تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم: ..... مدرسة:		المادة: المهارات الحياتية والأسرية الاختبار: الفترة الأولى الصف: الخامس العام الدراسي: ١٤٤٨هـ

اسم الطالب/ ـة	.....	ـــــــ ٢٠

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل التالية:				١٠
١	**درجة حرارة الجسم الطبيعية هي:**			
	أ) ٣٧ درجة مئوية	ب) ٤٠ درجة مئوية	ج) ٣٤ درجة مئوية	
٢	**الأداة المستخدمة لقياس درجة حرارة الجسم هي:**			
	أ) الساعة	ب) مقياس الحرارة	ج) الميزان	
٣	**النبض هو:**			
	أ) حرارة الجلد	ب) حركة العضلات	ج) ضربات الشرايين الناتجة عن انقباض القلب	
٤	**أتناول الدواء بعد موافقة:**			
	أ) الصديق	ب) الوالدين أو الطبيب	ج) أي شخص	
٥	**يُحفظ الدواء في مكان:**			
	أ) مرتفع ومغلق بعيدًا عن الأطفال	ب) مكشوف وتحت أشعة الشمس	ج) قريب من متناول الأطفال	

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:			١٠
١	ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يُسمّى الحُمّى.	( )	
٢	يزداد النبض عادةً بعد ممارسة النشاط البدني.	( )	
٣	يُستخدم الإبهام لتحسّس النبض عند الرسغ.	( )	
٤	يجوز تناول دواء شخص آخر عند تشابه الأعراض.	( )	
٥	يجب رجّ الأدوية السائلة قبل تناولها.	( )	

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلمة المادة /

قناة المهارات الحياتية والأسرية للمرحلة الابتدائية

بسم الله الرحمن الرحيم		
		المادة: المهارات الحياتية والاسرية
		الصف: الخامس الابتدائي
		الفصل الدراسي الأول 1448هـ
مدرسة		إختبار منتصف الفصل (الفترة)

20

اسم الطالبة : .....

السؤال الأول: أختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

1- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم:	
إصابة الجسم بمرض	**غير مصاب بمرض**
2- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق:	
الفم	**الرجل**
3- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة الجسم:	
صح	**خطأ**
4- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان:	
37 درجة	**39 درجة**
5- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب:	
صح	**خطأ**
6- من تعليمات استخدام الدواء:	
تناول الدواء بإشراف الكبار	**اتناول الدواء بمفردي**
7- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:	
صح	**خطأ**
8- أهم الوجبات اليومية:	
وجبة الفطور	**وجبة الغداء**
9- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:	
صح	**خطأ**
10- كلما زيدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض:	
صح	**خطأ**

انتهت الأسئلة بالتوفيق

معلمة المادة /

بسم الله الرحمن الرحيم

		المادة: المهارات الحياتية والاسرية
		الصف: الخامس الابتدائي
		الفصل الدراسي الأول 1448هـ
		مدرسة .. ـف الفصل (الفترة)

نموذج الإجابة

20

السؤال الأول: أختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

1- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم:	
إصابة الجسم بمرض	غير مصاب بمرض
2- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق:	
الفم	الرجل
3- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة الجسم:	
صح	خطأ
4- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان:	
37 درجة	39 درجة
5- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب:	
صح	خطأ
6- من تعليمات استخدام الدواء:	
تناول الدواء بإشراف الكبار	اتناول الدواء بمفردي
7- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:	
صح	خطأ
8- أهم الوجبات اليومية:	
وجبة الفطور	وجبة الغداء
9- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:	
صح	خطأ
10- كلما زيدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض:	
صح	خطأ

انتهت الأسئلة بالتوفيق

معلمة المادة /

موقع واجباتي

مدرسة:		المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
		الاختبار:	اختبار فتري
		الصف:	خامس ابتدائي
		الزمن:	ساعتان
		الفترة:	الأولى ١٤٤٨

