

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتابي

المدرسة أونلاين



<https://hululkitab.co>



EXPLORE IT ON
AppGallery



للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: موقع حلول كتابي

أمثلة الوحدة الأولى (صحيٰ وسلامتي)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س ١) اختارى الإجابة الصحيحة في كل مما يلى :

١ عد النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتربّع عليها، وذلك باستعمال (صبعيك) :	(ا) السبابية والوسطى.	(ب) الخصر والوسطى	(ج) السبابية والإبهام.	(د) الوسطى والبصیر
٢ النظام نبض القلب دليل على	(ا) الخوف.	(ب) الاصطراط.	(ج) المرض.	(د) الصحة.
٣ رياضة العثي تساعد على ترسيب في الجسم .	(ا) الحديث.	(ب) البروتين.	(ج) الكالسيوم.	(د) النشويات.
٤ يلبس الناس على الألوف والقم في الأماكن المزدحمة لمنع انتقال الجراثيم .	(ا) القفاز.	(ب) الكمامـة.	(ج) الحزام.	(د) غطاء الرأس.
٥ يمكن قياس درجة حرارة الجسم من	(ا) اليد.	(ب) الفم.	(ج) الرقبة.	(د) البطن.
٦ عند استعمال قطرة الإنذن ، يفضل أن على جنبك وتضغط علىقطارة ليدخل الدواء.	(ا) تجلسـي.	(ب) تقـفي.	(ج) تستـوي رأسـك.	(د) تـدائـي.

٢) أضعـي الرمز (✓) أو (✗) في المكان المناسب في كل مما يلى:

- 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 التأكـد من كل دوـاء بالـعودـة إـلى ورـقة الإـرشـادات والتـعـليمـات فـي عـلـبةـهـ. (✗)
- ٨- يجب حفظ الأدوية بعيدـاً عن متناول الأطفال. (✗)
- ٩- تقـاس درـجة حرـارة الجـسم بـميزـان الحرـارة. (✗)
- ١٠- يـفضل تـناـول الدـوـاء دون وـصـفة طـبـية وبـطـريـقة عـشوـائية. (✗)

- ١١- تفاص درجة حرارة الجسم من منطقة البطن. ()
- ١٢- يتبع الاهتمام بتناول الوجبات السريعة في فترة البلوغ. ()
- ١٣- يفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند انخفاض درجة حرارة. ()

س٣/ امثلى الفراغات التالية بما يناسبها :

- ١- إذا كنت مريضه 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/ أجبني عن الأسئلة التالية :

- ١/ عرفني النبض .
- ٢/ عددي مواضع قياس درجة الحرارة .
- ٣/ لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب .
- ٤/ أذكرني طريقة خفض حرارة الجسم .
- ٥/ كيف تتصرفين إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة .

س٥/ مارأيك :

- ١/ كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك في شفاء المريض.
- ٢/ هل للأدوية أخطار.
- ٣/ رج الأدوية السائلة أمر جيداً.
- ٤/ تقاسم الأدوية مع الآخرين ممكناً .



الوحدة الثانية (مهاراتي في الحياة)

س ١١ اختياري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المotel أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:	(أ) التركيز .	(ب) الشتت .	(ج) السهر .	(د) القلق .
٢	المذاكرة بعد صلاة ساعتك 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 اليريمية .	(ج) المذاكرة الأسبوعية .	(د) المذاكرة يوم الاختبار .
٥	أبسط طرق الاسترخاء هي التّنفس :	(أ) بعمق .	(ب) بسرعة .	(ج) بقوّة .	(د) بصوت .
٦	تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة يزويك بالطاقة :	(أ) الحرارية والعقلية.	(ب) الجسمية فقط .	(ج) الجسمية والعقلية	(د) العقلية فقط .
٧	كثر النقاش مع الزميلات قبل الاختبار تونك :	(أ) السعادة .	(ب) الطمأنينة .	(ج) الضغط النفسي .	(د) التركيز .

