

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترقيي بمحال التعليم
على الإنترت ويستطيع الطالب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع الفراغات التعليمية المختلفة



حمل التطبيق من هنا





أسئلة 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 والتدريب عليها ، وذلك باستعمال إصبعيك :			
	(أ) السبابـة والوسـطـى.	(ب) الـخـصـرـوـالـوـسـطـى.	(ج) السـبـابـةـوـالـإـبـهـامـ.	(د) الـوـسـطـىـوـالـبـنـصـرـ.
٢	انتظام نبض القلب دليل على			
	(أ) الـاضـطـرـابـ.	(ب) الصـحةـ.	(ج) الـمـرـضـ.	(د) الـخـوفـ.
٣	رياضة المشي تساعد على ترسـيبـ في الجسم .			
	(أ) الـحـدـيدـ.	(ب) الـبـرـوتـينـ.	(ج) الـكـالـسـيـوـمـ.	(د) الـنـشـوـيـاتـ.
٤	يلبس الناس على الأنف والفم في الأماكن المزدحمة لمنع انتقال الجراثيم .			
	(أ) الـقـفـازـ.	(ب) الـكـمـامـةـ.	(ج) الـحـزـامـ.	(د) غـطـاءـ الرـأـسـ.
٥	يمكن قياس درجة حرارة الجسم من			
	(أ) الـيـدـ.	(ب) الـفـمـ.	(ج) الـرـقـبـةـ.	(د) الـبـطـنـ.
٦	عند استعمال قطرة الإذن ، يفضل أن على جنبك وتضغطي بلطف على القطارة ليدخل الدواء.			
	(أ) تـجـلـسـيـ.	(ب) نقـفيـ.	(ج) تسـنـديـ رـأـسـكـ.	(د) تسـنـاقـيـ.

٢/ ضعي 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 التأكد من كل دواء بالعودـةـ إـلـىـ وـرـقـةـ الإـرـشـادـاتـ وـالـتـعـلـيمـاتـ فـيـ عـلـبـتـهـ. (✗)
- 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- تفاصي 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/ املئى 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 و

س٤/ أجبى 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/ اذكرني 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 ممكن .

الوحدة الثانية (مهاراتي في الحياة)

س ١ / اختياري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:			
	(أ) الترکیز .	(ب) التشتت .	(ج) السهر .	(د) القلق .
٢	المذاكرة بعد صلاة تساعدك 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 اليومية .	(ج) المذاكرة الأسبوعية .	(د) المذاكرة يوم الاختبار .
٥	أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس :			
	(أ) بعمق .	(ب) بقوه .	(ج) بسرعة .	(د) بصوت .
٦	تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة :			
	(أ) الحرارية والعقلية .	(ب) الجسمية فقط .	(ج) الجسمية والعقلية .	(د) العقلية فقط .
٧	كثرة النقاش مع الزميلات قبل الاختبار تولد :			
	(أ) السعادة .	(ب) الطمأنينة .	(ج) الضغط النفسي .	(د) التركيز .

س ٢ 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 - مواظبك على الصلاة والأذكار تزيد قدرتك على استرجاع المعلومات. ()

س٣/ املئ 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 تذكرين ؟
 - ب/ واجهت سؤالاً صعباً، ماذا تفعلين؟
 - ج/ هل لديك أمنيات تودين تحقيقها للفقراء ؟
 - د/ ماهي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟
- س٥/ اذكرى دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .**
- س٦/ اذكرى الشروط الواجب توفرها في مكان المذاكرة .**

س٧/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ واجهت سؤالاً صعباً .
 - ب/ لم تذكري للاختبار .
- س٨/ ماهي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟**
- س٩/ عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة.**
- س١٠/ اذكرى الشروط الواجب توافرها في المكان المناسب للمذاكرة .**
- س١١/ ماهو أفضل وقت للمذاكرة مع ذكر دليل من السنة ؟**
- س١٢/ أثبتت الدراسات الطبية وجود أغذية تقوی المذاكرة ،اذكري بعضها.**



أسئلة الوحدة الثالثة (مسكني)

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 علىبسهولة وتجنب إجهاد العين .			
	(أ) النوم .	(ب) الهدوء .	(ج) الرؤية .	(د) الاسترخاء .
٥.	عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركاتوالأنسيابية بدلاً من الحركات السريعة .			
	(أ) الدائرية .	(ب) المرتبعة .	(ج) المستطيلة .	(د) المثلثة .
٦.	تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد :			
	(أ) الأنف .	(ب) الفم .	(ج) العين .	(د) الأذن .
٧.	تساعدفي المنزل في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال المنزل وراحتته .			
	(أ) الإضاءة الجيدة .	(ب) النظافة .	(ج) عملية الترتيب .	(د) عملية التغيير .
٨.	(حجر طبيعي تغطى به أرضيات المنازل و غالبي الثمن) يقصد به :			
	(أ) الرخام .	(ب) البلاط .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
٩.	يسمى المكان الذي يأوي إليه الإنسان ويشتمل على كل الضروريات التي يحتاجها الفرد ويوفر له حريرته:			
	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة .	(د) المسكن الصحي .
١٠.	(تحقق الأمان في البيت لأنها تقلل من وقوع الحوادث) يقصد بها :			
	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) السجاد .	(د) الألعاب .

