

الوحدة الأولى (مجتمعي)

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	من آداب التعامل مع المعلمة :	(أ) الاستهزاء	(ب) الاحترام	(ج) السخرية	(د) الشتم
٢	في المدرسة امرأة كفيفة حضرت لتسأل عن ابنتها التصرف الصحيح في هذه الحالة :	(أ) أسخر منها .	(ب) أساعدها .	(ج) أذهب لصفي .	(د) لأهتم
٣	التعامل مع الزميلات يكون مبنياً على :	(أ) سوء الخلق .	(ب) حب الذات .	(ج) الاستهزاء .	(د) حسن الخلق .
٤	أول مؤسس لرعاية ..... في تاريخ البشرية جمعاء هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه :	(أ) المعاقين .	(ب) المسنين .	(ج) الأيتام .	(د) المحتاجين .

س ٢ / ضعي الرمز المناسب ✓ أو ✗ لكل مما يلي :

- ١- إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام . ( )
- ٢- اتخذ رسولنا صلى الله عليه وسلم علي بن أبي طالب صديقاً له. ( )
- ٣- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك إلى الجنة. ( )
- ٤- من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك. ( )
- ٥- التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات. ( )
- ٦- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك للجنة. ( )
- ٧- من الأدب عدم الاعتذار للمعلمة عند الخطأ أو التقصير. ( )
- ٨- استخدام المواقف المخصصة للمعاقين فيها تعد على حقوقهم. ( )

س ٣ / املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١ / من الأدب الاعتذار للمعلمة عند..... أو التقصير.
- ٢ / استخدام المواقف المخصصة ..... فيه تعد على حقوقهم .
- ٣ / إن من حسن التعامل مع ذوي الاحتياجات ..... كأى شخص آخر.
- ٤ / المؤمن القوي ..... وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

س٤ / وضح بالتفصيل كلاً مما يلي :

أ/ آداب التعامل مع الزميلات .

ب/ حقوق المسنين .

ج/ التصرف المناسب عند مشاهدتك لزميلة مقعدة تحتاج إلى مساعدة .

د/ الأمنيات التي تودين تحقيقها للفقراء .

س٥ / اذكر دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .

س٦ / اذكر دليلاً من السنة يتحدث عن التعامل الحسن مع المسنين .

س٧ / اذكر دليلاً من القرآن عن فضل الصدقة ؟

س٨ / كيف تتصرفين إذا :

أ/ رأيت زميلتك ترفع صوتها على زميلة أخرى .

ب/ اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .

س٩ / من هو أول مؤسس لرعاية المعاقين في تاريخ البشرية ؟

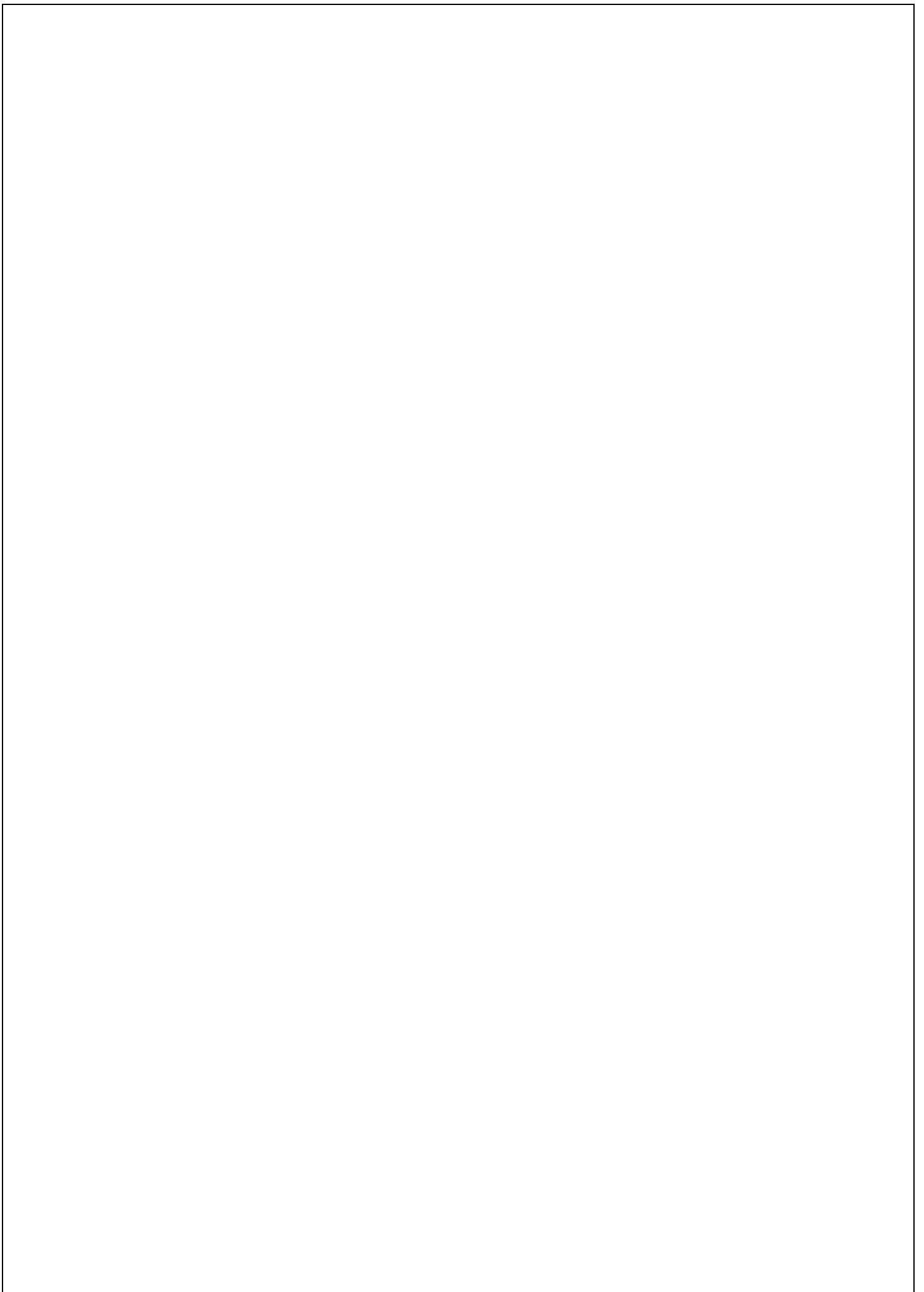
س١٠ / ماذا تفعلين إذا نظمت إحدى الجمعيات الخيرية حملة تبرعات لللاجئين ؟

س١١ / عدي بعضاً من آداب التعامل مع المعلمة .

س١٢ / رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س١٣ / اكتب بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .

س١٤ / تكثر المؤسسات الخيرية في بلادنا، سمي اثنتين منها .



س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	المنزل أفضل مكان للمذاكرة حيث يساعد على:		
	(أ) التركيز .	(ب) التشتت .	(ج) السهر .
	(د) القلق .		
٢	المذاكرة بعد صلاة ..... تساعدك على سرعة التركيز أكثر من أي وقت آخر.		
	(أ) الفجر .	(ب) الظهر .	(ج) العصر .
	(د) العشاء .		
٣	عدم المواظبة على الصلاة والأذكار اليومية .....		
	(أ) يشرح الصدر .	(ب) يخفف الضغط	(ج) يقلل التركيز .
	(د) يزيد التركيز .		
٤	أفضل طريقة للمذاكرة هي :		
	(أ) المذاكرة في نهاية السنة .	(ب) المذاكرة اليومية .	(ج) المذاكرة الأسبوعية
	(د) المذاكرة يوم الاختبار .		
٥	أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس :		
	(أ) بعمق .	(ب) بهدوء .	(ج) بسرعة .
	(د) بصوت .		
٦	تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة :		
	(أ) النفسية والعقلية .	(ب) الجسمية فقط .	(ج) الجسمية والعقلية
	(د) العقلية فقط .		
٧	كثرة النقاش مع الزميلات قبل الاختبار تولد :		
	(أ) السعادة .	(ب) الطمأنينة .	(ج) الضغط النفسي .
	(د) التركيز .		

