تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من AppGallery
تنزيل من App Store
احصل عليه من Google Play

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة المهارات الحياتية والأسرية
اختبار: الفترة الثانية

الصف: الرابع الابتدائي

اختبار الفترة الثانية مهارات حياتية واسرية رابع ابتدائي الفصل الاول	
الاسم :	

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ما هي أهم فائدة لتهوية الغرفة يوميًا؟			
	دخول الهواء النقي وتجدده	زيادة برودة الغرفة	منع دخول الحشرات	توفير الكهرباء
2	ماذا يجب أن تفعل إذا كان الجو في الخارج محملًا بالغبار؟			
	ترك النوافذ مفتوحة	إغلاق النوافذ لمنع دخول الغبار	رش الماء في الغرفة	كنس الأرضية فقط
3	أي من الأعمال التالية يعد عادة يومية للحفاظ على ترتيب الغرفة؟			
	غسل الستائر	تغيير لون الجدران	ترتيب السرير	شراء أثاث جديد
4	ماذا يعني مبدأ "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد "في سياق نظافة غرفتك؟			
	تنظيف الغرفة مرة واحدة في الشهر	ترتيب الغرفة فورًا وعدم ترك الفوضى تتراكم	طلب المساعدة من الآخرين دائمًا	النوم في غرفة غير مرتبة
5	لماذا يُنصح بتغيير مفرش السرير مرة كل أسبوع؟			
	لأن لونه يصبح قديماً	لأنعم بنوم هادئ في فراش نظيف وصحي	لأن ترتيبه صعب	لأنه يوفر الوقت
6	لماذا يُنصح بتجهيز الملابس المدرسية قبل النوم؟			
	لأنها تكون أجمل في الصباح.	لتوفير الوقت والجهد صباحًا.	لأنها من قواعد المدرسة.	لغسلها قبل ارتدائها.
7	ما هو الإجراء الأول الذي يجب فعله بالملابس المدرسية عند العودة إلى المنزل؟			
	كيّها فورًا.	وضعها مباشرة في الدولاب.	تغييرها وارتداء ملابس البيت.	غسلها حتى لو كانت نظيفة.
8	ما السبب الرئيسي لضرورة تغيير الملابس الداخلية يوميًا؟			
	لأنها تتسخ بسرعة.	للحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض.	لأنها موضة جديدة.	لتوفير مساحة في الدولاب.
9	أي من الأقمشة التالية هي الأفضل للملابس المدرسية لأنها تتحمل الاستعمال الطويل؟			
	الحرير	الصوف	القطن والكتان	النايلون

10	لماذا نغلق أزرار الملابس قبل تعليقها في الدولاب؟			
	لتكون جاهزة للبس بسرعة.	للحفاظ على شكلها وهيئتها.	لمنع دخول الحشرات إليها.	لأنها تبدو أجمل وهي مغلقة.
11	ما هو السبب الرئيسي لتغيير الجوارب كل يوم؟			
	لأنها تفقد لونها	لأنها تمتص العرق وتتجمع فيها البكتيريا	لتتناسب مع لون الملابس	لأنها تتسع مع الاستخدام
12	أين يُفضل نشر الجوارب البيضاء بعد غسلها؟			
	في الظل	داخل المنزل	تحت أشعة الشمس المباشرة	في الخزانة
13	ماذا يحدث إذا كان الحذاء ضيقًا جدًا على القدم؟			
	يساعد على المشي بسرعة	يحافظ على شكل القدم	يؤذي القدم ويعيق الدورة الدموية	يصبح أكثر راحة مع الوقت
14	ما هي أول خطوة في تنظيف الحذاء بشكل عام؟			
	تلميعه	وضعه في الماء	غسل الأربطة	إزالة الأتربة والغبار بفرشاة أو قماش
15	أي من التالي يُعد من خطوات العناية بالحذاء بعد خلعه مباشرة؟			
	وضعه في الصندوق الخاص به	تركه معرضًا للهواء ليتخلص من الرطوبة	غسله بالماء والصابون	تلميعه فورًا