س ١٢ ضعي الرمز المناسب ✓ أو ✗ لكل مما يلي :

- ١ - سرعة الخروج من لجة الاختبار دون مراجعة الإجابات تزيد احتمال الرسوب. ()
- ٢ - أفضل وقت للقراءة والحفظ ، بعد صلاة الفجر لصفاء الذهن. ()
- ٣ - من أسباب النسيان : التّنظيم في استخدام وقت المذاكرة. ()
- ٤ - من الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة أن يكون هادئاً. ()
- ٥ - مواظبك على الصلاة والأذكار تزيد قدرتك على استرجاع المعلومات. ()

س٣/ املئ الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من جد وجد ومن حد .
- 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

س٤/ أجيبي بالتفصيل عن الآتي :

- أ/ كيف تذكري ؟
- ب/ واجهت سؤالاً صعباً، ماذا تفعلي ؟
- ج/ هل لديك أمثلات تودين تحقيقها للفقراء ؟
- د/ ماهي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟

س٥/ انكري دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .

س٦/ انكري الشروط الواجب توفرها في مكان المذاكرة .

س٧/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ واجهت سؤالاً صعباً .
- ب/ لم تذكرني للاختبار .

س٨/ ماهي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟

س٩/ عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة.

س١٠/ انكري الشروط الواجب توافرها في المكان المناسب للمذاكرة .

س١١/ ماهو أفضل وقت للمذاكرة مع ذكر دليل من السنة ؟

س١٢/ أثبتت الدراسات الطبية وجود أغذية تقوى المذاكرة ، انكري ببعضها منها .



أسئلة الوحدة الثالثة (مسكبي)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختارى الإجابة الصحيحة فى كل مما يلى :

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) الهدوء .	(ج) الرؤية .	(د) الاسترخاء .
٥.	عند تلميع الأثاث والأرضيات ، تستعمل الحركات والاتساعية بدلاً من الحركات السريعة .			
	(أ) الدايرية .	(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 وراحتته .			
	(أ) الإضاءة الجيدة .	(ب) النظافة .	(ج) عملية الترتيب .	(د) عملية التغيير .
٨.	() حجر طبيعي تغطي به أرضيات المنازل و غالبي الشمن) يقصد به :			
	(أ) الزخام .	(ب) البلاط .	(ج) السيراميك .	(د) البرسلان .
٩.	يسمى المكان الذي يأوي إليه الإنسان ويشتمل على كل الضروريات التي يحتاجها الفرد ويوفر له حرائه:			
	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة .	(د) المسكن الصحي .
١٠.	() تحقق الأمان في البيت لأنها تقلل من وقوعحوادث) يقصد بها :			
	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) السجاد .	(د) الألعاب .

١١	(يُخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المثني وغيره) يقصد به :			
	(ا) السجاد .	(ب) الرخام .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
١٢	عند كنس الأرضيات أو مسحها تستخدم أداة ذات طول يحافظ علىبقاء جسمنا في وضع :			
	(ا) قائم .	(ب) مائل .	(ج) منحني .	(د) معتدل .
١٣	عند القيام بالأعمال المنزلية تعمت على العضلات لأنها تتحمل مجهوداً أكبر.			
	(ا) الكبيرة .	(ب) الصغيرة .	(ج) العريضة .	(د)الضعيفة .

٢/ ضعي الرمز (✓) أو (✗) في المكان المناسب في كل معايني :

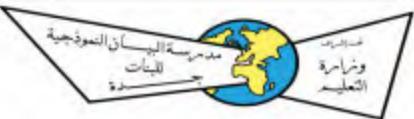
- ١- من شروط التهوية الصحية لمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة . (✗)
- ٢- لا تساعدنا الإضاءة على الرؤية بوضوح . (✗)
- ٣- تتم التهوية في المنزل بفتح ستائر والنوافذ كل صباح . (✗)
- ٤- من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصايبخ في جميع أماكن المسكن . (✗)
- ٥- يجب الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف . (✗)
- ٦- تغطي الأرضيات في المنزل بالرخام لأنه غالى الثمن . (✗)
- ٧- ينقسم السجاد حسب طريقة تسجه 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 . (✗)

س٣/ أمثلى الفراغات التالية:

- ١/ إضاءة الإضاءة على بسهولة وتجنب إجهاد العين.
- تحقق الإضاءة في البيت فهي تمنع وقوع الحرائق .
- ٢/ 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

س٤/ أجيبني عن الأسئلة التالية :