اسم الطالب		درجة الطالب	
			٢٥

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

٨ درجات

١- تتراوح سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات (72 - 90) نبضة في:			
(أ) الثانية	(ب) الدقيقة	(ج) الساعة	(د) اليوم
٢- أي نوع من الإضاءة يُستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة مثل المصابيح؟			
(أ) الإضاءة العامة	(ب) الإضاءة المحلية أو الموجهة	(ج) الإضاءة الطبيعية	(د) الإضاءة الشمسية
٣- ما هو المكان الأنسب لحفظ الأدوية في المنزل؟			
(أ) في المطبخ بجوار الفرن	(ب) في السيارة	(ج) في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة	(د) في الحمام حيث الرطوبة عالية
٤- ما هو التصرف الصحيح عند تناول الأدوية السائلة؟			
(أ) خلطها مع العصير	(ب) رج الدواء جيداً قبل التناول	(ج) تسخين الدواء قليلاً	(د) إضافة الماء داخل الزجاجة
٥- تتم التهوية الصحية والسليمة للمسكن عن طريق:			
(أ) إغلاق جميع النوافذ بإحكام	(ب) فتح الستائر والنوافذ صباحاً لفترة مناسبة	(ج) ترك المصابيح مضاءة طوال اليوم	(د) استخدام العطور فقط
٦- ما النتيجة المتوقعة عند تناول جرعة عالية من الدواء ظناً أنها تسرع الشفاء؟			
(أ) الشفاء العاجل	(ب) تحسن الصحة فوراً	(ج) التسمم الدوائي	(د) زيادة المناعة
٧- حثنا الرسول صلى الله عليه وسلم عند الإصابة بالحمى على:			
(أ) تبريد الجسم بالماء	(ب) الجلوس في الشمس	(ج) تغطية الجسم بأغطية ثقيلة	(د) الامتناع عن شرب الماء
٨- عند قياس النبض، يتم الضغط برفق على الرسغ باستخدام إصبعي:			
(أ) الإبهام والسبابة	(ب) السبابة والوسطى	(ج) الوسطى والبنصر	(د) الخنصر والبنصر

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

٥ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	يعتبر مقياس الحرارة ذو السائل البلوري أحد أنواع مقاييس الحرارة.	( )
٢	استخدام اليد لقياس درجة حرارة الجسم يعطي تقديرًا دقيقًا وصحيحًا.	( )
٣	من مواصفات المسكن الصحي أن يكون معزولاً لتقليل وصول الضوضاء الخارجية.	( )
٤	يُسمح بكسر كبسولات الدواء لتسهيل بلعها دون استشارة الطبيب.	( )
٥	من الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة مباشرة بعد تناول الدواء الشراب.	( )

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

٥ درجات

(أ)		(ب)
١. التسمم الدوائي	.....	يجب التأكد منه قبل شراء أو تناول الدواء
٢. تاريخ الصلاحية	.....	يحدث نتيجة أخذ جرعة عالية من العلاج
٣. مكان بارد وجاف	.....	المكان الصحيح لحفظ الأدوية
٤. وصفة الطبيب	.....	شرط أساسي لصرف واستخدام الأدوية بأمان
٥. الأطفال	.....	يجب حفظ الأدوية بعيداً عن متناولهم

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	يمكن تحسس النبض بوضوح في منطقة _____ باليد.
٢	عند تلميع الأثاث والأرضيات، نستعمل الحركات _____ والانسيابية.
٣	إذا جاوزت درجة حرارة الجسم 37 درجة مئوية فإنها تعد _____.
٤	من أنواع الإضاءة الصناعية الإضاءة _____ التي تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام.
٥	من مواضع قياس درجة الحرارة في الجسم: الإبط و _____.

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

اذكر اثنين من مواصفات المسكن الصحي.

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

ما التصرف الصحيح إذا كنت تواجه صعوبة في بلع حبوب الدواء؟

.....

.....

.....

.....

.....

نموذج الإجابة

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	اختبار فتري
الصف:	خامس ابتدائي
الزمن:	ساعتان
الفترة:	الأولى ١٤٤٨

