



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

معايير التربية الأسرية:

ملاحظة :

لا نحلل الاتجار بها ماديا لوجه الله .

أن أصبت في تجميع العناوين الرئيسة للمعايير التربية الأسرية من المناهج الدراسية فمن الله وأن أخطأت من نفسي والشيطان كل ما أريده دعوة صادقة في ظهر الغيب بتوفيق للجميع .

إشراف على تجميع الأسئلة :MUNA.

ساعد في كتابه هذه الأسئلة:

نوره الشهراني ، طهر ، قمر ، MUNA.

بعض الأسئلة من قناة مها الرويلي

ودعواتهم.

أسئلة مؤشرات معيار الغذاء والتغذية :

□ وجبهه جيده من الهرم الغذائي تتكون من (خبز بربيض-خفاح-عسل) لابد من اضافته
غذاء حتى تكون هذي الوجبه متكامله :

- الاصابة بالنقرس بسبب كثرة تناول :
- 1/ الفواكه
 - 2/ الخضار
 - 3/ الحليب
 - 4/ اللحوم الحمراء

- 1/ كوبان لبن او حليب
- 2/ عصير برتقال
- 3/ عدس
- 4/ زبدة فول سوداني

- التمر المكنوز تكون السكريات فيها :
- 1/ عاليه
 - 2/ منخفضه
 - 3/ مختلفه
 - 4/ محدوده

- 55- من وظائف البروتين
- 1/ يعمل على حرق الدهون
- 2/ تكوين هرمونات وانزيمات الجسم
- 3/ المحافظه على سلامة الجهاز العصبي
- 4/ امداد الجسم بالطاقه

- امراه حامل مصابه بسكر الحمل بماذا تنصيحها ان تتناول:
- 1/ خبز بر -عس-حليب-لبنه
 - 2/ خبز بر حبيض-سلطه متنوعه-عصير برتقال
 - 3/ خبز بربيض-لبنه-حليب
 - 4/ خبز بر لبنه-سلطه متنوعه-عصير برتقال

- 55-مرضى لديه حساسيه جلوتين ينصح في تغذيته بالاتي
- 1/ قمح
 - 2/ شعير
 - 3/ ذرة
 - 4/ شوفان

- 46- امراه حامل أصيبت بإمساك بماذا تنصيحها أن تتناول
- 1/ حليب
 - 2/ زبادي وبيض
 - 3/ شوفان مع زبيب وتفاح
 - 4/ حبوب القمح مع الحليب

□ 43- يتم اضافه مضادات الاكسدة للأطعمه كطريقه لحفظها وذلك لسبب

- 1/ لتعزيز القيمه الغذائيه
- 2/ لمنع التزنخ للأطعمه
- 3/ لا عطائها لون جميل
- 4/ كماده حافظه

- #كفايات اقتصاد 1438
- 42- خفاه في الصف الاولي متوسط طولها 165سم ووزنها 61كجم :
- 1- هزيل
 - 2- سمينه
 - 3- خفيفه
 - 4- طبيعي

□ وجبه مناسبه لمرضى ارتفاع الضغط الدم :

- 1/ الاكثار من الليمون والملح
- 2/ استهلاك ملح 5 ملجم
- 3/ الاستغناء عن الملح تماماً في الطعام

- عنصر هام من العناصر الغذائيه وهو مهم في احداث التفاعلات الكيمائيه
- 1- الدهون
 - 2- الفيتامينات
 - 3- الماء
 - 4- الكربوهيدرات

□ 41- حسب التوصيات للولايات الامريكه الحديثه في الاحتياجات الغذائيه من الحليب لشخص البالغ

- 1/ حصه
- 2/ حصتين
- 3/ ثلاث حصص
- 4/ اربع حصص

□ من وظائف الدهون :

- 1/ احتراق كامل لدهون
- 2/ الاحتفاظ بحرارة الجسم
- 3/ تكوين الانزيمات والهرمونات

□ 38- فيتامين نقصه يسبب مرض البري بري:

- أ- ب1
- ب- ب2
- ج- ب6
- د- ب12

□ يساعد على التفاعل الكيمائي في الجسم :

- 1/ الماء
- 2/ الدهون
- 3/ البروتين
- 4/ الكربوهيدرات

□ 37- اي الخيارات صحيحه في الاحتياج من البروتين

- 1/ يقل كلما قل العمر
- 2/ يزيد كلما قل العمر
- 3/ متساوي الاحتياج في جميع المراحل
- 4/ يزيد عند الشباب والرشد

□ للوقايه من السكر :

□ 1/ يتناول من 5 الى 6 وجبات صغيره بدل من وجبتين او ثلاث كبيره

□ 2/ تناول 3 وجبات كبيره بدل من 5 الى 6 وجبات صغيره

□ 3/ تناول من 4 الى 6 وجبات صغيره بدل من ثلاث وجبات .

□ 33- طريقه طهي تستخدم بوضع سائل نصف الاناء وإغلاقه بإحكام وعلى درجة غليان منخفضة

- أ- الشوي
- ب- التسبيك
- ج- التحمير
- د- السلق

□ كم عدد الاكواب كاقصى حد توضع امام الشخص :

- 1/ كوبين
2/ ثلاث اكواب
3/ اربع اكواب
4/ كوب واحد

□ من وظائف الكربوهيدرات :

- 1/ المحافظة على الجهاز العصبي
2/ المحافظة على الضغط الاسموزي
3/ تكوين الانزيمات والانسجة
4/ تكوين التفاعلات الكيميائية

□ وجبة غذائية مكون من صدور دجاج -ارزسلطه ما الذي ينقصها حتى تكون وجبة متكاملة :

- 1/ عصير
2/ لبن
3/ ماء

□ فيتامينات تنوب في الماء :

- 1/ C-D
2/ B-C
3/ B-D

□ التغذية التي تتوفر بها جميع العناصر الغذائية هي التغذية:

- 1/ العادية
2/ المتكاملة
3/ المتوازنة

□ نقص اليود بسبب :

- 1/ تضخم الغدة الدرقيه
2/ كسل الغدة الرقيه
3/ نشاط الغدة الدرقيه

□ تتحول الكاروتينات بالمعدة الى فيتامين A عن طريق هرمون الثيروكسين :

- 1/ صح
2/ خطأ

□ يحتوي التمر على مواد مغذيه وعلى عناصر تمنع الامساك :

- 1/ الياق
2/ املاح
3/ سكريات
4/ دهون

□ نسبة الكافيين مرتفعه في :

- 1/ القهوة العربيه
2/ الشاي الاسود
3/ المشروبات الغازيه
4/ مشروبات الطاقه

30-نسبه الكافيين مرتفعه في

- أ-القهوة العربيه
ب-الشاي الاسود
ج-المشروبات الغازيه
د-مشروبات الطاقه

31-يحتوي التمر على مواد مغذيه وعلى عناصر غذائيه تمنع الامساك

- أ-الياق
ب-املاح
ج-سكريات
د-دهون

29- فيتامين نقصه يسبب التهاب للجلد وجفاف قرنية العين ويوجد الكاروتين بالفواكه البرتقاليه يتحول الى

- A
2- D
3- E
4- C

22-فتاه تعاني من قرحة المعدة من الدرجه الثانيه ونصحها الطبيب باتياع حميه تكون...

- أ-ثلاث وجبات كبيره قليلة الالياف
ب-ثلاث وجبات كبيره كثيره الالياف
ج-ثلاث وجبات صغيره ومتعدده،قليلة الالياف
د-ثلاث وجبات صغيره ومتعدده،كثيره الالياف

13-كثرت تناول الالياف ايش بسبب

- 1/ فقر دم
2/ إسهال
3/ مرارمض
4/امساك

12-رمز يوضع على المواد الغذائية علامه تدل على حفظه

- A
B
C
D

□ اوصت الصحة العالميه على لشخص البالغ تناول الحليب ومنتجاتها كما في الهرم الغذائي :

- 1/ كوب لبن او حليب
2/كوبين لبن او حليب
3/ ثلاث اكواب حليب
4-من ماذا تصنع الاشواك والملاعق والسكاكين

- أ/معدن النحاس الغير قابل للصدأ
ب/معدن إستانلس الغير قابل للصدأ
ج/معدن الفضة الغير قابل للصدأ
د/معدن الذهب الغير قابل للصدأ

□ وجبة غذائية مكون من صدور دجاج -ارزسلطه ما الذي ينقصها حتى تكون وجبة متكاملة :

- 1/ عصير
2/ لبن
3/ ماء

□ الريبوفلافين هو :

- 1/ ب
2/ ب
3/ ب
4/ ب

ولو جاء بالاختبار نسبيسو اختاروه

□ أي من ممارسات إعداد وتخزين الطعام الآتية أكثر كفاية لمنع تلوث الغذاء؟
 ١/ وضع البيض والحليب والجبن في أبرد مكان في الثلاجة
 ٢/ عزل اللحوم النيئة والماكولات البحرية عن الأغذية الأخرى عند الإعداد
 ٣/ عدم تناول بقايا الطعام الموضوعة في الثلاجة لعدة أيام
 ٤/ استخدام لوح تقطيع مصنوع من الخشب عند إعداد الطعام

□ تعد الكربوهيدرات المعقدة أو المركبة أفضل مصادر التغذية للطاقة لأنها؟
 ١/ تحول عن طريق الكبد إلى دهون ثلاثية تتوزع على أعضاء الجسم
 ٢/ تحرق ببطء فلا يصاب الجسم بالفقر بعد هضمها
 ٣/ تعطي شعوراً بالشبع دون سرعات حرارية زائدة
 ٤/ سريعة الهضم ، وتمد الجسم بالطاقة

□ فيتامين (ك) من الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي ضروري ل؟
 ١/ تخثر الدم
 ٢/ تكوين العظام
 ٣/ تعزيز امتصاص الأملاح المعدنية
 ٤/ الحفاظ على أنسجة الجسم

هند فتاة في أوائل العشرينيات تحاول إنقاص وزنها عن طريق تعديل نظامها الغذائي والتمارين الرياضية لعدة أشهر، لكنها لم تنقص الكثير، تناول هند القائمة الآتية يومياً؟
 الفطور وجبة شوفان + عصير برتقال
 وجبة خفيفة، تفاحة + حليب + بسكويت مملح
 الغذاء توتلة + عصير توت
 العشاء دجاج + أرز بالبقول الأخضر + لبن
 وجبة خفيفة، فشار

□ طبقاً لإرشادات الغذاء ماذي يجب أن يتبعه هند لخسارة وزنها إذا كانت القائمة السابقة قائمة طعامها؟
 ١/ الحد من الكربوهيدرات في غذائها
 ٢/ زيادة حجم وجبات البروتين في غذائها يومي
 ٣/ الحد من استهلاك منتجات الألبان
 ٤/ استبعاد الوجبات الخفيفة من غذائها

□ أي من الأهداف الآتية يجب أن يكون الهدف الأساسي لإضافة الخضار إن جانب طبق الوجبة الرئيسية؟
 ١/ تقديم مختلف الأشكال والأحجام بالوجبة
 ٢/ إضافة ألوان مختلفة مما قد يضيف على الوجبة تنوع الألوان
 ٣/ خلق تضارب أو تكامل بين النكهات في الوجبة مع الطبق الرئيسي
 ٤/ إيجاد تمازج في القوائم لمكونات الوجبة

□ تحمل مضافات الأغذية رمز يدل على إضافتها للغذاء ، أي الرموز الآتية يدل على وجودها سواء طبيعية كانت أو صناعية؟

١/ E ✓
 ٢/ A
 ٣/ D
 ٤/ F

□ أي من العبارات الآتية تمثل التعريف الأمثل لآخر تاريخ (الصلاحية) المدون على الحديد من المعلبات والمنتجات الغذائية؟
 ١/ آخر تاريخ يكون فيه المنتج الغذائي صالح للاستخدام
 ٢/ التاريخ الذي يجب فيه التوقف عن بيع المنتج الغذائي
 ٣/ اليوم الأخير الذي يكون فيه المنتج غير صالح للاستهلاك
 ٤/ اليوم الذي تمت فيه آخر معالجة أو تعبئة للمنتج الغذائي

□ الكربوهيدرات هو؟
 ١- بناء الأنسجة وتجديدها.
 ٢- تنظيم العمليات الحيوية بالجسم.
 ٣- مصدر رئيسي للطاقة.
 ٤- جميع ما سبق.

□ تنقسم العناصر الغذائية إلى؟

□ أي الخيارات صحيحة في الاحتياج للبروتين :
 ١/ يزيد كلما زاد العمر
 ٢/ يزيد عند الشباب والرشد
 ٣/ يزيد كلما قل العمر
 ٤/ متساوي عند جميع المراحل

□ أين توجد نسبة البروتين النباتي في الاغذية النباتية التالية :
 ١/ العدس
 ٢/ الفاصوليا
 ٣/ الارز
 ٤/ فول الصويا

□ من وظائف البروتين
 ١/ يعمل على حرق الدهون
 ٢/ تكوين الهرمونات والانزيمات
 ٣/ المحافظة على سلامة الجهاز العصبي
 ٤/ امداد الجسم بالطاقة

□ أكثر الأشخاص عرضه لصابه بنقص فيتامين ب ٢ مرضى؟
 ١/ الضغط المرتفع
 ٢/ القلب
 ٣/ السكري
 ٤/ الكلى

□ من العناصر الغذائية وتعتبر من اطعمة وقايه هي:
 ١/ البروتينات
 ٢/ الكربوهيدرات
 ٣/ الفيتامينات والاملاح المعدنية
 ٤/ الماء

اطعمة بنأعبروتينات
 اطعمة طاقة وحرارةكربوهيدرات
 اطعمة وقايفيتامينات واملاح معدنية

١١- الام تمنع الذهاب لتطعيم طفلها

١- لأنها مشغولة
 ٢- درجة حرارته مرتفعة
 ٣- يخاف من التطعيم
 ٤- التطعيم ليس به فائدة

ينصح المرأة الحامل التي تعاني من الإمساك بتناول

أ/ الالياف مثل جيوب الإفطار الكامله والنخالة
 ب/ الالياف مثل الذرة والدقيق
 ج/ الالياف مثل البطاطس
 د/ الالياف وكبسولات الحديد

٢٤- يحدث تسهم الحمل ويكون اعراضه :

أ- ارتفاع ضغط مصحوب بوجود بروتين في البول
 ب- ارتفاع نسبة السكر وعدم قدره على انتاج الانسولين
 ج- زياده ضربات القلب

□ للمحافظة على القيمة الغذائية للخضار أي من النقاط الآتية يجب مراعاتها عند سلق الخضار؟

١/ توضع في ماء مغلي
 ٢/ توضع في ماء بارد
 ٣/ توضع في ماء فاتر
 ٤/ توضع في ماء بارد ومالح

□ نقصه عند البالغين يؤدي إلى هشاشة العظام؟

- ١-اليود
- ٢-الزنك
- ٣-الكالسيوم
- ٤-الحديد

□ نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح؟

- ١-اليود
- ٢-الزنك
- ٣-الكالسيوم
- ٤-الحديد

□ نقصه في الأطفال يؤدي إلى تلف العظام وأصابتهم بنوبة من التشنج؟

- ١-اليود
- ٢-الزنك
- ٣-الكالسيوم
- ٤-الحديد

□ نقصه بسبب فقدان الأملاح من العظام وفقدان الكالسيوم من الجسم ؟

- ١-اليود
- ٢-الزنك
- ٣-الكالسيوم
- ٤-الفسفور

□ نقصه يؤدي إلى زيادة في نشاط الغدة الدرقية؟

- ١-اليود
- ٢-الزنك
- ٣-الكالسيوم
- ٤-الفسفور

□ نقصه يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية (الجوتير)؟

- ١-اليود
- ٢-الزنك
- ٣-الكالسيوم
- ٤-الفسفور

□ نقصه يؤدي إلى نقص أو تأخر النمو؟

- ١-الحديد
- ٢-الزنك
- ٣-الفور
- ٤-الكالسيوم

□ نقصه يؤدي إلى تأخر البلوغ الجنسي، وتأخر شفاء الجروح؟

- ١-الحديد
- ٢-الزنك
- ٣-الفور
- ٤-الكالسيوم

□ نقصه يؤدي إلى ظهور حب الشباب، وضعف الشهية ؟

- ١-الحديد
- ٢-الزنك
- ٣-الفور
- ٤-الكالسيوم

□ نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم، والإحساس بالتعب وضعف التركيز ؟

- ١-الحديد
- ٢-الزنك
- ٣-الفور
- ٤-الكالسيوم

من وظائف الكربوهيدرات:

(أ) تكوين الاجسام المضاده المسؤوله عن المناعه

(ب) احراق الدهون احراقا كاملا

(ج) بناء وتقوية واصلاح الجسم

□ نقصه يؤدي إلى الإصابة بتسوس الأسنان ، والإصابة بهشاشة العظام؟

١-الكربوهيدرات

٢- البروتينات

٣- الالياف

٤- ٢٠١

□ تنقسم العناصر الغذائية إلى؟

١- الأحماض

٢-الدهون

٣-الفيتامينات

٤- ٢٠٣

□ تنقسم العناصر الغذائية إلى؟

١- الأملاح المعدنية

٢-الالياف

٣-الماء

٤- ١٠٣

□ هي مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى " الأحماض الأمينية "؟

١-الكربوهيدرات

٢-البروتينات

٣-الدهون

٤-الفيتامينات

□ وهي مصدر الوحيد للنيتروجين الذي يميزها للقيام بوظيفتها لبناء أنسجة الجسم

وصيانتها؟

١-الكربوهيدرات

٢-البروتينات

٣-الدهون

٤-الفيتامينات

□ يؤدي نقص فيتامين (د) عند الأطفال إلى الإصابة بمرض الكساح وأيضا؟

١-الالتهاب الجلد

٢- لين العظام

٣-تأخر ظهور الأسنان

٤-التهاب المفاصل

□ يؤدي نقص فيتامين (د) عند الأطفال إلى الإصابة بمرض؟

١-الالتهاب الجلد

٢- لين العظام

٣- الكساح

٤- ضعف العضلات

□ يؤدي نقص فيتامين (د) عند الأطفال إلى الإصابة بمرض الكساح يسمى؟

١- لين العظام

٢- تقوس السيقان

٣- ضعف العضلات

٤-تأخر النمو والمشي

□ ملاحظة/ يؤدي نقص فيتامين عند الأطفال للإصابة: بمرض الكساح ويسمى تقوس

السيقان وتأخر ظهر الأسنان .

□ يؤدي نقص فيتامين (د) عند الكبار إلى الإصابة؟

١- لين العظام

٢- تقوس العظام

٣- ضعف العضلات

٤-تأخر النمو والمشي

□ ملاحظة/ يؤدي نقص فيتامين (د) عند الكبار للإصابة لين العظام ، الألم في العضلات ،

وضعف العضلات .

□ يؤدي نقص فيتامين (د) عند الصغار إلى الإصابة بي؟

١-تأخر النمو و المشي

٢- تقوس العظام

٣- ضعف العضلات

٤-جميع ما سبق

3- الفيتامينات
4- البروتينات

1- الحديد
2- الزنك
3- الفلور
4- الكالسيوم

بناء وتقوية واصلاح انسجة الجسم مثل الكيراتين في الشعر
1-دهون
2-فيتامينات
3-كربوهيدرات
4-بروتينات

□ 2-تتكون أغذيه الطاقه من
1-الأملاح المعدنية والفيتامينات
2-الكربوهيدرات والأملاح المعدنية
3-الكربوهيدرات والدهون
4-البروتينات والأملاح المعدنية
□ 6-يحتوي ع الأحماض الدهنيه الأوميغا 3التي تقلل من نسبة الدهون وتقلل من نسبة تكثف الدم وتمنع من الإصابة بالجلطات والأزمات القلبيه
1-السالمون
2-زيت الزيتون
3-زيت الذره
4-الألياف الغذائية والحبوب الكامله

مسؤله عن تكوين الانزيمات المسؤله عن التفاعلات الكيمائيه في الجسم
1-بروتينات
2-كربوهيدرات
3-دهون
4-فيتامينات

□ 7-يقلل من نسبة الكولسترول السيئ ويرفع نسبة الكوليسترول المفيد ويعرف بأسم إيسوفلافون الذي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب
1-السالمون
2-فول الصويا
3-زيت الزيتون
4-زيت الذره
□ 8-من السكريات العديده
1-سكر الجلوكوز
2-سكر الفركتوز
3-السليلوز
4-سكر اللاكتوز

تعتبر مصدر هام للطاقه
1-بروتينات
2-دهون
3-كربوهيدرات
4-فيتامينات

يتم امتصاص الدهون بعد تحويلها في الامعاء الى احماض
1-ميينه
2-اساسيه
3-دهنيه

□ 9-من السكريات الثنائيه
1-الفركتوز
2-اللاكتوز
3-الجلوكوز
3-الجليكوجين

تعمل على تثبيت وحماية بعض الاعضاءالمهمه في مكانها مثل القلب والرئتين والكليتين
1-بروتينات
2-دهون
3-كربوهيدرات
4-املاح معدنيه

هو المصدر الوحيد (للنيتروجين) الذي يميزها للقيام بوظيفتها الاساسيه لبناء انسجة الجسم وصيانتها :
1/ الكربوهيدرات
2/ البروتينات
3/الدهون
4/فيتامينات
من وظائفه المحافظه على الضغط الأسموزي للجسم :

ضروري لإتمام جميع التفاعلات الكيمائيه في الجسم
1-املاح معدنيه
2-الماء
3-الدهون
4-البروتينات
السكر الذي يكون سبب في نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء؟
1/سكر اللاكتوز
2/سكر الفركتوز
3/سكر السكروز
4/الجليكوجين

1/ الكربوهيدرات
2/ البروتينات
3/الدهون
4/فيتامينات

يساعد في التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد والرئتين
1-الدهون
2-الماء
3-الاملاح المعدنية
4-الفيتامينات

بروتين مسؤل عن نقل وحمل الاوكسجين خلال الجسم :
1/ الروديسين
2/اللاكتين والموسين
3/الهيموجلوبين

□ 1-تعتبر ماده رئيسيه في تكوين الأجسام المضاده
1-الدهون
2-الكربوهيدرات
3-الفيتامينات
4-البروتينات

بروتين مسؤل عن تقلص عضلات الجسم :
/ الروديسين
2/اللاكتين والموسين
3/الهيموجلوبين

□ □ الكيراتين من مكونات
1-الدهون
2-الكربوهيدرات

بروتين موجود بالعين يساعد على الرؤية:
/ الروديسين
2/اللاكتين والموسين

٣/الهيموجلوبين
يعتبر مكون اساسي لأغشية الخلايا هو :
١/ الكربوهيدرات
٢/ البروتينات
٣/الدهون
٤/فيتامينات

هي كيتونات متعددة الهيدروكسيل :
١/ الكربوهيدرات
٢/ البروتينات
٣/الدهون
٤/فيتامينات

من وظائفه حماية البروتين من استخدامه في توليد الطاقة وتساعد على احتراق الدهون
احتراقاً كاملاً
١/ الكربوهيدرات
٢/ البروتينات
٣/الدهون
٤/فيتامينات

٤فيتامين ب 3 هو
1-النياسين
2-الريبوفلافين
3-الثيامين
4-البيريدوكسين

٥الفيتامينات الذائبة في الماء
1-حمض الفوليك
2-ب12
3-ب6
4-جميع ما سبق ✓

٧فيتامين يساعد ع امتصاص الكالسيوم وتكوين العظام
-A1
-D✓1
-C3
-B14

٦من الفيتامينات الذائبة في الدهون
1-ب12
2-ب1
3-حمض الفوليك
4-فيتامين ك

5-اساسي لانتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم
فيتامين أ
فيتامين د
فيتامين هـ
فيتامين ك

٨فيتامين أعراض نقصه النزيف وخاصة عن المواليد الجدد وأمراض الكبد
والصفراء هو فيتامين
-A1
ب1
3-ب12
-K✓4

ضروري لتكوين الأسنان والعظام أنقباض العضلات ومن بينها عضلة القلب
يدعم وظائف الأعصاب الطبيعيه
يساعد في تجلط الدم
يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون:

1-الحديد
2-الكروم
3-النحاس
4-الكالسيوم
9فيتامين من أعراض نقصه التسلسل الدهني وتوقف نمو الحيوانات المنوية عند
الرجل وموت الجنين قبل نهاية مدة الحمل
-A1
-D2
-E✓3
-K4

1 هي مواد كيميائية يحتاج إليها الإنسان بكميات بسيطة
ولكنها مهمة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم وفي المحافظة على التوازن
الحامضي والقاعدي
وكذلك لبناء الأنسجة والعظام

1-الكربوهيدرات
2-البروتينات
3-الفيتامينات
4-العناصر المعدنية
3يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة
1-الكروم
2-النحاس
3-المغنسيوم
4-الحديد

4يساعد في نقل الأوكسجين داخل تيار الدم من خلال الهيموجلوبين
ظروري في تكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء
1-النحاس
2-الكروم
3-الحديد
4-الكالسيوم

5مطلوب لتكوين عظام وأسنان قوية
يدخل في معاونه الجسم على إطلاق الطاقة
1-الكالسيوم
2-المغنسيوم
3-الفسفور
4-الكروم

6يؤدي نقصه إلى الإصابه بمرض فقر الدم
الإحساس بالتعب
ضعف التركيز
1-الحديد
2-الفسفور
3-الكالسيوم
4-المغنسيوم

7نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والأصابه بمرض الكساح
وكذلك تلف العظام
إصابتهم بنوبه من التشنج
أما عند البالغين فإن نقصه يؤدي إلى هشاشه العظام

1-الكالسيوم
2-المغنسيوم
3-الحديد
4-الكروم

8نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والأصابه بمرض الكساح
وعند البالغين فإن نقصه يؤدي إلى هشاشه العظام

- 9□ كل مايلي من أعراض نقص البوتاسيوم ما عدا
1- ألم بالعضلات
2- كثرة التبول
3- الإسهال
4- الدوخة المفاجئة

- 1- نحاس
2- مغنسيوم
3- كالسيوم
4- حديد
9□ يؤدي نقصه لتضخم الغدة الدرقية مرض الجويتر

- 0□ مرض نشاط الغدة الدرقية سببه نقص
1- الكالسيوم
2- البوتاسيوم
3- النحاس
3- الفسفور

- 1- الفسفور
2- البوتاسيوم
3- الزنك
4- الحديد

- 0□ يوجد عنصر المغنسيوم في
1- اللحوم
2- الدواجن
3- اللبن
4- الموز

- 1□ من العناصر المعدنية
1- الصوديوم
2- الكربوهيدرات
3- الفيتامينات
4- البروتينات

- 2□ عنصر يوجد في ملح المائدة والأطعمة الجاهزة وبعض المياة المعدنية
1- الكالسيوم
2- المغنسيوم
3- البوتاسيوم
4- الصوديوم

- 1□ يوجد السيلينيوم في
1- الفواكه
2- اللحوم
3- الكالسيوم
4- الخضروات

- 3□ ضروري لتكوين الجلد والنسيج الضام
1- الكالسيوم
2- النحاس
3- البوتاسيوم
4- الفسفور

- 1□ هي مواد كيميائية يحتاج إليها الإنسان بكميات بسيطة ولكنها مهمة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم وفي المحافظة على التوازن الحامضي والقاعدي وكذلك لبناء الأنسجة والعظام

- 4□ مرض سبب نقصه الكالسيوم ويصيب البالغين
1- الكساح
2- الجويتر
3- هشاشة العظام
4- تأخر البلوغ الجنسي

- 1- الكربوهيدرات
2- البروتينات
3- الفيتامينات
4- الأملاح المعدنية

تضخم الغدة = نقص اليود
زيادة نشاطها = نقص الفسفور

- 6□ مرض ينتج بسبب نقص الصوديوم يسمى
1- الجويتر
2- فقر الدم
3- صوديوم الدم
4- لاشيء مما سبق

- هي التي تقدم لمجموعات مختلفه من الأعمار مثل الأطفال والمراهقين والرياضيين
1- الوجبة الغذائية المعدلة
2- الوجبة الغذائية المتوازنة
3- الوجبة الغذائية العادية

- 5□ نقصه يسبب تأخر في البلوغ الجنسي وتأخر شفاء الجروح وظهور حب الشباب
1- البوتاسيوم
2- الفسفور
3- النحاس
4- الزنك

□ الوجبة الغذائية المعدلة هي التي تقدم

- 7□ إذا زاد مرض نقص صوديوم دم أو نقص يسبب
1- الإسهال
2- تشنجات عضليه
3- تورم الدماغ والموت
4- خفقان بالقلب

- الوجبة الغذائية المعدلة هي التي تقدم
أ/المرضى اثناء العلاج
ب/للأشخاص راغبى النحافة
ج/المرضى السمنة
د/المرضى فقر الدم

□ التبرية الغذائية هي

- 8□ نقص النحاس يسبب
1- يقل إنتاج الهيموجلوبين وينتج فقر الدم
2- الإسهال
3- تأخر النمو
4- اختلال نمو وتركيب الأعصاب والعظام عند الأطفال
5- جميع ما سبق

- أ/تغيير السلوك الغذائي الايجابي والسلبى
ب/تغيير السلوك الغذائي الايجابي
ج/تغيير السلوك الغذائي السلبى
د/عدم تغيير السلوك الغذائي

□ ينقسم الطب النبوي الى قسمين هما

ج/الاكثار من تناول المعادن
د/تقليل تناول السكريات والدهون

ا/الطب الوقائي والعلاجي
ب/الطب النفسي والبدني
ج/الطب العقلي والنفسي
د/الطب الوقائي والنفسي

5من الشروط الواجب توافرها في الوجبة
ا/ان تكون غالية الثمن حتى تكون ذا فائدة غذائية
ب/ان تكون مناسبة اقتصادياً
ج/لايهم الاقتصاد فيها
د/جميع ماسبق

التربية الغذائية هي
ا/تغيير السلوك الغذائي الايجابي والسلبي
ب/تغيير السلوك الغذائي الايجابي
ج/تغيير السلوك الغذائي السلبي
د/عدم تغيير السلوك الغذائي

للتحكم في الوزن والمحافظة على الرشاقة علينا ان نستخدم

9الحجر الصحي يكون
ا/وقاية قبل وقوع المرض
ب/وقاية بعد وقوع المرض
ج/وقاية من الوقوع بالمرض
د/مكافحة قبل الوقوع بالمرض

ا/الوجبة الغذائية العادية
ب/الوجبة الغذائية الصحية
ج/الوجبة الغذائية المعدلة
د/الوجبة الغذائية الغير معدلة

من النصائح للمحافظة على الوزن المثالي

11الحصة الغذائية اليومية للحبوب
1-2-4
2-3-5
3-6-11
4-4-6

ا/المحافظة على تناول الوجبات الثلاث
ب/التقليل من تناول الوجبات الى وجبة او وجبتين
ج/زيادة تناول الوجبات الى اربع وجبات
د/الاكتفاء بتناول الفيتامينات فقط

1الحصة الغذائية اليومية اللازمه من الفواكه
1-4-6
2-3-5
3-2-4
4-6-11

علينا عند تناول الوجبة البدء بتناول
ا/الحساء والخبز
ب/الطبق الرئيسي
ج/الحلويات
د/السلطة الخضراء والفاكهة

1الحصة الغذائية اليومية التي نحتاجها من الخضروات
1-2-4
2-3-5
3-4-6
4-6-11

الاستمرار بالنشاط البدني وممارسة الرياضة مثل
المشي مرة اسبوعياً
ب/المشي والركض يومياً
ج/المشي يومياً الى 3 مرات اسبوعياً
د/المشي كل يومين فقط

2التين يساعد في تصنيع كريات الدم الحمراء وذلك لأحتوائه على فيتامين
ج-1
هـ-2
ك-3
ب-4

تناول الحليب ومنتجات الالبان الافضل
ا/قليلة الدسم
ب/خالية الدسم
ج/كاملة الدسم
د/جميع ماسبق

التغذية الصحية التي تتوفر فيها العناصر الغذائية هي
ا الصحية
ب السليمة
ج المتوازنة
د البسيطة

من النصائح للمحافظة على الوزن المثالي متابعة الوزن
اليومياً
ب/اسبوعياً
ج/شهرياً
د/سنوياً

من الشروط الواجب توافرها في الوجبة
ا/ان تكون غالية الثمن حتى تكون ذا فائدة غذائية
ب/ان تكون مناسبة اقتصادياً
ج/لايهم الاقتصاد فيها
د/جميع ماسبق

حرمان النفس من الطعام المحبب يولد رغبة شديدة في تناوله لذلك من الافضل تناول
هذا الطعام
ا/كميات كثيرة منه
ب/كميات قليلة منه
ج/كميات معتدلة منه
د/جميع ماسبق

الوجبة الغذائية المعدلة هي التي تقدم
ا/للمرضى اثناء العلاج
ب/للأشخاص راغبي النحافة
ج/للمرضى السمنة
د/للمرضى فقر الدم

تناول الاطعمة بين الوجبات
ة سيئة
ب/ليست عادة سيئة
ج/عادة صحية
د/جميع ماسبق

للتخلص من الوزن الزائد

تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً وتجاهل نوبات الجوع الطارئة من العوامل التي
تساعد على

ا/الاكثار من تناول البروتينات
ب/الاكثار من تناول الكربوهيدرات

ا/التخلص من الوزن الزائد
ب/التخلص من النحافة

٢-الاناء الواسع

٣- الشحم

٤-لاشي مما سبق

ج/التخلص من الالام المعدة

د/غير مما سبق

تناول الطعام اثناء مشاهدة التلفزيون تكمن في نوع الأطعمة المتناولة ينصح بتناول

كثرة تناول الاطعمه المحتويه على الالياف تسبب؟

١الاسهال

٢القيء

٣الامساك

٤- الصداع

أ/الشيبس والشاي

ب/الفواكه والحليب والشوكولاته

□ ج/الفواكه والحليب وعصير الفاكهة

د/الفوشار وعصير الفاكهة

من العادات الغذائية الخاطئة الشائعة

يساعد على خفض الكوليسترول في البلازما ويحافظ على صحة الجلد وتغذية الشعر ونقصه يسبب مرض البلاجرا

□ أ/عدم تناول الفطور

ب/الحرص على تناول الخضروات

ج/عدم الحرص على تناول الشوكولاته

د/تناول الاطعمة بين الوجبات

١ ب١ الثيامين

٢ ب٢ الرابوفلافين

٣ ب٣ كوبالامين

٤ ب٣ النياسين □

الطعام البديل عن الشوكولاته تناول الخضروات والفواكه الطازجه مصدر جيد

أ/الدهون

ب/للسكريات

ج/الفيتامينات والالياف

د/للبروتينات

تكون الدعوه في حفلات الشاي الغير رسميه من خلال

١-البطاقات

٢-رسائل الجوال والدعوات الشفهيه

٣-كروت الدعوه

٤-ليس مما سبق

تتمثل بمد الجسم بالطيبات ليقاوم بها العلل

أ/الطهارة من النجاسات

ب/النظافة

ج/تناول الأعشاب

د/تناول الفواكه واللحوم

□ غمر اللحم بالماء ورفع على النار حتى ينضج ماهي طريقة الطهو؟

١-التسبيك

٢-السلق

٣-التحمير

٤-الشي

جلوتومات احادي الصوديوم مواد منكهة يوجد في

مكعبات الملح

البسكويت المالح

مكعبات مرق الدجاج

جميع ماسبق

□ وهو طهو اللحم في سائل قليل على نار هادئة ، ويضاف اليه السائل تدريجياً كلما

احتاج ، وتضاف اليه الصلصة ماهي طريقة الطهو؟

١-التسبيك

٢-السلق

٣-التحمير

٤-الشي

يعتبر ثاني اكسيد الكربون المستخدم بالمواد الغازيه من المواد

١-الحافظه

٢-مضادات التاكسد

٣-الملونه

□ هو انضاج اللحم فوق النار، أو تحتها مباشرة، مع تقليبة على الوجة الآخر حتى ينضج

ماهي طريقة الطهو؟

١-التسبيك

٢-السلق

٣-التحمير

٤-الشي

المواد المستخدمة في تصنيع اللحوم

١-ثاني اكسيد الكربون

٢-البنزوات واملاح النترا □

٣-ثاني اكسيد الكبريت

٤-الملح

□ وهو طهو اللحم في كمية من المادة الدهنية ، كما في حالة طهو (الرستو) ،واللحوم

المسبك بالخضر ، وغير ذلك ماهي طريقة الطهو؟

١-التسبيك

٢-السلق

٣-التحمير

٤-الشي

من المواد الحافظه المستخدمه في الخضروات والفواكة المجففه

١-الملح

٢-ثاني اكسيد الكبريت □

٣-بنزوات الصوديوم

٤-ثاني اكسيد الكربون

□ هو طهو اللحم بتاثير الحرارة المشعة .كما في طهو (الرستو) ماهي طريقة الطهو؟

١-التسبيك

٢-الطهو بالبخار

٣-الطهو بالفرن □

٤-الشي

١-المواد الملونه

٢-المواد الحافظه

٢-مضادات التاكسد

قال النبي صلى الله عليه وسلم اذا نام احدكم وفي يديه ريح غمر المقصود بغمر في

الحديث الشريف هو

□ طهو اللحم بتاثير حرارة البخار المتصاعد من الماء المغلي ، وذلك بأن يوم اللحم في

قدر البخار مع اضافة قليل من الماء ، ويحكم غطاؤه، وبهذه الطريقة يسهل نضجه في

مدة قصيرة مهما كان قاسياً ماهي طريقة الطهو؟

١-التسبيك

١- ريحة اللحم ودسامته □

٤- عدم اضافة الخل او عصير الليمون

كعكه هبطت من المنتصف وذلك بسبب؟؟

- ١-حراره الفرن عاليه ، كثرة الخفق
- ٢-زيادة المادة الرافعه ،اضافه كميه كبيره من السائل ،الفرن بارد اوفتحته اثناء الخبز
- ٣-استعمال دقيق غير جيد
- ٤-كثرة البيض

كعكة فيها جزء اعلى من جزء الاخر

- ١-كثرة السكر ،كثرة السائل او الدهن
- ٢-استعمال اناء مزج من الالمنيوم
- ٣- صب المزيج بالقلب بشكل غير متساوي، عدم انتظام درجة حرارة الفرن، قرب الصينية من جدار الفرن، سطح الفرن غير متساوي
- ٤-كثرة البيض

كعكة خُبزت ولكن النكهه غير جيده ؟

- ١-كثرة البيض وعدم اضافة الخل او الليمون
- عدم اضافة النكهه المناسبه

٢-كثرة الدهن

٣-كثرة السكر

٤-الماده الرافعه

□ مادة عضوية تكون من وحدات بنائية، تسمى الأحماض الأمينية ، وتعد مصدر

للنيتروجين؟

١/الكربوهيدرات

٢/الدهون

٣/البروتينات

٤/الألاح المعدنية عناصر معدنية

□ مادة صلبة أو سائلة ينتج عن استهلاكها طاقة ونمو وصيانة وتكاثر وتنظيم العمليات الحيوية؟

١/التغذية

٢/الغذاء

٣/التغذية المتوازنة

٤/التربية الغذائية

□ كيك تغير لونه بعد النضج إلى اللون الرمادي ، سبب ذلك هو؟

١/استخدام بيض فاسد

٢/زيادة كمية البيكنج بودر

٣/استخدام ابناء من الالمنيوم

٤/زيادة الحرارة

□ تتصح الحامل عند وجود الإمساك لديها بتناول؟

١/شريحة خبز مع الجبن

٢/شرب الحليب

٣/عصير تفاح مع شريحة خبز أسمن

٤/تناول البيض

□ أي مما يلي يحتوي على دهون مشبعة؟

١/سلطة خضراء

٢/سلطة فواكه

٣/سمك

٤/شريحة خبز مع زبدة

□ إضافة فيتامين د للخبز وذلك يعني؟

١/ لتحسين قيمته الغذائية

٢/لتحسين طعمه

٣/لمنعه من التأكسد

٢-الطهو بالبخار

٣-الطهو بالفرن

٤-الشي

تسهيل حركة العضلات والاعضاء والمفاصل

١-املاح معدنيه

٢-الماء

٣-الكربوهيدرات

٤-الدهون

اسئله ١٤٤٠

يعالج مريض السكري في الحالات المتوسطة عن طريق

١-تنظيم الغذاء

٢-تنظيم الغذاء والدواء

٣- تنظيم الغذاء و حقن الانسولين

٤-جميع ماسبق

اسئله ١٤٤٠

شرب الماء بشكل منتظم يساعد على

١-رفع الاملاح المعدنية بالدم

٢-جفاف الكولسترول

٣-حفظ من التهاب الكلى

٤-جميع ماسبق

من امراض العصر شديده الخطوره

١-قرحة المعده

٢-الم البطن

٣-السكري

٤-قصر النظر

اسئله ١٤٤٠

يعالج مريض السكري في الحالات المتوسطة عن طريق

١-تنظيم الغذاء

٢-تنظيم الغذاء والدواء

٣- تنظيم الغذاء و حقن الانسولين

٤-جميع ماسبق

من الاخطاء عند عمل الكعك في المنزل السطح يكون مرتفع ومسكور بسبب؟؟

١-زياده ماده الرافعه

٢-حراره الفرن عاليه، ارتفاع القلب اعلى الفرن زياده الدقيق ،قلة السوائل كثره الخفق

مد المزيج بشكل غير مستوي

٣-كثرة السكر كثره الدهن

٤-استعمال اناء مزج بالالمنيوم

كيك تغير لونه بعد النضج الى اللون الرمادي سبب ذلك هو

١-استخدام بيض فاسد

٢-زياده كميه البيكنج بودر

٣-استخدام ابناء الالمنيوم

٤-زياده الحرارة

كعك التصق بالقلب السبب؟؟

١-قصر فترة الخبز ،الدهن غير الجيد للغالب

٢-استخدام السكر الخشن

٣-قلة الخلط لدهن مع السكر

٤/جميع ماسبق

٤/لمنعه من الترنخ

2-يؤدي نقصه الى مرض البري بري
فيتامين ب2
فيتامين ب6
فيتامين ب1
فيتامين ج

□ إحدى طرق طهي الطعام ، يتم فيها طهي الطعام على نار مباشرة؟
١/القلي
٢/التسبيك
٣/السلق
٤/الشوي

□ كثرة تناول الأغذية المحتوية على الألياف يؤدي إلى ؟
١/الإسهال
٢/القيء
٣/الإمساك
٤/الصداع

□ تتصح الحامل بالابتعاد من تناول؟
١/الحليب
٢/اللحم المصنعة
٣/الفواكة
٤/الخضروات

□ من صفات الزيوت النباتية تكون؟
١/مشبعة
٢/سائلة في درجة حرارة الغرفة
٣/متأكسدة
٤/جامدة في درجة حرارة الغرفة

□ طريقة من طرق حفظ الأطعمة ، يتم فيها التخلص من معظم الرطوبة تحت ظروف معينة هي؟
١/التجفيف
٢/البسترة
٣/التعليب
٤/التجميد

□ من أضرار الشبس أو البطاطا المقلية؟
١/احتوائها على الأوميغا ٣
٢/احتوائها على زيوت متدرجة ومواد حافظة
٣/احتوائها على مضادات الأكسدة
٤/ جميع ماسبق

□ نقصه يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية؟
١/ اليوتاسيوم
٢/الكالسيوم
٣/اليود
٤/فيتامين د

□ نقصه يؤدي إلى مرض الاسقروبط؟
١/فيتامين أ
٢/فيتامين ب٣
٣/فيتامين ج
٤/فيتامين د

□ مريض لديك حساسية جولتين بنصح بتغذيته بالاتي؟
١/القمح
٢/الشعير
٣/الشوفان
٤/الذرة أو الاراز

□ تتأثر صحة الشخص ب؟
١/الوراثة
٢/التغذية
٣/العوامل البيئية

□ تعتبر مادة رئيسية في تكوين الأجسام المضادة؟
١/الدهون
٢/الكربوهيدرات
٣/البروتينات
٤/ليس مما سبق

□ من التغيرات الجسمية الغير مرئية على الممس؟
١/انخفاض درجة حرارة الممس
٢/بطء الحركة
٣/ثقل السمع
٤/تجدد الجلد

3-يعمل كمضاد للاكسده يحمي خلايا من التلف يلعب دورا هامافي تكوين خلايا الدم
فيتامين أ
فيتامين د
فيتامين هـ
فيتامين ك

□ يمثل جميع ما يلي أحد عناصر فيتامين (ب) المركب عدا؟
١/الريبوفلافين
٢/الثيامين
٣/النياسين
٤/حمض الأسكوربيك

□ أي مما يلي أكثر سمرا حرارية؟
١/تفاح
٢/بطاطس مقلية
٣/موز
٤/فراولة

□ يعتبر الزهايمر من الأمراض؟
١/العقلية
٢/العصبية
٣/النفسية
٤/الهضمية

□ فيتامين يتكون في الأمعاء؟
A/١
K/٢
D/٣
C/٤

□ من أطباق الحلوى الشرقية؟
١/الكنافة
٢/التشيز كيك
٣/الأيس كريم
٤/الموكا

□ جفاف ملتحمه العين وضعف النظر سببه نقص فيتامين
1-ب2
2-ب6
3-ب1
4-أ

□ من الفيتامينات الذائبة في الماء؟
١/فيتامين أ

٢٧/٣ سرعة حرارية
٢٣/٤ سرعة حرارية

٢/فيتامين ب
٣/فيتامين د
٤/فيتامين ك

□ أي مما يلي يقلل من امتصاص الكالسيوم؟
١/زيادة الألياف
٢/زيادة البروتين
٣/زيادة الدهون
٤/زيادة فيتامين ج

□ 2 يوجد حمض الفوليك في
1-خبز الخمير
2-الفواكه الحمضية
3-اللبن
4-المكسرات

□ فيتامين نقصه يؤدي إلى مرض الغشى الليلي؟
أ/١
ب/٢
ج/٣
د/٤

□ يتكون من جزء جليسرول وثلاثة أحماض امينية:
١/بروتين
٢/دهون
٣/كربوهيدرات
٤/فيتامين

□ من الأحماض الدهنية الضرورية الذي يوجد بالسماك؟
١/الدهون المهدرجة
٢/الدهون المشبعة
٣/الأوميغا ٣
٤/الدهون المتحولة

□ يعتبر الزهايمر من الأمراض؟
١/العقلية
٢/العصبية
٣/النفسية
٤/الهضمية

□ الفواكه المجففة غنية ب؟
١/اليود
٢/الصيديوم
٣/حمض الأسكوربيك
٤/الحديد

□ العجين الذي يمكن صبه أو وضعه في قالب؟
١/العجين الأملس
٢/العجين اليابس
٣/العجين اللين
٤/الاشي مما سبق

□ طريقة حفظ تؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط الكائنات الدقيقة؟
١/التبريد
٢/التجفيف
٣/التجميد
٤/التعليب

□ ينقسم سوء التغذية إلى قسمين هما؟
١/النقص والتفريط
٢/الزيادة والإفراط
٣/الإفراط والتفريط

□ لا تحفظ الخضروات الآتية في الثلاجة عد؟
١/البطاطس
٢/الثوم
٣/القرع
٣/البصل

□ 3 فيتامين ب12 هو
1-الثيامين
2-الريبوفلافين
3-كوبالامين
4-النياسين

□ يرمز لتاريخ الانتهاء؟
Exp/١
Exm/٢
prod/٣
M/٤

□ الفيتامين الذي يساعد على امتصاص الحديد؟
أ/١
ب/٢
ج/٣
د/٤

□ مادة البيوتين هي مادة منبهة للأعصاب ومدررة للبول وتوجد في؟
١/الكاكاو
٢/الشاي
٣/القهوة
٤/العصير

□ يعتبر عجين البيتوني فور من أنواع العجين؟
١/العجين الأملس
٢/العجين اليابس
٣/العجين اللين
٤/الاشي مما سبق

أسئلة حسب متطلبات معيار الأمن والسلامة.

