

المادة : المهارات الحياتية والأسرية

العام الدراسي : 1444هـ

الصف : الثالث المتوسط



اختبار الفصل الدراسي الثاني لمادة المهارات الحياتية والأسرية ( انتساب )

اسم الطالبة	الصف
-------------	------

(( اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))

استعيني بالله ثم بما درستني خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة

لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة

تأكدني من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة

رقم السؤال	الدرجة بالأرقام	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
السؤال الرابع					
المجموع					

الدرجة المستحقة

---

كتابة : .....

ضعي اشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة , و اشارة (X) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-

- 1- يجب ان تحتوي الصيدلية المنزلية على ادوات طبية مثل مقياس درجة الحرارة ولصقات طبية للجروح ( )
- 2- عند وجود رائحة غير مقبولة بالملابس يفضل إعادة غسلها ( )
- 3- يجب الاقلال من تناول المواد المنبهة للمصابين بمرض ضغط الدم ( )
- 4- يجب مراقبة الاطفال وابعادهم عن جميع مصادر اللهب ( )
- 5- يفضل غسل الملابس الملونة والبيضاء في نفس الوقت ( )
- 6- يتجنب مرضى الضغط والسكر تناول كميات كبيرة من اطعمة الطاقة ( )
- 7- بقع العرق تظهر بسبب تفاعل مزيل العرق المستخدم مع مسحوق الغسل ( )
- 8- وجود طفاية الحريق في المنزل غير مهم ( )
- 9- اجهزة كاشف الدخان تعلق في الاسقف وتطلق انذار مبكر فور تصاعد الدخان ( )
- 10- البطاقة الارشادية للملابس ترشدنا الى الطريقة الصحيحة لغسل الملابس ( )
- 11- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم تجنب التدخين ( )
- 12- طول مدة النقع يعطي رائحة زكية للملابس ( )
- 13- الشطف الجيد للملابس يغير الوانها ( )
- 14- استخدام مشابك الملابس البلاستيكية يؤدي لظهور بقع الصدأ على الملابس ( )
- 15- استخدام الكلور بكمية كبيرة يغير لون الملابس البيضاء ( )
- 16- من العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم ممارسة رياضة المشي ( )
- 17- ارتفاع ضغط الدم ليس له تأثير على الجسم ( )
- 18- بعض المستحضرات الحديثة مفيدة بإزالة بعض البقع ( )
- 19- درجة حرارة الجسم الطبيعية 40 درجة ( )
- 20- معظم الأدوية الكيماوية مصنعة من الأعشاب او الأغذية الطبيعية ( )
- 21- الشخص المصاب بالإنفلونزا يفضل أن يتناول غذاء غني بالفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون ( )
- 22- من الشروط التي يجب تو افرها في غرفة المريض أن تكون التهوية جيدة ودرجة الحرارة مناسبة ( )
- 23- أهم العوامل المؤثرة على الدواء الحرارة والرطوبة ( )
- 24- يجب التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري ومنتظم ( )
- 25- ورد ذكر الأعشاب في القرآن الكريم ( )
- 26- من المهم أن يتوفر في المنزل بعض الأدوية والأدوات الضرورية لإسعاف الحالات الطارئة ترتب في خزانة خاصه بها في المنزل ( )
- 27- من الممكن الاستعانة بالمشعوذين ولبس التمام والخيط لمنع حدوث المرض ( )
- 28- من اعراض مرض السكر كثرة التبول ( )
- 29- عند الإطالة في استخدام الأعشاب قد تكون ضارة ( )
- 30- من مسببات الحريق ترك الشموع مشتعلة عند النوم ( )

## السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	يعتبر غذاء ودواء فاتح للشهية ويساعد على الهضم وعلاج الحروق البسيطة	أ	البابونج	ب	العسل	ج	الميرامية	د	المره
٢	النظام الغذائي للسيطرة على مرض السكر	أ	تناول الحلويات	ب	تناول المقلبات	ج	تناول الغذاء الطبيعي المتوازن	د	الاكثار من تناول النشويات
٣	من مميزات استخدام الأعشاب أنها	أ	غالباً تكون غالية الثمن	ب	يصعب الحصول عليها	ج	حفظها وتخزينها سهل	د	تفسد بسرعة
٤	الاستشفاء بالآيات القرآنية والسنة المطهرة والإيمان بأن الرقية سبب وأن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالى	أ	العلاج بالأدوية الإلهية	ب	الدواء بالأعشاب	ج	لاشي مما سبق صحيح	د	العلاج الكيميائي
٥	من العوامل التي تزيد من فرص الإصابة بالسكر	أ	الغذاء الصحي المتوازن	ب	السمنة	ج	الرياضة	د	النوم المتوازن
6	تقي من السم والسحر ومفيدة لكبد الإنسان لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها	أ	اليانسون	ب	تمر العجوة	ج	القرفة	د	الكركم
7	التصرف الصحيح عند حدوث حريق بالمنزل	أ	البقاء في مكاني	ب	ابقاظ النائم والابتعاد عن مكان الحريق	ج	ابلاغ الدفاع المدني والبقاء بالمنزل	د	انتظار وصول الدفاع المدني
8	في حالة حدوث حريق فإن الاخلاء يتم بمراعاة ما يلي	أ	الصراخ والهروب بسرعه	ب	الهدوء لمنع التزاحم والخروج من الموقع	ج	حمل اغراضي والخروج بها	د	العودة لموقع الحريق
9	من أسباب ظهور بقع العفن على الملابس	أ	ترك الملابس عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل	ب	نشر الملابس في الشمس	ج	إضافة معطر الاقمشة	د	لا شيء مما سبق
10	علاج مرض الضغط في الحالات البسيطة	أ	الجلوس والراحة	ب	الاكثار من الموالح	ج	اتباع نظام غذائي مناسب وعمل التمارين الرياضية	د	الاكثار من الدهون

## السؤال الثالث:

أ- عددي محتويات الصيدلية المنزلية ؟ (4 فقط)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## ب- اذكر المصطلح المناسب أمام التعريف التالية:

أجهزة منع تسرب الغاز	مخارج الطوارئ	مرض الضغط	مرض السكر	الحرق
----------------------	---------------	-----------	-----------	-------

1. (.....) حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) بالدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الانسولين .
2. (.....) قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر.
3. (.....) هو تفاعل كيميائي من ثلاث عناصر هي الوقود والأكسجين والحرارة .
4. (.....) أجهزة تركيب على أسطوانة الغاز كي تقوم بقفلها تلقائياً عند تسرب الغاز.
5. (.....) مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ كي تسهل إخلاء المبنى .

## السؤال الرابع : صلي العمود أ بما يناسبه مع العمود ب

العمود أ	العمود ب
1- سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت	أ- لإزالة بقع الصداء من الملابس
2- استخدام عصير الليمون والملح في غسيل الملابس	ب - لعدم ظهور اعراض المرض على اكثر المرضى
3- لعلاج الحالات البسيطة لمرض السكر	ج- تفيد البشرة والشعر
4- دواء البنادول والأدول يستخدم	د - لتطهير الجروح
5- الديتول يستعمل ...	ذ- لخفض حرارة الجسم وتسكين الآلام
6- الحلبة	و- تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.

60

30

الإسم / .....

**السؤال الأول: ضعي علامة ( v ) للعبارة الصحيحة أو علامة ( x ) للعبارة الخاطئة :**

1. يجب الاقلال من المواد المنبهة لمرضى الضغط ( )
2. من مسببات الرائحة للملابس نشرها بعد غسلها بمكان رطب ( )
3. يجب تكثير الملح لمرضى الضغط ( )
4. الشطف الجيد للملابس يغير الوانها ( )
5. استخدام الأعشاب مدة طويلة لا يضر ( )
6. الالتزام بأذكار الصباح و المساء يريح القلب و يفتح أبواب الرزق ( )
7. من مميزات التداوي بالأعشاب يمكن حفظها و تخزينها مدة طويلة ( )
8. عند ترتيب الصيدلية المنزلية نفصل ادوية الأطفال عن بقية الادوية الخاصة بالأسرة ( )
9. يجب ان يقلل مريض السكر من تناول النشويات في نظامه الغذائي ( )
10. ترك الملابس المتسخة متراكمه قد يؤدي لظهور بقع العفن ( )
11. بقع العرق تظهر بسبب تفاعل مزيل العرق المستخدم مع مسحوق الغسل ( )
12. في حالة الحرائق لا نحمل اغراضاً ( )
13. يسمى ضغط الدم بالقاتل الصامت ( )
14. تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج عصير الليمون و الملح ( )
15. بعض المستحضرات الحديثة مفيدة بإزالة بعض البقع ( )

**السؤال الثاني:**

(1) صلي بالأرقام في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب) التدابير و الاحتياطات للوقاية من الحرائق و السيطرة عليها

أ	ب
1/ أجهزة كاشف الدخان	هو مخرج إضافي للمبنى تستخدم وقت الطوارئ كي تسهل اخلاء المبنى
2/ اجهزة منع تسرب الغاز	هي خط الدفاع الأول في مواجهة النيران و يجب توفرها في أماكن واضحة بالمنزل
3/طفاية الحريق	اجهزه تعلق في الاسقف و تطلق انذار مبكر
4/ عوازل حرارية	أجهزة تتركب على أسطوانات الغاز كي تقوم بقفله تلقائياً عند تسرب الغاز
5/مخارج الطوارئ	أجهزة بمثابة امان للتمديدات الكهربائية حتى لا تتعرض للقطع او الالتماس

(2) صلي بالأرقام الغذاء او العشب في العمود (أ) بما يعالجه في العمود (ب)

20

1/الزنجبيل	يزيل البلغم ينفع للسعال المزمن
2/ الثوم	تقي من السم و السحر
3/الحبة السوداء	فاتح للشهية
4/العسل	مفيد للهضم ملين للبطن نافع لحالات البرد
5/تمر العجوة	يعالج أمراض المعدة و قاتلة للديدان

### السؤال الثالث: املئي الفراغات التالية بالعبارات المناسبة

( التلبينة \_\_ ضغط الدم \_\_ حراره \_\_ صداع شديد \_\_ ممارسة النشاط البدني \_\_ مرض السكري \_\_ الشموع )

1- من اعراض ضغط الدم .....

2- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم يجب .....

3- هو قوة دفع الدم من خلال الاوعية الدموية .

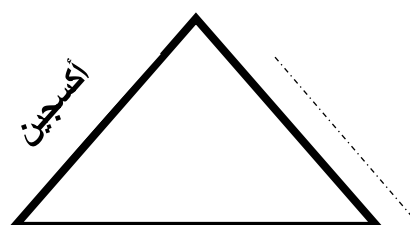
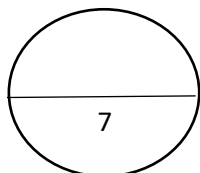
4- تعتبر من ..... من مسببات الحرائق .

5- من أعراضه كثر التبول و الإحساس بالعطش و الجوع .....

6- هي الحساء المصنوع من الشعير و نخالته

7- الحريق هو تفاعل كيميائي بين ثلاث عناصر و تسمى بمثلث الحريق

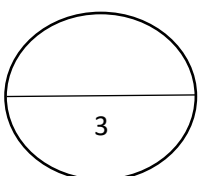
اكسجين - وقود - اذكري ثالثها على المثلث



وقود

### السؤال الرابع: املئي الفراغات بالكلمات المناسبة بالجدول التالي

ديتول - باندول - قطرات العين



(2)	(1)
لتعقيم العين	
مطهر للجروح	
مسكن لخفض حرارة الجسم المرتفعة	

بالتوفيق لكن ©

معلمة المادة أ / ندى المعشوق