

# أوراق عمل

## المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

## الفصل الدراسي الثاني

الصف : الخامس

الدرس : الحروق

ورقة عمل

ضعي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية :

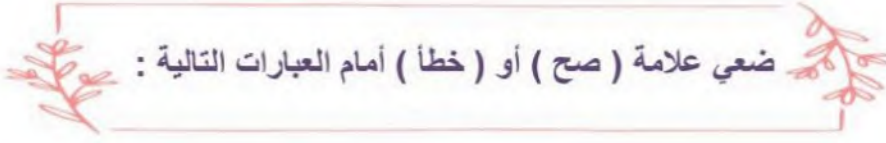
السؤال الأول

- ١ / تتميز حروق الدرجة الثالثة بأنها تكون مصحوبة بالآم ( )
- ٢ / تحدث الحروق بسبب الغفلة أو سوء التصرف أو الإهمال ( )
- ٣ / يجب عدم ملامسة الأجزاء المحترقة للأرض حتى لا يحدث التلوث ( )
- ٤ / الحرائق الكهربائية تحدث بسبب التعرض لأشعة الشمس ( )

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

- ١ / يتم سقي المصاب الماء على دفعات متباعدة من أجل :  
( تخفيف الألم ، تعويض السوائل التي فقدها ، انتقال العدوى )
- ٢ / تحدث الحروق الكيميائية بسبب التعرض لـ :  
( للأحماض و القلويات ، لأشعة الشمس ، للحرارة الجافة )
- ٣ / تتميز حروق الدرجة الأولى بأنها :  
( تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ، تمتد إلى الطبقات العميقة ، حروق سطحية )



ضعي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية :

السؤال  
الأول

- ١ / من خطوات إسعاف الجروح وضع مطهر مثل صبغة اليود ( )
- ٢ / عند التأخر في تقديم العلاج للشخص المصاب بجرح لا يزيد من حدوث مضاعفات ( )
- ٣ / الجرح هو تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم ( )
- ٤ / من أعراض التهاب الجروح التورم و الاحمرار ( )



اخترى الإجابة الصحيحة :

السؤال  
الثاني

- ١ / من فوائد استخدام الضماد :  
( عدم وقف النزيف ، حماية الجروح من التلوث ، لا يحافظ على الأنسجة )
- ٢ / تُطلب المشورة في حالة :  
( الجرح البسيط ، الإحساس بالألم ، الجرح على الوجه )
- ٣ / تحدث عندما تخترق الأنسجة رؤوس حادة كالمسامير :  
( الجروح البسيطة ، الجروح الوخزية ، الجروح العميقة )

# آداب الحوار

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

(١) من صفات المحاور الناجح:

ضبط النفس

ضعف الذاكرة

ضعف الشخصية

(٢) واحدة من مهارات التواصل:

تحقير الآخر

حسن الرد

سوء الظن

(٣) صفة يجب أن تكون موجودة عند الحديث:

الغلظة

الجفاء

اللباقة

(٤) ذكر الشخص بما لا يجب عند غيابه:

الغيبة

الذم

النميمة

اختر صح أو خطأ:

(١) يغلب على الحوار التعصب والخصومة والصراخ.

(٢) يجب أن يكون الإقناع ملازماً للخضوع.

(٣) التواصل الجيد لا يعني إقناع الطرف الآخر.

(٤) الرياء والتملق صفات الذميمة من الواجب الابتعاد عنها.

## السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / إن تحديد أسباب النزاع من أهم مهارات إدارة الخلاف مع الآخرين ( )
- ٢ / تعتبر ضغوط الحياة من مسببات النزاع ( )
- ٣ / يكون النجاح و الفلاح بالمجادلة و قوة الصوت و الصراخ ( )

## السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / لكي تقنع الناس بوجهة نظرك في الجدل و النزاع أفعل :  
( الإساءة للطرف الآخر ، اتسم بالرفق و اللين ، التحدث بصوت عالي )
- ٢ / لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجدل لابد من :  
( اللباقة و التواضع ، الانفعال السريع ، التملق و الرياء )
- ٣ / من مسببات النزاع :  
( حسن الظن بالآخرين ، التلفظ بألفاظ غير مناسبة ، الحوار بهدوء )

المعلم التربية الأسرية  
الصف الخامس الابتدائي

# ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع:  
التلوث داخل المنزل.



ضعي كل كلمة من الكلمات التالية في مكانها المناسب:



(أمراضاً - حمايته - الماء)

..... أصل الحياة ولا يمكن أن تستمر الحياة بدونه  
لكنه إذا كان ملوثاً فإنه يسبب ..... خطيرة  
ومميتة ومن ضروريات الحياة المحافظة على المياه  
و..... من التلوث.

© ضعبي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

الغذاء ضروري لاستقامة حياة الإنسان على الأرض.

ارتفاع صوت التلفاز لا يؤدي إلى الضوضاء.

تسرب مياه الصرف الصحي على خزانات المياه تسبب التلوث.



المعلم للتربية الأسرية  
الصفحة الخامس الابتدائي

# ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع:  
تابع التلوث داخل المنزل.



## ضعي دائرة حول الإجابة المختلفة:

كل ما يلي من صور التلوث الضوضائي إلا واحدة:

✓ الإصابة بالقلق والتوتر.

✓ الإصابة بالنزلات المعوية.

✓ العجز عن التفكير.

✓ ازدياد نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم.



## أجيب بـ نعم أو لا:

ترك الأغذية مكشوفة تسبب الجراثيم  
والفيروسات.

رمي الفضلات وعدم التخلص منها من  
أسباب التلوث.

الهواء النقي أساس الصحة السليمة  
للإنسان.



