

بسم الله الرحمن الرحيم

|                                    |                                                                                   |                          |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| المادة: المهارات الحياتية والاسرية |  | المملكة العربية السعودية |
| الصف: الخامس الابتدائي             |                                                                                   | وزارة التعليم            |
| الفصل الدراسي الأول 1447 هـ        |                                                                                   | إدارة تعليم .....        |
| إختبار منتصف الفصل (الفترة)        |                                                                                   | مدرسة .....              |

اسم الطالبة : .....

20

**السؤال الأول:** أختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

|                                                              |                      |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم:                             |                      |
| إصابة الجسم بمرض                                             | غير مصاب بمرض        |
| 2- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق:                       |                      |
| الفم                                                         | الرجل                |
| 3- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة الجسم: |                      |
| صح                                                           | خطأ                  |
| 4- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان:                        |                      |
| 37 درجة                                                      | 39 درجة              |
| 5- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب:                |                      |
| صح                                                           | خطأ                  |
| 6- من تعليمات استخدام الدواء:                                |                      |
| تناول الدواء بإشراف الكبار                                   | اتناول الدواء بمفردي |
| 7- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:        |                      |
| صح                                                           | خطأ                  |
| 8- أهم الوجبات اليومية:                                      |                      |
| وجبة الفطور                                                  | وجبة الغداء          |
| 9- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:                           |                      |
| صح                                                           | خطأ                  |
| 10- كلما زادت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض:            |                      |
| صح                                                           | خطأ                  |

انتهت الأسئلة بالتوقيع

معلمة المادة /

# نموذج الإجابة

20

**السؤال الأول:** أختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

|                                                              |                            |                      |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| 1- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم:                             | إصابة الجسم بمرض           | غير مصاب بمرض        |
| 2- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق:                       | الفم                       | الرجل                |
| 3- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة الجسم: | صح                         | خطأ                  |
| 4- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان:                        | 37 درجة                    | 39 درجة              |
| 5- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب:                | صح                         | خطأ                  |
| 6- من تعليمات استخدام الدواء:                                | تناول الدواء بإشراف الكبار | اتناول الدواء بمفردي |
| 7- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:        | صح                         | خطأ                  |
| 8- أهم الوجبات اليومية:                                      | وجبة الفطور                | وجبة الغداء          |
| 9- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:                           | صح                         | خطأ                  |
| 10- كلما زادت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض:            | صح                         | خطأ                  |

انتهت الأسئلة بالتوقيع

معلمة المادة /

## اختبار فكري المهارات الحياتية والأسرية للمصف الخامس الفصل الدراسي الأول

الاسم : ..... الفصل : .....

السؤال الأول : اكمل كلا من الجمل التالية بالكلمة المناسبة لها :

(نبض - الإضاءة - السجاد - الرخام - المرافق الصحية )

- 1- أنابيب لتوصيل المياه النقية و أخرى للصرف الصحي تسمى .....
- 2- شكل من اشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن تسمى .....
- 3- حجر طبيعي منظري جميل وذو لمعة طبيعة يسمى .....
- 4- يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي عليه .....
- 5- ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب تسمى .....

السؤال الثاني : أ) ضع كلمة ( صح ) أمام العبارات الصحيحة وكلمة ( خطأ ) أمام الخاطئة :

- 1- تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (39) درجة مئوية . ( ..... )
- 2- تحفظ الأدوية في مكان حار . ( ..... )
- 3- كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك من شفاء المريض . ( ..... )
- 4- من أخطار الأدوية التسمم الدوائي . ( ..... )
- 5- السجاد اليدوي غالي الثمن لدقته ومتانته . ( ..... )
- 6- تحقق الإضاءة الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث . ( ..... )
- 7- توضع الأدوات التي استخدمها بكثرة في مقدمة الارفف الوسطى . ( ..... )
- 8- ليس من الضروري وضع ملصق يحمل الاسم ورقم الهاتف على حقيبة السفر . ( ..... )
- 9- توضع الإكسسوارات مباشرة في حقيبة السفر . ( ..... )
- 10- من أنواع التهوية الطبيعية المكيفات والمراوح . ( ..... )

ب) صنف المحتويات بين لوازم حقيبة اليد وحقيبة السفر :

- 1- الجوارب 2- الحذاء 3- المحفظة الشخصية 4- الجوال 5- مناديل

| حقيبة اليد | حقيبة السفر |
|------------|-------------|
|            |             |
|            |             |
|            |             |

بالتوفيق معلمة المادة :

هند الشمسان

صل : .....

## نموذج الإجابة

السؤال الأول : اكمل كلا من الجمل التالية بالكلمة المناسبة لها :

( نبض - الإضاءة - السجاد - الرخام - المرافق الصحية )

1- أنابيب لتوصيل المياه النقية و أخرى للصرف الصحي تسمى **المرافق الصحية**

2- شكل من اشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن تسمى **الإضاءة**.....

3- حجر طبيعي منظري جميل وذو لمعة طبيعة يسمى **الرخام**.....

4- يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي عليه ..... **السجاد**

5- ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب تسمى **نبض**.....

السؤال الثاني : أ ) ضع كلمة ( صح ) أمام العبارات الصحيحة وكلمة ( خطأ ) أمام الخاطئة :

1- تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (39) درجة مئوية . ( **خطأ** )

2- تحفظ الأدوية في مكان حار . ( **خطأ** )

3- كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك من شفاء المريض . ( **خطأ** )

4- من أخطار الأدوية التسمم الدوائي . ( **صح** )

5- السجاد اليدوي غالي الثمن لدقته ومتانته . ( **صح** )

6- تحقق الإضاءة الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث . ( **صح** )

7- توضع الأدوات التي استخدمها بكثرة في مقدمة الارفف الوسطى . ( **صح** )

8- ليس من الضروري وضع ملصق يحمل الاسم ورقم الهاتف على حقيبة السفر . ( **خطأ** )

9- توضع الإكسسوارات مباشرة في حقيبة السفر . ( **خطأ** )

10- من أنواع التهوية الطبيعية المكيفات والمراوح . ( **خطأ** )

ب) صنف المحتويات بين لوازم حقيبة اليد وحقيبة السفر :

1- الجوارب 2- الحذاء 3- المحفظة الشخصية 4- الجوال 5- مناديل

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| حقيبة اليد             | حقيبة السفر    |
| <b>المحفظة الشخصية</b> | <b>الحذاء</b>  |
| <b>الجوال</b>          | <b>الجوارب</b> |

**مناديل**

بالتوفيق معلمة المادة :

هند الشمسان

اليوم : .....  
التاريخ : ..... / ..... / ١٤٤٧ هـ  
زمن الإجابة : .....  
عدد الأوراق : .....



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة نجران  
ابتدائية أم المؤمنين زينب بنت  
خزيمة

أسئلة اختبار مادة (التربية الأسرية) للصف ( الخامس )

الفصل الدراسي الأول (الدور الأول) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

|               |  |
|---------------|--|
| الاسم الرباعي |  |
| رقم الجلوس    |  |

| الرقم   | الدرجة التي حصلت عليها الطالبة |       | اسم المصححة<br>وتوقيعها | اسم المراجعة<br>وتوقيعها | اسم المدققة<br>وتوقيعها |
|---------|--------------------------------|-------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
|         | رقماً                          | كتابة |                         |                          |                         |
| س١      |                                |       |                         |                          |                         |
| س٢      |                                |       |                         |                          |                         |
| س٣      |                                |       |                         |                          |                         |
| المجموع |                                |       |                         |                          |                         |



## السؤال الأول :

- اختاري الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية :

|                                                         |                         |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| ١- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم :                       |                         |
| (أ) إصابة الجسم بمرض                                    | (ب) غير مصاب بمرض       |
| ٢- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق :                 |                         |
| (أ) الفم                                                | (ب) الرجل               |
| ٣- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة : |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |
| ٤- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان :                  |                         |
| (أ) ٣٧ درجة                                             | (ب) ٣٩ درجة             |
| ٥- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب :          |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |
| ٦- من تعليمات استخدام الدواء :                          |                         |
| (أ) تناول الدواء بإشراف الكبار                          | (ب) تناول الدواء بمفردي |
| ٧- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:   |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |
| ٨- أهم الوجبات اليومية :                                |                         |
| (أ) وجبة الفطور                                         | (ب) وجبة الغداء         |
| ٩- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:                      |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |
| ١٠- كلما زدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض :       |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |

## السؤال الثاني :

- اختاري الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

( فيتامينات - كربوهيدرات - الغذاء - البروتينات - الماء )

- ١-..... مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بما يحتاجه .
- ٢-..... المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .
- ٣-..... امداد الجسم بالطاقة .
- ٤-..... بناء الخلايا وتجديدها .
- ٥-..... ضروري للخلايا ويساعد في هضم الطعام .

يتبع

## السؤال الثالث :

١٠

- صلى من العمود الأول مايناسبه من العمود الثاني :

| ( العمود الأول )      | ( العمود الثاني )                     |
|-----------------------|---------------------------------------|
| ١ - الخزانة           | لها مصدرين بروتين نباتي وحيواني       |
| ٢ - البروتين          | تساعد على حفظ الملابس                 |
| ٣ - قياس درجة الحرارة | تساعد على الروية بسهولة وتجنب الاجهاد |
| ٤ - الإضاءة           | الوسيلة الدقيقة لقياس درجة الحرارة    |
| ٥ - النبض             | الشرابين الناتجة عن قبضات القلب       |

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلمة المادة / سلمى آل شربه



اليوم : .....  
التاريخ : ..... / ..... / ١٤٤٧ هـ  
من الإجابة :  
عدد الأوراق : .....

# نموذج الإجابة

أسئلة اختبار مادة (التربية الأسرية) للصف ( الخامس )

الفصل الدراسي الأول (الدور الأول) للعام الدراسي ١٤٤٧ هـ

|               |  |
|---------------|--|
| الاسم الرباعي |  |
| رقم الجلوس    |  |

| الرقم   | الدرجة التي حصلت عليها الطالبة |       | اسم المصححة<br>وتوقيعها | اسم المراجعة<br>وتوقيعها | اسم المدققة<br>وتوقيعها |
|---------|--------------------------------|-------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
|         | رقماً                          | كتابة |                         |                          |                         |
| س ١     |                                |       |                         |                          |                         |
| س ٢     |                                |       |                         |                          |                         |
| س ٣     |                                |       |                         |                          |                         |
| المجموع |                                |       |                         |                          |                         |

## السؤال الأول :

- اختاري الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية :

|                                                         |                         |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| ١- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم :                       |                         |
| (أ) إصابة الجسم بمرض                                    | (ب) غير مصاب بمرض       |
| ٢- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق :                 |                         |
| (أ) الفم                                                | (ب) الرجل               |
| ٣- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة : |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |
| ٤- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان :                  |                         |
| (أ) ٣٧ درجة                                             | (ب) ٣٩ درجة             |
| ٥- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب :          |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |
| ٦- من تعليمات استخدام الدواء :                          |                         |
| (أ) تناول الدواء بإشراف الكبار                          | (ب) تناول الدواء بمفردي |
| ٧- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:   |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |
| ٨- أهم الوجبات اليومية :                                |                         |
| (أ) وجبة الفطور                                         | (ب) وجبة الغداء         |
| ٩- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:                      |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |
| ١٠- كلما زدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض :       |                         |
| (أ) صح                                                  | (ب) خطأ                 |

## السؤال الثاني :

- اختاري الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

( فيتامينات - كربوهيدرات - الغذاء - البروتينات - الماء )

- ١-.....**الغذاء**..... مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بما يحتاجه .
- ٢-.....**فيتامينات**..... المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .
- ٣- ..**كربوهيدرات**... امداد الجسم بالطاقة .
- ٤-..**البروتينات**..... بناء الخلايا وتجديدها .
- ٥-.....**الماء**..... ضروري للخلايا ويساعد في هضم الطعام .

