

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



حمل التطبيق من هنا

اختبار مادة المهارات الحياتية والأسرية - للصف السادس - أعمال الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ

السؤال الأول: ضعي علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام الإجابة الخاطئة:

١٠

١.	من الأسباب المؤدية للتدخين التجريب وتقليد الآخرين.
٢.	التدخين يضر بالأوعية الدموية ويصلب الشرايين.
٣.	يجب فرض الرسوم والضرائب المرتفعة على شراء أي نوع من أنواع الدخان.
٤.	سرعة الإدمان تكون أكبر لدى كبار السن.
٥.	يسمح بإعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.
٦.	الغثيان والقيء والإسهال من أعراض التسمم الغذائي.
٧.	تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواء كانت طازجة أو معلبة.
٨.	انتفاخ العلب من علامات فساد المعلبات.
٩.	من مواصفات الماء الصالح للشرب وجود رائحة ومذاق له.
١٠.	إبقاء اللحوم خارج الثلاجة مدة طويلة لإذابة الثلج عنها قبل طبخها.

١٠

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

١- من أبرز الممارسات السلبية والمسببة للأمراض في الوقت الحاضر:			
أ	التدخين	ب	الغذاء
ج	الرياضة	ج	الرياضة
٢- يسمى استنشاق الدخان الصادر من تدخين سجائر الآخرين:			
أ	التدخين الإيجابي	ب	التدخين السلبي
ج	التدخين السليم	ج	التدخين السليم
٣- من الأساليب الدعائية الماكرة للترويج للتدخين:			
أ	إعلانات عن طريق ألعاب الفيديو	ب	الترويج في الأفلام ومواقع التواصل
ج	جميع ما سبق	ج	جميع ما سبق
٤- من المفاهيم الخاطئة عن التدخين:			
أ	يحافظ على النحافة	ب	الإصابة بأمراض مختلفة
ج	يسبب الوفاة المبكرة	ج	يسبب الوفاة المبكرة
٥- هو حالة مرضية تظهر أعراضها بعد تناول غذاء غير صحي:			
أ	التسمم الغذائي	ب	التسمم الدوائي
ج	التسمم الكيميائي	ج	التسمم الكيميائي
٦- من أمثلة التسمم الطبيعي:			
أ	تناول وجبة عشاء ملوثة في مطعم	ب	تناول سلطة مع الفطر السام
ج	تناول التونة المعلبة الفاسدة	ج	تناول التونة المعلبة الفاسدة
٧- تسمم ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة:			
أ	تسمم طبيعي	ب	تسمم ميكروبي
ج	تسمم كيميائي	ج	تسمم كيميائي
٨- قد يحدث التسمم الغذائي بسبب:			
أ	اليدان النظيفتان	ب	غسل الفواكه والخضراوات
ج	ترك الطعام خارج الثلاجة	ج	ترك الطعام خارج الثلاجة
٩- من علامات فساد الطعام:			
أ	بقاؤه كما هو ولم يتغير	ب	زهو لونه وطيب رائحته
ج	تغير لونه ورائحته	ج	تغير لونه ورائحته
١٠- من طرق علاج التسمم إبقاء المريض للراحة وإعطائه كمية كبيرة من:			
أ	الأدوية	ب	الطعام
ج	السوائل	ج	السوائل

## مراجعة مادة (المهارات الحياتية والأسرية) للصف (السادس)

### السؤال الأول:

• ضعي علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ✗ ) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- من الأسباب المؤدية للتدخين التجريب وتقليد الآخرين ( )
- 2- من أعراض التسمم الغذائي ارتفاع في درجة حرارة الجسم ( )
- 3- يجب فرض الرسوم والضرائب المرتفعة على شراء أي نوع من أنواع الدخان ( )
- 4- سرعة الإدمان تكون اكبر لدى كبار سن ( )

### السؤال الثاني:

• ما نوع التسمم الناتج على التصرفات الآتية:

أ- ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة

ب- ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر ( عش الغراب ) او بعض أنواع الاسماك

• اختاري الجابة الصحيحة فيما يلي :

- 1- مادة لزجة تترسب في الحويصلات الهوائية وتحتوي على مواد هيدروكربونية مسببة للسرطان (القطران - النيكوتين)
- 2- ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيدا" كالسالمونيلا ( تسمم طبيعي - تسمم ميكروبي)
- 3- عد التدخين أحد أبرز السباب المؤدية للإصابة ( بسرطان الرئة - بسرطان الجلد)
- 4- من مواصفات الماء الصالح للشرب أن يكون ( خالي من اللون والطعم والرائحة - محتوي على الشوائب)

### السؤال الثالث:

• اذكر ثلاثة من الأضرار الصحية للتدخين؟

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## إختبار مادة المهارات الحياتية والاسرية للصف السادس الإبتدائي

