

ورقة عمل



المادة التربية الأسرية
الصف:
الاسم الابتدائي

اسم التلميذة:

الموضوع: التعامل مع المشكلات
الاجتماعية (اتخاذ القرار)



ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

من فوائد المراكز الصيفية تنمية المهارات وتعزيز القدرات. (.....)

القرار هو السبيل لتحريك عملك لبلوغ المهام والأهداف. (.....)

عند اتخاذ القرار لابد من أن يكون الاختيار غير مقبولاً لدى الوالدين. (.....)

أكملي ما يلي:

من العوامل التي تساعد على اتخاذ
القرار السليم:

- التأني و.....
- معرفة..... المتوافرة.
- القدرة على..... و.....

المادة التربية الأسرية
الصف:
الماضي الابتدائي

ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع: التعامل مع المشكلات
الاجتماعية (اتخاذ القرار)



ضعي علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة:

من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار:

عند اتخاذ القرار لابد من أن يكون الاختيار يتعارض مع
احترام الذات والآخرين.
(.....)

المقارنة بين مميزات الاختيارات المعروضة والمفاضلة
بينهم.
(.....)

عدم التفكير في الاختيارات التي يمكن أن تستخدم في تحقيق
الأهداف المطلوبة.
(.....)

أحيطي الإجابة الصحيحة:

يحتاج الموقف إلى اتخاذ
القرار عندما:

◀ يطرح علينا سؤال له إجابة واحدة
فقط.

◀ يطرح علينا سؤال له إجابات عدة.

المادة التربوية الأسرية
الصف:
الاسم الابتدائي:

ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع: التعامل مع المشكلات
الاجتماعية (التعامل مع مشاكل الغضب
والخجل)



املئي الفراغات التالية:

عندما تتسارع ضربات القلب.

للتخلص من الشعور بالخجل محاولة بشيء آخر.

قد نفقد الشهية للطعام أو نسرف في تناوله عند الشعور

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

من أعراض الخجل السلوكية رطوبة اليدين وتعرقهما. (.....)

كثيراً من الجرائم والعواقب الوخيمة قد بدأت بالغضب. (.....)

للتخلص من الشعور بالغضب عدم مزاوله التمارين الرياضية. (.....)

المادة التربية الأسرية
الصفحة
المادة الابتدائي

ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع: التعامل مع المشكلات
الاجتماعية (التعامل مع مشاكل الغضب
والخجل)



اكتشفي الخطأ وصحيحه:

من أعراض الخجل الجسدية تجنب لقاء الغرباء.

من أعراض الخجل السلوكية جفاف الفم والحلق.

من الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل عدم
الاستماع إلى المتحدث.

اختاري الإجابة الصحيحة:

الحركات اللاإرادية في الوجه أو اليدين من أعراض:

◀ الغضب

◀ الخجل

◀ الكذب

ورقة عمل

المادة التربية الأسرية
الصف:
السادس الابتدائي

اسم التلميذة:

الموضوع: التخلص من النفايات
الصلبة (تعريف النفايات)



اكتشفي الخطأ وصححيه:

النفايات لا تحتوي على أشياء مفيدة.

النفايات لا يمكن إعادة تدويرها واستخدامها.

النفايات الغير قابلة للتحلل هي نفايات ذات طبيعة عضوية.



ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

قطع الورق والخشب نفايات غير قابلة للاشتعال. (.....)

فضلات المأكولات والحيوانات الميتة نفايات قابلة للتحلل. (.....)

النفايات هي المخلفات الناتجة من النشاط اليومي للمنازل والمحلات. (.....)

ورقة عمل



المادة التربية الأسرية
الصف:
السادس الابتدائي

اسم التلميذة:

الموضوع: التخلص من النفايات
الصلبة (أخطار النفايات)



صلي من العمود الأول ما يناسب من العمود الثاني:

انتشار الروائح
الكريهة.

تؤدي النفايات
المتعفنة إلى تكون:

الإصابة بأمراض
الجهاز التنفسي.

من أخطار النفايات
المباشرة:

غاز الميثان.

من أخطار النفايات
الغير مباشرة:

املي الفراغات التالية:

تلوث التربة والمياه السطحية من أخطار النفايات

في عام ١٩٨٦م تسرب غاز الميثان من أحد المنازل في

التعرض للإصابات والجروح نتيجة لوجود الأدوات الحادة أو الزجاج
المكسر من أخطار النفايات

ورقة عمل



المادة: التربية الأسرية
الصف: السادس الابتدائي

اسم التلميذة:

الموضوع: التخلص من النفايات
الصلبة (طرق التخلص من النفايات)



أكملي ما يلي:

النفايات التي يمكن تدويرها من الورق مثل:

النفايات التي يمكن تدويرها من البلاستيك مثل:

النفايات التي يمكن تدويرها من الزجاج مثل:

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

نفايات الزجاج والعلب الفارغة والملابس القديمة لا يمكن تصنيعها من جديد. (.....)

النفايات تحوي الكثير من الأشياء المفيدة التي يمكن إعادة تدويرها واستخدامها مجدداً. (.....)

التدوير هو إعادة تصنيع المخلفات المنزلية فقط. (.....)

ورقة عمل



المادة: التربية الأسرية
الصف:
السادس الابتدائي

اسم التلميذة:

الموضوع: التخلص من النفايات
الصلبة (طرق الاستفادة من النفايات)



رتبي ما يلي:

الطريقة السليمة للاستفادة من النفايات:

يتم سحقها وضغطها تمهيداً لشحنها إلى المصانع المتخصصة.

تتحول هذه النفايات إلى مواد جديدة في المصانع المتخصصة.

تنقل إلى الأرض المخصصة للفرز، ثم تقلب لفرزها.

تنقل المواد المطلوب تدويرها في حاويات خاصة إلى معمل إعادة التدوير.

اخترى الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

يصنع الزجاج من:
(الطين - الرمل الخاص - التراب)

من طرق التخلص من النفايات الصلبة استخدامها في صناعة:
(الزجاج - القماش - الأسمدة)

عمل إطارات السيارات والأرضيات البلاستيكية من إعادة تدوير:
(البلاستيك - إطارات السيارات - العلب الفارغة)

المادة التربية الأسرية
الصف:
الطالب الابتدائي

ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع: الشاي



اكتشفي الخطأ وصححيه:

يكثر زراعة الشاي في أمريكا.

القهوة من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم.

الشاي يحمي الفم من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شرب بسكر.

أجيبني بنعم أو لا:

الشاي نوع واحد فقط. (.....)



الشاي مع النعناع يفيد في بعض حالات
المغص والإسهال. (.....)



يحفظ الشاي في إناء محكم الغلق بعيداً عن
الروائح القوية. (.....)



المادة: التربية الأسرية
الصف:
السادس الابتدائي

ورقة عمل

اسم التلميذة:

الموضوع: عمل الشاي

أكملي ما يلي:

مقادير عمل الشاي:

- ملعقة صغيرة من
- كوب
- حسب الرغبة.



اكتشفي الخطأ وصححيه:

شرب الشاي في المساء لا ينبه الجهاز العصبي.

عند تقديم الشاي يمسك الإبريق باليد اليمنى والفنجان باليد اليسرى.

شرب الشاي بعد الأكل لا يعيق امتصاص الحديد.

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الأول

- ١ / من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم :
- (كثرة المال , القدرة على التخيل و التفكير و الاستنتاج , ابتعاد الأشخاص عنك)
- ٢ / من الأساليب غير الفعالة في اتخاذ القرار :
- (العجلة و التسرع , استشارة الوالدين , التفكير قبل اتخاذ القرار)
- ٣ / عند اتخاذ القرار يجب مراعاة ما يلي :
- (أن يكون غير آمن , أن يتعارض مع الآخرين , أن يكون قانونياً و مسموح به)

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

السؤال الثاني

- ١ / من الخطوات المتبعة قبل اتخاذ القرار التفكير في جميع الخيارات المتاحة لنا دون تسرع ()
- ٢ / كان الرسول صلى الله عليه و سلم يستشير و يستخير قبل اتخاذ القرار ()
- ٣ / من الأساليب الغير فعالة في اتخاذ القرار تحديد المشكلة ()
- ٤ / القرار هو ما يُصمم عليه الانسان بعد التفكير في الرأي باختيار أفضل ما ينبغي عمله ()

السؤال الأول

اختاري الاجابة الصحيحة :

١ / من آثار الغضب الجسدية :

(اضطراب النوم ، ارتفاع ضغط الدم ، فقدان الشهية)

٢ / للتخلص من الشعور بالغضب :

(الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم ، التوتر ، استمرار الشجار)

٣ / من آثار الغضب النفسية :

(زيادة التعرق ، الشعور بالصداع ، اتخاذ القرارات بشكل خاطئ)

السؤال الثاني

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

١ / من مخاطر الغضب ارتفاع ضربات القلب ()

٢ / من آثار الغضب النفسية الشعور بالصداع ()

٣ / الغضب هو ما يعتري الإنسان من إحساس بالخرج أو النقص ()

