

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  موقع حصتي www.hisatii.com	المملكة العربية السعودية
اختبار فكري 1447	الاختبار:		وزارة التعليم
خامس ابتدائي	الصف:		إدارة التعليم
ساعتان	الزمن:		مدرسة:
الثاني ١٤٤٧	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	١٣٠
------------	-------------	-----

٢٠ درجات	السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:		
١- أي من الخيارات التالية يُعد وجبة خفيفة صحية؟			
(أ) المشروبات الغازية	(ب) رقائق البطاطس (الشيبس)	(ج) الفواكه الطازجة والمكسرات	(د) الحلويات المليئة بالسكر
٢- عند ترتيب حقيبة السفر، أين يفضل وضع الملابس الثقيلة؟			
(أ) فوق الملابس الخفيفة	(ب) في الجيوب الجانبية للحقيبة	(ج) في قاع الحقيبة (عند الخصر)	(د) في حقيبة اليد
٣- ما السبب الرئيس لتعليق الملابس الطويلة والجلابيب في الجهة المخصصة لها في الخزانة؟			
(أ) لأنها أثقل وزناً من غيرها	(ب) حتى لا تلامس أرضية الخزانة وتتجعد	(ج) لأنها تحتاج إلى تهوية أقل	(د) لتكون بعيدة عن متناول اليد
٤- نقص نسبة الفلور في الماء يؤدي إلى:			
(أ) تبقع الأسنان	(ب) تسوس الأسنان	(ج) الكوليرا	(د) التهاب الكبد
٥- أحد المكونات التالية يُستخدم في تحضير وصفة (جرانولا) الشوفان المحمص بالمكسرات:			
(أ) زيت الزيتون والملح	(ب) السكر الأبيض والزبدة	(ج) العسل وزيت جوز الهند	(د) المايونيز والكاتشب
٦- يُعرف الضوضاء بأنه:			
(أ) ارتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى	(ب) انخفاض الصوت إلى مستوى الهمس	(ج) استنشاق الهواء غير النقي	(د) وجود حشرات في المنزل
٧- أي من الفئات التالية هي الأكثر عرضة للإصابة بدوار السفر؟			
(أ) الرجال والرياضيون	(ب) الأطفال والحوامل	(ج) كبار السن فقط	(د) الشباب في مقتبل العمر
٨- كم عدد الوجبات الرئيسية التي يتناولها الشخص يومياً للحصول على احتياجاته من الطاقة؟			
(أ) وجبتان	(ب) ثلاث وجبات	(ج) أربع وجبات	(د) خمس وجبات
٩- أين يجب وضع الأدوات والأغراض التي تُستعمل بكثرة في خزانة الملابس؟			
(أ) في الأرفف العلوية البعيدة	(ب) في مقدمة الأرفف الوسطى	(ج) في أسفل الخزانة من الخلف	(د) في الأدراج المغلقة بالمفتاح
١٠- تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لـ:			
(أ) سعر الوجبة	(ب) شكل الطبق	(ج) وقت تناولها	(د) نوعها وحشوتها
١١- ما الفائدة من وضع الصابون الجاف أو المبتشور داخل خزانة الملابس؟			
(أ) لطرد الحشرات	(ب) لامتصاص الرطوبة فقط	(ج) لإعطاء الملابس رائحة طيبة	(د) لتنظيف الأرفف من الغبار
١٢- من ملوثات الهواء داخل المنزل التي ذكرت في الدرس:			
(أ) المياه الجوفية	(ب) النباتات الطبيعية داخل غرف النوم	(ج) الأصوات المنخفضة	(د) استخدام الأواني النظيفة
١٣- يُعد خبز البر أفضل في قيمته الغذائية من الخبز الأبيض لأنه يُحضر من:			
(أ) دقيق الذرة الصافي	(ب) دقيق القمح الكامل الغني بالألياف	(ج) دقيق الأبيض المكرر	(د) دقيق الشعير الخالي من الفيتامينات
١٤- تشكل الكربوهيدرات نسبة من العناصر التي تمد الوجبات الخفيفة الأطفال بها يومياً.			
(أ) 20%	(ب) 23%	(ج) 33%	(د) 40%

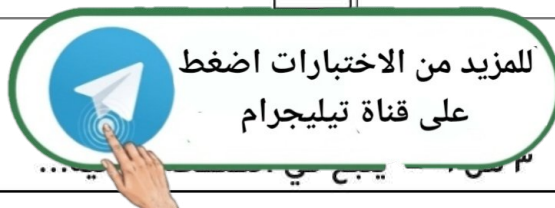
١٥- أي من الأمراض التالية ينتقل للإنسان بسبب تلوث الغذاء عن طريق الحشرات؟			
(أ) ارتفاع ضغط الدم	(ب) ضعف السمع	(ج) التيفوئيد	(د) تسوس الأسنان
١٦- ما النتيجة المترتبة على انخفاض الطاقة بشكل سريع بعد تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر؟			
(أ) زيادة التركيز	(ب) الشعور بالنشاط الدائم	(ج) الشعور بالنعاس والخمول	(د) قوة الذاكرة
١٧- من أضرار الإكثار من تناول الحلويات والمشروبات الغازية:			
(أ) زيادة النشاط والذكاء	(ب) تقوية العظام والأسنان	(ج) تسوس الأسنان وزيادة الوزن	(د) تحسين عملية الهضم
١٨- في وصفة شرائح التفاح بالمكسرات، تُدهن شرائح التفاح بطبقة من:			
(أ) زبدة الفول السوداني	(ب) المربي	(ج) الجبن السائل	(د) الزبدة الحيوانية
١٩- من أسباب تلوث الماء في الخزانات المنزلية:			
(أ) غلق الخزان بإحكام	(ب) تنظيف الخزان بشكل دوري	(ج) انخفاض مستوى الخزان عن مستوى الأرض	(د) عزل الخزان عن مصادر الصرف
٢٠- ما هي المادة الموجودة في الشاي والقهوة والمشروبات الغازية التي تُسرّع من ضربات القلب؟			
(أ) البروتين	(ب) الكالسيوم	(ج) الكافيين	(د) الفيتامينات

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		٢٠ درجات
#	العبرة	الإجابة
١	خيز البر يعتبر مصدراً جيداً لمجموعة فيتامينات (ب) المهمة للجسم.	()
٢	اتفق الأطباء على أن مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية مفيدة لصحة الأطفال في سنك.	()
٣	تناول السكريات بكميات كبيرة يؤثر إيجاباً على مستويات تركيز الطالب.	()
٤	الوجبات الخفيفة تُعد جزءاً من الطعام اليومي للصغار لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.	()
٥	كتابة الاسم والعنوان على حقيبة السفر من الداخل والخارج يساعد في العثور عليها عند فقدانها.	()
٦	تساعد الخزانة المرتبة والمنظمة على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً.	()
٧	من خطوات تنظيف الخزانة مسح الأرفف بفضة مبللة بالماء ثم تركها تجف وحدها دون مسحها بفضة جافة.	()
٨	يعتبر تطاير الغبار في المنزل نتيجة لإهمال النظافة من ملوثات الهواء.	()
٩	الشموع المحترقة قد تكون مصدراً لتلوث الهواء وتسبب الاختناق في الأماكن المغلقة.	()
١٠	يُفضل تنظيف الأسنان بعد الأكل لحمايتها من التسوس.	()
١١	يجب وضع الوثائق الرسمية والبطاقات البنكية في حقيبة السفر الكبيرة مع الملابس.	()

#	العبرة	الإجابة
١٢	يمكن إضافة العسل والمكسرات للوجبة الصحية الخفيفة لزيادة قيمتها الغذائية.	()
١٣	تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة (مثل الشطائر) تبعاً لاختلاف نوع الخبز والحشوات.	()
١٤	زيادة نسبة الفلور في الماء عن الحد الطبيعي مفيدة جداً للأسنان ولا تضرها.	()
١٥	شطائر الوجبات السريعة تُعتبر خياراً صحياً يمكن تناوله يومياً.	()
١٦	يمكن للإنسان أن يستغني عن تنفس الهواء أثناء النوم.	()
١٧	عند السفر، يُفضل وضع الملابس الداخلية كما هي مباشرة فوق الملابس الأخرى دون تغليف.	()
١٨	الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تبين محتوياتها ليعرف المستهلك حقيقة ما يأكله.	()
١٩	الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة في الوجبات الصحية.	()
٢٠	الضوضاء تؤثر سلباً على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.	()

٥ درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تمثل نسبة 33% من الوجبة الخفيفة	١. الكافيين
	تمثل نسبة 40% من الوجبة الخفيفة	٢. الكربوهيدرات
	تمثل نسبة 20% من الوجبة الخفيفة	٣. البروتين
	تمثل نسبة 23% من الوجبة الخفيفة	٤. السعرات الحرارية
	مادة تسبب تسارع ضربات القلب	٥. الدهون

٥ درجات	السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	وجبة تمنحك الطاقة لتبدأ يومك بنشاط	١. وجبة الفطور
	مكان بيع المنتجات الغذائية في المدرسة	٢. الوجبة الخفيفة
	تُؤكل بين الوجبات الرئيسية	٣. هشاشة العظام
	وجبة أساسية مثل الغداء أو العشاء	٤. المقصف المدرسي



(ب)	(أ)
مرض قد ينتج عن كثرة الكافيين <input type="checkbox"/>	٥. الوجبة الرئيسية

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يسبب التلوث بالحشرات <input type="checkbox"/>	١. خزانات المياه الأرضية المنخفضة
يعرض الماء للغبار والحشرات <input type="checkbox"/>	٢. النباتات في غرف النوم ليلاً
تسمح بدخول المواد الملوثة من الأرض <input type="checkbox"/>	٣. تربية الحيوانات دون نظافة
تلوث الهواء بثاني أكسيد الكربون <input type="checkbox"/>	٤. صوت المذياع المرتفع
يسبب إزعاجاً وضوضاء <input type="checkbox"/>	٥. إهمال غلق الخزان العلوي

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
وجبة خفيفة مفيدة وسهلة التحضير <input type="checkbox"/>	١. الفواكه الطازجة
تسبب الخمول وانخفاض الطاقة السريع <input type="checkbox"/>	٢. المشروبات الغازية
وجبة صحية تمد الجسم بالطاقة <input type="checkbox"/>	٣. الحليب
مشروب صحي ومفيد للعظام <input type="checkbox"/>	٤. الحلوى والسكريات
وجبة خفيفة غير مفيدة وتسبب الهشاشة <input type="checkbox"/>	٥. شطائر زبدة الفول السوداني

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يُفضل استخدامها في الوصفات بدلاً من البيض <input type="checkbox"/>	١. العسل
مصدر للبروتين والدهون المفيدة <input type="checkbox"/>	٢. الشوكولاتة الداكنة
فاكهة تقطع شرائح للشطائر <input type="checkbox"/>	٣. الموز
يقدم مع الجرانولا <input type="checkbox"/>	٤. اللبن الزبادي
بديل صحي للتحلية الصناعية <input type="checkbox"/>	٥. المكسرات

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
يسبب النزلات المعوية <input type="checkbox"/>	١. زيادة الفلور في الماء
يسبب تسوس الأسنان <input type="checkbox"/>	٢. نقص الفلور في الماء

(ب)	(أ)
يسبب الربو والحساسية	٣. تلوث الهواء بالدخان
تسبب التوتر وفقدان السمع	٤. الضوضاء العالية
يسبب تبقع الأسنان	٥. تلوث الطعام بالحشرات

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

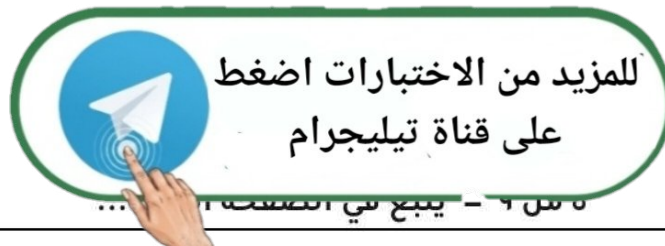
(ب)	(أ)
شوفان محمص بالمكسرات	١. خبز البر
تسبب تسوس الأسنان	٢. المشروبات الغازية
يُضاف لخليط الشوفان بعد الخبز	٣. الجرانولا
مصدر لفيتامينات (ب) والألياف	٤. زبدة الفول السوداني
دهون صحية تستخدم في الشطائر	٥. التوت المجفف

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
حشرة تنقل الجراثيم للأطعمة	١. الهواء النقي
وسيلة كيميائية للقضاء على الحشرات	٢. المبيد الحشري
أساس الصحة السليمة للإنسان	٣. صدأ الأنابيب
أحد أسباب تلوث المياه	٤. الألعاب النارية
من مصادر الضوضاء المزعجة	٥. الذباب

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
تسبب زيادة الوزن غالباً	١. وجبة خفيفة صحية
تدهن بزبدة الفول السوداني والمكسرات	٢. وجبة سريعة
المكون الأساسي لخبز البر	٣. دقيق القمح الكامل
توفر الطاقة والفيتامينات دون ضرر	٤. القرفة والفانيليا
تستخدم ككهات في الجرانولا	٥. شرائح التفاح



السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... لسهولة الاستدلال عليها عند الفقد	١. تدوين قائمة بالأغراض
..... لتوفير المساحة وتنظيم الرف	٢. كتابة الاسم على الحقيبة
..... لمنع الروائح الكريهة والعفن	٣. تبطين الحقيبة بالقماش
..... لحماية الأغراض ونظافتها	٤. تهوية الخزانة
..... لتجنب نسيان اللوازم الضرورية	٥. ترتيب الملابس فوق بعضها

السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... توضع في درج مقسم بالحواجر	١. الجوارب
..... يستخدم لها الصابون المبتشور	٢. الملابس الطويلة
..... تطوى وترتب في درج خاص	٣. الملابس الداخلية
..... توضع في مقدمة الأرفف الوسطى	٤. الأدوات كثيرة الاستخدام
..... تُعلق في الجهة ذات الارتفاع المناسب	٥. رائحة الخزانة

السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... توضع في كيس بلاستيك داخل الحقيبة	١. جواز السفر
..... من محتويات حقيبة السفر	٢. الأحذية الرياضية
..... توضع في قاع حقيبة السفر	٣. فرشاة الأسنان
..... يوضع في الحقيبة اليدوية للضرورة	٤. الهاتف المتنقل
..... من لوازم حقيبة اليد	٥. الملابس الثقيلة

السؤال الخامس عشر: أكمل الفراغات التالية:	
١	يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من وجبات يتخللها وجبات ____.
٢	من الوجبات الخفيفة الصحية وسهلة التحضير شطائر زبدة ____.
٣	يتم ترتيب الجوارب في درج مقسم ب ____.
٤	عند ترتيب الملابس في الخزانة، أطوي الملابس وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو ____.
٥	يُعد خبز البر غنياً ب ____ التي تساعد على الهضم والشبع.
٦	تختلف محتويات الحقيبة اليدوية وفقاً لعمر الفرد وطبيعة عمله وكونه ذكراً أو ____.

٧	يحتاج الجسم صباحًا إلى تناول وجبة ____ لتمنحه الطاقة ليبدأ يومه بنشاط.
٨	عند تحضير الجرانولا، يُخبز الخليط في الفرن حتى يكتسب اللون ____.
٩	تمد الوجبات الخفيفة الأطفال يوميًا بمقدار 20% من ____.
١٠	تؤدي مادة الكافيين الموجودة في المشروبات الغازية والقهوة إلى الإصابة بمرض ____.
١١	لضمان عدم نسيان أي غرض ضروري عند السفر، يجب تسجيل الحاجات في ____ قبل موعد السفر.
١٢	من أضرار الضوضاء أنها تؤدي إلى ____ السمع عند التعرض المستمر لها.
١٣	من أسباب التلوث بالحشرات ترك الأغذية ____ ومعرضة للذباب.
١٤	كثرة تناول الوجبات السريعة قد تؤدي إلى الإصابة بـ ____ المفرطة.
١٥	من ملوثات الهواء داخل المنزل تدخين أحد أفراد ____.
١٦	معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب ____ الأسنان.
١٧	تنقل الحشرات البكتيريا والأمراض عبر ____ جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان.
١٨	خصصت وزارة الصحة الرقم ____ لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.
١٩	في وصفة شطائر زبدة الفول السوداني، تُرتب شرائح ____ فوق الزبدة.
٢٠	من مواصفات حقيبة السفر الجيدة أن تكون ذات ____ ومثانة.

١٠ درجات

السؤال السادس عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

ما الفائدة من قراءة البطاقة الموجودة على الأغذية المحفوظة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

كيف يؤثر تناول الأطعمة عالية السكر على نشاط الطالب الدراسي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث.

لماذا يجب تهوية خزانة الملابس باستمرار؟

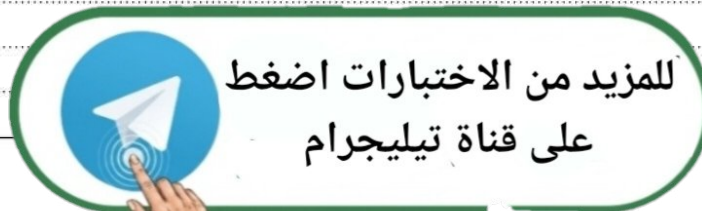
.....

.....

.....

.....

.....



ماذا يجب عليك فعله إذا قُدّم لك كوب ماء به شوائب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

اذكر اثنين من الأطعمة التي يُنصح بتناولها كوجبات خفيفة صحية.

.....

.....

.....

.....

.....

السادس.

اذكر فائدة واحدة من فوائد ترتيب خزانة الملابس.

.....

.....

.....

.....

.....

السابع.

كيف يتم حفظ الإكسسوارات داخل حقيبة السفر؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن.

ما الأضرار الصحية المترتبة على الإكثار من شرب الشاي والقهوة في سن مبكرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

كيف تساهم في الوقاية من التلوث بالحشرات في المطبخ؟

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

ما الفرق الأساسي بين محتويات حقيبة اليد وحقيبة السفر الكبيرة؟

.....

.....

.....

.....

.....



المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
اختبار فكري 1447	الاجتبار:		وزارة التعليم
خامس ابتدائي	الصف:		إدارة التعليم
ساعتان	الزمن:		مدرسة:
الثاني ١٤٤٧	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	١٣٠
------------	-------------	-----

٢٠ درجات	السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:		
١- أي من الخيارات التالية يُعد وجبة خفيفة صحية؟			
(أ) المشروبات الغازية	(ب) رقائق البطاطس (الشيبس)	(ج) الفواكه الطازجة والمكسرات	(د) الحلويات المليئة بالسكر
٢- عند ترتيب حقيبة السفر، أين يفضل وضع الملابس الثقيلة؟			
(أ) فوق الملابس الخفيفة	(ب) في الجيوب الجانبية للحقيبة	(ج) في قاع الحقيبة (عند الخصر)	(د) في حقيبة اليد
٣- ما السبب الرئيس لتعليق الملابس الطويلة والجلابيب في الجهة المخصصة لها في الخزانة؟			
(أ) لأنها أثقل وزناً من غيرها	(ب) حتى لا تلامس أرضية الخزانة وتتجعد	(ج) لأنها تحتاج إلى تهوية أقل	(د) لتكون بعيدة عن متناول اليد
٤- نقص نسبة الفلور في الماء يؤدي إلى:			
(أ) تبقع الأسنان	(ب) تسوس الأسنان	(ج) الكوليرا	(د) التهاب الكبد
٥- أحد المكونات التالية يُستخدم في تحضير وصفة (جرانولا) الشوفان المحمص بالمكسرات:			
(أ) زيت الزيتون والملح	(ب) السكر الأبيض والزبدة	(ج) العسل وزيت جوز الهند	(د) المايونيز والكاتشب
٦- يُعرف الضوضاء بأنه:			
(أ) ارتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى	(ب) انخفاض الصوت إلى مستوى الهمس	(ج) استنشاق الهواء غير النقي	(د) وجود حشرات في المنزل
٧- أي من الفئات التالية هي الأكثر عرضة للإصابة بدوار السفر؟			
(أ) الرجال والرياضيون	(ب) الأطفال والحوامل	(ج) كبار السن فقط	(د) الشباب في مقتبل العمر
٨- كم عدد الوجبات الرئيسية التي يتناولها الشخص يومياً للحصول على احتياجاته من الطاقة؟			
(أ) وجبتان	(ب) ثلاث وجبات	(ج) أربع وجبات	(د) خمس وجبات
٩- أين يجب وضع الأدوات والأغراض التي تُستعمل بكثرة في خزانة الملابس؟			
(أ) في الأرفف العلوية البعيدة	(ب) في مقدمة الأرفف الوسطى	(ج) في أسفل الخزانة من الخلف	(د) في الأدراج المغلقة بالمفتاح
١٠- تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً ل:			
(أ) سعر الوجبة	(ب) شكل الطبق	(ج) وقت تناولها	(د) نوعها وحشوتها
١١- ما الفائدة من وضع الصابون الجاف أو المبتشور داخل خزانة الملابس؟			
(أ) لطرد الحشرات	(ب) لامتصاص الرطوبة فقط	(ج) لإعطاء الملابس رائحة طيبة	(د) لتنظيف الأرفف من الغبار
١٢- من ملوثات الهواء داخل المنزل التي ذكرت في الدرس:			
(أ) المياه الجوفية	(ب) النباتات الطبيعية داخل غرف النوم ليلاً	(ج) الأصوات المنخفضة	(د) استخدام الأواني النظيفة
١٣- يُعد خبز البر أفضل في قيمته الغذائية من الخبز الأبيض لأنه يُحضر من:			
(أ) دقيق الذرة الصافي	(ب) دقيق القمح الكامل الغني بالألياف	(ج) دقيق الأبيض المكرر	(د) دقيق الشعير الخالي من الفيتامينات
١٤- تشكل الكربوهيدرات نسبة من العناصر التي تمد الوجبات الخفيفة الأطفال بها يومياً.			
(أ) 20%	(ب) 23%	(ج) 33%	(د) 40%

١٥- أي من الأمراض التالية ينتقل للإنسان بسبب تلوث الغذاء عن طريق الحشرات؟

(أ) ارتفاع ضغط الدم	(ب) ضعف السمع	(ج) التيفوئيد	(د) تسوس الأسنان
١٦- ما النتيجة المترتبة على انخفاض الطاقة بشكل سريع بعد تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر؟			
(أ) زيادة التركيز	(ب) الشعور بالنشاط الدائم	(ج) الشعور بالنعاس والخمول	(د) قوة الذاكرة
١٧- من أضرار الإكثار من تناول الحلويات والمشروبات الغازية:			
(أ) زيادة النشاط والذكاء	(ب) تقوية العظام والأسنان	(ج) تسوس الأسنان وزيادة الوزن	(د) تحسين عملية الهضم
١٨- في وصفة شرائح التفاح بالمكسرات، تُدهن شرائح التفاح بطبقة من:			
(أ) زبدة الفول السوداني	(ب) المربي	(ج) الجبن السائل	(د) الزبدة الحيوانية
١٩- من أسباب تلوث الماء في الخزانات المنزلية:			
(أ) غلق الخزان بإحكام	(ب) تنظيف الخزان بشكل دوري	(ج) انخفاض مستوى الخزان عن مستوى الأرض	(د) عزل الخزان عن مصادر الصرف
٢٠- ما هي المادة الموجودة في الشاي والقهوة والمشروبات الغازية التي تُسرّع من ضربات القلب؟			
(أ) البروتين	(ب) الكالسيوم	(ج) الكافيين	(د) الفيتامينات

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

درجات	الإجابة	العبارة	#
٢٠	(✓)	خيز البر يعتبر مصدراً جيداً لمجموعة فيتامينات (ب) المهمة للجسم.	١
	(X)	اتفق الأطباء على أن مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية مفيدة لصحة الأطفال في سنك.	٢
	(X)	تناول السكريات بكميات كبيرة يؤثر إيجاباً على مستويات تركيز الطالب.	٣
	(✓)	الوجبات الخفيفة تُعد جزءاً من الطعام اليومي للصغار لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.	٤
	(✓)	كتابة الاسم والعنوان على حقيبة السفر من الداخل والخارج يساعد في العثور عليها عند فقدانها.	٥
	(✓)	تساعد الخزانة المرتبة والمنظمة على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً.	٦
	(X)	من خطوات تنظيف الخزانة مسح الأرفف بفضة مبللة بالماء ثم تركها تجف وحدها دون مسحها بفضة جافة.	٧
	(✓)	يعتبر تطاير الغبار في المنزل نتيجة لإهمال النظافة من ملوثات الهواء.	٨
	(✓)	الشموع المحترقة قد تكون مصدراً لتلوث الهواء وتسبب الاختناق في الأماكن المغلقة.	٩
	(✓)	يُفضل تنظيف الأسنان بعد الأكل لحمايتها من التسوس.	١٠
	(X)	يجب وضع الوثائق الرسمية والبطاقات البنكية في حقيبة السفر الكبيرة مع الملابس.	١١

#	العبارة	الإجابة
١٢	يمكن إضافة العسل والمكسرات للوجبة الصحية الخفيفة لزيادة قيمتها الغذائية.	(✓)
١٣	تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة (مثل الشطائر) تبعاً لاختلاف نوع الخبز والحشوات.	(✓)
١٤	زيادة نسبة الفلور في الماء عن الحد الطبيعي مفيدة جداً للأسنان ولا تضرها.	(X)
١٥	شطائر الوجبات السريعة تُعتبر خياراً صحياً يمكن تناوله يومياً.	(X)
١٦	يمكن للإنسان أن يستغني عن تنفس الهواء أثناء النوم.	(X)
١٧	عند السفر، يُفضل وضع الملابس الداخلية كما هي مباشرة فوق الملابس الأخرى دون تغليف.	(X)
١٨	الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تبين محتوياتها ليعرف المستهلك حقيقة ما يأكله.	(✓)
١٩	الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة في الوجبات الصحية.	(X)
٢٠	الضوضاء تؤثر سلباً على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.	(✓)

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	ه درجات
(أ)	(ب)
١. الكافيين	تمثل نسبة 20% من الوجبة الخفيفة
٢. الكربوهيدرات	مادة تسبب تسارع ضربات القلب
٣. البروتين	تمثل نسبة 40% من الوجبة الخفيفة
٤. السرعات الحرارية	تمثل نسبة 33% من الوجبة الخفيفة
٥. الدهون	تمثل نسبة 23% من الوجبة الخفيفة

الإجابة: ١-ب، 2-ج، 3-أ، 4-هـ، 5-د

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	ه درجات
(أ)	(ب)
١. وجبة الفطور	تُؤكل بين الوجبات الرئيسية
٢. الوجبة الخفيفة	مكان بيع المنتجات الغذائية في المدرسة
٣. هشاشة العظام	مرض قد ينتج عن كثرة الكافيين
٤. المقصف المدرسي	وجبة تمنحك الطاقة لتبدأ يومك بنشاط

الإجابة: 1-د، 2-أ، 3-ج، 4-ب، 5-هـ

(ب)	(أ)
وجبة أساسية مثل الغداء أو العشاء	هـ. الوجبة الرئيسية

الإجابة: 1-د، 2-أ، 3-ج، 4-ب، 5-هـ

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
يسبب إزعاجاً وضوضاء	١. خزانات المياه الأرضية المنخفضة
تسمح بدخول المواد الملوثة من الأرض	٢. النباتات في غرف النوم ليلاً
تلوث الهواء بثاني أكسيد الكربون	٣. تربية الحيوانات دون نظافة
يسبب التلوث بالحشرات	٤. صوت المذياع المرتفع
يعرض الماء للغبار والحشرات	٥. إهمال غلق الخزان العلوي

الإجابة: 1-ب، 2-ج، 3-د، 4-أ، 5-هـ

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
وجبة صحية تمد الجسم بالطاقة	١. الفواكه الطازجة
مشروب صحي ومفيد للعظام	٢. المشروبات الغازية
وجبة خفيفة غير مفيدة وتسبب الهشاشة	٣. الحليب
تسبب الخمول وانخفاض الطاقة السريع	٤. الحلوى والسكريات
وجبة خفيفة مفيدة وسهلة التحضير	٥. شطائر زبدة الفول السوداني

الإجابة: 1-هـ، 2-ج، 3-ب، 4-د، 5-أ

السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

(ب)	(أ)
بديل صحي للتخلية الصناعية	١. العسل
مصدر للبروتين والدهون المفيدة	٢. الشوكولاتة الداكنة
يُفضل استخدامها في الوصفات بدلاً من البيض	٣. الموز
يقدم مع الجرانولا	٤. اللبن الزبادي
فاكهة تقطع شرائح للشطائر	٥. المكسرات

الإجابة: 1-أ، 2-ج، 3-هـ، 4-د، 5-ب



للمزيد من الاختبارات اضغط
على قناة تيليجرام

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... يسبب النزلات المعوية	١. زيادة الفلور في الماء
..... يسبب تسوس الأسنان	٢. نقص الفلور في الماء
..... يسبب الربو والحساسية	٣. تلوث الهواء بالدخان
..... تسبب التوتر وفقدان السمع	٤. الضوضاء العالية
..... يسبب تبقع الأسنان	٥. تلوث الطعام بالحشرات

الإجابة: ١-هـ، ٢-ب، ٣-ج، ٤-د، ٥-أ

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... يُضاف لخليط الشوفان بعد الخبز	١. خبز البر
..... شوفان محمص بالمكسرات	٢. المشروبات الغازية
..... تسبب تسوس الأسنان	٣. الجرانولا
..... مصدر لفيتامينات (ب) والألياف	٤. زبدة الفول السوداني
..... دهون صحية تستخدم في الشطائر	٥. التوت المجفف

الإجابة: ١-د، ٢-ج، ٣-ب، ٤-هـ، ٥-أ

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... حشرة تنقل الجراثيم للأطعمة	١. الهواء النقي
..... أساس الصحة السليمة للإنسان	٢. المبيد الحشري
..... أحد أسباب تلوث المياه	٣. صدأ الأنابيب
..... من مصادر الضوضاء المزعجة	٤. الألعاب النارية
..... وسيلة كيميائية للقضاء على الحشرات	٥. الذباب

الإجابة: ١-ب، ٢-هـ، ٣-ج، ٤-د، ٥-أ

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... تسبب زيادة الوزن غالباً	١. وجبة خفيفة صحية
..... توفر الطاقة والفيتامينات دون ضرر	٢. وجبة سريعة

الإجابة: ١-ب، ٢-أ، ٣-ج، ٤-د، ٥-هـ

(ب)	(أ)
المكون الأساسي لخبز البر	٣. دقيق القمح الكامل
تستخدم ككحات في الجرانولا	٤. القرفة والفانيليا
تدهن بزبدة الفول السوداني والمكسرات	٥. شرائح التفاح

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-ج، 4-د، 5-هـ

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
لحماية الأغراض ونظافتها	١. تدوين قائمة بالأغراض
لتجنب نسيان اللوازم الضرورية	٢. كتابة الاسم على الحقيبة
لتوفير المساحة وتنظيم الرف	٣. تبطين الحقيبة بالقماش
لسهولة الاستدلال عليها عند الفقد	٤. تهوية الخزانة
لمنع الروائح الكريهة والعفن	٥. ترتيب الملابس فوق بعضها

الإجابة: 1-ب، 2-د، 3-أ، 4-هـ، 5-ج

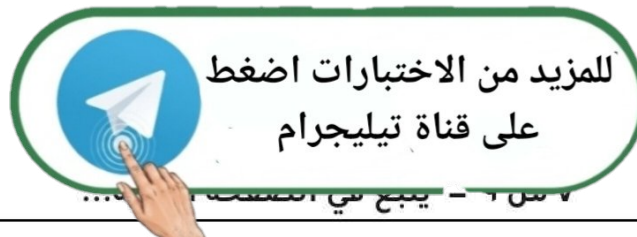
السؤال الثالث عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
توضع في درج مقسم بالحواجز	١. الجوارب
توضع في مقدمة الأرفف الوسطى	٢. الملابس الطويلة
يستخدم لها الصابون المبخور	٣. الملابس الداخلية
تطوى وترتب في درج خاص	٤. الأدوات كثيرة الاستخدام
تُعلق في الجهة ذات الارتفاع المناسب	٥. رائحة الخزانة

الإجابة: 1-أ، 2-هـ، 3-د، 4-ب، 5-ج

السؤال الرابع عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
توضع في كيس بلاستيك داخل الحقيبة	١. جواز السفر
يوضع في الحقيبة اليدوية للضرورة	٢. الأحذية الرياضية
من محتويات حقيبة السفر	٣. فرشاة الأسنان
من لوازم حقيبة اليد	٤. الهاتف المتنقل
توضع في قاع حقيبة السفر	٥. الملابس الثقيلة

الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-أ، 4-ب، 5-هـ

١	يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من وجبات يتخللها وجبات ____ . الإجابة: خفيفة
٢	من الوجبات الخفيفة الصحية وسهلة التحضير شطائر زبدة ____ . الإجابة: الفول السوداني
٣	يتم ترتيب الجوارب في درج مقسم ب ____ . الإجابة: الحواجز
٤	عند ترتيب الملابس في الخزانة، أطوي الملابس وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو ____ . الإجابة: الرف
٥	يُعد خبز البرغنياً ب ____ التي تساعد على الهضم والشبع. الإجابة: الألياف
٦	تختلف محتويات الحقيبة اليدوية وفقاً لعمر الفرد وطبيعة عمله وكونه ذكراً أو ____ . الإجابة: أنثى
٧	يحتاج الجسم صباحاً إلى تناول وجبة ____ لتمنحه الطاقة لبدأ يومه بنشاط. الإجابة: الفطور
٨	عند تحضير الجرانولا، يُخبز الخليط في الفرن حتى يكتسب اللون ____ . الإجابة: الذهبي
٩	تمد الوجبات الخفيفة الأطفال يومياً بمقدار 20% من ____ . الإجابة: البروتين
١٠	تؤدي مادة الكافيين الموجودة في المشروبات الغازية والقهوة إلى الإصابة بمرض ____ . الإجابة: هشاشة العظام
١١	لضمان عدم نسيان أي غرض ضروري عند السفر، يجب تسجيل الحاجات في ____ قبل موعد السفر. الإجابة: ورقة
١٢	من أضرار الضوضاء أنها تؤدي إلى ____ السمع عند التعرض المستمر لها. الإجابة: فقدان
١٣	من أسباب التلوث بالحشرات ترك الأغذية ____ ومعرضة للذباب. الإجابة: مكشوفة
١٤	كثرة تناول الوجبات السريعة قد تؤدي إلى الإصابة ب ____ المفرطة. الإجابة: السمنة
١٥	من ملوثات الهواء داخل المنزل تدخين أحد أفراد ____ . الإجابة: الأسرة
١٦	معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب ____ الأسنان. الإجابة: تسوس
١٧	تنقل الحشرات البكتيريا والأمراض عبر ____ جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان. الإجابة: شعيرات
١٨	خصصت وزارة الصحة الرقم ____ لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين. الإجابة: 937
١٩	في وصفة شطائر زبدة الفول السوداني، تُرتب شرائح ____ فوق الزبدة. الإجابة: الموز
٢٠	من مواصفات حقيبة السفر الجيدة أن تكون ذات ____ ومثانة. الإجابة: قوة



ما الفائدة من قراءة البطاقة الموجودة على الأغذية المحفوظة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لمعرفة محتويات المنتج وحقيقة ما نأكله والتأكد من فائدته للجسم.

كيف يؤثر تناول الأطعمة عالية السكر على نشاط الطالب الدراسي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: يؤدي لانخفاض الطاقة سريعًا مما يشعره بالنعاس والخمول ويؤثر سلبيًا على التركيز.

لماذا يجب تهوية خزانة الملابس باستمرار؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: للتخلص من الروائح غير المستحبة وتجديد الهواء داخلها.

ماذا يجب عليك فعله إذا قُدّم لك كوب ماء به شوائب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: أمتنع عن شربه وأنصح باستبداله بماء نظيف.

اذكر اثنين من الأطعمة التي يُنصح بتناولها كوجبات خفيفة صحية.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: الفواكه الطازجة أو المجففة، والمكسرات.

اذكر فائدة واحدة من فوائد ترتيب خزانة الملابس.

الإجابة النموذجية: تساعد على سرعة الوصول إلى الملابس وإعادتها بسهولة.

السابع.

كيف يتم حفظ الإكسسوارات داخل حقيبة السفر؟

الإجابة النموذجية: يتم وضعها في علبة مناسبة لضمان عدم ضياعها أو تلفها.

الثامن.

ما الأضرار الصحية المترتبة على الإكثار من شرب الشاي والقهوة في سن مبكرة؟

الإجابة النموذجية: تسرع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام.

التاسع.

كيف تساهم في الوقاية من التلوث بالحشرات في المطبخ؟

الإجابة النموذجية: بالاهتمام بنظافة المطبخ والتخلص من النفايات يومياً وتغطية الأطعمة.

العاشر.

ما الفرق الأساسي بين محتويات حقيبة اليد وحقيبة السفر الكبيرة؟



الإجابة النموذجية: حقيبة اليد تحتوي على الوثائق والأشياء الثمينة والضرورية، بينما حقيبة السفر تحتوي على الملابس والأغراض الكبيرة.