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	.الغرفة المرتبة تساعد على التركيز أثناء الدراسة	○ صح	○ خطأ
2	.وضع فرش السرير في تيار هوائي معرض للشمس يساعد على تعقيمه	○ صح	○ خطأ
3	.لا توجد علاقة بين نظافة الغرفة وصحة الإنسان	○ صح	○ خطأ
4	.من الأفضل ترك ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة	○ صح	○ خطأ
5	.الاعتماد على النفس في ترتيب الغرفة يعلم المسؤولية والنظام	○ صح	○ خطأ
6	.ارتداء الملابس من جهة القدمين يحافظ على نظافتها	○ صح	○ خطأ
7	.العناية بالملابس الشخصية هي مسؤولية الوالدين فقط	○ صح	○ خطأ
8	.من السنة النبوية الشريفة قول دعاء عند لبس الثوب	○ صح	○ خطأ
9	.تهوية الملابس بعد خلعها تساعد على التخلص من الرطوبة والروائح	○ صح	○ خطأ
10	.لا فرق بين ملابس النوم وملابس الخروج من حيث التصميم والراحة	○ صح	○ خطأ
11	.يجب غسل الجوارب الملونة في ماء شديد الحرارة للحفاظ على لونها	○ صح	○ خطأ
12	.يساعد ترك الحذاء في الهواء بعد خلعه على منع تكون الروائح الكريهة	○ صح	○ خطأ
13	.لا يهم مقاس الحذاء طالما كان شكله جميلاً	○ صح	○ خطأ

14	.تساعد الجوارب على امتصاص العرق من القدمين	◯ صح	◯ خطأ
15	.يفضل تجفيف الجوارب الملونة في الظل للحفاظ على ألوانها من البهتان	◯ صح	◯ خطأ

انتهت الأسئلة ,,,,

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة المهارات الحياتية والأسرية

اختبار الفترة الثانية

الصف الرابع الابتدائي

اختبار الفترة الثانية مهارات حياتية واسرية رابع ابتدائي الفصل الاول

الاسم :

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ما هي أهم فائدة لتهوية الغرفة يوميًا؟			
	دخول الهواء النقي وتجدده	زيادة برودة الغرفة	منع دخول الحشرات	توفير الكهرباء
2	ماذا يجب أن تفعل إذا كان الجو في الخارج محملًا بالغبار؟			
	ترك النوافذ مفتوحة	إغلاق النوافذ لمنع دخول الغبار	رش الماء في الغرفة	كنس الأرضية فقط
3	أي من الأعمال التالية يعد عادة يومية للحفاظ على ترتيب الغرفة؟			
	غسل الستائر	تغيير لون الجدران	ترتيب السرير	شراء أثاث جديد
4	ماذا يعني مبدأ "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد "في سياق نظافة غرفتك؟			
	تنظيف الغرفة مرة واحدة في الشهر	ترتيب الغرفة فورًا وعدم ترك الفوضى تتراكم	طلب المساعدة من الآخرين دائمًا	النوم في غرفة غير مرتبة
5	لماذا يُنصح بتغيير مفرش السرير مرة كل أسبوع؟			
	لأن لونه يصبح قديماً	لأنعم بنوم هادئ في فراش نظيف وصحي	لأن ترتيبه صعب	لأنه يوفر الوقت
6	لماذا يُنصح بتجهيز الملابس المدرسية قبل النوم؟			
	لأنها تكون أجمل في الصباح.	لتوفير الوقت والجهد صباحًا.	لأنها من قواعد المدرسة.	لغسلها قبل ارتدائها.
7	ما هو الإجراء الأول الذي يجب فعله بالملابس المدرسية عند العودة إلى المنزل؟			
	كيّها فورًا.	وضعها مباشرة في الدولاب.	تغييرها وارتداء ملابس البيت.	غسلها حتى لو كانت نظيفة.
8	ما السبب الرئيسي لضرورة تغيير الملابس الداخلية يوميًا؟			
	لأنها تتسخ بسرعة.	للحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض.	لأنها موضة جديدة.	لتوفير مساحة في الدولاب.
9	أي من الأقمشة التالية هي الأفضل للملابس المدرسية لأنها تتحمل الاستعمال الطويل؟			
	الحرير	الصوف	القطن والكتان	النايلون