س ٢ / ضعي الرمز المناسب ✓ أو ✗ لكل مما يلي :

- ١- سرعة الخروج من لجنة الاختبار دون مراجعة الإجابات تزيد احتمال الرسوب. ( )
- ٢- أفضل وقت للقراءة والحفظ، بعد صلاة الفجر لصفاء الذهن. ( )
- ٣- من أسباب النسيان : التنظيم في استخدام وقت المذاكرة. ( )
- ٤- من الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة أن يكون هادئاً. ( )
- ٥- مواظبتك على الصلاة والأذكار تزيد قدرتك على استرجاع المعلومات. ( )

**س ٣/ املني الفراغات التالية بكلمة مناسبة :**

- ١/ من جد وجد ومن ..... حصد .
- ٢/ ذكر الله يطرد..... والتوتر .
- ٣/ أترك بعض..... لمراجعة الإجابات أثناء الاختبار .
- ٤/ أبسط طرق الاسترخاء هي التنفس .....
- ٥/ المؤمن القوي ..... وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .
- ٦/ أفضل وقت للقراءة بعد صلاة .....

**س ٤/ أجيب بالتفصيل عن الآتي :**

أ/ كيف تذاكرين ؟

ب/ واجهت سؤالاً صعباً، ماذا تفعلين؟

ج/ هل لديك آمنيات تودين تحقيقها للفقراء ؟

د- ما هي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟

**س ٥/ اذكر دليلاً من السنة عن الغش .**

**س ٦/ اذكر الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة .**

**س ٧/ كيف تتصرفين إذا :**

أ/ إذا واجهت سؤالاً صعباً .

ب/ لم تذاكري للاختبار .

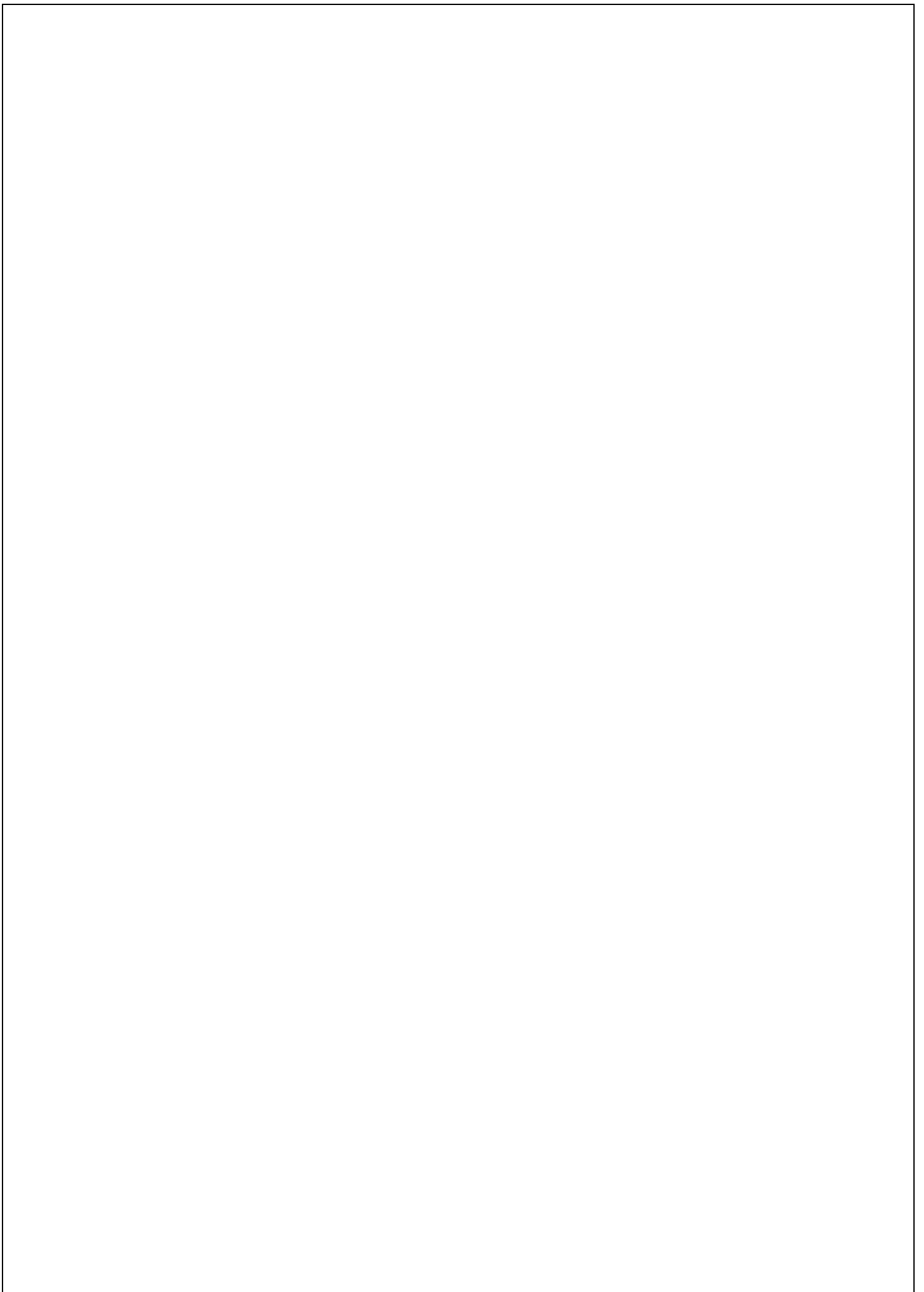
**س ٨/ ما هي الطريقة الصحيحة للمذاكرة ؟**

