

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة تعليم: مدرسة:	المادة: المهارات الحياتية والأسرية الاختبار: الفترة الأولى الصف: الخامس العام الدراسي: ١٤٤٨ هـ
---	---

اسم الطالب/ة		٢٠
--------------	-------	----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل التالية:	١٠
--	----

١	درجة حرارة الجسم الطبيعية هي:		
	(أ) ٣٧ درجة مئوية	(ب) ٤٠ درجة مئوية	(ج) ٣٤ درجة مئوية
٢	الأداة المستخدمة لقياس درجة حرارة الجسم هي:		
	(أ) الساعة	(ب) مقياس الحرارة	(ج) الميزان
٣	النبض هو:		
	(أ) حرارة الجلد	(ب) حركة العضلات	(ج) ضربات الشرايين الناتجة عن انقباض القلب
٤	أتناول الدواء بعد موافقة:		
	(أ) الصديق	(ب) الوالدين أو الطبيب	(ج) أي شخص
٥	يُحفظ الدواء في مكان:		
	(أ) مرتفع ومغلق بعيدًا عن الأطفال	(ب) مكشوف وتحت أشعة الشمس	(ج) قريب من متناول الأطفال

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:	١٠
---	----

١	ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يُسمّى الحمّى.	()
٢	يزداد النبض عادةً بعد ممارسة النشاط البدني.	()
٣	يُستخدم الإبهام لتحسّس النبض عند الرسغ.	()
٤	يجوز تناول دواء شخص آخر عند تشابه الأعراض.	()
٥	يجب رجّ الأدوية السائلة قبل تناولها.	()

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

معلمة المادة /

قناة المهارات الحياتية والأسرية للمرحلة الابتدائية

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة: المهارات الحياتية والاسرية	
الصف: الخامس الابتدائي	
الفصل الدراسي الأول 1448هـ	
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 /

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة: المهارات الحياتية والاسرية

الصف: الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول 1448هـ

الفصل (الفترة)

مدرسة ..

نموذج الإجابة

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 /



المهارات الحياتية والأسرية	المادة:		مدرسة:
اختبار فكري	الاختبار:		
خامس ابتدائي	الصف:		
ساعتان	الزمن:		
الأولى ١٤٤٨	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	٢٥
------------	-------------	----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			
٨ درجات			
١- تتراوح سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات (72 - 90) نبضة في:			
(أ) الثانية	(ب) الدقيقة	(ج) الساعة	(د) اليوم
٢- أي نوع من الإضاءة يُستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة مثل المصابيح؟			
(أ) الإضاءة العامة	(ب) الإضاءة المحلية أو الموجهة	(ج) الإضاءة الطبيعية	(د) الإضاءة الشمسية
٣- ما هو المكان الأنسب لحفظ الأدوية في المنزل؟			
(أ) في المطبخ بجوار الفرن	(ب) في السيارة	(ج) في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة	(د) في الحمام حيث الرطوبة عالية
٤- ما هو التصرف الصحيح عند تناول الأدوية السائلة؟			
(أ) خلطها مع العصير	(ب) رج الدواء جيداً قبل التناول	(ج) تسخين الدواء قليلاً	(د) إضافة الماء داخل الزجاجاة
٥- تتم التهوية الصحية والسليمة للمسكن عن طريق:			
(أ) إغلاق جميع النوافذ بإحكام	(ب) فتح الستائر والنوافذ صباحاً لفترة مناسبة	(ج) ترك المصابيح مضاءة طوال اليوم	(د) استخدام العطور فقط
٦- ما النتيجة المتوقعة عند تناول جرعة عالية من الدواء ظناً أنها تسرع الشفاء؟			
(أ) الشفاء العاجل	(ب) تحسن الصحة فوراً	(ج) التسمم الدوائي	(د) زيادة المناعة
٧- حثنا الرسول صلى الله عليه وسلم عند الإصابة بالحمى على:			
(أ) تبريد الجسم بالماء	(ب) الجلوس في الشمس	(ج) تغطية الجسم بأغطية ثقيلة	(د) الامتناع عن شرب الماء
٨- عند قياس النبض، يتم الضغط برفق على الرسغ باستخدام إصبعي:			
(أ) الإبهام والسبابة	(ب) السبابة والوسطى	(ج) الوسطى والبنصر	(د) الخنصر والبنصر