اسم الطالب/ة: -----

السؤال: اختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

- 1- ينتج عن وجود مواد كيماوية في الاطعمه :  
أ- تسمم طبيعي  
ب- تسمم كيميائي
- 2- يقصد بالميزانية :  
أ- الموازنة بين إيرادات البيت ونفقاته  
ب- إنفاق المال على الترفية والكماليات.
- 3- : من أنواع الدخل الشهري  
أ- الراتب الشهري  
ب- الدين
- 4- تنقسم الإعلانات إلى إعلان تجاري وإعلان معلومات  
أ- صح  
ب- خطأ
- 5- ما الطريقة التي ترى أنها مناسبة للإعلان عن بضاعة وجعل الناس يشترونها:  
أ- اشتر قطعة وأحصل على الأخرى مجاناً .  
ب- لاتوجد لدينا تخفيضات.
- 6- : من فوائد إعادة استخدام المستهلكات للأسرة:  
أ- توفير المال  
ب- تمضية الوقت
- 7- من أعراض التسمم الغذائي ارتفاع درجة الحرارة :  
أ- صح  
ب- خطأ
- 8- التسمم الغذائي هو حالة مرضية تظهر اعراضها بعد تناول غذاء غير صحي :  
أ- صح  
ب- خطأ
- 9 - أمن المواد التي يمكن للأسرة إعادة استخدامها  
أ- أمن الزجاج  
ب- خطأ
- 10- من مواصفات الماء السليم والنظيف وجود رائحة :  
أ- صح  
ب- خطأ

أسئلة شاملة لمادة التربية الأسرية للصف السادس للفصل الثالث

الوحدة الأولى (صحتى وسلامتى)

س ١ / اختارى الإجابة الصحيحة فى كل مما يلى :

١	تسمم ..... ينتج عن وجود بكتيريا معدية فى الأطعمة غير المطبوخة جيداً :	(أ) ميكروبي .	(ب) كيميائي .	(ج) طبيعي .	(د) فيزيائي .
٢	إذا كان هناك فائض من الطعام يفضل :	(أ) التصديق به .	(ب) تخزينه .	(ج) تركه فى المطبخ .	(د) إبقائه بالثلاجة .
٣	من العوامل التى تساعد على حدوث التسمم تناول أطعمة :	(أ) نظيفة .	(ب) فاسدة .	(ج) مغلقة .	(د) مثلجة .
٤	يفضل تناول طعام ..... قبل النوم ليلاً بساعتين :	(أ) الفطور .	(ب) الغداء .	(ج) الوجبة الخفيفة .	(د) العشاء .
٥	تسمم ..... ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية :	(أ) طبيعي .	(ب) كيميائي .	(ج) ميكروبي .	(د) فيزيائي .
٦	يستعمل ..... لتنظيف طاولات تقطيع الخضروات:	(أ) الليمون .	(ب) الخيار .	(ج) البرتقال .	(د) الثوم .
٧	يفضل تغطية ..... أثناء طهي الطعام :	(أ) الوجه .	(ب) الأذن .	(ج) الشعر .	(د) الرقبة .
٨	من علامات فساد المعلبات :	(أ) وجود ثقب بالعلبة .	(ب) سلامة العلبة .	(ج) سلامة الحفظ .	(د) عدم وجود الصدا .
٩	تسمم ..... ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر أو بعض السمك :	(أ) فيزيائي .	(ب) طبيعي .	(ج) كيميائي .	(د) ميكروبي .
١٠	من مواصفات الماء الصالح للشرب :	(أ) غير ملوث .	(ب) لونه أصفر .	(ج) وجود رائحة .	(د) وجود جراثيم .

**س٢/ضعى الرمز (√) أو (x) فى المكان المناسب فى كل مما يلى :**

- ١- ترك الطعام بعد طهيهِ فترة طويلة من الزمن قبل تناوله ( )
- ٢- إبقاء اللحوم لمدة يوم واحد خارج الثلاجة ( )
- ٣- إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض ( )
- ٤- يفضل تغطية الشعر أثناء طهي الطعام ( )
- ٥- الذهاب للمطاعم بشكل دائم ( )
- ٦- تناول المشروبات الغازية أثناء حدوث التسمم ( )
- ٧- يفضل إعداد الوجبات فى المنزل ( )
- ٨- من علامات فساد المعلبات وجود ثقب فى العلبة ( )
- ٩- من علامات فساد الطعام تغير لونه ورائحته ( )
- ١٠- يجب تجنب شراء الأطعمة المكشوفة ( )
- ١١- التدخين يضر بالأوعية الدموية والقلب ( )
- ١٢- يصعب بيع التبغ فى المواقع الالكترونية ( )

**س٣/ أكملى الفراغات التالية :**

- ١- من أعراض التسمم الغذائى .....
- ٢- من أنواع التسمم .....
- ٣- التسمم الغذائى هو .....
- ٤- غسل اليدين قبل البدء فى إعداد .....
- ٥- المواد الضارة الموجودة بالدخان .....