موقع منهجي
mnhaji.com

10	لماذا نغلق أزرار الملابس قبل تعليقها في الدولاب؟			
	لتكون جاهزة للبس بسرعة.	للحفاظ على شكلها وهيئتها.	لمنع دخول الحشرات إليها.	لأنها تبدو أجمل وهي مغلقة.
11	ما هو السبب الرئيسي لتغيير الجوارب كل يوم؟			
	لأنها تفقد لونها	لأنها تمتص العرق وتتجمع فيها البكتيريا	لتتناسب مع لون الملابس	لأنها تتسع مع الاستخدام
12	أين يُفضل نشر الجوارب البيضاء بعد غسلها؟			
	في الظل	داخل المنزل	تحت أشعة الشمس المباشرة	في الخزانة
13	ماذا يحدث إذا كان الحذاء ضيقًا جدًا على القدم؟			
	يساعد على المشي بسرعة	يحافظ على شكل القدم	يؤذي القدم ويعيق الدورة الدموية	يصبح أكثر راحة مع الوقت
14	ما هي أول خطوة في تنظيف الحذاء بشكل عام؟			
	تلميعه	وضعه في الماء	غسل الأربطة	إزالة الأتربة والغبار بفرشاة أو قماش
15	أي من التالي يُعد من خطوات العناية بالحذاء بعد خلعه مباشرة؟			
	وضعه في الصندوق الخاص به	تركه معرضًا للهواء ليتخلص من الرطوبة	غسله بالماء والصابون	تلميعه فورًا

موقع منهجي
mnhaji.com

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	.الغرفة المرتبة تساعد على التركيز أثناء الدراسة	○ صح	○ خطأ
2	.وضع فرش السرير في تيار هوائي معرض للشمس يساعد على تعقيمه	○ صح	○ خطأ
3	.لا توجد علاقة بين نظافة الغرفة وصحة الإنسان	○ صح	○ خطأ
4	.من الأفضل ترك ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة	○ صح	○ خطأ
5	.الاعتماد على النفس في ترتيب الغرفة يعلم المسؤولية والنظام	○ صح	○ خطأ
6	.ارتداء الملابس من جهة القدمين يحافظ على نظافتها	○ صح	○ خطأ
7	.العناية بالملابس الشخصية هي مسؤولية الوالدين فقط	○ صح	○ خطأ
8	.من السنة النبوية الشريفة قول دعاء عند لبس الثوب	○ صح	○ خطأ
9	.تهوية الملابس بعد خلعها تساعد على التخلص من الرطوبة والروائح	○ صح	○ خطأ
10	.لا فرق بين ملابس النوم وملابس الخروج من حيث التصميم والراحة	○ صح	○ خطأ
11	.يجب غسل الجوارب الملونة في ماء شديد الحرارة للحفاظ على لونها	○ صح	○ خطأ
12	.يساعد ترك الحذاء في الهواء بعد خلعه على منع تكون الروائح الكريهة	○ صح	○ خطأ
13	.لا يهم مقاس الحذاء طالما كان شكله جميلاً	○ صح	○ خطأ

14	.تساعد الجوارب على امتصاص العرق من القدمين	◯ صح	◯ خطأ
15	.يفضل تجفيف الجوارب الملونة في الظل للحفاظ على ألوانها من البهتان	◯ صح	◯ خطأ

انتهت الأسئلة ,,,,



موقع منهجي
mnhaji.com

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

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة ممايلي:

١- **عدم الاستحمام** 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) لاينشط الدورة الدموية .
٣- من **أضرار** قضم الأظافر بالإصبع :			
(أ) المحافظةعلى 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 استخدام ليفة**:			
(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 تغطيتة 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 التفاز فترة طويلة .
٨- من العادات الحسنة التي تساعد في **المحافظة على سلامة العينين**:			
(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.