**س ٩/ عددي العوامل التي تساعد على التركيز عند المذاكرة.**

**س ١٠/ اذكر الشروط الواجب توافرها في المكان المناسب للمذاكرة .**

**س ١١/ ما هو أفضل وقت للمذاكرة مع ذكر دليل من السنة ؟**

**س ١٢/ أثبتت الدراسات الطبية وجود أغذية تقوي الذاكرة ، اذكر بعضها منها.**



الوحدة الثالثة (بيئي )

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	إن حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب يسبب:	(أ) التلوث بالحشرات.	(ب) التلوث بالماء.	(ج) التلوث بالهواء.	(د) التلوث الضوضائي.
٢	من أسباب التلوث الضوضائي.....	(أ) ارتفاع صوت المذياع	(ب) دخان السيارات.	(ج) دخان المصانع .	(د) تلوث الهواء
٣	استخدام البخور يومياً يسبب :	(أ) تلوث الماء.	(ب) جذب الحشرات .	(ج) تلوث ضوضائي.	(د) تلوث الهواء.
٤	استخدام الفحم في التدفئة يسبب :	(أ) تلوث الهواء .	(ب) تلوث الماء .	(ج) التلوث الضوضائي	(د) تلوث بالحشرات .
٥	تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء يعني :	(أ) الترشيح .	(ب) الاستهلاك الأكثر.	(ج) الإسراف .	(د) البذخ.
٦	من أسباب نقل الأمراض بين الحجيج :	(أ) كثرة المواصلات .	(ب) تنوع الغذاء .	(ج) زيادة الازدحام.	(د) قلة الازدحام.
٧	من الخطورة استخدام الأجهزة الكهربائية والأيدي :	(أ) مبللة بالماء .	(ب) جافة.	(ج) باردة.	(د) حارة.
٨	من آداب الشريعة الإسلامية نحو الجار :	(أ) الالتزام بالهدوء .	(ب) إحداث الضوضاء.	(ج) عدم رد السلام.	(د) عدم زيارته .
٩	عملية إعادة التدوير ..... من تلوث البيئة :	(أ) تقلل.	(ب) تزيد.	(ج) تضاعف.	(د) تمنع.

س ٢ / ضعني أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ)

إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١ - من أسباب تلوث الماء الإصابة بشلل الأطفال ( )
- ٢ - رفع صوت الراديو يسبب تلوث ضوضائي ( )
- ٣ - عملية إعادة التدوير لا تقلل من تلوث البيئة ( )
- ٤ - الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار ( )

- ٥- الإسراف في استهلاك الكهرباء واجب ديني ومطلب وطني ( )
- ٦- الغذاء غير ضروري لحياة الإنسان على الأرض ( )
- ٧- من أسباب تلوث الماء اهتمام صاحب المنزل بنظافة خزانات المياه ( )
- ٨- الازدحام في الحج من أسباب تلوث الهواء ونقل الأمراض بين الحجاج ( )

### س٣/ اذكرى النتائج المترتبة على المواقف التالية :

- أ/رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المنتزهات .
- ب/التدخين بين أفراد الأسرة .
- ج/ تهوية المنزل بشكل مستمر والحرص على نظافته .
- د/ استبدال الأجهزة ذات الأصوات العالية بأجهزة ذات أصوات منخفضة .

