



الفصل الدراسي  
الثاني

اختبار الشهر  
الأول

وحدة 1  
مهارات حياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربوية  
المهنية



1. ما الفرق الرئيسي بين "التعبير عن المشاعر" و"كتمان المشاعر"؟
- (أ) التعبير يقوي العلاقات، بينما الكتمان يضعف الثقة.  
(ب) التعبير يسبب المرض، بينما الكتمان يحقق السعادة.  
(ج) التعبير مضيعة للوقت، بينما الكتمان يدل على القوة.  
(د) لا فرق بينهما على الإطلاق.
2. كيف تسهم العادات الصحية اليومية في تحقيق "العافية" الشاملة؟
- (أ) بالتركيز على الصحة البدنية فقط.  
(ب) بتحقيق التوازن بين الجسم والعقل والعلاقات.  
(ج) بتجاهل الصحة النفسية.  
(د) بالاعتماد على الأدوية فقط.
3. أي من الخيارات التالية لا يعد من "أركان العافية" الأربعة؟
- (أ) جسمي القوي.  
(ب) قلبي السعيد.  
(ج) ثرائي المالي.  
(د) عقلي الذكي.
4. ما العلاقة بين فهم المشاعر والتعبير السليم عنها والصحة النفسية؟
- (أ) لا توجد علاقة بينهما.  
(ب) التعبير الخاطئ عن المشاعر يقوي الصحة النفسية.  
(ج) الفهم والتعبير السليم يسهمان في تحقيق "قلبي السعيد".  
(د) التفكير في المشاعر يسبب الأمراض فقط.
5. لماذا يُعد تجاهل المشاعر السلبية ضاراً؟
- (أ) لأنه يوفر الوقت والجهد.  
(ب) لأنه قد يؤدي لأعراض مرضية جسدية ونفسية لاحقاً.  
(ج) لأنه يجعل الشخص أكثر شعبية.  
(د) لأنه يحسن التركيز.
6. أي من الممارسات التالية تُعد طريقة صحية للتعامل مع المشاعر؟
- (أ) الصراخ والعنف.  
(ب) تجاهل المشاعر تماماً.  
(ج) التحدث مع الوالدين أو الرسم أو التلوين.  
(د) إلقاء اللوم على الآخرين دائماً.
7. كيف يمكن للعادات الصحية أن تجعل يومنا "أفضل"؟
- (أ) بزيادة المتاعب والمسؤوليات.  
(ب) بتقليل الطاقة والنشاط.  
(ج) بزيادة التركيز والنشاط وتحسين المزاج.  
(د) بإضاعة الوقت الثمين.





الفصل الدراسي  
الثاني

اختبار الشهر  
الأول

وحدة 1  
مهارات حياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربوية  
المهنية



8. ما السمة الأساسية التي تميز "التفكير الإبداعي"؟

(أ) تكرار نفس الحلول المعروفة.

(ب) استخدام الخيال لإنتاج أفكار جديدة وحلول مفيدة.

(ج) الاعتماد الكامل على توجيهات الآخرين.

(د) التركيز على المشاكل دون البحث عن حلول.

9. كيف يساعد التفكير الإبداعي في المدرسة؟

(أ) بتكريس الروتين اليومي دون تغيير.

(ب) بتعقيد الأمور البسيطة.

(ج) بتقليل التعاون بين الطلاب.

(د) بتصميم حلول لمشكلات تنظيم الوقت أو المرافق.

10. ما الخطوة الأولى في عملية التفكير الإبداعي لحل مشكلة ما؟

(أ) شراء أدوات باهظة الثمن.

(ب) انتظار مساعدة الآخرين.

(ج) تحديد المشكلة التي نريد حلها.

(د) تجاهل المشكلة تمامًا.

11. أي من المشاريع التالية يعد مثالاً للتطبيق العملي للتفكير الإبداعي؟

(أ) إهمال نظافة المدرسة.

(ب) إنشاء "ركن السعادة" ببطاقات إيجابية من إبداع الطلبة.

(ج) تقليد مشاريع الآخرين دون تطوير.

(د) الاعتماد على الحلول الجاهزة دائماً.

12. ما الفرق الجوهرى بين "العادة الصحية" و"السلوك الصحي العشوائي"؟

(أ) لا فرق بينهما.

(ب) العادة منتظمة ويومية، بينما السلوك العشوائي غير منتظم.

(ج) العادة غير مهمة، بينما السلوك العشوائي أساسى.

(د) العادة تحتاج لجهد كبير، بينما السلوك العشوائي سهل.

13. كيف يرتبط "حب القراءة" بأركان العافية؟

(أ) يرتبط بـ "عقلي الذكى" كونه ينمي التفكير.

(ب) لا يرتبط بأي ركن.

(ج) يرتبط بـ "جسمى القوي" فقط.

(د) يضعف جميع أركان العافية.

14. لماذا يُعد "تنوع مصادر السعادة" مهماً للصحة النفسية؟

(أ) لأنه يسبب التششت والقلق.

(ب) لأنه يجعل الشخص يعتمد على مصدر واحد.

