

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	مدرسة:
اختبار الفترة الفصل الثاني	الاختبار:		
سادس ابتدائي	الصف:		
٤٥	الزمن:		
الثانية	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	٢٠
------------	-------------	----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

٧ درجات	١- أي مما يلي يُعد بديلاً صحياً للمشروبات الغازية؟		
	(أ) العصائر المعلبة المحلاة	(ب) الشاي المثلج المضاف له سكر	(ج) الماء أو العصير الطبيعي
	٢- ما هي المادة التي تصنع منها أكياس تعبئة الشاي الصغيرة؟		
	(أ) الورق	(ب) القصدير	(ج) البلاستيك
	٣- من الخطوات التي تساعد على التخفيف من الشعور بالخجل:		
	(أ) الاشتراك في الأنشطة المدرسية	(ب) الانعزال عن المجتمع	(ج) تجنب الحديث مع الناس
	٤- ما النتيجة المتوقعة لعادة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز؟		
	(أ) تحسين عملية الهضم	(ب) الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن	(ج) الشعور بالشبع السريع
	٥- من الأطعمة التي ينبغي التخفيف من تناولها للحفاظ على الصحة:		
	(أ) الخضروات والفواكه	(ب) الحليب ومشتقاته	(ج) الماء والعصائر الطبيعية
	٦- أي من الوجبات التالية تُعد أهم وجبة في اليوم وتساعد على زيادة التركيز؟		
	(أ) وجبة العشاء	(ب) وجبة الفداء	(ج) وجبة الإفطار
	٧- من الخطوات التي تساعد على التخلص من الشعور بالغضب اتباع هدي الرسول ﷺ بـ:		
	(أ) رفع الصوت	(ب) الجدل مع الآخرين	(ج) تغيير وضع الجسم
	(د) البقاء في نفس المكان	(د) السكريات والملح والدهون	(د) زيادة التركيز في محتوى التلفاز

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

٦ درجات	#	
الإجابة	العبرة	
()	يجب حفظ الشاي في إناء محكم الغلق بعيداً عن الروائح النفاذة.	١
()	الأغذية العضوية هي التي يتم إنتاجها باستخدام مبيدات حشرية كيميائية.	٢
()	من مبادئ التغذية السليمة التوازن والاعتدال في تناول الطعام.	٣
()	التأني وعدم التسرع من العوامل التي تعيق اتخاذ القرار السليم.	٤
()	تناول وجبة الإفطار يومياً يساهم في تحسين التحصيل الدراسي والنشاط الذهني.	٥
()	عدم تحديد المشكلة هو أحد الأساليب غير الفعالة في اتخاذ القرار.	٦

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١	يسبب تناول الطعام بسرعة عدم مضغه جيداً مما يؤدي إلى ____ الهضم.
٢	من الأمور التي يجب مراعاتها عند اتخاذ القرار أن يكون ____ ومسموحاً به في المدرسة.
٣	من أعراض الخجل الجسدية جفاف ____ والحلق.
٤	يعبأ الشاي بأكياس كبيرة مصنوعة من ____.
٥	عند إعداد الشاي، يوضع الماء على النار حتى ____.

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

اذكر اثنين من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم.

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

اذكر عادة غذائية خاطئة يمارسها البعض أثناء الأكل.

.....

.....

.....

.....

.....

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	مدرسة:
اختبار الفترة الفصل الثاني	الاختبار:		
سادس ابتدائي	الصف:		
٤٥	الزمن:		
الثانية	الفترة:		

