



تجميع اسئلة
كفايات تربية
اسرية
جميع السنوات



كفايات التربية الأسرية أسئلة و أجوبة

مها العربي
١٤٣٨هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والحمد لله والصلاة والسلام على سيد المرسلين

أقدم بين أيديكن أسئلة وأجوبة لتخصص الأسرية لتفيدكن في مذاكرة الاختبار وتم جمع هذه الأسئلة بمساعدة من الأخوات من بنات التخصص وأشكر قروب شرح الاقتصاد الجميل لمساعدتي لإعداد هذا العمل المجاني وأنا جمعتها للجميع لا أحلل ولا أبيع الاستفادة منها ماديا .

وأسأل الله ان تكون عمل خير للجميع وأنا اطلب منكن الدعاء لوالدي فقط بالرحمة ولأمي بالصحة والعافية متمنية لكن النجاح والتوفيق ونيل الدرجة العالية

نصيحة

لا تكتفين بالاجتياز فقط بل بالدرجة العالية لأنك تستطيعين

أختكن

مها الرويلي

١- رقم طوارئ المياه

٩٣٩-١

٩٩٣-٢

٩٠٣-٣

٣٠٩-٤

٢- رقم الهلال الاحمر

٩٩٥-١

٩٩٦-٢

٩٩٧-٣

٩٩٨-٤

٣- من ماذا تصنع الاشواك والملاعق والسكاكين

١- معدن النحاس الغير قابل للصدأ

٢- معدن إستانلس الغير قابل للصدأ

٣- معدن الفضة الغير قابل للصدأ

٤- معدن الذهب الغير قابل للصدأ

٤- النسيج الخام هو

١- قطن معالج

٢- صوف معالج

٣- قطن غير معالج

٤- صوف غير معالج

الشرح

لان القطن هو رقم ١ من المنسوجات الخام ويتبعه الصوف

٥- اول خطوة من خطوات اتخاذ القرار

١- تحديد المشكله

٢- جمع المعلومات

٣- تحديد الفروض

٤- اتخاذ قرار

٦- هي موضه في فتره قصيره تظهر فجاءه وتختفي

١- موضه

٢- تقليعه

٣- تصميم ازياء

٤- بدعه

٧- ماذا يعد عدم النظر الي الشخص يعتبر عدوان

١- لفظي

٢- جسدي

٣- رمزي

٤- مادي

٨- الاثاث من ابواب الصرف ويعد :

١- الضروريات

٢- الحاجات

٤- الرفاهيات

٦- الكماليات

٩- قدرة الفرد على توجيه مشاعره وافكاره وامكانياته الى الاهداف التي يصبو الى تحقيقها

١- ادارة الذات

٢- الثقة بالنفس

٣- اتخاذ القرار

٤- الانجاز

١٠- الام تمنع الذهاب لتطعيم طفلها

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

١١- رمز يوضع على المواد الغذائية علامه تدل على حفظه

- A-١
- E-٢
- B-٣
- D-٤

١٢- كثرت تناول الألياف ايش يسبب

- ١- فقر دم
- ٢- إسهال
- ٣- مرزاس
- ٤- امساك

١٣- الاكثار من تناول السكريات يسبب

- ١- سمنه
- ٢- ضغط الدم
- ٣- فقر الدم
- ٤- تصلب الشرايين

١٤- وقت يزيد فيه استخدام الكهرباء

- ١- القمه
- ٢- الذروه
- ٣- جهد
- ٤- الطاقه

١٥-مها 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-العاديه

٢-الحساسية

٣-الجافة

٤-المختلطة

١٦-عند حدوث حريق وتصاعد الدخان ينصح ب

١-اخذ وضعية الركوع والمشي

٢-الوقوف بالزاويه

٣-النزول عالركبتين والمشي

٤-التمدد على الارض

١٧-لتعليم الصفوف الاولييه وتعزيز القيم الاسلاميه في نفوسهم تكون طريقة تدريسه

١- لعب الأدوار

٢-حل المشاكل

٣-الحوار والمناقشات

٤- الالقاء والمحاضره

١٨-مها غرفتها سقفها منخفض بماذا تنصحينها

١-طلاء السقف بلون غامق

٢- وضع ابطار ابيض في السقف

٣- طلاء الجدار بزخارف طولية وخطوط

٤-عمل حاجز زجاجي

١٩-عند زيادة النجوم في اي جهاز كهربائي فإنه يدل على

١- قلة استهلاك الطاقه الكهربائيه

٢- زيادة استهلاك الطاقه الكهربائيه

٣- عدد مميزات الجهاز

٤- عدد سنوات الاستخدام

٢٠- عند إشعال الموقد أي الأشياء التاليه تمثل الخطر الأكبر عند افتراقها منه

١- كاسات بلاستيك

٢- صحون خشبيه

٣- ملاعق معدنيه

٤- مناشف قطنية

21- فتاه تعاني من قرحة المعده من الدرجه الثانيه ونصحها الطبيب باتباع حميه تكون...

١- تناول ثلاث وجبات كبيره قليلة الدهون

٢- تناول ثلاث وجبات كبيره قليلة الالياف

٣- تناول اكثر من ثلاث وجبات صغيره ومتعدده، قليلة الالياف

٤- تناول اكثر من ثلاث وجبات صغيره ومتعدده، قليلة الالياف

22- اكثر الاقمشه مقاومه للتجاعيد :

١- كتان

٢- صوف

٣- النايلون

٤- الحرير

٢٣- تموت الحامل بسبب تسمم الحمل ويكون اعراضه :

١- ارتفاع ضغط مصحوب بوجود بروتين في البول

٢- ارتفاع نسبه السكر وعدم القدره على انتاج الانسولين

٣- زياده ضربات القلب

٤- ضعف الكريات الدم الحمراء

24- يفضل ان تكون غرف الاطفال كالتالي م عدا :

١- واسع

٢- قليله المرايا

٣- ان يكون الاثاث به زخارف بارزه

٤- الوانها فاتحه

25- تستعمل لهند لمشكلة شعرها الدهني

- ١- الثوم
- ٢- خل التفاح
- ٣- غسول النعناع
- ٤- باذنجان

26- الستائر المليئه بالزخارف والاكسسورات الفخمه الانسب لها :

- ١- غرف المعيشه
- ٢- غرف النوم
- ٣- غرف الاستقبال
- ٤- المطبخ

27- من هرمونات الجسم ويؤثر على عمليه التناسل :

- ١- الانسولين
- ٢- الادرينالين
- ٣- الاستروجين
- ٤- الثيرو دكسين

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

- A-١
- D-٢
- E-٣
- C-٤

29- نسبه الكافيين مرتفعه في

- ١- القهوة العربيه
- ٢- الشاي الأسود
- ٣- المشروبات الغازيه
- ٤- مشروبات الطاقه

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

١-الياف

٢-املاح

٣-سكريات

٤-دهون

31-الملابس التي تناسب فترات الصباح هي

١-تكون لامعه

٢-ذات ألوان زاهيه

٣-تتحمل الغسيل والكي

٤-ضيقة ذات تطريز فضي

32-طريقة طهي تستخدم بوضع سائل نصف الاناء وإغلاقه بإحكام وعلى درجة غليان منخفضة

١- الشوي

٢-التسبيك

٣-التحمير

٤-السلق

33-هو حرق جميع طبقات الجلد والدهون التي تحتها حريق من الدرجه

١-الأولى

٢-الثانيه

٣-الثالثه

٤-الرابعه

34-مؤشر ومن علامات الضغوط النفسية

١-التدخل في مشاكل الآخرين

٢-السرحان والشروود

٣-التأتأه

٤-النوم

35- حديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم..... لا يأتي إلا بخير

- ١- الصدق
- ٢- الحياء
- ٣- الامانه
- ٤- السخاء

36- اي الخيارات صحيحة في الاحتياج من البروتين

- ١- يقل كلما قل العمر
- ٢- يزيد كلما قل العمر
- ٣- متساوي الاحتياج في جميع المراحل
- ٤- يزيد عند الشباب والرشد

37- فيتامين نقصه يسبب مرض البري بري:

- ١- ب١
- ٢- ب٢
- ٣- ب٦
- ٤- ب١٢

38- الجزء المسؤول عن نقل البويضات الى الرحم هو

- ١- قناة فالوب
- ٢- المهبل
- ٣- عنق الرحم
- ٤- المبايض

39- هناك نوعان من الرياضة الرياضة اللاهوائية والرياضة الهوائية ومن انواع الرياضه اللاهوائية؟

- ١- المشي
- ٢- الجري السريع
- ٣- السباحه المعتدله
- ٤- التمارين الصباحية

40-حسب التوصيات للولايات الامريكه الحديثه في الاحتياجات الغذائيه من الحليب لشخص بالغ يكون:

١- حصه

٢- حصتين

٣- ثلاث حصص

٤- اربع حصص

41-فتاة في الصف الاولى متوسط طولها ١٦٥ سم ووزنها ٦١ كجم :

١- هزيل

٢- سمينه

٣- نحيفة

٤- طبيعي

42-يتم اضافة مضادات الأكدسة للأطعمة كطريقه لحفظها وذلك لسبب

١- لتعزيز القيمه الغذائيه

٢- لمنع التزنخ للأطعمة

٣- لاعطائها لون جميل

٤- كماده حافظه

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

١- استمرار العلاقه رغم بعد المكان

٢- اشتراك في الخصائص المهنيه

٣- قطع العلاقه بمجرد بعد المكان

٤- صداقه عمل

44-اين توجد اعلى نسبة بروتين نباتي في الاغذيه النباتية التالية :

١/العدس

٢/الفاصوليا

٣/الارز

٤/فول الصويا

45- امراه حامل أصيبت بإمساك بماذا تنصحينها أن تتناول

- ١- حليب
- ٢- زبادي وبيض
- ٣- شوفان مع زبيب وتفاح
- ٤/ حبوب القمح مع الحليب

46- احتراق الكهرباء في المنزل يعتبر من انواع الحريق

- 1- اشعاعي
- 2- فيزيائي
- 3- كيميائي
- 4- مواد قلوبه

47- مها فتاة تعاني من ضيق الوقت وتراكم الاعمال لذلك يجب عليها ان تتخلى عن:

- ١- ترك المساعده في أشغال المنزل
- ٢- المكالمات الهاتفية
- ٣- الاستغناء عن وقت الراحة
- ٤- التخلي عن زيارة الاقارب

48- فتاه في المدرسه اصيبت بصعقه كهربائيه اول الخطوات التي يجب ان تتخذها المرشده الطلابيه

- 1- كمادات
- 2- مرآهم
- 3- تفريغ معدي
- 4- تنفس اصطناعي

49- زينب تريد أن تكون فتاة مثاليه في أسرتها ولها دور فعال بماذا تنصحينها

- ١- تحمل أعباء الآخرين
- ٢- القيام بمسؤولياتها فقط
- ٣- قد الآخرين
- ٤- إعطاء أفكار إبداعية

50- يوجد فيتامين ب المركب في

- ١- الخميرة البيرة
- ٢- اللحوم البيضاء
- ٣- الخضار
- ٤- السمك

51- يعتبر من اول ابواب الصرف للاسره

- 1- الغذاء
- 2- الاحتياجات الشخصيه
- 3- الادخار
- 4- احتياجات المنزل

52- اسره لديها عجز ومصروفاتها اكثر من ايرادتها مايجب ان تستغني عنه من المصروفات للتقليل من الصرف

- 1- احتياجات المنزل
- 2- المصاريف التعليميه
- 3- الالعاب
- 4- النفقات الشخصيه

53- مريض لديه حساسيه جلوتين ينصح في تغذيته بالاتي

- 1- قمح
- 2- شعير
- 3- ذره
- 4- شوفان

54- من وظائف البروتين

- 1- يعمل على حرق الدهون
- 2- تكوين هرمونات وانزيمات الجسم
- 3- المحافظه على سلامة الجهاز العصبي
- 4- امداد الجسم بالطاقه

