

تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتني

www.haqibati.net



منصة حقيبتني التعليمية

منصة حقيبتني 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.

المهارات الحياتية والأسرية		
الصف الرابع الابتدائي		
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ		
٣٠ درجة		
اختبار مادة المهارات الحياتية والأسرية (الوحدتان الأولى والثانية)		
اسم الطالب / الفصل /		

١٠ درجات /

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

العلامة	السؤال	م
	يجب علينا الاستحمام وذلك للحفاظ على سلامة أجسادنا من الأمراض .	١
	الاستحمام بشكل منتظم يزيد من تراكم الجراثيم على أجسادنا .	٢
	يجب علينا زيارة الطبيب كلما شعرنا بألم بالأذن .	٣
	لا حاجة لعمل جدول تنظيم وقت .	٤
	يمكنني استخدام فرشاة أسنان أختي لتنظيف أسناني .	٥
	يجب علينا الحرص في حل الواجبات بشكل يومي .	٦
	السهر ليلاً يؤدي إلى تدني المستوى الدراسي .	٧
	من فوائد الأسنان نطق الحروف بطريقة سليمة .	٨
	الاستذكار مرة واحدة في الشهر يكفي لإحراز تقدم في المستوى الدراسي .	٩
	يجب علينا فحص النظر عند الشعور بعدم القدرة على الرؤية بوضوح .	١٠

٥ درجات /

أجب على ما يأتي :

اذكر فائدة من فوائد الاستحمام :

اذكر أحد أسباب التفوق الدراسي :

اذكر إحدى الطرق لتنظيم الوقت للاستفادة منه :

اذكر اثنان من أدوات العناية بالأسنان :

حقيبتني

www.haqibati.net



يتبع ←

١	من فوائد الاستحمام المنتظم :			
أ	يجعل مظهرنا نظيفاً	ب	يضعف الجلد	ج لا ينشط الجسم
٢	يفضل وضع الكريمات بعد الاستحمام وذلك :			
أ	لغسل البشرة	ب	لترطيب البشرة	ج لجفاف البشرة
٣	استخدام سماعة الأذن لسماع المحادثات لفترة طويلة :			
أ	يضعف الذاكرة	ب	يضعف السمع	ج يقوي السمع
٤	من الأمور التي يجب تجنبها لحماية العين :			
أ	لبس النظارات	ب	دك العين بشدة	ج النوم المبكر
٥	اهمال تنظيف الأسنان :			
أ	يعطي رائحة جيدة للفم	ب	يسبب التسوس	ج يقوي اللثة
٦	نتعلم لغة الإشارة حتى نتواصل مع :			
أ	الأطفال	ب	الصم	ج الكبار
٧	الانسان هو الذي يستفيد من وقته جيداً .			
أ	الكسول	ب	الغافل	ج العاقل
٨	من أسباب التفوق الدراسي :			
أ	تأخير حل الواجبات	ب	كثرة اللعب	ج تحضير الدرس مسبقاً
٩	أفضل مكان للمذاكرة :			
أ	المنزل	ب	أمام التلفاز	ج الحديقة
١٠	لتحقيق التفوق الدراسي يجب علي في الصف :			
أ	عدم التركيز مع المعلم	ب	تناول الحلويات بكثرة	ج تطبيق الجلوس الصحيح

(الانزلاق) (نزلات البرد) (الحليب) (الوقت) (الشامبو)

أستخدم لتنظيف شعري .

تناول الأسنان .

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل .

من الأخطار ما بعد الاستحمام

أنتبه من أثناء الاستحمام .

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة: المهارات الحياتية والاسرية
الصف: الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448هـ
إختبار منتصف الفصل (الفترة)

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 /

حقيبتني

www.haqibati.net



بسم الله الرحمن الرحيم

المادة: المهارات الحياتية والاسرية
الصف: الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الأول 1448هـ
منتصف الفصل (الفترة)

نموذج الاجابة

اس

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	(X)
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	(X)
9	يجب ذكر دعاء اللبس عند ارتداء الملابس	(✓)
10	لا ينبغي غسل الملابس الداخلية باستمرار	(X)

اختبار الفترة لمادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب		الفصل	٤ /
------------	-------	-------	-----

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

١	أ	صح	ب	خطأ	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	دك 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	خطأ	ينبغي علينا مراجعة الطبيب عند الشعور بألم في العين :
----	---	----	---	-----	--

بالتوفيق للجميع...

معلم المادة : يوسف الحمود

اختبار الفترة لمادة المهارات الحياتية والأسرية للصف الرابع الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ

اسم الطالب	الفصل	٤ /
نموذج الاجابة		
السؤال: اختر الإجابة		
١	يأمرنا الدين الإسلامي بالنظافة ؟	
أ	صح	ب
خطأ		
٢	١- من فوائد الاستحمام :	
أ	المحافظة على نظافة الجسم	ب
المحافظة على نظافة المنزل		
٣	استخدام سماعة الإذن لفترة طويلة :	
أ	يقوي السمع	ب
يضعف السمع		
٤	يساعد الوضوء الصحيح على الأذنين:	
أ	نظافة	ب
جفاف		
٥	من الأمور التي يجب علنا تجنبها لحماية العين من الأخطار :	
أ	دحك العين بشدة	ب
النوم مبكرا		
٦	استخدام أعواد الأذن الطبية للتنظيف يساعد على :	
أ	نظافة الإذن	ب
إيذاء الإذن		
٧	اللعب بأقلام الليزر :	
أ	يضر العين	ب
لا يسبب ضرر للعين		
٨	من الاخطار التي ممكن أن تحدث داخل الحمام :	
أ	الانزلاق	ب
الصداع		
٩	يتجعد جسم الإنسان عندما يمكث فترة طويلة في الماء بسبب:	
أ	نتيجة انتفاخ البشرة بسبب امتصاص المياه	ب
الجفاف		
١٠	ينبغي علينا مراجعة الطبيب عند الشعور بألم في العين :	
أ	صح	ب
خطأ		

بالتوفيق للجميع...

معلم المادة : يوسف الحمود



اختبار الفترة	الأولى	الفصل الدراسي	الأول ١٤٤٨ 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 الإجابة 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	يتجعد 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 الجو محملاً بالغيبار:
أ	يسبب تراكم الغبار على الأثاث والملابس
ب	يقتل البكتيريا الموجودة في فرش السرير
ج	يساعد في تهوية الغرفة
٧	(لا توجل عمل اليوم إلى الغد) لأن ذلك سبب مهم:
أ	لتحقيق النجاح
ب	قلة الإنتاج
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

نموذج الاجابة

اختبار الفترة الأولى	الفصل الدراسي الأول ١٤٤٨ هـ	اسم الطالب	الدرجة	المادة
المهارات الحياتية والأسرية	الصف	الرابع	معطمة 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.
×	الجلوس مع ارتخاء الكتفين، وانحناء الظهر للأمام لا يسبب ألماً.
×	عند الانتهاء من واجباتك المدرسية يمكنك استخدام مكتبك لتناول الأكل والشرب عليه.
×	إذا فقدت فرشاة أسنانك بإمكانك استعمال فرشاة أختك.
×	من المفيد لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين

السؤال الثاني: اختاري الاجابة الصحيحة:

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



الاسم :

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ما هي النتيجة المباشرة للاستحمام المنتظم؟		
	الشعور بالنشاط والصحة والنظافة	الشعور بالتعب	الإصابة بالأمراض الجلدية
2	أي من الأطعمة التالية يُعد مصدرًا غنيًا بفيتامين (أ) المفيد لصحة العينين؟		
	الأرز الأبيض	الحلويات	الجزر
3	ما هو الخطر الرئيسي عند استخدام فرشاة أسنان شخص آخر؟		
	نظافة الأسنان	انتقال الجراثيم والأمراض	تلف شعيرات الفرشاة
4	ما هي الفائدة الأساسية من استخدام الخيط الطبي؟		
	تبييض الأسنان	تعطير رائحة الفم	إزالة بقايا الطعام من بين الأسنان

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	الاستحمام يساعد على إزالة الأوساخ وروائح العرق من الجسم.	صح ○ خطأ ○
2	الصراخ في الأذن بصوت عالي يضر الأذنين	صح ○ خطأ ○
3	السواك هو أداة تنظيف مستحبة في السنة النبوية وتساعد على تطهير الفم	صح ○ خطأ ○
4	تساعد الأسنان على نطق الحروف بشكل صحيح وواضح	صح ○ خطأ ○
5	كل الناس يملكون نفس مقدار الوقت كل يوم	صح ○ خطأ ○
6	من الجيد تأجيل مهام اليوم إلى الغد دون سبب ضروري	صح ○ خطأ ○

انتهت الأسئلة ,,,

بنك الأسئلة لمادة المهارات الحياتية والأسرية

للمصف 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 <u>الاستحمام المنتظم</u> :			
(أ) يضعف السمع .	(ب) يجعل مظهرنا نظيفاً .	(ج) يضعف الجلد .	(د) لا ينشط الدورة الدموية .
٣- من <u>أضرار</u> 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 <u>الكريمات</u> بعد الاستحمام وذلك :			
(أ) لترطيب البشرة وتنعيمها .	(ب) لغسل البشرة .	(ج) لجفاف البشرة .	(د) لتلوين البشرة .
٥- عند الاستحمام <u>يفضل</u> استخدام <u>ليفة</u> :			
(أ) خشنة جداً .	(ب) ناعمة واسفنجية .	(ج) ناعمة ومصنوعة من الجلد .	(د) مصنوعة من الصوف .
٦- <u>لتفادي</u> 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 <u>العناية بالعينين</u> :			
(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 <u>المحافظة على سلامة العينين</u> :			
(أ) مراجعة طبيب العيون عند الشعور بألم 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</u> لحماية العين من الأخطار:			
(أ) تناول الأغذية المفيدة للعين.	(ب) دحك العينين بشدة.	(ج) لبس النظارات الجيدة الصنع.	(د) النوم مبكرًا.
١٣- من فوائد الأسنان :			
(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.

T. Ebtihal
Sindi

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

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة مما يلي:

٢٠- يعرف الوقت بأنه :			
(أ) الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز عمل ما.	(ب) الساعات التي لا أعمل بها .	(ج) الزمن الماضي فقط.	(د) الزمن الحاضر فقط.
٢١- المكان المناسب للمذاكرة:			
(أ) غرفة المعيشة .	(ب) غرفة نومي على مكتبي.	(ج) مع أخواتي.	(د) غرفة استقبال الضيوف.
٢٢- من المقترحات التي تساعد في تنظيم الوقت :			
(أ) تدون قائمة بكل ما هو مطلوب من أعمال ومسؤوليات في ورقة خارجية.	(ب) تأجيل الخطة الأسبوعية للأعمال والواجبات في بداية كل شهر.	(ج) تخصيص يوم في الأسبوع لإنجاز بعض الأعمال .	(د) إنجاز الأعمال في وقت متأخر في الليل.
٢٣- الأمور التي تتبعها الطالبة المجتهدة في البيت:			
(أ) الحرص على استذكار الدروس وحل الواجبات يوميًا.	(ب) تفضل السهر والنوم متأخر.	(ج) الاهتمام بصحتها بتناول الأغذية المفيدة مثل المشروبات الغازية.	(د) تنظم وقتها للعب فقط.
٢٤- من الأمور التي تساعد على التفوق والاجتهاد داخل الحصة وأثناء الشرح :			
(أ) تناول وجبة الإفطار في الصباح .	(ب) الجلوس على الأرض .	(ج) تتحدث مع زميلاتها باستمرار أثناء الشرح .	(د) تحرص على الهدوء وعدم المشاركة .
٢٥- من المقترحات التي تساعد في تنظيم الوقت والانتفاع به :			
(أ) تدون قائمة بكل ما هو مطلوب منها من أعمال ومسؤوليات في ورقة خارجية .	(ب) تؤجل واجباتها اليومية للأسبوع التالي.	(ج) تخصص ٥ دقائق في الأسبوع لإنجاز عمل واحد فقط .	(د) تؤجل واجباتها لوقت الاختبار.

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

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة مما يلي:

٢٦- الإهمال والتقصير في حل الواجبات يؤدي إلى:			
(أ) الرسوب.	(ب) النجاح.	(ج) النشاط.	(د) الشعور بالراحة.
٢٧- كثرة الغياب عن المدرسة دون أسباب مقنعة يؤدي إلى :			
(أ) الرسوب وال فشل .	(ب) التفوق.	(ج) إنجاز الأعمال في وقتها.	(د) الأمراض.
٢٨- إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري :			
(أ) لا أهتم بالدرس الذي فاتني.	(ب) أطلب من المعلم إعادة الشرح.	(ج) لا أسأل زميلتي عن الدرس و واجباته المطلوبة.	(د) لا أقرأ الدرس .
٢٩- من صفات الطالبة المقصرة :			
(أ) لاتصغي لشرح المعلمة .	(ب) تذاكر دروسها أول بأول.	(ج) تبحث عن المعلومات المفيدة	(د) تقدم إنجازاتها في وقتها دون تأخير.
٣٠- المشاركة في الصف وأثناء الدرس يساعد على :			
(أ) الفهم السريع.	(ب) تشتت الذهن.	(ج) ضعف الذاكرة.	(د) الشعور بالملل.

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