موقع منهجي
mnhaji.com

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 **الوضوء الصحيح** على ..... الأذنين:			
(أ) نظافة .	(ب) جفاف .	(ج) جرح .	(د) إنسداد.
١١- **تجفف الأذن من الخارج** بعد الاستحمام بلف .....حول الاصبع : *			
(أ) منديل.	(ب) منشفة كبيرة.	(ج) منديل معطر.	(د) ورقة جافة.
١٢- من الأمور التي يجب علينا **تجنبها لحماية العين من الأخطار**:			
(أ) تناول الأغذية المفيدة للعين.	(ب) دعك 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 **التقليل** من تناول :			
(أ) الماء	(ب) الحلويات والسكريات .	(ج) الخضار .	(د) الفواكه.
١٥- **اهمال** تنظيف الأسنان :			
(أ) يقوي اللثة.	(ب) يسبب التسوس ويضعف اللثة .	(ج) يقوي الأسنان.	(د) لايسبب رائحة كريهة للفم .
١٦- **تنظيف اللسان** 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- **الإكثار** من تناول المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية هو :			
(أ) عادة سيئة مضرة للأسنان .	(ب) ضرورية لسلامة الأسنان .	**(ج) عادة جيدة ومفيدة للصغاروالكبار.**	(د) مشروب مناسب لوجبة الإفطار.

J.Ebtihal Sindi

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

١٨- من طرق **العناية بالأسنان**:			
(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 **الخيط**:			
(أ) الصوف.	(ب)القطن.	(ج) الطبي.	(د) الحرير.

T.Ebtihal Sindi

موقع منهجي
mnhaji.com

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

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة ممايلي:

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 ماهو 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 ماهو 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.

تنفيذ أ.ابتهال سندي

موقع منهجي
mnhaji.com

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

س ١ : أختار الإجابة الصحيحة ممايلي:

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 والفشل .	(ب) التفوق.	(ج) إنجاز الأعمال في وقتها.	(د) الأمراض.
٢٨- إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري :			
(أ) لاأهتم 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.

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

٣١- **يغير** مفرش السرير:			
(أ) مرة كل أسبوع.	(ب)مرة كل أسبوعين.	(ج) مرة في الشهر.	(د) مرة كل شهرين.
٣٢- من الخطوات المتعبة عند ترتيب **السرير** :			
(أ) يرتب مفرش السرير وتهز المخدات ويغطى السرير بالغطاء الخارجي	(ب) تنظيف النافذة .	(ج) ترتيب الأدوات الموجودة بالغرفة.	(د) تنظيف الأرضيات.
٣٣-الأمور التي يجب اتباعها عند **ارتداء الملابس المدرسية**:			
(أ) ذكر دعاء لبس الثوب.	(ب) أفرغ جيوبي مما فيها.	(ج) إرتداها من جهة القدمين.	(د) وضع الدبابيس في حالة انقطاع الأزارير.
٣٤- نضع فرش السرير في تيار هوائي معرض للشمس **للتخلص** من :			
(أ) البكتيريا وحشرة الفراش.	(ب)الذباب	(ج) النمل.	(د) الجراد.
٣٥- توضع الحقيبة المدرسية **بعد العودة من المدرسة** على :			
(أ) الأرض.	(ب) ساحة المنزل.	(ج) المشجب.	(د) المكتب.
٣٦- من الأمور التي يجب اتباعها عند **خلع** 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.
٣٧ -الأمور التي يجب اتباعها عند **غسل الملابس الداخلية**:			
(أ) غسلها بماء دافئ وصابون.	(ب)غسلها بالماء فقط.	(ج) لاتحتاج إلى غسل يوميًا.	(د) غسلها بمطهر الأرضيات.

موقع منهجي
mnhaji.com

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

٣٨- عند **العودة من المدرسة** يستبدل الزي المدرسي بـ :			
(أ) فستان سهرة.	(ب) مريلة الطبخ.	(ج) ملابس النوم .	(د) ملابس المنزل .
٣٩- تتميز **الملابس المدرسية** بأنها :			
(أ) بسيطة ومرتبة.	(ب) ضيقة وتعوق الحركة.	(ج) غير قابلة للغسل.	(د) مصنوعة من الصوف.
٤٠- **يترك الحذاء** معرضًا للهواء بعد خلعه :			
(أ) لتهويته وجفافه.	(ب) لتغيير لونه.	(ج) ليصغر حجمه.	(د) لكبر حجمه.
٤١- 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 علية.	(د) تنظيفة مرة بالأسبوع.
٤٢- بقليل من **العناية اليومية** تصبح غرفتي :			
(أ) رائحتها كريهة.	(ب) نظيفة ومرتبة ورائحتها طيبة.	(ج) غير منظمة.	(د) مليئة بالبكتيريا والجراثيم .
٤٣- يلبس عند **الذهاب للمدرسة**:			
(أ) ملابس المدرسة.	(ب)ملابس النوم.	(ج) ملابس السهرة.	(د) ملابس المنزل.
٤٤- **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 لاتمتص العرق.
٤٥- **الجوارب** هي :			
(أ) لباس القدم وله عدة ألوان.	(ب) لباس للرأس وله عدة ألوان.	(ج) لباس يستخدم عند الطبخ.	(د) لباس خاص بتنظيف المنزل.
٤٦- قال رسول الله ﷺ (من لبس ثوبًا فقال : الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول مني ولاقوة) **هو دعاء**....:			
(أ) دعاد لبس الثوب	(ب) دعاء السفر.	(ج) دعاء المطر.	(د) دعاء النوم.

تنفيذ أ.ابتهال سندي

موقع منهجي
mnhaji.com

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

٤٧- **الزي المدرسي** هو ماترتديه عند الذهاب إلى:			
(أ) النزهة.	(ب)النوم.	(ج) زيارة الأقارب.	(د) المدرسة.
٤٨- عند الانتهاء من واجباتي المدرسية **أضع كتبي في** :			
(أ) خزانة المطبخ.	(ب)مكتبي الخاص بالكتب.	(ج) ساحة المنزل .	(د) صندوق الاسعافات الأولية.
٤٩- **ترك النو افذ** مفتوحة لفترة طويلة يسبب:			
(أ) تراكم الغبار على الأثاث .	(ب) لايجدد الهواء.	(ج) يجعل جو الغرفة ملوث.	(د) لايترك أثر للغبار.
٥٠- من الخطوات المتبعة عند **غسل الجوارب** :			
(أ) خياطة الثقوب إن وجدت ونفضها من الأتربة.	(ب) نقعها بالماء الساخن جدًا .	(ج) نقعها بالماء المعطر.	(د) تركها في الهواء المحمل بالغبار.
٥١- تغسل **الجوارب الملونة وتنشر في :**			
(أ) الشمس.	(ب)الظل.	(ج) خزانة الملابس.	(د) خزانة الأحذية.
٥٢- **تستبدل** الجوارب :			
(أ) يوميًا.	(ب) مرة واحدة في الأسبوع.	(ج) مرة كل أسبوعين .	(د) مرة كل ثلاث أسابيع.
٥٣- **تغسل** الخضراوات الجذرية مثل البطاطا :			
(أ) بالماء والفرشاة.	(ب) غسالة الصحون.	(ج) بالماء والصابون.	(د) بالماء والملح.
٥٤- - من شروط **اختيار الخضراوات** أن تكون :			
(أ) طازجة.	(ب) قاسية الألياف.	(ج) غير ناضجة .	(د) يوجد بها عطب.
٥٥- **تحفظ الفواكه الطازجة** في :			
(أ) الأدراج و الأرفف السفلية.	(ب)في الرفوف العلوية.	(ج) خارج الثلاجة.	(د) سلة الثوم والبصل والبطاطا.

تنفيذ أ.ابتهال سندي

موقع منهجي
mnhaji.com

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 الفلورايد 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 قطعًا صغيرة حتى لاتفقد 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- عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه ضرورة ( ).
١٥- من أسباب التفوق الدراسي في البيت أخذ قسطاً كافياً من النوم ( ).
١٦- إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري أطلب من المعلم إعادة الشرح ( ).
١٧ – لتنظيم الوقت لابد من عمل جدول للاستفادة منه فهو ضرورة لإنجاز الأعمال بشكل متقن ( )
١٨- تحفظ الخضراوات المجمدة في مجمد الثلاجة ( ).
١٩- تقطع السلطة قطعًا كبيرة نسبيًا ،حتى لاتفقد فيتاميناتها ( ).
٢٠- تغسل الفواكه اللينة كالفروالة والتين والرطب بالفرشاة والماء أو ليفة نظيفة لإزالة كل مايعلق بها ( ).
٢١- تعتبر الفاصوليا من الخضراوات الثمرية ( ).

تنفيذ أ.ابتهال سندي

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

س٤: أضع خطاً 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 من الحمام .
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