اسم الطالب		درجة الطالب	
			٢٥

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

٨ درجات

١- تتراوح سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات (72 - 90) نبضة في:			
(أ) الثانية	(ب) الدقيقة	(ج) الساعة	(د) اليوم
٢- أي نوع من الإضاءة يُستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة مثل المصابيح؟			
(أ) الإضاءة العامة	(ب) الإضاءة المحلية أو الموجهة	(ج) الإضاءة الطبيعية	(د) الإضاءة الشمسية
٣- ما هو المكان الأنسب لحفظ الأدوية في المنزل؟			
(أ) في المطبخ بجوار الفرن	(ب) في السيارة	(ج) في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة	(د) في الحمام حيث الرطوبة عالية
٤- ما هو التصرف الصحيح عند تناول الأدوية السائلة؟			
(أ) خلطها مع العصير	(ب) رج الدواء جيداً قبل التناول	(ج) تسخين الدواء قليلاً	(د) إضافة الماء داخل الزجاجة
٥- تتم التهوية الصحية والسليمة للمسكن عن طريق:			
(أ) إغلاق جميع النوافذ بإحكام	(ب) فتح الستائر والنوافذ صباحاً لفترة مناسبة	(ج) ترك المصابيح مضاءة طوال اليوم	(د) استخدام العطور فقط
٦- ما النتيجة المتوقعة عند تناول جرعة عالية من الدواء ظناً أنها تسرع الشفاء؟			
(أ) الشفاء العاجل	(ب) تحسن الصحة فوراً	(ج) التسمم الدوائي	(د) زيادة المناعة
٧- حثنا الرسول صلى الله عليه وسلم عند الإصابة بالحمى على:			
(أ) تبريد الجسم بالماء	(ب) الجلوس في الشمس	(ج) تغطية الجسم بأغطية ثقيلة	(د) الامتناع عن شرب الماء
٨- عند قياس النبض، يتم الضغط برفق على الرسغ باستخدام إصبعي:			
(أ) الإبهام والسبابة	(ب) السبابة والوسطى	(ج) الوسطى والبنصر	(د) الخنصر والبنصر

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

٥ درجات

#	العبارة	الإجابة
١	يعتبر مقياس الحرارة ذو السائل البلوري أحد أنواع مقاييس الحرارة.	(✔)
٢	استخدام اليد لقياس درجة حرارة الجسم يعطي تقديرًا دقيقًا وصحيحًا.	(✘)
٣	من مواصفات المسكن الصحي أن يكون معزولاً لتقليل وصول الضوضاء الخارجية.	(✔)
٤	يُسمح بكسر كبسولات الدواء لتسهيل بلعها دون استشارة الطبيب.	(✘)
٥	من الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة مباشرة بعد تناول الدواء الشراب.	(✔)

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

٥ درجات

(أ)		(ب)
١. التسمم الدوائي	.....	يجب التأكد منه قبل شراء أو تناول الدواء
٢. تاريخ الصلاحية	.....	يحدث نتيجة أخذ جرعة عالية من العلاج
٣. مكان بارد وجاف	.....	المكان الصحيح لحفظ الأدوية
٤. وصفة الطبيب	.....	شرط أساسي لصرف واستخدام الأدوية بأمان
٥. الأطفال	.....	يجب حفظ الأدوية بعيداً عن متناولهم

الإجابة: ١-ب، ٢-أ، ٣-ج، ٤-د، ٥-هـ

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	يمكن تحسس النبض بوضوح في منطقة _____ باليد. الإجابة: الرسغ
٢	عند تلميع الأثاث والأرضيات، نستعمل الحركات _____ والانسيابية. الإجابة: الدائرية
٣	إذا جاوزت درجة حرارة الجسم 37 درجة مئوية فإنها تعد _____. الإجابة: مرتفعة
٤	من أنواع الإضاءة الصناعية الإضاءة _____ التي تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام. الإجابة: العامة
٥	من مواضع قياس درجة الحرارة في الجسم: الإبط و _____. الإجابة: المستقيم

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

اذكر اثنين من مواصفات المسكن الصحي.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: توفر نوافذ مناسبة، وتوفر العزل الحراري والمائي.



موقع واجباتي

تابع السؤال الخامس
الثاني.

ما التصرف الصحيح إذا كنت تواجه صعوبة في بلع حبوب الدواء؟
.....
.....
.....
.....
.....

الإجابة النموذجية: أخبر الطبيب بذلك ليجد البديل المناسب.

موقع واجباتي

اختبار فتري المهارات الحياتية والأسرية للصف الخامس الفصل الدراسي الأول

الاسم : ..... الفصل : .....

السؤال الأول : اكمل كلا من الجمل التالية بالكلمة المناسبة لها :

(نبض - الإضاءة – السجاد – الرخام -المرافق الصحية)

1- أنابيب لتوصيل المياه النقية و آخرى للصرف الصحي تسمى .....

2- شكل من اشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن تسمى .....

3- حجر طبيعي منظري جميل وذو لمعة طبيعة يسمى .....

4-يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي عليه .....

5- ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب تسمى .....