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		
٥ درجات		
#	العبارة	الإجابة
١	يعتبر مقياس الحرارة ذو السائل البلوري أحد أنواع مقاييس الحرارة.	()
٢	استخدام اليد لقياس درجة حرارة الجسم يعطي تقديرًا دقيقًا وصحيًا.	()
٣	من مواصفات المسكن الصحي أن يكون معزولاً لتقليل وصول الضوضاء الخارجية.	()
٤	يُسمح بكسر كبسولات الدواء لتسهيل بلعها دون استشارة الطبيب.	()
٥	من الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة مباشرة بعد تناول الدواء الشراب.	()

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... يجب التأكد منه قبل شراء أو تناول الدواء	١. التسمم الدوائي
..... يحدث نتيجة أخذ جرعة عالية من العلاج	٢. تاريخ الصلاحية
..... المكان الصحيح لحفظ الأدوية	٣. مكان بارد وجاف
..... شرط أساسي لصرف واستخدام الأدوية بأمان	٤. وصفة الطبيب
..... يجب حفظ الأدوية بعيداً عن متناولهم	٥. الأطفال

السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:	
١	يمكن تحسس النبض بوضوح في منطقة ____ باليد.
٢	عند تلميع الأثاث والأرضيات، نستعمل الحركات ____ والانسيابية.
٣	إذا تجاوزت درجة حرارة الجسم 37 درجة مئوية فإنها تعد ____.
٤	من أنواع الإضاءة الصناعية الإضاءة ____ التي تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام.
٥	من مواضع قياس درجة الحرارة في الجسم: الإبط و ____.

السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:	
٢ درجات	الأول.
اذكر اثنين من مواصفات المسكن الصحي.	
.....	

الثاني.	
ما التصرف الصحيح إذا كنت تواجه صعوبة في بلع حبوب الدواء؟	
.....	

نموذج الإجابة

المادة:	المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار:	اختبار فكري
الصف:	خامس ابتدائي
الزمن:	ساعتان
الفترة:	الأولى ١٤٤٨

اسم الطالب	درجة الطالب	٢٥
------------	-------------	----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:		٨ درجات	
١- تتراوح سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات (72 - 90) نبضة في:			
(أ) الثانية	(ب) الدقيقة	(ج) الساعة	(د) اليوم
٢- أي نوع من الإضاءة يُستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة مثل المصابيح؟			
(أ) الإضاءة العامة	(ب) الإضاءة المحلية أو الموجهة	(ج) الإضاءة الطبيعية	(د) الإضاءة الشمسية
٣- ما هو المكان الأنسب لحفظ الأدوية في المنزل؟			
(أ) في المطبخ بجوار الفرن	(ب) في السيارة	(ج) في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة	(د) في الحمام حيث الرطوبة عالية
٤- ما هو التصرف الصحيح عند تناول الأدوية السائلة؟			
(أ) خلطها مع العصير	(ب) رج الدواء جيداً قبل التناول	(ج) تسخين الدواء قليلاً	(د) إضافة الماء داخل الزجاجاة
٥- تتم التهوية الصحية والسليمة للمسكن عن طريق:			
(أ) إغلاق جميع النوافذ بإحكام	(ب) فتح الستائر والنوافذ صباحاً لفترة مناسبة	(ج) ترك المصابيح مضاءة طوال اليوم	(د) استخدام العطور فقط
٦- ما النتيجة المتوقعة عند تناول جرعة عالية من الدواء ظناً أنها تسرع الشفاء؟			
(أ) الشفاء العاجل	(ب) تحسن الصحة فوراً	(ج) التسمم الدوائي	(د) زيادة المناعة
٧- حثنا الرسول صلى الله عليه وسلم عند الإصابة بالحمى على:			
(أ) تبريد الجسم بالماء	(ب) الجلوس في الشمس	(ج) تغطية الجسم بأغطية ثقيلة	(د) الامتناع عن شرب الماء
٨- عند قياس النبض، يتم الضغط برفق على الرسغ باستخدام إصبعي:			
(أ) الإبهام والسبابة	(ب) السبابة والوسطى	(ج) الوسطى والبنصر	(د) الخنصر والبنصر