1-يؤدي نقصه الى مرض الاسقربوط
فيتامين ج
فيتامين د
فيتامين هـ
فيتامين ك

الطريقة الصحيحة عند إطفاء حريق الأجهزة الكهربائية :
1. بالماء
2. بالزيت
3. بالرمل
4. بالسوائل

□ يحمي التمر من السرطان بأذن الآه بسبب احتوائه على؟
١/أملاح البوتاسيوم
٢/الفسفور
٣/أملاح المغنسيوم
٤/الحديد
□ يعطي ٣ من الدهون؟
١/٩ سعرات حرارية
٢/١٨ سرعة حرارية

□ انفجار الغاز يعتبر من اسباب الحروق؟؟
١-حروق كيميائية
٢-كهربائية
٣-الحرارية
٤- الفيزيائية

من مسببات الحروق الفيزيائية

٣-إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق
٤-البحث عن أدوات مكافحه للحريق

عند حدوث حريق وتساعد الدخان ينصح
١-النزول على الركبتين والمشية
٢-حكتم النفس قدر المستطاع
٣-الوقوف بالزوايه
٤-المشي على اطراف الاصابع

من هدي النبي صلى الله عليه وسلم عند روثه الحريق

١-يهلل (لاله الا الله)

٢-يكبر (الله اكبر)

٣-يستغفر

٤-يقول انا لله وانا اليه راجعون

يمنع المصاب من القى في حاله

١-التسمم بالغازات

٢-التسمم بمشتقات البترول

٣-التسمم الغذائي

٤-لدغ الحشرات

العوامل المؤثره على الحريق بحسب قوتها

١-اللائث المتراكم

٢-حاله الجو

٣-ثقافته الاهل

٤-التمديدات الكهربائيه

اسعاف المتسمم زيت الزيتون من طرق اسعاف

١-التسمم بالقلويات

٢-لدغ الحشرات

٣-التسمم بمشتقات البترول

٤-التسمم الغذائي

عند اسعاف طفل عمره ٦ أشهر ابتلع قطعة معدنية أدت الى اختناقه اى من الخطوات
التالية تكون صح ???

١/ نقل الطفل مباشرة الى المستشفى

٢/ محاولة إخراج القطعة من فم الطفل برفق بالاستخدام الاصبع

٣/ قلب الطفل وضرب الظهر بضربات متتالية

٤/ إعطاء الطفل قليل من الماء

القلابة إذا طلع منها زيت ع النار واشتعل يجب عليك

١-نخطيه بغطاء معدني

٢-نضعه على جنب

٣-نضعه في الحوض

٤-نصب عليه ماء

يعطى المصاب بتسمم مشتقات البترول زيت الزيتون بسبب

١-يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء الى الدم

٢-يجعل المصاب يتقيء

٣-يمنع المصاب من التقيؤ

٤-يخفف من ألم البطن

٣٣- هو حرق جميع طبقات الجلد والدهون التي تحتها حريق من الدرجة

١/ الأولى

٢/ الثانية

٣/ الثالثة

٤/ الرابعة

٤٧- احتراق الكهرباء في المنزل يعتبر من انواع الحريق

١/ اشعاعي

٢/ فيزيائي

٣/كيميائي

٤/مواد قلوبه

١-الحروق بالقلويات

٢-الحروق بالماء الساخن

٣-الاشعاع

٤-المواد الكيميائيه

فتاه اغمي عليها فجاهه في الفصل مالاسعاف المناسب لها

١-عمل تنفس صناعي لها

٢-الاتصال بالاسعاف

٣-مدها على الارض ورفع قدميها للاعلى

٤-تركها في وضع الجلوس واعطاءه ماء

الحروق من الدرجة الثانيه ؟

١-احمرار سطحي بالجلد

٢-اصابة جميع طبقات الجلد السطحيه والدهون والموجوده تحته

٣-تفحم واصابه الجلد

٤- تأثر طبقات الجلد السطحيه وتحت السطحيه ووجود فقاعات

شخص جاءته نوبه صرع اول مايجي عمله لاسعافه

١-ختركه على الارض

٢-خضع شى في فمه

٣-نكف ملايسه ونرخيها ليتنفس

٤-نمسك بيديه قليلا

من الاخطاء اثناء تناول الدواء

١-شرب مشروب ساخن

٢-شرب عصير ليمون

٣-شرب عصير برتقال

٤- جميع ماسبق

الطريقه المناسبه لانقاذواسعاف الغريق ؟

١-يقلب الغريق على ظهره وراسه مدلي للاسفل

٢- يقلب الغريق على بطنه وراسه مدلي للاسفل

٣-وضعه في وضع الجلوس

٤-رفع قدميه للاعلى

طفايه الحريق اللي تستخدم لجميع انواع الحرائق

١-طفايه الرغوه

٢-البودرة

٣-طفايه الماء

٤-طفايه ثاني اكسيد الكربون

رقم الهلال الاحمر

١-٩٩٧

٢-٩٩٨

٣-٩٩٩

٤-٩٩٣

اماكن النبض في جسم الانسان

١-الرسغ

٢-الرقبه

٣-القلب

٤-جميع ماسبق

اول مايجب عمله عند اشتعال الحريق في المنزل

١-اغلاق المكابس الكهربائيه

٢- الاتصال بالدفاع المدني

□ المصاب بالصعقة الكهربائية يجب تغطيته بغطاء :

- 1/ ميلل
- 2/ جافت
- 3/ رطب

□ يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المناطق التالية ؟

- 1- الجبين ، الفم
- 2- الأذن
- 3- الإبط ، المستقيم
- 4- جميع ماسبق

□ عند انقاذ الغريق عدم قذف نفسك اذا كنت لاتجيد السباحة بكتفي ب :

- 1/ بمد يدك او عصا او قضيب حديد
- 2/ رمي جبل الية في الماء ثم السحبة للخارج
- 3/ جميع ماسبق

□ من الاشياء التي تسبب الاختناق :

- 1/ وضع الرأس داخل الاكياس
- 2/ استنشاق غازات سامة
- 3/ الضغط على الحلق والقفص الصدري
- 4/ جميع ماسبق

□ مسببات الحروق :

- 1/ درجة الحرارة
- 2/ المواد الكيميائية
- 3/ عوامل فيزيائية
- 4/ جميع ماسبق

□ من الاشياء التي تسبب الاختناق

- 1/ هواء محمل بثاني اكسيد الكربون
- 2/ هواء غير محمل بالاكسجين
- 3/ غاز النشادر
- 4/ جميع ماسبق

□ يعتبر السخونة والحرارة من مسببات الحروق :

- 1/ درجة الحرارة
- 2/ المواد الكيميائية
- 3/ عوامل فيزيائية
- 4/ جميع ماسبق

□ يعتبر الصعقة الكهربائية والاشعاع من مسببات الحروق

- 1/ درجة الحرارة
- 2/ المواد الكيميائية
- 3/ عوامل فيزيائية
- 4/ جميع ماسبق

□ احمرار سطحي في الجلد

- 1/ درجة اولي
- 2/ درجة ثانيه
- 3/ درجة ثالثه
- 4/ درجة رابعه

□ تأثير طبقات الجلد السطحية وتحت السطحية

- 1/ درجة اولي
- 2/ درجة ثانيه
- 3/ درجة ثالثه
- 4/ درجة رابعه

□ تقم الحرق واصابة كل طبقات الجلد

□ من تعليمات استعمال الدواء ؟
1- سمي بالله عند شرب الدواء
2- تجنبني تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء
3- إذا كنتي تعاني من صعوبة بلع الأدوية وخاصة الحبوب أخبري الطبيب
4- جميع ماسبق

□ من تعليمات استعمال الدواء ؟
1- لاتكسيري كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك
2- إذا كان الدواء على شكل شراب فكن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة
3- رجعي الأدوية السائلة قبل تناوله
4- جميع ماسبق

□ من تعليمات استعمال الدواء ؟
1- قبل استعمال قطرات الأنف أفرغي الأنف
2- قبل وضع القطرة في العين اغسلي يديك جيداً
3- عند استعمال قطرة الأذن يفضل أن تستلقي
4- جميع ماسبق

□ اسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية
1/ فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف التشغيل
2/ ابعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام عصا خشبية أو كرسي أو قطع
اثاث مع عدم الاقتراب من المصاب
3/ فحص مجرى التنفس
4/ جميع ماسبق

□ من أخطار الأدوية ؟
1- التسمم
2- قرحة المعدة
3- ارتفاع ضغط الدم
4- جميع ماسبق

□ لماذا عدم الاقتراب من المصاب بعد ابعاده عن مصدر التيار الكهربائي مباشرة ؟

- 1/ لان جسمه اصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية
- 2/ لان جسمه غير ناقلاً للكهرباء
- 3/ لاشي مما ذكر

□ لماذا عدم الاقتراب من المصاب بعد ابعاده عن مصدر التيار الكهربائي مباشرة ؟

- 1/ لان جسمه اصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية
- 2/ لان جسمه غير ناقلاً للكهرباء
- 3/ لاشي مما ذكر

□ اذا بدأت على المصاب علامة الصدمة من اغماء او شحوب لون الجلد كيف يمكن اسعافه ؟

- 1/ يوضع المصاب على الارض مع بقاء الرأس في مستوى (اقل) من بقية الجسم ورفع الساقين والفخذين الى اعلى شيئاً يسيراً
- 2/ يوضع المصاب على الارض مع بقاء الرأس في مستوى (اعلى) من بقية الجسم ورفع الساقين والفخذين الى اعلى شيئاً يسيراً

□ عند اسعاف الغريق اذا لم يفقد وعيك :

- 1/ يقلب الغريق ورأسه متدلي للأسفل
- 2/ يرمي اليه طوق النجاة او الحبل او عصا ليمسك به
- 3/ يضغط على ظهره حتى يتم افراغ الماء من جوفه
- 4/ القيام بعملية الانعاش القلبي الرئوي او التنفس الصناعي

٢- التيار الكهربائي

٣- الانصهار

٤- ١-٢

١/ درجة أولى

٢/ درجة ثانية

٣/ درجة ثالثة

٤/ درجة رابعة

□ الحرارة كالهيب الناتج عن النار او انفجار الغاز هي حروق؟

١- كيميائية

٢- جافة

٣- رطبة

٤- كهربائية

□ يجب عدم وضع الثلج على الحروق :

١/ صح

٢/ خطأ

□ إصابة جميع طبقات الجلد والدهون الموجودة تحته

١/ درجة أولى

٢/ درجة ثانية

٣/ درجة ثالثة

٤/ درجة رابعة

□ انسكاب السوائل الساخنة مثل الماء والزيت حروق؟

١- كهربائية

٢- رطبة

٣- جافة

٤- كيميائية

□ اذا كان مصاحب بفقااعات غسل مكان الحرق بماء بارد (ويغطى) الحرق

١/ صح

٢/ خطأ

□ حروق كيميائية للمنظفات السائلة مثل؟

١- بيونكس

٢- ملح الليمون

٣- الفلاش

٤- السكر

لايغطى الحرق

□ نزع الثياب الملاصقة على المنطقة المحروقة

١/ صح

٢/ خطأ

□ الحروق بالصواعق والبرق والتيار الكهربائي حروق؟

١- الجافة

٢- رطبة

٣- كيميائية

٤- كهربائية

عدم نزع الثياب الملاصقة على المنطقة المحروقة

□ أنواع الحروق؟

١- حرارية

٢- كيميائية

٣- كهربائية

٤- جميع ماسبق

□ ماهو الحريق؟

١- تفاعل كيميائي

٢- تفاعل كهرومغناطيسي

٣- تفاعل

٤- جميع ماسبق

□ من اسعاف الحروق :

١/ نزع الثياب الملاصقة على المنطقة المحروقة

٢/ تجنب الضغط على المنطقة المحروقة

٣/ فتح الفقااعات وازالة الجلد الميت

٤/ اذا كان مصاحب بفقااعات غسل مكان الحرق بماء بارد (ويغطى) الحرق

□ أنواع الحروق حرارية وتنقسم إلى؟

١- الحرارة الجافة

٢- الحرارة الرطبة

٣- الأسطواني

٤- ١-٢

□ هو تفاعل كيميائي؟

١- السقوط

٢- الكدمة

٣- الجروح

٤- الحريق

□ يتكون التفاعل الكيميائي من ثلاث عناصر وهي؟

١- الوقود (مادة قابلة للاشتعال)سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة.

٢- الأوكسجين.

٣- الحرارة الكافية لاشعال المادة القابلة للاشتعال.

٤- جميع ماسبق

□ مثلث للإطفاء؟

١/ التبريد

٢/ الخنق.

٣/ العزل

٤/ جميع ماسبق

□ أنواع الحروق كيميائية وتنقسم إلى:

١- المنظفات السائلة

٢- الأحماض

٣- القلويات

٤- جميع ماسبق

□ مسببات الحرائق في المنزل؟

١- الشموع المشتعلة.

٢- تسرب الغاز .

٣- سخانتر التدخين.

٤- جميع ماسبق

□ كيفية اجراء التنفس الاصطناعي :

١/ ازالة الاشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه ثم سحب لسانه للامام

٢/ وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي اصابع اليد الثانية

السيابه والوسطى على عظم الذقن لفتح مجرى التنفس

٣/ قيام المسعف بفتح فمه ووضع على فم المصاب بإحكام مع اقفال انف المصاب ثم

النفخ بقوة تدخل الفم

٤/ جميع ماسبق

□ كيفية تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

١- مراقبة المدفأة الكهربائية وإبعادها عن الأطفال.

٢- إبعاد مواد التنظيف عن مصادر اللهب .

٣- مراقبة الموقد عن استخدام الزيوت في أغراض الطهي.

□ أنواع الحروق كهربائية وتنقسم إلى:

١- البرق

٢-مخارج الطوارئ

٣-عوازل حرارية

٤-حطفايات الحريق

٤-جميع ماسبق

□ مثلث الإطفاء التبريد يعني ؟

١/ هو خفض درجة حرارة المادة المشتعلة

٢/ هو تقليل كمية للاوكسجين.

٣/ هو عزل المادة القابلة للاشتعال عن الحريق.

٤/جميع ماسبق

□ مثلث الإطفاء العزل هو؟

١/ هو خفض درجة حرارة المادة المشتعلة،

٢/ هو تقليل كمية للاوكسجين.

٣/ هو عزل المادة القابلة للاشتعال عن الحريق.

□ مثلث الإطفاء الخنق هو؟

١/ هو خفض درجة حرارة المادة المشتعلة،

٢/ هو تقليل كمية للاوكسجين.

٣/ هو عزل المادة القابلة للاشتعال عن الحريق.

□ كيفية تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

١-إبعاد المواد القابلة للاحتراق مثل (القوط/المسكات عن شعلة الموقد/الفرن

٢-فحص الإسلاك الكهربائية من حين لآخر بوتسطة مختص وعدم تحميلها أكثر من

طاقته

٣-مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب

٤- جميع ماسبق

□ معظم حالات الوفاة الناتجة عن الحرائق سببها(....) نتيجة استنشاق الدخان.

١-الغصة

٢-الكدمة

٣-الاحتراق

٤-الأكسجين النقي

□ معظم حالات الوفاة الناتجة عن الحرائق سببها(....) نتيجة استنشاق الدخان.

١-الغصة

٢-الكدمة

٣-الاحتراق

٤-الأكسجين النقي

□ أهم التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

١-أجهزة منع تسرب الغاز

٢-حطفايات الحريق

٣-١-٢

٤-لاشي مما سبق

□ أنواع حطفايات الحريق:

١-حطفاية الماء

٢-حطفاية الرغوة

٣-حطفاية البودرة

٤-حطفاية ثاني أكسيد الكربون

٥-جميع ماسبق

□ في حال حدوث حريق فإن الإخلاء يجب أن يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها؟

١-الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الإخلاء.

٢-الحرص على فتح جميع النوافذ للمساعدة في تخفيف الدخان في المبنى.

٣-عند الحاجة لعبور أخذ الأبواب داخل المبنى لا بد من التأكد من مقبض الباب

وحرارته فإن كان متوهجاً فلا يفتح فغالباً ما يكون خلفه نيران منتشرة.

٤-النزول على الركبتين والمشى عليهما عند وجود دخان ، لان المواد والأدخنة السامة

ترتفع إلى الأعلى، والانخفاض يحمي من التعرض لهذه الأدخنة السامة بأن الله .

٥-جميع ماسبق

□ أهم التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها هي مخارج

إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الحاجة ؟

١-أجهزة كاشف الدخان

٢-مخارج الطوارئ

٣-عوازل حرارية

٤-حطفايات الحريق

□ أهم التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها هي أجهزة

تعلق على الأسقف وتطلق إنذار مبكر فور تصاعد الدخان ووصوله إلى الكاشف في

المحيط الذي توجد فيه؟

١-أجهزة كاشف الدخان

٢-مخارج الطوارئ

٣-عوازل حرارية

٤-حطفايات الحريق

□ من أنواع حطفايات الحريق وهي إطفاء حرائق المواد الصلبة في بدايتها

مثل:(الورق،الخشب،القماش).

١-حطفاية الماء

٢-حطفاية الرغوة

٣-حطفاية البودرة

٤-حطفاية ثاني أكسيد الكربون

□ أهم التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها هي مخارج

إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الحاجة ؟

١-أجهزة كاشف الدخان

□ في حال حدوث حريق فإن الإخلاء يجب أن يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها؟

١-في حالة عدم وجود مخرج فعليك البروز من النافذة وطلب الإغاثة والتلويح بقطعة

قماش واضحة حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك

4. عدم نزع الاله الحاده من مكانها

□ الاجابه عدم نزع الاله الحاده من مكانها

□ أي من الخطوات الآتية ليس صحيحا في إسعاف الجروح العميقة؟
أ /غسل الجرح وتنظيفه.

ب/إزالة العضو المصاب لأقل من مستوى القلب لوقف النزف

ج/الضغط باستمرار على مكان الإصابة لوقف النزف.

د /عدم إزالة الشاش أو الضمادة، بل توضع طبقات منه لوقف النزف.

□ تختلف طفاية الحريق تبعاً للمادة المحترقة، أي من المواد الآتية تستخدم (foam extinguishers)
الرغوة لإخمادها؟

أ /الأخشاب والورق.

ب/البنزين والزيوت.

ج /الالتصام الكهربي.

د /احتراق المعادن ، مثل : رقائق المغنسيوم.

□ من هدي النبي صلى الله عليه وسلم أن أمر عند رؤية الحريق بأن :

أ نهال (قول لا اله إلا الله).

ب تكبر قول (الله أكبر).

ج نستغفر (قول أستغفر الله).

د نسترجع (قول إنا لله وإنا إليه راجعون).

□ عند إسعاف طفل عمره 6 أشهر ابتلع قطعة معدنية أدت إلى اختناقه، أي من الخطوات الآتية تكون أولاً؟

1-محاولة إخراج القطعة المعدنية من فم الطفل برفق باستخدام الإصبع.

2-نقل الطفل مباشرة للمستشفى

3-قلب الطفل وضرب الظهر بضربات متتالية

4-إعطاء الطفل قليلاً من الماء

□ حيث إن الطفل صغير و محاولات إدخال الإصبع

لاستخراج القطعة قد تؤدي إلى جرح الطفل أو دفع القطعة للداخل أكثر، فإن الطريقة الصحيحة هي قلب الطفل وضرب الظهر بين الكتفين لدفع القطعة باتجاه الجاذبية مع ضرب الظهر لخلخلة القطعة.

□ أي من الخطوات الآتية ليس صحيحاً في إسعاف الجروح العميقة؟

1-غسل الجرح وتنظيفه

2-إزالة العضو المصاب لأقل من مستوى القلب لوقف النزف

3-الضغط باستمرار على مكان الإصابة لوقف النزف

4-عدم إزالة الشاش أو الضمادة، بل توضع طبقات منه لوقف النزف

□ المصاب بالجروح العميقة من الضروري القيام بتمديد المصاب على الأرض، ورفع

ساقية وتأكد من إبقاء العضد
أهم مؤشرات معيار الأمومة والطفولة.

الدفاع المدني:

٩٩٨

الهلال الأحمر:

٩٩٧

الشرطة الطوارئ:

٩٩٩

الكهرباء:

٩٣٢

لماء:

٩٣٩

□ أهم العوامل الوقائية من الحرق؟

1-إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.

2-فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاز منها.

3-توفير طفاية حريق.

4-تدريب الأطفال في المنزل على كيفية التعامل مع الحرائق.

5- جميع ماسبق

□ المصاب بضربه الشمس يفضل إسعافه بما يلي عدا :

1. وضعه في في مغطس بجوي ماء بارد مع ثلج

2. استخدام المراوح والمكيفات لتهدئة الغرفة الموجود فيها

3. خلع ملابس المصاب

4.مسح جسم المصاب بالماء البارد بقطعة اسفنج

□ يكون ماء بارد لكن مو ثلج الثلج يخلي الجسم يحتفظ بدرجة الحرارة وهذا غلط

□ طريقة إسعاف المصاب بقطع سبب نزيف مع وجود قطع حاده :

1. لفها بشاش معقم

2. تركه ينزف والاتصال بالإسعاف

3. أزاله القطع الحاده وتضميدها

□ يهدف فحص الزواج لتأكد من خلو الزوجين من الأمراض الوراثية ومنها؟

1/ فقر الدم المنجلي

2/ فيروس سي وبى

3/ الإيدز

4/ جميع ماسبق

□ يهدف الفحص قبل الزواج إلى الحد من انتشار أمراض الدم الوراثية والأمراض

المعدية، أي من الأمراض الآتية لا يشملها هذا الفحص؟

أ /التلاسيميا - المنجلي.

ب / التهاب الكبد الوبائي باج.

ج /نقص المناعة المكتسبة (الايدز).

د /الهربس

□ حالة فيزيولوجية طبيعية تتميز بازدياد النشاط الهرموني وحدث تغيرات فيزيولوجية

وكمائن متعددة على الجسم؟

1-الإرضاع

□ مرحلة البويضة تتم من وقت الإخصاب إلى؟

- ١- اسبوعين تقريبا
- ٢- اسبوع تقريبا
- ٣- اسبوع ونصف تقريبا

□ تبدأ مرحلة الجنين الخلوي من الأسبوع ؟

- ١- الثاني
- ٢- الثالث
- ٣- الرابع
- ٤- الأول

□ تمتد من بدايه الإخصاب إلى أسبوعين من الحمل هي مرحلة؟

- 1- الجنين
- 2- الجنين الخلوي
- 3- البويضة

□ من مراحل الحمل وتعتبر هذه الفترة من أقصر مدة يحدث فيها أسرع نمو؟

- ١- الجنين
- ٢- الجنين الخلوي
- ٣- البويضة
- ٤- جميع ماسبق

□ تمتد من بدايه الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثاني عشر هي مرحلة؟

- 1- البويضة
- 2- الجنين الخلوي
- 3- الجنين

□ من مراحل الحمل تتكون الأعضاء الجسمية المختلفة ، أي يتم تخليق الجنين بكل أعضائه وأجهزته؟

- ١- البويضة
- ٢- الجنين الخلوي
- ٣- الجنين
- ٤- جميع ماسبق

□ من مراحل الحمل الفترة التي تمتد ما بين الشهر الرابع من الحمل حتى الولادة ؟

- ١- البويضة
- ٢- الجنين
- ٣- الجنين الخلوي
- ٤- جميع ماسبق

□ من مراحل الحمل تنمو أنسجة الجنين وأعضائه ، وتبدأ بعض الاجهزة في أداء وظائفها؟

- ١- البويضة
- ٢- الجنين
- ٣- الجنين الخلوي
- ٤- جميع ماسبق

□ متى تحس الأم بتحريك الجنين فعليا في فترة الحمل بالأسبوع؟

- ١- ١٢ أسبوع
- ٢- ١٤ أسبوع
- ٣- ١٦ أسبوع
- ٤- ١٨ أسبوع

□ يبدأ الجنين بالحركة دون أن تشعر الأن به خاصة من الحمل الأول بسبب صغر حجمه؟

- ١- ١٢ أسبوع
- ٢- ١٤ أسبوع
- ٣- ١٦ أسبوع
- ٤- ١٨ أسبوع

□ الرياضة التي ينصح بها للحامل عدا؟

- 1- المشي
- 2- السباحة في مياه فاتره
- 3- استخدام سير الجري بسرعه متوسطة

□ تشعر بحركة تسمى (ارتكاض) لان الجنين في هذه المرحلة يبدأ بالتطور ؟

- ١- ١٢ أسبوع

٢- الحمل

٣- الارضاع الطبيعي

٤- لا شيء مما سبق

□ يجب أن تعرف المرأة الحامل تاريخ (.....) له قبل حدوث الحمل وانقاع الدورة؟

- ١- أول يوم دورة شهرية
- ٢- ثاني يوم دورة شهرية

□ تصل مدة الحمل إلى؟

- ١- ٢١٢ يوما
- ٢- ١٨٠ يوما
- ٣- ١٥٠ يوما
- ٤- ٢٨٠ يوما

□ تصل مدة الحمل إلى ٢٨٠ يوما هو مايعادل (.....) أسبوعا؟

- ١- ٣٠ أسبوع
- ٢- ٤٠ أسبوع
- ٣- ٦٠ أسبوع
- ٤- ٨٠ أسبوع

□ يجب على الحامل معرفه آخر يوم من آخر دوره شهرية أول يوم من آخر دورة وحساب (.....) يكون بعدها هو اليوم المتوقع للولادة بأذن الله ؟

- ١- سبعة أشهر قمرية وسبعة عشر يوما
- ٢- تسعة أشهر قمرية وسبعة عشر يوما
- ٣- عشرة أشهر قمرية وتسعة عشر يوما
- ٤- عشرين يوما وستة قمرية

□ تمتد المرحلة الجنينية منته بالاشهر الميلادية إلى؟

- ١/ تسعة أشهر
- ٢/ عشر أشهر
- ٣/ تسعة أشهر واسبوعين
- ٤/ عشر أشهر واسبوعين

□ تمتد المرحلة الجنينية منته بالاشهر القمرية إلى؟

- ١/ تسعة أشهر
- ٢/ عشر أشهر
- ٣/ تسعة أشهر واسبوعين
- ٤/ عشر أشهر واسبوعين

□ مرحلة الإباضة من الدورة الشهرية تحدث كل؟

- ١- ٥-٣
- ٢- ٧-١٠
- ٣- ١٤-١٥
- ٤- ٢٨-٣٠

□ اول مراحل الحمل هي ؟

- ١- مرحلة البويضة
- ٢- مرحلة الجنين الخلوي
- ٣- مرحلة الجنين

□ ثاني مراحل الحمل هي ؟

- ١- مرحلة البويضة
- ٢- مرحلة الجنين الخلوي
- ٣- مرحلة الجنين

□ ثالث مراحل الحمل هي ؟

- ١- مرحلة البويضة
- ٢- مرحلة الجنين الخلوي
- ٣- مرحلة الجنين

٢-٤ أسبوع
٣-٢ أسبوع
٤-١ أسبوع

□ تصبح حركة الجنين أكثر تميزاً وفي هذه المرحلة تشعرين بشي ينتفض بسبب الحازوقة للطفل؟

١-٢ أسبوع
٢-٤ أسبوع
٣-٦ أسبوع
٤-٢ أسبوع

□ الرياضة للحامل ؟

١-تدريبات القاع الحوضي
٢-تمارين الإيروبيك التي تركز على الأطراف العلوية والسفلية
٣-تمارين التنفس والاسترخاء
٤-جميع ماسبق

□ الرياضة التي ينصح بها للحامل

1-المشي
2-السباحة في مياه فاتره
3-استخدام سير الجري بسرعه متوسطه
4-2-1-4

□ ايضاً:استخدام العجلة المنزلية (سير الجري الرياضي) بسرعه مناسبة مع ضبطها على أقل مستوى.

□ الطريقة الجيدة للاستعانة بالغذاء الجيد للحوامل؟

١-الوجبات الصحية
٢-الهرم الغذائي
٣-الرجيم
٤-القنوتات الصحية

طهر:

□ من التطعيمات اللازمه للأطفال عدا ؟

1-شلل الأطفال
2-الكزاز ، التيتانوس
3-الدفتيريا
4-التهاب الكبد ب

□ من التطعيمات الحوامل يقينهم ويقي موالدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل مرض؟

١-شلل الأطفال
٢-الكزاز ، التيتانوس
٣-التهاب الكبد ب
٤-جميع ماسبق

□ تطعيمة الحصبه الالمانيه تؤدي الى تشوهات خلقيه في الجنين عندما تاخذها الحامل في

١/الشهور الاولى
٢/الشهر الخامس والسادس
٣/الشهر السابع والثامن
٤/الشهر التاسع

□ من التطعيمات الحوامل يقينهم ويقي موالدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل مرض؟

١-شلل الأطفال
٢-الكزاز ، التيتانوس
٣-التهاب الكبد ب
٤-جميع ماسبق

□ يتم تطعيم المواليد عند الولادة عن بالتطعيم ؟

١-الدرن
٢-التهاب كبد ب (ب)
٣-١-٢
٤-شلل الأطفال

□ يتم تطعيم المواليد في عمر ٤ شهور بالتطعيم؟

١-شلل الأطفال
٢-ثلاثي (بكتيري)
٣-مستديمة نزلية
٤-جميع ماسبق

□ يتم تطعيم المواليد في عمر شهرين بالتطعيم ؟

١-شلل الأطفال
٢-ثلاثي (بكتيري)
٣-مستديمة نزلية
٤-جميع ماسبق

□ ايضاً:

التهاب كبد ب (ب)

□ يتم تطعيم الأطفال في عمر ١٢ شهر بالتطعيم ؟

١-شلل الأطفال
٢-مستديمة نزلية
٣-التهاب كبد ب
٤-ثلاثي فيروسي

□ يتم تطعيم المواليد في عمر ٦ شهور بالتطعيم؟

١-شلل الأطفال
٢-ثلاثي (بكتيري)
٣-مستديمة نزلية
٤-جميع ماسبق

□ ايضاً:

التهاب كبد ب (ب)

□ يتم تطعيم الأطفال في عمر ١٨ شهر بالتطعيم ؟

١-شلل الأطفال
٢-ثلاثي (بكتيري)
٣-مستديمة نزلية
٤-جميع ماسبق

□ يتم تطعيم الأطفال من عمر ٤-٦ بالتطعيمات؟

١-شلل الأطفال
٢-ثلاثي (بكتيري)
٣-ثلاثي (فيروسي)
٤-جميع ماسبق

□ الإرضاع الطبيعي للطفل يكون ؟

١-تكون فقط من الثدي
٢- من الحليب الصناعي فقط
٣- تجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية

□ التغذية الصناعية للطفل يكون ؟

١-تكون فقط من الثدي
٢- من الحليب الصناعي فقط
٣- تجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية

□ مزايا الرضاعة الطبيعية للأم ؟

١- تقلل نسبة إصابة بسرطان الثدي والمبيض
٢- يساعد على عودة الرحم الى حجمه الطبيعي
٣- تساعد على زيادة نسبة الذكاء لدي الطفل
٤- تساعد على انقاص الوزن لانها تحرق سعرات إضافية
٥- ١-٢-٤

□ التغذية الصناعية للطفل يكون ؟

١-تكون فقط من الثدي
٢- من الحليب الصناعي فقط
٣- تجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية
٤- مزايا الرضاعة الطبيعية للأم ؟

□ خروج البويضة الناضجة منها على سطح المبيض ويحدث ذلك قبل موعد الحيض ؟

- ١-٥ يوم
- ٢-٤ يوم
- ٣-١٠ أيام
- ٤-٣٠ يوم

□ يتم الفحص الذاتي لسرطان الثدي :

- ١/اليوم الأول أو الثاني بعد انتهاء الدورة
- ٢/اليوم الثالث أو الرابع بعد انتهاء الدورة
- ٣/اليوم الأول أو الثاني من الدورة
- ٤/اليوم الثالث أو الرابع من الدورة

□ يتم فحص الثدي الذاتي كل ؟

- أ-شهر
- ب-ثلاثة اشهر
- ج -٦ اشهر
- د-شهرين

هرمون يتم افرازه في حال الحمل يسهم في استرخاء عضلات الحوض تمهيدا وتسهيلا للولادة هو ؟؟

- ١-الاستروجين
- ٢- الريلاكسين
- ٣- الاندرفين
- ٤- البروكتولاين

من الاعراض الخطره للحامل ؟؟؟

١-القيء

٢-الاحساس بالتعب والارهاق

٣- تقلصات اسفل البطن

٤-الاحساس بالدوار

متى يقرر الطبيب أن يجري عملية قيصرية للحامل؟

١-اذا كان مجيء الطفل من الوجه

٢- اذا كان مجنية مستعرضا

٣-اذا كان مجبته من قمة راسه وبطنه نزولا متجها لظهر الام

٤-١٠-٢

تمنع الام من الذهاب لتطعيم طفلها اذا كانت

١-الطفل يخاف

٢-اذا كان درجة حراره مرتفعه

٣-اذا كانت مشغوله

٤-ليس مما سبق

سلامة محيط الطفل تعني ؟؟

١-سرير الطفل ،وجهه الطفل ، راس الطفل

٢-وجهه الطفل ،راس الطفل ،اطراف الطفل

٣-راس الطفل ،جسم الطفل

٤-سرير الطفل ،غرفة الطفل ،المنزل

السكر الموجود في لبن الام

١-اللاكتوز

٢-الفركتوز

٣-السكروروز

٤-المالتوز

عند تعرض الطفل لمرض الصفراء عند الولاده يتم تعريضه

- ١- تقل نسبة إصابة بسرطان الثدي والمبيض
- ٢- يساعد على عودة الرحم الى حجمه الطبيعي
- ٣- تساعد على زيادة نسبة الذكاء لدي الطفل
- ٤-تساعد على انقاص الوزن لانها تحرق سعرات إضافية
- ٥- ١-٢-٤

□ مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب المعنوي المهم لنمو الطفل الصحي والنفسي؟

- ١-تعزز الأمان العاطفي لكل من الأم والطفل
- ٢-تساعد على التطور العاطفي والاجتماعي بشكل أفضل
- ٣-تساعد على زيادة مستوى الذكاء لدى الطفل
- ٤-جميع ماسبق

تقلل من السلوك العدواني لدى الطفل

الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن تدعم من مقومات الأمومة من الإحساس بطفلها وقدرتها على تقديم الرعاية له

□ يسمى حليب الأم في الثلاث الأيام الأولى بعد الولادة مباشرة بحليب؟

- ١-الريبوفلافين
- ٢-الأحماض
- ٣-الليبيد
- ٤-جميع ماسبق

□ التغذية المثلى لرضيع هو الرضاعة الطبيعية وخاصة خلال الاشهر ؟

- ١/الثلاث الاولى
- ٢/الاربع الاولى
- ٣/الخمس الاولى
- ٤/الست الاولى

□ تخفف الرضاعة الطبيعيه من احتمال حصول حمل سريع عند الام بشرط استمرار الرضاعة الطبيعيه المطلقه لمدة (.....) رضاعة ليلاً ونهاراً ((مناعه طبيعيه للحمل))؟

- ١/الثلاث الاولى
- ٢/الاربع الاولى
- ٣/الخمس الاولى
- ٤/السته الاولى

□ يحتوي حليب اللبأء، الكولسترول ، السرسوب على؟

- ١- مواد بروتينية فقط
- ٢- مواد مناعه والبروتينات
- ٣-مواد مناعه

□ بعض الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة؟

- ١-متلازمة العوز المناعي المكتسب (الأيدز)
- ٢-الهربس
- ٣-الزهري
- ٤-جميع ماسبق

□ يعرف على أنه اتحاد نواة الحيوان المنوي الذي يحمل نصف العوامل الوراثية للاب مع نواة البويضة التي تحمل نصف العوامل الوراثية للأم ما هو؟

- ١-الأمومة
- ٢-الرضاع
- ٣-الإخصاب
- ٤-الولادة

□ تبدأ عملية الإخصاب ؟

- ١-انفجار حويصلة جراب
- ٢-خروج البويضة
- ٣-انقسام البويضات

□ تبدأ عملية الإخصاب انفجار حويصلة جراب؟

- ١-وخروج البويضة الناضجة منها على سطح المبيض
- ٢-خروج البويضة والمهبل
- ٣-انقسام البويضات

صدّامات عصبية

ينصح المرأة الحامل التي تعاني من الإمساك بتناول

- أ/ الألياف مثل جبوب الإفطار الكامله والنخاله
- ب/ الألياف مثل الذرة والدقيق
- ج/ الألياف مثل البطاطس
- د/ الألياف وكبسولات الحديد

تعرض الحامل للاشعاع يؤدي الي تشوهات خلقية في الجنين

أ- الشهر الأولي

ب- الشهر الأخيرة

ج- الشهر الوسطي

د- جميع ماسبق

كم درجة حرارة الطفل الطبيعية

36-أ

37-ب

38-ج

39-د

المراحل التي يجب على الوالدين مراعاتها لتحكم في بدانة الطفل ؟

□ أ- الثلث الأخير من الحمل حتى نهاية السنة الأولى وبين السنة الرابعة والسابعة من

العمر وبين السنة التاسعة والثالثة عشرة من العمر

ب- في السنة الأولى والثانية فقط

ج- في السنة الرابعة والخامسة فقط

د- في العام العاشر من عمره

اسباب الشفة الارنبية عند الاطفال

أ- بسبب تناول الادوية

ب- بسبب عامل وراثي وبيئي

ج- بسبب التعرض للاشعاع

د- بسبب نقص الفيتامينات

تطعيم الدرن (السل) للاطفال في اي شهر

□ أ- عند الولادة

ب- عند الشهر الثاني

ج- عند الشهر الثالث

د- عند الشهر الرابع

هل تزيد عدد الخلايا الدهنية في السنة الأولى للأطفال؟

أ- نعم تزيد بالعدد

□ ب- لا هي تزيد بالحجم

ج- تزيد عدد وحجم

د- جميع ماسبق

هرمون يتم افرازه في حال الحمل يسهم في استرخاء عضلات الحوض تمهيدا وتسهيلا للولادة هو ؟؟

1- الاستروجين

2- الريلاكسين

3- الاندرفين

4- البروكتولاين

من الاعراض الخطره للحامل ؟؟؟

1- القىء

2- الاحساس بالتعب والارهاق

3- تقلصات اسفل البطن

4- الاحساس بالدوار

1- لاشعه المغناطيسه

2- اشعه X

3- اشعه فوق البنفسجية

4- اشعه لمبة الغرفه

يحتاج الطفل الحديد في غذاءه ؟؟؟

1- الشهر الاول

2- بعد سنه

3- السنه الثمهور

4- اربع شهور

تموت الحامل بسبب تسمم الحمل ومن اعراضه ؟؟

1- ارتفاع السكر وعدم القدره على انتاج الانسولين

2- ارتفاع ضغط الدم مع ارتفاع نسبة البروتين بالبول

3- تناول طعام مسمم

4- جميع ماذكر صحيح

يتم اعطاء الطفل التطعيمات على اكثر من جرعة وذلك ل

1- لتحفيز الجهاز المناعي

2- لكي لا يتالم الطفل

3- لكي لا ترتفع درجة حرارته

4- جميع ماسبق

صرخة الطفل الاولى تحدث نتيجة ؟؟

1- الالم

2- رؤيته للضوء

3- اندفاع الهواء من داخل الرئتين الى الطفل وتحرك اوتاره الصوتيه

4- دخول الهواء من الخارج الى الرئتين وتحرك اوتاره الصوتيه

تعطي الحامل في الشهر الاول والثالثه تقى من تشوهات الجنين

أ- حديد

□ ب- حمض الفوليك

ج- الكالسيوم

د- مجموعهم مكملات غذائيه

من النمذاج الغير اراديه والتي تكون ناتجه عن مشكله عضويه او راثيه او بسبب الزوايد الانفويه او تضخم اللوزتين او السكري ؟؟؟

1- قضم الاظافر

2- مص الاصبع

3- التبول الارادي

4- اضطراب الشبيه

اكثر عناصر تحتاجها المرأة الحامل هي ..

أ- البروتينات

ب- فيتامينات واملاح معدنية

ج- السكريات

د- الدهون

تسمى المنطقه اللينة برأس الطفل حديث الولادة

أ- البرقوق

ب- اليافوخ

ج- الحبين

د- العلقه

يتأثر جنين الحامل بتعرضها

صدّامات عصبية نفسيه

صدّامات عقليه نفسيه

صدّامات نفسيه

تعطي الحامل في الشهور الاولى الثالثة تقي من تشوهات الجنين
أحديد

□ب-حمض الفوليك

ج-الكالسيوم

د-مجموعه مكملات غذائيه

متى يقرر الطبيب أن يجري عملية قيصرية للحامل؟

1-إذا كان مجيء الطفل من الوجه

2- إذا كان مجئيه مستعرضا

3-إذا كان مجئيه من قمة راسه ويطنه نزولا متجها لظهر الام

4- 1- 2

من النمذاج الغير اراديه والتي تكون ناتجه عن مشكله عضويه او راثيه او بسبب
الزوايد الانفويه او تضخم اللوزتين او السكري؟؟؟

1-تضخم الاظافر

2-مصص الاصبع

3-التبول الارادي

4-اضطراب الشهيه

تمنع الام من الذهاب لتطعيم طفلها اذا كانت

1-الطفل يخاف

2-إذا كان درجة حراره مرتفعه

3-إذا كانت مشغوله

4- ليس مما سبق

اكثر عناصر تحتاجها المرأة الحامل هي ..

أ-البروتينات

ب-فيتامينات واملاح معدنيّة

ج-السكريات

د-الدهون

سلامة محيط الطفل تعني؟؟

1-حسريه الطفل، وجهه الطفل، راس الطفل

2-وجهه الطفل، راس الطفل، اطراف الطفل

3-راس الطفل، جسم الطفل

4-حسريه الطفل، غرفة الطفل، المنزل

تسمى المنطقه اللينه برأس الطفل حديث الولادة

أ-البرقوق

ب-الياقوت

ج-الجبين

د-العلقه

السكر الموجود في لبن الام

1-اللاكتوز

2-الفركتوز

3-السكروز

3-المالتوز

يتأثر جنين الحامل بتعرضها

عند تعرض الطفل لمرض الصفراء عند الولاده يتم تعريضه

1-للاشعه المغناطيسيه

2-اشعه X

3-اشعه فوق البنفسجيه

4-اشعه لميه الغرفه

صددمات عصبية نفسيه

صددمات عقليه نفسيه

صددمات نفسيه

صددمات عصبية

يحتاج الطفل الحديد في غذاءه؟؟؟

1-الشهر الاول

2-بعد سنه

3-السنه الشهر

4-اربع شهور

ينصح المرأة الحامل التي تعاني من الإمساك بتناول

أ/الالياف مثل حبوب الافطار الكامله والنخاله

ب/الالياف مثل الزرة والذيق

ج/الالياف مثل البطاطس

د/الالياف وكبسولات الحديد

تعرض الحامل للاشعاع يؤدي الي تشوهات خلقيه في الجنين

أ-الشهور الاولى

ب-الشهور الاخيره

ج-الشهور الوسطى

د-جميع ماسبق

تموت الحامل بسبب تسمم الحمل ومن اعراضه؟؟

1-ارتفاع السكر وعدم القدره على انتاج الانسولين

2-ارتفاع ضغط الدم مع ارتفاع نسبة البروتين بالبول

3-تناول طعام مسمم

4-جميع ماذكر صحيح

يتم اعطاء الطفل التطعيمات على اكثر من جرعة وذلك ل؟؟؟

1-لتحفيز الجهاز المناعي

2-لكي لايتالم الطفل

3-لكي لا ترتفع درجة حرارته

4-جميع ماسبق

كم درجة حرارة الطفل الطبيعيه

36-أ

37-ب

38-ج

39-د

المراحل التي يجب على الوالدين مراعاتها لتحكم في بدانه الطفل ؟
□-الثالث الاخير من الحمل حتى نهايه السنه الأولى وبين السنه الرابعه والسابعه من

العمر وبين السنه التاسعه والثالثه عشره من العمر

ب-في السنه الأولى والثانيه فقط

ج-في السنه الرابعه والخامسه فقط

د-في العام العاشر من عمره

صرخة الطفل الاولى تحدث نتيجة؟؟

1-الالام

2-رؤيته للضوء

3-اندفاع الهواء من داخل الرنتين الى الطفل وتحرك اوتاره الصوتيه

4-دخول الهواء من الخارج الى الرنتين وتحرك اوتاره الصوتيه

اسباب الشغه الارنبيه عند الاطفال

أ-بسبب تناول الادويه

ب-بسبب عامل وراثي وبيئي

ج-بسبب التعرض للاشعاع
د-بسبب نقص الفيتامينات

تطعيم الدرن (السل) للأطفال في اي شهر

- أ-عند الولادة
- ب-عند الشهر الثاني
- ج-عند الشهر الثالث
- د-عند الشهر الرابع

هل تزيد عدد الخلايا الدهنية في السنة الأولى للأطفال؟

- أ- نعم تزيد بالعدد
- ب- لا هي تزيد بالحجم
- ج-تزيد عدد وحجم
- د-جميع ماسبق

- 1/تمارين التمدد
- 2/السباحة ✓
- 3/التنفس العميق
- 4/الركض

□ تحمل مضافات الأغذية رمز يدل على إضافتها للغذاء ، أي الرموز الآتية يدب على وجودها سواء طبيعية كانت أو صناعية ؟

- 1/ E ✓
- 2/ A
- 3/ D
- 4/ F

□ أي مما يأتي من الأنشطة أكثر فعالية لتعزيز قيم طلاب المرحلة المتوسطة للوقاية من المخدرات؟

- 1/ عرض أشرطة الفيديو التي تصور النتائج والعقوبات القانونية المترتبة على الإدمان
- 2/ تدريب الطلاب على مهارات الرفض
- 3/ تكليف الطلاب بإجراء أبحاث عن أضرار المخدرات ✓
- 4/ عرض أفلام وثائقية عن الأضرار الاجتماعية والصحية للمخدرات

□ أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة؟

- 1/ أمراض الكلى
- 2/ مرض السكري
- 3/ ارتفاع ضغط الدم
- 4/ جميع ماسبق ✓

□ أيضا: (هشاشة العظام، الارتجاع المريئي، أمراض القلب ، تسوس الأسنان، السمنة وزيادة الوزن).

□ الفحص الذاتي للثدي يكون؟

- 1/ مره كل أسبوع
- 2/ مره كل شهر ✓
- 3/ مره كل ستة اشهر
- 4/ مره كل سنة

□ هناك أماكن عدة لقياس درجة الحرارة في الجسم منها؟

- 1/ في الذراع
- 2/ في الكتف
- 3/ في المستقيم ✓
- 4/ على البطن

أهم مؤشرات معيار التوعية الصحية

□ أهم الأمراض الناتجة عن سوء التغذية ، وكيفية الوقاية منها، طرق علاجها.

□ التركيز على نمط واحد في التغذية وعدم تنوعها كما في حالات المجاعات والفيضانات يؤدي إلى عدة أمراض أكثر شيوع؟

- 1/ فقر الدم ✓
- 2/ السكري
- 3/ ضغط الدم
- 4/ الجفاف

□ حيث إن التركيز على نوع واحد من الغذاء لمدة طويلة يؤدي إلى سوء التغذية ويعد فير الدم أكثر أمراض سوء التغذية انتشارا ، ويعود للعادات الغذائية الخاطئة للفرد أو مستوى المعيشة.

□ أي من الأعراض الآتية لا يعد عرضا لمرض السكري؟

- 1/ وخرا وخدر في اليدين والقدمين
- 2/ التهاب الجلد
- 3/ شعور بالتعب والإرهاق
- 4/ صداع في مؤخرة الرأس أو جانبية ✓

□ أي من التمارين الآتية الأفضل لزيادة تحمل القلب وتدفق الأكسجين للجسم؟

□ يعالج مريض السكري في الحالات المتوسطة عن طريق ؟

- 1/ تنظيم الغذاء
- 2/ ادواء منظم ✓
- 3/ حقن الأنسولين
- 4/ جميع ماسبق

□ جميعها من أعضاء الجسم الهوائية عدا؟

- 1/ قلب
- 2/ الدم
- 3/ رئة
- 4/ الكلى ✓

□ شرب الماء بشكل منتظم يساعد على؟

- 1/ رفع الأملاح المعدنية بالدم
- 2/ يقلل من التهاب الكلى
- 3/ يخفض الكولسترول
- 4/ جميع ماسبق ✓

□ قيل عنها لو علم الناس منافعها لا شترو بوزنها ذهباً؟

- 1/ العسل
- 2/ العذس

- ١/ هزيل
٢/ طبيعي ✓
٣/ سمين
٤/ سمنة زائدة

□ يبسط ظهور الشيب ويقلل من سرطان الثدي؟

- ١/ زيت الزيتون ✓
٢/ التين
٣/ التليينة
٤/ القثاء

□ الصداع وضيق التنفس والدوخة وحدث النزيف المتكرر، من أعراض مرض؟

- ١/ ضغط الدم ✓
٢/ الفشل الكلوي
٣/ السكري
٤/ الربو

□ لضمان المحافظة على الوزن المثالي يجب تتبع المعادلة التالية؟

- ١/ أن يكون الطعام الداخل أكثر من النشاط المبذول
٢/ أن يكون الطعام الداخل يساوي النشاط المبذول ✓
٣/ أن يكون الطعام الداخل أقل من النشاط المبذول
٤/ جميع ماسبق

من اسباب انتشار سوء التغذية هي

- ١ - طعمها لذيق
٢ - قلة الوعي الغذائي ✓
٣ - كسر الروتين
٤ - محاكاة الصديقات

ترى ممكن كلها يس بالاقرب فالاقرب
مظاهر البلوغ عادة ماتكون بين

- (أ) ما بين 11 الى 15 سنة
(ب) ما بين 12 الى 14 سنة
(ج) ما بين 9 الى 12 سنة

البلوغ هو الانتقال من

- (أ) الشباب الى الطفولة
(ب) الطفولة الى الشباب
(ج) الطفولة الى الشيخوخة

/ عند نزول الحيض ينصح باستخدام المسكنات

- 1-الأسبرين
2-البنادول
3-المشروبات الدافئة ✓

يجب أن يكون الغذاء في فترة النمو

- 1-قليل البروتين
2-زيادة السكريات
3-إقلال أطعمه الحديد
4-زيادة البروتين ✓

من الفوائد الصحية للمشي

- 1-تقليل أمراض القلب
2-تسهيل مرور الدم
3-يساعد على الهضم
4-الأرق وقله النوم ✓

نوره طالبه في الصف الأول متوسط طولها 152 ووزنها 83

- نحكم بأن وزنها
1-طبيعي
2-غير طبيعي
3-بدائيه ✓

- ٣/ التمر
٤/ الخلبة ✓

□ تغير غير طبيعي يصيب الإنسان في جسده أو عقله محدثاً انزعاجاً أو ضعفاً أو ارهاقاً؟

- ١/ البلوغ
٢/ الشيخوخة
٣/ المراهقة
٤/ المرض ✓

□ من أمراض العصر شديدة الخطورة؟

- ١/ قرحة المعدة
٢/ السكري ✓
٣/ ألم البطن
٤/ قصر النظر

□ من أسباب مرض السكري؟

- ١/ الصداع
٢/ الإرهاق
٣/ الوراثة ✓
٤/ جميع ماسبق

□ من أسباب ضغط الدم؟

- ١/ الفشل الكلوي ✓
٢/ تناول البروتينات
٣/ استخدام حقن الأنسولين
٤/ جميع ماسبق

□ يعد غذاء وفاتح شهية ومنشط ومساعد على الهضم ويستخدم لعلاج الحروق السطحية؟

- ١/ الحية السوداء
٢/ الثوم
٣/ العسل ✓
٤/ الزنجبيل

□ يرجع عدم الاتزان في بعض حركات المراهق إلى؟

- ١/ نمو عضلات الأطراف ✓
٢/ خلل في الهرمونات
٣/ نمو الأعصاب
٤/ نمو العظام

□ من فوائد الرياضة للجسم؟

- ١/ تنقل من الألم الركبية والظهر
٢/ تساعد في الوقاية من هشاشة العظام
٣/ تساعد على حرق الدهون
٤/ جميع ماسبق ✓

□ من الرياضة اللاهوائية؟

- ١/ المشي
٢/ السباحة المعتدلة
٣/ الجري بسرعة ✓
٤/ التمارين الصباحية

□ من الأمراض الناتجة عن العلاقات المحرمة؟

- ١/ الأيدز
٢/ الهربس
٣/ الزهري
٤/ جميع ماسبق ✓

□ للوصول للياقة البدنية ينصح بـ؟

- ١/ ممارسة التمارين بانتظام
٢/ التغذية المتوازنة
٣/ الراحة بعد التمارين
٤/ جميع ماسبق ✓

□ فتاة في العشرين من عمرها طولها يبلغ ١٦٥ سم، ووزنها ٦١ يعد جسمها؟

- ١- الحديد
- ٢- الكالسيوم
- ٣- الزنك
- ٤- الفسفور

الخلل في افرازات الغدد الصماء يعتبر من اسباب

- ١- السمته
- ٢- النحافة
- ٣- فقر الدم

عندما يكون الشخص نحيفا يجب عليه ممارسة الرياضة البدنية الخفيفه مثل المشي وذلك

- ١- زياده الوزن
- ٢- زياده الشهيه للطعام
- ٣- لاحراق الدهون

الاصابه بالطفيليات من اسباب

- ١- النحافة
- ٢- فقر الدم
- ٣- السمته

2/الكميه المرغوبه في الاستهلاك اليومي من الهرم الغدائي للدهون والسكريات

- 1-خمس حصص
- 2-اربع حصص
- 3-ثلاث حصص
- 4-حصه واحده

3/الكميه المرغوبه في الاستهلاك اليومي من الهرم الغدائي للخبز

- 1-خمس حصص
- 2-تسع حصص
- 3-سبع حصص
- 4-اكثر من عشر حصص

4/الكميه غير مرغوبه للاستهلاك اليومي من الحليب ومشتقاته

- 1-حصتان
- 2-اقل من حصه
- 3-اكثر من خمس حصص
- 4-ثلاث حصص

5/الكميه المقبوله للاستهلاك اليومي من الفاكهه

- 1-ثلاث حصص
- 2-حصتان
- 3-خمس حصص
- 4-اقل من حصتين

6/من اضرار الوجبات السريعه من الناحيه الصحيه كل مايلي عدا

- 1-نقص الفيتامينات والاملاح المعدنيه
- 2-تحتوي على مواد حافظه
- 3-عدم ضمان ما يتم تقديمه من لحوم
- 4-تشجيع البناء على الانصراف من تناول الاغذيه المفيده

#كفايات_اقتصاد_١٤٣٨

٤١- حسب التوصيات للولايات الامريكه الحديثه في الاحتياجات الغذائيه من الحليب لشخص البالغ يكون:

- 1/ حصه
- 2/ حصتين
- 3/ ثلاث حصص
- 4/ اربع حصص

4-بدانه مفرطه

النحافه أنخفاض الوزن عن المعدل الطبيعي مقدار

- 1- 5%
- 2- 7%
- 3- 10%
- 4- 4%

من أعراض فقر الدم

- 1-ازدياد ضربات القلب
- 2-قله مقاومه الجسم للمناعه
- 3-تكسر الأظافر

هي زياده طبيعيه في الوزن نتيجة الافراط في الطعام وخاصة العناصر المولده للطاقيه

وتراكم الدهن في الجسم

- أ)النحافه
- ب)السمته

عند شعورك بالمغص الشديد اثناء الدورة الشهرية :

- أ/اكتفي بشرب السواخن
- ب/مراجعة الطبييه
- ج/النوم عاليطن
- د/دهن منطقه البطن بزيت الزيتون

١٤- الاكثر من تناول السكريات بسبب

- سمته
- ضغط الدم
- فقر الدم
- تصلب الشرايين

رأت مديرة المدرسه ان الطالبات لايشربون الحليب في الفسحة فما هو الحل الوحيد

لكي يشربون

١-توعية الطالبات بأهميته شرب الحليب والبعد عن المشروبات التي تفقد القيمة الغذائية

٢-منع بيع اي مشروب اخر الا

الحليب

٣-تجبر الطالبات على شرب الحليب بالتهديد

٤-تحقل المقصف

الجلوس الصحيح يحافظ على سلامه الظهر من الانحناء والمشاكل الصحيه يكون في

زاويه؟

1/45°

2/90°

3/140°

4/100°

تنتج النحافه

١: عدم قدره الجسم ع امتصاص المواد النشويه،

٢: بسبب وجود اسباب في الجهاز العضمي

٣: نظرا لوجود مشكلات في الجهاز التنفسي

٤: لا يوجد اجابه صحيه

ازدياد الحاجه لبعض العناصر الغذائية في فترة الحيض مثل الحديد الذي يتوافر في

١- الكبد

٢- البيض

٣- اللحوم الحمراء

٤- الفواكه المجففه

٥- جميع ماسبق

اثبتت الدراسات الحديثه ان رياضة المشي تساعد على ترسيب

3-المشي

4-لاشي

1/هي الأنشطة التي تتم في غياب أو نقص الأوكسجين

1-الرياضة

2-الأنشطة الهوائية

3-الأنشطة اللا هوائية

4-اللياقة

7/أضرار الوجبات السريعة من الناحية النفسية والاجتماعية عدا

1-تقل فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام

2-يقل اجتماع الأسرة على الوجبة

3-زيادة التكاليف المادية للأسرة

4-أختواها على كمية كبيرة من الملح

2/من الأنشطة الهوائية عدا

1-السباحة

2-الهرولة

3-ركوب الدراجة المتحركة

4-المشي

#كفايات_اقتصاد_١٤٣٨

٣٧-اي الخيارات صحيحة في الاحتياج من البروتين

1/ يقل كلما قل العمر

2/ يزيد كلما قل العمر

3/ متساوي الاحتياج في جميع المراحل

4/ يزيد عند الشباب والرشد

3/من الأنشطة اللاهوائية عدا 1-ركوب الدراجة بسرعه

2-الجري بسرعه

3-المشي

4-السباحة بسرعه

4/هي الرياضة الصحية التي ثبت علمياً حاجه الجسم لها نص ساعه يومياً

1-الهرولة

2-السباحة

3-المشي

4-ركوب الدراجة

5/تمتاز بخلوها من الأصابات

1-الهرولة

2-ركوب الدراجة

3-المشي

4-السباحة

6/إذا أستطعت أن تمشي وتكلمي في نفس الوقت فأنت تمشين

1-جالسره المناسبه

2-جهد

3-لاتمشين بالسرعه الكافيه

7/إذا كنت تمشين وتقنين بدون تعب فأنت تمشين

1-جالسره المناسبه 2-لاتمشين بالسرعه الكافيه

3-تمشين بجهد

9/تتصح منظمه الصحه العالميه بممارسه الرياضه متوسطه الشده لمده

1-ساعتين

2-ساعه

3-خمس ساعه

4-ساعه ونصف

8/إذا أنقطع نفسك بسهولة وأضطررتي للتوقف لأخذ نفس فأنت تمشين

1-جهد

2-لاتمشين بالسرعه الكافيه

3-جالسره المناسبه

11/تعني القدره على القيام بجميع الاعمال الجسديه بدون عناء

1-الرياضة

2-اللياقة البدنيه

15/هي الأنشطة التي تتم في وجود الهواء ووجود الأوكسجين

1-الأنشطة اللاهوائية

2-اللياقة

3-الأنشطة الهوائية

4-الجري بسرعه

13/اللياقة البدنيه المرتبطه ب.....هي ما يحتاجها الإنسان من أجل القيام بالأعمال

اليومية

1-المشي

2-الصحة

3-الأداء الرياضي

4-النشاط

12-من الأجهزة الهوائية في الجسم عدا

1-القلب

2-الأوعية الدمويه

3-العضلات

4-الجهاز التنفسي

دللت الأبحاث العلميه الحديثه على ان حاجه جسم المرأه للرياضه البدنيه

لا تتعدى المشي يومياً

١ ساعه

٢-نصف ساعه

٣-ساعه ونصف

٤-ربع ساعه

للاستفاده من اي برنامج رياضي يجب القيام به كل يوم اويومين او من

١-مرتين الى ثلاث مرات اسبوعياً

٢-ثلاث الى خمس مرات اسبوعياً

٣-خمس الى ثلاث مرات اسبوعياً

٤-ثلاث الى اربع مرات اسبوعياً

٤٠-هناك نوعان من الرياضة الرياضية اللاهوائية والرياضه الهوائية

ومن انواع الرياضه اللاهوائية؟

1/ المشي

2/ الجري السريع

3/ السباحة المعتدله

4/ التمارين الصباحية

16/لضمان المحافظه على الوزن المثالي يجب أن تتبع المعادله التاليه

1-أن يكون الطعام الداخل أكثر من النشاط المبذول

2-أن يكون الطعام الداخل يساوي النشاط المبذول

3-أن يكون الطعام الداخل أقل من النشاط المبذول

18/إذا كان الطعام الداخل للجسم أكبر من النشاط المبذول فإن الوزن يكون

1-زائداً

2-معتدلاً

3-خافصاً

21/الجسم كله كتله واحده فعندما يزيد الوزن يزيد من

1-أعلى إلى أسفل

2-من أسفل إلى أعلى

- 17/ إذا كان الطعام الداخلى أقل من النشاط المبذول فإن وزن الجسم
1- معتدل
2- زائد
3- ناقص

- 22/ عندما ينقص الوزن في الجسم فإنه ينقص من
1- أعلى إلى أسفل
2- أسفل إلى أعلى

- 23/ الرياضة المناسبة لطفل عمره 3 سنوات
1- القفز في مكانه
2- ركل الكرة
3- توازن على قدم واحدة
4- لعب الكرة مع فريق قليل العدد

- 25/ من الرياضات المناسبة لطفل عمره أربع سنوات كل مايلي عدا
1- القفز الهرولة
2- القفز والشقلبه
3- الهبوط بالزحلقه
4- المشي

- 24/ الرياضة المناسبة لطفل عمره سنتين
1- الجري
2- المشي
3- القفز في مكانه
4- ركل الكرة
5- جميع ما سبق

- 26/ الرياضة المناسبة لطفل عمره 7 سنوات
1- القفز من علو مرتفع أثناء السباحه
2- ألعاب الدفاع عن النفس
3- كره القدم في فريق كثير العدد
4- التنس بشبكه مرتفعه

- الوجبات السريعه بجميع مكلاتها والمعدة بالمطاعم السرعات الحراريه
1- قليله
2- قليله جداً
3- عاليه
4- متوسطه

- الوجبات السريعه تكون مغذيه ومفيده اذا أجندا اختيارها واعدادها
1- صح
2- خطأ

- تحتوي الوجبات السريعه على نسبة عاليه من
1- الدهون
2- المعادن
3- الفيتامينات
4- النشويات

- هي اعذيه تحضر وتؤكل في فترة قصيره
1- الوجبات المعده بالمنزل
2- الوجبات السريعه
3- الوجبات المتوازنه
4- الوجبات غير متوازنه

الأطفال الذين تجاوزا سنه أعوام بحاجه الى نشاط بدني يوميا
ساعة

ساعتين
ساعة ونص
نصف ساعة

عندما يعاني الشخص من الوزن الكبير عليه انقاص وزنه
السباحه

المشي
القفز
التزحلق

النشاطات التي تؤدي الى تقويه العضلات والعظام لدى الأطفال يجب ممارستها في
الأسبوع على الأقل
مرتين
مره
ثلاث مرات

البروتينات تلعب دور في طول الجسم
1/ صح
2/ خطأ

من انواع اللياقه البدنيه :

- 1/ اللياقه البدنيه المرتبطه بالاداء الرياضي.
2/ اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحه
3/ جميع ما سبق

هي ما يحتاجها الانسان من اجل القيام بالاعمال اليومية. وفق ظروف حياته وطبيعه
عمله.

- 1/ اللياقه البدنيه المرتبطه بالاداء الرياضي.
2/ اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحه
3/ جميع ما سبق

كيف يصل الشخص للياقه البدنيه :

- 1/ التمرين بانتظام.
2/ التغذيه المتوازنه
3/ الراحة بعد التمرين .
4/ جميع ما سبق

المرونه: هي القدره على تحريك المفصل الى اقصى مدى حركي له

1/ صح
2/ خطأ

الاستطاله: هي قدرة العضلات على التحرك لأقصى مدى لها.

1/ صح
2/ خطأ

هو مجهود جسدي عادي يتمثل في قيام الجسم بحركات (خاصه) تكسب الجسم (القوة)
والمرونه.

- 1/ اللياقه البدنيه
2/ الرياضه
3/ الاستطاله
4/ المرونه

قال الرسول عليه الصلاه والسلام انها مجمه للفؤاد

- 1/ الشعير
2/ التليبيه
3/ التمر
4/ التين

##كفايات_اقتصاد_١٤٣٨

ج/القتاء
د/الرمان

١٢- رمز يوضع على المواد الغذائية علامه تدل على حفظه

A
B
D

يعتبر من الأغذية الرطبة الباردة وهو اخف واسرع هضمًا من الخيار

أ/الكوسا
ب/اليقطين
ج/القتاء
د/البانجان

□□1 الحسو هو

من فوائده يعالج القوباء والحكة

أ/الحساء من الشعير
ب/القتاء
ج/حساء التلبينة
د/اليقطين

أ/الكوسا
ب/زيت الزيتون
ج/القتاء
د/قشر الرمان

□□3 قال عنه الرسول صلى الله عليه وسلم انه نعم الإدام هو

أ/الخل
ب/اليقطين
ج/القتاء
د/الرمان

يقوي القلب ويذيب حصوات الكلى ويلطف الحرارة المرتفعة بالجسم
أ/قشور الرمان
ب/بذور الرمان
ج/القتاء
د/اليقطين

١٤- الاكثار من تناول السكريات يسبب

سمتة
ضغط الدم
فقر الدم
تصلب الشرايين

يعتبر من الاغذية الحارة الرطبة
أ/الرمان
ب/التين
ج/اليقطين
د/القتاء

□□2 عن ابي هريرة رضي الله عنه عن الرسول صلى الله عليه وسلم انه قال (كلو الزيت وادهنو به ،فانه شجرة مباركة) يقصد بنوع الزيت هنا

يعتبر غني بالمعادن (حديد وكالسيوم وفسفور وبوتاسيوم)

أ/زيت النزه
ب/زيت دوار الشمس
ج/زيت الزيتون
د/الزيت الحيواني

أ/التين
ب/الرمان
ج/اليقطين
د/زيت الزيتون

□□4 يعتبر من الأغذية الرطبة الباردة وهو اخف واسرع هضمًا من الخيار

يبطئ ظهور الشيب ويقفل من الإصابة بسرطان الثدي

أ/الكوسا
ب/اليقطين
ج/القتاء
د/البانجان

أ/التين
ب/زيت الزيتون
ج/الخل
د/الرمان

□□5 يعالج الدوالي ولدغ الحشرات وسوء الهضم والذبحة الصدرية والقلق النفسي والأرق

يساعد في تصنيع كريات الدم الحمراء لاحتوائه على فيتامين ب

أ/الرمان
ب/زيت الزيتون
ج/الشعير
د/الخل

أ/الرمان
ب/التين
ج/اليقطين
د/القتاء

□□0 التين يساعد في تصنيع كريات الدم الحمراء وذلك لأحتوائه على فيتامين

يستخدم لعلاج التهاب الانف والدرن:

1- ج
2- هـ
3- ك
4- ب

١/البابونج
٢/الزنجبيل
٣/اليانسون
٤/الحلبة

قال عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم (إنه ليرتو الفؤد الحزين ويسرو فؤاد السقيم كما تسرو إحدانك الوسخ بالماء عن وجهها:

الدباء هو
أ/الخل
ب/اليقطين

٢/ الشعير
٣/ الخل
٤/ الرمان

يعالج الدوالي ولدغ الحشرات وسوء الهضم والذبحة الصدرية والقلق النفسي والأرق

أ/الزنجبيل

ب/زيت الزيتون

ج/الشعير

د/الخل

فعاله لعلاج امراض المعده وقائله لديان وتذيب حصى الكليتين والمثانه وعلاج للبهاق

١/ تمر العجوه

٢/الثوم

٣/ الزيتون

٤/ الحبة السوداء

يستخدم لعلاج التهاب الانف والدرن:

١/البابونج

٢/الزنجبيل

٣/البانسون

٤/الخلبه

قال عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم (إنه ليرتو الفؤد الحزين ويسرو فؤاد السقيم كما تسرو إحدانك الوسخ بالماء عن وجهها:

١/ التليينه

٢/ الشعير

٣/ الخل

٤/ الزمان

من فوائد الشعير

أ/مطري للبشرة

ب/علاج السعال

ج/منبه للمعدة

د/يقوي اللثة

□ من الاعشاب الذي بقي من البرد وملين للبطن :

١/الزنجبيل

٢/ البانسون

٣/ الشعير

□ ينشط الكبد ويذهب العطش ومهدي للأعصاب ومهدئ للأمراض التنفس ملين للمعدة يزيل الشقيفه ويزيل الحرارة والحمى

1-الزنجبيل

2-البقطين

3-الخل

4-الغناء

□ شد اللثة يبطيء في ظهور الشيب تقليل الاصابه بسرطان الثدي علاج ارتفاع الضغط ومهدئ للقولون مطري وملين للبشره وعلاج ارتفاع الكلسترول وعلاج لامراض القلب والجلطه

1-العسل

2-زيت الزيتون

3-البقطين

4الخل

ينقسم الطب النبوي الي قسمين هما

أ/الطب الوقائي والعلاجي

ب/الطب النفسي والبدني

ج/الطب العقلي والنفسي

د/الطب الوقائي والنفسي

الطب النبوي العلاجي هو

أ/المداواة بالأدوية

ب/المداواة بالأغذية المعالجة

□ ج/المداواة بالأغذية والأعشاب والحجامة

د/الحجامة فقط

الحجر الصحي يكون

أ/وقاية قبل وقوع المرض

□ ب/وقاية بعد وقوع المرض

ج/وقاية من الوقوع بالمرض

د/مكافحة قبل الوقوع بالمرض

الحجر الصحي يعتبر نوع من انواع

أ/الطب النبوي العلاجي

ب/المناعة الطبيعية

ج/المناعة المكتسبة

د/الطب النفسي

تتمثل بمد الجسم بالطيبات ليقاوم بها العلل

أ/الطهارة من النجاسات

ب/النظافة

ج/تناول الأعشاب

د/تناول الفواكه واللحوم

زيت الزيتون=يقفل من الاصابه بسرطان الثدي

الزمان = يعالج بعض اورام الاغشية المخاطيه

التين= يقي من سرطان الامعاء

هذا بعض اطعمة اللي تعالج بعض السرطانات كفانا الله الشر .

الحبة السوداء + الزمان = يذيب حصى الكلى

□ 1يحتاج مريض السكري لتناول الطعامأخذ الأنسولين حتى لايفقد الوعي ويدخل

في غيبوبه السكر

1-حبة

2-خيل

3-لاثني

4-(1-2)

□ 2يعتبر من الأمراض العصريه شديده الخطوره

1-القولون العصبي

2-الربو

3-الروماتيزم

4-الفشل الكلوي

□ 3من أسباب مرض السكري الأسباب التاليه ماعدا

1-الأضطرابات الإفرازيه الغديه

2-العامل الوراثي

3-تقدم العمر

4-تناول ملح الطعام

□ 4مرض ضغط الدم من الأمراض كثيره الشيوخ وأكثر المصابين به هم

1-النساء

2-الرجال

3-الأطفال

4-المراهقين

□ 5يحدث بشكل تدريجي ولا يصل عاده إلى قيمه مرتفعه يسمى برتفاع ضغط الدم الحميد هو

1-ضغط الدم المنخفض

2-ضغط الدم المرتفع الثانوي

3-ضغط الدم المرتفع الأولي الأساسي

4-لاثني

□ 6تلف أعصاب العين وحدوث العمى من مضاعفات

- 1-النساء
2-المسنين
3-الرجال
4-الأطفال والشباب
- 1-مرض ضغط الدم
2-مرض السكري
3-مرض الفشل الكلوي
4-مرض الزهايمر
- 7□ يمثل الغالبية العظمى من حالات مرض ضغط الدم
1-ضغط الدم المنخفض
2-ضغط الدم المرتفع الثانوي
3-ضغط الدم المرتفع الأولي
4-لاشي
- 8□ من الأسس الأولية الغذائية للوقاية من مرض السكري والسيطره عليه
1-شرب العصائر والمشروبات
2-تناول المكسرات
3-تناول اللحوم بشحمها
4-تناول الخضروات والفواكه
- 9□ مرض ضغط الدم الذي أطلق عليه أسم الصامت
1-ضغط الدم المرتفع الثانوي
2-ضغط الدم المنخفض
3-ضغط الدم المرتفع الأولي
4-لاشي
- 0□ يجب على مريض السكري أن يتناول
1-ثلاث وجبات كامله وكبيره
2-أربع وجبات كبيره
3-من 5 إلى 6 وجبات صغيره
4-من 3 إلى 4 وجبات
- 1□ 1 من أنواع ضغط الدم المرتفع
1-ضغط الدم المرتفع الأولي الأساسي
2-ضغط الدم المرتفع الثانوي
3-ضغط الدم المنخفض
4- (2-1) ✓
- 2□ 2 من أسباب مرض ضغط الدم المرتفع الثانوي
1-زيادة الوزن
2-التوتر والتناقص غير المحمود
3-الإفراط في تناول الملح
4-العلاج بالكورتيزون لفترات طويله
- 3□ 2 التغذية العلاجيه لأمراض الكلى تهدف إلى تخفيف العبء الأخرجي عليها
بتحديد
1-المواد الدهنيه
2-المواد البروتينيه
3-الكربوهيدرات
4-الفيتامينات
- 4□ 2 الأشخاص الأكثر عرضه للأصابه بمرض الكلى هم
1-أعمارهم أكثر من 60
2-مريض القلب
3-المدخن
4-مريض السكري
5-جميع ماسبق
- 4□ 1 نوع من أنواع مرض ضغط الدم غير الشائع ينتج من وجود مرض أصلي في الجسم
1-ضغط الدم المنخفض
2-ضغط الدم المرتفع الأولي
3-ضغط الدم المرتفع الثانوي
4-لاشي
- 6□ 1 أكثر الفئه العمريه التي قد تصاب بضغط الدم المرتفع الثانوي
عضو بمثابة الفلتر الذي يمر عليه الدم ويقوم بتخليصه من السموم والمواد الزائدة عن حاجة الجسم :

أ/ الكبد
ب/ الكلى
ج/ القلب
د/ البنكرياس

التهاب الكلى الحاد يحدث عادة :

أ/ الشخص بعمر 40 سنة
ب/ بين النساء والرجال
ج/ بين الأطفال والشباب
د/ بين الأطفال والنساء

يسمى بالمرض الصامت :

أ/ مرض الكلى
ب/ مرض ضغط الدم
ج/ مرض السكري
د/ مرض القلب

يعتبر مهم للحد من الاصابة بالفشل الكلوي :

أ/ الفيتامينات
ب/ المعادن
ج/ البروتينات
د/ الماء

سبب من اسباب الاصابة بمرض الكلى :

أ/ البيئة
ب/ الفطيرة
ج/ قلة ممارسة الرياضة
د/ السمته

أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بنقص فيتامين (B12 مرضى ؟

أ/الضغط المرتفع
ب/القلب
ج/السكري
د/الكلية

زيادة الضغط يسبب
أ عمى العين
ب ضمور في الكبد
ج نزيف مفاجيء في المخ او قصور وظائف الكلى
د تلف البنكرياس

الصداع وضيق التنفس والدوخة هي من اعراض مرض :

أ/السكري
ب/ضغط الدم
ج/القلب
د/الربو

امراض الكلى والتسمم بالحمل والنفاس وامراض القلب والعلاج بالكورتيزون هي من الاسباب المرضيه ل:

أ/ضغط الدم المرتفع الأولي (الاساسي)
ب/ضغط الدم المنخفض
ج/ضغط الدم المرتفع الثانوي
د/مرض الكلى

من الاسباب المحتمل لارتفاع ضغط الدم الاولي:

أ/السمته وزيادة الوزن
ب/الافراط في تناول السكر
ج/الالتهابات
د/العقاقير الطبيه

من انواع ضغط الدم /
أ/مرتفع ومنخفض
ب/متوازن ومنخفض
ج/متوازن وعالي
د/منخفض فقط

من اهم مضاعفات مرض السكر :

أ/ الوراثة
ب/الالتهابات
ج/ارتفاع ضغط الدم
د/العقاقير والهرمونات

من العوامل التي تزيد من احتمالية الاصابة بالسكري:

أ/التوتر
ب/السمته
ج/الافراط في تناول الملح
د/قلة شرب الماء

يعرف بعجز الجسم عن المحافظة على نسبة جلوكوز الدم في حدود المستوى الطبيعي

أ/مرض الكلى
ب/الضغط المرتفع
ج/مرض السكري
د/مرض القلب

من اسباب مرض السكري :

أ/الاضطرابات الافرآزيه الغديه -الوراثه تتقدم العمر
ب/تناول السكر-الوراثه تتقدم العمر
ج/الارهاق-الاضطرابات الافرآزيه الغديه تتقدم العمر
د/تناول الصوديوم-الوراثه-الارهاق

من الامراض العصرية شديدة الخطورة :

أ/ مرض السكري
ب/الصداع
ج/قصر النظر
د/الم البطن

هو تغير غير طبيعي يصيب الانسان في جسده او عقله محدثاً انزعاجاً او ضعفاً او ارهاقاً :

أ/التمارين الرياضية
ب/الطعام
ج/البلوغ
د/المرض

التقسيم القرآني لرحلة حياة الإنسان مرحلتين للضعف بينهما مرحلة القوة هي مرحلة :

أ/شباب
ب/مراهق
ج/راشد
د/كهل

اشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية تسبب لهم ضعفاً او نقصاً فسيولوجياً هم :

أ/نوي الاحتياجات الخاصة
ب/الفئات الخاصيه
ج/مرضى ضغط الدم
د/مرضى السكري

□صغار السن أو المسن الشاب

1-من سن 75 إلى 85

2-من سن 55 إلى 65

3-فوق 85

4-من 60-65 إلى 74

عد الرسول عليه الصلاة والسلام هذه المرحلة اخر مرحله قبل الموت :

بالإمساك نتيجة

١/الهزيم

٢/الكهل

٣/الشيخوخة

٤/المسن

أ/انخفاض معدل انقباض عضلات الامعاء

ب/انخفاض معدل نبضات القلب

ج/ارتفاع معدل انقباض عضلات الامعاء

د/جميع ما ذكر

من التغيرات النفسية والانفعالية:

١/الفراغ والعزله

٢/اعجابه بالماضي

٣/الانسحاب المتبادل بين المسن والمجتمع

٤/ ضعف بالعظام

8□ فقد الشهية عند المسنين ظاهرة عامه وذلك نتيجة

أ/ضعف الرغبة بالأكل

ب/ضعف حاستي الشم والذوق

ج/ضعف النظر

د/ضعف السمع

♣♣ الزهايمر يصيب النساء اكثر من الرجال

♣♣ الزهايمر خرف ولكن الخرف ليس زهايمر

0□ يحدث عندما لايعطى المسن كفايته من الطعام في اليوم الواحد

أ/افراط

ب/تفريط

ج/البروتينات

د/السكريات

من الاغذية الحيوانيه المناسبه للمسنين ومصدر جيد وصحي وغني بالبروتين :

١/السمك

٢/البيض

٣/اللحوم

٤/المكسرات

1□1 الاكثر من شرب الماء لكبار السن يوماً حوالى

أ/ لتر واحد فقط

ب/لترين فقط

ج/من لترين الى ثلاثة

د/اربع لترات

يعمل حمض الفوليك وفيتامين ب٦ على تقليل من نسبة (.....) وهو احد
الاحماض الامينية.

١/الفلافونويدز

٢/الهوموسيسيتين

٣/ ايسوفلافين

2□1 من البروتينات المناسبة لتغذية المسنين

أ/لحوم خالية من الدهون

ب/لحوم غنية بالدهون

ج/لانقدم له اللحم

د/غير ماسبق

يحتوي الشاي الاسود على نسبة عالية من مضادات الاكسدة (.....) التي تقلل
من الاصابه بتصلب الشرايين :

١/الفلافونويدز

٢/الهوموسيسيتين

٣/ ايسوفلافين

2□ كبار السن أو الكهل

1-خفوق 80

2- 55الى 65

3- 75الى 85

4- 65الى 75

3□1 يحتاج المسن الذي لايعاني من امراض مزمنه نسبة من النشاطات

أ/معتدله

ب/قليلة جداً

ج/قليلة ومعتدله

د/عالية

4□ تتجدد الجلد وجفاهه عند المسن هو من التغيرات

1-الأجتماعيه

2-النفسيه

3-الجسميه

4-الأقتصاديّه

4□1 المسن الذي لايعاني امراض مزمنه يحتاج الى نسبة بروتينات

أ/معتدله

ب/قليلة جداً

ج/قليلة ومعتدله

د/عالية

5□ كل مايلي تغيرات نفسيه لدى المسن ماعدا

1-تغير مفهوم الذات

2-القلق والاكتئاب والملل

3-انخفاض درجه حراره الجسم

4-اعجابه بالماضي

5□1 يجب ان يكون غذاء المسن متوازن ويحوي جميع العناصر الغذائية في حال

الصحة والمرض فالمسن المريض نراعى

أ/زيادة او نقص عنصر او اكثر حسب حالته الصحيه

ب/زيادة كل العناصر الغذائية

ج/انخفاض كل العناصر الغذائية

د/نقدم له فقط البروتينات

6□ من التغيرات الجسميه غير المرئيه لدى المسن ماعدا

1-ضعف العظام

2-تغير لون الشعر

3-ضغط الدم والسكري والقبض المزمن

4-انخفاض درجه حراره الجسم

7□ مجموعة من التغيرات العمرية الطبيعية غير المرضية التي تسبب ضعفاً أو نقصاً
فسيولوجياً في الاداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم

أ/الزهايمر

ب/الشيخوخة

ج/فترات خاصه

د/المراهقه

7□1 من اهم اسباب سوء التغذية عند كبار السن

أ/قلة افراز اللعاب وضعف القدرة على تمييز الروائح وتغيير حاسة التذوق

ب/مرض القلب والتعب

ج/فقد القدرة على الاكل

د/جميع ما ذكر

9□ من اهم المشاكل التي تقابل المتخصصين في تغذية الاشخاص المسنين الإصابة

هناك دلائل علمية عليه في تقليل نسبة الكوليسترول كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمساك وتزيد من الإحساس بالشبع

أ/السمك

ب/الصويا

ج/الألياف والحبوب الكاملة

د/زيت الزيتون

يقلل من نسبة الكوليسترول السيئ ويرفع نسبة الكوليسترول الجيد ويحتوي على مضادات الاكسده المعروفه باسم ايسوفلافون (Isoflavon) التي تقلل من خطر الاصابة بأمراض القلب

أ/السمك

ب/الصويا

ج/زيت الزيتون

د/الشوكولا الغامقه

تزيد فيها نسبة الكالكو عن 75% حيث تسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيها تقوي عضلة القلب ووقايتها

أ/السمك

ب/الفواكه والخضروات

ج/حامض الفوليك وفيتامين ب6

د/الشوكولا الغامقه

تناول منها 5 حصص في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون فهي مصدر مهم للألياف كما انها قليلة الدسم طبيعياً

أ/السمك

ب/الفواكه والخضروات

ج/حامض الفوليك وفيتامين ب6

د/الشوكولا الغامقه

4/ قيل عنها لو علم الناس منافعها لأشتررو بوزنها ذهباً

1-الزبيب

2-الزنجبيل

3-الثوم

4-الحلبة

8/من أنواع المضافات الغذائية مواد ملونه ويرمز لها ب

-E2501

-E3002

-E1503

-E2994

5/يطرد الغازات ومفيد في علاج المغص خصوصاً عند الأطفال

1-الزنجبيل

2-الحلبة

3-البانسون

4-البابونج

6/نافع في حالات البرد ومطيب لنكهه الطعام ومفيد للهضم

1-الثوم

2-البانسون

3-الزنجبيل

4-الحلبة

12/تستخدم المواد المغذيه في الأطعمه الجاهزه

1-لمنح المنتج طعم ورائحه

2-لإعطاءها ألوان مميزه

3-لتعزيز القيمه الغذائيه

4-لمنع الفساد الميكروبي

8□1 النسيان لدى مريض الزهايمر نسيان للواقعة

أ/كلها

ب/جزء منها

ج/لاينسى الواقعه

د/غير ماسبق

6□1 من المهم المحافظه على كمية العناصر الغذائيه لكبار السن لتجنيبهم سوء

التغذية ووقايتهم من الأمراض مراعاة

أ/تقديم كمية مرتفعه من الدهون والسكريات

ب/انخفاض نسبة الدهون والسكريات

ج/عدم تقديم الدهون والسكريات

د/تقديم الفيتامينات والدهون فقط

9□1 يبدأ مريض الزهايمر بفقدان

أ/الذاكره القديمه

ب/الذاكره القديمه والحديثه

ج/الذاكره الحديثه

د/ذكريات الطفله

0□2 كيف نعرف ان هذا المسن اصيب بالزهايمر

أ/النسيان البعيد

ب/النسيان والتذكر

ج/النسيان القريب

د/عدم النسيان

1□2 من عوامل واسباب مرض الزهايمر

أ/التقدم بالعمر والوراثة وأمراض الاوعيه الدمويه واصابات الرأس

ب/مرض وراثي ونفسي واجتماعي

ج/نفسي وبيئي

د/غير ماسبق

2□2 الخرف والزهايمر متماثلان من حيث

أ/الامراض والتطور

ب/النمو والتطور

ج/الاعراض والتطور

د/التطور والنضج

3□2 من اكثر الامراض شيوعاً بين المسنين

أ/الزهايمر والخرف

ب/مرض القلب

ج/مرض الضغط المرتفع

د/الفشل الكلوي

يحتوي على دهون احادية التشبع التي تمتلك خاصية رفع الكوليسترول الجيد دون التأثير على الكوليسترول الكامل

أ/البذور الكتان

ب/الصويا

ج/الشوكولا الغامقه

د/زيت الزيتون

يحتوي على الاحماض الدهنيه اوميغا3 (Omega3) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثيه وتقلل من تكثف الدم فتمنع الاصابة بالجلطات والازمات القلبية الحادة

أ/الألياف الغذائيه والحبوب الكاملة

ب/السمك

ج/الصويا

د/زيت الزيتون

- يتكون التفاعل الكيميائي من ثلاث عناصر وهي؟
 ١-الوقود (مادة قابلة للاشتعال)سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة.
 ٢-الأكسجين.
 ٣-الحرارة الكافية لاشعال المادة القابلة للاشتعال.
 ٤- جميع ماسبق

- 14/سبب توحيد أسماء المواد المضافه بالرمز E والأرقام التي بعدها هو
 1-لسهوله قرائتها
 2-لصعوبه قرائتها
 3-لسهوله التعرف عليها
 4-لصعوبه التعرف عليها

□ 1□ يعتبر من الاغذية الحارة الرطبة

- أ/الرمان
 ب/الثين
 ج/البقطين
 د/اللقاء

- 7/يستخدم لألتهاب الأنف والدرن ومسكن لأوجاع المعدة
 1-العسل
 2-البابونج
 3-العسل
 4-الزبيب

يضاف البيود الى ملح الطعام وذلك ل

- ١-حفظه من الفساد
 ٢-منع التزنخ
 ٣-تعزير القيمة الغذائية
 ٤-لاشئ مما ذكر

- 11/تستخدم مضادات الأكسده ل
 1-لمنع الفساد الميكروبي
 2-لمنع ظهور علامات التزنخ
 3-لتعزير القيمة الغذائية
 4-لمنع المنتج طعماً وأرائحه
 ١٢-رمز يوضع على المواد الغذائية علامه تدل على حفظه
 A
 B
 C
 D

- 10/من أنواع المضافات مواد الأكسده ويرمز لها ب
 -E1001
 -E2992
 -E340
 -E1554

- 9/من أنواع المضافات الغذائية ويرمز لها ب E209
 1-مواد أكسده
 2-مواد حافظه
 3-مواد مغذيه
 4-مواد ملونه

- 2/يقي من السم والسحر ومفيد للكبد
 1-العسل
 2-الزنجبيل
 3-العجوة
 4-الزبيب

- من المضافات الغذائية وتضاف للخبز
 ١-مضادات التزنخ
 ٢-مضاده للفطريات
 ٣-تعزير القيمة الغذائية
 ٤-لتحسين النكهه

#كفايات_اقتصاد_١٤٣٨

٤٠-هناك نوعان من الرياضة الرياضية اللاهوائية والرياضه الهوائية
 ومن أنواع الرياضه اللاهوائية؟

- 1/ المشي
 2/ الجري السريع
 3/ السباحه المعتدله
 4/ التمارين الصباحية

□ أنواع الحروق كهربائية وتنقسم إلى:

- ١-البرق
 ٢-التيار الكهربائي
 ٣-الانصهار
 ٤-١-٢

أهم مؤشرات معيار المهارات الاجتماعية:

- التلميذة المثالية المحبوبة من الجميع هي التي تحرص على؟
 ١-عدم مشاركة الزميلات في مناسباتهن
 ٢-لا اتباع التوجيه اللبق عند تقديم النصيحة
 ٣-مدح النفس ونسبة الفضل اليها
 ٤- إلقاء السلام عند الدخول الي المكان

- التلميذة المثالية المحبوبة من الجميع هي التي تحرص على؟
 ١-التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنه ومنزلته ، مع النظر إلى الشخص المتحدث ، لتشعره بأهميته
 ٢-احترام المعلمات ، المحافظة على أداء الواجبات المدرسية
 ٣-مناداة الزميلات ومن تتعامل معه بأحب الأسماء
 ٤-جميع ماسبق

- التلميذة المثالية المحبوبة من الجميع هي التي تحرص على؟
 ١-مشاركة الزميلات في مناسباتهن ،والسؤال عنهن في غيابهن ، والمباركة لهن عند التقوقهن
 ٢-تجنب مدح النفس ونسبة الفضل اليها
 ٣-
 ٤-لا شي مما سبق

- من الصفات الرئيسية التي تتحلى بها التلميذة المثالية؟
 ١-مبتسمة دالما لتدخل قلوب الناس دون حاجة إلى استئذان
 ٢-مداعبة الزميلات في الحدود المشروعة للمزاح
 ٣-إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الصديقات والجيران
 ٤-جميع ماسبق

من الصفات الرئيسية التي تتحلّى بها التلميذة المثالية؟
١-المساهمة في الأعمال التي تقوم صديقاتها أو معلماتها أو جيرانها أو أقرباؤها عند معرفتها بحاجتهم لذلك
٢-تقديم المساعدة المادية
٣-مساعدة الزميلات في توضيح ما يصعب عليهن من دروس
٤-جميع ما سبق

أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية؟
١-إشعار الآخرين بأهميتهم لكسب احترامهم
٢-إتباع التوجيه اللبق عند تقديم النصيحة
٣-البعد عن النقد المباشر أمام الآخرين
٤-جميع ما سبق

أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية؟
١-التأني في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب
٢-محاولة إيجاد بصمات مميزة في المكان المرجوة فيه سواء بالقول أو الفعل
٣-شكر وتقدير المحسن إليها
٤-جميع ما سبق

أيضا:
تشجيع الزميلات وإبداء السرور لهن عند نجاحهن وإتقانهن لعملهن

ومن صفات التلميذة المثالية القدوة الحسنة ما عدا ؟
١-عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم
٢-الحكم على الآخرين بخلفهم وتعاملهم
٣- تجنب الهمز واللمز
٤- عدم تقديم المساعدة المادية

ومن صفات التلميذة المثالية اداب الحديث في الكلام ؟
١-التقيد بالنظام الإسلامي وتقبل التوجيهات بصدر رحب
٢-التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين
٣-التحلي بالصدق وتجنب الكذب في الجد والهزل
٤-جميع ما سبق

بعد جزءاً مهماً وضرورياً في الحياة سواء كانت داخل بيئة العمل أو خارجها ؟
١-اتخاذ القرار
٢-الإنصات
٣-الحوار
٤-لاشي مما سبق

ولكي نكون قادرين على تحسين عملية اتخاذ قرار اتنا لا بد؟
١-التركيز على كافة الأحداث
٢-الخطوات التي تسبق الاختيار
٣-العزم على قرار ما
٤-خروجه إلى حيز التنفيذ
٥-جميع ما سبق
هي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات والوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما من خلال مفاضلة بين حلول بديلة واختيار الأمثل ؟
١- الشرود
٢-مفهوم مهارات اتخاذ القرار
٣-مفهوم حل وإدارة المشكلة
٤-مفهوم تحديد الأهداف

لاكتساب مهارات اتخاذ القرار ؟
١-القدرة على الإنتاجية
٢-القدرة على تخيل
٣-التواصل المستمر
٤- التغذية البصرية

لاكتساب مهارات اتخاذ القرار ؟
١-الاستمرارية
٢-الإدراك المستمر
٣-التواصل المنفصل
٤-القدرة على وضع البدائل
لاكتساب مهارات اتخاذ القرار ؟
١-الالتزام بالقرارات
٢-التواضع
٣-القدرة على الاستنتاج
٤-الإنتاج والاعمال

لاكتساب مهارات اتخاذ القرار ؟
١-القدرة على المبادرة والتنفيذ
٢-اتخاذ القرار
٣-الفهم
٤-المشاركة

لاكتساب مهارات اتخاذ القرار ؟
١-القدرة على جمع المعلومات
٢-الأعمال
٣-الإنتاج
٤-القرارات

لاكتساب مهارات اتخاذ القرار ؟
١-الاستمرار
٢-التعاون
٣-الإنتاجية
٤-القدرة على حل المشكلات

عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تيسير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد؟
١-حل المشكلة
٢-اتخاذ القرار
٣-تحديد الأهداف
٤-العمل ضمن فريق

ماريك بالعبارة:
القرار الحيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة؟
١-صحيحة
٢-خاطئة

الخطوات العلمية لاتخاذ القرار ؟
١-تحديد المشكلة
٢-تحديد الاهداف
٣-الاستمرارية
٤-التواضع

الخطوات العلمية لاتخاذ القرار ؟
١-تحديد الهدف
٢-جمع المعلومات المناسبة
٣-الاستمرارية
٤-التواضع

الخطوات العلمية لاتخاذ القرار ؟
١-تحديد الهدف
٢-اقتراح الحلول الممكنة
٣-الاستمرارية
٤-التواضع

الخطوات العلمية لاتخاذ القرار ؟
١-تحديد الهدف
٢-تحقير الحلول المقترحة
٣-الاستمرارية
٤-التواضع

- 1/ مصارحة النفس عن السبب الحقيقي لاي اختيار .
 2/ جمع المعلومات .
 3/ استشارة اهل الخبرة وفتح العقل لأراء الاخرين .
 4/ 3/ □

شخصيتك اليوم نتاج قراراتك التي اتخذتها بالامس؟
 1/ صح □
 2/ خطأ

الخطوة الأخيرة بعد تقويم الحلول وادراك ما يترتب عليها من نتائج يتم اختيار افضل الحلول للوصول الى النتيجة المرغوبة فيها؟

- 1/ تحديد المشكلة
 2/ اتخاذ القرار
 3/ تقويم الحلول

4/ تحديد النتائج المتوقعه
 من مبادئ وتوجيهات تيسر اتخاذ القرار السليم ؟
 1/ فحص الخيارات والاخذ بالحسبان جميع العوامل:
 2/ التعلم من نتائج القرارات السابقة
 3/ النظر في سلبيات كل خيار وفيه إيجابية (مهارة موازنة الافكار)
 4/ جميع ماسبق □

حالة أو وضع نفسي مضطرب لدى الفرد ، ناتج عن المتطلبات الملحة للمحيط البيئي أو الاجتماعي للفرد أو عن شعور داخلي متعلق بذات الفرد أو كليهما معاً؟

- 1- ضغوط الحياة
 2- الغضب
 3- العدوان
 4- العامل مع الذات
 مظاهر ضغوط الحياة ؟
 1- مشكلات صحية عامة
 2- مشكلات خاصة
 3- مشكلات نفسية
 4- 1- 3 □

الخطوات العلمية لاتخاذ القرار ؟
 1- تحديد الهدف
 2- تحديد النتائج المتوقعة □
 3- الاستمرارية
 4- التواضع

الخطوات العلمية لاتخاذ القرار ؟
 1- تحديد الهدف
 2- اتخاذ القرار □
 3- الاستمرارية
 4- التواضع

الخطوات العلمية لاتخاذ القرار ؟
 1- تحديد الهدف
 2- التأكد من سلامة القرار المتخذ □
 3- الاستمرارية
 4- التواضع

أرشدنا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في؟
 1- اتخاذ قرار □
 2- تحديد الأهداف
 3- حل المشكلة
 4- لاشي ماسبق

أرشدنا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم إلى (.....) عندما نرغب في اتخاذ قرار ما ؟
 1- قراءة القرآن
 2- صلاة الاستخارة
 3- الصلاة
 4- دعاء الاستخارة □

اصعب خطوات اتخاذ القرار ، فهي تحليل للوضع لتحديد المشكلة وبيان أسبابها؟
 1- تحديد المشكلة
 2- اتخاذ القرار
 3- تقويم الحلول
 4- تحديد النتائج المتوقعة

خطوة مهمة في معالجة المشكله بجمع المعلومات عنها من مصادر متعدده تشمل الملاحظه المباشرة لطبيعة المشكلة؟
 1/ تحديد المشكلة
 2/ جمع المعلومات
 3/ اقتراح الحلول الممكنه
 4/ تحديد النتائج المتوقعه

بعد جمع المعلومات المؤتفه توضع تصورات حول الحلول الممكنه كحل للمشكلة؟
 1/ تحديد المشكلة
 2/ جمع المعلومات
 3/ اقتراح الحلول الممكنه
 4/ تحديد النتائج المتوقعه
 يقصد به تحديد النتيجة المتوقعه بعد حل المشكلة؟
 1/ تحديد المشكلة
 2/ جمع المعلومات
 3/ اقتراح الحلول الممكنه
 4/ تحديد النتائج المتوقعه

هناك خطوتان لتأكد من سلامة القرار ؟
 1/ وضع القرار موضع التنفيذ
 2/ النظر في النتائج الذي يحققها التنفيذ
 3/ لاشي مما ذكر
 4/ 2/ 1 □

مبادئ وتوجيهات تيسر اتخاذ القرار السليم؟

من أعراض المشكلات النفسية ؟
 1- اضطراب النوم
 2- فقدان الشهية
 3- الهروب من الواقع
 4- جميع ماسبق □

أيضاً: سرعة الغضب، الانفعال في المشاكل البسيطة ، كثرة الجدل والاعتراض على أشياء عادية ومقبولة ، الشرود والسرхан.

من أعراض المشكلات الصحية العامة؟
 1- الاسهال
 2- اللعب
 3- الشرود والسرхан
 4- 1- 3 □

من أعراض المشكلات الصحية العامة؟
 1- الشرود والسرхан
 2- نضيب العرق
 3- ارتفاع ضغط الدم
 4- 2- 3 □

من الأعراض المشكلات السلوكية؟
 1- تعاطي الكحول
 2- الإفراط في التدخين
 3- الشراهة بالأكل
 4- جميع ماسبق □

من أعراض المشكلات السلوكية ؟
 1- قلة الإنجاز
 2- الهروب من الواقع
 3- ضعف القدرة على إصدار القرارات
 4- 1- 3 □

٤- جميع ماسبق

من أنواع الضغوط تكون نظراته لكثير من الأمور نظرية سلبية ؟

١- ضغوط مؤذية

٢- ضغوط مفيدة

٣- ضغوط مريحة

٤- جميع ماسبق

أشكال الضغوط؟

١- عدم الفراغ

٢- الحماس الزائد

٣- حلة الفراغ

٤- جميع ماسبق

ماريك في هذه العبارة ؟

لا يوجد أنسان ضعيف لكن يوجد إنسان يجهل في نفسه مواطن القوة المُعوضة؟

١- صحيحة. ٢- غير صحيحة

أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال تنقسم إلى؟

١- قسمين

٢- ثلاث أقسام

٣- أربع أقسام

٤- خمس أقسام

من أنواع الضغوط ؟

١- ضغوط نفسية

٢- ضغوط مفيدة

٣- ضغوط غير مريحة

٤- جميع ماسبق

من أنواع الضغوط هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه؟

١- ضغوط مؤذية

٢- ضغوط مفيدة

٣- ضغوط غير مريحة

٤- جميع ماسبق

من أنواع الضغوط ؟

١- ضغوط مؤذية

٢- ضغوط غير مريحة

٣- ضغوط مريحة

٤- جميع ماسبق

من أنواع الضغوط لأنه يعطي إحساسا بالقررة على الإنتاج ؟

١- ضغوط مؤذية

٢- ضغوط مفيدة

٣- ضغوط غير مريحة

٤- جميع ماسبق

من أنواع الضغوط هو إنجاز الأعمال السريعة والحماسية ؟

١- ضغوط مؤذية

٢- ضغوط مفيدة

٣- ضغوط غير مريحة

٤- جميع ماسبق

من أنواع الضغوط يولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسورور؟

١- ضغوط مؤذية

٢- ضغوط مفيدة

٣- ضغوط غير مريحة

٤- جميع ماسبق

من أنواع الضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على إنتاجية العمل ؟

١- ضغوط مؤذية

٢- ضغوط مفيدة

٣- ضغوط مريحة

٤- جميع ماسبق

من أنواع الضغوط يولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا؟

١- ضغوط مؤذية

٢- ضغوط مفيدة

٣- ضغوط مريحة

ماريك في هذه العبارة ؟

للضغوط الحياة أثر كبير على صحة الإنسان ؟

١ صحيحة. ٢- غير صحيحة

ماريك بهذه العبارة ؟

الضغوط العالية التي تشكل أحد لمخاطر الصحة التي تواجهنا يوميا تشكل خطرا

صحيا كبيرا لمرضى القلب ؟

١- صحيحة. ٢- غير صحيحة

مارأيك بالعبارة الآتية:

ويقول الأطباء أن تأثير الناس يكون أقل مقاومة للبرد (الرشح) عندما يكونون تحت

الضغوط ؟

١- صحيحة

٢- خاطئة

اثبت الدراسات العلمية في الجمعية العالمية للصحة النفسية أن أكثر من (...../١٠٠%) من الأشخاص البالغين يمرضون بضغوطات في حياتهم اليومية كافية لتضعف من إداثهم في أعمالهم ومنزلهم ومن مناعتهم ضد المرض؟

١- ٢٠%

٢- ٣٠%

٣- ٤٠%

٤- ٥٠%

ولقد أصبح هناك فهم وإدراك بين الأطباء النفسيين وعلماء النفس والأطباء، بأن الضغوط مرتبطة بالمرض وأن هناك ما لا يقل عن (٨٠%/١٠٠%) من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغوط مثل؟

١- الاضطرابات المعوية

٢- القرحة

٣- التهاب القولون

٤- جميع ماسبق

من مصادر الضغوط ؟

١- الهروب من الواقع

٢- المصادر المتعلقة بالشخصية

٣- الشرود السرحان

٤- لاشي

من مصادر الضغوط ؟

١- اللعب

٢- الشرود

٣- المصادر النفسية

٤- السرحان

من مصادر الضغوط ؟

١- الهروب من الواقع

٢- الشرود والسرحان

٣- اللعب

٤- المصادر السلوكية

من المصادر الضغوط المتعلقة بشخصية الفرد وهي ؟

١- مفهوم الذات

٢- مركز التحكم

٣- الشخصية المقلقة

٤- جميع ماسبق

من مصادر الضغوط المصادر النفسية وهي ؟

١- الشرود

٢- لا نسمع من أولادنا ولا أزواجنا

٣- تبادل الحديث معهم بشكل مبهم

٤- ٢-٣

١- الإحباط

٢- الهروب من الواقع

٣- التكيف

٤- ١-٣

أيضا:

الرد على طلباتهم بانفعال ، نبحث عن الأشياء الغريبة عنا ، وننسى المواعيد والارتباطات الخاصة بهم ، وتوضيح الأشياء.

من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا؟

١-تزداد حساسيتنا فنثور لأنفه الاسباب

٢-الشرود

٣-يميل بنا نحو العزلة والابتعاد عن الناس

٤- ١-٣

أيضا:

نندم على مات فعل ، تزداد قابلية السلوك لأن يكون عدوانيا سواء بالكلام أو بالأفعال فتصبح عرضة للوقوع في الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر.

ماريك بهذه العبارة:

أساليب التخلص من الضغوط ؟

قدرة الفرد على معالجة الضغوط تتأثر باتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين ؟

١- صحيحة. ٢- غير صحيحة

الفرد ذو الاتجاهات السلبية

١-جنده يشعر بعدم قدرته على المعالجة السليمة الصحيحة للمواقف ،يعاني من اليأس

٢-كثرة الأكل

٣-عدم القدرة على التصرف السليم في مواقف الضغط

٤- ١-٣

فالاتجاه الذهني الإيجابي يساعد في معالجة مواقف الضغط بالطرق الصحية فعلى سبيل المثال ؟

١-قدرة الفرد على التعلم الجيد من خبرات الحياة اليومية

٢-تقدير الذات والثقة بالنفس

٣- القدرة على التماسك أمام الضغوط وعدم الانهيار

٤- جميع ماسبق

من أساليب التخلص من ضغوط الحياة

١-الشرود

٢-الحفاظ على الطاقة عن طريق التغذية المتوازنة والنوم الكافي

٣-التوازن بين الروح والبدن

٤- ٢-٣

ماريك بهذه العبارة :

يسقط الفرد ذو الاتجاهات السلبية فريسة للمرض العضوي النفسي نتيجة للصرع الداخلي الذي يعاني منه عندما يزداد حده الغضب والقلق والتوتر لديه؟

١-صحيحة. ٢- غير صحيحة

ماريك بهذه العبارة :

الثقة في معالجة الأمور على النحو الأفضل وغيرها من أشكال السلوك الإيجابي نحو الحياة يساعد الفرد في معالجة الضغوط .

١- صحيحة. ٢- غير صحيحة

كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط؟

من السهل تحقيق ذلك من خلال التقيد دائما بمايلي :

١-المواظبة على أداء التمرينات الرياضية

٢- القيام ببعض الأنشطة الممتعة كالرسم

٣- الابتسام واجبري نفسك على الابتسام

٤- جميع ماسبق

من أساليب التخلص من ضغوط الحياة

١-الاهتمام بماء الشرب

٢-الحفاظ على الطاقة عن طريق التغذية المتوازنة والنوم الكافي

٣-التوازن بين الروح والبدن

٤- جميع ماسبق

من مصادر الضغوط مصادر السلوكية وهي ؟

١-سوء إدارة الوقت

٢-الصراعات

٣-التكيف

٤- ١-٣

مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا ومنها؟

١-عندما يعجز العقل يتحدث الجسد

٢-عندما يعجز العقل يتحدث اللسان

٣-عندما يعجز اللسان يتحدث العقل

٤- جميع ماسبق

مؤشرات اختراق الضغوط لحياتنا ؟

١-مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا

٢-مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا

٣- مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا

٤-مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقتنا بأسرنا

٥- جميع ماسبق

وعندما يتحدث الجسد ليشترك العقل فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا بواحد أو أكثر من الاضطرابات التالية؟

١-ضغط الدم

٢- تشنج القولون

٣-الحساسية الجلدية

٤-جميع ماسبق

عندما يعجز العقل يتحدث الجسد أكثر الأجواء مناسبة لعجز العقل هي؟

١-التي يسودها اللعب

٢-التي يسودها الغضب

٣-التي يسودها الفرح

٤- التي يسودها القلق

وعندما يتحدث الجسد ليشترك العقل فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا بواحد أو أكثر من الاضطرابات التالية؟

١-اضطرابات الغدة الدرقية

٢-سقوط الشعر

٣-التهابات المفاصل

٤- جميع ماسبق

وعندما يتحدث الجسد ليشترك العقل فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا بواحد أو أكثر من الاضطرابات التالية؟

١-أمراض القلب

٢-البول والسكري

٣-قرحة المعدة

٤-جميع ماسبق

من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا؟

١-حشوش التفكير ، يضعف الذاكرة

٢-يعطل العقل

٣-يضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم وتزيد في ظللة القرارات الرعناء التعسفية

٤- جميع ماسبق

مارايك في هذه العبارة:

تعلمي مواجهة ضغوط الحياة والتصرف مع الأحداث الضاغطة بكفاءة تقلل من أضرار تلك الضغوط على صحتك النفسية والجسدية ؟

١-صحيحة. ٢- غير صحيحة

من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقتنا بأسرنا ؟

- ١-التفكير في الأماكن الجميلة والهادئة الآمنة
- ٢-المساج لمنطقة الرقبة من الخلف الكتفين
- ٣-التواجد في الأماكن الجميلة والهادئة الآمنة
- ٤-جميع ماسبق

تدريبات تقلص العضلات من ممارسات التدريب على الاسترخاء يتمثل في ؟

- ١-ضم قبضة اليد بقوة وعصرها ثم تركه ببطء
- ٢-الضغط على بعض العضلات المختلفة في الجسم أثناء ممارسة الرياضة (الجري ، المشي ، قفز الحبل)
- ٣-محاولة تغميض العينين بقوة
- ٤- جميع ماسبق

أيضا:
استثمار الضغوط إيجابياً بما يعود بالنفع والفائدة ، إدارة الوقت بشكل جيد ، تعديل بناء الشخصية لدى الفرد ، وذلك عن طريق بناء الذات الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس ، ممارسة التمارين البدنية المفيدة مثل المشي ، الجري ، السباحة ، ركوب الخيل .

كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط؟

من السهل تحقيق ذلك من خلال التقيد دائما بمايلي:

- ١-التسامح واستمرار التفاعل مع الحياة
- ٢-أن المرونة في مقابلة الشدائد مظهر من مظاهر التأدب مع الله
- ٣-تناول الأغذية الصحية
- ٤-جميع ماسبق

كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط؟

من السهل تحقيق ذلك من خلال التقيد دائما بمايلي:

- ١-كلما أسرعت بالرضاء أسرع نسيان الواقعة إليك
- ٢-تحققي الامر الذي سبب لك ضغوطات كمظهر من مظاهر الطبيعية بالحياة
- ٣-خذني نفسا وارفعي كفيك إلى الأعلى وقولي بصوت عالي: (الحمدالله، قدر الله وماشاء فعل)
- ٤-جميع ماسبق

كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط؟

١-فكري بالإيجابية ولاتنسي أنه عند مواجهة المشكلات والازمات الانحناء لها حتى تمر بسلام

- ٢-أغلقي الأبواب على الماضي والمستقبل وعيشي في حدود يومك كي لا تسمحي لمشكلات الماضي واهتمامات المستقبل بالسيطرة على يومك فتفسده
- ٣-تعلمي بعض المهارات التي تساعد في الاسترخاء وتحظي المواقف الضاغطة في الحياة
- ٤-جميع ماسبق

من القائل (اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا؟)

- ١-محمد صلى الله عليه وسلم
- ٢-عمر بن الخطاب رضي الله عنه
- ٣-أبو بكر الصديق رضي الله عنه
- ٤-علي بن أبي طالب رضي الله عنه

ماريك بهذه العبارة:

اليوم هو الزمن الوحيد الذي نملكه ، وما نصنعه فيه بداية للغد ولا نمتلك من الأزمنة الا هو ،لذا تقتضي الحكمة أن لا نعيش إلا هذا اليوم ؟

١- صحيحة . ٢-غير صحيحة

ممارسات بعض تدريبات الاسترخاء مثل ؟

- ١-تدريبات التنفس
- ٢- اللعب واللهو
- ٣-أكل الطعام
- ٤- الضحك

ممارسات بعض تدريبات الاسترخاء مثل ؟

- ١-التسامح
- ٢-الاكل
- ٣-تدريبات تقلص العضلات
- ٤- جميع ماسبق

تدريبات التنفس من ممارسات التدريب على الاسترخاء يتمثل في؟

- ١- شهيق (تنفس) طويل ، ثم زفير
- ٢-شهيق عميق (تنفس) طويل ، ثم زفير بطيئ
- ٣-شهيق زفير
- ٤-جميع ماسبق

تدريبات تقلص العضلات من ممارسات التدريب على الاسترخاء يتمثل في ؟

ممارسات بعض تدريبات الاسترخاءمثل؟

- ١-التفكير بالأمر السلبية
- ٢-الانفعال
- ٣-المواظبة على أداء التمرينات الرياضية
- ٤-السرحة

ممارسات بعض تدريبات الاسترخاءمثل؟

- ١-إعداد بعض الأطعمة التي تتطلب تركيزاً يساعد على الاسترخاء
- ٢-القيام ببعض الأنشطة الممتعة المحببة للنفس مثل الخياطة ، القراءة ، المشي .
- ٣-١-٢
- ٤-لا شيء ماسبق

مهارة تميز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ؟

- ١-العرض الشفوي الجيد
- ٢-الإصناص
- ٣-الإخراج
- ٤-الاهتمام

متطلبات الإلقاء الجيد الأعداد التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات ، وتصنيفها كالتالي؟

- ١-الوقوفات
- ٢-المقدمة
- ٣-الصوت
- ٤-التنوع

متطلبات الإلقاء الجيد الأعداد التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات ، وتصنيفها كالتالي؟

- ١-الموضوع
- ٢-البحث العلمي
- ٣-الاستمرارية
- ٤-لاشي

متطلبات الإلقاء الجيد الأعداد التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات ، وتصنيفها كالتالي؟

- ١-المراجع
- ٢-الاستمرارية
- ٣-الخاتمة
- ٤-البحث العلمي

متطلبات الإلقاء الجيد الأعداد التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات ، وتصنيفها كالتالي تعتبر مفتاح الموضوع ومن خلالها يتم اكتشاف الكلمة وثقافة الملقية؟

- ١-المقدمة
- ٢-الصوت
- ٣-التنوع
- ٤-الوقوفات

متطلبات الإلقاء الجيد الأعداد التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات ، وتصنيفها كالتالي الموضوع يتم عرض النقاط الرئيسة للموضوع بصورة مرتبة ؟

- ١-المقدمة
- ٢-الموضوع
- ٣-الخاتمة
- ٤-الصوت

احذري من الصوت ؟

- ١-الحاد
- ٢-الصاخب
- ٣-المرتفع
- ٤- المنخفض
- ٥- جميع ماسبق

متطلبات الإلقاء الجيد الإعداد التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات ، وتصنيفها كالتالي الخاتمة ملخص لأهم موارد في الموضوع؟

- ١-المقدمة
- ٢-الموضوع
- ٣-الخاتمة
- ٤-جميع ماسبق

من متطلبات الإلقاء الجيد يحسن أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة واللغة الدراجة حسب الموقف ؟

- ١-الخاتمة
- ٢-التنوع
- ٣-المراجع
- ٤-لاشي

هناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها مثل؟

- ١-الموضوع
- ٢-الخاتمة
- ٣-بعد المقدمة
- ٤-الحاد

هناك وقفات يجدر بك الاهتمام بهامثل؟

- ١-بعد السؤال
- ٢-الموضوع
- ٣-الخاتمة
- ٤-المراجع

هناك وقفات يجدر بك الاهتمام بهامثل؟

- ١-الاستمرات
- ٢-عند الشعور بالعطش
- ٣-قبل السؤال أو المعلومات الهامة
- ٤-لاشي

هناك وقفات يجدر بك الاهتمام بهامثل؟

- ١-الاستمرات
- ٢-عند الشعور بالعطش
- ٣-عند الانتقال من فكرة لأخرى
- ٤-لاشي

تداول الكلام بين طرفين أو أكثر ، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر؟

- ١-الثقة بالنفس
- ٢-الإلقاء
- ٣-الحوار
- ٤-جميع ماسبق

أنواع الحوار ؟

- ١-الحوار مع النفس
- ٢-الحوار مع المجتمع
- ٣-الحوار مع الأصدقاء الإلكترونيون
- ٤-الحوار مع الغرباء

أنواع الحوار وهو الذي يجربه الشخص مع نفسه مثل التأمل والتفكير ؟

- ١-الحوار مع المجتمع
- ٢-الحوار مع النفس
- ٣-الحوار مع الغرباء
- ٤-الحوار مع الأقارب

أنواع الحوار هو الحوار مع الآخرين وينقسم إلى ؟

- ١-حوار المتوافقين مع الذات
- ٢-حوار المتوافقين في الرأي
- ٣-حوار المتوافقين مع المجتمع
- ٤-لاشي

أنواع الحوار هو الحوار مع الآخرين وينقسم إلى ؟

- ١-حوار المتوافقين مع النفس
- ٢-حوار المتوافقين مع المجتمع
- ٣-حوار المختلفين في الرأي
- ٤-لاشي

من خلال عرض فكرة على الذات ومحاورتها أما بالتخطيط الورقي أو التفكير المتأني العميق؟

- ١-الإلقاء
- ٢-الحوار مع الآخرين
- ٣-الحوار مع النفس
- ٤-جميع ماسبق

حوار الرسول صلى الله عليه وسلم وأبو بكر الصديق داخل غار حراء ؟

- ١-حوار المتوافقين في الرأي
- ٢-حوار المختلفين في الرأي
- ٣-الجدل
- ٤-لاشي مما سبق

حوار سيدنا موسى: عليه السلام مع فرعون أو حوار سيدنا إبراهيم عليه السلام مع قومه؟

- ١-حوار المتوافقين في الرأي
- ٢-حوار المختلفين في الرأي
- ٣-الجدل
- ٤-لاشي مما سبق

الخصومة في الكلام ويستعمل في غير الرضا؟

- ١-التشدد
- ٢-الخصومة
- ٣-الجدل
- ٤-لاشي

قال صلى الله عليه وسلم (من كذب علي متعمداً فليتبوأ مقعده من النار)يشير الحديث إلى

- ١-الحذر من التحدث بكل مايسمع
- ٢-الحذر الشديد من ذكر حديث مكذوب عن الرسول عليه الصلاة والسلام
- ٣-الحذر من السخريه من طريقه كلام الآخرين
- ٤-الحذر من كثرة الكلام والثثرة

قال الرسول صلى الله عليه وسلم (كفى بالمرء كذبا أن يحدث بكل مايسمع)يشير الحديث إلى

- ١-الحذر من التحدث بكل مايسمع لانه مجال للوقع بالكذب
- ٢-الحذر من السخريه من طريقه كلام الآخرين
- ٣-الحذر من كثرة كلام والثثرة

قال الله تعالى (وأقصد في مشيك وأغضض من صوتك إن أنكر الاصوات لصوت الحمير)تشير الآية إلى:

- ١-الحذر الشديد من ذكر حديث مكذوب عن الرسول عليه الصلاة والسلام
- ٢-الحذر من السخريه من طريقه كلام الآخرين
- ٣-مراعاة الصوت المعتدل أثناء الحديث

عن عائشة أم المؤمنين (رضي الله عنها) أن امرأة قالت: يارسول الله: أقول: إن زوجي أعطاني ما لم يعطني؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم(المتشبع بما لم يعط كلابس ثوبي زور) صحيح مسلم؟

قال الله تعالى (وأقصد في مشيك وأغضض من صوتك إن أنكر الأصوات لصوت الحمير) تثير الآية إلى:

- الحذر الشديد من ذكر حديث مكذوب عن الرسول عليه الصلاة والسلام
- الحذر من السخريه من طريقه كلام الآخرين
- الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه للارتفاع في أعين الناس
- جميع ماسبق

قال تعالى(ياأيها الذين امنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيرا منهن)

- الحذر الشديد من ذكر حديث مكذوب عن الرسول عليه الصلاة والسلام
 - الحذر من السخريه من طريقه كلام الآخرين
 - الحذر من كثرة الكلام والثثرة
- قال تعالى(لا خير في كثير من نجواهم إلا من أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس)
- الحذر الشديد من ذكر حديث مكذوب عن الرسول عليه الصلاة والسلام
 - الحذر من السخريه من طريقه كلام الآخرين
 - الحذر من كثرة الكلام والثثرة

هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية :

- 1/آخر الليل
- 2/وقت الفراغ
- 3/الصباح الباكر

فيه يتعرف الشخص على قدراته وموله ويخلو بنفسه ويعبر عما بداخله من خلال الأنشطة المنوعه التي يمارسها وتتيح له فرصة التعلم والتربية :

- 1/ وقت الفراغ
- 2/وقت التمرين
- 3/وقت الطهي

يعتبر (النشاط) وسيلة لتنمية الفرد عقليا وجسما واجتماعيا :

- 1/ صح
- 2/خطأ

من طرق شغل اوقات الفراغ :

- 1/النوم الطويل
- 2/القراءة المفيدة
- 3/الكتابة المعبرة
- 4/ 2-3

من طرق شغل اوقات الفراغ :

- 1/ الاطلاع على المفيد من الفضائيات والانترنت
- 2/الهوايات المختلفه
- 3/حضور ندوات ومحاضرات هادفه
- 4/جميع ماسبق

وايضا(انجاز بعض الاعمال المنزليه+الكتابة المعطره+القراءة المفيدة+المساهمة في الاعمال الخيرية +الاتحاق بالدورات المفيدة والمراكز الصيفيه)

أعراض الخجل ؟

- 1-علمية
- 2-سلوكية
- 3-الأخلاقية
- 4-جميع ماسبق

أعراض الخجل ؟

- 1-جسدية
- 2-اجتماعية
- 3-علمية
- 4-جميع ماسبق

أعراض الخجل السلوكية ومنها؟

- 1-التحدث
- 2-تحدث للغرباء
- 3-تجنب لقاء الغرباء
- 4-جميع ماسبق

أعراض الخجل السلوكية ومنها؟

- 1-الرسائل
- 2-التحديث
- 3-لاشي
- 4-الشعور بالإحراج عند البدء بالتحدث

داود الإنطاشي من الأطباء المسلمين البارزين وهو ؟

- 1-الأبكم
- 2-الأصم
- 3-كفيف البصر
- 4-جميع ماسبق

أعراض الخجل السلوكية ومنها؟

- 1-التحدث بالفصحي
- 2-عدم النظر إلى المتحدث
- 3-الاستمرار بالتحدث
- 4-جميع ماسبق

أعراض الخجل السلوكية ومنها؟

- 1-قلة التحدث مع الآخرين
- 2-التحدث بطلاقة
- 3-الاستمرار بالتحدث
- 4-جميع ماسبق

أعراض الخجل الجسدية ومنها؟

- 1-السخرية
- 2-مشكلات وآلام في المعدة
- 3-عدم النظر المحاور
- 4-التحدث مع الغرباء

من الحق المسنين التي اجتنابها هي ؟

- 1-لا يهزأ به
- 2-لا يسخر به
- 3- يوجه إليه كلام سيء
- 4-لا ينهر في وجهه
- 5- جميع ماسبق

أعراض الخجل الجسدية ومنها؟

- 1-الإطلاقة
- 2-الاستمرارية
- 3-رطوبة اليدين وتعرقهما
- 4-جميع ماسبق

أنشأت المملكة العربية السعودية مصلحة (.....،.....،.....)تصرف أموالها على المستحقين من الفقراء والمساكين وأبناء السبيل ؟

- 1-اللزكاة
- 2-الذخل

3-الضمان الاجتماعي

4-جميع ماسبق

أعراض الخجل الجسدية ومنها؟

- 1-عدم الاستماع للأجهزة
- 2-حركات لاإرادية في الوجه واليدين
- 3-حركات إرادية للوجه
- 4-جميع ماسبق

أعراض الخجل الجسدية ومنها؟

- 1-حوامات
- 2-الانتظار

٤- جميع ماسبق

٣- لاشي

٤- جفاف الفم والحلق

الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل ؟

١- عدم الاشتراك

٢- الاشتراك في الأنشطة المدرسية

٣- لاستمرارية

٤- جميع ماسبق

الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل ؟

١- عدم الاستماع الو المتحدث

٢- لا يحتوي على الاختلاف

٣- لاشي

٤- محاولة طرح أسئلة على المتكلم حول حديثه

الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل ؟

١- الاستماع إلى المتحدث

٢- لا تحترم

٣- عدم الالتزام

٤- جميع ماسبق

الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل ؟

١- الاعتبار

٢- الاختلاف في الثقافات

٣- العزلة

٤- لا اعتبار بالحديث بطلاقة

أعراض الخجل الجسدية ومنها؟

١- سرعة دقات القلب

٢- الانصات

٣- الاعتراف

٤- جميع ماسبق

الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل لماذا محاولة طرح أسئلة على

المتكلم حول حديثه؟

١- لا سيتضح

٢- طريقة جديدة للدخول في النقاش

٣- الاستمرارية والالتزام

٤- جميع ماسبق

تعني لوي الشدق بكلام مدعيا الفصاحة؟

١- الهراء

٢- الجدل

٣- التشدق

٤- الفصاحة

الإيجابيات الثقة بالنفس ؟

١- حسرة الاستجابة

٢- محيط المدرسة

٣- خجل الآخرين

٤- جميع ماسبق

الإيجابيات الثقة بالنفس ؟

١- سلامة اللغة وصحة النطق

٢- التأدب عند مخاطبتهما

٣- عدم التأفف منها

٤- جميع ماسبق

الإيجابيات الثقة بالنفس ؟

١- تشتت ترك الزميلات في الخصائص

٢- التفوق الدراسي

٣- مستمرة حتى لو بعد المكان

الإيجابيات الثقة بالنفس ؟

١- التواضع والابتعاد عن التكبر

٢- محبة الآخرين وإيثارهم

٣- الثقافة وسعة الاطلاع

٤- جميع ماسبق

من السلبات عدم الثقة بالنفس؟

١- التواضع وعدم التكبر

٢- الخجل والارتباك

٣- لاشي

٤- جميع ماسبق

من السلبات عدم الثقة بالنفس؟

١- الإحساس بالفشل نتيجة موقف سابق

٢- توجيه النصيحة والرأي

٣- لاشي

٤- جميع ماسبق

من السلبات عدم الثقة بالنفس؟

١- الشكر

٢- التهنئة

٣- الخوف

٤- جميع ماسبق

إيمان الشخص بقدراته ورؤيته لأهدافه بوضوح ،ثم انطلاقه لبيني النجاح ويتميز في

الحياة؟

١- الحوار

٢- الطلاقة

٣- الثقة بالنفس

٤- جميع ماسبق

كيف نمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

١- الخجل والارتباك

٢- الثقة بالله

٣- الخوف

٤- لاشي

كيف نمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

١- استبدال جوانب الضعف بجوانب القوة

٢- الإحساس

٣- التفوق الدراسي

٤- لاشي

كيف نمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

١- الثقافة وسعة الاطلاع

٢- خجل الآخرين

٣- الاستفادة من مواقف النجاحات

٤- لاشي

كيف نمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

١- خجل الآخرين

٢- الثقة بالقدرات والإمكانات

٣- الاستمرارية

٤- لاشي

كيف نمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

١- الإصلاح

٢- الالتزام

٣- الاعتقاد الإيجابي بالنفس

٤- لاشي

ايضاً (التوفيق بحياتك +بر ابناك)

- ١- اكنساب المحبة
- ٢- اكنساب الاحترام
- ٣- غرس قيمة التواضع في أنفسهم
- ٤- جميع ماسبق

ايضاً:

تعليم الاعتماد على الذات، زرع الثقة في أنفسهم وفيمن حولهم ، تمثيل القدرة الحسنة

حقوق المسنين ؟

- ١- انزاله المنزلة اللانقة به
- ٢- عدم النظر إليه
- ٣- لاثني
- ٤- جميع ماسبق
- حقوق المسنين ؟
- ١- لاثني
- ٢- الاستخفاف به
- ٣- عدم الاستخفاف به
- ٤- جميع ماسبق

حقوق المسنين ؟

- ١- لايقدم على غيره
- ٢- يستشار في الامور
- ٣- لاثني
- ٤- جميع ماسبق

حقوق المسنين ؟

- ١- لا يهدر بالكلام
- ٢- يجلس في المجلس
- ٣- لاثني
- ٤- جميع ماسبق

حقوق المسنين ؟

- ١- التقدّم الصغير عليه
- ٢- احترام غيره
- ٣- جميع ماسبق
- ٤- يجيب بالضيافة به والتحدث إلى الناس

حقوق المسنين ؟

- ١- لا يعرف عليه
- ٢- الأخذ والعطاء عند التعامل
- ٣- لا يستشار
- ٤- جميع ماسبق

اتفقت منيرة و منال على زيارة صديقتيها هند لتقديم التهنة لها بالمنزل الحديد فاتصلتا بها لتحديد الموعد المناسب علمت مها وغيداء بالموعد المحدد فقررتا مفاجأة صديقتيها بحضورهما لهذه المناسبة فذهبا إلى السوق لشراء هدية مناسبة لهند ماجعلها تصلان لمنزل صديقتيها في وقت متأخر أدى إلى إحراج هند التي لم تكن على استعداد لاستقبال الجميع فانعكس ذلك على طريقتيها في ضيافة الزائرات وترحيبها بهن ؟

في رأيك كالأخطاء التي وقعت فيها كل من غيداء ومها ، عند قيامهما بهذه الزيارة؟

- ١- اتخاذهم قرارا بزيارة صديقتيها دون تحديد الموعد
- ٢- عدم إخبار صديقتيها صاحبة المنزل بعزمهم على الزيارة .
- ٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة
- ٤- إحراج هند وإجبارها على استقبالهم
- ٥- جميع ماسبق

تخلي وقوع بعض السلوكيات الخاطئة التي صدرت من بعض صديقات هند أثناء

زيارتين لها ؟

- ١- التطفل على الزائرات وطرح الاسئلة المحرجة عليهن
- ٢- دق جرس الباب طويلا وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول
- ٣- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل

درس الإمام النووي ولكنه أخفق فيه؟

- ١- الطب
- ٢- الكيمياء
- ٣- الرياضيات
- ٤- الأحياء

درس الإمام النووي ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل ، فاتجه إلى

(.....) وتفوق فيه؟

- ١- العلم الأخلاقي
- ٢- العلم الشرعي
- ٣- العلم النفسي
- ٤- العلم الروحي

كيف نمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

- ١- الاجتماع مع الناس ومخالطتهم
- ٢- اتباع أسلوب الحوار والمناقشة
- ٣- الاعتقاد الإيجابي بالنفس
- ٤- جميع ماسبق

درس الإمام النووي ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل ، فاتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (.....) الذي يعد مرجعا ونال شهرة واسعة.

- ١- حصن المسلم
- ٢- نظرية الفسق
- ٣- رياض الصالحين
- ٤- جميع ماسبق

من يحتاج الثقة في النفس ؟

- ١- الأم لتزرعها في أبنائها
- ٢- التفوق الدراسي
- ٣- الاستمرارية
- ٤- لاثني

من يحتاج الثقة في النفس ؟

- ١- الامتعاض
- ٢- تحقيل الآخرين
- ٣- المعلمة لتلميحتها في طالباتها
- ٤- لاثني

من يحتاج الثقة في النفس ؟

- ١- الإحساس بالفشل نتيجة موقف سابق
- ٢- سلامة اللغة وصحة النطق
- ٣- طالبية العلم ، لثقت بقدراتها وتشعر بمسؤولياتها نفسها ومجتمعها
- ٤- جميع ماسبق

مع من تطبيقين فن التعامل ؟

- ١/ الوالدان
- ٢/ الاخوه
- ٣/ محيط المدرسه
- ٤/ الجيران
- ٥/ جميع ماسبق

إن أولى الناس بالبر وحسن التعامل فبرهما فرع مت شجرة الإيمان هم :

- ١/ الجيران
- ٢/ الوالدان
- ٣/ محيط المدرسه

من ثمار بر الوالدين :

- ١/ الدعاء لك في السر والعلن
- ٢/ الفوز بالجنة
- ٣/ السعادة بالدنيا والاخره
- ٤/ رضاهم عنك
- ٥/ جميع ماسبق

- ١- التعرف على اخبار الاقارب
- ٢- إعطاء ربة الأسرة المسؤولة عن الاجتماع مجالا واسعا لاستقبال الضيوف والترحيب بهم
- ٣- اشترك الجميع في الحديث
- ٤- جميع ماسبق

- ٤- جميع ماسبق
- أيضا:
(الإصرار على الدخول، التجول داخل المنزل دون احترام خصوصية أصحاب المنزل، طلب بعض المشروبات وهدن غير مستعدة)

وقد كانت منيرة أكثر الزائرات حرصا على الدوق على الرغم من حرصها على الخروج المبكر بسبب ارتباطها الأسري فقد تمهلت قليلا عن الخروج بسبب حضور أخت هند ثم استأذنت بالانصراف :

برأيك كذا فعلت منيرة مع هند (صاحبة المنزل) عند الخروج؟

- ١- استأذنت من هند قبل الانصراف الخروج من المنزل
- ٢- شكرت هند على استقبالها
- ٣- دعيتها لمبادلة الزيارة في أقرب فرصة ممكنة
- ٤- جميع ماسبق

أيضا:

(استأذنت من الموجودين للانصراف)

- تحلى هند بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة والتي منها؟
- ١- إعداد مكان للاستقبال وتجهيته لراحة الضيوف
 - ٢- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال والبعد عن المبالغة في التجميل
 - ٣- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكول والمشرب
 - ٤- جميع ماسبق

أيضا:

تهيئة المنزل وترتيبه
التعبير عن سعادتها بزيارتهم لها

أيضا إتاحة الفرصة للاجتماع بالاقارب أو الصديقات في وقت واحد
بعض الأسر أفقدو تلك الاجتماعات الدورية ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها ومنها؟

- ١- التظاهر بفخامة الاثاث والملابس من قبل أصحاب المنزل
- ٢- التحدث بأحاديث لا تليق بالاجتماعات
- ٣- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية
- ٤- جميع ماسبق

بعض الزيارات الخاصةمنها؟

- ١- احترام الآخرين
- ٢- زيارة المريض
- ٣- احترام المعلمات
- ٤- جميع ماسبق

بعض الزيارات الخاصةمنها؟

- ١- زيارة التهنئة
- ٢- مشاركة الزميلات
- ٣- تجنب المدح
- ٤- جميع ماسبق

عبارة (لابأس طهورا إن شاء الله) تقال لي

- ١- المولود
- ٢- التهنئة
- ٣- للمريض
- ٤- للمسافر

تعتبر من الزيارات التي يجب الحرص عليها ، للتخفيف عنه فيأنس بزواره وينسى
الأمه ويجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة ؟

- ١- زيارة الاقارب
- ٢- زيارة المناسبات
- ٣- زيارة الجيران
- ٤- زيارة المريض

من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر ؟

- ١- الصلاة
- ٢- الأعمال
- ٣- صلة الرحم
- ٤- جميع ماسبق

المجتمع السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة (.....) بين الأسر والعوائل؟

- ١- الاجتماعات العملية
- ٢- الاجتماعات الدورية
- ٣- الاجتماعات الندوات
- ٤- جميع ماسبق

تزيد من أواصر الود والمحبة بين الأسر والعوائل وتقوي إحساسهم ومشاركتهم
لبعضهم البعض ؟

- ١- الاجتماعات العملية
- ٢- الاجتماعات و الندوات
- ٣- الاجتماعات الدورية
- ٤- جميع ماسبق

يفضل عمل الاجتماعات الدورية بتخصيص ؟

- ١- يوم في الأسبوع
- ٢- يوم في الشهر
- ٣- يوم بعدشهرين
- ٤- جميع ماسبق

للاجتماعات الدورية مزايا متعددة منها؟

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالاقارب أو الصديقات في وقت واحد
- ٢- الحذر من الانتباه
- ٣- مراعاة الصوت
- ٤- جميع ماسبق

للاجتماعات الدورية مزايا متعددة منها؟

يجب مراعاة الآداب العامة لزيارة المريض ومنها؟

- ١- عدم الاتزان
- ٢- احترام مواعيد الزيارة وخاصة في المستشفيات
- ٣- التحدث مع الآخرين
- ٤- جميع ماسبق

يجب مراعاة الآداب العامة لزيارة المريض ومنها؟

- ١- اختيار الحديث المناسب وتجنب الكلام بأخبار محزنة
- ٢- عدم الاتزان
- ٣- الاهتمام بالحديث المستمر
- ٤- المبادرة في أي وقت

يجب مراعاة الآداب العامة لزيارة المريض ومنها؟

- ١- إظهار الارتباك
- ٢- عدم المشاركة
- ٣- الدعاء للمريض بالأدعية

من أنواع الإلقاء هو الجماعي وينقسم إلى ؟

- ١- إلقاء لمجموعة متوسطة
- ٢- إلقاء لمجموعة كبيرة
- ٣- إلقاء لمجموعة متفرقة
- ٤- لاشي

جمع المعلومات

تحديد الفروض

اتخاذ قرار

#كفايات_اقتصاد_١٤٣٨

٣٤- مؤثر ومن علامات الضغوط النفسية

1/التدخل في مشاكل الآخرين

2/ السرحان والشروذ

3/نوم

4/جميع ماسبق

٢٤)تمر الصداقة بمراحل هي :

1. خله عابرة صداقه زماله

2. زماله صداقه خله عابرة

3. عابرة زماله صداقه خله

4. صداقه زماله عابرة خله

فتاتان كانتا زميلتين في المدرسه ثم قوية علاقتهن وأصبحت صداقه يدل ذلك على

1/استمرار العلاقه رغم بعد المكان

2/اشترك في الخصائص المهنيه

3/قطع العلاقه بمجرد بعد المكان

4/صداقه عمل

٢٤)تمر الصداقة بمراحل هي :

1. خله عابرة صداقه زماله

2. زماله صداقه خله عابرة

3. عابرة زماله صداقه خله

4. صداقه زماله عابرة خله

السوالديه كان ترتيبها من الاقوى او العكس

اذا من الاقوى يتكون

خله صداقه زماله علاقته عابره

اذا من الاضعف تكون

علاقته عابره زماله صداقه خله

١٤٤٠

من صفات عقوق الوالدين :

1. طاعتها في تطليق الزوجه

2. طاعتها في ترك معصية

3. الاتصال بهما

4. إهمال الإنفاق عليهم بما يسد حاجتهم

٨-ماذا يعد عدم النظر الي الشخص يعتبر عدوان

١-للفظي

٢-جسدي

٣-رمزي

٤-حمادي

علاقة مودة ومحبة مستمرة حتى لو بعد المكان لا تشترك في الخصائص المهنية؟

١- الزمالة

٢- الصداقة

٣- الإخوة

٤-لاشي مما سبق

من معايير اختيار الصديقة ؟

١-التمسك بالدين

٢- تقارب السن

٣- تقارب الأفكار والاهتمامات

من معايير اختيار الصديقة؟

١-الوضوح والصراحة في التعامل

٢-احترام خصوصيات الآخرين ومشاعرهم

٣-محبية الآخرين وإيثارهم

٤-جميع ماسبق

الزيارات القديمة والحديثة ؟

١-السخرية والأحاديث

٢-تزيد من أواصر المحبة والصلة

٣-الالتزام بمظهر

٤- جميع ماسبق

المحافظة على استمرار الصداقة اتبعي؟

١-قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والثقافة

٢-المحافظة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية

صديقاتك

٣-الاعتراف بالخطأ ، الرجوع عنه ، الاعتذار بلباقة

٤-جميع ماسبق

المعاقون جسيميا أو حسيا أو عقليا أو اجتماعيا هم ؟

١-الزهيمر

٢-ذو الاجتياحات الخاصة

٣-كبار السن

٤-جميع ماسبق

أول مؤسس لرعاية المعاقين في تاريخ البشرية جمعاء هو؟

١- محمد صلى الله عليه وسلم

٢-أبو بكر الصديق

٣- خالد بن الوليد

٤-عمر بن الخطاب رضي الله عنه

أكثر مايسرق الوقت هو :

١/ النوم

٢/الفضائيات والانترنت

٣/زيارة الأهل والأصدقاء

٤/المذاكرة

إيجابيات الفضائيات والإنترنت؟

١-وسيلة من وسائل الدعوة إلى الله

٢-وسيلة من وسائل الاتصال السريعة

٣-وسيلة مساعدة لطلبة العلم والباحثين

٤-جميع ماسبق

أيضا:

رفع المستوى الثقافي من خلال البرامج الثقافية والمواقع العلمية ، الاستفادة في مجال

التجارة المحلية والعالمية ، وشراء البضائع ، والتعامل مع أسواق الأسهم

سلبيات الفضائيات والإنترنت ؟

١-نشر مفاهيم العنصرية

٢-مشكلة إيمان الأنترنت والأمراض النفسية

٣-يضعف الترابط الأسري لأشغال لأبناء به والتقنية

٤-جميع ماسبق

أيضا:

نشر العنف ، برامج الاختلاف والهكر والتجسس ، تبنى مستوى الطلاب التعليمي لانه

يشغل عن التحصيل والمذاكرة

#كفايات_اقتصاد_١٤٣٨

٦-اول خطوة من خطوات اتخاذ القرار

تحديد المشكلة

تعاطي الحشيش يؤدي إلى العمق والأمراض العقلية؟

- ✓ صح ١
✗ خطأ ٢

أن تعاطي حبوب الكبتاجون من ٣-٦ أشهر يؤدي إلى تدمير خلايا المخ مما يؤدي بالمتعاطي إلى الأمراض العقلية؟

- ✓ صح ١
✗ خطأ ٢

إضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ومدى تأثيرها على صحة الإنسان؟

- ١- السمنة وزيادة الوزن
٢- تسوس الأسنان
٣- أمراض القلب
٤- جميع ماسبق ✓

اسئله كفايات للتربية الأسرية عام ١٤٤٠هـ
نوره الشهراني

١) قناع مكون من النشاء وماء الورد البارد يناسب بشره :

1. العاديه
2. الدهنيه
3. الجافه
4. الحساسه

٢)مرحلة الجنين التي تمتد من الاسبوع الثالث إلى الثاني عشر هي مرحلة :

١. الجنين
٢. الجنين الخلوي
٣. البويضه

٣) يكون التطعيم للطفل فيه خطوره على صحته إذا كان هناك :

1. إسهال
2. الأم في البطن
3. ارتفاع في درجه حرارته
4. قيء

٤) يصبح لدى الشخص مناعه عندما :

1. يتناول الادويه
2. عند إصابته بمرض معد والتطعيم
3. تناول أعشاب
4. تناول الفيتامينات

٥) يكون الزواج مسموح في جميع مراحلها باستثناء :

1. إذا كانت الزوجه حامله المرض والزوج سليم
2. إذا كان كلاهما سليمين
3. إذا كان الزوج حامل المرض والزوجه سليمه
4. إذا كان كلاهما حاملين المرض

٦) الأجهزة الهوائية الضروريه في الجسم هي :

1. القلب والكبد والرئه
2. الكبد والرئه والدم
3. القلب والرئه والدم
4. القلب والكبد والدم

٧) هي يقع بنيه تتكاثر حول الأنف والذقن تسمى :

1. النمش
2. البرص
3. الاكزيما
4. الحساسيه

٨) يوضع الملح على الملابس في نهاية عمليه الغسيل لـ :

٤- التعاون حسب القدرة

٥- جميع ماذكر

هي مواد نباتية أو كيميائية لها تأثيرها العقلي والبدني على ما يتعاطاها ، فتصيب جسمه بالفنور والخمول ،وتنشل حركته ، وتغطي عقله ؟

- ١-المخدرات ✓
٢-العناصر الغذائية
٣-التدخين
٤-السكريات

ما أنواع المخدرات؟

- ١-طبيعي
٢-صناعي
٣-المصنع من مصدر طبيعي
٤-جميع ماسبق ✓

أنواع المخدرات طبيعي ؟

- ١-الهيروين
٢-القات
٣-الحشيش
٤-جميع ماسبق ✓

أيضا: الكوكائين ، المورفين ، الأفيون .

