

الفصل /  
الصف : اول المتوسط

اختبار فكري مهارات الحياتية

الفصل الدراسي الثاني  
الاسم /

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

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

٢- اختار /ي الإجابة الصحيحة:

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

٣- أكمل /ي المخطط التالي:

عدد/ي فوائد المشروبات ؟

-١

-٢

٢٠

اعداد المعلمة: هديل النجار