

أسئلة الوحدة الأولى لمادة التربية الأسرية
الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٣٩ - ١٤٤٠ هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	إن قضاء الصوم أمر إذا حاضت الفتاة في رمضان.	(أ) جائز .	(ب) واجب .	(ج) مستحب .	(د) سنة .
٢	يفضل تناول المشروبات في فترة الحيض .	(أ) الباردة .	(ب) الدافئة .	(ج) المثلجة .	(د) الغازية .
٣	رياضة المشي تساعد على ترسيب في الجسم .	(أ) الحديد .	(ب) البروتين .	(ج) الكالسيوم .	(د) النشويات .
٤	 هو دم طبيعي يخرج من الرحم شهريا لعدة أيام .	(أ) المراهقة .	(ب) البلوغ .	(ج) الحيض .	(د) الرحم .
٥	يضع الناس على الأنف والفم في الأماكن المزدحمة لمنع انتقال الجراثيم .	(أ) اللاصق .	(ب) الكمامة .	(ج) العطر .	(د) غطاء الرأس .
٦	يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المناطق التالية :	(أ) اليد .	(ب) الفم .	(ج) الرقبة .	(د) البطن .
٧	عد النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها ، وذلك باستعمال إصبعيك :	(أ) السبابة والوسطى .	(ب) الخنصر والوسطى .	(ج) السبابة والإبهام .	(د) الوسطى والبنصر .
٨	انتظام نبض القلب دليل على :	(أ) الاضطراب .	(ب) الصحة .	(ج) المرض .	(د) الخوف .
٩	عند استعمال قطرة الأذن ، يفضل أن على جنبك وتضعطي 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- البلوغ هو سن الانتقال من الشباب إلى الطفولة ()
- ١٣- يفضل تناول المشروبات الباردة أثناء فترة الحيض ()
- ١٤- ينبغي الاهتمام بتناول الوجبات السريعة في فترة البلوغ ()
- ١٥- يفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند انخفاض درجة حرارة ()

س٣/املئي الفراغات التالية بما يناسبها :

- ١- إذا كنت مريضة ولم أتناول الدواء يزداد
- ٢- إذا ارتفعت حرارتي أضع
- ٣- البلوغ هو.....
- ٤- الحيض هو.....
- ٥- اضطراب النبض يدل على
- ٦- يمكن قياس درجة الحرارة من و.....

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / ماهي طريقة الاغتسال الشرعية ؟

٢ / فسري السبب في تناول أطعمة غنية بالحديد أثناء فترة الحيض ؟

٣ / لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب ؟

٤ / عددي الأطعمة الغنية بالبروتين ؟

٥ / كيف تتصرفين إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة ؟

س ٥ / مارأيك :

١ / كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك في شفاء المريض؟

٢ / هل للأدوية أخطار؟

٣ / رج الأدوية السائلة جيداً؟

٤ / تقاسم الأدوية مع الآخرين ؟

أسئلة الوحدة الثانية لمادة التربية الأسرية

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٣٩-١٤٤٠

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	من الأفضل فتح النوافذ والأبواب :	(أ) شهرياً .	(ب) يومياً .	(ج) كل ساعتين .	(د) أسبوعياً .
٢	تحافظ على صحة أفراد الأسرة هي :	(أ) الإضاءة الخفيفة .	(ب) الفرش والسجاد .	(ج) النظافة .	(د) الأصوات العالية .
٣	من مصادر التهوية الصناعية :	(أ) فتح الأبواب .	(ب) ضوء الشمس .	(ج) فتح المكيفات .	(د) إغلاق المراوح .
٤	تساعد الإضاءة علىبسهولة وتجنب إجهاد العين .	(أ) النوم .	(ب) اللعب .	(ج) الرؤية .	(د) الاسترخاء .
٥	عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركاتوالانسيابية بدلاً من الحركات السريعة .	(أ) الدائرية .	(ب) المربعة .	(ج) المستطيلة .	(د) المثلثة .
٦	تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد :	(أ) الأذن .	(ب) الفم .	(ج) العين .	(د) الأنف .
٧	إنالمنزل أهمية كبيرة في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال منظره ورائحته .	(أ) لإضاءة .	(ب) لنظافة .	(ج) لترتيب .	(د) لتغيير .
٨	حجر طبيعي تغطي به أرضيات المنازل وهو غالي الثمن.	(أ) الرخام .	(ب) البلاط .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
٩	يسمى المكان الذي يأوي إليه الإنسان ويشتمل على كل الضروريات التي يحتاجها الفرد ويوفر له حرته.....	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة .	(د) المسكن الصحي .
١٠	 تحقق الأمان بالبيت فهي تقلل وقوع الحوادث .	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) الستائر .	(د) الألعاب .

