



أسئلة الوحدة الأولى (صحتي وسلامتي)
الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول
١٤٤٦ هـ

س١ / 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 وتضعطي 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/ أجيب عن الأسئلة التالية :

- ١/ عرف النبض .
- ٢/ عددي مواضع قياس درجة الحرارة .
- ٣/ لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب .
- ٤/ اذكر 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

١٤٤٦هـ

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 / أجيب عن الأسئلة التالية :

- ١ / ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢ / ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣ / اقترح 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

١٤٤٦ هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة..... وأنيقة دائماً .	(أ) سيئة .	(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 الساتان .
٩	توضع خزانة الملابس في:	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة .	(د) غرفة الضيوف .

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

- ١- عند تنظيف خزانة الملابس تمسح بفضة مبللة بالماء ، ثم بفضة 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 ومتانة. ()
- 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/املئ الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/يفضل لبس الملابس القطنية في فصل
- ٢/يفضل وضع حقيبة اليدالحقيبة الكبيرة .
- ٣/ إذا امتلأت خزانة الملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها 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

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

- ١ / اذكر موصفات اللباس الشرعي .
- ٢ / ابتكر طريقة جديدة لترتيب الملابس .
- ٣ / اقترح حلولاً لتخزين ملابس الصيف وملابس الشتاء .
- ٤ / تخيلي أن غرفتك بدون خزانة ملابس ماهي الحلول الممكنة لوضع ملابسك.
- ٥ / اذكر بالتفصيل مراحل ترتيب الملابس في الخزانة .



أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

وحدة (مجتمعي)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ 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 x 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. ()

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/ 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 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 ١٤٤٦

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.....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 ؟