أنواع المخدرات صناعي ؟

- ١-الكبتاجون
٢-الحبوب
٣-جميع ماسبق ✓

أسباب وقوع الأبناء في المخدرات ؟

- ١-ضعف الوازع الديني
٢-التفكك الأسري
٣-السفر إلى الخارج
٤- جميع ماسبق ✓

أيضا: الاضطرابات الشخصية ، الأعلام الجديد ، أصدقاء السوء ، الفراغ ، العمالة الأجنبية ، حب التقليد وحب الاستطلاع .

كيف تكتشف الأسرة بأن لديهم مدمن (الحشيش ، الهيروين ، الكبتاجون)؟

- ١-تغير الأصدقاء
٢-عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي
٣-تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والأخوة والأخوات
٤- جميع ماسبق ✓

أيضا: جروح وندبات وخراج في مكان الحقن الوريدي ، الشعور بالخمول والغثيان ، شحوب الوجه وسيلان الأنف ، انخفاض واضح في الوزن ، تسوس الأسنان، كسل وغياب عن المدرسة ، زيادة العرق بشكل كبير ،العزلة عن الآخرين ، كثرة الحركة والكلام والانفعال الحاد في الحديث . النوم العميق نتيجة بقاء الفرد مستيقظا لأوقات طويلة ، شحوب الوجه والشفتين واتساع في حدقة العين وقلة التهيبة ،السهر طوال الليل والنوم في النهار ،انبعاث رائحة كريهه في الفم وتبدو الشفاة متشققة من كثرة العض عليها، الحساسية الزائدة لبعض الكلمات والعبارات وإن كانت بغير قصد ويفسر ها في غير محلها ،الشكوك الزائده بالأفراد المحيطين بهم كالأهل والأصدقاء، والتوتر والقلق والسلوك الانتحاري ، الهلوس السمعية والبصرية التبلد في المشاعر ،الضحك الهستيري ، وجود أوراق لف لف للسجائر ، عدم القدرة على التركيز ،الاتصالات المشبوهة ،إحمرار العينين.

أضرار تعاطي المخدرات؟

- ١-الإصابة بمرض الأيدز
٢-تفكك العلاقات الأسرية
٣-الإصابة بالغرغرينا
٤-جميع ماسبق ✓

أيضا: البعد عن المجتمع ، الهلوس السمعية والبصرية ، الإصابة بالضعف الجنسي ، عدم ومواصله الدراسة والعمل ، ضمور قشور الدماغ ، الجنون والوفاة ، تليف الكبد والإصابة بالفشل الكلوي ، الإصابة بسرطان المريء ، الخدر والثقيل النفسي والجسدي ، نقص بالقدرات العقلية .

1. لإزالة الروائح الكريهة
2. تثبيت اللون
3. تزيه اللون
4. تنظيفها من مواد التنظيف

1. صغر حجم الغرفة
2. كبر حجم الغرفة
3. نزول السقف
4. ارتفاع السقف

٩) استخدام الماء العسر لغسل الشعر يؤثر على :

1. طول الشعر
2. فقدان لمعة الشعر
3. تقصف الشعر
4. تساقط الشعر

١٩) المواصفات الجيدة لغرفة الأطفال كل مايلي عدا :

1. ان تكون واسعة
2. ألوانها فاتحة
3. غير مكتظة بالأثاث
4. ان يكون أثاثها معدني وذو زوائد حادة

١٠) تنسيق الأزهار بطريقة غير ممتثلة تؤدي إلى :

1. نجد تماثلاً تاماً بين الجانبين
2. اختلافاً بيناً في شكل كل قسم
3. التناظر في التنسيق
4. التوافق بين الألوان

٢٠) المتسمم الذي يعطى زيت زيتون لمنعه من القيء هو المتسمم ب:

1. بالدغ
2. بالأحماض والقلويات
3. بالتغذية
4. بالبتروليه

١١) خيوط الكتن برليه مصنوعة من :

1. الحرير
2. القطن
3. الصوف
4. الكتان

٢١) تكون زيارة الحامل للطبيب ضرورية في حاله :

1. القيء
2. تورم القدمين والكفين
3. الصداع
4. الإسهال

١٢) الملابس ذات القصات الأفقية تناسب :

1. الندينة
2. القصيرة
3. الطويلة
4. المتوسطه

٢٢) الاسعاف الأولي للغريق الذي في كامل وعيه :

1. وضعه على ظهره والضغط على صدره
2. وضعه على بطنه وضربه على ظهره
3. وضعه جالساً وضربه على ظهره
4. انتظار الهلال الأحمر

١٣) القماش الخام هو :

1. القطن
2. الصوف
3. القطن غير المعالج
4. الصوف غير المعالج

٢٣) كيك تغير لونه بعد النضج إلى اللون الرمادي وكان السبب استخدام :

1. بيض فاسد
2. إيناء ألمنيوم
3. زيادة البيكج بودر
4. زيادة الحرارة

١٤) من علامات الإرشاد مثلث أرضيته بيضاء ذو إبطار احمر وداخله رسوم بالأسود يقصد به :

1. التحذير
2. الإرشاد
3. الالتزام
4. الانتباه

٢٤) تمر الصداقة بمراحل هي :

1. خله عابرة صداقه زماله
2. زماله صداقه خله عابرة
3. عابرة زماله صداقه خله
4. صداقه زماله عابرة خله

١٥) من مكملات الملابس المتصلة :

1. الأحزمة
2. الأحذية
3. الحقائب
4. الأزرا

٢٥) من أسباب مرض السكري :

1. الوراثة
2. تناول الكربو هيدرات
3. الصداع
4. تناول الدهون

٢٦) تنظيم السكر في المرحلة المتوسطه يكون في :

1. الغذاء
2. الدواء
3. الانسولين
4. الرياضة

١٦) الستائر ذات النقوش والاكسسوارات تناسب غرف :

1. الاستقبال
2. غرف المعيشة
3. غرف النوم
4. غرف الأطفال

٢٧) من أسباب ضغط الدم وجود :

1. صداع
2. الفشل الكلوي
3. الأم في الظهر
4. دوخة

١٧) يدهن السقف باللون الداكن وذلك لمعالجة مشكله :

1. السقف النازل
2. السقف المرتفع
3. حجم الغرف الصغيرة
4. حجم الغرف الكبيرة

٢٨) ننصح الحامل عند وجود الإمساك لديها بتناول :

1. شريحة خبز مع جبن
2. الزبيب والتفاح
3. شرب الحليب
4. بيض وسمك

١٨) تدهن الجدران باللون الفاتح وذلك لمعالجة مشكله :

٤٠) السلطة كاملة القيمة الغذائية هي :

1. سلطة الفواكه
2. سلطة البقول والمكرونة
3. السلطة الخضراء
4. السلطة الملونة

٢٩) فتاه مصابه بقرحة المعده من الدرجة الثانية ننصحها بتناول :

1. ثلاث وجبات كبيرة قليلة الدهون
2. وجبه صغيره كل ثلاث ساعات كثيره الألياف
3. وجبه صغيره كل ثلاث ساعات قليله الألياف
4. وجبه صغيره كل ثلاث ساعات كثيره البروتين

٣٠) نقص الملح المعدني الذي يؤدي إلى تساقط الأسنان هو :

1. الكالسيوم
2. الفسفور
3. الحديد
4. الفلور

٤١) هناك مثلث موجود في المطبخ هو مثلث :

1. الحريق
2. الحركة
3. الإطفاء
4. التحذير

٣١) استبدال تناول الحليب كامل الدسم بالحليب قليل الدسم يؤدي إلى نقص فيتامين :

1. أ
2. ب
3. ج
4. د

٤٢) الطريقة الجيدة للاستعانة بالغذاء الجيد بدون اخصائيين التغذية هي :

1. الهرم الغذائي
2. الوجبات الصحية
3. الريجيم
4. القنوتات الصحية

٣٢) الوجبة التي تحتوي على دهون مشبعة هي :

1. سلطة فواكه
2. شريحة خبز مع زبد
3. سلطة خضراء
4. سمك

٤٣) المصاب بضربه الشمس يفضل إسعافه بما يلي عدا :

1. وضعه في ماء بارد مع ثلج
2. استخدام المراوح والمكيفات لتهدئه الغرفة الموجود فيها
3. خلع ملابس المصاب
4. مسح جسم المصاب بالماء البارد بقطعة اسفنج

٣٣) المرضى اللذين يتأثرون من الجلوتين الموجود في القمح ننصحهم باستبدالها بدقيق :

1. الشوفان
2. القمح
3. الحبوب الكاملة
4. الذرة

٤٤) من أعراض الضغوط الشدود والسرعان ونسيان أعراض الأسرة هي أعراض :

1. نفسية
2. صحيه
3. سلوكيه
4. اجتماعيه

٣٤) من حقوق المستهلك على الدولة :

1. تسهيل إجراءاته
2. مساهمته في وضع الأوامر
3. توعيته بحقوقه
4. إعطاء حقوقه كامله

٤٥) تقديم المال أو الهدايا للغرض من إنهاء مطلب خاص يسمى :

1. رشوة
2. فساد
3. ربا
4. هديه

٣٥) عند صنع الخبز يضاف فيتامين د وذلك :

1. لمنعه من التزنخ
2. لمنعه من التأكسد
3. للتغذية
4. لتحسين الطعم

٤٦) الخبز الأسمر أفضل من الدقيق الأبيض وذلك لوجود :

1. الألياف
2. البروتين
3. الكربو هيدرات
4. الدهون

٣٦) يسمى طهي الطعام على النار مباشره :

1. القلي
2. الشوي
3. التسبيك
4. الملق

٣٧) من الصفات المثالية التي اثنى عليها الرسول صلى الله عليه وسلم :

1. الصدق
2. الأمانة
3. الحياة
4. الاحترام

٤٧) حديث المتشبه بما لا يعطى كما لابس ثوبي الزور يقصد به :

1. الكلام في الناس
2. التصنت
3. التباهي والتفاخر بما لا تملكه
4. السب والشتم

٣٨) تسمى الأشعة المستخدمة في المايكرويف :

1. الكهربائية
2. الكهرومغناطسية
3. الإشعاع
4. طاقه

٤٨) من أساليب الحوار الجيد في تقبل وجهات النظر هي :

1. الاستماع الجيد
2. الحوار
3. تبادل الآراء
4. الصراخ

٣٩) الطريقة الصحيحة عند إطفاء حريق الأجهزة الكهربائية :

1. بالماء
2. بالزيت
3. بالرمل
4. بالسوائل

٤٩) العلامة تشير إلى التنظيف :

1. بالكلور
2. الجاف

1. الملابس الملونة
2. الملابس ذات اللون الأسود
3. اللباس الفضفاض الشرعي
4. ملابس غير ساتره

٦١) إذا كان مصروف الأسرة أكثر من دخلها فانه يلزمها ان :

1. تكثر من الصرف على الكماليات
2. تقلل من المتطلبات والكماليات
3. تقلل من الدخل
4. شراء السلع بكميات كبيرة

٦٢) إذا كان إيرادات الأسرة أكثر من مصروفاتها فان ذلك ينبأ ب :

1. الإسراف
2. الإدخال
3. الإفلاس
4. الدخل

٦٣) بداية الزهايمر يكون عند المسنين في سن :

1. ٤٥
2. ٥٥
3. ٦٥
4. ٧٠

3. التحجيف
4. الكي

٥٠) هناك عدة أماكن لقياس درجة الحرارة في الجسم منها :

1. في النزاع
2. في الكف
3. في المستقيم
4. على البطن

٥١) عند وضع المكياج مع وجود هالات سوداء تحت العين ننصح ب :

1. تكميدها بشاي دافئ
2. وضع مصحح العيوب (الكونسيلر) بنفس لون الهالات
3. وضع مصحح العيوب (الكونسيلر) افتح من الهالات بدرجة
4. وضع كريم أساس

٥٢) سبب الأصابة بسقوط الأسنان والرعاف هو نقص :

1. الكالسيوم
2. الفسفور
3. الحديد
4. اليود

٥٣) معلمه ابتدائي تعاني من مشكله انتشار الروائح الكريهه في الفصل ماذا تفعل :

1. تفتح الشبابيك وتعطر الفصل
2. تناقش الطالبات
3. تخبر أولياء الأمور بالمشكلة
4. تعمل محاضره تو عويه بمساعده المرشدة الطلابية

٥٤) عند نتره العائلة يفضل عند جمع القمامه :

1. جمعها على جنب
2. جمع البلاستيك والزجاج والعلب المعدنية لتدويرها
3. تركها كما هي
4. وضعها في القمامه

٥٥) احتراق الجلد من الدرجة الثاني يكون :

1. احتراق الجلد مع الأعصاب
2. احتراق سطح الجلد بدون احمرار
3. احتراق سطح الجلد مع وجود احمرار
4. احتراق طبقات من الجلد مع وجود فقاعي

٥٦) ننصح الحامل الابتعاد من تناول :

1. الحليب
2. الفواكه
3. اللحوم المصنعة
4. الخضراوات

٥٧) شرب الماء بكثرة في اليوم يقضي على :

1. التهاب المسالك البولية
2. الإسهال
3. القيء
4. الإمساك

٥٨) من أخطر أمراض سوء التغذية وتكون أعراضها الخمول والإرهاق العام في الجسم وفقدان الشهية :

1. فقر الدم
2. الكواشيكور
3. السمنة
4. الكساح

٥٩) كثره تناول الأغذية المحتويه على الألياف تسبب :

1. الإمساك
2. القيء
3. الإسهال
4. الصداع

٦٠) ننصح المرأة المسلمة عند خروجها من المنزل بارتداء :

٦٤) التسوق الذكي وقت التخفيضات يكون في شراء :

1. المعليات
2. الفواكه والخضراوات
- 3- الملابس والكماليات
4. الحلويات المستوردة

٦٥) من العادات السيئة في الجوده الشخصيه :

1. إعطاء تبريرات للذات
2. المبادرة والجهد
3. القدرة على التخيل
4. القدرة على التأمل

٦٦) المعلمة فاطمه لديها فصل مكتظ بالطالبات وحصلتها كانت مده عمليه فافضل

استراتيجية تعليميه لها هي :

1. التعلم النشط
2. التعلم بالمشروعات
3. التعاوني
4. محل المشكلات

٦٧) المعلمة مريم وضعت طالباتها في موقف تعليمي محبّر عن الإسعاف الأولي وليس

لديهن أي خبره أو معلومه عن ذلك فهي استخدمت استراتيجية :

1. التعلم التعاوني
2. التعلم بالمشروعات
3. التعلم النشط
4. حل المشكلات

٦٨) فتاه أغمى عليها فجاءه في الفصل ما الإسعاف المناسب لها:

1. عمل التنفّس الصناعي لها
2. مدها على الأرض ورفع قدميها إلى الأعلى قليلاً
3. الاتصال بالإسعاف
4. تتركها في وضع الجلوس وإعطاءها ماء

٦٩) لديك منشأ وحصلت مشكله فيها ما التصرف الصحيح لحل هذه المشكله :

1. الاتصال بالعاملين فيها وأخبارهم بالمشكلة كلا على حده
2. الاجتماع بالعاملين فيها والبحث عن حل لهذه المشكله

2. نشرها في مكان رطب
3. وضع كميته من الكلور
4. غسلها مع ملابس غير ثابتة اللون

٨١) يستخدم احمر الشفاه الغامق وسط الشفاه والفتاح على الأطراف وذلك لـ :

1. لإخفاء بروز الشفتين
2. لإعطاء بروز الشفتين
3. لإعطاء الشفاه المبتسمه
4. إعطاء مزيد من البروز للشفتين

٨٢) كثرة تمشيط الشعر يؤدي لإفراز الدهون المتطايرة من فروة الرأس وذلك بسبب في :

1. تقصف الشعر
 2. تساقط الشعر
 3. قشره الشعر
 4. تكسر الشعر
- تم تصحيحه □ □

٨٣) الفحص الذاتي للثدي يكون مره كل :

1. شهر
2. شهرين
3. ٣ اشهر
4. ٦ اشهر

٨٤) من صفات عقوق الوالدين :

1. طاعتها في تطبيق الزوجه
 2. طاعتها في ترك معصية
 3. الاتصال بهما
 4. إهمال الإنفاق عليهم بما يسد حاجتهم
- ٨٥) من صفات الزيوت النباتية تكون :
1. جامده في درجة حرارة الغرفة
 2. سائلة في درجة حراره الغرفة
 3. مشبعه
 4. متأكسدة

٨٦) الطريقة المثالية لتنمية الثقة بالنفس :

1. حب الذات
2. معرفه مواطن القوه والضعف
3. كثرة التبرير
4. الانزعاج من الانتقادات

٨٧) من أسباب ارتفاع فاتورة الكهرباء :

1. استخدام لمبات الـ LED بدل العادية
2. استخدام الأجهزة وقت الظهيرة
3. تشغيل التلفاز لمتابعة برنامج محدد

٨٨) من الخطوات الصحيحة لإداره الوقت :

1. ترفيه النفس
2. تسليم المشاريع في الوقت المحدد
3. الرد على المكالمات والإيميل
4. حضور دورات تدريبية

3. إرسال المشكله للجهات الأعلى
4. محل المشكله لوحده

٧٠) من الإضافات الخطيره في الشيبس :

1. وجود مضافات وزيت مهدرجة
2. الأملاح
3. الزيوت
4. الدهون

٧١) الإسعاف بالتنفس الصناعي يكون للمصاب ب :

1. الصدمة الكهربائية
2. الحرق
3. التسمم
4. الغرق

٧٢) تسمى طريقه الحفظ بآلاته الرطوبة من الأطعمة بـ:

1. التبريد
2. التجميد
3. التجفيف
4. إضافة مواد حافظه

٧٣) طريقة اسعاف المصاب بقطع سبب نزيف مع وجود قطع حاده :

1. لفها بشاش معقم
2. تركه يذف والاتصال بالإسعاف
3. ازاله القطع الحاده وتضميدها
4. غسلها بالماء

٧٤) المصاب بالحرق الفيزيائي مثل :

1. الحرق الجاف
2. الحرق الرطب
3. الإشعاعي
4. الكيميائي

٧٥) خطوات إدارة الذات :

1. حدد أدوارك حدد أهدافك خطط لحياتك نفذ اعمالك بنجاح
2. حدد أهدافك خطط لحياتك حدد أدوارك نفذ اعمالك بنجاح
3. خطط لحياتك حدد أهدافك حدد أدوارك نفذ اعمالك بنجاح
4. نفذ اعمالك بنجاح خطط لحياتك حدد أدوارك حدد أهدافك

٧٦) أفضل طريقه لاستخدام بقايا الطعام في الحديقة تسمى :

1. التسميد
2. وضعها في بزاز خشبي بعد تجفيفها
3. تجفيفها
4. التخلص منها

٧٧) الطفل المولود المصاب بالإصفرار يفضل وضعه تحت :

1. لمبه صفراء
2. أشعه الشمس
3. أشعه فوق البنفسجية
4. إعطاء عقاقير

٧٨) يدخل الحديد في غذاء الطفل من سن :

1. الولادة
2. ٣ اشهر
3. ٦ اشهر
4. عمر سنه

٧٩) من أسباب نجاح العمل الجماعي :

1. المرونة
2. التعاون
3. الالتزام
4. الانصات

٨٠) ظهور رائحة كريهة في الملابس بعد نهاية عمليه الغسيل بسبب:

1. مواد التنظيف كثيره

□ بشرة الشعر؟

- 1- تعمل على حماية الشعرة من اختراق المواد الضارة
 - 2- تقلل من تبخر الماء الموجود داخل ساق الشعرة ومرورتها لمعانها
 - 3- المسؤول عن الشعرة وتكون في نهاية بصيلة الشعر
- ٤- ١-٢

□ قشرة الشعر ؟

- 1- الطبقة الأساسية التي يتم التعامل معها في عمليات صبغ الشعر إزالة لونه
 - 2- تساعد في نقل الغذاء والأكسجين الى طبقات الأخرى في الشعر
 - 3- إذا تحتوي على حبيبات صبغه الميلامين
- كما تعطي الليونة والمرونة الشعرة
- ٤- ١-٣

□ لب الشعر؟

- 1- تحتوي على حبيبات صبغه الميلامين
 - كما تعطي الليونة والمرونة الشعرة
 - 2- الطبقة الأساسية التي يتم التعامل معها في عمليات صبغ الشعر
 - 3- تساعد في نقل الغذاء والأكسجين الى طبقات الأخرى في الشعر
- ٤- ٢-٣

□ جريب الشعر ؟

□ نقص (.....و.....) في الجسم يفقد الشعرة لمعانها ويجعلها هشّة رقيقه :

أسئلة مؤشرات معيار التجميل:

- 1/ البروتين و ك
- 2/ البروتين و الزنك
- 3/ البروتين و ب
- 4/ البروتين و أ

□ من العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعرة وبنائه ؟

- 1- البروتينات
- 2- الفيتامينات
- 3- الأملاح المعدنية
- 4- فيتامين ب المركب ، ب ٢ فيتامين (أ،هـ)
- 5- جميع ما سبق

□ من مصادر الجيدة للبروتينات للشعر وبنائه

- 1- اللحوم الحمراء
- 2- الخضروات الخضراء والصفراء
- 3- خميرة البيرة
- 4- الكبد

جزء حي في جسم الإنسان ،وهي عضو كامل يعيش مع باقي أعضاء الجسم ، لها عمر محدد تموت وتسقط بعده لينبت شعر من جديد غيرها وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان ويبلغ متوسط عمر الشعرة ١٨ شهرا وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان ؟

- 1- الشعر ✓
- 2- البشرة
- 3- المكياج
- 4- التسمير

تركيبة الشعرة؟

- 1- ساق الشعرة
- 2- جريب الشعرة
- 3- جميع ما سبق ✓

ساق الشعرة يتكون من ؟

- 1- بشرة الشعرة
- 2- قشرة الشعرة
- 3- لب الشعرة
- 4- جميع ما سبق ✓

الشعرة أسطوانة قرنية لها جزءان أحدهما ؟

- 1- يظهر فوق الجلد (الساق)
 - 2- غائر تحت الجلد (جريب الشعرة)
 - 3- جميع ما سبق ✓
- من طرق تغذية الشعر المباشرة عن طريق الإدخال العميق للمواد المتأينة الموجبة وهي :

- 1- القاعدية السالبة (OH)
- 2- القاعدية (H+)
- 3- الحامضية (H+)
- 4- (١/٣)

التغذية المباشرة

1 تكون عن طريق ادخال العميق للمواد المتأينة الموجبة الحامضية H+ او السالبة

القاعدة Ho ✓

2 هي تمد الشعر بالاكسجين والفيتامينات والغذاء المناسب

التغذية غير المباشرة

1 تكون عن طريق ادخال العميق للمواد المتأينة الموجبة الحامضية H+ او السالبة

القاعدة Ho

2- هي تمد الشعر بالاكسجين والحوامض الأمينية والأملاح المعدنية والفيتامينات من

مكونات الغذاء ✓

إذا كان الماء عسرا يستعمل للشعر الدهني؟

- 1- نصف ليمونة + فنجان ماء ✓
- 2- ملعقة صغيرة خل + فنجان ماء

إذا كان الماء عسرا يستعمل للشعر الجاف ؟

- 1- نصف ليمونة + فنجان ماء ✓
- 2- ملعقة صغيرة خل + فنجان ماء

استخدام المواد القلوية يسبب

□ إحدى الطرائق الرئيسية لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحات المناسبة؟

- ١- لف الشعر بالأصابع والملقط
- ٢- لف الشعر باللفافات

□/تقصف الشعر وتكسره
ب/تشقق الشعر
ج/سقوط الشعر
د/جفاف الشعر

□ الانتقال من بيئة ذات جو عادي الى جو حار والصيف والتميليس او التموج المتكرر والتعرض لاشعة الشمس يسبب

□/تقصف الشعر وتكسره
ب/تشقق الشعر
ج/تساقط الشعر
د/قشرة الشعر

□ جفاف الشعر وشد الشعر بقوة واستعمال فرشاة نايلون قاسية والتعرض لتيارات هوائية باردة او ساخنة لفترة طويلة يسبب

□/تقصف الشعر وتكسره
ب/تشقق الشعر
ج/تساقط الشعر
د/قشرة الشعر

□ شد الشعر كما في تسريحة ذيل الحصان يسبب

□/تقصف الشعر وتكسره
ب/تشقق الشعر
ج/تساقط الشعر
د/قشرة الشعر

□ تساقط الشعر يحدث بسبب نقص العناصر الغذائية

□/فيتامين أ وفيتامين ب المركب وفيتامين هـ والحديد والنحاس والزنك
ب/حمض الفوليك وفيتامين د وسي
ج/الحديد وفيتامين ج
د/النحاس والكالسيوم والحديد

□ من أسباب تساقط الشعر نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين؟

- ١- أ
- ٢- ب المركب
- ٣- الحديد والزنك
- ٤- النحاس
- ٥- جميع ما سبق

□ طرق لف الشعر؟

- ١- لفة الشعر بالأصابع والملقط
- ٢- لفة الشعر باللفافات
- ٤- جميع ما سبق ✓

□ عند لف الشعر بالأصابع والملقط يراعى ضرورة العناية؟

- ١- فك خصل الشعر
- ٢- تثبيت خصل الشعر

□ من طرق لف الشعر بالأصابع والملقط الاتجاه يكون ؟

- ١- يكون باتجاه عقارب الساعة
- ٢- العكس لللف بالاتجاهين
- ٣- جميع ما سبق

□ من طرق لف الشعر بالأصابع والملقط يبدأ اللف الأسطواني من ؟

- ١- من الجذور الشعر إلى الأطراف
- ٢- من أطراف الشعر إلى الجذور

□ من طرق لف الشعر بالأصابع والملقط يمكن استخدام طريقة (.....) يغلب استعماله عند قمة الرأس لإعطاء الشعر ارتفاعاً؟

- ١- دائري
- ٢- كعك
- ٣- أسطواني

□ طريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تتطلبها التسريحة؟

- ١- لف الشعر بالأصابع والملقط
- ٢- لف الشعر باللفافات

□ أنواع اللفافات ؟

- ١- لفافات عادية
- ٢- لفافات أسفنجية
- ٣- لفافات كهربائية
- ٤- لفافات تمويج
- ٥- جميع ما سبق

□ لنشر كريم الأساس ينصح باستخدام الإسفنجية المخصصة لذلك وهي التي تكون على شكل ؟

- ١- مثلث
- ٢- مثلث محدد الأطراف

□ للتأكد من انسجام لون البشرة مع كريم الأساس فإذا ذاب ولم يترك هالة لونية على البشرة فذلك يعني ملاءمته لها ؟

- ١- تجربته داخل المعصم
- ٢- على الوجه

□ من أهمية الأساسات ؟

- ١- تجعل لون البشرة متساويا
- ٢- تجعل البشرة ناعمة وصافية
- ٣- جميع ما سبق

□ من مصحات ألوان البشرة اللون الأزرق فائدته؟

- ١- يمنح البشرة مائلة الى الاحمرار بياضاً
- ٢- يضيء أشراقاً

□ من مصحات ألوان البشرة اللون الأبيض فائدته

- ١- يخفف احمرار البشرة
- ٢- يضيء على البشرة الباهتة إشراقاً

□ من مصحات ألوان البشرة اللون الأرجواني فائدته؟

- ١- يضيء تألقاً صحياً على البشرة التي بها اصفران
- ٢- يخفف الاحمرار

□ من مصحات ألوان البشرة اللون الأخضر فائدته ؟

- ١- يضيء تألقاً صحياً على البشرة التي بها اصفران
- ٢- يخفف الاحمرار

□ من الأساسات السائلة السائل ذو اللون الأصفر ؟

- ١- يناسب البشرة العاجية المائلة إلى اللون، البيج التي ليس فيها حمرة كثيرة
- ٢- يناسب البشرة المتدرجة اللون التي يتساوى فيها، اختلاط الحمرة بالصفرة
- ٣- يناسب البشرة الوردية الخفيفة المائلة إلى اللون، البيج التي ليس فيها صفار كثير .

□ من الأساسات السائلة السائل ذو اللون البرتقالي؟

- ١- يناسب البشرة العاجية المائلة إلى اللون، البيج التي ليس فيها حمرة كثيرة .
- ٢- يناسب البشرة الوردية الخفيفة المائلة إلى اللون، البيج التي ليس فيها صفار كثير .
- ٣- يناسب البشرة المتدرجة اللون التي يتساوى فيها، اختلاط الحمرة بالصفرة

□ من الأساسات السائلة السائل ذو اللون الأحمر ؟

- ١- يناسب البشرة العاجية المائلة إلى اللون، البيج التي ليس فيها حمرة كثيرة .
- ٢- يناسب البشرة الوردية الخفيفة المائلة إلى اللون، البيج التي ليس فيها صفار كثير

٥- جميع ماسبق

٣- يناسب البشرة المتدرجة اللون التي يتساوى فيها، اختلاط الحمرة بالصفرة.

لايد من استعمال (.....) الكافية لإبراز ملامح الوجه وحجمها؟

- ١- الأضواء. ٢- التفتيح
- ٣- الظلال

من أنواع الفرش ظلال العيون ؟

- ١- فرشاة ظلال عيون كبيرة. ٢- فرشاة ظلال عيون متوسطة.
- ٣- فرشاة ظلال عيون صغيرة ٤- جميع ماسبق

يفضل استعمال البودرة (.....) للبشرة الجافة لزيادة المادة فيها وارتفاع رطوبتها؟

- ١- العادية. ٢- المترامية
- ٣- ١-٢

من فرش ظلال العيون الفرش تستخدم فرشاة متوسطة للوضع على ؟

- ١- الدمج . ٢- الجفون
- ٣- خط الحافة. ٤- تجويف العين .

يفضل استعمال البودرة المترامية للبشرة الجافة لزيادة المادة فيها وارتفاع رطوبتها أما الملون منها الألوان ؟

- ١- القرمزي والأحمر. ٢- البرتقالي والبني.
- ٣- ١-٣

من فرش ظلال العيون الفرش تستخدم فرشاة كبيرة للوضع على ؟

- ١- على كل منطقة العين . ٢- الجفون
- ٣- والدمج. ٤- ١-٣

يفضل استعمال البودرة المترامية للبشرة الجافة لزيادة المادة فيها وارتفاع رطوبتها أما الملون منها الألوان ؟

- ١- القرمزي والأحمر. ٢- البرتقالي والبني.
- ٣- ١-٣

فرشاة الحواجب من استخداماتها في ؟

- ١- الأداة المزودة لتفريش الحاجبين ليتخذ شكلهما.
- ٢- لإزالة الماسكارا من الرموش بتمشيطها.
- ٣- للحد من التلبيك.
- ٤- ١-٣

يساعد البودرة وأحمر الخدود وكريم الأساس على تقريب الوجه إلى الشكل

(.....) ؟

١- الدائري.

٢- المربع.

٣- البيضاوي.

٤- جميع ماسبق.

فرشاة نايلون حلزونية من استعمالاتها؟

- ١- يستعمل بعد وضع الماسكارا وجفائها.
- ٢- للحد من التلبيك

مفرق رموش من استعمالاته؟

- ١- يستعمل بعد وضع الماسكارا وجفائها.
- ٢- للحد من التلبيك.

إذا كان فمك جذابا أبرزيه من خلال أحمر شفاه (.....)؟

- ١- غير لافت للنظر . ٢- لافت للنظر

تستعمل فرشاة لينة عريضة لتفادي الخطوط النابية الواضحة غير المرغوبة التي قد تحدث عند دمج (البلاشر)؟

١- فرشاة البودرة.

٢- فرشاة أحمر الخدود

٣- فرشاة شفاه.

إذا كانت عينك جميلتين اهتمي بمكياج واختياري الألوان ؟

١- المميزة

٢- الغير مميزة

٣- الهادية.

٤- ١-٢

فرشاة أحمر الخدود لتسهيل عملية الدمج تستعمل فرشاة (.....) للدمج بتحكم أكبر؟

١- أكبر.

٢- أصغر

٣- متوسطة.

لإخفاء امتلاء الخدين يوضع لون أحمر الخدود ممزوجا بلون ؟

١- الأحمر. ٢- البرتقالي غامق بشكل أفقي على الخدين

٣- بني فاتح بشكل أفقي على الخدين

فرشاة ذات الطرف المتماسك تعطي تحكما في وضع الألوان أفضل؟

١- فرشاة البودرة.

٢- فرشاة أحمر الخدود.

٣- فرشاة شفاه

للتخفيف من عرض الحكنين ؟

١- يوضع لونا غامق على الحكنين ينتهي على شكل 7

٢- يوضع لونا بني فاتح بشكل عمودي على جانبي الأنف

تسمح لكي بأن توصلي إلى درجة من اللون أكثر تشبعا؟

١- فرشاة البودرة.

٢- فرشاة أحمر الخدود .

٣- فرشاة شفاه

لإخفاء الذقن المزدوج يوضع ؟

١- يوضع لونا بني فاتح بشكل عمودي على جانبي الأنف

٢- يوضع لون أساس يكون أغمق بدرجتين من اللون المعتمد على كامل الوجه

يستعمل كريم الأساس في عمليتي ؟

١- ظلال. ٢- التظليل والتفتيح للبشرة

٣- جميع ماسبق.

لإخفاء عيوب الأنف العريض يوضع ؟

١- يوضع لونا بني فاتح بشكل عمودي على جانبي الأنف

٢- الأحمر.

٣- البرتقالي غامق بشكل أفقي على الخدين

٤- بني فاتح بشكل أفقي على الخدين

الظلال والتفتيح للبشرة يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل (.....)

١- الكروي. ٢- البيضاوي

٣- جميع ماسبق

هناك قاعدة أساسية لاختيار مظل العيون تقوم على أربعة ألوان هما؟

١- مظل الأساس من لون محايد .

٢- من لون رئيس.

٣- من درجة أغمق من لون التظليل للتأكيد .

٤- بدرجة أفتح لإبراز العينين.

٥- جميع ماسبق

توجد في الوجه بعض النقاط والمناطق التي تحتاج إلى عناية أكبر في وضع مستحضر الأساس لإبرازها وتوضيحها ؟

١- أسفل العين.

٢- الوجنات.

٣- أسفل الحاجبين زوايا الأنف والقم

٤- الذقن والجبهة

تغطي كل منطقة العين أي الجفن الأعلى بأساس خاف (concealer) ابتداء من خط

الرمش العلوي إلى الحاجب؟

١- من لون حيادي

٢- من لون رئيسي

□ يوضع المظلل (.....) الملون على الجفن وصولا إلى تخويق العين (أي طية العين)؟

١- الأساسي. ٢- الرئيسي

□ يستعمل المظلل (.....) بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي ؟

١- الأساسي. ٢- الرئيسي.

□ تستخدم (.....) لنشر المظلل الداكن بشكل خط رفيع على طول فتحة العين قرب خط الرموش ؟

١- فرشاة كبيرة. ٢- فرشاة متوسطة
٣- فرشاة صغيرة

□ لإعطاء (.....) يترك الخط الرفيع على طول فتحة العين دون دمج أو تمويه؟

١- طابع جذاب ٢- طابع متناسق

□ يوضع اللون الأغمق بواسطة فرشاة تحت (.....) بقاء من منتصف العين وباتجاه زوايتها الخارجية ؟

١-الرمش السفلي
٢-طول فتحة العين

□ يوضع اللون الفاتح أو اللؤلؤي ؟

١-طول فتحة العين
٢- مباشرة تحت رسمه الحاجب

□ اعتمدي التوازن في توزيع الألوان فإذا كان مكياج عينيك بارزا ؟

١- راعي أن يكون مكياج شفتيك شفافا!
٢- راعي أن يكون مكياج شفتيك غامقا.

□ الإخفاء بروزا الشفتين ؟

١- يستعمل لون فاتح للقسم الوسطي، أما الإلطرفين فيمكن استعمال لون فاتح.
٢- يستعمل لون أغمق للقسم الوسطي، أما الطرفين فيمكن استعمال لون فاتح.

□ يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين ؟

١- يعطي طابع المرأة المبتسمة دائما!
٢- يعطي طابع المرأة المرحة دائما.

□ لإعطاء المزيد من البروز للشفتين ؟

١- يرسم خارج خط محيطهما خطا باللون الأبيض!
٢- يرسم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم

□ خلفه الحاجب رفيعة وعلى شكل قوس؟

١- يكون ظلال العين من لون واحد
٢- يكون ظلال العين من لونين .

□ خلفه الحاجب على شكل مثلث مفتوح؟

١- يكون ظلالا العين بعيد من لون البشرة ويرسم خط العين واضح.
٢- يكون ظلالا العين قرب من لون البشرة ويرسم خط العين واضح.

□ خلفه الحاجب يتبع الخط الكلاسيكي ؟

١- يكون ظلال العين كثيفا وبلون واحد والقلم الأسود يرسم كثافة محيط العين!
٢- يكون ظلال العين خفيفا وبلونين والقلم الأسود يرسم رقه محيط العين .

□ لإخفاء التي تباعد ما بين العينين؟

١- تظلل الزاوية الداخلية للعين بلون غامق ينتهي تدريجا باتجاه الأنف!
٢- تظليل الزاوية الداخلية للعين بلون فاتح ينتهي تدريجا باتجاه الأنف .

□ لتصحيح وضع العين الضيقة؟

١- يوضع اللون الأبيض على الجفن الداخلي ويرسم خط غامق بعيدا قليلا!
٢- يوضع اللون البيج على الجفن الداخلي ويرسم خط فاتح بعيدا قليلا.

□ لإعطاء مسافة أوسع ما بين عينين متقاربتين ؟

١- يوضع لون فاتح عند الزاوية الخارجية للعينين .
٢- يوضع لون داكن عند الزاوية الخارجية للعينين

□ لتصحيح شكل العينين المائلتين نزولا عند الطرفين الخارجين؟

١- يرسم خط داكن مائل باتجاه الطرفين الخارجين!
٢- يرسم خط فاتحا مائل باتجاه الطرفين الخارجين

□ لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين ؟

١- يرسم خط عمودي على جانبي العين ويطلو بظلال مموهة بشكل أفقي .
٢- يرسم خط أفقي على جانبي العين ويطلو بظلال مموهة بشكل أفقي!

التباعد زاوية داخل العين

التقارب خارج العين

إختصار الأساسات السائلة

البشرة العاجيه ___ أصفر

البشرة المتدرجة ___ برتقالي

بشره ورديه ___ أحمر

بنية ديناميكية معقدة تجدد نفسها باستمرار؟

١-البشرة ✓
٢-الشعر
٣-لف الشعر
٤-جميع ماسبق

تتكون من نسيج طلائي مركب حرشفي متقرن ، كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة؟

١-البشرة ✓
٢-الشعر
٣-لف الشعر
٤-جميع ماسبق

الطبقة السطحية للجلد والتي تمثل درع الحماية للجسم ؟

١-البشرة ✓
٢-الشعر
٣-لف الشعر
٤-جميع ماسبق

هي الطبقة السطحية للجلد والتي تشكل درع الحماية للجسم ،وتحتوي على مسام لإخراج العرق والإفرازات الدهنية ،كما تحتوي أصباغ تعرف بالميلامين والتي تتكاثر خلاياه وتتضاعف ؟

١-البشرة ✓
٢-الشعر
٣-لف الشعر
٤-جميع ماسبق

أنواع البشرة؟

١-عادية
٢-جافة
٣-دهنية
٤-حساسة
٥-جميع ماسبق ✓

يتרכب الجلد من جزأين هما؟

١-البشرة أو الطبقة الخارجية
٢-الأدمة أو الطبقة الداخلية من الجلد
٣-جميع ماسبق ✓

3/تكون البشرة صافيه ذات نسيج مستو

1-البشرة الدهنيه

2-الحاجه

3-العادية

٢-يساعد على كثرة إفراز الدهون
يساعد الماسك المطهر parifying في غلق المسام وتخفيف الإفرازات الدهنية البشرية؟

١-العادية

٢-الدهنية ✓

٣-الجافة

٤-الحساسية

يمكن استعمال صابونه تدخلها مادة السلفر والأسيد سليليك وهي تمتص زيوت الجلد وتقتضي على دهنياته البشرية

١-العادية

٢-الدهنية ✓

٣-الجافة

٤-الحساسية

14/لأنعاش البشرة الدهنية تستعمل كريمات خاصه

1-منعشه خاليه من الكحول

2-انعاشها بالماء البارد

3-كريم T.Mat4 ✓

4-ماء ورد

يجذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأن هذه البشرة الطبيعية لا تعثر أو تخدش
البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب الدامل ؟

١-العادية

٢-الدهنية ✓

٣-الجافة

٤-الحساسية

يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب ؟

١-العادية

٢-الدهنية ✓

٣-الجافة

٤-الحساسية

رهيفة خفيفة ذات مسام دقيق ،ويمكن أن تصبح خشنة بسهولة خصوصًا في منطقة
الخدین والأقسام الجانبية للوجه؟

١-العادية

٢-الدهنية

٣-الجافة ✓

٤-الحساسية

لملمسها مشدود بعد التنظيف ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح حمرة ومبفعة؟

١-العادية

٢-الدهنية

٣-الجافة ✓

٤-الحساسية

تفتقر إلى الرطوبة لأن البشرة تنتج دهنا جاديا كافيا لتشحيم البشرة فتظهر الخطوط
أسرع مما تظهر في أنواع البشرة الأخرى؟

١-العادية

٢-الدهنية

٣-الجافة ✓

٤-الحساسية

التنظيف يستعمل كريم منظف أو منظف سائل أو صابون مرطب غير معطر على أن
يشطف جيدا؟

١-العادية

٢-الدهنية

٣-الجافة ✓

٤-الحساسية

يستعمل منعش بشرة خفيف خالي من الكحول أو يستعمل ماء ورد أو ماء باردا؟

١-العادية

٢-الدهنية

٣-الجافة ✓

٤-الحساسية

4-الحساسه

لينة وناعمة؟

١-العادية ✓

٢-الجافة

٣- الدهنية

٤-جميع ماسبق

أقل أنواع البشرة تعرضت للمشاكل ؟

١-العادية ✓

٢-الجافة

٣- الدهنية

٤-جميع ماسبق

قد تنتشر البقع أحيانا حول الذقن والأنف ؟

١-العادية ✓

٢-الجافة

٣- الدهنية

٤-جميع ماسبق

مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة وترطب؟

١-العادية ✓

٢-الجافة

٣- الدهنية

٤-جميع ماسبق

6/التنظيف لهذه البشرة تستعمل كريمات تنوب بالماء او صابون خاص بالوجه

1-العادية

2-الدهنية

3-الحساسه

4-الجافة

يمكن التعرف عليها بمجرد النظر إليها ؟

مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة؟

١-العادية ✓

٢-الجافة

٣- الدهنية

٤-جميع ماسبق

5/مظهرها لامع تأخذ عادة حرف T

1-العادية

2-الجافة

3-الدهنية

4-الحساسه

قد تظهر فيها مساحات جافة على الخدين بالإضافة إلى ظهور بقع ويثور؟

١-العادية

٢-الجافة

٣- الدهنية ✓

٤-جميع ماسبق

يغسل الوجه بالماء البارد جدا وليس الساخن ، يسمح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة
شاش مره باليوم ؟

١-العادية

٢-الجافة

٣- الدهنية ✓

٤-جميع ماسبق

ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد البشرية؟

١-العادية

٢-الجافة

٣- الدهنية ✓

٤-جميع ماسبق

يساعد الماسك المطهر parifying في؟

١-غلق المسام وتخفيف الإفرازات الدهنية ✓

يستعمل كريم مغذ واق من أشعة الشمس حول العينين ؟

- ٢-الشعر الدهني
- ٣-الشعر الجاف
- ٤-جميع ماسبق

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة ✓
- ٤-الحساسية

مسترسل في الغالب تستعمل المنظفات الحمضية في العناية به (درجة الحموضة PH ٦.٥-٦.٩)

- ١-الشعر العادي ✓
- ٢-الشعر الدهني
- ٣-الشعر الجاف
- ٤-جميع ماسبق

تفحص ملصقات وإرشادات وعبوات المستحضرات للتأكد من خلوها من الكحول ؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة ✓
- ٤-الحساسية

تستعمل الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس يغذى من من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية؟

- ١-الشعر العادي ✓
- ٢-الشعر الدهني
- ٣-الشعر الجاف
- ٤-جميع ماسبق

منظرها صافية لكن سرعان ما تصبح حمراء ومبقعة نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة
- ٤-الحساسية ✓

زيادة اللعان يغسل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل سريع التليد التوافق مع البشرة الدهنية؟

- ١-الشعر العادي
- ٢-الشعر الدهني ✓
- ٣-الشعر الجاف
- ٤-جميع ماسبق

لملمسها دافئة وأحياناً متوهجة مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان ؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة
- ٤-الحساسية ✓

تستعمل أنواع الشامبو المحروسة على القطران يشطف من وقت لآخر بعصر الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة كبيرة على لتر ماء)؟

- ١-الشعر العادي
- ٢-الشعر الدهني ✓
- ٣-الشعر الجاف
- ٤-جميع ماسبق

المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية ؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة
- ٤-الحساسية ✓

تستعمل المنظفات الحمضية (٥,٥-٤ PH)لغسل هذا النوع من الشعر للتخلص من الدهون الزائدة مثل شامبو الليمون أو البيض؟

- ١-الشعر العادي
- ٢-الشعر الدهني ✓
- ٣-الشعر الجاف
- ٤-جميع ماسبق

تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي ؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة
- ٤-الحساسية ✓

تغسل البشرة بالماء البارد لأن ذلك ينعشها؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة
- ٤-الحساسية ✓

مشنت قلة اللعان قد يكفي بغسله مرة في الأسبوع التوافق مع البشرة الجافة ؟

- ١-الشعر العادي
- ٢-الشعر الدهني
- ٣-الشعر الجاف ✓
- ٤-جميع ماسبق

يستعمل كريم الحساسية ومن المستحسن أن يحوي واقيا من أشعة الشمس ؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة
- ٤-الحساسية ✓

تستعمل عادة المنظفات المتعادلة الحموضة (PH=٧)بهذا النوع من الشعر يكثر من حمامات الزيت كذلك فروة الرأس من وقت لآخر؟

- ١-الشعر العادي
- ٢-الشعر الدهني
- ٣-الشعر الجاف ✓
- ٤-جميع ماسبق

الحرص على استعمال مستحضرات التجميل غير مسببة الحساسية والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة
- ٤-الحساسية ✓

##كفايات_اقتصاد_١٤٣٨

١٦-مهما فتاة تريد ان تعرف نوعية بشرتها فغسلتها بمسحوق تنظيف وبعدها مسحت وجهها بمنديل ملاحظة ظهور بعض القشور في انحاء وجهها اذاً مها تعاني من البشرة

- ١-العادية
- ٢-الحساسية
- ٣-الجافة
- ٤-المختلطة

لا تستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة (٢٤)ساعة للتأكد من وجود حساسية لديك أم لا؟

- ١-العادية
- ٢-الدهنية
- ٣-الجافة
- ٤-الحساسية ✓

خال من القشرة يكفي بغسله مرتين أسبوعياً التوافق مع بشرة طبيعية ؟

- ١-الشعر العادي ✓

أسباب قشرة الرأس؟

- ١-إهمال العناية اليومية كالتمشيط والغسيل
- ٢-زيادة أو نقصان الإفرازات الدهنية

٣- تهيج الجلد الناتج عن فرط الإفرازات الدهنية
٤- جميع ماسبق ✓

أسباب قشرة الرأس؟

- ١- إصابة فزورة الرأس بالأمراض الجلدية
- ٢- مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي أو عصبي
- ٣- اختسار غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا الميتة نتيجة لحالة جفاف شديدة في فروة الرأس
- ٤- جميع ماسبق ✓

هي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية تغسل مرتين أسبوعياً؟
١- القشرة الدهنية ✓
٢- القشرة الجافة

وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس ؟

- ١- القشرة الدهنية
- ٢- القشرة الجافة ✓

يستعمل منعش بشرة بكحول مخفف أو بدون كحول أو ماء ورد أو بخاخ ماء معدني مقطر؟

- ١- العادية ✓
- ٢- الجافة
- ٣- الدهنية
- ٤- جميع ماسبق

تحتاج إلى عناية شديدة لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديتين ؟

- ١- العادية ✓
- ٢- الجافة
- ٣- الدهنية
- ٤- جميع ماسبق

يحذر من استعمال المستحضرات التي تتشطف البشرة خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية ؟

- ١- العادية ✓
- ٢- الجافة
- ٣- الدهنية
- ٤- جميع ماسبق

لامع دهني البشرة ؟

- ١- العادية ✓
- ٢- الجافة
- ٣- الدهنية
- ٤- جميع ماسبق

لامع دهني البشرة ؟

- ١- العادية
- ٢- الجافة
- ٣- الدهنية ✓
- ٤- جميع ماسبق

8/ ملمسها غير مستو وخشن

- 1- العادية
- 2- الجافة
- 3- الدهنية
- 4- الحساسه

ميالة إلى البقع والرؤوس السوداء والمسام المفتوح ؟

- ١- العادية
- ٢- الجافة
- ٣- الدهنية ✓
- ٤- جميع ماسبق

اسئلة مؤشرات معيار السكن والديكور:

□ هو البناء الذي يلبي إليه الإنسان ، ويشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد ، ويوفر له حريته الشخصية ، ويتيح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم والتفاعل معهم ما هو ؟

- ١- التهوية
- ٢- المسكن الغير الصحي
- ٣- العزل
- ٤- المسكن الصحي

لقد اهتمت رؤية ٢٠٣٠ بتوفير المسكن الصحي للمواطن وتيسير الحصول عليه خلال فترة مناسبة؟

- ١- صح ✓
- ٢- خطأ

□ مواصفات المسكن الصحي؟

- ١- أن تكون له نوافذ مناسبة
- ٢- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية مثل: أنابيب لتوصيل المياه النقية ، وأنابيب أخرى للصرف
- ٣- أن يتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي
- ٤- أن تمون له مخارج للطوارئ
- ٥- جميع ماسبق

□ يقلل من وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل السكن ما هو ؟

- ١- التهوية
- ٢- المسكن الصحي
- ٣- المسكن الغير صحي
- ٤- العزل

□ التوفير في فاتورة الكهرباء ينخفض من الفاتورة؟

- ١- ٢٠٪/١٠٠٪
- ٢- ١٠٪/١٠٠٪
- ٣- ٣٠٪/١٠٠٪
- ٤- ٤٠٪/١٠٠٪

□ يمثل ٣٪/١٠٠٪ من تكلفة المبنى؟

- ١- المسكن الصحي
- ٢- التهوية
- ٣- الإضاءة
- ٤- العزل

□ فتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحاً لفترة مناسبة ويمكن استخدام المروح والمكيفات وهي عملية تتم من خلال تجديد الهواء؟

- ١- الإضاءة
- ٢- المسكن الصحي
- ٣- العزل
- ٤- التهوية

□ فتح أبواب المنازل والنوافذ يومياً؟

- ١- صح

٢-خطا
□ أكد الخبراء أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع بمشيئة الله (...../صحة) الأمراض التي تنقلها الحشرات المنزلية لأفراد الأسرة في الصيف؟

- ١-٩٦/صحة
- ٢-٩٥/صحة
- ٣-٩٧/صحة
- ٤-٩٨/صحة

□ أنواع التهوية؟

- ١-تهوية الحرارية
- ٢-تهوية طبيعية
- ٣-تهوية صناعية
- ٤-٢-٣

□ من أنواع التهوية الطبيعية ومنها؟

- ١-المكيفات
- ٢-تفتح النوافذ
- ٣-تفتح الأبواب
- ٤-٢-٣

□ أهمية التهوية ؟

- ١-عدم المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء النقي بالهواء الصحي
- ٢-المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي

□ من أنواع التهوية الصناعية ومنها؟

- ١-النوافذ
- ٢-المراوح
- ٣-المكيفات
- ٤-٢-٣

□ أن مكيف الهواء يعمل على تهوية وتلطيف درجة حرارة المسكن؟

- ١-صحيح
- ٢-خطا

□ شكل من أشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن؟

- ١-المسكن الصحي
- ٢-التهوية
- ٣-العزل
- ٤-الإضاءة

□ أنواع الإضاءة ؟

- ١-
- ٢-إضاءة طبيعية
- ٣-إضاءة صناعية
- ٤-٢-٣

□ من أنواع الإضاءة الصناعية ومنها؟

- ١-المراوح
- ٢-المكيف
- ٣-الحرارة
- ٤-الشمس

□ من أنواع الإضاءة الصناعية ومنها؟

- ١-الإضاءة العامة
- ٢-الإضاءة المحلية أو الموجهة
- ٣-١-٢
- ٤-لا شيء مما سبق

□ من أنواع الإضاءة الصناعية ومنها الإضاءة العامة؟

١-تستخدم للحماية
٢-تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام
٣-تستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام كالأبواب
٤-لا شيء مما سبق

□ من أنواع الإضاءة الصناعية ومنها الإضاءة المحلية أو الموجهة؟

١-تستخدم للحماية
٢-تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام
٣-تستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام كالأبواب
٤-لا شيء مما سبق

□ أغلق المصباح بعد الانتهاء منه مباشرة؟

- ١-صحيح
- ٢-خطا

□ أهمية الإضاءة؟

- ١-تساعد على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين
- ٢-تحقق الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث
- ٣-تجعل المنزل أكثر جاذبية وجمالاً
- ٤-جميع ما سبق

□ إن نظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة؟

- ١-صحيح
- ٢-خطا

□ إن نظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة لذا لابد من العناية

به وإتباع ما يلي؟

- ١-تهوية الغرف
- ٢-ترتيب الأثاث وإزالة الغبار عنه
- ٣-كنس الأرضيات ، مسح الأرضية
- ٤-غلق النوافذ وإسدال الستائر بعد مضي بعض الوقت
- ٥-جميع ما سبق

□ تعتبر عنصرًا مهمًا في تجميل المسكن وإضفاء الرويق والبهجة في أرجائه؟

- ١-النظافة
- ٢-الأرضيات
- ٣-المسكن
- ٤-لا شيء مما سبق

□ أنواع الأرضيات؟

- ١-الرخام
- ٢-السيراميك
- ٣-جميع ما سبق

□ مميزات الرخام؟

- ١-حجر طبيعي، منظره جميل وذو لمعة طبيعية
- ٢-أقوى من السيراميك، لأن السيراميك قد ينكسر بسهولة
- ٣-يفضلونه في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسية
- ٤-جميع ما سبق

□ مميزات السيراميك ؟

- ١-سهل التنظيف رخيص الثمن
- ٢-يوجد عادة أغلب الأرضيات
- ٣-أنواع له عديده لدورات المياه والمطابخ
- ٤-جميع ما سبق

□ هو غالي الثمن ، لدقته ومتانته؟

- ١-اليدوي
- ٢-الآلي

□ جميع ما سبق

□ لا شيء مما سبق

1-جارده

2-دافته

3-حصارخه

4-لاشي

ألوان متباينة؟

1-الألوان المتممة

2-الألوان متممة منشطرة

3-التناغم الثلاثي

4-جميع ماسبق

العناية بالسجاد والموكيت؟

1-تحويوية وعدم تعريضه الأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة

2-إزالة البقع عنه حال حدوثها

3-تنظيفه باستمرار

4-جميع ماسبق

ينسج بواسطة آلات ، ويصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة؟

1-اليديوي

2-الألي

3-جميع ماسبق

4-لاشي مما سبق

القواعد السليمة أثناء التنظيف ؟

اختيار لونين متقابلين في دائرة الألوان كالأخضر والأحمر كما يمكن إضافة ألوان

أخرى لهذين اللونين عن طريق مزجها بنسب مختلفة؟

1-الألوان المتممة

2-الألوان المتممة منشطرة

3-التناغم الثلاثي

4-جميع ماسبق

اختيار لون أساسي ، ثم اختيار اللونين المجاورين للون المتمم، مثل نختار اللون

الأحمر كأساسي للونين المجاورين للون المتمم وهما:(الأخضر والأصفر)؟

1-الألوان المتممة

2-الألوان المتممة منشطرة

3-التناغم الثلاثي

4-جميع ماسبق

أسلوب جزيء جداً يتطلب شجاعة لونية أكثر مما قبل ، وهو القيام برسم مثلث متساوي

الأضلاع داخل الدائرة لتؤثر زواياه على ألوان المشروح مثل (الأخضر والبرتقالي

والبنفسجي)؟

1-الألوان المتممة

2-الألوان المتممة منشطرة

3-التناغم الثلاثي

4-جميع ماسبق

10/يتم اختيار لون واحد اساسي ثم لونين مجاورين له كالأخضر المزرق والبنفسجي

المزرق

1-الوان محايدة

2-احاديده

3-ممتناغمه

4-متجاوره

يقوم المكان على لون واحد ويتدرج بالوان مشتقة وقريبة منه ، وذلك بتفاعله عند مزج

الألوان الحيادية (أبيض ،رمادي ،أسود)معها؟

1-الأحادي

2-المتجاوزه

3-ممتناغمه

4-محايدة

العوامل التي تساعد على تنسيق الأثاث ؟

1-التعرف على مساحات المنزل

2-مراعاة اختيار الألوان المناسبة المكان ومع الأثاث

3-عدم إدخال لون غير مناسب في ديكور والحجرات

4-جميع ماسبق

15/الرسم على الجدران برسومات ثلاثيه الأبعاد تناسب الغرف

1-الواسعه

2-الصغيره

3-المداخل

4-جميع ماسبق

هناك خطان رئيسيان للبحث عن درجة لونية او اكثر قادره على الانسجام الكامل مع

انواقنا هما :

1-عند كنس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها ، كون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات

طول يسمح أن تحفظ بجسمها في وضع قائم فلا تضطر للانحناء

2-عند القيام بالأعمال المنزلية نعتد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من

عضلات الظهر ،لان العضلات الكبيرة تتحمل مجهوداً أكثر

3- عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات الدائرية والإسبانية بدلاً من

الحركات السريعة المتقطعة

4-جميع ماسبق

علم له قواعده وأصوله التي يقوم عليها ، وبه بعض الأساسيات التي لا بد من معرفتها؟

1-الديكور

2-التصميم الداخلي

3-تصميم الأزياء

4-جميع ماسبق

تزيين المكان الذي نعيش أو التواجد فيه بشكل مستمر ودائم؟

1-الديكور

2-التصميم الداخلي

3-تصميم الأزياء

4-جميع ماسبق

يعني كيفية تصنيف الأثاث ومقاييسه وتوزيعه في الفراغ الداخلي حسب أغراضه ،

ومعرفة الألوان وكيفية استعمالها ، واختيارها حسب المكان ، والإلمام بأمور التنسيق

الأخرى اللازمة كالإضاءة وتوزيعها ، والزهور وتنسيقها ، بالإكسسوارات المتعددة

اللازمة لسد الفراغ ؟

1-الديكور

2-التصميم الداخلي

3-أساسيات الديكور

4-جميع ماسبق

أساسيات الديكور؟

1-الألوان

2-تنسيق الأثاث

3-أفكار لديكور مساحات المنزل

4-جميع ماسبق

3/من اساسيات الديكور عدا

1-تنسيق الأثاث

2-الألوان

3-الأرضيات

تنقسم الألوان إلى ؟

1-ألوان باردة

2-ألوان دافئة

3-جميع ماسبق

5/الألوان التي تماثل ألوان السماء هي ألوان

1-حطبييه

2-دافئه

3-حصارخه

4-جارده

4/الأحمر والأصفر والبرتقالي ألوان

2-غرفة المعيشه

3-غرفة الأستقبال

4-مدخل المنزل

□ في غرفة المعيشه يمكن ان تجتمع قطعتان كبيرتان الى جانب بعض :

1/ صح

2/ خطأ

□ من حلول مشكلة الغرف الصغيرة ؟

- 1- ازالة الأبواب وفتح الفراغ الى الفراغ اخر
- 2- طلاء الجدار باللون فاتحة مضيئة
- 3- وضع حاجز زجاجي
- 4- 1-2

لا تجتمع قطعتان كبيرتان الى جانب بعضهم البعض

□ يمكن تقسيم الصالة الى عدة اجنحة كأستخدامها جلسه عائلية في جهه ووضع طاولة طعام في جهه اخرى من ذات الصالة مع وجود ممرات فسيحة لاستيعاب الحركة الدائمه

1/ صح

2/ خطأ

□ اذا كانت غرفة المعيشه ذات مساحة كبيره يجيب ان يباعد بين المقاعد بشكل كبير :

1/ صح

2/ خطأ

لا يباعد بين المقاعد

□ اذا كانت غرفة المعيشه ذات مساحة كبيره يجيب ان لا يباعد بين المقاعد بشكل كبير وذلك :

1/ ان الحميمه اهم مايميز هذه الغرفة ويجب ان تكون ووضعية الجلوس متقاربه

2/ لسهولة الحركة والامان

4/ جميع ماسبق

□ يجب ان تكون غرفة المعيشه في المنزل ؟

1- عملية وأمنة

2- مريحة

3- قادرة على تحمل جميع النشاطات

4/ جميع ماسبق

□ لا بد ان تكون المسافة الفاصلة بين المشاهد والتلفزيون اذا كان ٢٠ بوصة ؟

1- متر

2- مترين

3- ٣ أمتار

□ هي الغرفة الرئيسية في المنزل. والتي يتجمع فيها الاسرة .

1/ غرفة المعيشه

2/المجلس

3/غرفة النوم

4/المنزل

□ لا بد ان تكون المسافة الفاصلة بين المشاهد والتلفزيون اذا كان ٢٨ بوصة ؟

1- متر

2- مترين

3- ٣ أمتار

□ لأضافة المزيد من الحيويه للمكان يمكن التركيز على النباتات الخضراء في اركان

الغرفة وايضاً توزيع الضوء بشكل سليم :

1/ غرفة النوم

2/غرفة المعيشه

3/المدخل

□ في غرفة النوم يمكن استخدام الاغطية المبالغ في الزركشه

1/ صح

2/ خطأ

1/ ألوان متباينه

2/ألوان هرمية (متدرجة)

3/ ألوان متممه

4- 1/ ٢

□ من حلول مشكلة الغرف الصغيرة

- 1- ازالة الأبواب وفتح الفراغ الى الفراغ اخر
- 2- وضع حاجز زجاجي
- 3-الرسم برسوم ثلاثية الأبعاد
- 4- توسيع النوافذ وتركيب أحواض للنباتات
- 5- 1- ٣- ٤

□ من حلول مشكلة الغرف الصغيرة

- 1- التعامل مع الانارة الطبيعية والصناعية ودراستها
- 2-وضع حاجز زجاجي
- 3-وضع اوحات فنية تحمل في ذاتها عمقاً وهماً
- 4- ٣/١

14/وضع حواجز زجاجيه مزخره باللوان ورسومات جميله تناسب الغرف

1-الواسعه

2-الصغيره

3-الضيقة

4-الممرات

17/استخدام حاجز من الفنرينات التي تحوي الكتب والتحف الفنيه في

1-المدائل

2-الغرف الصغيره

3-الغرف الواسعه

4-لاشيء

□ من حلول مشكلة الغرف الواسعة ؟

1- ازالة الأبواب وفتح الفراغ الى الفراغ اخر

2-وضع حاجز زجاجي

3-الرسم برسوم ثلاثية الأبعاد

4- ٢- ٣

□ الطراز الشرقي بالمدخل المنزل تكون

الإضاءة

1- متوسطة

2- قوية

3- خافتة

□ من حلول مشكلة الغرف الواسعة ؟

1- ازالة الأبواب وفتح الفراغ الى الفراغ اخر

2-وضع طاولة سفرة مستطيلة

3-الرسم برسوم ثلاثية الأبعاد

4- ٢- ٣

21/يوضع الكونسول في

1-الممرات

- 1-يمين يكون الحد للدخول
- 2-يمين يكون الحد للخارج
- 3-يسار يكون الحد للدخول
- 4-يسار يكون الحد للخارج

عدم استخدام الاغطية المبالغ في الزركشه
□ يجب ترتيب غرفة النوم .

- 3مراعاة عدم وضع امام الفرد على المائدة اكثر من
- 1-صحنين
- 2-ثلاثة صحون
- 3-اربعة صحون
- 4-خمسة صحون

- 1/ يومياً
- 2/ اسبوعياً
- 3/ شهرياً

□ في غرفة النوم يمكن وضع كرسيان متماثلان او اريكه واحده مزينه بالوسائد

- 1/ صح
- 2/ خطأ

□ في غرفة النوم يمكن استخدام الاغطية المبالغ في الزركشه

- 1/ صح
- 2/ خطأ

عدم استخدام الاغطية المبالغ في الزركشه

□ يجب ان يكون قماش ستارة غرفة النوم ؟

- 1- ذو نقوش كبيره
- 2- ذو نقوش بسيطة
- 3- غير ذلك

قواعد في ترتيب الخزائنه؟

- 1-خفرغ الخزائنه من كل مافيهها وتنظف من الغبار
- 2-تستعرض الثياب وقطع وتسبده ويتصدق بكل ما لم يستعمل
- 3-إعادة ترتيب الخزائنه وتوزيع الملابس
- 4-جميع ماسبق

23/لأضافه مزيد من الحيويه للمكان يمكن التركيز على النباتات الخضراء في اركان

- حجره
- 1-النوم
- 2-الأطفال
- 3-المعيشه
- 4-الاستقبال

□ من حلول مشكلة الغرف الصغيره

- 1- التعامل مع الانارة الطبيعية والصناعية ودراستها
- 2-وضع حاجز زجاجي
- 3-وضع اوحات فنية تحمل في ذاتها عمقاً وهمياً
- 4- 2/1

24/تكون المقاعد في غرفه المعيشه مهما كانت مساحتها

- 1-جديده
- 2-كثيره
- 3-متباعده
- 4-متقاربه

25/ ترتيب القطع الكبيره في جهه والصغيره في جهه يعطي توازناً وجمالاً

- 1-☒
- 2-☒☒

□ كلما كانت الخزائنه متمسعه ومرتبته كلما اتاحه الفرصه لارتداء الملابس والخروج من المنزل باقل وقت وجهد

- 1/ صح
- 2/ خطأ

□ السكن ع السفره على اي مكان يكون اتجاهه

□ 4اين توضع الصحون التي تحتوي على الاصناف الرئيسية

- 1-منتصف المائدة
- 2-طرف المائدة
- 3-امام الجالس مباشرة
- 3-اخر المائدة

□ 5اذا كان مفروش المائدة كبير يستحسن ان

- 1-يبتدلى من جهة واحدة على يسار الطاولة
- 2-يبتدلى من جهة واحدة يمين الطاولة
- 3-يبتدلى من جميع الجهات بالتساوي
- 4-غير مانكر

□ 6أحجام مناديل المائدة كبيره وصغيره :

- أ الكبيره للعشاء والصغيره للغداء
- ب الصغيره للعشاء والكبيره للغداء
- ج كلاهما للغداء والعشاء
- د لا شيء مما ذكر

□ 7من ماذا تصنع الاشواك والملاعق والسكاكين

- أ/معدن النحاس الغير قابل للصدأ
- ب/معدن إستانلس الغير قابل للصدأ
- ج/معدن الفضة الغير قابل للصدأ
- د/معدن الذهب الغير قابل للصدأ

□ 8من طرق تقديم الطعام عدا

- أ/الطريقة العائليه
- ب/طريقة البوفيه
- ج/الطريقة القدييه
- د/طريقة الصينيه (الصحن)

□ 9المناديل التي تطوي بطريقه مختلفه وتوضع في سله كبيره هي

- 1_ مناديل المائده الورقيه
- 2_ مناديل المائده المثاليه
- 3_ جميع مما سبق

□ 0تكون مناديل المائده الورقيه ذات الوان

- 1_ الوان اساسيه وفتح

- يستحسن عدم وضع على المائدة اكثر من
أكواب واحد
ب-كوبين
ج- ٣ اكواب
د- ٤ اكواب
- 1/هي اجتماعات بسيطة في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية
1-حفلات الميلاد
2-الحفلات الرسمية
3-حفلات الشاي
4-لاشي
- 2/موعد حفلات الشاي :
1-بعد الظهر
2-في الصباح
3-من الساعة 4 إلى 6 مساءً
- 3/ هو المشروب الأساس هي هذه الحفله
1-القهوه
2-العصير
3-الأسبريسو
4-الشاي
- 4/تتم الدعوه لحفله الشاي
1-اتصال
2-بطاقه
3-رساله جوال
4- 1/3 ✓
- 5/تكون ألوان المفارش في حفله الشاي
1-بيضاء
2-رسميه
3-مرجه
4-مبهجه
- 6/استخدام الأزهار على طاولة الشاي يكثره
1-✗
2-✗
- 7/استخدام المناديل الورقيه في هذه الحفله
1-✗
2-✗
- 8/عند أعطاء الضيف الفنجان يراعى أن تكون يد الفنجان تجاه
1-يمين
2-يسار
- 9/تعتبر حاسه من الحواس الأسرع تفاعل مع الطعام
1-البصر
2-الذوق
3-الشم
4-السمع
- 10/تنقسم المنكهات أو مكونات الطعم إلى
1-الطعم الطلو
2-الطعم المالح
3-الطعم الحمضي
4-الطعم المر
5-جميع ماسبق
- 11/يتم تحضير هذا النوع من القهوة عن طريق ورق ترشيح
1-القهوه المتلجه
2-القهوه التركي
- 2_ الوان اساسيه وقاتمه
3_ لا شي مما سبق
- 1□1□ المناديل المائده الورقيه تكون من قماش بلوان ورسوم
1_ متباعده
2_ متقاربه
3_ متباينه
- 1□2□ المناديل المائده المثاليه تكون من الكتان والوانها تكون
1_ ملونه
2_ الابيض
3_ جميع مما سبق
- 1□3□ انواع قماش المفارش
1_ الديمور
2_ البرلون
3_ الدانتيل
4_ كتان
5_ جميع مما سبق
- 1□4□ في حفلات الاطفال يمكن استخدام المناديل الورقيه ذات الوان
1_ الالوان المرجه
2_ الالوان المبهجه
3_ جميع مما سبق
1□5□ يفضل خدمه الاطفال علي طاولة الطعام
1_ بعد الجميع
2_ قبل الجميع
3_ بعد وقبل الجميع
- 1□6□ ترتيب القطع المعدنيه او الفضييات من ملاعق و الشوك والسكاكين حسب
الاولويه استعمالها
1_ اليسار الي اليمين في اتجاه الصحن
2_ اليمين الي اليسار في اتجاه الصحن
3_ جميع مما سبق
- 1□7□ اذا كان تناول الطبق الاول يتطلب شوكه فتوضع الشوكه
1_ يسار خارج الطبق
2_ يمين خارج الطبق
3_ جميع مما سبق
- 1□8□ توضع الملقه الي
1_ يمين السكين
2_ يسار السكين
3_ يمين الشوكه
4_ يسار الشوكه
- 1□9□ توضع الشوكه الي
1_ يمين الصحن
2_ يسار الصحن
3_ جميع مما سبق
- 2□0□ عند تقديم السمك كطبق اساسي يستعمل
1_ وضع شوك وسكاكين خاصه للسمك
2_ وضع شوك وسكاكين العادي
- 1□1□ تكون اطراف القطع متقاربه غير متلاصقه وتبعد عن طرف المائده للداخل
حوالي
1_ 3سم
2_ 4سم
3_ 5سم
1_ يوضع سكينه الخبز على الطبق ويديها من جهه
1_يسار الطبق
2_يمين الطبق
3_وسط الطبق
4_لاشي مما ذكر

1-الديكور

2-المطبخ ✓

3-التصميم الداخلي

4-الزينة

مساحة مدروسة ومجهزة بأفضل التقنيات التي تسهل العمل فيه؟

1-الديكور

2-المطبخ ✓

3-التصميم الداخلي

4-الزينة

لا تقل عن أهمية عن باقي الغرف ،لذا لا بد من مراعاة بعض الأمور عند تصميمه ؟

1-الديكور

2-المطبخ ✓

3-التصميم الداخلي

4-الزينة

□ مايجب مراعاته عند تصميم المطبخ؟

1-مراعاة أماكن الفتحات (الأبواب والشبابيك) مع توزيع وحدات المطبخ

2-معرفة الاجهزة الموجودة في المطبخ قبل التصميم لتحديد أماكنها وهي:(الثلاجة ،

غسالة الأطباق ، الأفران ، مرواح الشطف)

3-الحفاظ على وجود مثلث الحركة أو (العمل)مترابط بشكل جيد مع مراعاة أن يكون

هذا المثلث خالي من قطع الاثاث

4-جميع ماسبق □

□ مثلث الحركة في المطبخ؟

1-حوض الغسيل □

2-الأرضية

3-الشبابيك

4-جميع ماسبق

□ مثلث الحركة في المطبخ؟

1-الأرضية

2-الثلاجة □

3-الشبابيك

4-جميع ماسبق

□ مثلث الحركة في المطبخ؟

1-الشبابيك

2-الأرضية

3-الموقد □

□ أساسيات المطبخ؟

1-حواليب المطبخ

2-الموقد

3-الثلاجة

4-جميع ماسبق

□ أساسيات المطبخ؟

1-الثلاجة

2-أرضيات المطبخ □

3-الموقد

4-الغسيل

□ أساسيات المطبخ؟

1-الموقد

2-الثلاجة

3-الإضاءة □

4-الغسيل

□ أساسيات المطبخ؟

1-الموقد

2-الغسيل

3-الثلاجة

4-سطح الواحداث □

3-القهوه المرشحة □

4-القهوه العربي

إذا كان طقم الشاي مزركش يكون المفروش ذو

1-الوان مبهجه

2-الوان متباينه

3-ساده حتى يظهر جمال الطقم

4-لون ابيض

♦♦ مشروبات الدايت استبدل السكر بمركب (الاسبرتام) وهو عباره عن حامضين امينين هما (الاسبارتيك-وحامض الفينيل)

تحتوي على نسبة عاليه من الكافيين .

1/الاسبريسو □

2/القهوة التركي

3/القهوة العربية

4/الشاي

♦♦(تونيك الصودا) من المشروبات الغازيه

♦♦القهوة الاسبريسو هي قهوة ايطاليه

♦♦تتكون مشروبات ((الدايت)) ان السكر استبدل بمركب (((الاسبرتام))) وهو

عباره عن حامضيين امينين وهما (الاسبارتيك--الفينيل).

♦♦العلبه الواحد من المشروبات الغازيه تعادل ١٠ ملاعق سكر كافيه لتدمير فيتامين ب

المركب .

استخدام منتجات الموسم من الفاكهه والخضروات

1-لانخفاض سعرها

2-لارتفاع قيمتها الغذائيه

3-لمظهرها الجيد

4- جميع ما سبق □

الماكولات والمشروبات التي تقدم في فصل الشتاء يجب ان

1-تساعد على بروده الجسم

2-تساعد على رفع درجة حراره الجسم

3-تساعد على فتح الشهيه

4-لاشئ مما ذكر

للالوان دور هام عند تقديم الاطباق في مدى اقبال الشخص ع تناول الطعام فيجب ان

يكون لون الطعام

1- ذو لون واحد

2-الوان متباينه

3-لونين

4- لاشئ مما سبق

يضيف الى الساندوتشات عديمه اللون من التوست الابيض او الاسمر لون جميل

1-الاحمر

2-البرتقالي

3-الاخضر □

4- الاصفر

تحتوي العلبه الواحده من المشروبات الغازيه على مايعادل

1-خميس ملاعق سكر

2-ثلاث ملاعق سكر

4-عشر ملاعق سكر □

5-ملمقه واحده سكر

قلب المنزل الحديث ؟

٢-اختيار ارضية المطبخ والدواليب والسقف بألوان متقاربة

٣-زيادة مصدر الإضاءة الجانبية

٤-جميع ماسبق

□ مقترحات وأفكار للديكور المطبخ؟

١-احداث منفذ بالجدار لعمل شبك

٢-عمل شبك وهمي على الجدار

٣-استخدام طاولة جانبية

٤-جميع ماسبق

□ يمكن وضع جدول لعملية التنظيف في المطبخ؟

١-يومي

٢-أسبوعي

٣-شهري

٤-جميع ماسبق

□ أفكار لتسهيل العمل والتخزين في المطبخ؟

١-يمكن استغلال الزوايا والأركان في المطبخ

٢-تخصيص أماكن على سطح العمل لحفظ الأجهزة الكهربائية من الغبار

٣-يمكن الاستفادة من الخزانة الموجودة أسفل حوض الغسيل

٤-جميع ماسبق

□ يمكن الاستفادة من الخزانة الموجودة أسفل حوض الغسيل مثل؟

١-أدوات التنظيف ومنشر صغير

٢-مواد غذائية

□ أفكار لتسهيل العمل والتخزين في المطبخ؟

١-تخصيص أدوات كبيرة قابلة للسحب

٢-تخصيص أرفف مزودة بسلال يمكن سحبها

٣-١-٢

٤-لا شيء مما سبق

□ تخصيص في المطبخ أدوات كبيرة قابلة للسحب لماذا(.....،....) بطريقة منظمة ويسهل

الوصول إليها؟

١-لتخزين القطع الكبيرة كالقدور

٢-والأجهزة الكهربائية

٣-١-٢

٤-لا شيء مما سبق

□ تخصيص أرفف مزودة بسلال يمكن سحبها في المطبخ؟

١-لحفظ الأطعمة التي تحفظ خارج التلاجة

٢-لحفظ الأطعمة التي تحفظ داخل التلاجة

٣-١-٢

٤-لا شيء مما سبق

من اشكال المطابخ

خط مستقيم

مستطيل

مربع

حرف H

توفر جزيره المطبخ سطح عمل ومساحة تخزين اضافيين وهي تسهل ايضا لعد

اشخاص العمل في وقت واحد داخل المطبخ :

١-مطبخ السفينه صقان متوازيان

٢-مطبخ بخط مفرد

٣-مطبخ بخط مفرد مع جزيره

٤-اجابه ٣،١

يعتبر التصميم الافضل للطهي وتحضير الطعام حيث يكون كل شئ في متناول اليد:

١- مطبخ ع شكل L

٢-مطبخ ع شكل U

٣-مطبخ بخط مفرد

٤-مطبخ خط مفرد مع جزيره

يعتمد تصميمها عمليا يعطي مساحات وتخزين وهو التصميم الاكثر شيوعا ويعتبر

دواليب المطبخ؟

١-الخشب

٢-الالمنيوم

٣-الفورميكا

٤-الاستلستيل

٥-جميع ماسبق ✓

أرضيات المطبخ؟

١-السيراميك

٢-الفروماتيك

٣-خشب الباركية

٤-الفينيل

٥-جميع ماسبق ✓

الإضاءة ؟

١-عامية

٢-أعلى الخزائن

٣-موجهة إلى مناطق معينة

٤-جميع ماسبق ✓

الإضاءة الموجهة إلى مناطق معينة؟

١-فوق المنضدة

٢-الحوض

٣-الموقد

٤-طاولة الطعام

٥-جميع ماسبق ✓

ستارة المطبخ لايد من تكون ؟

١-أقمشة غير قابلة للاشتعال كالقطن

٢-تتنسم بالبساطة ولا تصل إلى سطوح العمل أو أماكن وجود النار

٣-شترانح معدنية أو خشبية

٤-جميع ماسبق ✓

سطوح الواحادات تكون من ؟

١-الجرانيت

٢-الكوريان

٣-الرخام

٤-جميع ماسبق ✓

□ لماذا يفضل استخدام الجرانيت والرخام على أسطح المطبخ؟

١-لان أكثر المواد صلابة وأقلها تأثيرا بالرطوبة والحرارة

٢-لقلته قابليته للتآكل وصلابته وبقاء اللعة مدة أطول بكثرة بعد الجلاء وتعدد الوانها

٣-عدم تأثره بالمواد الحمضية

٤-جميع ماسبق

□ لماذا يفضل استخدام الجرانيت والرخام على أسطح المطبخ؟

١-أكثر المواد ملائمة لأسطح الإعداد والتجهيز داخل المطبخ

٢-لأنه مشتق من منتجات عالية الثمن

٣-لان الإنتاجية غير كافية

٤-جميع ماسبق

□ لماذا عمل المطابخ بخشب (القرو، الزان)؟

١-تعتبر أكثر الأخشاب ملائمة نظراً لصلابتهم وقلة نسبة الرطوبة فيهما

٢-أن معامل الانكماش والتمدد في تلك الأنواع من الأخشاب يكون أقل

٣-١-٢

٤-لا شيء مما سبق

□ مقترحات وأفكار للديكور المطبخ؟

١-استغلال المساحة العمودية بدلا من العرضية

٢-استغلال الأركان والزوايا

٣-استخدام ألوان فاتحة

٤-جميع ماسبق

□ مقترحات وأفكار للديكور المطبخ؟

١-تجنب الألوان الفاتحة

مثالياً:

- 1- مطبخ ع شكل L ✓
- 2- مطبخ ع شكل U
- 3- مطبخ بخط مفرد
- 4- مطبخ خط مفرد مع جزيره

AISHA ALMALKI:

المساحة التي استغلها في المطبخ تكون مساحه

- 1_ عموديه وافقيه
- 2_ افقيه
- 3_ عموديه ✓

افضل الاغطيه لا اسقف المطبخ ؟

الشيد

- دهن الزيت
- ورق الجنران
- الامليش

22/ اوضع ستائر ذات نقوش والوان شريقيه في

- 1- غرفه الاستقبال
- 2- مدخل المنزل ✓
- 3- غرفه النوم
- 4- غرفه الأطفال

23/ لأضافه مزيد من الحيويه للمكان يمكن التركيز على النباتات الخضراء في اركان

- حجره
- 1- النوم
- 2- الأطفال
- 3- المعيشه ✓
- 4- الاستقبال

24/ تكون المقاعد في غرفه المعيشه مهما كانت مساحتها

- 1- جديده
- 2- كثيره
- 3- متباعده
- 4- متقاربه ✓

25/ ترتيب القطع الكبيره في جهه والصغيره في جهه يعطي توازناً وجمالاً

- 1- ☒
- 2- ☒☒

26/ يجب مراعاة مثلث الحركة عند تصميم

- 1- غرفه النوم
- 2- الأطفال
- 3- الاستقبال
- 4- المطبخ ✓

27/ ستائر المطبخ يفضل ان تكون عدا

- 1- القطن
- 2- الدانتيل ✓
- 2- الشرائح المعدنيه
- 4- الشرائح الخشبيه

28/ ارضيات المطبخ يجب ان تكون من

- 1- الجرانيت
- 2- الرخام
- 3- الفورمايك ✓
- 4- الكوريان

29/ سطح المطبخ يفضل ان يكون من

- 1- الفينيل
- 2- الفورمايك
- 3- الرخام ✓
- 4- لاثني ء

30/ كل مايلى من دواليب المطبخ عدا

- 1- الالمنيوم
- 2- الحديد ✓
- 3- الخشب
- 4- الاستلستيل
- 5- الفورميكا

31/ يفضل استغلال المساحه الأفقيه بدلاً من المساحه العموديه

- 1- ☒
- 2- ☒☒

العموديه

32/ يفضل اختيار ارضيه المطبخ والدواليب والسقف بالوان

- 1- متباعده
- 2- متقاربه ✓
- 3- غامقه

33/ يفضل تأثيث المطبخ بالوان

- 1- متباعده
- 2- موحده
- 3- غامقه
- 4- فاتحه

☐ أفضل أنواع الستائر هو ؟

- 1- المكثف
- 2- الانسيابي
- 3- العين
- 4- الشبكة

☐ عدم استخدام الإضاءة الخافتة في أماكن العمل ؟

- 1- لانها تساعد على النوم العميق
- 2- لانها لا تشاهد على النوم العميق
- ☐ علي: يفضل أن تستخدم الستائر الخفيفة والشفافة ؟
- 1- حتى تسمح بفاذ الضوء إلى المنزل بقدر الإمكان
- 2- حتى لا تسمح بفاذ الضوء إلى المنزل بقدر الإمكان

34/ يفضل الأبتعاد عن الإضاءة الجانبيه في المطبخ

- 1- ☒☒
- 2- ☒

يفضل وجودها ف المطبخ

35/ الستائر الملينه بالأكسسوارات والزخارف تناسب

- 1- غرفه النوم
- 2- غرفه الاستقبال ✓
- 3- المعيشه
- 4- الأطفال

☐ استخدام عاكس الضوء فوق المصابيح المشرقة؟

- 1- كي لا تحد من سقوطها وتحمي العين من توهجها
- 2- كي تحد من سطوعها وتحمي العين من توهجها

- استخدام الضوء الطبيعي في غرف المعيشة لماذا؟
 ١- تخففي سعادة والاسترخاء ✓
 ٢- لا تخففي سادة والاسترخاء
 □ يشير علماء النفس أن الاضاءة لها تأثيرات على نفسية الفرد الإضاءة الطبيعية تشير إلى؟
 إن دخول كمية كبيرة من الضوء الطبيعي إلى الغرف
 ١- يساعد على الاستيقاظ بحوية ونشاط
 ٢- ذات تأثيرات منبه وتمد بالطاقة والتيقظ
 ٣- تعطي شعور بالاسترخاء
 ٤- تسبب الصداع والكابة والقلق.

- ١/ اطار خشبياً
 ٢/ اطار من الخشب المبيض
 ٣/ اطار معدنياً

□ يفضل اختيار اطار (...) للوحة لمنظر شاطيء :

- يشير علماء النفس أن الاضاءة لها تأثيرات على نفسية الفرد الإضاءة المشرقة تشير إلى؟
 ١- يساعد على الاستيقاظ بحوية ونشاط
 ٢- ذات تأثيرات منبه وتمد بالطاقة والتيقظ
 ٣- تعطي شعور بالاسترخاء
 ٤- تسبب الصداع والكابة والقلق.
 □ أحياناً يكون صغر حجم النافذة هو ما يمنع وصول الضوء إلى الغرفة يمكن تلافياها؟
 ١- عدم وضع المرأة في الأماكن المداخل
 ٢- بوضع أكثر من مرآة بحيث تعطي مساحة أكبر للأماكن الضيقة ويفضل أن تكون في وجهه النوافذ

- ١/ اطار خشبياً
 ٢/ اطار من الخشب المبيض
 ٣/ اطار معدنياً

□ يمكن تعليق السيوف القديمة دون إطار.

١_ صح ٢_ خطأ

□ اذا كان الاثاث عصبياً يمكن اختيار إطار :

- يشير علماء النفس أن الاضاءة لها تأثيرات على نفسية الفرد الإضاءة الخافتة تشير إلى؟
 ١- يساعد على الاستيقاظ بحوية ونشاط
 ٢- ذات تأثيرات منبه وتمد بالطاقة والتيقظ.
 ٣- تعطي شعور بالاسترخاء
 ٤- تسبب الصداع والكابة والقلق.

- ١/ الخشبي
 ٢/ فضي
 ٣/ معدني
 ٤/ جميع ماسبق

□ اختيار الاطار داكن اللون لايجذب الانتباه لصوره

١/ صح
 ٢/ خطأ

- يشير علماء النفس أن الاضاءة لها تأثيرات على نفسية الفرد الإضاءة المفرطة تشير إلى؟
 ١- يساعد على الاستيقاظ بحوية ونشاط
 ٢- ذات تأثيرات منبه وتمد بالطاقة والتيقظ.
 ٣- تعطي شعور بالاسترخاء
 ٤- تؤذي العين مما تؤدي إلى العصبية والتوتر

يجذب الانتباه لصوره

□ لا تعلق الصور الصغيره والمتوسطه متجاوره :

١/ صح
 ٢/ خطأ

- يشير علماء النفس أن الاضاءة لها تأثيرات على نفسية الفرد الإضاءة الضئيلة تشير إلى؟
 ١- يساعد على الاستيقاظ بحوية ونشاط
 ٢- ذات تأثيرات منبه وتمد بالطاقة والتيقظ.
 ٣- تعطي شعور بالاسترخاء
 ٤- يسبب التوتر والإجهاد العاطفي

تعلق متجاوره حتى لا تبدو كل صورة وحيد وسط مساحه كبيره

□ تجمع صور مختلفه الاطار والاحجام معاً لتكون جاذبه للعين :

١/ صح
 ٢/ خطأ

- هو المكان الذي يسكنه الشخص ويعيش فيه وما يحويه من الضروريات والتجهيزات من أثاث وكماليات وغيرها التي تلبى احتياجاته ؟
 ١- المطبخ
 ٢- السكن ✓
 ٢- التصميم الداخلي
 ٤- الديكور

□ ينصح مصممي الديكور وضع مرآة عند مدخل المنزل ليعطي اتساع وراحه بالاضافه لافاء نظره سريعه على المظهر قبل المغادره

١/ صح
 ٢/ خطأ

□ يقصد بها الكماليات التي تستخدم في تزيين عناصر المنزل واثاثه مثل الستائر - اللوحات -التنسيقات النباتيه -المفارش

أنواع الإطارات تلك المستخدمة في المتاحف حيث تكون حاشيتها من الورق ،
 ؟.....

- ١/ الأثاث
 ٢/ اكسسوارات المنزل
 ٣/ الموكيت
 ٤/ المدخل

- ١- الحدائق
 ٢- القطني ، اللاصق الخاليين من الحامض ✓
 ٣- الصالونات ، الغراء
 ٤- الشوارع

□ يفضل اختيار اطار (...) للوحة تحمل مجموعة اشجار :

□ ينبغي ان لا يكون ارتفاع البرواز عن الاثاث اكثر من :

٣- مفارش الأريكة
٤- جميع ما سبق

١/ ١٠-٢٠ سم
٢/ ٢٠-٢٥ سم
٣/ ٣٠-٣٥ سم
٤/ ٤٠-٤٥ سم

مفارش النوم يجب الابتعاد عن الألوان الفاتمة؟

١- الأسود
٢- البني
٣- الأصفر
٤- ١-٢ ✓

□ انواع المفارش

١/ مفارش للزينة
٢/ مفارش للاستخدام
٣/ مفارش لنوم
٤/ ١-٢ ✓

□ عند اختيار اطار الصورة يفضل ان يراعى الانسجام بينها وبين موضوع الصورة نفسها

١_ صح ٢_ خطأ

□ انواع الاطارات تلك المستخدمة في ؟

١- الحدائق
٢- المتاحف ✓
٣- الصالونات
٤- الشوارع

تبرزأناقة وجمال أثاث المنزل ، وتستعمل لإظهار لون القماش أو لكسر رتابة لون ما؟

١- المفارش
٢- الوسائد ✓
٣- المرايا
٤- الإضاءة

□ عند تعليق براويز مختلفة الاحجام على الحائط لابد ترك مسافة بينها.

١_ ١ سنتمتر. ٢_ ١٠ سنتمتر. ٣_ ٢ سنتمتر. ٤_ ٣ سنتمتر

□ يجب عدم استخدام المرايا في هذه الحالة :

١/ اذا وضعت المرايا في حائط وعكست كل عيوب الحائط او الحائط المقابل
٢/ اذا وضعت مرآة واحده في ممر طويل ومعتم مما يؤدي الى حدوث خلل لذا ينصح بوضع مرآتين يميناً ويساراً مع تسليط اضاءه مركزه عليها
٣/ اذا استخدمت اكثر من مرآة بارتفاعات وعروض مختلفه في حجره مملوءه بالاثاث فان المرآه تعكس كل ما في الغرفه مما يزيد الاحساس بالازدحام
٤/ اذا كان حجم المرآه يفوق حجم ومقاسات عناصر الغرفه فان ذلك يحدث خلل بالعلامات الرأسية
٥/ جميع ما سبق

□ عند استخدامه يعطى طابع ريفي للمكان :

١_ الاطار الخشبي
٢_ الاطار المعدني
٣_ الاطار الزجاج

□ ترك بعض الجدران بلا لوحات
١/ صح
٢/ خطأ

تستخدم المرايا في البيت في عده اماكن ماعدا :

١_ لزياده اتساع الغرفه
٢_ لزياده الإضاءة الطبيعيه في الغرفه
٣_ اذا وضعت مرآه على حائط طويل في مكان معتم ✓

□ عند وضع مفرش على الطاولة في غرفه الجولس بشكل عشوائي يفضل ان يكون لون القماش من لون.

١_ الستائر. ٢_ الوسائد. ٣_ الكنب. ٤_ الطاولة

□ عدد الوسائد في غرف النوم لاتحتاج الى اكثر من.

١_ وحده. ٢_ ثلاثه الى اربع. ٣_ لاشي. ٤_ ثنتين فقط

□ عدد الوسائد في غرف النوم لاتحتاج الى اكثر من.

١_ وحده. ٢_ ثلاثه الى اربع. ٣_ لاشي. ٤_ ثنتين فقط

□ تعلق اللوحات اعلى مستوى العين لشخص متوسط الطول :

١/ صح
٢/ خطأ

في مستوى العين وليس اعلى
جوري:

مفرش الطاولة يكون نازل :

١٠ سم
٢٠ سم
٣٠ سم

□ اذا كان الفرش ساده بدون نقوش فيمكن اعتماد الوسائد ذات كلف والتكبير مع اضافة اكسسوارات كالخرز وحلقات متدليه ووسائد اسطوانه ومربعه

١/ صح
٢/ خطأ

□ تستخدم لزيادة الاحساس باتساع الغرف في الحجرات والممرات الضيقة

١/ اللوحات
٢/ المرايا
٣/ الستائر

□ عندما تراببن بأبراز جمال اللوحه الفنية قومي بتعليقها على احد الجدران وسلطي عليها اضاءه خاصه ومشعه من السقف او تحت مصدر اضاءه طبيعيه

١/ صح
٢/ خطأ

□ يمكن تغطية الوسائد بحسب الفصول ففي فصل الشتاء تستخدم اغطيه من الصوف والمخمل ذات الوان دافئه اما الصيف نختار الاقمشه القطنيه الفاتحه

١/ صح
٢/ خطأ

□ اهم مفارش المنزل ؟

١- مفارش الصالة
٢- مفارش النوم ✓

□ اذا كان الفرش ساده بدون نقوش فيمكن اعتماد الوسائد ذات كلف والتكبير مع اضافة اكسسوارات كالخرز وحلقات متدليه ووسائد اسطوانه ومربعه

أسئلة معيار توعية المستهلك

- ١-الإضاءة ✓
٢-المفارش
٣-المرايا
٤-الديكور

/ صح
/خطأ

□ إذا كان الفرش مقلما او به وورود واشكال يفضل اعتماد الوسائد
١_ مقلمه. ٢_ سادة ذات الوان منعشيه. ٣_ منقشه. ٤_ ملونه

□ يمكن تغطية الوسائد بحسب الفصول ففي فصل الشتاء تستخدم اغطيه من الصوف والمخمل ذات الوان دافئه اما الصيف نختار الاقمشه القطنيه الفاتحه

/ صح
/خطأ

□ ألوان الستائر في غرف الأطفال. ١_ مجهزه بماده عازله. ٢_ الوان مقلمه
٣_ الوان فخمه. ٤_ الوان زاهيه

□ توفير جو هادىء يساعد على النوم ويزيد الاسترخاء ويهدئ الاعصاب نثر على المفارش زيت ؟

- ١- النعناع
٢- الورد
٣- اللافندر
٤- الليمون

□ ألوان الستائر في غرف الأطفال مجهزة بمادة عازلة لماذا؟

- ١- ليسهل تنظيفها وإزالة البقع ✓
٢- ليسهل تنسيق الألوان
٣- ليسعيب سحب الستائر
٤- ليسعيب غلق الستائر

□ تأخذ مكان الصداره في واجهه المنزل والتي تعطي تأثيرا كبيرا على المظهر الكلي له.

- ١_ الستائر
٢_ المرايا. ٣_ الأضاءه.
٤_ الصور والبراويز

□ غرف الاستقبال والقاعات يمكن اختيار الأقمشة..... التي تعكس طبيعة المكان ؟

- ١- البسيطة
٢- المبهجة
٣- الفخمة ✓
٤- المركبة

□ غرف النوم لابد ان تكون فيها ألوان الستائر.

- ١_ ملونه. ٢_ زاهيه. ٣_ فخمه.
٤_ لها مواد عازله

□ يفضل ان تكون الستاره أطول من الطول العادي حوالي ١٠ بوصه لكل ربطه يراد عملها ولنتائج افضل يجب ان يكون قماش الستاره متوسط السمك. ١_ خطأ.

٢_ صح

□ عندما يكون حجم النافذة صغير ويمنع وصول الضوء الى الغرفه يمكننا حل المشكله

عن طريق ١_ الغاء الستائر. ٢_ اضافه مرايا في وجه النافذة ٣_ استخدام الضوء الطبيعي. ٤_ كسر النافذه

□ من الوظائف المخصصه لستائر

- ١/ تقديم الخصوصيه اللازمه في تغطيه اجزاء النوافذ الداخليه
٢/ التخفيف من اشعة الشمس القويه داخل المنزل
٣/ حمايه المنزل من دخول الغبار والأتربه
٤/ اضافه منظر راقي وجميل لتصميم الداخلي للغرف
٥/ جميع ماسبق ✓

□ من الكماليات المنزل :

- ١/ الستائر والأضاءه
٢/ الصور والبراويز والمرآه
٣/ المفارش والوسائد
٤/ جميع ماسبق
إكتسارات المنزل يقصد بها الكماليات

تعد من المكملات الأساسية للمنزل ؟

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب ؟

١-الغذاء

٢-الضروريات

٣-احتياجات المنزل

٤-جميع ماسبق

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب ؟

١-الحاجات

٢-المتفرقات

٣-النفقات الشخصية

٤-جميع ماسبق

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب ؟

١-الغذاء

٢-المتفرقات

٣-الادخار

٤-الكماليات

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب منها الضروريات وهي ؟

١-مايجعل الناس أكثر وسهولة ومتعة درن أسواق

٢-ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة

٣-التي يمكن في الحياة الاستغناء عنه

٤-جميع ماسبق

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب الضروريات وهي ما لا يمكن الاستغناء عنها في

الحياة مثل (.....،.....،.....)؟

١-المسكن

٢-المأكل

٣-المشرب

٤-جميع ماسبق

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب الحاجات وهي ؟

١-ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة

٢-مايجعل الإنسان أكثر يسراً وسهولة ومتعة دون إسراف

٣-التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة

٤- جميع ماسبق

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب الحاجات وهي ؟

١-كل زيادة عن الضروريات

٢-مايجعل الإنسان أكثر يسراً وسهولة ومتعة دون إسراف

٣-ما لا يمكن الاستغناء عنه في الحياة

٤-جميع ماسبق

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب الحاجات وهي كل زيادة عن الضروريات ، التي

يمكن الاستغناء عنها بمشقة زائدة مثل ؟

١-المشرب

٢-الأثاث المنزلي

٣-المسكن

٤-جميع ماسبق

□ تقسيم أولويات أبواب الصرف حسب ومنها الكماليات وهي ؟

١-ما لا يمكن الاستغناء عنه في الحياة

٢-ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً وسهولة ومتعة دون إسراف أو ترف

٣-كل زيادة عم الضروريات

٤- جميع ماسبق

□ طرق زيادة الدخل للأسرة ؟

- ١- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية
٢- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة مثل: الخياطة والرسم
٣- التخلي عن الكماليات
٤- جميع ماسبق

- ١- (٢٠/٢٠) (ALM)
٢- (١٥-١٠/٢٠) (ALM)
٣- (٢٥-١٠/٢٠) (ALM)
٤- (٢٥-٢٠/٢٠) (ALM)

□ من أبواب الصرف النفقات الشخصية المصروف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملابس (...../.....) (ALM)

- من أبواب الصرف ؟
١- الغداء
٢- المجتمع
٣- الأفراد
٤- لاشي

- ١- (٢٠-١٠/٢٠) (ALM)
٢- (١٥-١٠/٢٠) (ALM)
٣- (٢٥-١٠/٢٠) (ALM)
٤- (٢٥-٢٠/٢٠) (ALM)

- من أبواب الصرف ؟
١- الضروريات
٢- الحاجات
٣- النفقات الشخصية
٤- جميع ماسبق

من أخطر الأفات التي يمكن أن تصيب الدولة والمجتمع ، ويتخذ عدداً من الأشكال ويستخدم الكثير في الأساليب لخداع المستهلكين والإيقاع بهم ؟

- ١- الغش التجاري
٢- النزاهة
٣- الأسراف
٤- الأوضاع

- من أبواب الصرف ؟
١- المتفرقات
٢- الكماليات
٣- الضروريات
٤- جميع ماسبق

انه اي عمل تجاري يتم بشكل مناف للقوانين والعادات والشرف وينجم عنه اضرار للغير :

- ١/ مفهوم الذات
٢/ مفهوم ضغوط الحياة
٣/ الغش التجاري
٤/ النزاهة

- من أبواب الصرف ؟
١- الحاجات
٢- الضروريات
٣- الاذخار
٤- جميع ماسبق

من أشكال الغش التجاري :
١/ الغش في التحايل على المواصفات والمقاييس والانظمة الصحية .
٢/ التعتدي على حقوق الملكية للأفراد والشركات والمؤسسات
٣/ طرح سلعة او خدمة مغشوشه في السوق مخالفه للسلع الاصليه .
٤/ جميع ماسبق

- من أبواب الصرف ؟
١- الحاجات
٢- الضروريات
٣- احتياجات المنزل
٤- جميع ماسبق

حكم الغش في الشريعة الإسلامية؟
١- مباح
٢- يجوز
٣- تحريم
٤- جميع ماسبق

□ من أبواب الصرف الغذاء ماينفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه (.....) -

-/..... (ALM)
١- (٢٠-١٠/٢٠) (ALM)
٢- (٣٠-٢٥/٢٠) (ALM)
٣- (٣٥-٣٠/٢٠) (ALM)
٤- جميع ماسبق

قال تعالى: (ويل للمطففين الذين اذا اكتالو على الناس يستوفون واذا كالوهم او وزنوهم يخسرون) على ماذا تدل هذه الآية الكريمة :

- ١/ تحريم الكذب
٢/ تحريم الغش
٣/ تحريم الخمر
٤/ تحريم الأسراف

□ من أبواب الصرف احتياجات المنزل إيجار السكن ومايتحتاج إليه من أجهزة كهرباء

- وماء ووقود (...../.....) (ALM)
١- (٣٠-٢٥/٢٠) (ALM)
٢- (٤٠-٣٠/٢٠) (ALM)
٣- (٥٠-٤٠/٢٠) (ALM)
٤- جميع ماسبق

كيف يمكن الحد من الغش التجاري :

- ١/ زيادة اعضاء الهيئات المتخصصة بضبط الغش التجاري
٢/ توعية المستهلك عن طريق الاعلام والمحاضرات
٣/ الحرمان من البركة بالمال والعمر والولد
٤/ ٢-٢

□ من أبواب الصرف المنفقات مثل الهدايا الترفيه ، الصدقات ينفق (...../.....) (ALM)

- ١- (٢٠/٢٠) (ALM)
٢- (٣٠/٢٠) (ALM)
٣- (٤٠/٢٠) (ALM)
٤- (٥٠/٢٠) (ALM)

كيف يمكن الحد من الغش التجاري :

- ١/ ضعف الوازع الديني
٢/ اعداد برامج وخطط مدروسة ليتم التقليل من مظاهر التستر عن الغش التجاري
٣/ تطبيق اقصى العقوبات وتشديدها وعدم التساهل معها
٤/ ٢-٢

□ من أبواب الصرف الهدايا الترفيهية ، الصدقات (...../.....) (ALM)

- ١- (٢٠/٢٠) (ALM)
٢- (١٥-١٠/٢٠) (ALM)
٣- (٢٥-١٠/٢٠) (ALM)
٤- (٢٥-٢٠/٢٠) (ALM)

كيف يمكن الحد من الغش التجاري :

- ١/ ضعف الوازع الديني
٢/ اعداد برامج وخطط مدروسة ليتم التقليل من مظاهر التستر عن الغش التجاري
٣/ تطبيق اقصى العقوبات وتشديدها وعدم التساهل معها
٤/ ٢-٢

□ من أبواب الصرف استقطاع جزء من الدخل واستثماره (...../.....) (ALM)

الابلاغ عن المخالفات التجارية على الاتصال الهاتفي المجاني على الرقم؟

٨٠٠١٢٤١٦١٦-١
٨٥٥٨٢٥٤٧٩-٢
٦٤٢٨٩٦٨٧٦-٣
٨٠٠٥٢٤٦٧٦-٤

من دوافع الغش التجاري :
١/ غياب الوعي لدى المستهلك
٢/ انتشار العمالة الوافدة
٣/ الركود الاقتصادي
٤/ جميع ماسبق

من دوافع الغش التجاري :
١/ انخفاض مستوى الدخل
٢/ ضعف العقوبات
٣/ الايمان بالله
٤/ ٢-٢

من جهود وزارة التجارة بالمملكة في محاربة الغش التجاري :
١/ الابلاغ عن المخالفات التجارية من خلال الاتصال المجاني عبر الهاتف
٢/ تعبئة نموذج خاص من خلال مواقع الوزارة .
٣/ لاشي مما ذكر
٤/ جميع ماسبق

على ماذا تشمل التبليغ عن المخالفات التجارية :
١/ الرشوة
٢/ زيادة الاسعار
٣/ تاريخ الصلاحيه
٤/ جميع ماسبق
وايضاً:

عدم اصلاح اي جهاز عليه ضمان + الامتناع عن البيع دون مبرر + عدم نظافة
المحلات خصوصاً المطاعم
من نتائج الغش :
١/ غضب الله
٢/ البركة في المال والعمر والولد
٣/ غياب الوعي لدى المستهلك
٤/ ضعف العقوبه
من نتائج الغش :
١/ الحرمان من البركة في المال والعمر والولد
٢/ موصل لنار
٣/ انعدام الراحة النفسية والاطمئنان
٤/ جميع ماسبق

أيضاً: طريق الحرمان من إجابة الدعاء
يجب عند شراء سلعة ماالتأكد من حقيقة الاعلان ومدى صلاحيته قبل قرار الشراء
اصح
ب- خطأ

هو الذي يعرف تماماً ما يرد شراءه ويخطط لمشترياته حسب حاجته الفعلية قبل أن
ينزل إلى التسوق ؟
١-المستهلك
٢-المستهلك الواعي
٣-الإعلان
٤-الدعاية

انواع الاعلانات :

١/ اعلان تجاري
٢/ اعلان عن معلومات

يهدف الى الترويج لسلعة عن طريق تأثير في عين المستهلك وعقله وعاطفته للالقبال
على الشراء

١- الدعايه

ب- اعلان تجاري

ج- اعلان عن معلومات

د-تعريف بالسلعه

يهدف الى اعلام الناس عن اجتماع او مناسبة اجتماعيه مما لاعلاقه له بالبيع والشراء

١- اعلان تجاري

ب- اعلان عن معلومات

ج- اعلانات بضايغ

د- الدعايه

يعتبر الاعلان عن انشطه مدرسيه مختلفه عن زراعة حديقته المدرسه كزراعة البذور
وغرس الشتلات من :

١/ اعلان عن معلومات

٢/ اعلان تجاري

٣/ لاشي مما ذكر

٤/ جميع ماسبق

من وسائل نشر الدعايه والاعلان :

١-النشرات والصحف

ب- المسموعه

ج- مذيع + التلفاز

د- المطبوعه المعتمده على الحرف والصوره

ط- جميع ماسبق

من اساليب تأثير الاعلانات على المستهلك عدا :

١- استغلال شخصية مشهور لاعب، شاعر ،رياضي للاعلان عن سلعه

ب- استخدام الخدع اللفظيه التي تشد انتباه المستهلك مثل اعلانات معجون الاسنان

ج- الاعتماد على تكرار الاعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه

د- الاستئمان

كيف يواجه المستهلك الدعايه والاعلان :

١/ التأكد من حقيقة الاعلان ومدى صلاحيته قبل قرار الشراء

٢/ عدم مقارنة المستهلك بين الاسعار

٣/ اتباع الاعلانات العاطفيه والحقيقه

٤/ جميع ماسبق

كيف يواجه المستهلك الدعايه والاعلان :

١/ التأكد من حقيقة الاعلان ومدى صلاحيته قبل قرار الشراء

٢/ مقارنة المستهلك بين سعر مايعلن عنه وميزانيته

٣/ التمييز بين الاعلانات العاطفيه والاعلانات الحقيقه

٤/ جميع ماسبق

وايضاً: البعد عن الاعلانات التي تحوي محظور شرعياً كشرط الشراء للحصول على
جائزة

من ايجابيات الاعلانات :

١/ التعرف بالسلع والمنتجات الجديده

٢/ بعض الاعلانات تشجع على شراء المنتج (المحلي) الوطني وتدعو لتوفير الاستهلاك

والترشيد

٣- التعرف على مكونات المنتج الغذائية

٤- جميع ماسبق

تصرفات شرائية يجب الابتعاد عنها عند التسوق ؟

- ١- شراء كمية كبيرة من الأغذية. دون حاجة ماسة إليها
- ٢- شراء أصناف الأساسية
- ٣- شراء كميات كثيرة ومتكررة

١-٤

تصرفات شرائية يجب أتباعها عند التسوق ؟

- ١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلا من الشراء عشوائيا
- ٢- شراء السلع الأساسية

١-٣

٤- لا شيء

وسائل الدعاية والإعلان؟

- ١- وسائل الاتصال الحديثة مثل الإنترنت
- ٢- زيارات منزلية نوافذ عرض
- ٣- صحف ومجلات

٤- جميع ماسبق

وسائل الدعاية والإعلان ؟

- ١- ملصقات ولافتات
- ٢- خلفاز
- ٣- نشرات

٤- جميع ماسبق

وسائل الدعاية والإعلان؟

- ١- عروض المتاجر
- ٢- الصحافة
- ٣- الإعلان الإذاعي، البريد

٤- جميع ماسبق

هاتي مثالاً لصحيفة سعودية مخصصة للإعلانات ؟

- ١- عكاظ
- ٢- الوسيلة

٣- جميع ماسبق

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك؟

- ١- إظهار إيجابيات السلعة
- ٢- المبالغة بالسلعة
- ٣- لا شيء

١-٤

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك وتحته على الشراء، مع إفصاح المعلم عن شخصيته؟

- ١- التسوق
- ٢- الإعلان
- ٣- الادخار
- ٤- المزاوله

عند استلام ميزانية المنزل لابد التعرف على الموارد المالية بدخل الأسرة ومنها؟

- ١- الراتب الشهري
- ٢- التجارة أو الزراعة
- ٣- إيراد الممتلكات الخاصة كالعقار

٤- جميع ماسبق

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة ؟

- ١- تعريف الملكيات
- ٢- تعريف الحساب
- ٣- تعريف الميزانية

٤- جميع ماسبق

الموازنة مشقة من ؟

- ١- الوزن
- ٢- الميزان

٣ / ٢-١

٤ / التعرف على البذخ

من سلبيات الاعلانات

- ١ / العديد من السلع والمنتجات الغذائية لا تتوفر بها المكونات او العناصر المفيدة
- ٢ / التعرف على البذخ والاسراف وشراء سلع لاحاجه لها .
- ٣ / التعرف بالسلع الجديده

٤ / ٢-١

كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

- ١- التمييز بين الإعلانات العاطفية والإعلانات الحقيقية
- ٢- التوجه للمعروضات ذات الدعاية المبهرة
- ٣- جذب الأسعار

٤- جميع ماسبق

أساليب تأثير الإعلانات؟

- ١- الاستفادة من بقدر الإمكان من المهارات والقدرات
- ٢- العمل الاضافي
- ٣- الاعتماد على تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله

٤- جميع ماسبق

كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

- ١- عدم تحديد الأولويات
- ٢- عدم الوعي
- ٣- الاستجابة لرغبات معينة
- ٤- البعد عن الإعلانات التي تحوي محضورا شرعيا كشرط الشراء للحصول على جائزة أو الدخول في السحب

من سلبيات الاعلانات

- ١ / بعض الاعلانات تتضمن تأثيرات صوتيه ومرئيه غير لائقه
- ٢ / بعض الاعلانات لا تتوفر بها المصداقيه وتعتمد على الخداع البصري
- ٣ / التعرف بالسلع الجديده

٤ / ٢-١

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها؟

- ١- الوعي الاستهلاكي
- ٢- التسوق
- ٣- الميزانية

٤- جميع ماسبق

كل بيان أو إيضاح أو علامة أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالا ثابتا بعبوة المادة الغذائية؟

- ١- الوعي الاستهلاكي
- ٢- البطاقة الإرشادية
- ٣- الغذاء

٤- الميزانية

محتويات البطاقة الإرشادية ومنها؟

- ١- اسم المادة الغذائية
- ٢- مكونات العبوة
- ٣- الوزن الصافي للعبوة

٤- جميع ماسبق

محتويات البطاقة الإرشادية ومنها؟

- ١- صنف غلاف العبوة
- ٢- مكونات الألوان المرسومة
- ٣- تاريخ انتاج المنتج وإنتهاء

٤- جميع ماسبق

أحرصى على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب التالية؟

- ١- تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح
- ٢- إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها

٣-متوسط الأسراف

٤-جميع ماسبق

٣-الكيل

٤- جميع ماسبق

□ وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي ؟

١-يقدر الدخل المادي

٢-أعمار أفراد الأسرة□

٣-يقدر الأسعار المتطلبات

٤- جميع ماسبق

□ وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي ؟

١-عدد أفراد الأسرة□

٢-يقدر الدخل المادي

٣-تقدر الأسعار المتطلبات

٤- جميع ماسبق

□ وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي ؟

١-يراجع التخطيط

٢-يوازن بين الدخل والمصروف

٣-الحالة الصحية لأفراد الأسرة□

٤- جميع ماسبق

□ وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي ؟

١-يراجع التخطيط

٢-يوازن بين الدخل والمصروفات

٣-لاشي

٤-حقدار الدخل□

□ وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي ؟

١-تدون المتطلبات

٢-ميول الأفراد و رغباتهم□

٣-يواجه التخطيط

٤- جميع ماسبق

□ وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي ؟

١-تقدر أسعار المتطلبات

٢-يراجع التخطيط

٣-مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له□

٤- جميع ماسبق

□ يفضل اشترك(.....) في وضع الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية ؟

١-أفراد المجتمع

٢-أفراد المسؤولين

٣- أفراد الأسرة

٤- جميع ماسبق

□ مالذي يجب مراعاته عند اختيار الاجهزة المنزلية ؟

١-اختيار الأنسب منها لميزانية الأسرة

٢-شراء الاجهزة من محل موثوق به

٣-اقتناء الاجهزة العملية الاستعمالات

٤- جميع ماسبق□

□ تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع؟

١-الميكرويف

٢-الغسالة□

٣-المكواة

٤- جميع ماسبق

□ مالذي يجب مراعاته عند اختيار الاجهزة المنزلية ؟

١-مناسبة حجم الجهاز لعدد أفراد الأسرة حاضر ومستقبلا

٢-ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة

٣-حقة التيار اللازم لتشغيل الجهاز ،مناسبة لتيار المنزل

٤- جميع ماسبق□

□ مالذي يجب مراعاته عند اختيار الاجهزة المنزلية ؟

١-المحافظة عليها من الوقوع

٢-الاستمرارية بضمنان والكتيبات

٣-احتواء الاجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن

□ خطوات إعداد الميزانية ؟

١-التخلي عن الكماليات

٢-العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة

٣-يقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية

٤-جميع ماسبق

□ الموازنة مشقة من الميزان ويقصد بها ؟

١-التوازن واعتدال كفتي الميزان بين الإيراد والتفقات

٢-إيراد الممتلكات الخاصة

٣-ضبط الانفاق

٤- جميع ماسبق

□ خطوات إعداد الميزانية ؟

١-تدون متطلبات الأسرة محقة الاحتياجات الأهم ، ثم المهم ، فالرغبات□

٢-إعطاء الأفضلية للمنتجات

٣-التعرف على المكونات

٤- جميع ماسبق

□ خطوات إعداد الميزانية ؟

١-أخذ جزء من المصروف

٢-تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة

٣-صعوبة تحديد الدخل المتوقع

٤- جميع ماسبق

□ خطوات إعداد الميزانية ؟

١-مقدار الدخل

٢-الحالة الصحية

٣-وضع الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية

٤-يوازن بين الدخل والمصروف والادخار□

□ خطوات إعداد الميزانية ؟

١-يوازن بين الدخل والمصروف والادخار ،حيث يتم تعديلها عند الحاجة

٢-الحالة الصحية

٣-يراجع التخطيط للتأكد من إمكانية نجاحه

٤-١-٣

□ أن نجاح الميزانية يعتمد على ؟

١-إيراد الممتلكات الخاصة

٢-أهداف الأسرة ودخلها

٣-واقعتها وتمشيتها

٤-٢-٣

□ من حالات الميزانية بعد إعدادها إيرادات (أقل) من المصروفات =(.....)؟

١-متعادلة

٢-ادخار

٣-عجز□

٤-جميع ماسبق

□ من حالات الميزانية بعد إعدادها مصروفات (تساوي) إيرادات=(.....)؟

١-عجز

٢-متعادلة

٣-ادخار

٤-جميع ماسبق

□ من حالات الميزانية بعد إعدادها إيرادات (أكثر) من المصروفات =(.....)؟

١-ادخار□

٢-عجز

٣-متعادلة

٤-جميع ماسبق

على ضوء الآية القرآنية في قوله تعالى (ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها

كل البسط فتقعد ملوما محسورا) ما المفهوم العام ؟

١-أقل ميزانية

٢-أفضل ميزانية✓

٤-المكواة

٤-جميع ماسبق

- من طرق العناية بالغسالة ومنها؟
- ١-وضع الغسالة على قاعدة معزولة في حالة عدم وجود أرجل لها
 - ٢-يفضل إجراء صيانة الغسالة من وقت لآخر
 - ٣-عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس
- ٤-جميع ماسبق
- من طرق العناية بالغسالة ومنها؟
- ١-عدم انقطاع التيار الموصل إليه
 - ٢-تجفيف الغسالة من إثار الماء
 - ٣-وضع الغطاء الخاص بها للمحافظة عليها
- ٤-٢-٣
- من طرق العناية بالغسالة ومنها؟
- ١-وقاية من الاهتزاز والضربات
 - ٢-المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل
 - ٣-فصل التيار الكهربائي عن الغسالة
- ٤-جميع ماسبق
- لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلا من الغسالة ذات التحميل الرأسي ؟
- ١-لمسهولة استخدامها
 - ٢-لتوفير الوقت
 - ٣-لتوفير الجهد
- ٤-جميع ماسبق
- ينبغي مراعاة عند العناية بالمكواة ومنها؟
- ١-ملائمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كيها
 - ٢-إذا أسود المكواة ينظف بقطعة مبللة بماء مضاف إليه خل
 - ٣-بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزنها من الماء
- ٤-جميع ماسبق
- يفضل إجراء صيانة الغسالة من وقت لآخر؟
- ١-لإنتاجية أفضل
 - ٢-لتنفادي حدوث أعطال مفاجئة بالغسالة
- تستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالا ويتوافر منها أنواع مختلفة؟
- ١-الغسالة
 - ٢-المكواة
 - ٣-الثلاجة
 - ٤-الميكرويف
- ينبغي مراعاة عند العناية بالمكواة ومنها؟
- ١-ملائمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كيها
 - ٢-إذا أسود المكواة ينظف بقطعة مبللة بماء مضاف إليه خل
 - ٣-بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزنها من الماء
- ٤-جميع ماسبق
- ينبغي مراعاة عند العناية بالمكواة ومنها؟
- ١-لا تخزن المكواة إلا بعد تمام تبريدها ويلف السلك
 - ٢-المحافظة عليها من الوقوع أو الارتطام بأجسام ثقيلة
- ٣-١-٢
٤-لاشي
- من طرق العناية بالغسالة يتطلب إجراء صيانة الغسالة من وقت لآخر لماذا؟
- ١-عدم انقطع التيار الموصل إليه
 - ٢-لتنفادي حدوث أعطال مفاجئة بالغسالة
 - ٣-الاتفاقية مع الكتيبات
- ٤-جميع ماسبق
- تعتبر ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سلمية وطازجة فترات طويلة وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد بعد صنعها لتحسين مذاقها وتصمم بأشكال واحجام مختلفة؟
- ١-الميكرويف
 - ٢-الغسالة
 - ٣-الثلاجة
- العناية بالثلاجة يتطلب الآتي ؟
- ١-المحافظة على نظافة بشكل ما تلقائيا
 - ٢-المحافظة على نظافة باستمرار من الداخل والخارج بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها
 - ٣-النظافة على شكل غير دوري
- ٤- جميع ماسبق
- العناية بالثلاجة يتطلب الآتي؟
- ١-وضع عبوات خاصة مثل الفحم
 - ٢-وضع الفلاش
 - ٣-وضع القطن
- ٤- جميع ماسبق
- العناية بالثلاجة يتطلب المحافظة على نظافة باستمرار من الداخل والخارج بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها علي ؟
- ١-لمنع الاهتزاز أثناء تشغيل الثلاجة
 - ٢-يحافظ على نظافة الثلاجة من الروائح الكريهة
 - ٣-عدم اصابتها بالبكتيريا والجراثيم
- ٤-٢-٣
- العناية بالثلاجة يتطلب الآتي وضع عبوات خاصة مثل الفحم علي ؟
- ١-لمنع تراكم الأوساخ
 - ٢-لمنع اهتزاز الثلاجة
 - ٣-لمنع ظهور الروائح داخل الثلاجة
- ٤-جميع ماسبق
- العناية بالثلاجة يتطلب الآتي؟
- ١-عدم التأكد من تهوية الثلاجة
 - ٢-ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب
 - ٣-تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة
- ٤-٢-٣
- طريقة المحافظة على الثلاجة وقت السفر؟
- ١-عدم فصل التيار الكهربائي عن الاجهزة
 - ٢-فصل التيار الكهربائي عن الثلاجة
 - ٣-تشغيل التيار ليل نهار
- ٤-جميع ماسبق
- طريقة المحافظة على الثلاجة وقت السفر؟
- ١-تفريغ الثلاجة من كل الأطعمة الموجودة فيها
 - ٢-عدم تفريغ الثلاجة من الأطعمة الموجودة فيها
 - ٣-لا يتم فصل التيار في كل حال
- ٤-جميع ماسبق
- طريقة المحافظة على الثلاجة وقت السفر؟
- ١-تشغيل التلقائية
 - ٢-تجنب ترك الأبواب للثلاجة
 - ٣-ترك أبواب الثلاجة مفتوحة
- ٤-جميع ماسبق
- تستخدم بطهي الطعام أو تسخينه ، تعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة؟
- ١-الثلاجة
 - ٢-المواقد والأفران
 - ٣-المكنسة
- ٤-جميع ماسبق
- العناية بالمواقد والأفران يتطلب أي من الآتي؟
- ١-سلامة المنظم والخرطوم غير أساسية
 - ٢-التأكد من سلامة المنظم الخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز أو تمديد الكهربائي

٣-اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيته أو تسخينه
٤- جميع ماسبق

٣-التشغيل التلقائي
٤- جميع ماسبق

□ العناية بالميكرويف تتطلب الاتي؟

- ١-استخدام الأواني الخاصة بالشفافية
- ٢-استخدام الأواني الحادة
- ٣-استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألومنيوم بالميكرويف
- ٤- جميع ماسبق

□ العناية المواقد والأفران يتطلب أي من الاتي؟
١-التأكد من غلق باب الفرن كي لا تتسرب الحرارة منه وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل

- ٢-ضروري وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن
- ٣-فتح الأبواب عند الاستعمال والمباشر
- ٤- جميع ماسبق

□ عدم وضع الأشياء على سطح الميكرويف أثناء تشغيله علي ؟

- ١-تزيد بزيادة الأشعة
- ٢-تزيد من حرارة الميكرويف
- ٣-تزيد من سرعة تسخينه
- ٤- جميع ماسبق

□ العناية المواقد والأفران يتطلب أي من الاتي؟

- ١-وضع الأواني ذات الأحجام الخاصة على جنب الفرن
- ٢-عدم الاستمرارية
- ٣-تغطية الموقد على أسفل أثناء استعمال الفرن
- ٤- عدم تغطية الموقد على أعلى أثناء استعمال الفرن

□ من طرق العناية بالميكرويف عدم تشغيله إذا مان الباب تالفاًعلي ؟

- ١-تسرب الأشعة المنبعثة
- ٢-لعدم تسرب الأشعة المنبعثة من الميكرويف مما قد يسبب حروق وأضرار كبيرة
- ٣-لا تنفذ من خلاله
- ٤- جميع ماسبق

□ العناية المواقد والأفران يتطلب أي من الاتي؟

- ١-وضع الأواني ذات الأحجام الخاصة على جنب الفرن
- ٢-عدم الاستمرارية
- ٣-تغطية الموقد على أسفل أثناء استعمال الفرن
- ٤- عدم تغطية الموقد على أعلى أثناء استعمال الفرن

□ العناية بالميكرويف تتطلب الاتي؟

- ١-تكا عليه
- ٢-إغلاق الباب بالخشب
- ٣-عدم تشغيله إذا الباب تالفاً
- ٤- جميع ماسبق

□ العناية المواقد والأفران يتطلب أي من الاتي؟

- ١-تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج إلى الأمر
- ٢-عدم تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج إلى الأمر
- ٣-حسب الرغبة وكمية الأوساخ
- ٤- جميع ماسبق

□ العناية بالميكرويف تتطلب الاتي؟

- ١-الاهتمام بتنظيفه باستمرار
- ٢-تنظيف بشكل بسيط وعدم الاهتمام
- ٣-غسلة بالماء
- ٤- جميع ماسبق

□ العناية بالخلط الكهربائي يتطلب الاتي ؟

- ١-فصل التيار بشكل عشوائي
- ٢-ترك الأبواب مفتوحة
- ٣-عدم تشغيل الخلط ساعات طويلة مستمرة
- ٤- جميع ماسبق

□ مراف للاقتصاد ومأخوذ من الرشد وهو العقل الذي صاحبه إلى كل خير؟

- ١-الإرشاد
- ٢-الإسراف
- ٣-الترشيد
- ٤- جميع ماسبق

□ العناية بالخلط الكهربائي يتطلب الاتي ؟

- ١-الاهتمام بنظافة أجزاء الخلط مع مراعاة عدم غسل المولد أو نغعه في المابل يمسح بعد فصل التيار الكهربائي بقطعة مبللة ثم يجفف
- ٢-توفير الراحة
- ٣-الاهتمام والانتكال
- ٤- جميع ماسبق

□ كل ماتستهلكه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات ؟

- ١-الاستهلاك الحضاري
- ٢-الاستهلاك المجتمعي
- ٣-الاستهلاك العائلي
- ٤- جميع ماسبق

□ العناية بالخلط الكهربائي يتطلب الاتي عدم تشغيل الخلط ساعات طويلة مستمرة

علي ؟

- ١-حتى يستمر في الإنتاجية
- ٢-حتى يتجدد من حيث الصيانة
- ٣-حتى لا يتلف المولد
- ٤- جميع ماسبق

□ الجفاف شبح يهدد العالم ؟

- ١-ترشيد الميزانية
- ٢-ترشيد الأسرة
- ٣-ترشيد استهلاك الماء
- ٤- جميع ماسبق

□ تعتمد فكرته على توليد طاقة كهرو مغناطيسية تسري في موجات منه هواء الفرن ذات تردد عال وبإشعاع هذه الموجات يزيد درجة حرارة الطعام فقط ولا يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الطعام ويستعمل لطهي الطعام أو تسخينه؟

١-الفرن

٢-الموقد

٣-الميكرويف

٤- جميع ماسبق

□ الاستهلاك العائلي هو كل ماتستهلكه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات

والرغبات ومنها؟

١-الماء

٢-الطعام

٣-الكهرباء

٤- جميع ماسبق

□ من طرق العناية بالميكرويف استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم

استعمال الألومنيوم بالميكرويف علي؟

- ١-لا تستمر ولا تنفذ
- ٢-لان الميكرويف أشعة تنفذ من خلال الألمنيوم
- ٣-لان أشعة الميكرويف لا تنفذ من خلال الألمنيوم ممايسبب الانفجار
- ٤- جميع ماسبق

□ لايستطيع الإنسان الاستغناء عن الماء فإذا فقد جسمه ٢٠٪ يتبين يؤدي إلى ؟

١-الخمول

٢-التنمر

٣-الوفاة

٤- جميع ماسبق

□ العناية بالميكرويف تتطلب الاتي؟

١-درجة حرارة عادية

٢-درجة حرارة غير مناسبة

- الماء يشكل (.....) من وزن الإنسان ؟
- ١- ٥٠٪
 - ٢- ٦٠٪
 - ٣- ٧٠٪
 - ٤- جميع ماسبق

- نسبة تشكيل الماء على سطح الارض؟
- ١- ٦٠٪
 - ٢- ٦٥٪
 - ٣- ٧٠٪
 - ٤- ٧١٪

- نسبة المياه الصالحة للشرب؟
- ١- ٢,٢٪
 - ٢- ٢,٥٪
 - ٣- ٢,٧٪
 - ٤- جميع ماسبق

- نسبة تشكيل الماء على سطح الارض (٧١٪) ومن هذه المياه مالحة تشكل ؟
- ١- ٩٧٪
 - ٢- ٩٨٪
 - ٣- ٩٩٪
 - ٤- جميع ماسبق

- تشير دراسة علمية إلى أن (.....) من سكان العالم لا يجدون ماء نقياً للشرب ؟
- ١- ٢٠٪
 - ٢- ٢٥٪
 - ٣- ٣٠٪
 - ٤- ٤٠٪

- مصادر المياه في المملكة العربية السعودية؟
- ١- المياه
 - ٢- المياه السطحية
 - ٣- المياه الجوفية
 - ٤- ٢-٣

- المملكة العربية السعودية أكثر الدول التي تعاني (....) في موارد المياه على مستوى العالم ؟
- ١- التوفير
 - ٢- الإسراف
 - ٣- شحاً
 - ٤- جميع ماسبق

- يعد معدل استهلاك الفرد للمياه في المملكة العربية السعودية ؟
- ١- الأول عالمياً
 - ٢- الثاني عالمياً
 - ٣- الثالث عالمياً
 - ٤- الرابع عالمياً

- في حالة خفض مستوى الاستهلاك يصبح لدينا (.....) يمكن توفيره للأجيال القادمة؟
- ١- عجز
 - ٢- معتدلة
 - ٣- فائض
 - ٤- جميع ماسبق

- المملكة العربية السعودية أكثر الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه على مستوى العالم وتدفع تكاليف (.....) لتوفير المياه لسكانها؟
- ١- قليلة
 - ٢- بسيطة
 - ٣- هائلة
 - ٤- جميع ماسبق

- كما أن بعض التجارب الروسية أشارت إلى أن التعرض باستمرار لهذه الأشعة من شأنه يسبب الأمراض ؟
- ١- ألزهايمر
 - ٢- السكري
 - ٣- السرطان
 - ٤- جميع ماسبق

- كما تكمن خطورة الأشعة بأنها تنتج فرق جهد عالٍ جداً يعتبر (....) في حال تعرض له أي إنسان ؟
- ١- لاشي
 - ٢- حيا
 - ٣- مميتاً
 - ٤- جميع ماسبق

- متى تشرع صلاة الاستسقاء ؟
- ١/ عند انقطاع الأمطار .
 - ٢/ وشح المياه
 - ٣/ لاشي منا ذكر
 - ٤/ ١-٢

- يعد معدل استهلاك الفرد للمياه في المملكة العربية السعودية ورغم ذلك فإن المستهلك يدفع (.....) للمياه مقارنة بأي مستهلك آخر في العالم؟
- ١- أكثر
 - ٢- أقل
 - ٣- متساوي
 - ٤- جميع ماسبق

- كان الرسول صلى الله عليه وسلم يتوضأ :
- ١/ بالصاع
 - ٢/ بالماء
 - ٣/ الأنية
 - ٤/ جميع ماسبق

- كان الرسول صلى الله عليه وسلم يغتسل :
- ١/ بالصاع
 - ٢/ بالماء
 - ٣/ الأنية
 - ٤/ جميع ماسبق

- وصايف فتاة ترغب الحصول على ادوات الترشيح المجانية وذلك بالاتصال على هاتف وزارة المياه وتركيبها في المنزل
- ١- ٩٣٩٦
 - ٢- ٩٩٧٢
 - ٣- ٢٠٥٦٦٦٦٣

- تبدأ وقت الذروه في موسم الصيف مني
- ١/ ٦-١٢ مساءً
 - ٢/ ٦-١
 - ٣/ ٦-١١

- من الادوات المرشدة للماء وحرصت الدولة على توفرها :
- ١/ مرشد حنفية المطبخ والمغسلة
 - ٢/ كيس الازاحه لصندوق الطرد
 - ٣/ مرشد دش الاستحمام
 - ٤/ اقرص كشف التسرب
 - ٥/ جميع ماسبق

- تبدأ وقت الذروه في موسم الصيف مني
- ١/ ٥-١ مساءً
 - ٢/ ٦-١
 - ٣/ ٦-١١

د- ينتظم

□ نهي الشريعة الاسلاميه عن الاسراف والتبذير وهناك عادات يومية خاطئه تخالف ذلك :

□ تبدأ وقت الذروه في موسم الصيف مني

- ١/ ترك مجفف الشعر مفتوحاً اثناء التصفيف
- ٢/ ترك السخان الكهربائي متصل بالطاقه الكهربائيه في حال عدم استخدامه
- ٣/ ترك الانوار تعمل في الامكان الغير مشغوله
- ٤/ ضبط اجهزه التكييف عند درجة حرارة ١٦
- ٥/ جميع ماسبق

١/ ٦-١٢ مساءً

٢/ ٦-١

٣/ ٦-١١

□ تبدأ وقت الذروه في موسم الصيف مني

١/ ٥-١ مساءً

٢/ ٦-١

٣/ ٦-١١

وايضاً:
تشغيل التلفاز وتركه مفتوح دون الحاجه له

□ ماهو الحل والبديل عند تصفيف الشعر بالاستشوار :

□ تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء يعني

- ١/ تشغيل التلفاز عند الحاجه له
- ٢/ اطفاء مجفف الشعر بعد كل خطوه من خطوات تصفيف الشعر
- ٣/ ضبط التكييف عند درجه حراره لا تقل عن ٢٤
- ٤/ اطفاء السخان في عدم استخدامه
- ٥/ اغلاق الانوار في الاماكن الغير مشغوله

أ- الترشيد

ب- الاستهلاك الاكثر

ج- الاسراف

د- البذخ

□ الهدف من الترشيد الكهربائي:

١/ الابتعاد عن الاسراف

٢/ التقليل من تكلفه الفاتوره الكهربائيه

٣/ تخفيف الحمل الزائد على محطات الكهرباء

٤/ جميع ماسبق

□ ماهو الحل والبديل عند تشغيل التكييف :

- ١/ تشغيل التلفاز عند الحاجه له
- ٢/ اطفاء مجفف الشعر بعد كل خطوه من خطوات تصفيف الشعر
- ٣/ ضبط التكييف عند درجه حراره لا تقل عن ٢٤
- ٤/ اطفاء السخان في عدم استخدامه
- ٥/ اغلاق الانوار في الاماكن الغير مشغوله

□ يؤدي تخفيف الحمل الزائد على محطات الكهرباء الى

١/ عدم انقطاع التيار الكهربائي

٢/ وصول الكهرباء لمستخدمين جدد

٣/ ١-٢

□ ان لتخطيط (المبنى) دوراً في تعديل درجة الحرارة وبالتالي تقلل من استهلاك

الكهرباء:

١/ صح

٢/ خطاء

□ ماهو الحل والبديل عند تشغيل التلفاز دون الحاجه له :

- ١/ تشغيل التلفاز عند الحاجه له
- ٢/ اطفاء مجفف الشعر بعد كل خطوه من خطوات تصفيف الشعر
- ٣/ ضبط التكييف عند درجه حراره لا تقل عن ٢٤
- ٤/ اطفاء السخان في عدم استخدامه
- ٥/ اغلاق الانوار في الاماكن الغير مشغوله

□ الاجهزه الكهربائيه التي تصدر حراره تستهلك كهرباء (....) من غيرها :

١/ اقل

٢/ اكثر

٣/ متساويه

□ ماهو الحل والبديل عند تشغيل الانوار :

□ فن يجب إتقانه لأن معظم الناس لا يجيده رغم أهمية في الحياة وسهولة تحقيقه ولذلك

لا بد أن يكون الشخص المتسوق ذكياً وواعياً ؟

١/ الصرف

٢/ الادخار

٣/ التسوق

٤/ جميع ماسبق

- ١/ تشغيل التلفاز عند الحاجه له
- ٢/ اطفاء مجفف الشعر بعد كل خطوه من خطوات تصفيف الشعر
- ٣/ ضبط التكييف عند درجه حراره لا تقل عن ٢٤
- ٤/ اطفاء السخان في عدم استخدامه
- ٥/ اغلاق الانوار في الاماكن الغير مشغوله

□ استخدام اقل قدر ممكن من الكهرباء عند الحاجه هو تعريف

□ هو النشاط المسؤول عن شراء وتوفير المواد من سلع وخدمات بجوده تتطابق مع

المواصفات المطلوبه لتؤدي الغرض المطلوب وبكميات لا تقل ولا تزيد عن الكميات

التي تحددتها احتياج الاسرة والفرد :

١/ الصرف

٢/ الادخار

٣/ التسوق

٤/ جميع ماسبق

أ- الترشيد

ب- الأهداف

ج- وقت الذروه

د- التخطيطي

□ وقت الذروه هو الوقت الذي فيه استهلاك الكهرباء

□ يجب قراءة الملصقات الموجوده على السلع قبل شرائها لتأكد من المكونات ومطابقتها

للمواصفات الصحيه(علي) :

أ- يزداد

ب- ينخفض

ج- ينعدم

١/ حتى لا يتعرض للغش التجاري

http/٣

٢/حتى لا يصاب بامراض النزله المعويه
٣/ جميع ماسبق

التخطيط للتسوق وانتي تشعرين بالجووع لاضافة خيارات اكثر يعتبر
صخ
خطا

من القواعد الذكيه في التسوق والشراء

١/ الاحتفاظ بالفاتوره والتأكد من صلاحية جميع السلع قبل رمي الفاتوره
٢/ استبدال المنتج الغالي بأخر جيد يتفق مع الميزانية
٣/ شراء السلع ذات الجودة العاليه وباهضت الثمن
٤/ ٢-١

التسوق وانتي تشعرين بالشبع حتى تقللي من المشتريات غير المرغوب فيها وتلتزمي
بالمشتريات الاساسيه يعتبر تصرف
صخ
خطا

عند التسوق انظري الى اعلى واسفل في المحل فان المنتجات الاعلى توضع دائما

من القواعد الذكيه في التسوق والشراء

١/ فحص عروض المحلات من منافذ البيع او الصحف او الملصقات الدعائيه قبل
التسوق ومقارنتها
٢/ اختيار الوقت المناسب لتسوق وتحديد المده
٣/ ارتداء الملابس التي تساعد على الحركه بسهوله والحرص على لبس الحذاء المريح
٤/ جميع ماسبق

١- لا ترى لانها اخر المحل
٢- على مستوى النظر
٣- لا ترى مما ذكر

الاهتمام بالمحافظه على نسبة الدهون بين (٢٠-٣٠٪) من السرعات اليوميه فهو
يعادل (.....) غرام من الدهن في اليوم لحمية تعتمد على ١٥٠٠ سعرة حراريه

من القواعد الذكيه في التسوق والشراء

١/ التأكد عند الشراء لاي شي من امكانية استبداله (سياسه المرونه والتبديل)
٢/ امكانيه شراء المنتج الغالي الثمن في حاله الحاجه اليه ولكن بكميات قليله تناسب
الميزانيه
٣/ ارتداء الملابس الضيقه وحذاء غير مريح اثناء التسوق
٤/ ٢-١

١- (٣٠-٥٠)
٢- (٥٠-٢٠)
٣- (٢٠-٣٠)

اثبتت الدراسات العلميه ان الاشخاص الذين يتناولون كمية الياف يبادلون سرعات
حراريه

دعاء (.....) " لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو
حي لا يموت، بيده الخير كله وهو على كل شيء قدير،

١- أقل
٢- أكثر
٣- متوسطه

يجب اختيار الطعام الغني بالالياف اذا احتوى على ...

١/ دعاء الذهاب للمريض
٢/ دعاء السوق
٣/ دعاء عند سماع الرعد

١- ٥٠ غرام على الأقل من الالياف ف الحصه الواحد

هو عملية بيع والشراء وتبادل المنتجات والخدمات والمعلومات عبر شبكة الحاسوب
بما فيه الانترنت

٢- ٣ غرام ع الأقل من الالياف ف الحصه الواحد

٣- ٧ غرام ع الأقل من الالياف ف
الحصه الواحد

١/ التسوق

٢/ التسوق الالكتروني

٣/ التسوق الصحي

٤/ جميع ماسبق

اذا كان هناك عبوه تحتوي على اربع حصص غذائيه فان كل حصه تحتوي على

١- ١٠٠ سعره حراريه

٢- ٥٠ سعره حراريه

٣- ٢٠٠ سعره حراريه

هو فن لاجبيده معظم الناس رغم اهميته ف الحياه وسهوله تحقيقه

من فوائد التسوق الالكتروني :

١/ يوفر وظائف اضافيه لتوظيف العديد من الاشخاص

٢/ يساعد على حرية الحركه

٣/ صعوبته وعدم الراحة عند استخدامه

٤/ ٢-١

١- التسوق الصحي

٢- الوعي الصحي

٣- الامن الغذائي

من فوائد التسوق الالكتروني :

١/ يعتبر بمثابة نعمه خاصه بالنسبه الى اولئك الذين ليس باستطاعتهم قياده السياره و

الذين يجدون صعوبه في التسوق

٢/ يعطي امكانيه خيارات متعدده بالدخول الى مواقع مختلفه

٣/ اضاعه للوقت

٤/ ٢-١

يشمل التسوق الصحي

١- النشويات الخبز والارز والمكرونة

٢- الفواكه والخضروات

٣- منتجات الالبان

٤- اللحوم والبقول

٥- الدهون والزيوت والحلويات

٦- جميع ماسبق

وايضا: توفير للوقت + جمع بين الراحة والسهوله والسرعه

يجب ان تحتوي المخبوزات على (.....)غم من الالياف ع الأقل في الحصه والواحد

٥-١

٦-٢

٣-٣

من مواصفات مواقع التسوق الامن ان بعض المواقع لها تدابير امنيه مشدده تمنع
الاشخاص غير المرخص لهم من رؤية المعلومات المرسله ومن هذه التدابير الامنيه ان
عادة مايبدا موقع التسوق الامن ب(.....)

