

تم تحميل وعرض المادة من منصة

# حقيبتك

[www.haqibati.net](http://www.haqibati.net)



## منصة حقيبتك التعليمية

منصة حقيبتك هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

بسم الله الرحمن الرحيم

|                                    |                                                                                    |                          |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| المادة: المهارات الحياتية والاسرية |  | المملكة العربية السعودية |
| الصف: الرابع الابتدائي             |                                                                                    | وزارة التعليم            |
| الفصل الدراسي الأول 1446هـ         |                                                                                    | إدارة تعليم .....        |
| إختبار منتصف الفصل (الفترة)        |                                                                                    | مدرسة .....              |

اسم الطالبة : .....

20

**السؤال الأول:** أختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| 1- بالقليل من العناية نحصل على غرفة: |                      |
| تحتوي على الجراثيم                   | نظيفة ومرتبّة        |
| 2- يوضع فراش السرير في:              |                      |
| تيار هوائي معرض للشمس                | في الظل              |
| 3- من صفات الملابس المدرسية أن تكون: |                      |
| تتحمل الاستعمال الطويل               | ضيقة وتعيق الحركة    |
| 4- إذا كان الحذاء صغير يؤدي:         |                      |
| صغر القدم                            | إعاقة الدورة الدموية |
| 5- من شروط اختيار الخضراوات:         |                      |
| أن تكون طازجة                        | أن تكون ذابلة        |

**السؤال الثاني:** ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

|    |                                                   |     |
|----|---------------------------------------------------|-----|
| 1  | رمي الملابس على الأرض سلوك جيد                    | ( ) |
| 2  | تعد الغرفة النظيفة مكاناً ملائماً للدراسة والنوم  | ( ) |
| 3  | تنقع الجوارب البيض الأكثر اتساخاً بالماء والصابون | ( ) |
| 4  | الحذاء يحمي القدم لهذا يجب أن يكون مريحاً         | ( ) |
| 5  | يجب غسل الخضراوات جيداً قبل الأكل                 | ( ) |
| 6  | تعد السلطة من الأطباق المهمة في وجبات الطعام      | ( ) |
| 7  | إذا كانت رائحة الغرفة كريهة نفتح النوافذ          | ( ) |
| 8  | الجوارب هي لباس اليدين وله عدة ألوان              | ( ) |
| 9  | يجب ذكر دعاء اللبس عند ارتداء الملابس             | ( ) |
| 10 | لا ينبغي غسل الملابس الداخلية باستمرار            | ( ) |

انتهت الأسئلة بالتوقيع

معلمة المادة /

| اختبار الفترة | الأولى                     | الفصل الدراسي | الأول ١٤٤٦ هـ | اسم الطالبة  | الدرجة  |
|---------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| المادة        | المهارات الحياتية والأسرية | الصف          | الرابع        | معلمة المادة | التوقيع |

السؤال الأول: ضعي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أما العبارة الخاطئة :

| الإجابة | العبارة                                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ١       | الاستحمام ضروري للمحافظة على نظافة الجسم والتخلص من الأوساخ                    |
| ٢       | من المحتمل أن يؤدي استخدام الماء الساخن إلى حدوث حروق في الجلد                 |
| ٣       | من الممكن أن يؤدي إصابة الشخص بالدوار إلى الانزلاق في الحمام.                  |
| ٤       | إن إهمال تنظيف الأسنان يسبب تسوس الأسنان وضعف اللثة.                           |
| ٥       | يتشابه كل من السواك والفرشاة والمعجون أنهما ينظفان الأسنان ويقاومان التسوس.    |
| ٦       | تهوية غرفة النوم تساعد على التخلص من البكتيريا المتجمعة في الغرفة.             |
| ٧       | الجلوس مع ارتخاء الكتفين، وانحناء الظهر للأمام لا يسبب ألماً.                  |
| ٨       | عند الانتهاء من واجباتك المدرسية يمكنك استخدام مكتبك لتناول الأكل والشرب عليه. |
| ٩       | إذا فقدت فرشاة أسنانك بإمكانك استعمال فرشاة أختك.                              |
| ١٠      | من المفيد لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين                                  |

