



## أولاً: أسئلة الدرس الأول (مشاعري وعاداتي الصحية)

السؤال 1: ما هي الفكرة الرئيسية للدرس الأول؟

الجواب: التعبير السليم عن المشاعر واتباع العادات الصحية يسهمان في تحقيق السعادة والرضا في الحياة

السؤال 2: عدد أربعة من المشاعر الأساسية التي يشعر بها الإنسان .

الجواب: السعادة، الخوف، الحزن، الغضب.

السؤال 3: ما هي أركان العافية الأربعة؟

الجواب: جسمي القوي (الصحة الجسدية)، قلبي السعيد (الصحة النفسية)، علاقاتي الطيبة (الصحة الاجتماعية)، عقلي الذكي (الصحة العقلية/الإبداع) .

السؤال 4: كيف نحقق ركن "جسمي القوي"؟

الجواب: بالتغذية السليمة، النظافة الشخصية، النوم الكافي، والنشاط البدني المنتظم.

السؤال 5: اذكر طريقتين للاهتمام بالصحة النفسية (قلبي السعيد) .

الجواب: فهم المشاعر والتعبير عنها بالتحدث مع الوالدين، القرب من الله (الصلاة وقراءة القرآن)، ممارسة الهوايات (كالرسم والموسيقى).

السؤال 6: (صح أم خطأ): تجاهل المشاعر السلبية وكتبها مفيد للصحة .

الجواب: خطأ (قد يؤدي لأعراض مرضية مثل الصداع وضعف المناعة).

السؤال 7: كيف نحقق ركن "علاقاتي الطيبة"؟

الجواب: عن طريق التعاون مع الآخرين واحترامهم.

السؤال 8: ماذا نعني بـ "عقلي الذكي" ضمن أركان العافية؟

الجواب: تحفيز الإبداع وتنمية التفكير عبر حب القراءة وتعلم أشياء جديدة .

السؤال 9: اذكر ثلاثة أمثلة على عادات صحية يومية .

الجواب: النوم بشكل كافٍ، تناول فطور صحي، شرب الماء، التعبير عن المشاعر بهدوء.

السؤال 10: (أكمل الفراغ): في التربية المهنية يظهر المبدعون عندما يستخدمون ..... و ..... معاً .

الجواب: عقولهم وأيديهم .

السؤال 11: ما هي الأضرار الصحية الناتجة عن إخفاء المشاعر السلبية؟

الجواب: الصداع، مشكلات الجهاز الهضمي، ضعف جهاز المناعة، ضعف الثقة بالنفس، القلق والتوتر.

السؤال 12: ما هو التصرف الصحيح عندما تشعر بالغضب لأن شخصاً سخر منك؟

الجواب: أعبر عن مشاعري بقول "أنا أشعر بالغضب" وأطلب منه الاعتذار والتعامل باحترام.

السؤال 13: (صح أم خطأ): اللعب بكرة القدم أو حل لغز قد يولد شعوراً بالسعادة .

الجواب: صح.

السؤال 14: ما العلاقة بين "التعاون" و "أركان العافية"؟

الجواب: التعاون يبني "علاقاتي الطيبة" مع الآخرين وهو ركن أساسي للعافية .

السؤال 15: كيف يمكن للتكنولوجيا أن تساعد في العادات الصحية؟

الجواب: عبر استخدام تطبيقات ذكية لتنظيم العادات مثل التذكير بشرب الماء أو ممارسة الرياضة.

السؤال 16: (ضع دائرة): تناول الفطور الصحي قبل المدرسة يندرج تحت ركن: (أ) عقلي الذكي (ب)

جسمي القوي (ج) علاقاتي الطيبة

الجواب: (ب) جسمي القوي.

السؤال 17: (صح أم خطأ): التعبير عن المشاعر بالرسم والتلوين هو وسيلة صحيحة .

الجواب: صح.

السؤال 18: أكمل الجملة: كل فكرة جديدة هي خطوة نحو .....

الجواب: الإبداع.

السؤال 19: ما هو الشعار المرتبط بركن "عقلي الذكي"؟

الجواب: أفكر، أجرب، أبداع.

السؤال 20: (صح أم خطأ): مقاطعة الزملاء أثناء الحديث سلوك صحي يعزز العلاقات .

الجواب: خطأ (يجب الإصغاء وعدم المقاطعة).

السؤال 21: متى يشعر الطالب عادة بالخوف بحسب أمثلة الكتاب؟

الجواب : عند مشاهدة مقطع فيديو مخيف أو حيوانات مفترسة.

السؤال 22 : ما أهمية تمييز المشاعر؟

الجواب : يساعدنا على فهم أنفسنا والتواصل الجيد مع الآخرين.

السؤال 23 : اذكر مثلاً على عادة صحية تعزز "عقلي الذكي".

الجواب : قراءة كتاب أو حل لغز.

السؤال 24 : (صح أم خطأ): قضاء وقت طويل أمام الشاشات يعتبر عادة صحية .

الجواب : خطأ (قضاء وقت أقل هو العادة الصحية).