الصف : الخامس

الدرس : التلوث داخل المنزل  
( الحشرات , الضوضاء )

ورقة عمل

ضعى علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية :

السؤال الأول

- ١ / يُعتبر الذباب من أكثر الحيوانات المنزلية انتشاراً ( )
- ٢ / من أسباب التلوث الضوضائي ترك الأغذية مكشوفة ومعرضة للذباب ( )
- ٣ / من أضرار الضوضاء الإصابة بالقلق و التوتر ( )
- ٤ / المبيد الحشري يُعد من الملوثات ( )

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

- ١ / من إيجابيات قتل الذباب بمبيد الحشرات أنها :  
( تحتاج بذل مجهود , سريعة المفعول , طريقة آمنة )
- ٢ / من أسباب التلوث بالحشرات :  
( الاهتمام بنظافة المنزل , التخلص من النفايات , ترك الأغذية مكشوفة )
- ٣ / من أسباب التلوث الضوضائي :  
( رفع صوت المذياع والتلفاز , حفظ الأطعمة بصورة صحية , الاهتمام بنظافة المنزل )

الصف : الخامس

الدرس : التلوث داخل المنزل  
( الهواء و الماء )

ورقة عمل

ضعي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية :

السؤال الأول

- ١ / يُعد الهواء النقي أساس الصحة السليمة للإنسان ( )
- ٢ / الأمطار تعد من مصادر الحصول على الماء ( )
- ٣ / لحماية أنفسنا من تلوث الهواء يجب إغلاق النوافذ دائماً ( )
- ٤ / من أسباب تلوث الماء صدأ الأنابيب و ردايتها ( )

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

١ / من أضرار تلوث الماء :

( التهاب الجهاز التنفسي , الإصابة بشلل الأطفال , حساسية الصدر )

٢ / من الطرق الفعالة لحماية أنفسنا من تلوث الهواء :

( فتح النوافذ للتهوية , عدم الاهتمام بنظافة المنزل , التدخين )

٣ / مواصفات الماء الصالح للشرب :

( له لون وليس له طعم , له طعم و رائحة , ليس له لون و لا طعم و لا رائحة )

٤ / من طرق حماية الماء من التلوث :

( عزل خزانات المياه جيداً , عدم إحكام غلق خزان الماء , صدأ الأنابيب )

## السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / يعتبر طبق السلطة من الوجبات الخفيفة الغير مفيدة ( )
- ٢ / من أضرار تناول المسليات و الحلوى زيادة الوزن ( )
- ٣ / تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر تؤثر على صحة الأسنان ( )

## السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / يتم تناول الوجبة الخفيفة :  
( قبل الوجبات ، بين الوجبات ، بعد الوجبات )
- ٢ / تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على :  
( الشيبس و الحلوى ، المشروبات الغازية ، الفواكة الطازجة )
- ٣ / أهم وجبة في اليوم هي :  
( الفطور ، العشاء ، الغداء )

## أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

(١) خبز غني بالألياف الغذائية ومحضر من دقيق القمح الكامل:

الشوفان

البرّ

الأبيض

(٢) أهم وجبة من الوجبات اليومية:

العشاء

الغداء

الفطور

(٣) من الوجبات الصحية الخفيفة:

الكوكيز

شرائح التفاح

الدونات

(٤) الحلويات والمشروبات الغازية تسبب:

زيادة الوزن

صحة الأسنان

زيادة الطول

اختر صح أو خطأ:

(١) خبز البرّ غني بفيتامين سي ودال.

(٢) الكوكيز من الوجبات الصحية الخفيفة.

(٣) الشوكولا الداكنة أفضل من الشوكولا البيضاء.

(٤) شطائر الوجبات السريعة عامل مهم للإصابة بالأمراض.

## ورقة عمل درس البيض

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1) البيض من أفضل الأطعمة:

البروتينية

النشوية

الدهنية

2) البروتينات مهمة لـ:

المفاصل

التجاعيد

النمو

3) طريقة للطهي تتطلب حفظ الطعام في ماء ساخن:

الشوي

السلق

القلي

صل المجموعة (أ) بما يناسبها من المجموعة (ب) :

المجموعة (ب)

المجموع (أ)

البياض

الصفار

القشرة

غلاف ذو مسام

الزلال

المح

## ورقة عمل درس البيض

### اختر لكل عبارة

- 1) فيتامين لا يحتويه البيض.
- 2) يضاف لسلق البيض لتسهيل تقشيره.
- 3) صفار البيض غني بـ.
- 4) الماء الناتج عن السلق مهم للـ.
- 5) إضافتها لماء السلق يمنع خروج الزلال.

### اختر صح أو خطأ :

- 1) قشرة البيضة ذات طبيعة كلسية.
- 2) لا يحتوي البيض على الماء.
- 3) يفسد البيض إذا بقي خارج الثلاجة.

## السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / يجب وضع البيض في المكان المخصص له في الثلاجة ( )
- ٢ / السلق هو إنضاج الطعام بغمره في الماء و تعريضه لدرجات حرارة مختلفة ( )
- ٣ / عند سلق البيض يُضاف قليل من الملح مع الماء ليصعب تقشيريه ( )
- ٤ / يحتوي البيض على الكربوهيدرات ( )

## السؤال الثاني

اختراري الإجابة الصحيحة :

- ١ / إذا استقرت البيضة في قاع الكأس الذي يحتوي على ماء و ملح فهي :  
( فاسدة ، صالحة ، جافة )
- ٢ / من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها :  
( سلطة البيض المسلوق ، محشي ورق العنب ، الملوخية )
- ٣ / العناصر الغذائية التي يحتوي عليها البيض :  
( الأملاح المعدنية ، البروتين ، جميع ما سبق )