السؤال الثاني : أ)ضعي كلمة (صح) أمام العبارات الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام الخاطئة :

1- تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (39) درجة مئوية . (.....)

2- تحفظ الأدوية في مكان حار . (.....)

3- كلما زيدت جرعة الدواء عجل ذلك من شفاء المريض. (..... ..)

4-من أخطار الأدوية التسمم الدوائي . (.....)

5- السجاد اليدوي غالي الثمن لدقته ومتانته . (.....)

6- تحقق الإضاءة الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث . (.....)

7- توضع الأدوات التي استخدمها بكثرة في مقدمة الارفف الوسطى . (.....)

8- ليس من الضروري وضع ملصق يحمل الاسم ورقم الهاتف على حقيبة السفر . (.....)

9- توضع الإكسسوارات مباشرة في حقيبة السفر . (.....)

10- من أنواع التهوية الطبيعية المكيفات والمراوح . (.....)

ب) صنف المحتويات بين لوازم حقيبة اليد وحقيبة السفر :

1- الجوارب 2- الحذاء 3- المحفظة الشخصية 4- الجوال 5- مناديل

حقيبة السفر	حقيبة اليد

بالتوفيق معلمة المادة :

هند الشمسان

موقع واجباتي

اختبار فتري المهارات الحياتية والأسرية للصف الخامس الفصل الدراسي الأول

نموذج الإجابة

الفصل : .....

السؤال الأول : اكمل كلا من الجمل التالية بالكلمة المناسبة لها :

(نبض - الإضاءة – السجاد – الرخام -المرافق الصحية)

1- أنابيب لتوصيل المياه النقية و آخرى للصرف الصحي تسمى .....المرافق الصحية

2- شكل من اشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن تسمى .....الإضاءة.....

3- حجر طبيعي منظري جميل وذو لمعة طبيعة يسمى .....الرخام.....

4-يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي عليه .....السجاد.....

5- ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب تسمى .....نبض.....

السؤال الثاني : أ)ضعي كلمة (صح) أمام العبارات الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام الخاطئة :

1- تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (39) درجة مئوية . (..خطأ..)

2- تحفظ الأدوية في مكان حار . (..خطأ..)

3- كلما زيدت جرعة الدواء عجل ذلك من شفاء المريض. (..خطأ..)

4-من أخطار الأدوية التسمم الدوائي . (..صح..)

5- السجاد اليدوي غالي الثمن لدقته ومتانته . (..صح..)

6- تحقق الإضاءة الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث . (...صح..)

7- توضع الأدوات التي استخدمها بكثرة في مقدمة الارفف الوسطى . (..صح..)

8- ليس من الضروري وضع ملصق يحمل الاسم ورقم الهاتف على حقيبة السفر . (..خطأ..)

9- توضع الإكسسوارات مباشرة في حقيبة السفر . (..خطأ..)

10- من أنواع التهوية الطبيعية المكيفات والمراوح . (..خطأ...)

ب) صنف المحتويات بين لوازم حقيبة اليد وحقيبة السفر :

1- الجوارب 2- الحذاء 3- المحفظة الشخصية 4- الجوال 5- مناديل

حقيبة السفر	حقيبة اليد
الحذاء	المحفظة الشخصية
الجوارب	الجوال
	مناديل

بالتوفيق معلمة المادة :

هند الشمسان

موقع واجباتي

اليوم : .....
التاريخ :...../ ...../ ١٤٤٨هـ
زمن الإجابة:
عدد الأوراق : .....

أسئلة اختبار مادة (التربية الأسرية) للصف (الخامس)

الفصل الدراسي الأول (الدورالأول) للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

الاسم الرباعي	
رقم الجلوس	

الرقم	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المصححة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقعيها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
س١					
س٢					
س٣					
المجموع					

٢٠

السؤال الأول :

- اختاري الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية :

١- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم :	
أ) إصابة الجسم بمرض	ب) غير مصاب بمرض
٢- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق :	
أ) الفم	ب) الرجل
٣- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة :	
أ) صح	ب) خطأ
٤-درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان :	
أ) ٣٧ درجة	ب) ٣٩ درجة
٥- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب :	
أ) صح	ب) خطأ
٦- من تعليمات استخدام الدواء :	
أ) تناول الدواء بإشراف الكبار	ب) اتناول الدواء بمفردي
٧- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:	
أ) صح	ب) خطأ
٨- أهم الوجبات اليومية :	
أ) وجبة الفطور	ب) وجبة الغداء
٩- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:	
أ) صح	ب) خطأ
١٠- كلما زدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض :	
أ) صح	ب) خطأ

يتبع

١٠

السؤال الثانى :

- اختاري الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

(فيتامينات - كربوهيدرات - الغذاء - البروتينات - الماء)

١-..... مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بما يحتاجه .