- ١/ ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢/ ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣/ افترحي حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة .
- ٤/ تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ، ما النتائج المترتبة على ذلك .
- ٥/ ماذا يحدث إذا لم يتم تنظيف أرضية المنزل ؟



أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية والأسرية

وحدة (مجتمعي)

الفصل الدراسي الأول

س ١/ اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	من أداب التعامل مع المعلمة :			
	(أ) الاستهزاء .	(ب) الاحترام .	(ج) السخرية .	(د) الشتم .
٢	في المدرسة امرأة كفيفة حضرت لسؤال عن ابنها التصرف الصحيح في هذه الحالة :			
	(أ) أسخر منها .	(ب) أساعدها .	(ج) أذهب لصفي .	(د) لا أهتم .
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 جماعة هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه .			
	(أ) المعاقين .	(ب) المسنين .	(ج) الأيتام .	(د) المحاجين .

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

- ١- إن معلمتنا الأولى هو آدم عليه السلام . (✓)
- ٢- إنَّ رَسُولَنَا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى بْنَ أَبِي طَالِبٍ صَدِيقِهِ لَهُ . (✗)
- ٣- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك إلى الجنة . (✓)
- ٤- من الآداب الحسنة كثرة استئجار الأدوات من غيرك . (✗)
- ٥- التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأخانية وحب الذات . (✗)
- ٦- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك للجنة . (✓)
- ٧- من الآدب عدم الاعتذار للمعلمة عن الخطأ أو التقصير . (✗)
- ٨- استخدام المواقف المخصصة للمعاقين فيها تعز على حقوقهم . (✗)

س٣/ امثلة الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من الأدب الاعتذار للمعلمة عن أو التقصير.
- ٢/ استخدام المواقف المخصصة فيه نع على حقوقهم .
- ٣/ إن من حسن التعامل مع ذوي الاحتياجات كأي شخص آخر.
- ٤/ المؤمن القوي وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

س٤/ وضحى بالتفصيل كلاما يلي :

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

س٥/ الذكري دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .

س٦/ الذكري دليلاً من السنة يتحدث عن التعامل الحسن مع المسنين .

س٧/ الذكري دليلاً من القرآن عن فضل الصدقة ؟

س٨/ كيف تتصرفين إذا :

أ/ رأيت زميلتك ترفع صوتها على زميلة أخرى .

ب/ اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .

س٩/ من هو أول مؤسس لرعاية المعاقين في تاريخ البشرية ؟

س١٠/ ماذا تفعلين إذا نظمت إحدى الجمعيات الخيرية حملة تبرعات للاجئين ؟

س١١/ عدي بعضاً من أداب التعامل مع المعلمة .

س١٢/ رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س١٣/ اكتبي بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .

س١٤/ التكثير المؤسسات الخيرية في بلادنا، سمي اثنتين منها



أسئلة الوحدة الخامسة (غذائي) لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الأول

س ١١ اختارى الإجابة الصحيحة في كل مما يلى :

