

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



أسئلة الوحدة الأولى (صحتي وسلامتي)
الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

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

٢/ضعي الرمز (√) أو (x) 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/ املئ 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 / 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/ 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 .

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:	(أ) التركيز .	(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) بقوة .	(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 x 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 هادئاً. ()
- ٥- مواظبتك على الصلاة والأذكار تزيد قدرتك على استرجاع المعلومات. ()

س ٣/ 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

س ٤/ أجيب بالتفصيل عن الآتي :

- أ/ كيف تذاكرين ؟
 - ب/ واجهت سؤالاً صعباً، ماذا تفعلين؟
 - ج/ هل لديك آمنيات تودين تحقيقها للفقراء ؟
 - د- ماهي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟
- س ٥/ اذكر دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .
- س ٦/ اذكر الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة .
- س ٧/ كيف تتصرفين إذا :

أ/ واجهت سؤالاً صعباً .

ب/ لم تذاكري للاختبار .

س ٨/ ماهي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟

س ٩/ عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة.

س ١٠/ اذكر الشروط الواجب توافرها في المكان المناسب للمذاكرة .

س ١١/ ماهو أفضل وقت للمذاكرة مع ذكر دليل من السنة ؟

س ١٢/ أثبتت الدراسات الطبية وجود أغذية تقوي الذاكرة ، اذكر بعضها منها.



أسئلة الوحدة الثالثة (مسكني)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

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 ، نستعمل الحركات والانسيابية بدلاً من الحركات السريعة .	(أ) الدائرية .	(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 ورائحته .	(أ) الإضاءة الجيدة	(ب) النظافة .	(ج) عملية الترتيب .	(د) عملية التغيير .
٨	(.حجر طبيعي تغطي به أرضيات المنازل وغالي 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 حرته:	(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 :			
	(أ) السجاد.	(ب) الرخام .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
١٢	عند كنس الأرضيات أو مسحها نستخدم أداة ذات طول يحافظ على بقاء جسمنا في وضع :			
	(أ) معتدل.	(ب) مائل.	(ج) منحني.	(د) قائم .
١٣	عند القيام بالأعمال المنزلية نعتمد على العضلات لأنها تتحمل مجهوداً أكبر.			
	(أ) الكبيرة .	(ب) الصغيرة .	(ج) العريضة .	(د) الضعيفة .

٢/ضعي الرمز (✓) أو (×) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١- من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة . ()
- ٢- لا تساعدنا الإضاءة على الرؤية بوضوح . ()
- ٣- تتم التهوية في المنزل بفتح الستائر والنوافذ كل صباح . ()
- ٤- من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح 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 غالي 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 . ()

س ٣/ 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

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

- ١ / ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢ / ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣ / اقترحي حلاً مناسباً 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 و الأسرية

وحدة (مجتمعي)

الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	من آداب التعامل مع المعلمة :	(أ) الاستهزاء	(ب) الاحترام	(ج) السخرية	(د) الشتم
٢	في المدرسة امرأة كفيفة حضرت لتسأل عن ابنتها التصرف الصحيح في هذه الحالة :	(أ) أسخر منها .	(ب) أساعدها .	(ج) أذهب لصفي .	(د) لأهتم
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 جمعاء هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه .	(أ) المعاقين .	(ب) المسنين .	(ج) الأيتام .	(د) المحتاجين .

س ٢ / ضعي الرمز المناسب √ أو × لكل مما يلي :

- ١- إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام . ()
- ٢- اتخذ 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 للمعاقين فيها تعدّ على حقوقهم. ()

س٣/املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من الأدب الاعتذار للمعلمة عند..... أو التقصير.
- ٢/ استخدام المواقف المخصصةفيه تعد على حقوقهم .
- ٣/إن من حسن التعامل مع ذوي الاحتياجات كأى شخص آخر.
- ٤/ المؤمن القويوأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

س٤/ وضح بالتفصيل كلاً مما يلي :

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

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

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

س٧/ اذكرى 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 آداب التعامل مع المعلمة .

س١٢/ رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س١٣/ اكتبى 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 / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

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:
	(أ) اللحم . (ب) الدجاج . (ج) البيض . (د)الزبدة .
٣	تُعرف بأنها تمد الجسم بالطاقة وهي:
	(أ)الكربوهيدرات . (ب) الفيتامينات . (ج) البروتينات . (د) الدهون .
٤	للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض يفضل تناول :
	(أ)الدهون . (ب) الكربوهيدرات . (ج)الفيتامينات . (د) البروتينات .
٥	ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب وتصلب 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	للمحافظة 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/ضعي الرمز (✓) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١-يفضل تناول غذاء صحي متوازن . ()
- ٢-صفار البيض غني بالحديد . ()
- ٣- البيض مصدر للبروتين النباتي . ()
- ٤-الدهون تعتبرالمصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات . ()
- ٥-يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات . ()
- ٦- الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام . ()
- ٧- يشتري البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا . ()
- 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 . ()

س٣/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

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

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / مم تتكون الوجبة الصحية؟

٢ / لماذا ينبغي التقليل من الدهون؟

٣ / عرفني العناصر الغذائية .

٤ / اذكرني مثالا على البروتين الحيواني .

٥ / ماهي مصادر الفيتامينات ؟