٤ / من طرق التخلص من الغضب محاولة التفكير بشيء آخر كالقراءة ()

السؤال الأول

اختاري الإجابة الصحيحة :

١ / هو مايعتري الانسان من الإحساس بالحرج و النقص .. تعريف لـ :

(الخجل , الوقت , اللعب)

٢ / مما يساعد على التخلص من الشعور بالخجل :

(تجنب الجلوس مع الأصدقاء , المبادرة بالتحية و الحديث , تسجيل الكلام في ورقة)

٣ / من أعراض الخجل السلوكية :

(سرعة في دقات القلب , تعرق اليدين , قلة التحدث مع الآخرين)

السؤال الثاني

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

١ / الحياء هو خلق يبعث على فعل المليح و اجتناب القبيح ()

٢ / من أعراض الخجل الجسدية : عدم النظر إلى المتحدث ()

٣ / الخجل مختلف عن الحياء ()

٤ / لكي أتخلص من الخجل أشارك في الأنشطة المدرسية ()

السؤال الأول

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

- ١ / الفضلات هي أي مواد زائدة و غير مرغوبة من مخلفات البيئة ()
- ٢ / تدوير الأشياء القديمة لا يوفر المال ()
- ٣ / الورق يُعد من النفايات غير قابلة للإشتعال ()
- ٤ / ينتج عن النفايات مواد خطير تضر بالبيئة و منها الإنسان ()

السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / هي المخلفات الناتجة من النشاط اليومي للمدارس و المنازل تعريف لـ :
(الفضلات ، النفايات ، التحلل)
- ٢ / من النفايات القابلة للتحلل :
(فضلات المأكولات ، الزجاج ، الخشب)
- ٣ / من أخطار النفايات المباشرة :
(تكاثر الحشرات ، تلوث التربة والمياه السطحية ، التعرض للجروح و الإصابات)

السؤال الأول

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

- ١ / من طرق التخلص من النفايات إعادة تدويرها ()
- ٢ / يُفضل استعمال الأكياس البلاستيكية عند التسوق ()
- ٣ / من النفايات المُعاد استخدامها الزجاج كالمقارير ()
- ٤ / ينتج عن النفايات مواد خطيرة تضر بالبيئة و منها الإنسان ()

السؤال الثاني

رتبي خطوات الطريقة السليمة
للاستفادة من النفايات :

- ☐ يتم سحقها وضغطها تمهيداً لشحنها إلى المصانع المختصة
- ☐ تنقل المواد المطلوب تدويرها في حاويات خاصة إلى معمل إعادة التصنيع
- ☐ تتحول هذه النفايات إلى مواد جديدة في المصانع المختصة
- ☐ تنقل إلى الأرض المختصة للفرز ، ثم تقلب لفرزها

السؤال الأول

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

- ١ / يُفيد النعناع في علاج المغص و الإسهال ()
- ٢ / لانشرب الشاي بعد الوجبة لأنه يؤدي لعسر الهضم ()
- ٣ / يُحفظ الشاي في مكان مُعرض للحرارة و الضوء ()
- ٤ / ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة ()

السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / من أنواع الشاي :
(الشاي الملون ، الشاي الأخضر ، الشاي المطبوخ)
- ٢ / سبب عدم شرب الشاي مساءً :
(لتغيير طعمه ، لأنه يسبب المغص ، لأنه منبه عصبي يتسبب في عدم النوم)
- ٣ / المشروب الأكثر انتشاراً في العالم هو :
(الشاي ، العصائر الطبيعية ، المشروبات الغازية)

أسئلة شاملة لمادة المهارات الحياتية والأسرية - للصف السادس

الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٦ هـ

الوحدة الأولى / مجتمعي.

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	الرسول صلى الله عليه وسلم كان يستخير ويستشير قبل:	(أ) زيارة الأقارب.	(ب) الأكل .	(ج) اتخاذ القرار.	(د) النوم .
٢	من أعراض الخجل السلوكية:	(أ) النوم العميق .	(ب) اللعب الكثير .	(ج) مشاهدة التلفزيون .	(د) قلة التحدث .
٣	تعرق اليدين من أعراض:	(أ) الخجل.	(ب) الضغط .	(ج) الغضب .	(د) اللعب .
٤	من أعراض الخجل الجسدية:	(أ) التفكير .	(ب) الإحراج .	(ج) النوم .	(د) جفاف الفم .