(ج) لأنه يبني علاقات طيبة ويهتم بالنمو العقلي والروحي.

(د) لأنه مضيعة للوقت.





الفصل الدراسي  
الثاني

اختبار الشهر  
الأول

وحدة 1  
مهارات حياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربوية  
المهنية



15. أي من السلوكيات التالية يعكس تطبيقاً لركن "علاقاتي الطيبة"؟

- (أ) التعاون مع الآخرين واحترامهم.  
(ب) مقاطعة الزملاء وعدم الإصغاء لهم.  
(ج) الانعزال والوحدة الدائمة.  
(د) السخرية من أخطاء الآخرين.

16. كيف يمكن الربط بين "ممارسة الهوية" و"التعبير عن المشاعر"؟

- (أ) الهوية تمنع التعبير عن المشاعر.  
(ب) الهوية كالرسم يمكن أن تكون وسيلة تعبير صحية.  
(ج) الهوية تجعل المشاعر أكثر تعقيداً.  
(د) لا يوجد أي رابط بينهما.

17. ما الدور الذي يلعبه الطالب إذا رأى زميلاً لا يهتم بصحته؟

- (أ) السخرية منه وانتقاده بشدة.  
(ب) تجاهله وعدم الاكتراث.  
(ج) مساعدته وتوعيته ومشاركته في عادات صحية.  
(د) إبلاغ الإدارة عنه فقط.

18. أي من الخصائص التالية لا تنتمي إلى "التفكير الإبداعي"؟

- (أ) إنتاج أفكار جديدة.  
(ب) الابتكار والإبداع.  
(ج) المساعدة على حل المشكلات.  
(د) محدودية الحلول والالتزام بال قالب الواحد.

19. كيف يساهم "ركن تبادل الكتب" في تنمية مهارات التفكير الإبداعي؟

- (أ) لأنه يتطلب تفكيراً تقليدياً فقط.  
(ب) لأنه يمثل فكرة ريادية تحتاج لتصميم وتنفيذ.  
(ج) لأنه نشاط فردي لا يحتاج تعاوناً.  
(د) لأنه يقلل من حب القراءة.

20. ما الفائدة المرجوة من عرض المشروع الإبداعي في المسابقات؟

- (أ) للفوز بجائزة مالية فقط.  
(ب) للمشاركة المجتمعية ومناقشة الأفكار وتحفيز الآخرين.  
(ج) لإثبات التفوق على الآخرين فقط.  
(د) لتجنب الدروس النظرية.





الفصل الدراسي  
الثاني

اختبار الشهر  
الأول

وحدة 1  
مهارات حياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربوية  
المهنية



منهاج  
أردني

1. ما الفرق الرئيسي بين "التعبير عن المشاعر" و"كتمان المشاعر"؟

- (أ) التعبير يقوي العلاقات، بينما الكتمان يضعف الثقة.  
(ب) التعبير يسبب المرض، بينما الكتمان يحقق السعادة.  
(ج) التعبير مضيعة للوقت، بينما الكتمان يدل على القوة.  
(د) لا فرق بينهما على الإطلاق.

2. كيف تسهم العادات الصحية اليومية في تحقيق "العافية" الشاملة؟

- (أ) بالتركيز على الصحة البدنية فقط.  
(ب) بتحقيق التوازن بين الجسم والعقل والعلاقات.  
(ج) بتجاهل الصحة النفسية.  
(د) بالاعتماد على الأدوية فقط.

3. أي من الخيارات التالية لا يعد من "أركان العافية" الأربعة؟

- (أ) جسمي القوي.  
(ب) قلبي السعيد.  
(ج) ثرائي المالي.  
(د) عقلي الذكي.

4. ما العلاقة بين فهم المشاعر والتعبير السليم عنها والصحة النفسية؟

- (أ) لا توجد علاقة بينهما.  
(ب) التعبير الخاطئ عن المشاعر يقوي الصحة النفسية.  
(ج) الفهم والتعبير السليم يسهمان في تحقيق "قلبي السعيد".  
(د) التفكير في المشاعر يسبب الأمراض فقط.

5. لماذا يُعد تجاهل المشاعر السلبية ضاراً؟

- (أ) لأنه يوفر الوقت والجهد.  
(ب) لأنه قد يؤدي لأعراض مرضية جسدية ونفسية لاحقاً.  
(ج) لأنه يجعل الشخص أكثر شعبية.  
(د) لأنه يحسن التركيز.

6. أي من الممارسات التالية تُعد طريقة صحية للتعامل مع المشاعر؟

- (أ) الصراخ والعنف.  
(ب) تجاهل المشاعر تماماً.  
(ج) التحدث مع الوالدين أو الرسم أو التلوين.  
(د) إلقاء اللوم على الآخرين دائماً.

7. كيف يمكن للعادات الصحية أن تجعل يومنا "أفضل"؟

- (أ) بزيادة المتاعب والمسؤوليات.  
(ب) بتقليل الطاقة والنشاط.  
(ج) بزيادة التركيز والنشاط وتحسين المزاج.  
(د) بإضاعة الوقت الثمين.





