى السرير بالغطاء الخارجي	(ب) تنظيف النافذة .	(ج) ترتيب الأدوات الموجودة بالغرفة.	(د) تنظيف الأرضيات.
٢٢- الأمور التي يجب اتباعها عند ارتداء <u>الملابس المدرسية</u> :			
(أ) ذكر دعاء لبس الثوب.	(ب) أفرغ جيوبك مما فيها.	(ج) إرتداها من جهة القدمين.	(د) وضع الدبابيس في حالة انقطاع الأزرار.
٢٣- نضع فرش السرير في تيار هوائي معرض للشمس <u>للتخلص</u> من :			
(أ) البكتيريا وحشرة الفراش.	(ب) الذباب	(ج) النمل.	(د) الجراد.
٢٤- توضع الحقيبة المدرسية <u>بعد العودة من المدرسة</u> على :			
(أ) الأرض.	(ب) ساحة المنزل.	(ج) المشجب.	(د) المكتب.
٢٥- من الأمور التي يجب اتباعها عند <u>خلع</u> الملابس المدرسية :			
(أ) خلع الحذاء أولاً للمحافظة على نظافة الملابس وتجنب فتحها.	(ب) استبدال الملابس المدرسية بعد تناول وجبة الغداء.	(ج) خلعها من دون فتح الأزرار أو السست .	(د) ترك الأغراض الشخصية في الجيوب وعدم تفريغها.
٢٦- الأمور التي يجب اتباعها عند <u>غسل</u> الملابس <u>الداخلية</u> :			
(أ) غسلها بماء دافئ وصابون.	(ب) غسلها بالماء فقط.	(ج) لا تحتاج إلى غسل يوميًا.	(د) غسلها بمطهر الأرضيات.

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

٢٧- عند العودة من المدرسة يستبدل الزي المدرسي بـ:			
(أ) فستان سهرة.	(ب) مريلة الطبخ.	(ج) ملابس النوم.	(د) ملابس المنزل.
٢٨- تتميز الملابس المدرسية بأنها:			
(أ) بسيطة ومرتبطة.	(ب) ضيقة وتعوق الحركة.	(ج) غير قابلة للغسل.	(د) مصنوعة من الصوف.
٢٩- يتروك الحذاء معرضاً للهواء بعد خلعه:			
(أ) لهويته وجفافه.	(ب) لتغيير لونه.	(ج) ليصغر حجمه.	(د) لكبر حجمه.
٣٠- لنتمكن من استخدام المكتب في كتابة ماعلينا من المهام والواجبات المدرسية ينبغي علينا إتباع مايلي:			
(أ) الرسم عليه مباشرة.	(ب) تجنب الأكل والشرب عليه وتنظيفه باستمرار.	(ج) رمي بقايا الأقلام عليه.	(د) تنظيفه مرة بالأسبوع.
٣١- بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتي:			
(أ) رائحتها كريهة.	(ب) نظيفة ومرتبطة ورائحتها طيبة.	(ج) غير منظمة.	(د) مليئة بالبكتيريا والجراثيم.
٣٢- يلبس عند الذهاب للمدرسة:			
(أ) ملابس المدرسة.	(ب) ملابس النوم.	(ج) ملابس السهرة.	(د) ملابس المنزل.
٣٣- الملابس الداخلية هي:			
(أ) الملابس التي تلبس ملاصقة للجسم مباشرة.	(ب) الملابس التي تلبس فوق الزي المدرسي.	(ج) الملابس التي تكون مصنوعة من الصوف.	(د) الملابس التي لا تمتص العرق.
٣٤- الجوارب هي:			
(أ) لباس القدم وله عدة ألوان.	(ب) لباس للرأس وله عدة ألوان.	(ج) لباس يستخدم عند الطبخ.	(د) لباس خاص بتنظيف المنزل.
٣٥- قال رسول الله ﷺ (من لبس ثوباً فقال: الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة) هو دعاء....:			
(أ) دعاء لبس الثوب	(ب) دعاء السفر.	(ج) دعاء المطر.	(د) دعاء النوم.