س٢/ضعي الرمز المناسب √ أو x في كل مما يلي :

- ١- إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج اتخاذ قرار. ()
- ٢- تعرق اليدين من أعراض الغضب. ()
- ٣- قدرة الفرد على التخيل تساعد على اتخاذ قرار سليم. ()
- ٤- من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم القدرة على التفكير. ()
- ٥- من طرق التخلص الشعور بالغضب الاستعاذة من الشيطان الرجيم. ()
- ٦- من الأساليب الغير فعالة في اتخاذ القرار عدم تحديد المشكلة. ()

س٣/املني الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ
- ٢/ من أعراض الغضب تسارع ضربات
- ٣/ من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم القدرة على
- ٤/ كان الرسول صلى الله عليه وسلم كان يستشير ويستخير قبل
- ٥/ من أعراض الخجل السلوكية
- ٦/ تعرق اليدين من أعراض

أسئلة مقالية :

- س١/ ماذا يقصد بكلمة قرار ؟
- س٢/ كيف يمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك ؟
- س٣/ اقترحي أفكاراً تساعد على التخفيف من الشعور بالخجل.
- س٤/ ما هي الخطوات المتبعة لاتخاذ القرار ؟
- س٥/ اذكرى العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم .
- س٦/ اذكرى طرق التخلص من الشعور بالغضب .

أسئلة شاملة لمادة المهارات الحياتية والأسرية - للصف السادس

الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثانية (بيئي)

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل فقرة من الفقرات التالية :

١	من النفايات الغير قابلة للتحلل والغير قابلة للاشتعال :	(أ) الزجاج .	(ب) الورق.	(ج) الخشب .	(د) القماش .
٢	يفضل بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية :	(أ) التبرع .	(ب) التجميع .	(ج) المساهمة.	(د) التخطيط.
٣	من أخطار النفايات الغير المباشرة :	(أ) الجروح. .	(ب) انتشار الروائح .	(ج) الإصابة بالمرض .	(د) حساسية الصدر .
٤	تؤدي النفايات المتعفنة إلى تكون غاز:	(أ) الإيثانول.	(ب) النيتروجين.	(ج) الميثان.	(د) الهيدروجين .

س٢/ ضعي علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

- ١/ يجب علينا التبرع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية . ()
- ٢/ يفضل شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير. ()
- ٣/ ينصح باستخدام المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية. ()
- ٤/ ينبغي إصلاح الأجهزة والأدوات الكهربائية بدلاً من رميها . ()
- ٥/ من أنواع النفايات نفايات قابلة للتحلل. ()
- ٦/ تؤدي النفايات المتعفنة إلى تكون غاز الميثان. ()

س٣/ ما النتائج المترتبة على التصرفات التالية :

- ١/ طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض
- ٢/ امتناع عمال النظافة عن جمع النفايات.
- ٣/ تدوير النفايات الصلبة
- ٤/ فرض الرسوم على من يرمي النفايات عشوائياً ولا يضعها في الحاويات.
- ٥/إلقاء فضلات المسالخ من الذبائح المصابة بالأمراض في مكان الذبح

س٤/ أجيبى عن الأسئلة التالية:

- ١/عرفى النفايات.
- ٢/ اذكرى أنواع النفايات.
- ٣/وضحي أخطار النفايات .
- ٤/ عددي طرق التخلص من النفايات الصلبة.

أسئلة شاملة لمادة المهارات الحياتية والأسرية - للصف السادس

الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثالثة (غذائي)

س١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	ينبغي الإكثار من شرب الشاي لأنه :			
	(أ) مهدئ .	(ب) منبه .	(ج) متعب .	(د) يوتر .
٢	تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات :			
	(أ) الأسبوعية .	(ب) الشهرية .	(ج) اليومية .	(د) السنوية .
٣	تحتوي الوجبة الصحية الجيدة على :			
	(أ) فاكهة وخضروات .	(ب) مشروبات غازية .	(ج) شاي وقهوة .	(د) مقلبات .

س٢ / ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١ - يفيد الشاي مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال. ()
- ٢ - ينبغي الإكثار من شرب الشاي ؛ لأنه مهدئ. ()
- ٣ - يفضل تناول الشاي بعد الوجبة مباشرة. ()
- ٤ - الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة. ()
- ٥ - عند تقديم الشاي يمسك الإبريق باليد اليسرى والفنجان باليد اليمنى. ()

س٣ / اذكرى فوائد الشاي.

.....

س٤ / اذكرى الدول التي تشتهر بزراعة الشاي .

.....

س ٥ / عللي :

- أ/ يحفظ الشاي في إناء محكم الغلق .
- ب/ عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.
- ج/ يعد الشاي من المشروبات المنبهة للجهاز العصبي .

وفقن الله