

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بـ

مدرسة



وزارة التعليم

Mini

اوراق عمل

المهارات الحياتية والاسرية

الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الاول

اسم الطالب:

الصف أو الفصل:

موقع
مادتي

الصف : الرابع

الدرس : نظافة الجسم و السلامة
أثناء الاستحمام

ورقة عمل



رتبي الكلمات التالية لتحصلي على مفهوم الإستحمام :



الاستحمام هو :



صلي كل جملة بما يناسبها :

نظافة الجسم و صحته

جفاف الشعر و البشرة

اتساخ الجسم و تراكم الميكروبات

عدم الاستحمام لفترة طويلة

الاستحمام المنتظم و عند الحاجة

الاستحمام بالماء الساخن

السؤال الأول

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

- ١ / من المفيد لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين ()
- ٢ / يجب استعمال منشفة خاصة بكل شخص ()
- ٣ / استخدام سماعة الأذن لفترة طويلة يضعف السمع ()

السؤال الثاني

اختراري الإجابة الصحيحة :

- ١ / إذا كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الجيدة يجب عليك:
(تجاهل الأمر , زيارة طبيب العيون , غسل العين بالماء)
- ٢ / عد لمس العينين بالـ و هما متسختان :
(قطن , منشفة , يدين)
- ٣ / عضو يستخدم من قبل الكائنات لاستشعار الصوت :
(الأذن , العين , الفم)

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

السؤال الأول

١ / يتشابه كل من السواك و الفرشاة و المعجون أنهما ينظفان الأسنان

و يقاومان التسوس ()

٢ / إذا فقدت فرشاة أسنانك بإمكانك استعمال فرشاة أختك ()

٣ / إن إهمال تنظيف الأسنان يسبب تسوس الأسنان و ضعف اللثة ()

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

١ / الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية :

(عادة جيدة مفيدة للأسنان , عادة سيئة ضارة للأسنان , ضرورة لسلامة الأسنان)

٢ / تنظيف الأسنان بانتظام :

(يزيد التسوس , يضعف اللثة , يمنع التسوس)

٣ / فوائد الأسنان هي :

(تقطيع الطعام و طحنه , التحدث بصوت هادئ , نطق الحروف بشكل غير واضح)

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

السؤال
الأول

- ١ / تنظيم الوقت مهم للإنجاز و النجاح في إنهاء الأعمال و الواجبات ()
- ٢ / تنظيم الوقت يعني العمل المتواصل و لا وقت للراحة و التسلية ()
- ٣ / الوقت هو الزمن الذي نعيشه و نستغرقه لإنجاز أي عمل ()
- ٤ / لا حاجة لتنظيم الوقت فيمكنني تعويض ما فاتني منه في يوم آخر ()

رتبي المهام اليومية للطالب المميز وفق الأولوية :

السؤال
الثاني

- | | |
|--|--------------------------|
| الاستيقاظ مبكراً ، ثم أداء صلاة الفجر | <input type="checkbox"/> |
| الراحة ، ثم أداء صلاة العصر و اللعب قليلاً | <input type="checkbox"/> |
| الذهاب إلى المدرسة ثم العودة إلى المنزل | <input type="checkbox"/> |
| إنجاز واجباتي المدرسية مع المحافظة على صلاة المغرب | <input type="checkbox"/> |
| أداء صلاة العشاء ، ثم النوم مبكراً | <input type="checkbox"/> |

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الأول

١ / إعداد الجدول المخصص للدراسة و استذكار الدروس يكون :

(أسبوعياً ، يومياً ، شهرياً)

٢ / من نصائح التفوق الدراسي في البيت :

(النوم لساعات قليلة ، عدم تنظيم الوقت ، اختيار المكان المناسب للمذاكرة)

٣ / من صفات الطالب المجتهد :

(يُصغي للمعلم باهتمام ، مهمل لواجباته ، لا يذاكر دروسه)