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

٣٦- <u>الزي المدرسي</u> هو ماترتديه عند الذهاب إلى:			
(أ) النظهة.	(ب) النوم.	(ج) زيارة الأقارب.	(د) المدرسة.
٣٧- عند الانتهاء من واجباتي المدرسية <u>أضع كتي في</u> :			
(أ) خزانة المطبخ.	(ب) مكثي الخاص بالكتب.	(ج) ساحة المنزل .	(د) صندوق الاسعافات الأولية.
٣٨- <u>ترك النوافذ</u> مفتوحة لفترة طويلة يسبب:			
(أ) تراكم الغبار على الأثاث .	(ب) لايجدد الهواء.	(ج) يجعل جو الغرفة ملوث.	(د) لايترك أثر للغبار.
٣٩- من الخطوات المتبعة عند <u>غسل الجوارب</u> :			
(أ) خياطة الثقوب إن وجدت ونفضها من الأتربة.	(ب) نقعها بالماء الساخن جدًا .	(ج) نقعها بالماء المعطر.	(د) تركها في الهواء المحمل بالغبار.
٤٠- <u>تغسل الجوارب الملونة</u> وتُنشر في :			
(أ) الشمس.	(ب) الظل.	(ج) خزانة الملابس.	(د) خزانة الأحذية.
٤١- <u>تستبدل الجوارب</u> :			
(أ) يوميًا.	(ب) مرة واحدة في الأسبوع.	(ج) مرة كل أسبوعين .	(د) مرة كل ثلاث أسابيع.
٤٢- <u>تغسل الخضراوات</u> الجذرية مثل البطاطا :			
(أ) بالماء والفرشاة.	(ب) غسالة الصحون.	(ج) بالماء والصابون.	(د) بالماء والملح.
٤٣- من شروط <u>اختيار الخضراوات</u> أن تكون :			
(أ) طازجة.	(ب) قاسية الألياف.	(ج) غير ناضجة .	(د) يوجد بها عطب.
٤٤- <u>تحفظ الفواكه الطازجة</u> في :			
(أ) الأدراج و الأرفف السفلية.	(ب) في الرفوف العلوية.	(ج) خارج الثلاجة.	(د) سلة الثوم والبصل والبطاطا.

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

س٢: أعلل مايلي:

- ١- التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.
- ٢- عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام
- ٣- وضع الكريمات على الجسم بعد الاستحمام.
- ٤- تغيير الجوارب كل يوم.
- ٥- تقليم أظفار القدمين كلما طالت.
- ٦- يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم.
- ٧- غسل الفواكه اللينة وقت تناولها .

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

- ١- عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف () .
- ٢- تستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل () .
- ٣- تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان () .
- ٤- تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالمسواك أو الفرشاة () .
- ٥- زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر () .
- ٦- يعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان () .
- ٧- فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب للمدرسة () .
- ٨- رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة () .
- ٩- تنشر الملابس الملونة في الشمس () .
- ١٠- تقطع السلطة قطعاً صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها () .
- ١١- عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف () .
- ١٢- يرتب السرير بعد العودة من المدرسة () .
- ١٣- وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة () .
- ١٤- تحفظ الخضراوات المجمدة في مجمد الثلاجة () .
- ١٥- تقطع السلطة قطعاً كبيرة نسبياً ، حتى لا تفقد فيتاميناتها () .
- ١٦- تغسل الفواكه اللينة كالفرولة والتين والرطب بالفرشاة والماء أو ليفة نظيفة لإزالة كل مايلصق بها () .
- ١٧- تعتبر الفاصوليا من الخضراوات الثمرية () .

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

س ٤: أضع خطأً تحت السلوك الصحيح في الجمل الآتية :

- ١- صب الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام .
- ٢- تجفيف الجسم والشعر وتغطيتهما بمنشفة أو بثوب الاستحمام قبل الخروج .
- ٣- الوضوء يساعد على نظافة العينين .
- ٤- لسلامة العينين الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها الدخان .
- ٥- زيارة الطبيب عند الشعور بألم في الأذن .
- ٦- أكل السكريات بكثرة .
- ٧- زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.
- ٨- تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان .
- ٩- تناول الخضروات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم وشرب الكثير من الحليب .

Ebtihal
Sindi

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