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٥ درجات
#	العبارة	الإجابة
١	يعتبر مقياس الحرارة ذو السائل البلوري أحد أنواع مقاييس الحرارة.	(✓)
٢	استخدام اليد لقياس درجة حرارة الجسم يعطي تقديرًا دقيقًا وصحيًا.	(X)
٣	من مواصفات المسكن الصحي أن يكون معزولاً لتقليل وصول الضوضاء الخارجية.	(✓)
٤	يُسمح بكسر كبسولات الدواء لتسهيل بلعها دون استشارة الطبيب.	(X)
٥	من الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة مباشرة بعد تناول الدواء الشراب.	(✓)

هـ درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)
(ب)	(أ)
..... يجب التأكد منه قبل شراء أو تناول الدواء	١. التسمم الدوائي
..... يحدث نتيجة أخذ جرعة عالية من العلاج	٢. تاريخ الصلاحية
..... المكان الصحيح لحفظ الأدوية	٣. مكان بارد وجاف
..... شرط أساسي لصرف واستخدام الأدوية بأمان	٤. وصفة الطبيب
..... يجب حفظ الأدوية بعيداً عن متناولهم	٥. الأطفال
الإجابة: أ-ب، ١-٢، ٣-ج، ٤-د، ٥-هـ	

هـ درجات	السؤال الرابع: أكمل الفراغات التالية:
..... يمكن تحسس النبض بوضوح في منطقة ____ باليد.	١
..... الإجابة: الرسغ	
..... عند تلميع الأثاث والأرضيات، نستعمل الحركات ____ والانسيابية.	٢
..... الإجابة: الدائرية	
..... إذا تجاوزت درجة حرارة الجسم 37 درجة مئوية فإنها تعد ____.	٣
..... الإجابة: مرتفعة	
..... من أنواع الإضاءة الصناعية الإضاءة ____ التي تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام.	٤
..... الإجابة: العامة	
..... من مواضع قياس درجة الحرارة في الجسم: الإبط و ____.	٥
..... الإجابة: المستقيم	

٢ درجات	السؤال الخامس: أجب عن الأسئلة التالية:
	الأول.
اذكر اثنين من مواصفات المسكن الصحي.	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
الإجابة النموذجية: توفر نوافذ مناسبة، وتوفر العزل الحراري والمائي.	

موقع واجباتي



ما التصرف الصحيح إذا كنت تواجه صعوبة في بلع حبوب الدواء؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: أخبر الطبيب بذلك ليجد البديل المناسب.

موقع واجباتك 

اختبار فكري المهارات الحياتية والأسرية للمصف الخامس الفصل الدراسي الأول

الاسم : الفصل :

السؤال الأول : اكمل كلا من الجمل التالية بالكلمة المناسبة لها :

(نبض - الإضاءة - السجاد - الرخام - المرافق الصحية)

- 1- أنابيب لتوصيل المياه النقية و أخرى للصرف الصحي تسمى
- 2- شكل من اشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن تسمى
- 3- حجر طبيعي منظري جميل وذو لمعة طبيعة يسمى
- 4- يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي عليه
- 5- ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب تسمى

السؤال الثاني : أ) ضع كلمة (صح) أمام العبارات الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام الخاطئة :

- 1- تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (39) درجة مئوية . (.....)
- 2- تحفظ الأدوية في مكان حار . (.....)
- 3- كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك من شفاء المريض . (..)
- 4- من أخطار الأدوية التسمم الدوائي . (.....)
- 5- السجاد اليدوي غالي الثمن لدقته ومتانته . (.....)
- 6- تحقق الإضاءة الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث . (.....)
- 7- توضع الأدوات التي استخدمها بكثرة في مقدمة الارفف الوسطى . (.....)
- 8- ليس من الضروري وضع ملصق يحمل الاسم ورقم الهاتف على حقيبة السفر . (.....)
- 9- توضع الإكسسوارات مباشرة في حقيبة السفر . (.....)
- 10- من أنواع التهوية الطبيعية المكيفات والمراوح . (.....)

