

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة: المهارات الحياتية والاسرية		المملكة العربية السعودية
الصف: الخامس الابتدائي		وزارة التعليم
الفصل الدراسي الأول 1445هـ		إدارة تعليم .....
إختبار منتصف الفصل (الفترة)		مدرسة .....

اسم الطالبة : .....

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 زادت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض:	
صح	خطأ

انتهت الأسئلة بالتوقيع

معلمة المادة /

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

١٤٤٥ هـ

**س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :**

١	عد النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدريب 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) الجوارب .	(د) غطاء الرأس .
٥	يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المناطق التالية :	(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 تناول 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 .

أسئلة الوحدة الثانية (مسكني)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٤٥ هـ

**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) اللعب .	(ج) الرؤية .	(د) الاسترخاء .
٥	عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات ..... والانسحابية 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 ( x ) 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/ املنى 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 الوحدة الثالثة (ملبسي)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

٥١٤٤٥

**س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :**

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

س٢/ضعي الرمز (✓) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١- عند تنظيف خزانة الملابس تمسح بفضوة مبللة بالماء ، ثم بفضوة 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 ومثانة. ( )
- 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 / أجبى عن الأسئلة التالية :**

- ١ / اذكرى مواصفات اللباس الشرعى .
- ٢ / ابتكرى طريقة جديدة لترتيب الملابس .
- ٣ / اقترحى حلولاً لتخزين ملابس الصيف وملابس الشتاء .
- ٤ / تخيلى أن غرفتك بدون خزانة ملابس ماهى الحلول الممكنة لوضع ملابسك .
- ٥ / اذكرى بالتفصيل مراحل ترتيب الملابس فى الخزانة .

)

أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

وحدة ( مجتمعي )

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٥ هـ

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 تعد على حقوقهم . ( )

### س ٣/ املني 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 .

### س ٤/ 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 .

### س ٥/ اذكر دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .

### س ٦/ اذكر دليلاً من السنة يتحدث عن التعامل الحسن مع المسنين .

### س ٧/ اذكر دليلاً من القرآن عن فضل الصدقة ؟

### س ٨/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ رأيت زميلتك ترفع صوتها على زميلة أخرى .
- ب/ اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .

### س ٩/ من هو أول مؤسس لرعاية المعاقين في تاريخ البشرية ؟

### س ١٠/ ماذا تفعلين إذا نظمت إحدى الجمعيات الخيرية حملة تبرعات للاجئين ؟

### س ١١/ عدي بعضاً من آداب التعامل مع المعلمة .

### س ١٢/ رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

### س ١٣/ اكتب بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .

### س ١٤/ تكثر المؤسسات الخيرية في بلادنا، سمي اثنتين منها

أسئلة الوحدة الخامسة (غذائي) لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٥

**س١ / 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) الضغط .	(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/ضعى الرمز (√) أو (x) فى المكان المناسب فى كل مما يلى :**

- 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 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 . ( )

**س٣/املنى 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 ؟

)