١١	(يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره) يقصد به :			
	(د) البورسلان .	(ج) السيراميك .	(ب) الرخام .	(أ) السجاد.
١٢	عند كنس الأرضيات أو مسحها نستخدم أداة ذات طول يحافظ على بقاء جسمنا في وضع :			
	(د) قائم .	(ج) منحني .	(ب) مائل.	(أ) معتدل.
١٣	عند القيام بالأعمال المنزلية نعتمد على العضلات لأنها تحمل مجهوداً أكبر.			
	(د) الضعيفة .	(ج) العريضة .	(ب) الصغيرة .	(أ) الكبيرة .

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

- ١- من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتثبيات باردة . (✗)
- ٢- لا تساعدنا الإضاءة على الرؤية بوضوح . (✗)
- ٣- تتم التهوية في المنزل بفتح ستائر النوافذ 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- تغطى الأرضيات في المنزل بالرخام لأنه غالباً الثمن . (✗)
- ٧- ينقسم السجاد حسب طريقة نسجه 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/ املئ الفراغات التالية:

- ١/تساعد الإضاءة على بسهولة وتجنب إجهاد العين.
- تحقق الإضاءة في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث .
- ٣/ 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/ أجبني عن الأسئلة التالية :

- ١/ ما هي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢/ ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣/ افترحي حلوأً 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 / اختياري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

	من آداب التعامل مع المعلمة :			
١	(أ) الاستهزاء	(ب) الاحترام	(ج) السخرية	(د) الشتم
٢	في المدرسة امرأة كفيفة حضرت لتسأل عن ابنتها التصرف الصحيح في هذه الحالة :			
٣	(أ) أسرخ منها .	(ب) أسعدها .	(ج) أذهب لصفي .	(د) لااهتم
٤	التعامل مع الزميلات يكون مبنياً على :			
٥	(أ) سوء الخلق .	(ب) حب الذات .	(ج) حب الذات .	(د) حسن الخلق .
٦	أول مؤسس لرعاية في تاريخ البشرية جماعة هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه .			
٧	(أ) المعاذين .	(ب) المسنين .	(ج) الأيتام .	(د) المحتاجين .

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

- ١- إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام . ()
- ٢- اتخاذ رسولنا صلى الله عليه وسلم علي بن أبي طالب صديقاً له . ()
- ٣- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك إلى الجنة . ()
- ٤- من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك . ()
- ٥- التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات . ()
- ٦- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك للجنة . ()
- ٧- من الأدب عدم الاعتذار للمعلمة عند الخطأ أو التقصير . ()
- ٨- استخدام المواقف المخصصة للمعاذين فيها تعد على حقوقهم . ()

س٣/ املئ الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من الأدب الاعتذار للمعلمة عند أو التقصير.
- ٢/ استخدام المواقف المخصصة فيه تعد 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 كلاً مما يلي :

- أ/ آداب التعامل مع الزميلات .
 - ب/ حقوق المسنين .
 - ج/ التصرف المناسب عند مشاهدتك لزميلة مقعدة تحتاج إلى مساعدة .
 - د/ الأمانيات التي تودين تحقيقها للفقراء .
- س٥/ اذكر دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .**
- س٦/ اذكر دليلاً من السنة يتحدث عن التعامل الحسن مع المسنين .**
- س٧/ اذكر 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 لللاجئين ؟

س١١/ عدي بعضاً من آداب التعامل مع المعلمة .

س١٢/ رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س١٣/ اكتب بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .

س١٤/ تكثر المؤسسات الخيرية في بلادنا، سمي اثنتين منها



أسئلة الوحدة الخامسة(غذائي) لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختارى الإجابة الصحيحة فى كل مما يلى :

١	(مجموعة من الأطعمة التي تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية) المقصود بها:			
	(أ) الغذاء.	(ب) الدواء.	(ج) الصحة.	(د) الطاقة.
٢	(من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان) ويقصد به:			
	(د) الزبدة.	(ج) البيض.	(ب) الدجاج.	(أ) اللحم.
٣	تعرف بأنها تمد الجسم بالطاقة وهي:			
	(أ) الدهون.	(ج) البروتينات.	(ب) الفيتامينات.	(د) الكربوهيدرات.
٤	للحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض يفضل تناول :			
	(أ) الدهون.	(ج) الفيتامينات.	(ب) الكربوهيدرات.	(د) البروتينات.
٥	ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب وتصاب الشرايين .			
	(أ) النحافة.	(ب) السمنة.	(ج) قصر القامة.	(د) السكر.
٦	يعتبر البيض مصدرا للبروتين :			
	(أ) الحيواني.	(ب) المركب.	(ج) النباتي.	(د) المدعم.
٧	المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم هو:			
	(أ) الدهون.	(ب) البروتينات.	(ج) الكربوهيدرات.	(د) الفيتامينات.
٨	تعتبر أشعة الشمس من أهم مصادر:			
	(أ) فيتامين أ.	(ب) فيتامين د.	(ج) فيتامين ج.	(د) فيتامين ب.
٩	للحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض نهتم بتناول:			
	(أ) الكربوهيدرات.	(ب) الفيتامينات.	(ج) الدهون.	(د) البروتينات.
١٠	الفيتامين الضروري للإبصار هو:			
	(أ) فيتامين ب.	(ب) فيتامين ج.	(ج) فيتامين أ.	(د) فيتامين د.

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

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

س٤/ أجبني عن الأسئلة التالية :

١/ مم تتكون الوجبة الصحية؟

٢/لماذا ينبغي التقليل من الدهون؟

٣/عرفي العناصر الغذائية .

٤/ اذكرى مثلا على البروتين الحيواني .

٥/ماهي مصادر الفيتامينات ؟