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

|    |                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|
| ١  | عند دعك الجسم بليفة نبدأ من الوجه، ثم ما خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم لأن: |
| أ  | الوجه والأذنين والرقبة أكثر نظافة من بقية الجسم                                    |
| ب  | الوجه والأذنين والرقبة أكثر اتساخاً من بقية الجسم                                  |
| ج  | الترتيب غير ضروري                                                                  |
| ٢  | يتجدد جلد الإنسان عندما يمكث مدة طويلة في الماء نتيجة:                             |
| أ  | زوال الدهن المغطي للجلد والذي يمنع خروج السوائل من الجلد                           |
| ب  | امتصاص الجلد للماء بكميات قليلة                                                    |
| ج  | امتصاص الجلد للماء بكميات كبيرة                                                    |
| ٣  | إذا كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الجيدة يجب عليك                       |
| أ  | زيارة طبيب العيون                                                                  |
| ب  | غسل العين بالماء                                                                   |
| ج  | تجاهل الأمر                                                                        |
| ٤  | استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة يسبب:                                             |
| أ  | يضعف السمع                                                                         |
| ب  | يقوي السمع                                                                         |
| ج  | يحمي السمع                                                                         |
| ٥  | الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية :                   |
| أ  | عادة سيئة ضارة للأسنان                                                             |
| ب  | عادة جيدة مفيدة للأسنان                                                            |
| ج  | ضرورة لسلامة الأسنان                                                               |
| ٦  | ترك النوافذ مفتوحة لفترة طويلة عندما يكون الجوّ ممحلاً بالغبار:                    |
| أ  | يسبب تراكم الغبار على الأثاث والملابس                                              |
| ب  | يقتل البكتيريا الموجودة في فرش السرير                                              |
| ج  | يساعد في تهوية الغرفة                                                              |
| ٧  | (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد) لأن ذلك سبب مهم:                                      |
| أ  | لتحقيق النجاح                                                                      |
| ب  | قلة الإنجاز                                                                        |
| ج  | حدوث الفشل                                                                         |
| ٨  | السواك عود من شجرة تسمى الأراك يستخدم لتنظيف .....                                 |
| أ  | الاسنان                                                                            |
| ب  | الأذن                                                                              |
| ج  | الأنف                                                                              |
| ٩  | من العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين .....                   |
| أ  | الإضاءة                                                                            |
| ب  | تناول الأطعمة                                                                      |
| ج  | التهوية                                                                            |
| ١٠ | فوائد الأسنان هي                                                                   |
| أ  | تقطيع الطعام وطحنه                                                                 |
| ب  | نطق الحروف نطقاً سليماً                                                            |
| ج  | جميع ما سبق                                                                        |

| اختبار الفترة | الأولى                     | الفصل الدراسي | الأول ١٤٤٦ هـ | اسم الطالبة  | الإجابة النموذجية | الدرجة  |
|---------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|---------|
| المادة        | المهارات الحياتية والأسرية | الصف          | الرابع        | معلمة المادة |                   | التوقيع |

السؤال الأول: ضعي علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أما العبارة الخاطئة :

| الإجابة | العبارة                                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| √       | الاستحمام ضروري للمحافظة على نظافة الجسم والتخلص من الأوساخ                    |
| √       | من المحتمل أن يؤدي استخدام الماء الساخن إلى حدوث حروق في الجلد                 |
| √       | من الممكن أن يؤدي إصابة الشخص بالدوار إلى الانزلاق في الحمام.                  |
| √       | إن إهمال تنظيف الأسنان يسبب تسوس الأسنان وضعف اللثة.                           |
| √       | يتشابه كل من السواك والفرشاة والمعجون أنهما ينظفان الأسنان ويقاومان التسوس.    |
| √       | تهوية غرفة النوم تساعد على التخلص من البكتيريا المتجمعة في الغرفة.             |
| X       | الجلوس مع ارتخاء الكتفين، وانحناء الظهر للأمام لا يسبب ألماً.                  |
| X       | عند الانتهاء من واجباتك المدرسية يمكنك استخدام مكتبك لتناول الأكل والشرب عليه. |
| X       | إذا فقدت فرشاة أسنانك بإمكانك استعمال فرشاة أختك.                              |
| X       | من المفيد لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين                                  |