٢-..... المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

٣- ..... امداد الجسم بالطاقة .

٤-..... بناء الخلايا وتجديدها .

٥-..... ضروري للخلايا ويساعد في هضم الطعام .

موقع واجباتي

يتبع

السؤال الثالث :

١٠

- صلي من العمود الأول ماينا سبه من العمود الثاني :

(العمود الأول)		(العمود الثاني)
١- الخزانة		لها مصدرين بروتين نباتي وحيواني
٢- البروتين		تساعد على حفظ الملابس
٣- قياس درجة الحرارة		تساعد على الروية بسهولة وتجنب الاجهاد
٤- الإضاءة		الوسيلة الدقيقه لقياس درجة الحرارة
٥- النبض		الشرايين الناتجة عن قبضات القلب

انتهت الأسئلة

مـــع تمنياتي لكم بالـتـوفـيـق والـنـجـــاح
معلمة المادة / سلمى آل شربه

اليوم : .....
التاريخ :...../ ...../ ١٤٤٨هـ
من الإجابة:
عدد الأوراق : .....

نموذج الإجابة

أسئلة اختبار مادة (التربية الأسرية) للصف (الخامس)

الفصل الدراسي الأول (الدورالأول) للعام الدراسي ١٤٤٨هـ

الاسم الرباعي	
رقم الجلوس	

الرقم	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المصححة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
س١					
س٢					
س٣					
المجموع					

٢٠

السؤال الأول :

- اختاري الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية :

١- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم :	
أ) إصابة الجسم بمرض	ب) غير مصاب بمرض
٢- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق :	
أ) الفم	ب) الرجل
٣- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة :	
أ) صح	ب) خطأ
٤-درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان :	
أ) ٣٧ درجة	ب) ٣٩ درجة
٥- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب :	
أ) صح	ب) خطأ
٦- من تعليمات استخدام الدواء :	
أ) تناول الدواء بإشراف الكبار	ب) اتناول الدواء بمفردي
٧- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:	
أ) صح	ب) خطأ
٨- أهم الوجبات اليومية :	
أ) وجبة الفطور	ب) وجبة الغداء
٩- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:	
أ) صح	ب) خطأ
١٠- كلما زدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض :	
أ) صح	ب) خطأ

موقع واجباتي

يتبع

١٠

السؤال الثاني :

- اختاري الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

(فيتامينات - كربوهيدرات - الغذاء - البروتينات - الماء)

١-.....الغذاء..... مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بما يحتاجه .

٢-.....فيتامينات..... المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

٣- .كربوهيدرات... امداد الجسم بالطاقة .

٤-...البروتينات..... بناء الخلايا وتجديدها .

٥-.....الماء..... ضروري للخلايا ويساعد في هضم الطعام .



يتبع

السؤال الثالث :

١٠

- صلي من العمود الأول ماينا سبه من العمود الثاني :

(العمود الأول)		(العمود الثاني)
١- الخزانة	٢	لها مصدرين بروتين نباتي وحيواني
٢- البروتين	١	تساعد على حفظ الملابس
٣- قياس درجة الحرارة	٤	تساعد على الروية بسهولة وتجنب الاجهاد
٤- الإضاءة	٣	الوسيلة الدقيقه لقياس درجة الحرارة
٥- النبض	٥	الشرايين الناتجة عن قبضات القلب