ب) صنف المحتويات بين لوازم حقيبة اليد وحقيبة السفر :

1- الجوارب 2- الحذاء 3- المحفظة الشخصية 4- الجوال 5- مناديل

حقيبة اليد	حقيبة السفر

بالتوفيق معلمة المادة :

هند الشمسان

موقع واجباتي



صل :

نموذج الإجابة

السؤال الأول : اكمل كلا من الجمل التالية بالكلمة المناسبة لها :

(نبض - الإضاءة - السجاد - الرخام - المرافق الصحية)

- 1- أنابيب لتوصيل المياه النقية و أخرى للصرف الصحي تسمى **المرافق الصحية**
- 2- شكل من اشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن تسمى **الإضاءة**
- 3- حجر طبيعي منظري جميل وذو لمعة طبيعة يسمى **الرخام**
- 4- يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي عليه **السجاد**
- 5- ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب تسمى **نبض**

السؤال الثاني : أ) ضع كلمة (صح) أمام العبارات الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام الخاطئة :

- 1- تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (39) درجة مئوية . (**خطأ**)
- 2- تحفظ الأدوية في مكان حار . (**خطأ**)
- 3- كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك من شفاء المريض . (**خطأ**)
- 4- من أخطار الأدوية التسمم الدوائي . (**صح**)
- 5- السجاد اليدوي غالي الثمن لدقته ومتانته . (**صح**)
- 6- تحقق الإضاءة الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث . (**صح**)
- 7- توضع الأدوات التي استخدمها بكثرة في مقدمة الارفف الوسطى . (**صح**)
- 8- ليس من الضروري وضع ملصق يحمل الاسم ورقم الهاتف على حقيبة السفر . (**خطأ**)
- 9- توضع الإكسسوارات مباشرة في حقيبة السفر . (**خطأ**)
- 10- من أنواع التهوية الطبيعية المكيفات والمراوح . (**خطأ**)

ب) صنف المحتويات بين لوازم حقيبة اليد وحقيبة السفر :

1- الجوارب 2- الحذاء 3- المحفظة الشخصية 4- الجوال 5- مناديل

حقيبة اليد	حقيبة السفر
المحفظة الشخصية	الحذاء
الجوال	الجوارب
مناديل	

بالتوفيق معلمة المادة :

هند الشمسان

موقع واجباتي



اليوم :
التاريخ : / / ١٤٤٨ هـ
زمن الإجابة :
عدد الأوراق :

أسئلة اختبار مادة (التربية الأسرية) للصف (الخامس)

الفصل الدراسي الأول (الدور الأول) للعام الدراسي ١٤٤٨ هـ

الاسم الرباعي	
رقم الجلوس	

الرقم	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المصححة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
س ١					
س ٢					
س ٣					
المجموع					

السؤال الأول :

- اختاري الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية :

١- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم :	
(أ) إصابة الجسم بمرض	(ب) غير مصاب بمرض
٢- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق :	
(أ) الفم	(ب) الرجل
٣- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة :	
(أ) صح	(ب) خطأ
٤- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان :	
(أ) ٣٧ درجة	(ب) ٣٩ درجة
٥- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب :	
(أ) صح	(ب) خطأ
٦- من تعليمات استخدام الدواء :	
(أ) تناول الدواء بإشراف الكبار	(ب) تناول الدواء بمفردي
٧- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:	
(أ) صح	(ب) خطأ
٨- أهم الوجبات اليومية :	
(أ) وجبة الفطور	(ب) وجبة الغداء
٩- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:	
(أ) صح	(ب) خطأ
١٠- كلما زدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض :	
(أ) صح	(ب) خطأ

السؤال الثاني :

١٠

- اختاري الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

(فيتامينات - كربوهيدرات - الغذاء - البروتينات - الماء)

- ١-..... مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بما يحتاجه .
- ٢-..... المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .
- ٣-..... امداد الجسم بالطاقة .
- ٤-..... بناء الخلايا وتجديدها .
- ٥-..... ضروري للخلايا ويساعد في هضم الطعام .

موقع واجباتي



يتبع



السؤال الثالث :

١٠

- صلى من العمود الأول مايناسبه من العمود الثاني :

(العمود الأول)	(العمود الثاني)
١- الخزانة	لها مصدرين بروتين نباتي وحيواني
٢- البروتين	تساعد على حفظ الملابس
٣- قياس درجة الحرارة	تساعد على الروية بسهولة وتجنب الاجهاد
٤- الإضاءة	الوسيلة الدقيقة لقياس درجة الحرارة
٥- النبض	الشرابين الناتجة عن قبضات القلب

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلمة المادة / سلمى آل شربه

اليوم :
التاريخ : / / ١٤٤٨ هـ
من الإجابة :
عدد الأوراق :

نموذج الإجابة

أسئلة اختبار مادة (التربية الأسرية) للصف (الخامس)

الفصل الدراسي الأول (الدور الأول) للعام الدراسي ١٤٤٨ هـ

الاسم الرباعي	
رقم الجلوس	

الرقم	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المصححة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
س ١					
س ٢					
س ٣					
المجموع					

السؤال الأول :

- اختاري الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية :

١- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم :	
(أ) إصابة الجسم بمرض	(ب) غير مصاب بمرض
٢- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق :	
(أ) الفم	(ب) الرجل
٣- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة :	
(أ) صح	(ب) خطأ
٤- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان :	
(أ) ٣٧ درجة	(ب) ٣٩ درجة
٥- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب :	
(أ) صح	(ب) خطأ
٦- من تعليمات استخدام الدواء :	
(أ) تناول الدواء بإشراف الكبار	(ب) تناول الدواء بمفردي
٧- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:	
(أ) صح	(ب) خطأ
٨- أهم الوجبات اليومية :	
(أ) وجبة الفطور	(ب) وجبة الغداء
٩- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:	
(أ) صح	(ب) خطأ
١٠- كلما زدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض :	
(أ) صح	(ب) خطأ

موقع واجباتي



يتبع

السؤال الثاني :

١٠

- اختاري الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

(فيتامينات - كربوهيدرات - الغذاء - البروتينات - الماء)

- ١-.....**الغذاء**..... مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بما يحتاجه .
- ٢-.....**فيتامينات**..... المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .
- ٣- ..**كربوهيدرات**... امداد الجسم بالطاقة .
- ٤-..**البروتينات**..... بناء الخلايا وتجديدها .
- ٥-.....**الماء**..... ضروري للخلايا ويساعد في هضم الطعام .

 موقع واجباتي

يتبع

السؤال الثالث :

١٠

- صلى من العمود الأول مايناسبه من العمود الثاني :

(العمود الأول)		(العمود الثاني)
١- الخزانة	٢	لها مصدرين بروتين نباتي وحيواني
٢- البروتين	١	تساعد على حفظ الملابس
٣- قياس درجة الحرارة	٤	تساعد على الروية بسهولة وتجنب الاجهاد
٤- الإضاءة	٣	الوسيلة الدقيقة لقياس درجة الحرارة
٥- النبض	٥	الشرابين الناتجة عن قبضات القلب

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلمة المادة / سلمى آل شربه



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/ املنى 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 / أجيبى عن الأسئلة التالية :

- ١/ عرفى النبض .
- ٢/ عددي مواضع قياس درجة الحرارة .
- ٣/ لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب .
- ٤/ اذكرى 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 جيدًا.
- 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 × 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. ()

س٣/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 / أجبني بالتفصيل عن الآتي :

- أ/ كيف تذاكرين ؟
- ب/ واجهت سؤالاً صعباً، ماذا تفعلين؟
- ج/هل لديك آمنيات تودين تحقيقها للفقراء ؟
- د-/ ماهي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟
- س٥ / اذكرني دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .
- س٦ /اذكري الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة .
- س٧ / كيف تتصرفين إذا :
- أ/ واجهت سؤالاً صعباً .
- ب/ لم تذاكري للاختبار .
- س٨/ ماهي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟
- س٩ / عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة.
- س ١٠ / اذكرني 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 ، اذكرني بعضا منها.