الفصل الدراسي  
الثاني

اختبار الشهر  
الأول

وحدة 1  
مهارات حياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربوية  
المهنية



8. ما السمة الأساسية التي تميز "التفكير الإبداعي"؟

(أ) تكرار نفس الحلول المعروفة.

(ب) استخدام الخيال لإنتاج أفكار جديدة وحلول مفيدة.

(ج) الاعتماد الكامل على توجيهات الآخرين.

(د) التركيز على المشاكل دون البحث عن حلول.

9. كيف يساعد التفكير الإبداعي في المدرسة؟

(أ) بتكريس الروتين اليومي دون تغيير.

(ب) بتعقيد الأمور البسيطة.

(ج) بتقليل التعاون بين الطلاب.

(د) بتصميم حلول لمشكلات تنظيم الوقت أو المرافق.

10. ما الخطوة الأولى في عملية التفكير الإبداعي لحل مشكلة ما؟

(أ) شراء أدوات باهظة الثمن.

(ب) انتظار مساعدة الآخرين.

(ج) تحديد المشكلة التي نريد حلها.

(د) تجاهل المشكلة تمامًا.

11. أي من المشاريع التالية يعد مثالاً للتطبيق العملي للتفكير الإبداعي؟

(أ) إهمال نظافة المدرسة.

(ب) إنشاء "ركن السعادة" ببطاقات إيجابية من إبداع الطلبة.

(ج) تقليد مشاريع الآخرين دون تطوير.

(د) الاعتماد على الحلول الجاهزة دائماً.

12. ما الفرق الجوهرى بين "العادة الصحية" و"السلوك الصحي العشوائي"؟

(أ) لا فرق بينهما.

(ب) العادة منتظمة ويومية، بينما السلوك العشوائي غير منتظم.

(ج) العادة غير مهمة، بينما السلوك العشوائي أساسى.

(د) العادة تحتاج لجهد كبير، بينما السلوك العشوائي سهل.

13. كيف يرتبط "حب القراءة" بأركان العافية؟

(أ) يرتبط بـ "عقلي الذكى" كونه ينمى التفكير.

(ب) لا يرتبط بأي ركن.

(ج) يرتبط بـ "جسمى القوي" فقط.

(د) يضعف جميع أركان العافية.

14. لماذا يُعد "تنوع مصادر السعادة" مهماً للصحة النفسية؟

(أ) لأنه يسبب التشتت والقلق.

(ب) لأنه يجعل الشخص يعتمد على مصدر واحد.

(ج) لأنه يبني علاقات طيبة ويهتم بالنمو العقلي والروحي.

(د) لأنه مضيعة للوقت.





الفصل الدراسي  
الثاني

اختبار الشهر  
الأول

وحدة 1  
مهارات حياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربوية  
المهنية



15. أي من السلوكيات التالية يعكس تطبيقاً لركن "علاقاتي الطيبة"؟

- (أ) التعاون مع الآخرين واحترامهم.  
(ب) مقاطعة الزملاء وعدم الإصغاء لهم.  
(ج) الانعزال والوحدة الدائمة.  
(د) السخرية من أخطاء الآخرين.

16. كيف يمكن الربط بين "ممارسة الهوية" و"التعبير عن المشاعر"؟

- (أ) الهوية تمنع التعبير عن المشاعر.  
(ب) الهوية كالرسم يمكن أن تكون وسيلة تعبير صحية.  
(ج) الهوية تجعل المشاعر أكثر تعقيداً.  
(د) لا يوجد أي رابط بينهما.

17. ما الدور الذي يلعبه الطالب إذا رأى زميلاً لا يهتم بصحته؟

- (أ) السخرية منه وانتقاده بشدة.  
(ب) تجاهله وعدم الاكتراث.  
(ج) مساعدته وتوعيته ومشاركته في عادات صحية.  
(د) إبلاغ الإدارة عنه فقط.

18. أي من الخصائص التالية لا تنتمي إلى "التفكير الإبداعي"؟

- (أ) إنتاج أفكار جديدة.  
(ب) الابتكار والإبداع.  
(ج) المساعدة على حل المشكلات.  
(د) محدودية الحلول والالتزام بالقالب الواحد.

19. كيف يساهم "ركن تبادل الكتب" في تنمية مهارات التفكير الإبداعي؟

- (أ) لأنه يتطلب تفكيراً تقليدياً فقط.  
(ب) لأنه يمثل فكرة ريادية تحتاج لتصميم وتنفيذ.  
(ج) لأنه نشاط فردي لا يحتاج تعاوناً.  
(د) لأنه يقلل من حب القراءة.

20. ما الفائدة المرجوة من عرض المشروع الإبداعي في المسابقات؟

- (أ) للفوز بجائزة مالية فقط.  
(ب) للمشاركة المجتمعية ومناقشة الأفكار وتحفيز الآخرين.  
(ج) لإثبات التفوق على الآخرين فقط.  
(د) لتجنب الدروس النظرية.