انتهت الأسئلة

مـــع تمنياتي لكم بالـتـوفـيـق والـنـجـــاح
معلمة المادة / سلمى آل شربه

أسئلة الوحدة الأولى (صحتي وسلامتي)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	**عد النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها ،وذلك باستعمال إصبعيك :**			
	(أ) السبابة والوسطى.	(ب) الخنصروالوسطى	(جـ) السبابة والإبهام.	(د)الوسطى والبنصر
٢	**انتظام نبض القلب دليل على ..... .**			
	(أ) الاضطراب .	(ب) الصحة.	(جـ) المرض .	(د)الخوف .
٣	**رياضة المشي تساعد على ترسيب .....في الجسم .**			
	(أ) الحديد .	(ب) البروتين .	(جـ) الكالسيوم .	(د) النشويات .
٤	**يلبس الناس .....على الأنف والفم في الأماكن المزدحمة لمنع انتقال الجراثيم .**			
	(أ)القفاز .	(ب)الكمامة .	(جـ)الحزام .	(د)غطاء الرأس .
٥	**يمكن قياس درجة حرارة الجسم من .....**			
	(أ) اليد .	(ب) الفم .	(جـ)الرقبة.	(د) البطن .
٦	**عند استعمال قطرة الإذن ، يفضل أن.....على جنبك وتضغطي بلطف على القطارة ليدخل الدواء.**			
	(أ) تجلسي .	(ب) تقفي .	(جـ) تسندي رأسك .	(د) تستلقي.

٢/ضعي الرمز (√) أو (×) 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. ( )

٩- تقاس درجة حرارة الجسم بميزان الحرارة. ( )

١٠- يفضل تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية. ( )

١١- تقاس درجة حرارة الجسم من منطقة البطن. ( )

١٢- ينبغي الاهتمام بتناول الوجبات السريعة في فترة البلوغ. ( )

١٣- 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/ أجيبي عن الأسئلة التالية :

١/ عرفي النبض .

٢/عددي مواضع قياس درجة الحرارة .

٣/لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب .

٤/اذكري 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 جيدًا.

٤/ تقاسم الأدوية مع الآخرين ممكن .

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية الفصل الدراسي الاول

الوحدة الثانية (مهاراتي في الحياة)

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	**المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:**			
	(أ) التركيز .	(ب) التشتت .	(جـ) السهر.	(د) القلق .
٢	**المذاكرة بعد صلاة ..... تساعدك على سرعة التركيز أكثر من أي وقت آخر.**			
	(أ) الفجر.	(ب) الظهر .	(جـ) العصر .	(د) العشاء .
٣	**عدم المواظبة على الصلاة والأذكار اليومية .....**			
	(أ) يشرح الصدر.	(ب) يخفف الضغط	(جـ)يقلل التركيز .	(د) يزيد التركيز .
٤	**أفضل طريقة للمذاكرة هي :**			
	(أ)المذاكرة في نهاية السنة .	(ب) المذاكرة اليومية .	(جـ) المذاكرة الأسبوعية .	(د) المذاكرة يوم الاختبار .
٥	**أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس :**			
	(أ) بعمق .	(ب) بقوة .	(جـ) بسرعة .	(د) بصوت .
٦	**تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة :**			
	(أ) الحرارية والعقلية.	(ب) الجسمية فقط .	(جـ) الجسمية والعقلية	(د) العقلية فقط .
٧	**كثرة النقاش مع الزميلات قبل الاختبار تولد :**			
	(أ) السعادة .	(ب) الطمأنينة .	(جـ) الضغط النفسي .	(د) التركيز .

س٢/ ضعي الرمز المناسب √ أو × لكل مما يلي :

١- سرعة الخروج من لجنة الاختبار دون مراجعة الإجابات تزيد احتمال الرسوب.( )

٢- أفضل وقت للقراءة والحفظ ،بعد صلاة الفجر لصفاء الذهن. ( )

٣- من أسباب النسيان : التنظيم في استخدام وقت المذاكرة. ( )

٤- من الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة أن يكون هادئا. ( )

٥- مواظبتك على الصلاة والأذكار تزيد قدرتك على استرجاع المعلومات. ( )

س٣/املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

١/ من جد وجد ومن ..... حصد .

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 تذاكرين ؟

ب/ واجهت سؤالاً صعبًا، ماذا تفعلين؟

ج/هل لديك أمنيات تودين تحقيقها للفقراء ؟

د-/ ماهي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟

س٥/ اذكري دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .

س٦/اذكري الشروط الواجب توفرها في مكان المذاكرة .

س٧/ كيف تتصرفين إذا :

أ/ واجهت سؤالًا صعبًا .

ب/ لم تذاكري للاختبار .

س٨/ماهي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟

س٩/ عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة.

س١٠/اذكري الشروط الواجب توافرها في المكان المناسب للمذاكرة .

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

س١٢/ أثبتت الدراسات الطبية وجود أغذية تقوي الذاكرة ،اذكري بعضا منها.