١١	يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره .			
	(أ) السجاد.	(ب) الرخام .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
١٢	عند كنس الأرضيات أو مسحها ،تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح أن نحتفظ بجسمنا في وضع			
	(أ) معتدل.	(ب) مائل.	(ج) منحني.	(د)قائم .
١٣	عند القيام بالأعمال المنزلية نعتمد على العضلات الكبيرة لأنها تتحمل مجهوداً....			
	(أ) أقل .	(ب) أكثر .	(ج) أضعف .	(د)أصغر .

٢/ضعي الرمز (√) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١-من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة ()
- ٢-الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية بوضوح ()
- ٣- تتم التهوية في المنزل بفتح الستائر والنوافذ كل صباح ()
- ٤-من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن ()
- ٥- يجب الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف ()
- ٦- الرخام تغطي به أرضيات المنزل وهو غالي الثمن ()
- ٧- ينقسم السجاد حسب طريقة نسجه إلى نوعين : آلي ويدوي ()
- ٨- من مواصفات المسكن الصحي عدم توفر مخرج للطوارئ ()
- ٩- إن العازل الموجود على المسكن يقلل من وصول أصوات الضوضاء الخارجية إلى داخل المسكن ()
- ١٠- للمحافظة على صحة الفرد يفضل استبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي ()

س ٣/ املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/ تساعد الإضاءة على بسهولة وتجنب إجهاد العين
- ٢/ الإضاءة تحقق في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث .
- ٣ / الإضاءة تجعل المنزل أكثر جاذبية
- ٤ / تحافظ على صحة أفراد الأسرة .
- ٥ / تتم التهوية الصناعية عن طريق
- ٦ / من طرق التهوية الطبيعية و.....
- ٧ / يفضل أن تكون أرضية المنزل من
- ٨ / فتح أبواب ونوافذ المنزل

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

- ١ / ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢ / ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣ / اقترحي حلاً مناسباً لتنظيف السجاد من القهوة ؟
- ٤ / تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ، ماالنتائج المترتبة على ذلك ؟
- ٥ / ماذا يحدث إذا لم يتم تنظيف أرضية المنزل ؟