(مجموعـة من الأطعـمة التي تـمـ الجـسـمـ بما يـحـتـاجـهـ منـ العـناـصـرـ الغـذـائـيـةـ)ـ (ـالمـقصـودـ بـهـاـ):ـ	١
(أ) العـذـاءـ .ـ (ـبـ)ـ الدـوـاءـ .ـ (ـجـ)ـ الصـحـةـ .ـ (ـدـ)ـ الطـافـةـ .	٢
(ـ مـنـ أـفـضـلـ وـأـخـصـ الـأـطـعـمـةـ الـبـرـوتـئـيـةـ الـتـيـ يـتـاـولـهـاـ الـإـسـانـ)ـ (ـوـيـقـصـدـ بـهـ):ـ	٣
(أ)ـ الـلـحـمـ .ـ (ـبـ)ـ النـجـاجـ .ـ (ـجـ)ـ الـبـيـضـ .ـ (ـدـ)ـ الـزـيـنةـ .	٤
تـعـرـفـ بـأـلـهـاـ تـمـدـ الـجـسـمـ بـالـطـافـةـ وـهـيـ:	٥
(أ)ـ الـكـرـيـوـهـيـدـرـاتـ .ـ (ـبـ)ـ الـفـيـتـامـينـاتـ .ـ (ـجـ)ـ الـبـرـوتـئـنـاتـ .ـ (ـدـ)ـ الـدـهـونـ .	٦
لـمـحـافـظـةـ عـلـىـ صـحـةـ الـجـسـمـ وـوـقـاـيـتـهـ مـنـ الـأـمـرـاـضـ يـقـضـلـ تـنـاـولـ :	٧
(أ)ـ الـدـهـونـ .ـ (ـبـ)ـ الـكـرـيـوـهـيـدـرـاتـ .ـ (ـجـ)ـ الـفـيـتـامـينـاتـ .ـ (ـدـ)ـ الـبـرـوتـئـنـاتـ .	٨
يـتـبـغـيـ الـإـقـلـالـ مـنـ الـدـهـونـ لـأـنـ الـأـكـارـ مـنـهـاـ يـسـبـبــ وـتـصـلـبـ الشـراـيـنـ .ـ	٩
(أ)ـ الـنـحـافـةـ .ـ (ـبـ)ـ الـسـمـنـةـ .ـ (ـجـ)ـ قـصـرـ الـقـامـةـ .ـ (ـدـ)ـ الـسـكـرـ .	١٠
يعـتـبـرـ الـبـيـضـ مـصـدـرـاـ لـلـبـرـوتـئـنـ :	١١
(أ)ـ الـحـيـاتـيـ .ـ (ـبـ)ـ الـمـرـكـبـ .ـ (ـجـ)ـ الـثـبـاتـيـ .ـ (ـدـ)ـ الـمـدـعـمـ .	١٢
الـمـصـدـرـ الرـئـيـسـيـ لـلـطـافـةـ فـيـ الـجـسـمـ هـوـ:	١٣
(أ)ـ الـدـهـونـ .ـ (ـبـ)ـ الـبـرـوتـئـنـاتـ .ـ (ـجـ)ـ الـكـرـيـوـهـيـدـرـاتـ .ـ (ـدـ)ـ الـفـيـتـامـينـاتـ .	١٤
تعـتـبـرـ أـشـعـةـ الـشـمـسـ مـنـ أـهـمـ مـصـادـرـ:	١٥
(أ)ـ فـيـتـامـينـ Aـ .ـ (ـبـ)ـ فـيـتـامـينـ Dـ .ـ (ـجـ)ـ فـيـتـامـينـ Jـ .ـ (ـدـ)ـ فـيـتـامـينـ Bـ .	١٦
لـمـحـافـظـةـ عـلـىـ صـحـةـ الـجـسـمـ وـوـقـاـيـتـهـ مـنـ الـأـمـرـاـضـ نـهـمـ بـتـاـولـ:	١٧
(أ)ـ الـكـرـيـوـهـيـدـرـاتـ .ـ (ـبـ)ـ الـفـيـتـامـينـاتـ .ـ (ـجـ)ـ الـدـهـونـ .ـ (ـدـ)ـ الـبـرـوتـئـنـاتـ .	١٨
الـفـيـتـامـينـ الـشـرـوـرـيـ لـلـبـلـبـصـارـ هـوـ:	١٩
(أ)ـ فـيـتـامـينـ Bـ .ـ (ـبـ)ـ فـيـتـامـينـ Aـ .ـ (ـجـ)ـ فـيـتـامـينـ Jـ .ـ (ـدـ)ـ فـيـتـامـينـ Dـ .	٢٠

٢/ضعى الرمز (✓) أو (✗) في المكان المناسب في كل مما يلى :

- ١-يفضل تناول غذاء صحي متوازن . (✗)
- ٢-صفار البيض غنى بالحديد . (✗)
- ٣-البيض مصدر للبروتين النباتي . (✗)
- ٤-الدهون تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات . (✗)
- ٥-يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات . (✗)
- ٦-الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام . (✗)
- ٧-يشترى 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 . (✗)

س/٣/أمثلة الفراغات التالية بما يناسبها:

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

س ٤/ أجبني عن الأسئلة التالية :

١/ مم تكون الوجبة الصحية؟

٢/لماذا يتبعي التقليل من الدهون؟

٣/عرفني العناصر الغذائية .

٤/ اذكرى مثلا على البروتين الحيواني .

٥/ماهي مصادر الفيتامينات ؟