السؤال 25 : كيف تساهم مساعدة العائلة في الصحة النفسية؟

الجواب : تشعر الفرد بالسعادة والمشاركة في المسؤولية.

### ثانياً: أسئلة الدرس الثاني (أفكاري طريقي للإبداع)

السؤال 26 : عرف التفكير الإبداعي .

الجواب : عملية عقلية يستخدم فيها العقل الخيال والابتكار والربط بين عناصر مختلفة لإنتاج أفكار جديدة وحلول مفيدة.

السؤال 27 : ما هي براءة الاختراع؟

الجواب : ورقة رسمية تمنح للمخترع تحمي اختراعه وتمنع الآخرين من استخدامه أو بيعه دون إذنه .

السؤال 28 : كم تبلغ مدة حماية براءة الاختراع للمخترع؟

الجواب 20 : عاماً.

السؤال 29 : (صح أم خطأ): التفكير الإبداعي يهدف إلى تكرار الأفكار التقليدية .

الجواب : خطأ (يهدف لإنتاج أفكار جديدة).

السؤال 30 : اذكر مثلاً على التفكير الإبداعي باستخدام "علبة فارغة".

الجواب : اقتراح استخدامات مختلفة ومفيدة لها بدلاً من رميها.

السؤال 31 : ما هو "ركن السعادة" كمشروع إبداعي؟

الجواب : ركن يحتوي على بطاقات صغيرة تحمل رسومات أو عبارات إيجابية من إبداع الطلبة.

السؤال 32: اذكر فكرة مشروع ريادي لحل مشكلة النفايات .

الجواب: تطوير آلة ذكية تفرز النفايات في الأماكن العامة وتعيد تدويرها.

السؤال 33: (أكمل الفراغ): يساعد التفكير الإبداعي في ابتكار لعبة تعليمية بإضافة ..... تجعلها أكثر متعة .

الجواب: قواعد.

السؤال 34: ما هي خطوات "اختراع المستقبل" لحل مشكلة ما؟

الجواب: تحديد المشكلة، التفكير في بدائل للحل، تصميم نموذج للحل، المشاركة في المسابقة .

السؤال 35: (صح أم خطأ): يمكن استخدام الخيال بشكل منظم لحل مشكلات الحياة .

الجواب: صح.

السؤال 36: اذكر مثلاً على مشروع لتبادل المعرفة بين الطلاب .

الجواب: إنشاء ركن خاص لتبادل الكتب والوسائل التعليمية.

السؤال 37: كيف يفيد التفكير الإبداعي في اللغة العربية؟

الجواب: يساعد في كتابة القصص والمقالات بأسلوب ممتع ومبتكر.

السؤال 38: (اختر الإجابة): جميع ما يلي يعبر عن التفكير الإبداعي ما عدا: (أ) ابتكار (ب) حلول جديدة (ج) محدودة الحلول

الجواب: (ج) محدودة الحلول.

السؤال 39: ما هو تخصص "الرياضة" في التعليم المهني؟

الجواب: تخصص يزود الطلبة بمهارات العمل في مراكز اللياقة والتدريب الرياضي.

السؤال 40: (صح أم خطأ): التفكير الإبداعي يقتصر فقط على اختراع الآلات .

الجواب: خطأ (يشمل حل المشكلات المدرسية، ابتكار ألعاب، الكتابة، وغيرها).

السؤال 41: ماذا يحتاج الطالب لتصميم نموذج لحل مشكلة في مشغل التربية المهنية؟

الجواب: كرتون، لاصق، مواد بسيطة، وخيال.

السؤال 42: هل يعتبر اقتراح حل لمشكلة "أزمة الطرق" تفكيراً إبداعياً؟

الجواب: نعم، إذا كان الحل جديداً ومفيداً.

السؤال 43: (صح أم خطأ): براءة الاختراع تمنع الآخرين من سرقة الفكرة .

الجواب: صح.

السؤال 44: ما الهدف من المشاركة في المسابقات المهنية؟

الجواب: تعزيز المشاريع المبتكرة وتنمية التفكير الإبداعي.

السؤال 45: اذكر فائدة "آلة فرز النفايات الذكية" .

الجواب: إعادة التدوير بطريقة صديقة للبيئة.

السؤال 46: (أكمل الفراغ): التفكير الإبداعي هو عملية عقلية تربط بين عناصر ..... لإنتاج أفكار جديدة .

الجواب: مختلفة.

السؤال 47: كيف يمكن حل مشكلة "نسيان الكتب" إبداعياً (مثال تخيلي)؟

الجواب: ابتكار حقيبة ذكية تنبه الطالب عند نسيان الكتاب (إجابة مقترحة بناءً على نشاط "أتخيل أننا نعيش في عام 2033").

السؤال 48: ما معنى شعار "PATENTED" الموجود على بعض المنتجات؟

الجواب: يعني أن المنتج محمي ببراءة اختراع .

السؤال 49: (صح أم خطأ): التفكير الإبداعي يتطلب تجنب المخاطرة والتجريب .

الجواب: خطأ (يتطلب التجريب).

السؤال 50: لماذا يعتبر "تكرار الأفكار التقليدية" عكس التفكير الإبداعي؟

