تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

GET IT ON Google Play

Download on the App Store



حمل التطبيق من هنا

مدرسة:	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار:	اختبار الفترة الفصل الثاني
		الصف:	خامس ابتدائي
		الزمن:	٤٥
		الفترة:	الثانية

اسم الطالب		درجة الطالب	
			٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

٧ درجات

١- أحد المكونات التالية يُستخدم في تحضير وصفة (جرانولا) الشوفان المحمص بالمكسرات:

(أ) زيت الزيتون والملح	(ب) السكر الأبيض والزبدة	(ج) العسل وزيت جوز الهند	(د) المايونيز والكاتشب

٢- أي من الفئات التالية هي الأكثر عرضة للإصابة بدوار السفر؟

(أ) الرجال والرياضيون	(ب) الأطفال والحوامل	(ج) كبار السن فقط	(د) الشباب في مقتبل العمر

٣- أي مما يلي يُعد من الصفات الأساسية للمحاور الناجح التي وردت في الدرس؟

(أ) الغضب وسرعة الانفعال	(ب) التحدث بصوت منخفض جداً	(ج) اللباقة وحضور البديهة	(د) مقاطعة الآخرين باستمرار

٤- أي من الخيارات التالية يُعد وجبة خفيفة صحية؟

(أ) المشروبات الغازية	(ب) رقائق البطاطس (الشيبس)	(ج) الفواكه الطازجة والمكسرات	(د) الحلويات المليئة بالسكر

٥- تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لـ:

(أ) سعر الوجبة	(ب) شكل الطبق	(ج) وقت تناولها	(د) نوعها وحشوتها

٦- من مهارات التواصل الجيد التي يجب مراعاتها أثناء الحديث:

(أ) سوء الظن بالطرف الآخر	(ب) رفع الصوت لإسكات الآخر	(ج) حسن الاستماع والإنصات	(د) السخرية من آراء الآخرين

٧- أي مما يلي يُعد من مسببات النزاع وليس من مظاهره؟

(أ) حدة في الصوت	(ب) اختلاف الأهداف والحاجات	(ج) التلفظ بألفاظ نابية	(د) استخدام العبارات الحادة

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

٦ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	يعتبر تطاير الغبار في المنزل نتيجة لإهمال النظافة من ملوثات الهواء.	( )
٢	الضوضاء تؤثر سلباً على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.	( )
٣	عند السفر، يُفضل وضع الملابس الداخلية كما هي مباشرة فوق الملابس الأخرى دون تغليف.	( )
٤	الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة في الوجبات الصحية.	( )
٥	يجوز استخدام السخرية من الآخرين في الحوار بغرض إضحاك الناس.	( )
٦	يمكن للإنسان أن يستغني عن تنفس الهواء أثناء النوم.	( )

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	في وصفة شطائر زبدة الفول السوداني، تُرتب شرائح _____ فوق الزبدة.
٢	من ملوثات الهواء داخل المنزل تدخين أحد أفراد _____.
٣	من مهارات التواصل _____ النفس والتحكم بالانفعال.
٤	كثرة تناول الوجبات السريعة قد تؤدي إلى الإصابة بـ _____ المفرطة.
٥	من الوجبات الخفيفة الصحية وسهلة التحضير شطائر زبدة _____.

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

ما هو الحديث الشريف الذي يدل على النهي عن التباغض والتدابر؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

ماذا يجب عليك فعله إذا قُدّم لك كوب ماء به شوائب؟

.....

.....

.....

.....

.....

موقع واجباتي

مدرسة:	بسم الله الرحمن الرحيم	المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار:	اختبار الفترة الفصل الثاني
		الصف:	خامس ابتدائي
		الزمن:	٤٥
		الفترة:	الثانية

اسم الطالب	
	٢٠

نموذج الإجابة

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

٧ درجات

١- أحد المكونات التالية يُستخدم في تحضير وصفة (جرانولا) الشوفان المحمص بالمكسرات:

(أ) زيت الزيتون والملح	(ب) السكر الأبيض والزبدة	(ج) العسل وزيت جوز الهند	(د) المايونيز والكاتشب

٢- أي من الفئات التالية هي الأكثر عرضة للإصابة بدوار السفر؟

(أ) الرجال والرياضيون	(ب) الأطفال والحوامل	(ج) كبار السن فقط	(د) الشباب في مقتبل العمر

٣- أي مما يلي يُعد من الصفات الأساسية للمحاور الناجح التي وردت في الدرس؟

(أ) الغضب وسرعة الانفعال	(ب) التحدث بصوت منخفض جداً	(ج) اللباقة وحضور البديهة	(د) مقاطعة الآخرين باستمرار

٤- أي من الخيارات التالية يُعد وجبة خفيفة صحية؟

(أ) المشروبات الغازية	(ب) رقائق البطاطس (الشيبس)	(ج) الفواكه الطازجة والمكسرات	(د) الحلويات المليئة بالسكر

٥- تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لـ:

(أ) سعر الوجبة	(ب) شكل الطبق	(ج) وقت تناولها	(د) نوعها وحشوتها

٦- من مهارات التواصل الجيد التي يجب مراعاتها أثناء الحديث:

(أ) سوء الظن بالطرف الآخر	(ب) رفع الصوت لإسكات الآخر	(ج) حسن الاستماع والإنصات	(د) السخرية من آراء الآخرين

٧- أي مما يلي يُعد من مسببات النزاع وليس من مظاهره؟

(أ) حدة في الصوت	(ب) اختلاف الأهداف والحاجات	(ج) التلفظ بألفاظ نابية	(د) استخدام العبارات الحادة

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

٦ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	يعتبر تطاير الغبار في المنزل نتيجة لإهمال النظافة من ملوثات الهواء.	(✔)
٢	الضوضاء تؤثر سلباً على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.	(✔)
٣	عند السفر، يُفضل وضع الملابس الداخلية كما هي مباشرة فوق الملابس الأخرى دون تغليف.	(✘)
٤	الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة في الوجبات الصحية.	(✘)
٥	يجوز استخدام السخرية من الآخرين في الحوار بغرض إضحاك الناس.	(✘)
٦	يمكن للإنسان أن يستغني عن تنفس الهواء أثناء النوم.	(✘)

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	في وصفة شطائر زبدة الفول السوداني، تُرتب شرائح _____ فوق الزبدة. الإجابة: الموز
٢	من ملوثات الهواء داخل المنزل تدخين أحد أفراد _____. الإجابة: الأسرة
٣	من مهارات التواصل _____ النفس والتحكم بالانفعال. الإجابة: ضبط
٤	كثرة تناول الوجبات السريعة قد تؤدي إلى الإصابة بـ _____ المفرطة. الإجابة: السمنة
٥	من الوجبات الخفيفة الصحية وسهلة التحضير شطائر زبدة _____. الإجابة: الفول السوداني

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

ما هو الحديث الشريف الذي يدل على النهي عن التباغض والتدابر؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: قوله ﷺ: لا تحاسدوا، ولا تناجشوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا.

الثانى.

ماذا يجب عليك فعله إذا قُدّم لك كوب ماء به شوائب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: أمتنع عن شربه وأنصح باستبداله بماء نظيف.

موقع واجباتي

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية ١٤٤٧ هـ

الوحدة الثالثة(بيئتي)

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	**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.

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية ١٤٤٧ هـ

الوحدة الثالثة(بيئتي)

س٢/ضعي 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/ اذكري 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 .

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية ١٤٤٧ هـ

الوحدة الثالثة(بيئتي)

س٤/أجيبي عن الأسئلة التالية :

١/ ما فائدة الهواء النقي لجسم الإنسان ؟

٢/ اذكري أماكن مزدحمة قد نتعرض فيها للأمراض بسبب تلوث الهواء .

٣/ ما مواصفات الماء الصالح للشرب ؟

٤/ اذكري أسباب تلوث الماء .

٥/ هناك مصادر طبيعية للضوضاء ، ا ذكريها .

٦/ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل ؟

٧/عددي أنواع التلوث ؟

٨/ ماهي مصادر المياه؟

٩/كيف أحمي الماء من التلوث؟

١٠/ اذكري أسباب التلوث بالحشرات .

١١/ عرفي التلوث الضوضائي.

١٢/ ماهي النتيجة المترتبة على التدخين بين أفراد الأسرة؟

أسئلة مراجعة الصف الخامس لمادة التربية الأسرية ١٤٤٧ هـ

وحدة ملبسي

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

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

س٢/ضعي الرمز (√) أو (×) في المكان المناسب في كل مما يلي :

١-عند تنظيف خزانة الملابس تمسح بفوطة مبللة بالماء ، ثم بفوطة 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 ومتانة. ( )

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/ أجيبي عن الأسئلة التالية :

١/ اذكري مواصفات اللباس الشرعي .

٢/ابتكري طريقة جديدة لترتيب الملابس .

٣/اقترحي حلولاً لتخزين ملابس الصيف وملابس الشتاء .

٤/ تخيلي أن غرفتك بدون خزنة ملابس ماهي الحلول الممكنة لوضع ملابسك.

٥/اذكري بالتفصيل مراحل ترتيب الملابس في الخزانة .

أسئلة مراجعة الصف الخامس لمادة التربية الأسرية ١٤٤٧ هـ

وحدة غذائي

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	(طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة) يسمى:			
	(أ) الشطيرة .	(ب) الكعك.	(جـ) الشابورة .	(د)المعمول .
٢	يفضل تناول الوجبة الخفيفة قبل الوجبة الرئيسية بـ :			
	(أ) أربع ساعات .	(ب) ثلاث ساعات .	(جـ) ساعتين .	(د)ساعة.
٣	تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات :			
	(أ)اليومية .	(ب)الأسبوعية .	(جـ) الشهرية.	(د)السنوية .
٤	تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على :			
	(أ) فاكهة وخضروات	(ب)مشروبات غازية .	(جـ) شاي وقهوة .	(د) مقليات .
٥	يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من .....يتناولها يومياً.			
	(أ) وجبة واحدة.	(ب) وجبتين .	(جـ) ثلاث وجبات.	(د) أربع وجبات .
٦	يفضل الابتعاد عن تناول ..... كوجبة خفيفة.			
	(أ) الفواكه .	(ب) الشيبسات .	(جـ) الحليب .	(د) الخضروات .
٧	تحتوي نخالة القمح على :			
	(أ) فيتامين أ .	(ب) فيتامين ج .	(جـ) فيتامين د .	(د) فيتامين ب .
٨	أهم الوجبات اليومية هي ..... :			
	(أ)وجبة الفطور .	(ب) وجبة العشاء .	(جـ) الوجبة الخفيفة .	(د) وجبة الغداء .
٩	معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب..... الأسنان .			
	(أ) لمعان .	(ب) بياض .	(جـ) تسوس .	(د) نظافة .

س٢/ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

١- يجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة .( )

٢- الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن. ( )

٣- الوجبة الخفيفة تكون قبل الوجبة الرئيسة بساعتين. ( )

٤–الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة . ( )

٥- يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من وجبتين فقط. ( )

٦- تناول الوجبات السريعة يسبب الرشاقة والصحة. ( )

٧- يفضل تناول الخبز الأبيض لأنه يحتوي على نسبه عالية من الألياف. ( )

س٣/ أجيبي عن الأسئلة التالية:

١/ تحدثي بالتفصيل عن أنواع الخبز .

٢/ اذكري فوائد الخبز الأسمر .

٣/ عددي طرق مختلفة لتقديم الشطائر .

س٤/ عللي :

أ/ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل .

ب/معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان .

ج/ الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض .

د/ تناول وجبة الفطور في الصباح الباكر .

س٥/ املئي الفراغات التالية بما يناسبها :

١/نتناول يوميًا..... وجبات.

٢/تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على..... .

٣/ أهم الوجبات اليومية التي يجب أن نهتم فيها..... .

٤/ ..... طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.

٥/ يحتوي الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية على مادة ..... .