## السؤال الثالث :

١٠

- صلى من العمود الأول مايناسبه من العمود الثاني :

| ( العمود الأول )     |   | ( العمود الثاني )                     |
|----------------------|---|---------------------------------------|
| ١- الخزانة           | ٢ | لها مصدرين بروتين نباتي وحيواني       |
| ٢- البروتين          | ١ | تساعد على حفظ الملابس                 |
| ٣- قياس درجة الحرارة | ٤ | تساعد على الروية بسهولة وتجنب الاجهاد |
| ٤- الإضاءة           | ٣ | الوسيلة الدقيقة لقياس درجة الحرارة    |
| ٥- النبض             | ٥ | الشرابين الناتجة عن قبضات القلب       |

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح  
معلمة المادة / سلمى آل شربه



**أسئلة الوحدة الأولى (صحتي وسلامتي)**  
**الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول**

**س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :**

|   |                                                                                    |                       |                    |                        |                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| ١ | عد النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها ، وذلك باستعمال إصبعيك :            | (أ) السبابة والوسطى . | (ب) الخنصر والوسطى | (ج) السبابة والإبهام . | (د) الوسطى والبنصر |
| ٢ | انتظام نبض القلب دليل على .....                                                    | (أ) الاضطراب .        | (ب) الصحة .        | (ج) المرض .            | (د) الخوف .        |
| ٣ | رياضة المشي تساعد على ترسيب ..... في الجسم .                                       | (أ) الحديد .          | (ب) البروتين .     | (ج) الكالسيوم .        | (د) النشويات .     |
| ٤ | يلبس الناس ..... على الأنف والفم في الأماكن المزدحمة لمنع انتقال الجراثيم .        | (أ) القفاز .          | (ب) الكمامة .      | (ج) الحزام .           | (د) غطاء الرأس .   |
| ٥ | يمكن قياس درجة حرارة الجسم من .....                                                | (أ) اليد .            | (ب) الفم .         | (ج) الرقبة .           | (د) البطن .        |
| ٦ | عند استعمال قطرة الإذن ، يفضل أن.....على جنبك وتضعي بلطف على القطارة ليدخل الدواء. | (أ) تجلسي .           | (ب) تقفي .         | (ج) تسندي رأسك .       | (د) تستلقي.        |

**٢/ضعي الرمز ( √ ) أو ( × ) 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- ينبغي الاهتمام بتناول الوجبات السريعة في فترة البلوغ. ( )
- ١٣- يفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند انخفاض درجة حرارة. ( )

**س٣/ املئ الفراغات التالية بما يناسبها :**

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

**س٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :**

- ١ / عرفني النبض .
- ٢ / عددي مواضع قياس درجة الحرارة .
- ٣ / لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب .
- ٤ / اذكرني طريقة خفض حرارة الجسم .
- ٥ / كيف تتصرفين إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة .

**س٥ / مارأيك :**

- ١ / كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك في شفاء المريض.
- ٢ / هل للأدوية أخطار.
- ٣ / رج الأدوية السائلة أمر جيداً.
- ٤ / تقاسم الأدوية مع الآخرين ممكن .



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) بقوة .             | (ج) بسرعة .              | (د) بصوت .                  |
| ٦ | تناول الوجبة الصحية أثناء المذاكرة يزودك بالطاقة :                  | (أ) الحرارية 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/ املئي 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-/ ماهي الأوقات المناسبة للمذاكرة ؟
- س ٥/ اذكر دليلاً من السنة عن النهي عن الغش .
- س ٦/ اذكر الشروط الواجب توافرها في مكان المذاكرة .
- س ٧/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ واجهت سؤالاً صعباً .
- ب/ لم تذاكري للاختبار .

**س ٨/ ماهي 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/ ماهو أفضل وقت للمذاكرة مع ذكر دليل من السنة ؟
- س ١٢/ أثبتت الدراسات الطبية وجود أغذية تقوي الذاكرة ، اذكر بعضها منها.