اسم	
-----	--

نموذج الإجابة

٧ درجات	السؤال الأول:
---------	---------------

١- أي مما يلي يُعد بديلاً صحياً للمشروبات الغازية؟			
(أ) العصائر المعلبة المحلاة	(ب) الشاي المثلج المضاف له سكر	(ج) الماء أو العصير الطبيعي	(د) مشروبات الطاقة
٢- ما هي المادة التي تصنع منها أكياس تعبئة الشاي الصغيرة؟			
(أ) الورق	(ب) القصدير	(ج) البلاستيك	(د) الزجاج
٣- من الخطوات التي تساعد على التخفيف من الشعور بالخجل:			
(أ) الاشتراك في الأنشطة المدرسية	(ب) الانعزال عن المجتمع	(ج) تجنب الحديث مع الناس	(د) رفض المبادرة بالتحية
٤- ما النتيجة المتوقعة لعادة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز؟			
(أ) تحسين عملية الهضم	(ب) الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن	(ج) الشعور بالشبع السريع	(د) زيادة التركيز في محتوى التلفاز
٥- من الأطعمة التي ينبغي التخفيف من تناولها للحفاظ على الصحة:			
(أ) الخضروات والفواكه	(ب) الحليب ومشتقاته	(ج) الماء والعصائر الطبيعية	(د) السكريات والملح والدهون
٦- أي من الوجبات التالية تُعد أهم وجبة في اليوم وتساعد على زيادة التركيز؟			
(أ) وجبة العشاء	(ب) وجبة الفداء	(ج) وجبة الإفطار	(د) وجبة خفيفة قبل النوم
٧- من الخطوات التي تساعد على التخلص من الشعور بالغضب اتباع هدي الرسول ﷺ بـ:			
(أ) رفع الصوت	(ب) الجدل مع الآخرين	(ج) تغيير وضع الجسم	(د) البقاء في نفس المكان

٦ درجات	السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):
---------	--

#	العبرة	الإجابة
١	يجب حفظ الشاي في إناء محكم الغلق بعيداً عن الروائح النفاذة.	(✓)
٢	الأغذية العضوية هي التي يتم إنتاجها باستخدام مبيدات حشرية كيميائية.	(✗)
٣	من مبادئ التغذية السليمة التوازن والاعتدال في تناول الطعام.	(✓)
٤	التأني وعدم التسرع من العوامل التي تعيق اتخاذ القرار السليم.	(✗)
٥	تناول وجبة الإفطار يومياً يساهم في تحسين التحصيل الدراسي والنشاط الذهني.	(✓)
٦	عدم تحديد المشكلة هو أحد الأساليب غير الفعالة في اتخاذ القرار.	(✓)

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

١ يسبب تناول الطعام بسرعة عدم مضغه جيداً مما يؤدي إلى ____ الهضم.

الإجابة: عسر

٢ من الأمور التي يجب مراعاتها عند اتخاذ القرار أن يكون ____ ومسموحاً به في المدرسة.

الإجابة: قانونياً

٣ من أعراض الخجل الجسدية جفاف ____ والحلق.

الإجابة: الفم

٤ يعبأ الشاي بأكياس كبيرة مصنوعة من ____.

الإجابة: القصدير

٥ عند إعداد الشاي، يوضع الماء على النار حتى ____.

الإجابة: يغلي

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

اذكر اثنين من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: 1. القدرة على التخيل والتفكير والاستنتاج. 2. معرفة الإمكانيات المتوفرة.

الثاني.

اذكر عادة غذائية خاطئة يمارسها البعض أثناء الأكل.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو الأكل بسرعة دون مضغ جيد.

موقع واجباتك 

الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة.

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	تعتمد موارد الأسرة على :	(أ) الراتب.	(ب) الزيارة.	(ج) اتخاذ القرار.	(د) المصروفات .
٢	ما يحتاج إليه الإنسان من ضروريات الحياة كالمأكل والملبس هو تفسير مفهوم..... .	(أ) الألعاب.	(ب) الحاجات .	(ج) السفر .	(د) الادخار .
٣	مصادر المصروف الشخصي متعددة ومنها..... .	(أ) مكافآت النجاح .	(ب) الأعمال الخيرية .	(ج) حب الإنفاق .	(د) الرغبات .
٤	يطراً على النفس ميول لشراء أشياء ثمينة هو تفسير مفهوم..... .	(أ) الحاجات .	(ب) الادخار .	(ج) الرغبات .	(د) الإنفاق .
٥	من فوائد الادخار في حياتنا :	(أ) شراء الهدايا.	(ب) الإسراف .	(ج) البخل .	(د) الاحتفاظ لوقت الحاجة .
٦	يجب تقديم الأولوية في الصرف.....بدءاً بالأهم ثم ما يليه في الأهمية .	(أ) للحاجات .	(ب) للسفر .	(ج) للرغبات .	(د) للهدايا .

س ٢/ضعي الرمز المناسب /√ أو × في كل مما يلي :

- ١- من مصادر المصروف الشخصي مكافآت النجاح. ()
- ٢- الرغبات ما يطرأ على النفس من ميول يمكن الاستغناء عنها. ()
- ٣- الادخار يعني أن لا ننفق كل ما نحصل عليه من المال. ()
- ٤- يجب تقديم الأولوية في الصرف للرغبات قبل الحاجات. ()
- ٥- لا بد أن يكون للمصروف الشخصي هدفاً يحقق الحاجات والرغبات. ()
- ٦- يستعمل فن الديكوباج على الزجاج. ()

س٣/املئ الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ
- ٢/ يجب تقديم الأولوية في الصرف
- ٣/ أنواع الدخل
- ٤/ من فوائد الادخار
- ٥/ تعد إطارات السيارات من المستهلكات

اسئلة مقالية :

- س٦/ اقترح طرق أخرى فعالة لادخار المصروف .
- س٧/ عددي مصادر المصروف الشخصي .
- س٨/ اذكر دليل من القرآن عن الإسراف .



أسئلة شاملة لمادة المهارات الحياتية والأسرية - للصف السادس
الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٧ هـ
وحدة مجتمعي.

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	الرسول صلى الله عليه وسلم كان يستخير ويستشير قبل:	(أ) زيارة الأقارب .	(ب) الأكل .	(ج) اتخاذ القرار .	(د) النوم .
٢	من أعراض الخجل السلوكية:	(أ) النوم العميق .	(ب) اللعب الكثير .	(ج) مشاهدة التلفزيون .	(د) قلة التحدث .
٣	تعرق اليدين من أعراض:	(أ) الخجل .	(ب) الضغط .	(ج) الغضب .	(د) اللعب .
٤	من أعراض الخجل الجسدية:	(أ) التفكير .	(ب) الإحراج .	(ج) النوم .	(د) جفاف الفم .

س ٢ / ضع الرمز المناسب √ أو × في كل مما يلي :

- ١- إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج اتخاذ قرار. ()
- ٢- تعرق اليدين من أعراض الغضب. ()
- ٣- قدرة الفرد على التخيل تساعده على اتخاذ قرار سليم. ()
- ٤- من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم القدرة على التفكير. ()
- ٥- من طرق التخلص الشعور بالغضب الاستعاذة من الشيطان الرجيم. ()
- ٦- من الأساليب الغير فعالة في اتخاذ القرار عدم تحديد المشكلة. ()

س٣/املني الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ
- ٢/ من أعراض الغضب تسارع ضربات
- ٣/ من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم القدرة على
- ٤/ كان الرسول صلى الله عليه وسلم كان يستشير ويستخير قبل
- ٥/ من أعراض الخجل السلوكية
- ٦/ تعرق اليدين من أعراض

أسئلة مقالية :

- س١/ ماذا يقصد بكلمة قرار ؟
- س٢/ كيف يمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك ؟
- س٣/ اقترحي أفكاراً تساعد على التخفيف من الشعور بالخجل.
- س٤/ ما هي الخطوات المتبعة لاتخاذ القرار ؟
- س٥/ اذكرى العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم .
- س٦/ اذكرى طرق التخلص من الشعور بالغضب .



أسئلة شاملة لمادة المهارات الحياتية والأسرية - للصف السادس

الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٧ هـ

وحدة غذائي

س١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	ينبغي الإكثار من شرب الشاي لأنه :	(أ) مهدئ .	(ب) منبه .	(ج) متعب .	(د) يوتر .
٢	تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات :	(أ) الأسبوعية .	(ب) الشهرية .	(ج) اليومية .	(د) السنوية .
٣	تحتوي الوجبة الصحية الجيدة على :	(أ) فاكهة وخضروات .	(ب) مشروبات غازية .	(ج) شاي وقهوة .	(د) مقلبات .

س٢ / ضع أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- يفيد الشاي مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال. ()
- ٢- ينبغي الإكثار من شرب الشاي ؛ لأنه مهدئ. ()
- ٣- يفضل تناول الشاي بعد الوجبة مباشرة. ()
- ٤- الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة. ()
- ٥- عند تقديم الشاي يمسك الإبريق باليد اليسرى والفنجان باليد اليمنى. ()

س٣ / اذكر فوائد الشاي.

.....

س٤ / اذكر الدول التي تشتهر بزراعة الشاي .

.....

س ٥ / على :

- أ/ يحفظ الشاي في إناء محكم الغلق .
ب/ عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.
ج/ يعد الشاي من المشروبات المنبهة للجهاز العصبي .

وقفن الله