١/ https

٢/ http

يجب ان تكون عجينه البيتا والفتاير من القمح الكامل

اسئلة مؤشرات معيار الثقافة الملبسية

صح
خطا

يجب ان تكون البان كيك المجمده

١- قليلة الدسم

٢- كامله الدسم

٣- خاليه الدسم

عند قراءه الملصقات على خليط المعلب يجب التأكد وجود المعلومات على المنتج

(.....) التحضير

١- قبل

٢- بعد

يحتوي الارز البني على (...) اضعاف الالياف ف الارز الابيض

١- ٢

٢- ٣

٣- ٤

كلما زاد اللون الاخضر الداكن ف الخضروات مثل السبانخ والجريز (.....) قيمه الغذائية

١- زادت

٢- قلت

تحتوي الخضروات الخضراء الداكنه مثل

سبانخ وجريز

والفواكهه الداكنه الحمراء مثل مانجو بطيخ بابيا يرتقال على نسبه عاليه من فيتامين

(...)

١- أ

٢- ب

٣- حب المركب

٤- ك

الكثيري والموز يحتويان على نسبه عاليه من

١- البوتاسيوم والالياف

٢- المغنسيوم

٣- الكالسيوم

٤- الحديد

كل الفواكهه والخضروات بشكل عام خاليه من الدهن ما عدا

١- الافكادوا وجوز الهندي

٢- البطاطس و الجزر

٣- الموز والبرتقال

الفواكهه الجافه تعتبر من الوجبات الخفيفه الصحيه ولكن يجب عدم الاكثار منها وذلك لانها

١- تحتوي على سعرات حراريه عاليه او كثير

٢- سعرات حراريه منخفضه

كل نصف كوب من الخضار المطبوخه او الطازجه يحتوي على

١- ٥٠ سعره حراريه

٢- ٢٥ سعره حراريه

٣- ١٣ سعره حراريه

تتناول دايمًا الابان وذلك لاحتواها على نسبة عاليه من (.....) للمحافظة على العظام

١- الكالسيوم

٢- الحديد

٣- الفسفور

تقل نسبة الدسم ف اللحم الابيض عن اللحم الاحمر

١/صح

٢/خطا

ضروره شراء اللحم الهبر وفرمه عند الحاجة الى اللحم المفروم وذلك لانه يحتوي على

١- دسم اقل

٢- دسم اكثر

٣- لا يوجد به دسم

أنواع الخيوط القطنية؟

١-خيوط المالونيه

٢-الكتن برليه

٣-جميع ماسبق

من أنواع خيوط ؟

١- صوفية

٢- حريرية

٣- معدنية ملونة

٤-خحاسية أو المقصبة

٥- جميع ماسبق

شلل مكونه من خيط من القطن يحتوي علو ست فتلات يمكن فصلها عن بعض واستعمالها بالعدد المرغوب ؟

١- خيوط المالونيه

٢- الكتن برليه

٣- الحرير

٤- المعدن

كور من الخيوط القطنية تحتوي غلو خيط واحد مبروم؟

١- خيوط المالونيه

٢- الكتن برليه

٣- الحرير

٤- المعدن

هو فن عبارة عن قص مجموعة من الأقمشة هو

ا/patchwork(الترقيع)

ب/الأشرطة

ج/الأبلية

د/الأزرار

تسمى بالرقة التجميلية ؟

١-الأبلية

٢-الحقائب

٣-الإحذية

٤-جميع ماسبق

تثبيت الأبلية بالغرز اليدوية غرز الخياطة مثل؟

١-السراجة العادية

٢-المائلة

٣-اللقطة

٤-جميع ماسبق

تثبيت الأبلية بالغرز اليدوية غرز التطريز مثل؟

١-الفتون

٢-البطانية

٣-الفرع

٤-جميع ماسبق

تثبيت الأبلية بالغرز اليدوية بغرز التطريز الألي (مكنة الخياطة) مثل؟

١-غرزة مكنة الخياطة العادية

٢-غرزة مكنة الخياطة المتعرجة -الحشو

٣-جميع ماسبق

يمكن استخدام قماش الحشو اللاصق (.....)في تثبيت الأبلية ؟

١- الجوخ

٢- الفازلين

٣- الأبليلك

٤- جميع ماسبق

يمكن استخدام قماش الحشو اللاصق (.....) في تثبيت الأبليلك ؟

١- الجوخ

٢- الغازلين

٣- الأبليلك

٤- جميع ماسبق

يمكن وضع نوع من الحشو بين الأبليلك والقماش الأساس ليعطي (.....) للأبليلك؟

١-بروزا

٢-تسطحون

كلمة الأبليلك مشتقة من (APPLYمعناها؟

١- يطبق

٢- يضع على

٣-جميع ماسبق

عند غسلها يجب اختيار طريقه مناسبه لتنظيف القطعه الملبسيه

1-غرزة المرحريت بالشرائط

2-ذات الشك او الفصوص والكرستال

3-غرزة الفستون

4-عرزه الجوري

تركيب الفصوص والخرز بالمكانن الخاصة للشك وغالبا ماتكون هذه الطريقة خاصة

بمشاغل الخياطة

١-صح

٢-خطا

نوع من أشغال الإبرة اليدوية المحبوك بآبرة معقوفة ؟

١-الأبليلك

٢-الكروشية

٣-التطريز

٤-الغازلين

الكروشية كلمة ؟

١- انجليزية الاصل

٢- فرنسية الاصل

٣- أمريكية الاصل

سميت بالكروشية ؟

١- تضيف مظاهر جمالي

٢- نسبة إلى الأداة المستخدمة فيها

٣- تصميم المعماري

٤- جميع ماسبق

تعني باللغة العربية اللاقط او الشابك او العالق وتعني نسيج محبوك بآبرة معقوفة هي ؟

١- الأبليلك

٢- الكروشية

٣- السراجة

كلمة (crochet) تعني ؟

١- نسيج محبوك

٢- نسيج الأبرة

٣- نسيج محبوك بآبرة معقوفة

٤- جميع ماسبق

أنواع غرز الكروشية؟

١- غرزة البداية

٢- غرزة السلسلة

٣- غرزة المنزلة

٤- غرزة الحشو

٥- جميع ماسبق

وأيضاً:الغرزة العمودية

الأدوات المستخدمة في الكروشية ؟

١- إبرة الكروشية

٢- خيوط الكروشية

٣- آبرة الخياطة

٤- الخيط

٥- جميع ماسبق

أسماء الغرز العمودية؟

١- الغرز العمودية بلفة واحدة

٢- المزوجة

٣- الثلاثية

٤- الرباعية

٥- جميع ماسبق

الغرزة العمودية تأخذ شكل ؟

١- دائري

٢- مستطيل

٣- عمودي

٤- مانل

تابع اسئلة معيار توعية صحية

5□ اختيار عند شراء التونة او السردين المعبأ المحفوظ (.....)؟

١- بالماء

٢-الزيت .

٣- الخل .

٤- المخفف.

6□ عند شراء اللحم البارد يفضل شراء الأنواع؟

١- كاملة الدسم.

٢- قليلة الدسم□

٣- جميع ماسبق .

4□ ضروري عند شراء اللحم (.....) وفرمه عند الحاجة الى اللحم المفروم

لاحتوائه على دسم أقل من غيره؟

١- هرفي .

٢- الهيد□

٣- الأضلاع.

8□ كل ملعقة شاي من إي نوع من أنواع من الدهون أو الزيوت تضيف (.....).

سعة حرارية ؟

١- ٣٠

٢- ٣٥

٣- ٤٠

٤- ٤٥

9□ كل ملعقة شاي من السكر تضيف (.....) سعة حرارية ؟

١- ١٠

٢- ١٣

٣- ١٦

٤- ١٨

7□ 1□ ملعقتان من طعام زبدة الفول السوداني تعادل (.....)غم من الدهون لذا

ينصح بتجنبها ؟

١- ٢٠ وتقابل ١٠٠ سعة حرارية

٢- ٢٠ وتقابل ١٣٠ سعة حرارية

٣- ٣٠ وتقابل ١٩٠ سعة حرارية

٤- ٥٠ وتقابل ١٥٠ سعة حرارية

2□ 2□ يعتقد بعض الناس بأنه يجوع أكثر عند ممارسة الرياضة

١- اعتقاد صحيح .

٢- اعتقاد خاطئ

0□3 ٢١١ كوب من البقول يعادل(.....) من اللحم أي حصة كاملة ؟
٥٠-١
٧٠-٢
٩٠-٣
١٢٠-٤

1□2 أهمية الرياضة وفوائدها؟
١- تساعد على الكسل والفراغ .
٢- لا تساهم في النشاطات البدنية.
٣- تساعد على التحكم في الشهية و تحسن الصحة النفسية □
٤-١-٣ .

1□3 اختاري الحليب أو لبن الزبادي والاجبان قليلة أو قليلة الدسم منزوعة الدسم التي تحتوي على(.....) ؟
١- %١٠
٢- %٢٠
٣- %٣٠
٤- %٥٠

0□2 أهمية الرياضة للجميع وكلما زادت اللياقة قل خطر الإصابة ؟
١- السكري فقط .
٢- لا تحسن إصابات الركب .
٣- تنمل الأقدام.
٤- الأزمات القلبية والخلطات والسكر وهشاشة العظام والسمنة □

2□3 هو فن لا يجيده معظم الناس رغم أهميته في الحياة وسهولة تحقيقه؟
١- السرعات الحرارية .
٢- الالياف الغذائية.
٣- التسوق الصحي □
٤- لاشي مما سبق .

3□2 من أنواع الرياضة ؟
١- الرياضة الصامتة .
٢- الرياضة الجامدة .
٣- الرياضة الساكنة □
٤- الرياضة الهادئة .

4□3 يجب الاهتمام و المحافظة على نسبة الدهون في الجسم لذا يجب الاتزيد على غم في اليوم الواحد من سعرة حرارية اليومية أي مايعادل ؟
١- (٢٠-١٠)
٢- (٣٠-٢٠)
٣- (٤٠-٣٠)
٤- (٥٠-٣٠)

(الرياضة الساكنة ، الرياضة المستمرة فقط.)

4□2 مالذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية ؟
١- الأجهزة اللاهوائية .
٢- الأجهزة الهوائية □

(الأجهزة الهوائية ، قوة العضلات والقدرة على التحمل ، المرونة .)

6□2 الرياضة للحامل تجهز الجسم للمجهود الذي ستقوم به خلال فترة المخاض ؟
١- صح □
٢- خطأ.
٣- لاشي مما سبق

5□3 أهم المعلومات المعرضة في ملصقات الحقائق الغذائية؟
١- كربوهيدرات.
٢- الالياف الغذائية □
٣- البروتينات.
٤- الفيتامينات.

7□2 من المهم طبيب أمراض (.....) قبل أتباع أي برنامج رياضي ؟
١- طبيب باطنية.
٢- طبيبة النساء والولادة □
٣- طبيب عائلية .
٤- طبيب تغذية .

6□3 هي عادة متعرض حسب الحصة الواحدة فقد يذكر أن العبوة تحتوي على أربع حصص غذائية ؟
١- الدهون الكاملة .
٢- الالياف الغذائية .
٣- الكربوهيدات.
٤- السرعات الحرارية □

5□2 أهمية الرياضة للحامل؟
١- منع الألم البطن .
٢- منع الألم الظهر ومنع شد العضلي بالساقين □
٣- منع الالتهاب العضروفي مع زيادة الوزن .
٤- لاشي مما سبق .

7□3 العبوة تحتوي على أربع حصص غذائية وكل حصة تحتوي على (.....) سعرة حرارية ؟
١- ثلاثين.
٢- أربعين .
٣- سبعين .
٤- مئة □

(منع الألم الظهر ومنع شد العضلي بالساقين ،يساعد على الحد من زيادة الوزن الغير مرغوب فيه ، كما تجهز الجسم للمجهود الذي ستقوم به الحامل خلال فترة المخاض.)

8□2 من تمارينات للحامل ؟
١- المشي .
٢- التنفس والاسترخاء □
٣- ١-٢ .
٤- الهوائية .

□ تجنب كنس الأرضيات المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك ؟
١- الاستمرارية لامتلاء كيس النفايات وعدم رميه
٢- عدم المحافظة عليه من السقوط والارتطام
٣- تجنبنا لوصول الماء إلى المولد مما قد يسبب في إتلافه
٤- جميع ما سبق

(تمارين القاع الحوضي ، تمارينات الايروبيك التي ركز على الأطراف العلوية والسفلية ، تمارينات التنفس والاسترخاء .)

9□2 من الممارسات الرياضية بشكل أمن للحامل ؟
١- لا يوجد ممارسات للحامل .
٢- إدخال الرياضة في الروتين اليومي.
٣- المشي الخفيف القيام وأعمال المنزل.
٤- ٢-٣

8□3 احرصي دائما على اختيار الطعام المحتوي على (.....) فقد اثبتت الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يتناولون سعرات حرارية أقل ؟
١- الالياف الغذائية □
٢- الدهون الكاملة .
٣- الكربوهيدات.
٤- ١-٢

0□1 تعد من الوجبات الخفيفة الصحية جداً ولكن لاينصح الإكثار منها لانها تحتوي

1□4 (السوبر ماركت)؟

على سرعات حرارية كبيرة؟

- 1- مواد غذائية .
- 2- نظام غير مهم.
- 3- نظام تسوق دقيق □
- 4- نظام تسوق غير مهم ليس لاحتياج الي دفعه .

□ من طرق التي تتطلب العناية بالمكنسة الكهربائية ومنها؟

- 1- العناية فترات قليلة
- 2- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها
- 3- الاستمرارية بتنظيف وعدم رمي كيس النفايات
- 4- جميع ماسبق

2□4 أساس من أسس الصحة الرياضية والغذاء ؟

- 1- صح □
- 2- خطأ

3□4 الخطوة نحو أكل سليم لذا يجب منحه الاهتمام اللازم ؟

- 1- التسوق الصحي.
- 2- الحقائق الصحية .
- 3- اختيار الطعام □
- 4- السوبر ماركت.

□ تستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها وتستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والسائر والكراسي والاثاث المنزلي ؟

- 1- الغسالة
- 2- الثلاجة
- 3- المكنسة الكهربائية □
- 4- المكواة

3□ يجب أن تكون البان كيك المجمدة تحتوي على ؟

- 1- كاملة الدسم .
- 2- قليلة الدسم □
- 3- سكر .
- 4- فانيلا .

4□4 من النصائح لعمل قائمة تسوق صحية تساعد على اختيار الطعام الصحي .

- 1- تفقدي الإدراج والفريزر والثلاجة □
- 2- التبضع في أي وقت .
- 3- العروض المجانية اذا كانت غير محتاجه اليه.
- 4- انظر للمنتجات التي توضع دائما لمستوى النظر .

8□ يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والألياف ؟

- 1- تفاح والخس.
- 2- العنب والبرتقال.
- 3- البطيخ والشمام.
- 4- الموز والكمثرى □

كل ملعقه شاي من اي نوع من الدهون تساوي

- 1- ٥٠ سعره حراريه
- 2- ٣٠٠ سعره حراريه
- 3- ٥٠٠ سعره حراريه

□ أنواع من المكائس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة للتنظيف (.....)، (.....)

- 1- الجاف
- 2- الغسل بالماء
- 3- 1-3 □
- 4- لاشي

4□ عند قراءة الملصقات على الخليط المعبئ يجب التأكد من وجود المعلومات عن المنتج ؟

- 1- قبل التحضير .
- 2- بعد التحضير □
- 3- قبل وبعد التحضير .

□ من طرق التي تتطلب العناية بالمكنسة الكهربائية ومنها؟

9□3 الألياف التي تحتوي على (.....) غرام على الأقل من الألياف في الحصة الواحدة ؟

- 1- ٣
- 2- ٥ □
- 3- ٧
- 4- ٩

كل ملعقه شاي من السكريات تصيف

- 1- ١٥ سعره حراريه
- 2- ١٦ سعره حراريه □
- 3- ١٢ سعره حراريه

قد تظلي المكواة بمادة التيفال ؟

- 1- لسهولة انزلاقها أثناء الكي □
- 2- لصعوبة انزلاقها أثناء الكي

9□ الفواكه بشكل عام خالية من الدهون ماعدا؟

- 1- الرمان والتفاح .
- 2- الموز والكمثرى.
- 3- الموز والعنب .
- 4- الافوكاد وجوز الهند □

1□ يجب أن تحتوي المخبوزات على (.....)غم من الألياف على الأقل في الحصة الواحدة ؟

- 1- ٤
- 2- ٢
- 3- ١
- 4- ٣ □

4□ اختيار الطعام بالاعتماد على المعلومات الموجودة في الحقائق الغذائية هو سر الاختيار الحكيم ولكن قد تكون هذه المعلومات مجبرة في البداية الا أن معرفة كيفية النظر إليه واستخلاص المعلومات المهمة منها يجعلها أكثر سهولة؟

- 1- الألياف الغذائية .
- 2- الدهون الكاملة.
- 3- الملصقات الغذائية □
- 4- التسوق الصحي.

□ صنعت أول مكواة من (....)؟

- 1- الهواء
- 2- البخار □
- 3- الماء
- 4- الزجاج

6□ كلما كان لون الخضراوات والفواكه داكنا كلما زادت القيمة الغذائية مثل؟

- 1- الخيار .
- 2- التفاح الأخضر الافوكادو .
- 3- السبانخ الجرجير □
- 4- البطيخ.

2□ يجب أن تكون عجينة البيززا أو الفطائر من (.....)؟

- 1- الحبوب الكاملة.
- 2- الخميرة .
- 3- بكننج بودر .
- 4- القمح الكامل □

- ١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها
- ٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء
- ٣- عدم شد أو سحب المكتسة من الخرطوم
- ٤- جميع ماسبق

- ٥- الإندومي ومثيلاتها من المكرونة سريعة التحضير طريقة صنعها تقلى بزيت قبل التغليف لذا فهي غنية جداً ؟
- ١- زبدة .
- ٢- بروتين .
- ٣- بكاربوهيدرات .
- ٤- دهون

- ٧- الفواكه البرتقالية و الحمراء تحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج أكثر من الموز والكمثرى؟
- ١- المانجو البطيخ
- ٢- السابخ الخرجير .
- ٣- الرمان .
- ٤- العنب .

- ٣- 1- تقل نسبة الدسم في اللحم ؟
- ١- الأبيض
- ٢- الأحمر .
- ٣- جميع ماسبق .

- 2- 1- تناول دائما منتجات الألبان (.....) لاحتوائها على نسبة عالية من الكالسيوم الضروري للمحافظة على العظام.
- ١- كاملة الدسم .
- ٢- قليلة الدسم
- ٣- جميع ماسبق

- 5- 4- من أنواع الرياضة الذي يعتمد على شد العضلات وقوة الجهد لمدة محدودة ؟
- ١- الرياضة الهوائية.
- ٢- الرياضة البهلونية.
- ٣- الرياضة الساكنة.
- ٤- الرياضة المستمرة .
- ٥- الرياضة اللاهوائية.

- 6- 4- الرياضة الساكنة تعتمد على العضلات وينجم عن ذلك نمو بعض عضلات الجسم مثل على الرياضة الساكنة؟
- ١- التنس .
- ٢- الجمباز .
- ٣- الكراتيه .
- ٤- رفع الأثقال

تعيد السؤال

- 7- 4- الرياضة التي تعتمد على سرعة حركة العضلات نتيجة استعمال الأكسجين واستهلاك الوقود (الجلوكوز)؟
- ١- الرياضة البهلونية.
- ٢- الرياضة الساكنة.
- ٥- الرياضة المستمرة
- ٤- الرياضة اللاهوائية.

- 8- 4- الرياضة المستمرة تعتمد على سرعة حركة العضلات نتيجة استعمال الأكسجين واستهلاك الوقود (الجلوكوز) من الأمثلة على الرياضة المستمرة؟
- ١- التنس .
- ٢- الجمباز .
- ٣- الجري
- ٤- رفع الأثقال .

- 0- 5- هي القدرة الكافية للقيام بالأنشطة لأطول فترة ممكنة عن طريق الأكسجين ؟
- ١- الأنشطة البدنية .
- ٢- المرونة .

- ٣- العضلات .
- ٤- الطاقة

- 9- 4- من الأجهزة الهوائية في الجسم تتكون من (.....،.....،.....) وتحتاج هذه الأجهزة إلى أكسجين لكي تؤدي وظائفها ؟
- ١- الأقدام ، والأيدي ، الرئتين .
- ٢- العين ، والأذن ، المخ ،
- ٣- القلب، الرئة ، الدم
- ٤- الكلى ، الرئة، العين .

- 1- 5- من مصادر الأكسجين ؟
- ١- الجهد .
- ٢- الطاقة
- ٣- الأنشطة .
- ٤- القدرة .

- 2- 5- ضرورة للياقة الجسم والعضلات بدون هذه اللياقة لا يمكن أن تقوم به العضلات؟
- ١- القوة على التحمل
- ٢- الأنشطة .
- ٣- القدرة والانشطة .
- ٤- ٣-١ .

- 4- 5- المرونة أو ماتسمى بمرونة الجسم؟
- ١- القوة والقدرة على شد عضلات الجسم أو ليونتها
- ٢- القدرة والتحمل .
- ٣- ١-٢ .
- ٤- اللياقة والناشط الحركي .

- 3- شينان ضروريان للياقة الجسم والعضلات بدون هذه اللياقة لا يمكن القيام بأي نشاط حركي؟
- ١- التحمل .
- ٢- القدرة والتحمل
- ٣- الجهد .
- ٤- لاشي مما سبق .

- 5- 5- يمكن أن تحد قلة المرونة في ؟
- ١- العضلات .
- ٢- المفاصل
- ٣- الكتف .
- ٤- الركبة .

- 6- 5- صدر قرار قيادة المرأة في المملكة العربية السعودية في تاريخ؟
- ١- ١٩٩١/١/١١ .
- ٢- ١٩٣٩/١/٤ .
- ٣- ١٩٣٩/١/٣ .
- ٤- ١٩٣٩/١/٩ .

- 7- 5- متى نفذ قرار قيادة المرأة في المملكة العربية السعودية؟
- ١- ١٩٣٩/١/١٠ .
- ٢- ١٩٣٩/١/٥ .
- ٣- ١٩٣٩/١/٦ .
- ٤- ١٩٣٩/١/٠ .

- 8- 5- من مكونات التسوق الصحي التشويات موجودة في؟
- ١- الحليب .
- ٢- الفواكة .
- ٣- الأرز والمكرونة
- ٤- ٣-٢ .

(الأرز ، المكرونة ، الخبز ، الحبوب الكاملة)

- 9- 5- من مكونات التسوق الصحي ؟
- ١- الكربوهيدرات والفيتامينات ،
- ٢- منتجات الألبان ، التشويات

□ نفايات غير قابلة للتحلل وهي ؟

١-نفايات قابلة للاشتعال

٢-نفايات غير قابلة للاشتعال

٣-١-٢-٣

٤-لاشي مما سبق

٣- الأملاح المعدنية ، اللحوم والبقول.

٤-١-٢.

(النشويات،الدهون و الحلويات و الزيوت ، منتجات الألبان ، الفواكة والخضراوات ،
اللحوم والبقول)

□ نفايات وتشمل المعادن والزجاج والخريقات والحجارة وبقايا مواد البناء؟

١-نفايات قابلة للاشتعال

٢-نفايات غير قابلة للاشتعال

٣-١-٢

٤-لاشي مما سبق

□ 0-6قارني بين المعروض على طرف الممر وبين ماهو معروض بوسط قبل شراء
المنتج؟

١- صح

٢- خاطئ.

□ 1-6للحصول على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن؟

١- النشويات.

٢- الفواكة والخضراوات

٣- اللحوم والبقول.

٤- منتجات الألبان .

□ 2-6 من مكونات التسوق الصحي تعطي سرعة حرارية عالية بدون قيمة غذائية
تذكر؟

١- اللحوم والبقول .

٢- الفواكة والخضروات.

٣- النشويات.

٤- الدهون والزيوت والحلويات

□ 3-6تساعد الرياضة على علاج بعض حالات الألم الظهر والركبية.

١- صح

٢- خطأ.

□ 3-3يجب الاهتمام و المحافظة على نسبة الدهون في الجسم لذا يجب الاتزيد على
(.....) السعرات الحرارية اليومية ؟

١- (١٠-٢٠٪/الساعة)

٢- (٢٠-٣٠٪/الساعة)

٣- (٣٠-٤٠٪/الساعة)

٤- (٣٠-٥٠٪/الساعة)

□ المخالفات الناتجة من النشاط اليومي للمنزل والمحلات التجارية والمدارس والمكاتب
والفنادق والمصانع؟

١-التسرب

٢-النفايات

٣-التدوير

٤-جميع ماسبق

□ إعادة تصنيع واستخدام المخالفات المنزلية أوالصناعية أو الزراعية وإنتاج مواد أخرى
،للاستفادة منها وتفاذي أضرارها البيئي ؟

١-التسرب

٢-النفايات

٣-التدوير

٤-جميع ماسبق

□ أنواع النفايات؟

١-نفايات قابلة للتحلل

٢-نفايات غير قابلة للتحلل

٣-١-٢

٤-لاشي مما سبق

□ هي ذات طبيعة عضوية مثل:فضلات المأكولات والحيوانات الميتة والنباتات؟

١-نفايات قابلة للتحلل

٢-نفايات غير قابلة للتحلل

٣-١-٢

٤-لاشي مما سبق

□ تشمل قطع الورق والخشب والقماش والجلد المطاط؟

١-نفايات قابلة للاشتعال

٢-نفايات غير قابلة للاشتعال

٣-١-٢

٤-لاشي مما سبق

□ النفايات التي يتم تدويرها؟

١-الورق

٢-البلاستيك

٣-الزجاج

٣-جميع ماسبق

□ أخطار النفايات المباشرة؟

١-الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والعيون والجلد

٢-الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والإسهال نتيجة انتشار الجراثيم

٣-التعرض للإصابات والجروح نتيجة الأدوات الحادة أو الزجاج المكسور

٤-جميع ماسبق

□ أخطار النفايات الغير مباشرة؟

١-انتشار الروائح الكريهة والمزعجة

٢-تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والصراصير والقوارض
كالقران

٣-تضرر الثورة الزراعية والحيوانية بالنفايات غير قابلة للتحلل

٤-جميع ماسبق

□ أيضا:(تلوث التربة والمياهالسطحية والجوفية ، التأثير سلبا على جمال المدن).

□ طرق التخلص من النفايات الصلبة؟

١-اطمر الصحي وذلك بدفنها في مواقع محكمة بحيث لا يتسرب إلى التربة والمياه
الجوفية

٢-إعادة التدوير بحيث تصنع بعض النفايات الورقية والمعدنية والزجاجية

٣-استخدامها في صناعة الأسمدة

٤-جميع ماسبق

□ بدأ مشروع جمع تدوير حديد السيارات التالفة والمهملة في جدة وضواحيها اعتبارا من
(...../...../.....) ويهدف المشروع إلى التخلص من السيارات والمعدات التالفة

والمهملة والتي تكون مرتعا للحشرات وبعض الحيوانات؟

١-١٧ ذو حجة ١٤١٢هـ

٢-١٦ ربيع الاول ١٤٣٨هـ

٣-١٧ شوال ١٤١٥هـ

٤-١٢ ذو الحجة ١٤١٢هـ

□ الطريقة السليمة للاستفادة من النفايات؟

١-تنتقل إلى أرض مخصصة للفرز ،ثم تغلب لفرزها

٢-تنتقل المواد المطلوب تدويرها في حويات خاصة إلى معمل إعادة التصنيع

٣-يتم سحقها وضغطها تمهيدا لنحنها إلى المصانع المتخصصة

٤-جميع ماسبق

□ أيضا:(تحويل هذه النفايات إلى مواد جديدة في المصانع المتخصصة).

2. الدهنية

3. الجافة

4. الحساسه

(الورق مثل:الصحف والمجلات وصناديق الورق، البلاستيك مثل:كقوارير الماءوالاكياس البلاستيكية ، الزجاج مثل:القوارير أو قطع الزجاج المكسر).

□ أيضا:(المعادن:كالمعلبات و هياكل السيارات ، إطارات السيارات:يمكن إعادة تصنيعهامرة أخرى يعمل إطارات جديدة أو مواد أخرى مثل:الأرضيات البلاستيكية والأراضي المستخدمة في الملاعب. مواد أخرى:مثل مخلفات مواد البناء والأثاث والمخلفات النباتية .)

□ خطوات إدارة شؤون الأسرة ؟

١-التخطيط

٢-التنظيم

٣-التنفيذ

٤-التقييم

٥- جميع ماسبق

النجدة (النوريات الأمنية) ٩٩٩

حوادث المرور ٩٩٣

المياة ٣٩٣

الكهرباء ٩٣٩

الدفاع المدني ٩٩٨

الهلال الأحمر ٩٩٧

وزارة التجارة النزاهة الفساد ١٩٩٩١

٣)الطريقة الصحيحة اذا اسود سطح المكواة اتبعي الآتي

١-ينظف بفضة منداة بماء مضاف اليه خل وذلك بعدان تبرد ثم تجفف

٢-قطعة قماش مغموسة في ملح الطعام ثم تشطف وتجفف

٤)الطريقة الصحيحة اذا خشن سطح المكواة وأصبحت بطينة في انزلاقها علي القماش

١-ينظف بفضة منداة بماء مضاف اليه خل وذلك بعدان تبرد ثم تجفف

٢-قطعة قماش مغموسة في ملح الطعام ثم تشطف وتجفف

٢)مرحلة الجنين التي تمتد من الاسبوع الثالث الي الثاني عشر هي مرحلة :

١. الجنين

٢. الجنينالخلوي

٣. البويضه

٣)يكون التطعيم للطفل فيه خطوره على صحته إذاكان هناك :

1. إسهال

2. الأم في البطن

3. ارتفاع في درجة حرارته

4. قيء

٤)يصبح لدى الشخص مناعه عندما :

1. يتناول الادويه

2. عند إصابته بمرض معد والتطعيم

3. تناول أعشاب

4. تناول الفيتامينات

٥)يكون الزواج مسموح في جميع مراحل باستثناء :

1. إذا كانت الزوجه حامله المرض والزوج سليم

2. إذا كان كلاهما سليمين

3. إذا كان الزوج حامل المرض والزوجه سليمه

4. اذا كان كلاهما حاملين المرض

٦)الأجهزة الهوائية الضرورية في الجسم هي :

1. القلب والكبد والرئه

2. الكبدوالرئه والدم

3. القلب والرئه والدم

4. القلب والكبد والدم

أسئلة كفايات التربية الأسرية 1440 هـ

نوره الشهراني

٧)هي بقع بنيه تتكاثرحول الأنف والذقن تسمى :

1. النمش

2. البرص

3. الاكزيما

١)قتاع مكون من النشاء وماء الورد البارد يناسب بشره :

1. العاديه

4. الصوفغير المعالج

١٤) من علامات الإرشاد مثلث أرضيته بيضاء ذو إبطار احمر وداخله رسوم بالأسود يقصديه :

1. التحذير
2. الإرشاد
3. الالتزام
4. الانتباه

4. الحساسيه

٨) يوضع الملح على الملابس في نهاية عمليه الغسيل :

1. لإزالة الروائح الكريهه
2. تثبيت اللون
3. تزيهه اللون
4. تنظيفها من مواد التنظيف

١٥) من مكمالات الملابس المتصلة :

1. الأحزمة
2. الأحذية
3. الحقايب
4. الأزرار

٩) استخدام الماء العسر لغسل الشعر يؤثر على :

1. طول الشعر
2. فقدان لمعة الشعر
3. تقصف الشعر
4. تساقط الشعر

١٦) الستائر ذات النقوش والاكسسوارات تناسب غرف :

1. الاستقبال
2. غرف المعيشة
3. غرف النوم
4. غرف الأطفال

١٠) تنسيق الأزهار بطريقه غير متماثلة تؤدي إلى :

1. نجد تماثلاً تاماً بين الجانبين
2. اختلافاً بيناً في شكل كل قسم
3. التناظر في التنسيق
4. التوافق بين الألوان

١٧) يدهن السقف باللون الداكن وذلك لمعالجة مشكله :

1. السقف النازل
2. السقف المرتفع
3. حجم الغرف الصغيرة
4. حجم الغرف الكبيرة

١١) خيوط الكتن برليه مصنوعة من :

1. الحرير
2. القطن
3. الصوف
4. الكتان

١٨) تدهن الجدران باللون الفاتح وذلك لمعالجة مشكله :

1. صغر حجم الغرفة
2. كبر حجم الغرفة
3. نزول السقف
4. ارتفاع السقف

١٢) الملابس ذات القصات الأفقي تناسب :

1. البدينه
2. القصيرة
3. الطويله
4. المتوسطه

١٩) المواصفات الجيدة لغرفة الأطفال كل مالي عدا :

1. ان تكون واسعة
2. ألوانها فاتحه
3. غير مكتظه بالأثاث

١٣) القماش الخام هو :

1. القطن
2. الصوف
3. القطنغير المعالج

3. الصداع

4. تناول الدهون

4. ان يكون أثنائها معدني ونو زوانحاجة

٢٠) المتسمم الذي يعطى زيت زيتون لمنعه من القيء هو المتسمم ب:

1. باللدغ

2. بالأحماض والقلويات

3. بالتغذية

4. بالبترولية

٢٦) تنظيم السكر في المرحلة المتوسطة يكون في :

1. الغذاء

2. الدواء

3. الانسولين

4. الرياضة

٢١) تكون زيارة الحامل للطبيب ضرورية في حاله :

1. القيء

2. تورم القدمين والكفين

3. الصداع

4. الإسهال

٢٧) من أسباب ضغط الدم وجود :

1. صداع

2. الفشل الكلوي

3. الأم في الظهر

4. دوخه

٢٢) الاسعاف الأولي للغريق الذي في كامل وعيه :

1. وضعه على ظهره والضغط على صدره

2. وضعه على بطنه وضربه على ظهره

3. وضعه جالس اوضربه على ظهره

4. انتظار الهلال الأحمر

٢٨) ننصح الحامل عند وجود الإمساك لديها بتناول :

1. شريحةخبز معجن

2. الزبيب والتفاح

3. شرب الحليب

4. بيض وسمك

٢٣) كيك تغير لونه بعد النضج الي اللون الرمادي وكان السبب استخدام :

1. بيض فاسد

2. ابناء المنيوم

3. زيادة البيكج بودر

4. زيادة الحرارة

٢٤) تمر الصداقة بمراحل هي :

1. خله عابرة صداقه زماله

2. زماله صداقه خله عابرة

3. عابرة زماله صداقه خله

4. صداقه زماله عابرة خله

٢٩) فتاه مصابه بقرحة المعده من الدرجة الثانية ننصحها بتناول :

1. ثلاث وجبات كبيره قليلة الدهون

2. وجبه صغيره كل ثلاث ساعات كثيره الألياف

3. وجبه صغيره كل ثلاث ساعات قليله الألياف

4. وجبه صغيره كل ثلاث ساعات كثيره البروتين

٣٠) نقص الملح المعدني الذي يودي إلى تساقط الأسنان هو :

1. الكالسيوم

2. الفسفور

3. الحديد

4. الفلورا

٢٥) من أسباب مرض السكري :

1. الوراثة

2. تناول الكربوهيدرات

٣١) استبدال تناول الحليب كامل الدسم بالحليب قليل الدسم يودي الي نقص فيتامين :

1. B1

3. الحياة

2. ب

4. الاحترام

3. ج

4. د

٣٨) تسمى الأشعة المستخدمة في المايكرويف :

1. الكهربائية

٣٢) الوجبة التي تحوي على دهون مشبعة هي :

2. الكهرومغناطيسية

1. سلطة فواكه

3. الإشعاع

2. شريحة خبز مع زبدة

4. طاقة

3- سلطة خضراء

4. سمك

٣٩) الطريقة الصحيحة عند إطفاء حريق الأجهزة الكهربائية :

1. بالماء

٣٣) المرضى اللذين يتأثرون من الجلوتين الموجود في القمح ننصحهم باستبدالها بدقيق :

2. بالزيت

1. الشوفان

3. بالرمل

2. القمح

4. بالسوائل

3. الحبوب الكاملة

4. الذرة

٤٠) السلطة كاملة القيمة الغذائية هي :

1. سلطه الفواكه

٣٤) من حقوق المستهلك على الدولة :

2. سلطة البقول المكونة

1. تسهيل إجراءاته

3. السلطة الخضراء

2. مساهمته في وضع الأوامر

4. السلطة الملونة

3. توعيته بحقوقه

4. إعطاء حقوقه كامله

٤١) هناك مثلث موجود في المطبخ هو مثلث :

٣٥) عند صنع الخبز يضاف فيتامين د وذلك :

1. الحريق

1. لمنعه من التزنخ

2. الحركة

2. لمنعه من التأكسد

3. الإطفاء

3. للتغذية

4. التحذير

4. لتحسين الطعم

٤٢) الطريقة الجيدة للاستعانة بالغذاء الجيد بدون إحصائيات لتغذية هي :

٣٦) يسمى طهي الطعام على النار مباشرة :

1. الهرم الغذائي

1. القلي

2. الوجبات الصحية

2. الشوي

3. الريجيم

3. التسبيك

4. القنوات الصحية

4. السلق

٤٣) المصاب بضرية الشمس يفضل اسعافه بما يلي عدا :

٣٧) من الصفات المثالية التي اثنى عليها الرسول صلى الله عليه وسلم :

1. الصدق

1. وضعه في مغطس يحوي ماء بارد مع ثلج

2. الأمانة

2. الجاف

2. استخدام المراوح والمكيفات لتهويه الغرفة الموجود فيها

3. التجفيف

3. خلع ملابس المصاب

4. الكي

4. مسح جسم المصاب بالماء البارد قطعة اسفنج

٤٤) من أعراض الضغوط الشروودوالسرحان ونسيان أعراض الأسرة هيأعراض :

٥٠) هناك عدة أماكن لقياس درجة الحرارة في الجسم منها :

1. نفسية

1. في الذراع

2. صحيه

2. في الكف

3. سلوكيه

3. في لمستقيم

4. اجتماعيه

4. على البطن

٤٥) تقديم المالوالهدايا للغرض من إنهاءمطلب خاص يسمى :

٥١) عند وضع المكياج مع وجود هالات سوداء تحت العين ننصحب :

1. رشوة

1. تكميدها بشاي دافئ

2. فساد

2. وضع مصصح العيوب (الكونسيلر) بنفس لون الهالات

3. ربا

3. وضع مصصح العيوب (الكونسيلر) افتح من الهالات بدرجه

4. هديه

4. وضع كريم أساس

٤٦) الخبز الأسمرأفضل من الدقيق الأبيض وذلك لوجود :

٥٢) سبب الأصابه بسقوط الأسنان والرعا ف هونقص :

1. الألياف

1. الكالسيوم

2. البروتين

2. الفسفور

3. الكربوهيدرات

3. الحديد

4. الدهون

4. اليود

٤٧) حديث المتشبه بمايعطى كما لابس ثوبي الزور يقصدبه :

٥٣) معلمه ابتدائي تعاني من مشكله انتشار الروائح الكريهه في الفصل ماذا تفعل :

1. الكلام في الناس

1. تفتح الشبابيك وتعطر الفصل

2. التصنت

2. تناقش الطالبات

3. التباهي والتفاخر بما لاتملكه

3. تخبر أولياء الأمور بالمشكلة

4. السب والشتم

4. تعمل محاضره تو عويه بمساعده المرشده الطلابية

٤٨) من أساليب الحوار الجيد ينقل وجهات النظر هي :

٥٤) عندتنزه العائلة يفضل عندجمع القمامه :

1. الاستماع الجيد

1. جمعها على جنب

2. الحوار

2. جمع البلاستيك والزجاج والعلب المعدنية لتدويرها

3. تبادل الآراء

3. تركها كماهي

4. الصراخ

4. وضعها في القمامه

٥٥) احتراق الجلد من الدرجة الثاني يكون :

٤٩) العلايةتشير إلى التنظيف :

1. احتراق الجلد مع الأعصاب

1. بالكلور

2. احتراق سطح الجلد بدوناحمرار

4. شراء السلع بكميات كبيره

٦٢) اذا كان ايرادات الأسره اكثر من مصروفاتها فان ذلك ينبأ ب :

1. الإسراف

2. الادخار

3. الإفلاس

4. الدخل

٦٣) بداية الزهايمريكون عندالمسنين في سن :

1. ٤٥

2. ٥٥

3. ٦٥

4. ٧٠

٦٤) التسوق الذكي وقت التخفيضات يكون في شراء :

1. المعطبات

2. الفواكهوالخضراوات

3- الملابس والكماليات

4. الحلويات المستوردة

٦٥) من العادات السيئة في الجوده الشخصي :

1. إعطاء تبريرات للذات

2. المبادر قوالجهد

3. القدرة على التخيل

4. القدرة على التأمل

٦٦) المعلمة فاطمه لديها فصل مكتظ بالطالبات وحصلتها كانت مادمه عمله فافضل استراتيجيه تعليميه لها هي :

1. التعلم النشط

2. التعلم بالمشروعات

3. التعاوني

4. حلال مشكلات

٦٧) المعلمة مريم وضعت طالباتها في موقف تعليمي محيز عن الإسعاف الأولي وليس لديهن أي خبرها ومعلومه عن ذلك فهي استخدمت استراتيجيه :

1. التعلم التعاوني

2. التعلم بالمشروعات

3. التعلم النشط

4. حل المشكلات

٦٨) فتاه أغمى عليها فجاءه في الفصل ماالإسعاف المناسب لها:

1. عمل التنفص الصناعي لها

2. مدها على الأرض ورفع قدميها إلى الأعلى قليلاً

3. الاتصال بالإسعاف

3. احتراق سطح الجلد مع وجود احمرار

4. احتراق طبقات من الجلد مع وجود فقاقيع

٥٦) ننصح الحامل الابتعاد من تناول :

1. الحليب

2. الفواكه

3. اللحوم المصنعة

4. الخضراوات

٥٧) شرب الماءكثره في اليوم يقضي على :

1. التهابا لمسالك البوليئة

2. الإسهال

3. القيء

4. الإمساك

٥٨) من اخطر أمراض سوءالتغذية وتكون أعراضها لخمول والإرهاق العام في الجسم وفقدان الشهيه :

1. فقر الدم

2. الكواشنيكور

3. السمنه

4. الكساح

٥٩) كثره تناول الأغذية المحتويه على الألياف تسبب :

1. الإمساك

2. القيء

3. الإسهال

4. الصداع

٦٠) ننصح المرأة لمسلمة عند خروجها من المنزل بارتداء :

1. الملابس الملونة

2. الملابس ذات اللون الأسود

3. اللباس الفضفاض الشرعي

4. ملابس غير ساتره

٦١) اذا كان مصروف الأسره اكثر من دخلها فانه يلزمها ان :

1. تكثر من الصرف على الكماليات

2. تقلل من المتطلبات والكماليات

3. تقلل من الدخل

4. نفذ اعمالك بذكاء خطط لحياتك حدد أنوارك حدد أهدافك

٧٦) أفضل طريقه لاستخدام بقايا الطعام في الحديقة تسمى :

1. التسميد

2. وضعها في بروز خشبي بعد تجفيفها

3. تجفيفها

4. التخلص منها

٧٧) الطفل المولود المصاب بالإصفرار يفضل وضعه تحت :

1. لمبه صفراء

2. أشعه الشمس

3. أشعه فوق البنفسجية

4. اعطاءه عقاقير

٧٨) يدخل الحديد في غذاء لطف من سن :

1. الولادة

2. ٣ شهر

3. ٦ أشهر

4. عمر سنه

٧٩) من أسباب نجاح العمل الجماعي :

1. المرونة

2. التعاون

3. الالتزام

4. الانصات

٨٠) ظهور رائحة كريهة في الملابس بعد نهاية عمليه الغسيل بسبب:

1. مواد التنظيف كثيره

2. نشرها في مكان رطب

3. وضع كميه من الكلور

4. غسلها مع ملابس غير ثابتة اللون

٨١) يستخدم احمر الشفاه الغامق وسط الشفاه والقاتح على الأطراف وذلك لـ :

1. لإخفاء بروز الشفتين

2. لإعطاء بروز الشفتين

3. لإعطاء الشفاه المبتسمه

4. لإعطاء مزيد من البروز للشفتين

٨٢) كثرة تمشيط الشعر يؤدي لإفراز الدهون المتطايرة من فروة لراس وذلك يسبب في

1. تقصف الشعر

2. تساقط الشعر

3. قشره الشعر

4. تركها في وضع الجلوس وإعطاءها ماء

٦٩) لديك منشأ وحصلت مشكله فيها ماالتصرف الصحيح لحل هذه المشكله :

1. الاتصال بالعمالين فيها وأخبارهم بالمشكلة كلا على حده

2. الاجتماع بالعمالين فيها والبحث عن حل هذه المشكله

3. إرسال المشكله للجهات الأعلى

4. حل المشكله لوحدهك

٧٠) من الإضافات الخطيره في الشيبس :

1. وجود مضافات وزيت مهدرجة

2. الأملاح

3. الزيوت

4. الدهون

٧١) الإسعاف بالتنفس الصناعي يكون للمصاب بـ :

1. الصدمةالكهربائية

2. الحرق

3. التسمم

4. الغرق

٧٢) تسمى طريقه الحفظ بازالته الرطوبه من الأطعمة بـ:

1. التبريد

2. التجفيد

3. التجفيف

4. أضافه مواحافظه

٧٣) طريقة اسعاف المصاب بقطع سبب نزيغ مع وجود قطع حاده :

1. لفها بشاش معقم

2. تركه ينزف والاتصال بالإسعاف

3. ازاله القطع الحاده وتضميدها

4. غسلها بالماء

٧٤) المصاب بالحرق الفيزيائي يمثل :

1. الحرق الجاف

2. الحرق الرطب

3. الإشعاعي

4. الكميائي

٧٥) خطوات إدارة الذات :

1. حدد أنوارك حدد أهدافك خطط لحياتك نفذ اعمالك بذكاء

2. حدد أهدافك خطط لحياتك حدد أنوارك نفذ اعمالك بذكاء

3. خطط لحياتك حدد أهدافك حدد أنوارك نفذ اعمالك بذكاء

4. تكسر الشعر

(٨٣) الفحص الذاتي للذئبي يكون مره كل :

1. شهر

2. شهرين

3. ٣ اشهر

4. ٦ اشهر

(٨٤) من صفات عقوق الوالدين :

1. طاعتها في تطليق الزوجه

2. طاعتها في ترك معصية

3. الاتصال بهما

4. إهمال الإ

نفاق عليهم بما يسد حاجتهم

(٨٥) من صفات الزيوت النباتية تكون :

1. جامده في درجة حرارة الغرفة

2. سائله في درجة حراره الغرفة

3. مشبعه

4. متاكسدة

(٨٦) الطريقة المثالية لتنمية الثقة بالنفس :

1. حب الذات

2. معرفه مواطن القوه والضعف

3. كثرة التبرير

4. الانزعاج من الانتقادات

(٨٧) من أسباب ارتفاع فاتورة الكهرباء :

1. استخدام لمبات الLED بدل العادية

2. استخدام الأجهزة فوقت الظهيرة

3. تشغيل التلفاز لمتابعة برنامج محدد

(٨٨) من الخطوات الصحيحة لإداره الوقت :

1. ترفيه النفس

2. تسليم المشاريع في الوقت المحدد

3. الرد على المكالمات والإيميل

4. حضور دورات تدريبيه