### س٤/ أجيبى عن الأسئلة التالية :

- ١/ ما فائدة الهواء النقي لجسم الإنسان ؟
- ٢/ اذكرى أماكن مزدحمة قد نتعرض فيها للأمراض بسبب تلوث الهواء .
- ٣/ ما مواصفات الماء الصالح للشرب ؟
- ٤/ اذكرى أسباب تلوث الماء .
- ٥/ هناك مصادر طبيعية للضوضاء ، اذكرىها .
- ٦/ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل ؟
- ٧/ عددي أنواع التلوث ؟
- ٨/ ماهي مصادر المياه؟
- ٩/ كيف أحمي الماء من التلوث؟
- ١٠/ اذكرى أسباب التلوث بالحشرات .
- ١١/ عرفى التلوث الضوضائى.
- ١٢/ ماهي النتيجة المترتبة على التدخين بين أفراد الأسرة؟



س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	غرزة ..... يظهر التطريز فيها على شكل شعاع .	(أ) السراجة .	(ب) الأشعة.	(ج) الشلالة .	(د) البطانية .
٢	يفضل استخدام خيوط ..... في التطريز.	(أ) الصوف .	(ب) القطن .	(ج) الكتن بارليه .	(د) الحرير .
٣	غرزة..... يظهر التطريز فيها على شكل شعاع في دائرة كاملة أو نصف دائرة .	(أ) السلسلة .	(ب) البطانية .	(ج) الأشعة.	(د) السراجة .
٤	عند عمل غرزة البطانية نبدأ من :	(أ) اليمين .	(ب) الأعلى .	(ج) اليسار .	(د) الأسفل .
٥	غرزة ..... تنفذ غالباً على أطراف المفارش و الملابس .	(أ) الأشعة .	(ب) البطانية .	(ج) السراجة .	(د) السلسلة .

س ٢/ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- تستعمل غرزة البطانية في تجميل المفارش. ( )
- ٢- يفضل تجهيز الأدوات والخامات قبل الإعداد لتنفيذ الغرزة . ( )
- ٣- ينقطع الخيط إذا كان من النوع الجيد. ( )
- ٤ - أفضل خيوط تستخدم للمبتدئين هي خيوط الكتن بارليه. ( )
- ٥- يصعب دخول الإبرة إذا كان سمكها مناسباً لسمك القماش. ( )
- ٦- تستعمل غرزة الأشعة في تزيين الملابس. ( )
- ٧- يتكرمش القماش عند شد الخيط أثناء التطريز. ( )

- س٣ / اكتبى أكبر عدد من طرق تزيين الملابس والمفارش والحقائب .
- س٤ / حددي نوع الإبرة والخيط المستخدمى لعمل غرز التطريز .
- س٥ / تحدثي بالتفصيل عن مراحل تطبيق الغرز على القطعة الفنية .
- س٦ / عددي استعمالات غرزة الأشعة .
- س٧ / عددي استعمالات غرزة البطانية .
- س٨ / علي :
- أ/ يجب عمل غرزة تثبيت للغرزة .
- ب/ استعمال كربون مخالف للون القماش .
- ج/ تثبيت التصميم والكربون على القماش بالدبابيس أثناء الطباعة .
- س٩/ املئي الفراغات التالية بما يناسبها :
- ١/ تستعمل غرزة ..... في تزيين الملابس .
- ٢/ تستعمل غرزة ..... على أطراف الملابس والمفارش لتزيينها.
- ٣/ تستعمل خيوط ..... للمبتدئين في عمل الغرز.



الوحدة الخامسة (غذائي)

س ١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة يسمى:	(أ) الشطيرة .	(ب) الكعك .	(ج) الشابورة .	(د) المعمول .
٢	يفضل تناول الوجبة الخفيفة قبل الوجبة الرئيسية بـ :	(أ) أربع ساعات .	(ب) ثلاث ساعات .	(ج) ساعتين .	(د) ساعة .
٣	تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات :	(أ) اليومية .	(ب) الأسبوعية .	(ج) الشهرية .	(د) السنوية .
٤	تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على :	(أ) فاكهة وخضروات	(ب) مشروبات غازية .	(ج) شاي وقهوة .	(د) مقلبات .
٥	يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ..... يتناولها يومياً.	(أ) وجبة واحدة.	(ب) وجبتين .	(ج) ثلاث وجبات.	(د) أربع وجبات .
٦	يفضل الابتعاد عن تناول ..... كوجبة خفيفة.	(أ) الفواكه .	(ب) الشيبسات .	(ج) الحليب .	(د) الخضروات .
٧	تحتوي نخالة القمح على :	(أ) فيتامين أ .	(ب) فيتامين ج .	(ج) فيتامين د .	(د) فيتامين ب .
٨	أهم الوجبات اليومية هي ..... :	(أ) وجبة الفطور .	(ب) وجبة العشاء .	(ج) الوجبة الخفيفة .	(د) وجبة الغداء .
٩	معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب ..... الأسنان :	(أ) لمعان .	(ب) بياض .	(ج) تسوس .	(د) نظافة .