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

|    |                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ١  | عند دحك الجسم بليفة نبدأ من الوجه، ثم ما خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم لأن:   |
| أ  | الوجه والأذنين والرقبة أكثر نظافة من بقية الجسم                                      |
| ب  | الوجه والأذنين والرقبة أكثر اتساخاً من بقية الجسم                                    |
| ج  | الترتيب غير ضروري                                                                    |
| ٢  | يتجدد جلد الإنسان عندما يمكث مدة طويلة في الماء نتيجة:                               |
| أ  | زوال الدهن المغطى للجلد والذي يمنع خروج السوائل من الجلد                             |
| ب  | امتصاص الجلد للماء بكميات قليلة                                                      |
| ج  | امتصاص الجلد للماء بكميات كبيرة                                                      |
| ٣  | إذا كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الجيدة يجب عليك                         |
| أ  | زيارة طبيب العيون                                                                    |
| ب  | غسل العين بالماء                                                                     |
| ج  | تجاهل الأمر                                                                          |
| ٤  | استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة يسبب:                                               |
| أ  | يضعف السمع                                                                           |
| ب  | يقوي السمع                                                                           |
| ج  | يحمي السمع                                                                           |
| ٥  | الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية :                     |
| أ  | عادة سيئة ضارة للأسنان                                                               |
| ب  | عادة جيدة مفيدة للأسنان                                                              |
| ج  | ضرورة لسلامة الأسنان                                                                 |
| ٦  | ترك النوافذ مفتوحة لفترة طويلة عندما يكون الجو محملاً بالغبار:                       |
| أ  | يسبب تراكم الغبار على الأثاث والملابس                                                |
| ب  | يقتل البكتيريا الموجودة في فرش السرير                                                |
| ج  | يساعد في تهوية الغرفة                                                                |
| ٧  | (لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد) لأن ذلك سبب مهم:                                        |
| أ  | لتحقيق النجاح                                                                        |
| ب  | قلة الإنجاز                                                                          |
| ج  | حدوث الفشل                                                                           |
| ٨  | السواك عود من شجرة تسمى الأراك يستخدم لتنظيف .....                                   |
| أ  | الاسنان                                                                              |
| ب  | الأذن                                                                                |
| ج  | الأنف                                                                                |
| ٩  | من العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين ..... الجيدة عند القراءة. |
| أ  | الإضاءة                                                                              |
| ب  | تناول الأطعمة                                                                        |
| ج  | التهوية                                                                              |
| ١٠ | فوائد الأسنان هي                                                                     |
| أ  | تقطيع الطعام وطحنه                                                                   |
| ب  | نطق الحروف نطقاً سليماً                                                              |
| ج  | جميع ما سبق                                                                          |



اختبار الفترة لمادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

|            |       |       |     |
|------------|-------|-------|-----|
| اسم الطالب | ..... | الفصل | ٤ / |
|------------|-------|-------|-----|

السؤال: اختر الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية: بتضليل المربع الصحيح

|   |   |    |   |     |                                  |
|---|---|----|---|-----|----------------------------------|
| ١ | أ | صح | ب | خطا | يأمرنا الدين الإسلامي بالنظافة ؟ |
|---|---|----|---|-----|----------------------------------|

|   |   |                          |   |                           |                         |
|---|---|--------------------------|---|---------------------------|-------------------------|
| ٢ | أ | المحافظة على نظافة الجسم | ب | المحافظة على نظافة المنزل | ١- من فوائد الاستحمام : |
|---|---|--------------------------|---|---------------------------|-------------------------|

