

بسم الله الرحمن الرحيم

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

20

اسم الطالبة :

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 البيضاء 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 /

نموذج الإجابة

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	(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)

انتهت الأسئلة بالتوقيع

معلمة المادة /

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	خطا	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	دعك 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	خطا	ينبغي علينا مراجعة الطبيب عند الشعور بألم في العين :
----	---	----	---	-----	--

بالتوفيق للجميع...

معلم المادة : يوسف الحمود

نموذج الإجابة

٢٠

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	يأمرنا الدين الإسلامي بالنظافة ؟	أ	صح	ب	خطا
---	----------------------------------	---	----	---	-----

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 الضوء الصحيح على الأذنين:	أ	نظافة	ب	جفاف
---	---------------------------------------	---	-------	---	------

٥	من الأمور التي يجب علنا تجنبها لحماية العين من الأخطار :	أ	دعك 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	خطا
----	--	---	----	---	-----

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 ارتداء 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 دحك 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	يتجدد 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 بالغبار:
أ	يسبب تراكم الغبار على الأثاث والملابس
ب	يقتل البكتيريا الموجودة في فرش السرير
ج	يساعد في تهوية الغرفة
٧	(لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد) لأن ذلك سبب مهم:
أ	لتحقيق النجاح
ب	قلة الإنجاز
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
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 الإجابة

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

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة:

١	عند دحك 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	يتجدد 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 بالغبار:	أ	يسبب تراكم الغبار على الأثاث والملابس	ب	يقتل البكتيريا الموجودة في فرش السرير	ج	يساعد في تهوية الغرفة
٧	(لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد) لأن ذلك سبب مهم:	أ	لتحقيق النجاح	ب	قلة الإنجاز	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

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

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة : ١٠ درجات /

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

أجيب على ما يأتي : ٥ درجات /

اذكر فائدة من فوائد الاستحمام :

اذكر أحد أسباب التفوق الدراسي :

اذكر إحدى الطرق لتنظيم الوقت للاستفادة منه :

اذكر اثنان من أدوات العناية بالأسنان :



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	دعك 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)

١ أستخدم لتنظيف شعري .

٢ تناول الأسنان .

٣ هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل .

٤ من الأخطار ما بعد الاستحمام

٥ أنتبه من أثناء الاستحمام .