س ٢/ ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- يجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة ( )
- ٢- الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن ( )
- ٣- الوجبة الخفيفة تكون قبل الوجبة الرئيسية بساعتين ( )

- ٤- الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة ( )
- ٥- يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من وجبتين فقط ( )
- ٦- تناول الوجبات السريعة يسبب الرشاقة والصحة ( )
- ٧- يفضل تناول الخبز الأبيض لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف ( )

**س٣ / أجبني عن الأسئلة التالية:**

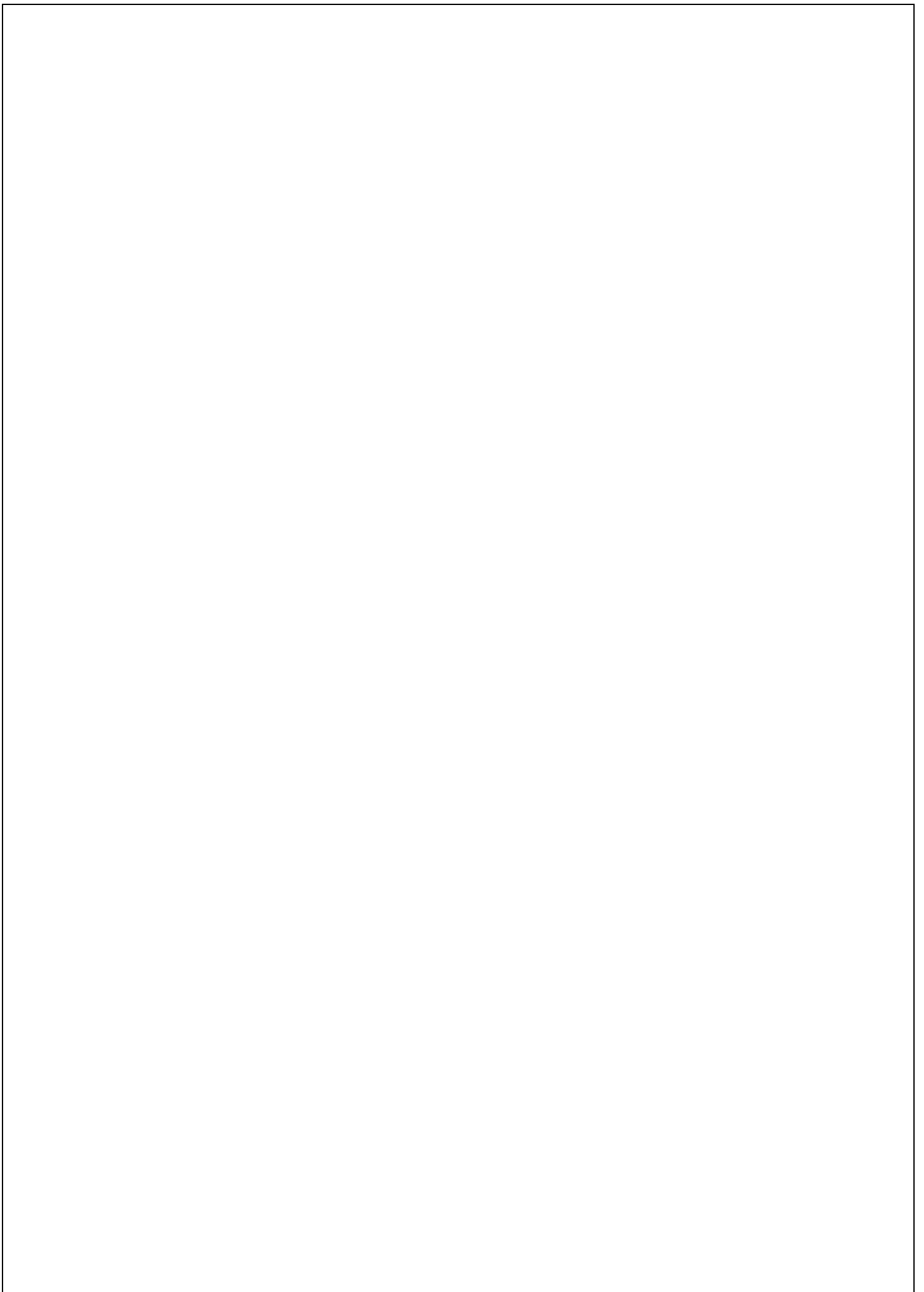
- ١/ تحدثني بالتفصيل عن أنواع الخبز .
- ٢/ اذكرني فوائد الخبز الأسمر .
- ٣/ عددي طرق مختلفة لتقديم الشطائر .

**س٤ / علي :**

- أ/ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل .
- ب/معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان .
- ج/ الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض .
- د/ تناول وجبة الفطور في الصباح الباكر .

**س٥ / املئي الفراغات التالية بما يناسبها :**

- ١/نتناول يوميًا ..... وجبات.
- ٢/تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على.....
- ٣/ أهم الوجبات اليومية التي يجب أن نهتم فيها.....
- ٤/ ..... طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.
- ٥/ يحتوي الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية على مادة .....



أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية  
الوحدة السادسة (ترشيد استهلاك الكهرباء)

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	(الوقت الذي يزداد فيه استهلاك الكهرباء)، هو تعريف :	(أ) وقت الذروة .	(ب) الترشيد .	(ج) الضغط .	(د) الإسراف .
٢	(استخدام أقل قدر ممكن من الكهرباء عند الحاجة)، هو تعريف :	(أ) الترشيد .	(ب) الإسراف .	(ج) وقت الذروة.	(د) التخطيط .
٣	من الخطورة استخدام الأجهزة الكهربائية والأيدي:	(أ) جافة .	(ب) مبللة بالماء .	(ج) باردة .	(د) حارة .
٤	يفضل في النهار استخدام الإضاءة:	(أ) الطبيعية .	(ب) بالفانوس .	(ج) بالشموع.	(د) الصناعية .
٥	(وقت الذروة) هو الوقت الذي .....فيه استهلاك الكهرباء.	(أ) يزداد .	(ب) ينخفض .	(ج) ينعدم .	(د) ينتظم .
٦	(تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء)، يعني :	(أ) الترشيد .	(ب) الاستهلاك الأكثر.	(ج) الإسراف .	(د) البذخ .

س ٢ / ضعني أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- الوقت الذي يزداد فيه استعمال الكهرباء هو وقت الذروة ( )
- ٢- الأجهزة الكهربائية التي تصدر حرارة ؛ تستهلك كهرباء أكثر ( )
- ٣- ترك المكيف مفتوحاً دون حاجة يزيد من استهلاك الكهرباء ( )
- ٤- يجب عدم استخدام الجهاز الكهربائي بالقرب من الماء ( )
- ٦- الإسراف في استهلاك الكهرباء واجب ديني ومطلب وطني ( )
- ٩- يمكن استخدام الأجهزة الكهربائية والأيدي مبللة بالماء ( )
- ١٠- الهدف من الترشيد هو الابتعاد عن الإسراف ( )

س٣ / اذكري النتائج المترتبة على المواقف التالية :

أ/فتح إضاءة المنزل كاملاً .

ب/الترشيد في استهلاك الكهرباء .

س٤/أجيبني عن الأسئلة التالية :

١/ اقترحي بعض الأفكار التي تساهم في التقليل من استهلاك الكهرباء .

٢/ اكتبي أكبر عدد من الفوائد التي تعود على الفرد والمجتمع من ترشيد الكهرباء .

٣/ ما فوائد الكهرباء في حياتنا .

س٥/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

١/من فوائد الكهرباء .....

٢/ الهدف من ترشيد الكهرباء .....

٣/وقت الذروة هو.....

٤/الأجهزة الكهربائية التي تصدر حرارة ..... كهرباء أكثر.

معلمة المادة / هند الشايع