

١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

١- السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم	
٢- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر	
٣- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) في منتصف النهار	
٤- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر	
٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا	
٦- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	
٧- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم	
٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة	
٩- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة	
١٠- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر	
١١- يمكن مشاركة المقننات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر	
١٢- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية	
١٣- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام	
١٤- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر	

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- سوانل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف (الشراب - العصير - المشروبات)
٢- الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض (فقر الدم - النحافة - السمنة)
٣- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين (د - فيتامين ب - فيتامين أ)
٤- فترة نمو سريعة تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ (الشيخوخة - المراهقة - الطفولة)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:

عدد/ي فوائد المشروبات ؟

١-

٢-



١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة:

✓	١- السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم
✓	٢- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر
✓	٣- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) في منتصف النهار
✓	٤- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر
✓	٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا
✓	٦- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات
×	٧- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم
✓	٨- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة
✓	٩- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة
✓	١٠- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر
×	١١- يمكن مشاركة المقننات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر
✓	١٢- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية
✓	١٣- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام
✓	١٤- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

١- سوانل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف (الشراب - العصير - المشروبات)
٢- الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض (فقر الدم - النحافة - السمنة)
٣- التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين (فيتامين د - فيتامين ب - فيتامين أ)
٤- فترة نمو سريعة تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ (الشيخوخة - المراهقة - الطفولة)

٣- أكمل /ي المخطط التالي:

عدد/ي فوائد المشروبات ؟

١- مفيدة للبشرة -منبه للجهاز العصبي - ارواء الظمأوالعطش - مهدنة للاعصاب ومزيلة للتوتر

٢- لها قيمة غذائية مرتفعة - علاج المغص والام البطن -مدرة للبول

السؤال الأول:

أ- اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية

العناية بالجسم , السمنة , النحافة , فقر الدم , المشروبات

- 1- (.....) هي زياده غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .
- 2- (.....) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .
- 3- (.....) إنخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 10% أو أكثر.
- 4- (.....) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .

ب- ضع كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

- 1- تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ()
- 2- فقدان الشهية يؤدي إلى النحافة ()
- 3- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ()
- 4- نظافة الأسنان عنصر رئيسي للصحة وللمظهر الجميل ()
- 5- شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ()
- 6- تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ()
- 7- قلة شرب الماء يساعد على ترطيب البشرة ()

السؤال الثاني:

أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	من أسباب السمنة				
أ	عامل وراثي	ب	خلل في إفرازات الغدد الصماء	ج	جميع ماسبق صحيح
٢	تناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلى				
أ	النحافة	ب	الرشاقة	ج	السمنة
٣	للمحافظة من أضرار الشمس يجب				
أ	إستخدام مستحضر واقٍ عند التعرض لأشعة الشمس	ب	إستخدام النظارات الشمسية	ج	جميع ماسبق صحيح

ب. صلي الكلمات في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني بوضع الرقم المناسب:

الرقم	أ	الرقم	ب
1	سرطان الجلد والحروق الشمسية		غسله بالماء والشامبو
2	من أعراض السمنة		إستخدام السني لتنظيف الأسنان
3	نظافة الأسنان		آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد
4	نظافة الشعر		التعرض لأشعة الشمس

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. بيان

المادة : مهارات حياتية وأسرية الصف : أول متوسط الزمن : ٤٥ دقيقة مدرسة ظهرة بني ماجور للبنات	 وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم ادارة التعليم بمحافظة صبيا مكتب التعليم ببيش
أسئلة اختبار الفصل الدراسي (الثاني) الفترة (الأولى) للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ		
اسم الطالبة :		

السؤال الأول: اكمل ما يلي

- ١- هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام
- ٢- من اسباب فقر الدم.....و.....
- ٣- من أسباب السمنة.....و.....
- ٤- النحافة هي
- ٥- من اعراض فقر الدم
- ٦- استخدام مزبل للعرق للتخلص من.....
- ٧- الاستحمام بشكل يومي خاصة في فصل الصيف للتخلص.....
- ٨- يغسل الشعر بو..... وذلك اكثر من مره بالاسبوع
- ٩- يجب عدم مشاركة المشط مع الاخرين وذلك لتجنب العدوى التي تصيب فروة الراس ب.....و.....
- ١٠- من طرق الوقاية من الشمس وأضرارها.....
- ١١- اقسام المشروباتو.....
- ١٢- من فوائد المشروبات.....و.....

ب: صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب)

استخدام الخيط السني للتنظيف الاسنان	١ سرطان الجلد والحروق الشمسية
غسلة بالماء والشامبو	٢ من اعراض السمنة
نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	٣ فقر الدم الغذائي
التعرض لأشعة الشمس	٤ النحافة
زيادة عدد ضربات القلب مما يجعل الشخص محدود النشاط	٥ نظافة الاسنان
تقلل من مقاومة الجسم للأمراض	٦ نظافة الشعر

السؤال الثاني: ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة:

- ١- تناول كمية كبيرة من الاطعمة مع قلة المجهود تؤدي الى السمنة ()
- ٢- فقدان الشهية يؤدي الى النحافة ()
- ٣- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي الى فقر الدم ()
- ٤- شحوب الوجه من اعراض فقر الدم ()
- ٥- نظافة الاسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل ()
- ٦- مراجعة أخصائي الامراض الجلدية عند ظهور حب الشباب بشكل واضح ()
- ٧- تناول الفواكة والخضروات الغنية بالالياف والفيتامينات (أ-ب- ج) مهم للجسم ()
- ٨- الشراب هو مشروب يحتوي على نسبة ١٠٪ او اقل من العصير مضاف اليه الوان ونكهات وسكر وماء ()
- ٩- المشروبات سوائل ساخنة فقط ()
- ١٠- العلاقة بين الليمون والبرتقال بمقاومة امراض البرد :انه يحتوي على فيتامين C ()

انتهت الأسئلة، تمنياتي لكن بالتوفيق..