أسئلة الوحدة الثالثة لمادة التربية الأسرية
الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٤٠ - ١٤٤١هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة..... وأنيقة دائماً .	(أ) سيئة .	(ب) مبعثرة .	(ج) حسنة .	(د) تالفة .
٢	يفضل في فصل الصيف لبس الملابس :	(أ) الصوفية .	(ب) الحريرية .	(ج) المصنوعة من الفرو	(د) القطنية .
٣	من مواصفات اللباس الشرعي أن يكون :	(أ) واسعاً .	(ب) ضيقاً .	(ج) شفافاً .	(د) قصيراً .
٤	يجب وضع الملابس في حقيبة السفر نظيفة ومطوية بشكل :	(أ) مبعثر .	(ب) مرتب .	(ج) غير أنيق .	(د) سيئ .
٥	يفضل وضع حقيبة اليد.....حقبة السفر الكبيرة .	(أ) أسفل .	(ب) بجانب .	(ج) أعلى .	(د) داخل .
٦	توضع الأشياء والأدوات التي تستعمل بكثرة في الأرفف :	(أ) الأمامية .	(ب) العلوية .	(ج) الخلفية .	(د) السفلية .
٧	عند امتلاء خزانة الملابس الكثيرة التي لا تحتاجها يفضل.....لكسب الأجر .	(أ) جمعها .	(ب) التصديق بها .	(ج) وضعها في كرتون	(د) تخزينها .
٨	نرتدي في فصل الشتاء الملابس :	(أ) القطنية .	(ب) الصوفية .	(ج) الحريرية .	(د) المصنوعة من الساتان .
٩	توضع خزانة الملابس في:	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة .	(د) غرفة الضيوف .
١٠	 تحقق الأمان بالبيت فهي تقلل وقوع الحوادث .	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) الستائر .	(د) الألعاب

٢/ضعي الرمز (√) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١-عند تنظيف خزانة الملابس تمسح بفضة مبللة بالماء ، ثم بفضة جافة ()
- ٢-الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة ()
- ٣- يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة ()
- ٤-ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة ()
- ٥-الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة ()
- ٦- توضع الأشياء التي تستخدم دائماً في الرف الأمامي ()
- ٧- من مواصفات اللباس الشرعي أن يكون ضيقاً وشفافاً ()
- ٨- يفضل تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل فترة السفر ()
- ٩- يجب وضع الملابس نظيفة ومطوية في حقيبة السفر وبشكل مرتب ()
- ١٠-يجب عدم تهوية الخزانة بشكل مستمر ()

س٣/أكمل الفراغات التالية:

- ١/يفضل لبس الملابس القطنية في فصل
- ٢/يفضل وضع حقيبة اليدالحقيبة الكبيرة .
- ٣/ إذا امتلأت خزانة الملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها عليك
- ٤/ الخزانة المرتبة والنظيفة تساعد في حفظ الملابس في حالة
- ٥/ من مواصفات اللباس أن يكون وواسعاً .
- ٦/ في فصل الشتاء يفضل لبس الملابس

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / اذكر مواصفات اللباس الشرعي ؟

٢ / ابتكر طريقة جديدة لترتيب الملابس ؟

٣ / اقترح حلولاً لتخزين ملابس الصيف وملابس الشتاء ؟

٤ / تخيلي أن غرفتك بدون خزانة ملابس ماهي الحلول الممكنة لوضع ملابسك؟

٥ / اذكر بالتفصيل مراحل ترتيب الملابس في الخزانة ؟

أسئلة الوحدة الرابعة (مهارات يدوية)

لمادة التربية الأسرية للصف الخامس الفصل الدراسي الأول - 1441هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	يفضل استخدام خيوط للتطريز .	(أ) الحرير .	(ب) القطن .	(ج) الكتنُ بارليه .	(د) النحاس .
٢	نبدأ غرزة رجل الغراب من :	(أ) اليمين .	(ب) اليسار .	(ج) الأعلى .	(د) الوسط .
٣	تتم صناعة الأقمشة من مصادر :	(أ) طبيعية وصناعية .	(ب) طبيعية فقط .	(ج) البولي إيثيلين .	(د) صناعية فقط .
٤	يستعمل لوقاية الإصبع من وخز الإبرة .	(أ) الناظم .	(ب) شريط القياس .	(ج) الطارة .	(د) الكشتبان .
٥	يستعمل في طباعة الخطوط والرسوم .	(أ) قلم الرصاص .	(ب) الكربون .	(ج) الشفاف .	(د) قلم أزرق .
٦	تستخدم لشد القماش .	(أ) الطارة .	(ب) الإبرة .	(ج) اللاصق .	(د) الغراء .
٧	يصنع شريط القياس من سهل الانثناء .	(أ) البلاستيك .	(ب) الحرير .	(ج) الصوف .	(د) النايلون .

٢/ ضعي الرمز (√) أو (×) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١- تجب البسملة عند البدء بعمل الخياطة ()
- ٢- الاحتفاظ بجميع أدوات الخياطة والتطريز في حقيبة خاصة ()
- ٣- تستعمل غرزة رجل الغراب للتزيين فقط ()
- ٤- يستعمل الناظم لوقاية الإصبع من وخز الإبرة ()
- ٥- نبدأ بغرزة رجل الغراب من اليسار ()
- ٦- تحفظ الدبابيس والإبرة في دباسة ()

٧- يفضل استخدام قماش الإيتامين للمبتدئين بالتطريز ()

٨- تحفظ الأزرار والكبسون في علب محكمة الإغلاق ()

٩- تستخدم الطارة للتزيين ()

١٠- تصنع الأقمشة من ألياف طبيعية وألياف صناعية ()

س٣/ املئ الفراغات التالية بما يناسبها:

١- تصنع الأقمشة من مصدرينو.....

٢- نستعمل لرسم الخطوط المستقيمة.

٣- يستعمل في طباعة الخطوط والرسوم .

٤- نستعمل بحذر لأن أطرافه حادة.

س٤/ أجبني عن الأسئلة التالية :

١/ لماذا تحفظ الأزرار والكبسون في علب محكمة الإغلاق ؟

٢/ ماهي استعمالات غرزة رجل الغراب؟

٣/ كيف نميز بين خيوط الخياطة وخيوط التطريز؟

٤/ ماهي استعمالات ورق الكربون ؟

أسئلة الوحدة الخامسة لمادة التربية الأسرية للصف الخامس الفصل الدراسي الأول

١٤٤٠ - ١٤٤١هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	مجموعة من الأطعمة التي تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية .	(أ) الغذاء .	(ب) الدواء .	(ج) الصحة .	(د) الطاقة .
٢	 من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان .	(أ) اللحم .	(ب) الدجاج .	(ج) البيض .	(د) الزبدة .
٣	تمد الجسم بالطاقة .	(أ)الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(ج) البروتينات .	(د) الدهون .
٤	للمحافظة على صحة الجسم ووقاية من الأمراض يفضل تناول :	(أ)الدهون .	(ب) الكربوهيدرات .	(ج)الفيتامينات .	(د) البروتينات .
٥	ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب وتصلب الشرايين .	(أ) النحافة .	(ب) السمنة .	(ج) الضغط .	(د) السكر .
٦	يعتبر البيض مصدر للبروتين :	(أ) الحيواني .	(ب) المركب .	(ج) النباتي .	(د) المدعم .
٧	 المصدر الرئيسي للطاقة.	(أ) الدهون.	(ب) البروتينات .	(ج) الكربوهيدرات .	(د)الفيتامينات.
٨	إن أشعة الشمس من أهم مصادر:	(أ)فيتامين أ .	(ب)فيتامين د .	(ج)فيتامين ج .	(د)فيتامين ب.
٩	 المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .	(أ)الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(ج)الدهون .	(د) البروتينات.
١٠	الفيتامين الضروري للإبصار هو:	(أ) فيتامين ب .	(ب)فيتامين ج .	(ج)فيتامين أ .	(د) فيتامين د .

٢/ضعي الرمز (√) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١-البیضة الطازجة تطفو على سطح الماء ()
- ٢-صفار البیض غني بالحديد ()
- ٣- البیض مصدر للبروتين النباتي ()
- ٤-الدهون المصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات ()
- ٥-يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات ()
- ٦- الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام ()
- ٧- يشتري البیض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا ()
- ٨- ترك البیض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده ()
- ٩- البیض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية ()
- ١٠-يعتبر العدس من البروتينات الحيوانية ()

س٤/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/الغذاء
- ٢/أنواع الفيتامينات.....و.....و.....
- ٣/ أنواع البروتيناتو.....
- ٤/ أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين

س ٥ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / مما تتكون البيضة؟

٢ / لماذا ترتفع البيضة الفاسدة على سطح الماء؟

٣ / عرفني العناصر الغذائية ؟

٤ / اذكرني مثالا على البروتين الحيواني ؟

٥ / ماهي مصادر الفيتامينات ؟

أسئلة الوحدة السادسة لمادة التربية الأسرية

للفصل الخامس الفصل الدراسي الأول – 1441هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	حروق الدرجة..... سطحية وتحدث احمراراً ولا تترك أثراً بعد الشفاء .	(أ) الأولى.	(ب) الثالثة.	(ج) الرابعة .	(د) الثانية .
٢	تضرر الجلد عند تعرضه للنار، أو لسوائل ساخنة ، أو مواد كيميائية يسمى :	(أ) حروق .	(ب) كسور .	(ج) جروح .	(د) نزيف .
٣	حروق الدرجة عميقة وتكون مصحوبة بتورم وانتفاخ وفقايع مائية .	(أ) الثانية .	(ب) الأولى .	(ج) الثالثة .	(د) الرابعة .
٤	حروق الدرجة تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ولا تكون مصحوبة بالآلام بسبب احتراق النهايات العصبية .	(أ) الثانية .	(ب) الأولى .	(ج) الثالثة .	(د) الرابعة .
٥	عند إسعاف شخص مصاب بالحروق نبدأ أولاً بصب الماء :	(أ) المتجمد.	(ب) الحار .	(ج) الدافئ .	(د) البارد .
٦	من فوائد استخدام المحافظة على الأعضاء المصابة ومنعها من الحركة .	(أ) الشاش .	(ب) القطن .	(ج) اللاصق .	(د) الضماد .
٧	الجروح تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزيف بسيطاً .	(أ) العميقة.	(ب) السطحية .	(ج) الكدمات .	(د) المتورمة.
٨	 تحدث نتيجة تعرض الجسم لألة حادة أو جراحة .	(أ) المتورمة .	(ب) العميقة .	(ج) السطحية .	(د) الداخلية .
٩	 تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم .	(أ) الحرق .	(ب) الكسر .	(ج) الجرح.	(د) التورم.
١٠	من أعراض التهاب الجروح :	(أ) النزيف .	(ب) الصداع .	(ج) الغثيان .	(د) انخفاض الحرارة .

٢/ضعي الرمز (√) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١-حروق الدرجة الثالثة لا تكون مصحوبة بآلام ()
- ٢-لاستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات عند إسعاف الحروق ()
- ٣- الجروح السطحية تنزف كثيراً ()
- ٤- يجب وضع معجون طماطم على الجلد عند إسعاف الحروق ()
- ٥-تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات ()
- ٦- عند إسعاف الجروح يوضع العضو المصاب أقل من مستوى القلب ()
- ٧- من أعراض التهاب الجروح التورم والاحمرار ()
- ٨- إن استخدام الأنواع المطاطة من الضمادات خطير ()
- ٩- عند إسعاف شخص محروق يفضل صب الماء الحار على الجزء المصاب ()
- ١٠-من فوائد استخدام الضماد حماية الجروح من التلوث والالتهاب ()

س٤/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/أنواع الجروحو.....
- ٢/أنواع الحروقو.....و.....
- ٣/ من مسببات الحروقو.....
- ٤/ يتضرر الجلد عند تعرضه للنار أو لسوائل ساخنة

س ٥ / أجبني عن الأسئلة التالية :

١ / اذكر أنواع الجروح ؟

٢ / كيف يتم إسعاف شخص مصاب بحروق من الدرجة الثانية ؟

٣ / لماذا حروق الدرجة الثالثة لا تكون مصحوبة بالألم ؟

٤ / ما السبب في عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية ؟

٥ / اذكر طريقة إسعاف شخص مصاب بجرح عميق ؟