|   |   |            |   |            |                                   |
|---|---|------------|---|------------|-----------------------------------|
| ٣ | أ | يقوي السمع | ب | يضعف السمع | استخدام سماعة الإذن لفترة طويلة : |
|---|---|------------|---|------------|-----------------------------------|

|   |   |       |   |      |                                       |
|---|---|-------|---|------|---------------------------------------|
| ٤ | أ | نظافة | ب | جفاف | يساعد الضوء الصحيح على ..... الأذنين: |
|---|---|-------|---|------|---------------------------------------|

|   |   |                |   |             |                                                          |
|---|---|----------------|---|-------------|----------------------------------------------------------|
| ٥ | أ | دعك العين بشدة | ب | النوم مبكرا | من الأمور التي يجب علنا تجنبها لحماية العين من الأخطار : |
|---|---|----------------|---|-------------|----------------------------------------------------------|

|   |   |             |   |             |                                                |
|---|---|-------------|---|-------------|------------------------------------------------|
| ٦ | أ | نظافة الإذن | ب | إيذاء الإذن | استخدام أعواد الأذن الطبية للتنظيف يساعد على : |
|---|---|-------------|---|-------------|------------------------------------------------|

|   |   |           |   |                   |                       |
|---|---|-----------|---|-------------------|-----------------------|
| ٧ | أ | يضر العين | ب | لا يسبب ضرر للعين | اللعب بأقلام الليزر : |
|---|---|-----------|---|-------------------|-----------------------|

|   |   |          |   |        |                                            |
|---|---|----------|---|--------|--------------------------------------------|
| ٨ | أ | الانزلاق | ب | الصداع | من الاخطار التي ممكن أن تحدث داخل الحمام : |
|---|---|----------|---|--------|--------------------------------------------|

|   |   |                                        |   |        |                                                        |
|---|---|----------------------------------------|---|--------|--------------------------------------------------------|
| ٩ | أ | نتيجة انتفاخ البشرة بسبب امتصاص المياه | ب | الجفاف | يتجعد جسم الإنسان عندما يمكث فترة طويلة في الماء بسبب: |
|---|---|----------------------------------------|---|--------|--------------------------------------------------------|

|    |   |    |   |     |                                                      |
|----|---|----|---|-----|------------------------------------------------------|
| ١٠ | أ | صح | ب | خطا | ينبغي علينا مراجعة الطبيب عند الشعور بألم في العين : |
|----|---|----|---|-----|------------------------------------------------------|

بالتوفيق للجميع...

معلم المادة : يوسف الحمود



المملكة العربية السعودية  
إدارة تعليم منطقة جده  
مكتب وسط جده

**مدرسة البيان النموذجية**

قسم الابتدائي

# بنك الأسئلة لمادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول تنفيذ: أ. ابتهاج عبد الحميد سندي

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة مما يلي :