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

السؤال الثاني

١ / إن المشاركة الفعالة في الصف تدل على التفوق الدراسي ()

٢ / من الجيد المذاكرة في غرفة الجلوس بين أفراد العائلة ()

٣ / من أسباب التفوق الدراسي في الصف و في أثناء الدرس

أخذ قسطاً كافياً من النوم ()

٤ / الطالب المجتهد في دروسه هو طالب مقصر ()

٥ / من أسباب التفوق الدراسي في الصف الإنصات لشرح المعلم ()

السؤال الأول

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

- ١ / تُعد الغرفة النظيفة مكاناً ملائماً للإقامة و الدراسة و النوم ()
- ٢ / رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة ()
- ٣ / تهوية غرفة النوم تساعد على التخلص من البكتريا المتجمعة في الغرفة ()

السؤال الثاني

احتارت نورة في ترتيب غرفتها ، ساعديها في ترتيب الخطوات التالية :



- إزاحة الستائر و فتح نوافذ غرفة النوم
- تعليق الملابس على المشجب
- كنس أرضية الغرفة
- إزالة الغبار من النوافذ و الأثاث
- وضع مفرش السرير في تيار هوائي مُعرض للشمس

السؤال الثالث

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / ترك النوافذ مفتوحة لفترة طويلة عندما يكون الجو مُحملاً بالغبار :
- (يسبب تراكم الغبار على الأثاث و الملابس ، يقتل البكتريا الموجودة في فرش السرير ، يساعد في تهوية الغرفة)
- ٢ / يوضع فرش السرير في :
- (تيار هوائي بعيداً عن الشمس ، الظل ، تيار هوائي معرضاً للشمس)

السؤال
الأول

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

- ١ / تُخلع الملابس المدرسية حال وصولك إلى المنزل ()
- ٢ / الملابس الداخلية هي التي تُلبس فوق الملابس ()
- ٣ / أعرض ملابسي المخلوعة للهواء للتخلص من رائحة الجسم ()
- ٤ / أغلق فتحات الملابس قبل تعليقها للتخلص من رائحة الجسم ()

السؤال
الثاني

اختراري الإجابة الصحيحة :

- ١ / الزي المدرسي هو ما نرتديه عند الذهاب إلى :
(النزهة - المدرسة - النوم)
- ٢ / مواصفات الملابس المدرسية :
(مريحة و تسهل الحركة - لا تتحمل الاستعمال الطويل - مصنوعة من الحرير أو الصوف)
- ٣ / من لبس ثوباً فقال : الحمد لله الذي كساني هذا و رزقنيه من غير حول مني و لاقوة " هو :
(دعاء السفر - دعاء المطر - دعاء لبس الثوب)

الصف : الرابع

الدرس : الجوارب و الحذاء

ورقة عمل

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

السؤال الأول

- ١ / يُفضل استخدام الجورب مرة في الأسبوع ()
- ٢ / يجب أن يتناسب شكل الحذاء و قياسه مع القدم ()
- ٣ / تُصنع الأحذية من الجلد أو البلاستيك ()

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

- ١ / يجب أن يتناسب شكل و قياس الحذاء مع القدم لأن الحذاء الضيق :
(يعوق الدورة الدموية و يؤدي القدم ، يُريح القدم ، يُناسب القدم)
- ٢ / قبل غسل الجوارب علينا :
(نقعها في الماء و الصابون ، تنشيفها ، نفضها من الأتربة)
- ٣ / يُحشى الحذاء بالقطن :
(لامتصاص الرطوبة ، لإضفاء رائحة زكية ، ليحفظ شكله الطبيعي)

رتبي خطوات غسل الجوارب عملياً :

السؤال الثالث

تُغسل

تُدعك

تُنقع

تُشطف

تُنشر

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

السؤال الأول

١ / نقع الخضروات الورقية في محلول ملحي ضروري للتخلص

من البكتريا و المبيدات الحشرية ()

٢ / يمكن الاستغناء عن السلطات في وجبات الطعام اليومية ()

٣ / تقطيع السلطة قطعاً كبيرة نسبياً حتى لا تفقد فيتاميناتها ()

٤ / عدم غسل الخضروات سبب في الإصابة بالتسمم الغذائي ()

اخترى الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

١ / شروط اختيار الخضروات :

(ذابلة , قاسية الألياف , طازجة في موسمها)

٢ / للخضروات فوائد عديدة منها أنها تحتوي على :

(الفيتامينات , السكريات , الدهون)

٣ / الثوم يُصنف ضمن الخضروات :

(الثمرية , البصلية , القرنية)

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

السؤال الأول

١ / الفواكه من الأطعمة الواقية لاحتوائها على الفيتامينات

و الأملاح المعدنية ()

٢ / تعتبر الفراولة من الفواكه الصلبة كالتفاح ()

٣ / تتساوى الفائدة بين العصير الطازج و العصير المحفوظ ()

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

١ / من الفواكه التي ذكرت في القرآن :

(التفاح , التين , البرتقال)

٢ / من شروط اختيار الفواكه :

(طازجة , خالية من العطب , جميع ماسبق)

٣ / من الفواكه الصلبة :

(الخوخ , التين , الرطب)

أوراق عمل أخرى

موقع
مادنتري



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

- فسّر أهمية المحافظة على نظافة الجسم؟

- أذكر الطريقة الصحيحة للاستحمام؟

- عددي فوائد الاستحمام؟

- عددي الأخطار أثناء الاستحمام؟

المشرف /ة :

موقع
مادتي

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: سلامة العينين والأذنين

- أذكرني الإرشادات الهامة المحافظة على سلامة العينين؟

- كيف تنظيف أذنيك بشكل سليم؟

- عددي خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة؟

المشرف /ة :

موقع مادتي

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: العناية بالفم والأسنان

- أذكر فوائد الأسنان؟

- رتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة؟

- ما هو السواك؟ وقيم استخدامه؟

- كيف يتم تنظيف اللسان؟

- ما هو الخيط الطبي؟

المشرف /ة :

موقع
مادنتيري

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: غرفتي

- بيني أهمية النظافة في المسكن؟

- وضح أهمية التهوية الجيدة للغرفة؟

- ما العلاقة بين نظافة غرفة النوم وتهويتها بصفة مستمرة وصحة الإنسان؟

المشرف /ة :

موقع
مادنتيري

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب/ة :

اسم الدرس: الملابس المدرسية والملابس الداخلية

- أذكرني مواصفات الملابس المدرسية؟

- ماذا تفعلين عند ارتداء الملابس؟

- ماذا تفعلين بملابسك بعد خلعها؟

ماذا يقصد بالملابس الداخلية؟

المشرف/ة :

موقع
مادنتيري

قائد المدرسة :

معلم/ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: الجوارب والحذاء

- ما المقصود بالجورب؟

- كيف نغسل الجوارب بطريقة صحيحة؟

- عددي خطوات غسل الجوارب الملونة؟

- عددي خطوات غسل الجوارب البيض؟

المشرف /ة :

موقع مادتي

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: تطبيقات عملية

- طبقي عملياً خطوات تثبيت الخيط؟

- وضح أهمية التثبيت؟

- طبقي عملياً خطوات تنفيذ الغرزة؟

- عللي: عدم شد الخيط عند التطريز أكثر من اللازم.

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: الخضروات

- عددي أنواع الخضروات؟

- أذكر شروط اختيار الخضروات؟

- عددي خطوات تنظيف الخضروات؟

- كيف يتم حفظ الخضروات؟

المشرف /ة :

موقع
مادنتيري

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف: الرابع الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: الفواكه

- أذكر شروط اختيار الفواكه؟

- عددي خطوات تنظيف الفواكه؟

- ما المقصود بالفواكه اللينة؟

- كيف يتم حفظ الفواكه؟

المشرف /ة :

موقع
مادنتيري

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :