تم تحميل وعرض المادة من


منهجي
mnhaji.com

موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد













موقع منهجي
mnhaji.com

أوراق عمل

مادة المهارات الحياتية والأسرية

للصف الرابع الابتدائي

الجزء الأول من المقرر

معلم/ة المادة	مدير/ة المدرسة	اسم الطالب/ة

ورقة عمل

الدرس : نظافة الجسم و السلامة أثناء الاستحمام

الصف : الرابع



رتبي الكلمات التالية لتحصلي على مفهوم الإستحمام :

غسل | بالماء | كامل | البدن | و الصابون

الاستحمام هو : ----------



صلي كل جملة بما يناسبها :

عدم الاستحمام لفترة طويلة	نظافة الجسم و صحته
الاستحمام المنتظم و عند الحاجة	جفاف الشعر و البشرة
الاستحمام بالماء الساخن	اتساخ الجسم و تراكم الميكروبات

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل	الدرس : سلامة العينين و الأذنين	الصف : الرابع

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

اختاري 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)

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل	الدرس : العناية بالفم و الأسنان	الصف : الرابع

السؤال الأول

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

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 ( )

السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

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

(عادة جيدة مفيدة للأسنان , عادة سيئة ضارة للأسنان , ضرورية 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)

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل	الدرس : كيف تنظم وقتك ؟	الصف : الرابع

السؤال الأول

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

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 ( )

السؤال الثاني

رتبي المهام اليومية للطالب المميز وفق الأولوية :

☐ الاستيقاظ مبكراً , ثم أداء صلاة الفجر

☐ الراحة , ثم أداء صلاة العصر و اللعب قليلاً

☐ الذهاب إلى المدرسة ثم العودة إلى المنزل

☐ إنجاز واجباتي المدرسية مع المحافظة على صلاة المغرب

☐ أداء صلاة العشاء , ثم النوم مبكراً

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل	الدرس : كيف تكون مجتهداً في الصف	الصف : الرابع

السؤال الأول

اختاري الإجابة الصحيحة :

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)

السؤال الثاني

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

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 ( )

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل	الدرس : غرفتي	الصف : الرابع

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 ( )

٤ / عند الانتهاء من واجباتك المدرسية يمكنك استخدام مكتبك لتناول الأكل و الشرب عليه ( )

السؤال الثاني

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)

٣ / " لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد " لأن ذلك سبب مهم لـ :

(حدوث الفشل ، تحقيق النجاح ، قلة الإنجاز)

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل	الدرس : الملابس المدرسية و الملابس الداخلية	الصف : الرابع

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 / أُعرض ملابسي المخلوعة للهواء للتخلص من رائحة الجسم ( )

٤ / أغلق فتحات الملابس قبل تعليقها للتخلص من رائحة الجسم ( )

السؤال الثاني

اختاري 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)

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل | الدرس : الجوارب و الحذاء | الصف : الرابع

السؤال الأول

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

١ / يُفضل استخدام الجورب مرة في الأسبوع ( )

٢ / يجب أن يتناسب شكل الحذاء و قياسه مع القدم ( )

٣ / تُصنع الأحذية من الجلد أو البلاستيك ( )

السؤال الثاني

اختارى الإجابة الصحيحة :

١ / يجب أن يتناسب شكل و قياس الحذاء مع القدم لأن الحذاء الضيق :

(يعوق الدورة الدموية و يؤذي 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)

السؤال الثالث

رتبي خطوات غسل الجوارب عملياً :

تُغسل	تُنقع	تُدعك	تُشطف	تُنشر

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل | الدرس : الخضروات | الصف : الرابع

السؤال الأول

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

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 فيتامیناتها ( )

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

السؤال الثاني

اختارى الإجابة الصحيحة :

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)

موقع منهجي
mnhaji.com

ورقة عمل | الدرس : الفواكه | الصف : الرابع

السؤال الأول

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

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 ( )

السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

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)

موقع منهجي
mnhaji.com