|                                                                            |                                                   |                                                          |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| ١- <u>عدم الاستحمام</u> لفترة طويلة يؤدي إلى :                             |                                                   |                                                          |                                      |
| (أ) ظهور الرائحة الكريهة .                                                 | (ب) الشعور بالراحة .                              | (ج) ظهور تجاعيد على البشرة .                             | (د) النشاط المستمر .                 |
| ٢- من فوائد الاستحمام المنتظم :                                            |                                                   |                                                          |                                      |
| (أ) يضعف السمع .                                                           | (ب) يجعل مظهرنا نظيفًا .                          | (ج) يضعف الجلد .                                         | (د) لا ينشط الدورة الدموية .         |
| ٣- من أضرار قضم الأظافر بالإصبع :                                          |                                                   |                                                          |                                      |
| (أ) المحافظة على سلامة الأظافر .                                           | (ب) انتقال الجراثيم الموجودة تحت الظفر إلى الفم . | (ج) عدم حدوث أضرار للظفر والجلد المحيط به كالجروح .      | (د) حدوث الحروق للجلد .              |
| ٤- يفضل وضع بعض الكريمات بعد الاستحمام وذلك :                              |                                                   |                                                          |                                      |
| (أ) لترطيب البشرة وتنعيمها .                                               | (ب) لغسل البشرة .                                 | (ج) لجفاف البشرة .                                       | (د) لتلوين البشرة .                  |
| ٥- عند الاستحمام يفضل استخدامليفة:                                         |                                                   |                                                          |                                      |
| (أ) خشنة جدًا .                                                            | (ب) ناعمة واسفنجية .                              | (ج) ناعمة ومصنوعة من الجلد .                             | (د) مصنوعة من الصوف .                |
| ٦- لتفادي نزلات البرد والاصابة بالرشح بعد الاستحمام يجب علينا اتباع مايلي: |                                                   |                                                          |                                      |
| (أ) صب الماء المعتدل الحرارة على الجسم قبل الخروج من الحمام .              | (ب) الجلوس في مكان بارد بعد الخروج من الحمام .    | (ج) ترك الشعر بدون تغطية بالمنشفة بعد الخروج من الحمام . | (د) الجلوس تحت أشعة الشمس .          |
| ٧- من طرق العناية بالعينين :                                               |                                                   |                                                          |                                      |
| (أ) الوضوء .                                                               | (ب) لمس العينين باليدين وهما متسختان .            | (ج) مسح العينين بالمنديل المعطر .                        | (د) الجلوس أمام التلفاز فترة طويلة . |
| ٨- من العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين:             |                                                   |                                                          |                                      |
| (أ) مراجعة طبيب العيون عند الشعور بال ألم أو احمرار في العين .             | (ب) التحديق في الحاسوب أو التلفاز مدة طويلة .     | (ج) الجلوس في الأماكن التي يكثر بها الدخان والغبار .     | (د) استخدام أقلام الليزر .           |

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

|                                                                                  |                                  |                                      |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| ٩- استخدام سماعة الأذن لسماع المحادثات لفترات طويلة :                            |                                  |                                      |                                |
| (أ) يقوي السمع .                                                                 | (ب) يضعف السمع.                  | (ج) يضعف الذاكرة.                    | (د) يضعف النظر.                |
| ١٠- يساعد <u>الوضوء الصحيح</u> على ..... الأذنين:                                |                                  |                                      |                                |
| (أ) نظافة .                                                                      | (ب) جفاف .                       | (ج) جرح .                            | (د) إنسداد.                    |
| ١١- <u>تجفف الأذن من الخارج</u> بعد الاستحمام بلف ..... حول الاصبع :             |                                  |                                      |                                |
| (أ) منديل.                                                                       | (ب) منشفة كبيرة.                 | (ج) منديل معطر.                      | (د) ورقة جافة.                 |
| ١٢- من الأمور التي يجب علينا <u>تجنبها لحماية العين من الأخطار</u> :             |                                  |                                      |                                |
| (أ) تناول الأغذية المفيدة للعين.                                                 | (ب) دحك العينين بشدة.            | (ج) لبس النظارات الجيدة الصنع.       | (د) النوم مبكراً.              |
| ١٣- من فوائد <u>الأسنان</u> :                                                    |                                  |                                      |                                |
| (أ) تقطيع الطعام وطحنه .                                                         | (ب) نطق الحروف بطريقة غير سليمة. | (ج) تكسير المكسرات الصلبة والجافة .  | (د) فتح العلب المعدنية.        |
| ١٤- لوقاية الأسنان من التسوس يجب <u>التقليل</u> من تناول :                       |                                  |                                      |                                |
| (أ) الماء                                                                        | (ب) الحلويات والسكريات .         | (ج) الخضار .                         | (د) الفواكه.                   |
| ١٥- <u>إهمال</u> تنظيف الأسنان :                                                 |                                  |                                      |                                |
| (أ) يقوي اللثة.                                                                  | (ب) يسبب التسوس ويضعف اللثة .    | (ج) يقوي الأسنان.                    | (د) لايسبب رائحة كريهة للفم .  |
| ١٦- <u>تنظيف اللسان</u> مهم لإزالة البكتيريا من الفم ويتم ذلك عن طريق :          |                                  |                                      |                                |
| (أ) المضمضة بالماء والملح .                                                      | (ب) المضمضة بالماء والسكر.       | (ج) تناول المشروبات الغازية.         | (د) تناول الأطعمة.             |
| ١٧- <u>الإكثار</u> من تناول المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية هو : |                                  |                                      |                                |
| (أ) عادة سيئة مضرّة للأسنان .                                                    | (ب) ضرورة لسلامة الأسنان .       | (ج) عادة جيدة ومفيدة للصغار والكبار. | (د) مشروب مناسب لوجبة الإفطار. |

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

|                                                                  |                                                     |                                         |                                                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ١٨- من طرق <u>العناية بالأسنان</u> :                             |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) مراجعة الطبيب عند الحاجة فقط .                               | (ب) استخدام الفرشاة والمعجون والمسواك .             | (ج) عدم استخدام الخيط الطبي.            | (د) شرب العصير الملون يوميًا.                   |
| ١٩- لتنظيف الأسنان بالخيط يمكنك استخدام <u>الخيط</u> :           |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) الصوف.                                                       | (ب) القطن.                                          | (ج) الطبي.                              | (د) الحرير.                                     |
| ٢٠- <u>يغير</u> مفرش السرير:                                     |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) مرة كل أسبوع.                                                | (ب) مرة كل أسبوعين.                                 | (ج) مرة في الشهر.                       | (د) مرة كل شهرين.                               |
| ٢١- من الخطوات المتبعة عند ترتيب <u>السرير</u> :                 |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) يرتب مفرش السرير وتهز المخدات ويغطي السرير بالغطاء الخارجي   | (ب) تنظيف النافذة .                                 | (ج) ترتيب الأدوات الموجودة بالغرفة.     | (د) تنظيف الأرضيات.                             |
| ٢٢- الأمور التي يجب اتباعها عند ارتداء <u>الملابس المدرسية</u> : |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) ذكر دعاء لبس الثوب.                                          | (ب) أفرغ جيوبي مما فيها.                            | (ج) إرتداها من جهة القدمين.             | (د) وضع الدبابيس في حالة انقطاع الأزرار.        |
| ٢٣- نضع فرش السرير في تيار هوائي معرض للشمس <u>للتخلص</u> من :   |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) البكتيريا وحشرة الفراش.                                      | (ب) الذباب                                          | (ج) النمل.                              | (د) الجراد.                                     |
| ٢٤- توضع الحقيبة المدرسية <u>بعد العودة من المدرسة</u> على :     |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) الأرض.                                                       | (ب) ساحة المنزل.                                    | (ج) المشجب.                             | (د) المكتب.                                     |
| ٢٥- من الأمور التي يجب اتباعها عند <u>خلع</u> الملابس المدرسية : |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) خلع الحذاء أولاً للمحافظة على نظافة الملابس وتجنب فتقها.     | (ب) استبدال الملابس المدرسية بعد تناول وجبة الغداء. | (ج) خلعها من دون فتح الأزرار أو السست . | (د) ترك الأغراض الشخصية في الجيوب وعدم تفريغها. |
| ٢٦- الأمور التي يجب اتباعها عند <u>غسل</u> الملابس الداخلية:     |                                                     |                                         |                                                 |
| (أ) غسلها بماء دافئ وصابون.                                      | (ب) غسلها بالماء فقط.                               | (ج) لا تحتاج إلى غسل يوميًا.            | (د) غسلها بمطهر الأرضيات.                       |

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصنف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

|                                                                                                                          |                                              |                                        |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|
| ٢٧- عند العودة من المدرسة يستبدل الزي المدرسي بـ :                                                                       |                                              |                                        |                                 |
| (أ) فستان سهرة.                                                                                                          | (ب) مريلة الطبخ.                             | (ج) ملابس النوم.                       | (د) ملابس المنزل.               |
| ٢٨- تتميز الملابس المدرسية بأنها :                                                                                       |                                              |                                        |                                 |
| (أ) بسيطة ومرتبعة.                                                                                                       | (ب) ضيقة وتعوق الحركة.                       | (ج) غير قابلة للغسل.                   | (د) مصنوعة من الصوف.            |
| ٢٩- يترك الحذاء معرضاً للهواء بعد خلعه :                                                                                 |                                              |                                        |                                 |
| (أ) لتهويته وجفافه.                                                                                                      | (ب) لتغيير لونه.                             | (ج) ليصغر حجمه.                        | (د) لكبر حجمه.                  |
| ٣٠- لنتمكن من استخدام المكتب في كتابة ماعلينا من المهام والواجبات المدرسية ينبغي علينا إتباع مايلي :                     |                                              |                                        |                                 |
| (أ) الرسم عليه مباشرة.                                                                                                   | (ب) تجنب الأكل والشرب عليه وتنظيفه باستمرار. | (ج) رمي بقايا الأقلام عليه.            | (د) تنظيفه مرة بالأسبوع.        |
| ٣١- بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتي :                                                                                |                                              |                                        |                                 |
| (أ) رائحتها كريهة.                                                                                                       | (ب) نظيفة ومرتبعة ورائحتها طيبة.             | (ج) غير منظمة.                         | (د) مليئة بالبكتيريا والجراثيم. |
| ٣٢- يلبس عند الذهاب للمدرسة :                                                                                            |                                              |                                        |                                 |
| (أ) ملابس المدرسة.                                                                                                       | (ب) ملابس النوم.                             | (ج) ملابس السهرة.                      | (د) ملابس المنزل.               |
| ٣٣- الملابس الداخلية هي :                                                                                                |                                              |                                        |                                 |
| (أ) الملابس التي تلبس ملاصقة للجسم مباشرة.                                                                               | (ب) الملابس التي تلبس فوق الزي المدرسي.      | (ج) الملابس التي تكون مصنوعة من الصوف. | (د) الملابس التي لا تمتص العرق. |
| ٣٤- الجوارب هي :                                                                                                         |                                              |                                        |                                 |
| (أ) لباس القدم وله عدة ألوان.                                                                                            | (ب) لباس للرأس وله عدة ألوان.                | (ج) لباس يستخدم عند الطبخ.             | (د) لباس خاص بتنظيف المنزل.     |
| ٣٥- قال رسول الله ﷺ ( من لبس ثوباً فقال : الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة ) هو دعاء..... : |                                              |                                        |                                 |
| (أ) دعاء لبس الثوب                                                                                                       | (ب) دعاء السفر.                              | (ج) دعاء المطر.                        | (د) دعاء النوم.                 |

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

|                                                            |                               |                          |                                     |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| ٣٦- <u>الزي المدرسي</u> هو ما ترتديه عند الذهاب إلى:       |                               |                          |                                     |
| (أ) النظرة.                                                | (ب) النوم.                    | (ج) زيارة الأقارب.       | (د) المدرسة.                        |
| ٣٧- عند الانتهاء من واجباتي المدرسية <u>أضع كتيبي في</u> : |                               |                          |                                     |
| (أ) خزانة المطبخ.                                          | (ب) مكتبي الخاص بالكتب.       | (ج) ساحة المنزل.         | (د) صندوق الاسعافات الأولية.        |
| ٣٨- <u>ترك النوافذ</u> مفتوحة لفترة طويلة يسبب:            |                               |                          |                                     |
| (أ) تراكم الغبار على الأثاث.                               | (ب) لا يجدد الهواء.           | (ج) يجعل جو الغرفة ملوث. | (د) لا يترك أثر للغبار.             |
| ٣٩- من الخطوات المتبعة عند <u>غسل الجوارب</u> :            |                               |                          |                                     |
| (أ) خياطة الثقوب إن وجدت ونفضها من الأتربة.                | (ب) نقعها بالماء الساخن جدًا. | (ج) نقعها بالماء المعطر. | (د) تركها في الهواء المحمل بالغبار. |
| ٤٠- <u>تغسل الجوارب الملونة وتنشر في</u> :                 |                               |                          |                                     |
| (أ) الشمس.                                                 | (ب) الظل.                     | (ج) خزانة الملابس.       | (د) خزانة الأحذية.                  |
| ٤١- <u>تستبدل الجوارب</u> :                                |                               |                          |                                     |
| (أ) يوميًا.                                                | (ب) مرة واحدة في الأسبوع.     | (ج) مرة كل أسبوعين.      | (د) مرة كل ثلاث أسابيع.             |
| ٤٢- <u>تغسل الخضراوات</u> الجذرية مثل البطاطا:             |                               |                          |                                     |
| (أ) بالماء والفرشاة.                                       | (ب) غسالة الصحون.             | (ج) بالماء والصابون.     | (د) بالماء والملح.                  |
| ٤٣- من شروط <u>اختيار الخضراوات</u> أن تكون:               |                               |                          |                                     |
| (أ) طازجة.                                                 | (ب) قاسية الألياف.            | (ج) غير ناضجة.           | (د) يوجد بها عطب.                   |
| ٤٤- <u>تحفظ الفواكه الطازجة في</u> :                       |                               |                          |                                     |
| (أ) الأدراج و الأرفف السفلية.                              | (ب) في الرفوف العلوية.        | (ج) خارج الثلاجة.        | (د) سلة الثوم والبصل والبطاطا.      |

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

س٢: أعلل مايلي:

- ١- التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.
- ٢- عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام
- ٣- وضع الكريمات على الجسم بعد الاستحمام.
- ٤- تغيير الجوارب كل يوم.
- ٥- تقليم أظفار القدمين كلما طالت.
- ٦- يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم.
- ٧- غسل الفواكه اللينة وقت تناولها .

س٣: أضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف ( ) .
- ٢- تستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل ( ) .
- ٣- تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان ( ) .
- ٤- تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالمسواك أو الفرشاة ( ) .
- ٥- زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر ( ) .
- ٦- يعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان ( ) .
- ٧- فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب للمدرسة ( ) .
- ٨- رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة ( ) .
- ٩- تنشر الملابس الملونة في الشمس ( ) .
- ١٠- تقطع السلطة قطعاً صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها ( ) .
- ١١- عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف ( ) .
- ١٢- يرتب السرير بعد العودة من المدرسة ( ) .
- ١٣- وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة ( ) .
- ١٤- تحفظ الخضراوات المجمدة في مجمد الثلاجة ( ) .
- ١٥- تقطع السلطة قطعاً كبيرة نسبياً ، حتى لا تفقد فيتاميناتها ( ) .
- ١٦- تغسل الفواكه اللينة كالفروالة والتين والرطب بالفرشاة والماء أوليفة نظيفة لإزالة كل مايلق بها ( ) .
- ١٧- تعتبر الفاصوليا من الخضراوات الثمرية ( ) .

بنك أسئلة مادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الأول

- س ٤: أضع خطأ تحت السلوك الصحيح في الجمل الآتية :
- ١- صب الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام .
  - ٢- تجفيف الجسم والشعر وتغطيتهما بمنشفة أو بثوب الاستحمام قبل الخروج .
  - ٣- الوضوء يساعد على نظافة العينين .
  - ٤- لسلامة العينين الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها الدخان .
  - ٥- زيارة الطبيب عند الشعور بألم في الأذن .
  - ٦- أكل السكريات بكثرة .
  - ٧- زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر .
  - ٨- تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان .
  - ٩- تناول الخضروات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم وشرب الكثير من الحليب .

Ebtihal  
Sindi

تم بحمد الله وتوفيقه  
أتمنى لكم التوفيق والنجاح  
أ. ابتهاج عبد الحميد سندي