**س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :**

١ / أشرح بالتفصيل طريقة إسعاف الشخص المصاب بالتسمم ؟

٢ / أذكر أنواع التسمم الغذائي ؟

٣ / عددي أعراض التسمم الغذائي؟

٤ / ماهي علامات فساد الأطعمة؟

٥ / عددي الأسباب المسببة للتدخين ؟

٦ / عددي الأسباب المؤدية المسببة للتدخين؟

الوحدة الثانية / مهارات في الحياة.

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	تعتمد موارد الأسرة على :			
	(أ) الراتب .	(ب) الزيارة .	(ج) اتخاذ القرار .	(د) المصروف .
٢	ما يحتاج إليه الإنسان من ضروريات الحياة كالمأكل والملبس هي :			
	(أ) الألعاب .	(ب) الحاجات .	(ج) السفر .	(د) الادخار .
٣	من أعراض الخجل السلوكية:			
	(أ) النوم العميق .	(ب) اللعب الكثير .	(ج) مشاهدة التلفزيون .	(د) قلة التحدث .
٤	تعرق اليدين من أعراض:			
	(أ) الخجل .	(ب) الضغط .	(ج) الغضب .	(د) اللعب .
٥	من أعراض الخجل الجسدية:			
	(أ) التفكير .	(ب) الإحراج .	(ج) النوم .	(د) جفاف الفم .
٦	من مصادر المصروف الشخصي:			
	(أ) مكافآت النجاح .	(ب) الأعمال الخيرية .	(ج) حب الإنفاق .	(د) الرغبات .
٧	ما يطرأ على النفس من ميول لشراء أشياء ثمينة هي :			
	(أ) الحاجات .	(ب) الادخار .	(ج) الرغبات .	(د) الإنفاق .
٨	من فوائد الادخار في حياتنا :			
	(أ) شراء الهدايا .	(ب) الإسراف .	(ج) البخل .	(د) الاحتفاظ .
٩	يجب تقديم الأولوية في الصرف.....بداءً بالأهم ثم ما يليه في الأهمية :			
	(أ) للحاجات .	(ب) للسفر .	(ج) للرغبات .	(د) الادخار .
١٠	لأبد أن يكون للمصروف الشخصي :			
	(أ) تركيزاً .	(ب) هدفاً .	(ج) تفكيراً .	(د) إنفاقاً . )



س٢/ضعى الرمز المناسب √ أو x فى كل مما يلى :

- ١- إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج اتخاذ قرار ( )
- ٢- تعرق اليدين من أعراض الغضب ( )
- ٣- قدرة الفرد على التخيل تساعد على اتخاذ قرار سليم ( )
- ٤- من مصادر المصروف الشخصي مكآفات النجاح ( )
- ٥- الرغبات ما يطرأ على النفس من ميول يمكن الاستغناء عنها ( )
- ٦- الادخار يعنى أن لا ننفق كل ما نحصل عليه من المال ( )
- ٧- يجب تقديم الأولوية فى الصرف للرغبات قبل الحاجات ( )
- ٨- لأبد أن يكون للمصروف الشخصي هدفاً يحقق الحاجات والرغبات ( )
- ٩- يستعمل فن الديكوباج على الزجاج ( )
- ١٠- من الأساليب الغير فعالة فى اتخاذ القرار عدم تحديد المشكلة ( )

س٣/أكملى الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ .....
- ٢/ يجب تقديم الأولوية فى الصرف .....
- ٣/ أنواع الدخل .....
- ٤/ من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم القدرة على .....
- ٥/ أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يستشير ويستخير قبل .....
- ٦/ من أعراض الخجل السلوكية .....
- ٧/ من فوائد الادخار .....
- ٨/ تعد إطارات من مستهلكات .....

اسئلة مقالیه :

س٤ / ما الفائدة من المراكز الصيفیه ؟

س٥ / ماذا يقصد بكلمة قرار ؟

س٦ / كيف يمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك ؟

س٧ / اقترح أفكاراً تساعد على التخفيف من الشعور بالخجل ؟

س٨ / ما هي الخطوات المتبعة لاتخاذ القرار ؟

س٩ / أذكر العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم ؟

س١١ / اقترح طرق أخرى فعالة لادخار المصروف ؟

س١٢ / عددي مصادر المصروف الشخصي ؟

س١٣ / أذكر دليل من القرآن عن الإسراف ؟

وفقك الله

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية

الوحدة الثالثة (غذائي)

س ١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

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

)

س ٢/ 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 الرئيسية 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 نسبة عالية من الألياف ( )

**س٣ / أجبني عن الأسئلة التالية:**

- ١/ تحدثني بالتفصيل عن أنواع التغذية السليمة.
- ٢/ اذكرني فوائد الخبز الأسمر .
- ٣/ عددي طرق مختلفة لتقديم الغذاء السليم بدون تفريط .

**س٤ / علي :**

- 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 .....

