



الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الأولى
المهارات الحياتية

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الأولى



➤ السؤال الأول: أملأ الفراغ بما هو مناسب في ما يأتي:

- 1- يسهم التعبير السليم عن المشاعر واتباع العادات الصحية في تحقيق **السعادة والرضا** في الحياة.
- 2- من الأمثلة على المشاعر التي قد يشعر بها الإنسان: **السعادة، الحزن، الخوف، والغضب**.
- 3- يساعدنا تمييز المشاعر والتعبير السليم عنها على **فهم أنفسنا والتواصل الجيد** مع الآخرين.
- 4- الالتزام بـ **النظافة الشخصية والنوم الكافي** من أركان **العافية الجسمية**.
- 5- ممارسة الهوايات المفضلة مثل الرسم أو القراءة تساعد في الحفاظ على **الصحة النفسية**.
- 6- يتم بناء العلاقات الطيبة مع الآخرين من خلال **التعاون معهم واحترامهم**.
- 7- **التفكير الإبداعي** هو امتلاك الشخص طريقة خاصة تساعد في حل المشكلات وابتكار أفكار جديدة.
- 8- في مهارات التفكير الإبداعي، يستخدم الشخص **الخيال المنظم والوعي** لتطوير حلول مبتكرة.
- 9- إجراء الفحوص **الطبية الدورية** يساعد في الكشف المبكر عن المشكلات الصحية قبل تفاقمها.

➤ السؤال الثاني: أضع إشارة (✓) بجانب العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) بجانب العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

- 1- (✗) **السخرية** من الشخص أمام الآخرين تولد لديه شعوراً بالسعادة.
- 2- (✓) ممارسة الرياضة بانتظام تعد من العادات الصحية التي تحافظ على قوة الجسم.
- 3- (✓) التعبير عن المشاعر بالكلمات بأسلوب صحيح يعتبر سلوكاً إيجابياً.
- 4- (✗) الاهتمام بصحة القلب يتطلب فقط تناول الغذاء الصحي دون الحاجة للراحة النفسية.
- 5- (✗) التفكير الإبداعي يقتصر على أشخاص محددين ولا يمكن التدريب عليه.
- 6- (✓) قراءة القرآن الكريم والصلاة تساهمان في تحقيق الراحة النفسية والعافية.
- 7- (✗) تناول الأدوية من حقيبة الإسعافات دون استشارة طبية هو تصرف صحيح وسريع.
- 8- (✓) يساعد الصندوق الخاص بالإسعافات الأولية في تنظيم وتوزيع الأدوية بشكل آمن.
- 9- (✗) التعاون في الأعمال المنزلية يقلل من المسؤولية ويخلق شعوراً بالملل.
- 10- (✓) الصدق والأمانة من القيم التي تعزز الصحة النفسية والاجتماعية للفرد.
- 11- (✗) يُفضل تقليل ساعات النوم لزيادة وقت اللعب.
- 12- (✓) الابتسام للآخرين وقول "شكراً" من السلوكيات الإيجابية.
- 13- (✗) مقاطعة الزملاء أثناء المناقشة دليل على قوة الشخصية.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الأولى
المهارات الحياتية

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الأولى



➤ السؤال الثالث: اشرح مفهوم "العافية".

✓ الحل: هي المحافظة على جسمي قوياً وصحياً، وعقلي مرتاحاً، ومشاعري سعيداً، وعلاقاتي طيبة مع الآخرين.

➤ السؤال الرابع: عدد أركان العافية الأربعة.

✓ الحل: 1- الاهتمام بصحة الجسم (جسمي القوي).

2- الاهتمام بالصحة النفسية (قلبي السعيد).

3- بناء العلاقات الطيبة (علاقاتي مع الآخرين).

4- تحفيز الإبداع وتنمية التفكير (عقلي الذكي).

➤ السؤال الخامس: ما النتيجة السلبية التي قد تنتج عن تجاهل المشاعر السلبية وإخفائها؟

✓ الحل: قد تؤدي مع مرور الوقت إلى ظهور أعراض مرضية مثل الصداع، ومشكلات الجهاز الهضمي، وضعف جهاز المناعة، وضعف الثقة بالنفس، بالإضافة إلى القلق والتوتر.

➤ السؤال السادس: أذكر ثلاث طرق صحية للتعبير عن المشاعر.

✓ الحل: التحدث مع الوالدين، الرسم، التلوين.

➤ السؤال السابع: حدّد ثلاث عادات صحية يومية.

✓ الحل: النوم الكافي، تناول فطور صحي، شرب الماء.

➤ السؤال الثامن: كيف تجعل العادات الصحية يومنا أفضل؟

✓ الحل: تجعلنا أكثر نشاطاً وتركيزاً، وتحسن مزاجنا، وتقلل من الأمراض، مما يجعل يومنا أكثر إنتاجية وسعادة.

➤ السؤال التاسع: اذكر ثلاثة أمثلة على مشاريع إبداعية يمكن تنفيذها في المدرسة.

✓ الحل: - إنشاء ركن خاص لتبادل الكتب والوسائل التعليمية بين الطلبة.

- تصميم "ركن السعادة" الذي يحتوي على بطاقات صغيرة تحمل رسومات أو عبارات إيجابية.

- تطوير آلة ذكية تفرز النفايات في الأماكن العامة وتعزز تدويرها.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams

