

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية
الوحدة الأولى (مهارات في الحياة)

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) بهدوء .	(ج) بسرعة .	(د) بصوت .
٦	تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة :			
	(أ) النفسية 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 يزيد 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 القويوأحب 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 الغش .

س ٦/اذكري الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة .

س ٧/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ إذا 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 مراجعة لمادة التربية الأسرية

الوحدة الثانية (بيئتي)

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	إن حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب يسبب:	(أ) التلوث بالحشرات.	(ب) التلوث بالماء.	(ج) التلوث بالهواء.	(د) التلوث الضوضائي.
٢	من أسباب التلوث الضوضائي.....	(أ) ارتفاع صوت المذياع	(ب) دخان السيارات.	(ج) دخان المصانع .	(د) تلوث الهواء
٣	استخدام البخور يومياً يسبب :	(أ) تلوث الماء.	(ب) جذب الحشرات .	(ج) تلوث ضوضائي.	(د) تلوث الهواء.
٤	استخدام الفحم في التدفئة يسبب :	(أ) تلوث الهواء .	(ب) تلوث الماء .	(ج) التلوث الضوضائي	(د) تلوث بالحشرات .
٥	تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء يعني :	(أ) الترشيح .	(ب) الاستهلاك الأكثر.	(ج) الإسراف .	(د) البذخ.
٦	من أسباب نقل الأمراض بين الحجيج :	(أ) كثرة المواصلات .	(ب) تنوع الغذاء .	(ج) زيادة الازدحام.	(د) قلة الازدحام.
٧	من الخطورة استخدام الأجهزة الكهربائية والأيدي :	(أ) مبللة بالماء .	(ب) جافة.	(ج) باردة.	(د) حارة.
٨	من آداب الشريعة الإسلامية نحو الجار :	(أ) الالتزام بالهدوء .	(ب) إحداث الضوضاء.	(ج) عدم رد السلام.	(د) عدم زيارته .
٩	عملية إعادة التدوير من تلوث البيئة :	(أ) تقلل.	(ب) تزيد.	(ج) تضاعف.	(د) تمنع.

س ٢ / ضعني أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ)

إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- من أسباب تلوث الماء الإصابة بشلل الأطفال ()
- ٢- رفع صوت الراديو يسبب تلوث ضوضائي ()
- ٣- عملية إعادة التدوير لا تقلل من تلوث البيئة ()
- ٤ - الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار ()

- ٥- الإسراف في استهلاك الكهرباء واجب ديني ومطلب وطني ()
- ٦- الغذاء غير ضروري لحياة الإنسان على الأرض ()
- ٧- من أسباب تلوث الماء اهتمام صاحب المنزل بنظافة خزانات المياه ()
- ٨- الازدحام في الحج من أسباب تلوث الهواء ونقل الأمراض بين الحجاج ()

س٣/ اذكرى النتائج المترتبة على المواقف التالية :

- أ/رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المنتزهات .
- ب/التدخين بين أفراد الأسرة .
- ج/ تهوية المنزل بشكل مستمر والحرص على نظافته .
- د/ استبدال الأجهزة ذات الأصوات العالية بأجهزة ذات أصوات منخفضة .

س٤/ أجيبى عن الأسئلة التالية :

- ١/ ما فائدة الهواء النقي لجسم الإنسان ؟
- ٢/ اذكرى أماكن مزدحمة قد نتعرض فيها للأمراض بسبب تلوث الهواء .
- ٣/ ما مواصفات الماء الصالح للشرب ؟
- ٤/ اذكرى أسباب تلوث الماء .
- ٥/ هناك مصادر طبيعية للضوضاء ، اذكرىها .
- ٦/ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل ؟
- ٧/ عددي أنواع التلوث ؟
- ٨/ ماهي مصادر المياه؟
- ٩/ كيف أحمي الماء من التلوث؟
- ١٠/ اذكرى أسباب التلوث بالحشرات .
- ١١/ عرفى التلوث الضوضائى.
- ١٢/ ماهي النتيجة المترتبة على التدخين بين أفراد الأسرة؟

أسئلة الوحدة الثالثة (غذائي) لمادة التربية الأسرية للصف الخامس

الفصل الدراسي الثاني

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١مجموعة من الأطعمة التي تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية .
	(أ) الغذاء . (ب) الدواء . (ج) الصحة . (د) الطاقة .
٢ من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان .
	(أ) اللحم . (ب) الدجاج . (ج) البيض . (د) الزبدة .
3	ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب وتصلب الشرايين .
	(أ) النحافة . (ب) السمنة . (ج) الضغط . (د) السكر .
4	يعتبر البيض مصدر للبروتين :
	(أ) الحيواني . (ب) المركب . (ج) النباتي . (د) المدعم .

س 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- الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام ()
- ٥- يشتري البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا ()
- ٦- ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده ()
- ٧- البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية ()

س ٣ /املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/البيض أفضل الأطعمة
- ٢/تتركب البيضة منو.....و.....
- ٣/ من أطباق البيضو.....

س٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١/ مما تتربب البيضة؟

٢/ لماذا تطفو البيضة فوق الماء؟

٣/ اذكرني مثالا على البروتين الحيواني ؟

٤/ صفي تركيب قشرة البيضة ؟

٥/ لماذا يفضل مسح البيض في منشفة بدلاً من غسله بالماء؟