55-اضطرابات النوم تعتبر من المشاكل

- ١-الصحيه
- ٢-النفسيه
- ٣- الطبيه
- ٤-العقلية

56-أفضل الأنواع العمليه لدولاب المطبخ المصنوعه من

- ١-الخشب
- ٢-الألمنيوم
- ٣-الفينيل
- ٤- السرميك

57-تناول الكلام بين طرفين أو اكثر على أن لا يستأثر احدهما به دون الآخر

- ١- الجدال
- ٢- المناظره
- ٣-الحوار
- ٤-المناقشه

58- تعتمد فكرته على توليد طاقه كهرومغناطيسيه تسري في موجات ذات تردد عالٍ

- 1- الخلاط الكهربائي
- 2-المكنسه الكهربائيه
- 3-الميكروويف
- 4-المكواه

59-إيمان الشخص بقدراته ورؤيته لأهدافه بوضوح ثم انطلاقه ليبنى النجاح ويتميز في الحياه

- ١-الثقه بنفس
- ٢-الوعي الذاتي
- ٣- اتخاذ القرار
- ٤-أدارت الذات

60- في هذه المرحلة تتكون الأعضاء الجسميه المختلفه للجنين ويتم تخليق الجنين من ناحية اعضائه واجهزته دون تبدأ بالعمل

١- النطفه

٢- العلقه

٣- الجنين الخلوي

٤- الجنين

٦١- تطعيمه 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

62- عندما تشعر الحامل بهذه الاعراض فإنه ينبغي لها الذهاب للطبيب قبل موعدها

١- الارهاق الشديد

٢- الغثيان

٣- تقلصات شديده اسفل البطن

٤- الام الظهر

63- القصات التي تكون على شكل أفقي تناسب

١- الطويله السمينه

٢- السمينه القصيره

٣- النحيفه القصيره

٤- الطويله النحيفه

64- متى يتحرك الجنين في فترة الحمل

١- ١٢ اسبوع

٢- ١٥ اسبوع

٣- ١٦ اسبوع

٤- ١٨ اسبوع

65-تظهر تشوهات خلقية في الجنين في الشهور

١-الثلاث الاولى

٢-الثلاث الوسطى

٣-الثلاث الاخيره

٤-جميع ماسبق

66-اضطراب النوم من المشكلات

١-الصحية

٢-النفسيه

٣-العصبيه

٤-الانفعاليه

67- اقل شخص يحتاج للبروتين

١-طفلة في الرابعة من العمر

٢-رجل رياضي

٣-فتاة عشرينية

٤-امرأة حامل

68-المسؤول عن نقل البويضة وغرسها بجدار الرحم

١-قناة فالوب

٢-الهرمون الذكري

٣-الحيوان المنوي

٤-البطن

69-توعية الاسرة بشراء المنتجات مسؤولة

١-حكومية

٢-مجتمعية

٣-اسرية

٤-فردية

70- فناة وقتها ضيق يجب ان تتنازل عن احد هذي الامور

- ١-الزيارات العائلية
- ٢-الاعمال المنزلية
- ٣-المكالمات الهاتفية
- ٤-فترة الراحة

71-من المكالمات المتصله ويستخدم للزينة

- ١-الحزام
- ٢-الشنطة
- ٣-الحذاء
- ٤-الازرار

72-اطلق عليه الطب الوقائي

- ١-الطب البديل
- ٢-الطب النبوي
- ٣-الطب التقليدي
- ٤-الطب الشعبي

٧٣-من طرق حفظ الاغذية والتي يقدر استهلاكها ٥٥% من الاغذية في الوقت الحالي

- ١-المعلبة والمبسترة
- ٢-المجمدة والمبردة
- ٣-الطازجة
- ٤-المجففة

74-الثقة بالنفس عادة حميدة ولكنها تتحول احيانا الى الثقة الزائفة اذا

- ١-نسب اراء وانجازات الاخرين له
- ٢-اتخاذ القرار بمساعدة الاخرين
- ٣-الاصرار والتمسك برأيه
- ٤-حدد اتخاذ قراره بنفسه

75-لتحافظ الفتاة على بشرتها ولتبقى صحية ونضرة يجب عليها

١-استخدام غسول مناسب للبشرة

٢-تناول عصير الفواكه والخضروات

٣-استخدام كريمات للبشرة

٤-استخدام الأقنعة

76-فتاة في الصف الأولى متوسط طولها ١٦٥ سم ووزنها ٦١ كجم

١-هزيل

٢-سمينه

٣-نحيفه

٤-طبيعي

77-مقياس المسافة اللازمة لترك فراغ في الأغذية المعلبة

١ - ١٠/١ عشر

٢ - ٣/١ ثلث

٣ - ٨/١ ثمن

٤ - ٦/١ سدس

الشرح

تعبأ المعلبات حوالي ٩٠% المكان الفارغ ١٠% تتحول الى ١٠/١ لان ١ سم يساوي ١٠ مل

78-يعد غذاء ودواء وفتح للشهية ومساعد للهضم ويستخدم في الجروح والحروق

١-التمر

٢-العسل

٣-الزنجبيل

٤-الحلبة

79-عند التسمم الغذائي بالأحماض فان الشخص المصاب يعطى

١-حليب

٢-خل مخفف

٣-زيت زيتون

٤-عصير ليمون

80-تعتمد فكرته على طاقة كهرومغناطيسية تسري في موجات ذات تردد عال

١-الخلاط الكهربائي

٢-المكنسة الكهربائية

٣-الميكرويف

٤-المكواه

81-ايمان الشخص بقدراته ورؤيته لأهدافه بوضوح ثم انطلاقه لبيني النجاح ويتميز في الحياة

١-الثقة بالنفس

٢-الوعي الذاتي

٣-اتخاذ القرار

٤-ادارة الذات

82-فتاة تريد شراء مستلزمات تجميلية ولكن يجب عليها قبل شرائه قراءة تاريخ الانتهاء ما هو اختصار تاريخ الانتهاء

١-EXP

٢-DGY

٣-ERTYU

٤-EFH

83-الفرق بين الدقيق الاسمر والدقيق الابيض ان الدقيق الاسمر

١-قليل النشويات

٢-غني بالالياف

٣-غني بالسكريات

٤-قليل الالياف

84-فتاتان كانتا زميلتين في المدرسة ثم قوية علاقتهما واصبحت صداقة يدل ذلك على

١-استمرار العلاقة رغم بعد المكان

٢-اشترك في الخصائص المهنية

٣-قطع العلاقة بمجرد بعد المكان

٤-صداقة عمل

85-سؤال فتاة تعاني من فقر الدم ونصحها الطبيب بالامتناع عن الاتي لانها تمنع امتصاص الحديد

١-الشاي

٢-القهوة

٣-مشروب غازي

٤-الشوكولاته

86-تجتمع العائلة في غرفة المعيشة ويجب ان تكون ذات اثاث مريح وبسيط فمن المفضل

١-ذات نوافذ واسعه

٢-ذات مساحة صغيرة

٣-بعيده عن غرف النوم

٤-كثيرة الأثاث

87-فيتامين نقصه يسبب جفاف في قرنية العين وتشوش فالرؤية وجفاف حول الفم وبقع سمراء عالوجه

A-١

B2-٢

D-٣

C-٤

٨٨- عندما يصيب الحرق جميع طبقات الجلد ويصل الى ماتحتها من الدهون يعتبر الحرق فيها من الدرجة

١-الأولى

٢-الثانية

٣-الثالثة

٤-الرابعة

٨٩-نزيف يحدث بين الجلد والانسجة

١-الكدمة

٢-جرح قطعي

٣-الكسر

٤-الخلع

90-السباحة بطريقة امنه افضلها

١-السباحة وقت الفجر

٢-السباحة مع الاصدقاء

٣-السباحة بعيد عن الشاطئ

٤-السباحة ليلا

91-الطريقة الصحيحة لاستخدام الزهرة حتى تعطي النتيجة المطلوبة ولا تصبغ على الملابس

١-استخدامها بعد النقع مباشرة

٢-نقعها فترة طويله

٣-نقعها فترة قصيرة

٤-لا تنقع توضع مباشرة عالملابس الجافة

92-من اسباب الغش التجاري

١-البير وقراطية

٢-غياب العدالة

٣-انتشار العمالة الوافدة

٤-سوء الأوضاع المالية

93-الرضاعه الطبيعيه من افضل طرق التغذية للطفل وايضا مفيدة للأم من حيث

١-تحمي من سرطان الثدي

٢-تزيد الوزن

٣-تزيد الفيتامينات بالجسم

٤-تقي من فقر الدم

94- من وظائف الكربوهيدرات أنها

١-تكوين الحواس

٢-تكوين العظام والاسنان

٣-تكوين الأنسجة العصبية للغضاريف

٤-سرعة نمو الشعر

95- هو العجين الذي يمكن صبه أو وضعه في قالب:

١- العجين الأملس

٢- العجين اليابس

٣- العجين اللين

٤- لا شيء مما ذكر

96- يعتبر عجين البيتي فور من أنواع:

١- العجين الأملس

٢- العجين اللين

٣- العجين اليابس

٤- العجين الصلب

97- ترشيد المستهلك هو توعية الفرد بحقوقه وواجباته في عملية.....

١- الإنتاج والتسويق.

٢- البيع والشراء.

٣- استخدام السلع والخدمات

٤- مراقبة تداول السلع والخدمات.

98- ترشيد المستهلك هو توعية الفرد بحقوقه وواجباته في عملية.....

١- الإنتاج والتسويق.

٢- البيع والشراء.

٣- استخدام السلع والخدمات

٤- مراقبة تداول السلع والخدمات.

99- تعتبر مادة رئيسيه في تكوين الأجسام المضادة :

١- الدهون

٢- الكربوهيدرات

٣- الفيتامينات

٤- البروتينات

100- تتكون أغذية الطاقة من :

- ١- الأملاح المعدنية و الفيتامينات .
- ٢- الكربوهيدرات و الأملاح المعدنية
- ٣- الكربوهيدرات و الدهون
- ٤- البروتينات و الأملاح المعدنية

101- تعتبر مادة رئيسيه في تكوين الأجسام المضادة :

- ١- الدهون
- ٢- الكربوهيدرات
- ٣- الفيتامينات
- ٤- البروتينات

102- تتكون أغذية الطاقة من :

- ١- الأملاح المعدنية و الفيتامينات .
- ٢- الكربوهيدرات و الأملاح المعدنية
- ٣- الكربوهيدرات و الدهون
- ٤- البروتينات و الأملاح المعدنية

103- من مكونات الكيراتين

- ١-الدهون
- ٢-الكربوهيدرات
- ٣-الفيتامينات
- ٤-البروتينات

104- يمثل جميع مايلي أحد عناصر مجموعة فيتامين (ب) المركب فيما عدا.....

- 1-حمض الفوليك.
- 2- الريبوفلافين.
- 3- حمض الأسكوربيك.
- 4-النياسين.

105-فيتامين اسمه الريبوفلافين :

1-ب ١

2-ب ١٢

3-ب ٢

4-ج

106-التغذية التي تتوفر فيها جميع العناصر الغذائية هي التغذية :

1- المتوازنة

2- الصحية

3- الغير صحية

4- الغير متوازنة

107-نقص مرض جويبر :

1-فيتامين د

2- اليود

3- النحاس

4- الفوسفور

108-يساعد على امتصاص الكالسيوم :

1- فيتامين أ

2- فيتامين د

3- الحديد

4- المغنيسيوم

109-نقص الحديد يسبب :

1- الاسقربوط

2- الجويتر

3- فقر الدم

4- تأخر النمو

110-مرض الجويتر هو :

- 1- تضخم الغده الدرقيه
- 2- فقر الدم
- 3- تشنج
- 4- هشاشة العظام

111-من مصادر الزنك :

- 1- البنجر
- 2- الكبد
- 3- الربيان
- 4- الحليب

112-اشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية تسبب لهم ضعف او نقص فسيولوجي هم :

- 1- ذوي الاحتياجات الخاصه
- 2- الفئات الخاصه
- 3- مرضى ضغط الدم
- 4- مرضى السكري

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

- أ/شباب
- ب/مراهق
- ج/راشد
- د/كهل

114-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

115-من الامراض العصرية شديدة الخطورة :

أ/مرض السكري

ب/الصداع

ج/قصر النظر

د/الم البطن

116-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

117-من اسباب مرض السكري :

أ/الاضطرابات الافرازية الغديه-الوراثة-تقدم العمر

ب/تناول السكر-الوراثة-تقدم العمر

ج/الارهاق-الاضطرابات الافرازية الغديه-تقدم العمر

د/تناول الصوديوم-الوراثة-الارهاق

118-من العوامل التي تزيد من احتمالية الاصابه بالسكري:

أ/التوتر

ب/السمنة

ج/الافراط في تناول الملح

د/قلة شرب الماء

119-من انواع ضغط الدم

أ/مرتفع ومنخفض

ب/متوازن ومنخفض

ج/متوازن و عالي

د/منخفض فقط

120- من اهم مضاعفات مرض السكر :

- أ/ الوراثة
- ب/الالتهابات
- ج/ارتفاع ضغط الدم
- د/العقاقير و الهرمونات

121- من الاسباب المحتمله لارتفاع ضغط الدم الاولي:

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

122-الصداع وضيق التنفس والدوخه هي من اعراض مرض :

- أ/السكري
- ب/ضغط الدم
- ج/القلب
- د/الربو

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

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

124- زيادة الضغط يسبب:

- أ/عمى العين
- ب/ ضمور في الكبد
- ج/ نزيف مفاجيء في المخ او قصور وظائف الكلى
- د/ تلف البنكرياس

125- عضو بمثابة الفلتر الذي يمر عليه الدم ويقوم بتخليصه من السموم والمواد الزائدة عن حاجة الجسم :

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

126- اهم الاصابات الكلوية :

- أ/ المتلازمة الكلانية
- ب/ ارتفاع ضغط الدم
- ج/ صداع
- د/ قيء و غثيان

127- التهاب الكلى الحاد يحدث عادة :

- أ/ الشخص بعمر ٤٠ سنة
- ب/ بين النساء والرجال
- ج/ بين الاطفال والشباب
- د/ بين الاطفال والنساء

128- يسمى بالمرض الصامت :

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

129- يعتبر مهم للحد من الاصابه بالفشل الكلوي :

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

130- سبب من اسباب الاصابة بمرض الكلى :

أ/ البيئة

ب/ الفطرة

ج/ قلة ممارسة الرياضة

د/ السمنة

131- أكثر الاشخاص عرضة للإصابة بنقص فيتامين (ب ١٢) مرضى؟

أ/الضغط المرتفع

ب/القلب

ج/السكري

د/الكلى

132- يعرف بمادة البولينا :

أ/ السكر الزائد

ب/الملح الزائد

ج/المعادن

د/الفيتامينات

133- لتقليل استهلاك الكهرباء للثلاجه:

أ-كل يوم تطفأ لمدة ثلاث ساعات

ب-يكون ثلج يغطيها من الداخل سماكة بوصه

ج-ترك مسافه بينها وبين الجدار

د-خفض درجة حرارة الثلاجه

134- كبار المسنين او الكهل العمر هو

أ/ ٦٠ أو ٦٥ - ٧٤ سنة

ب/ ٧٥ - ٨٥ سنة

ج/ فوق سن ٨٥

د/ فوق سن ٩٥

135- الطاعنون في السن هم فئة

أ/ ٦٠ أو ٦٥ - ٧٤ سنة

ب/ ٧٥ - ٨٥ سنة

ج/ فوق سن ٨٥

د/ فوق سن ٩٥

136- مجموعة من التغيرات العمرية الطبيعية غير المرضية التي تسبب ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الاداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم :

أ/الزهايمر

ب/الشيخوخه

ج/فئات خاصه

د/المراهقه

137- من اكثر الامراض شيوعاً بين المسنين

أ/الزهايمر و الخرف

ب/مرض القلب

ج/مرض الضغط المرتفع

د/الفشل الكلوي

138- الزهايمر خرف ولكن الخرف

أ/ليس زهايمر

ب/زهايمر

ج/خرف

د/جميع ماسبق

139- الخرف والزهايمر متماثلان من حيث :

أ/الامراض والتطور

ب/النمو والتطور

ج/الاعراض والتطور

د/التطور والنضج

140- يعتبر الزهايمر من الأمراض :

أ/العصبية

ب/العقلية

ج/الهضمية

د/النفسية

141- من عوامل واسباب مرض الزهايمر :

أ/التقدم بالعمر والوراثة وامراض الاوعية الدموية واصابات الرأس

ب/مرض وراثي ونفسي واجتماعي

ج/نفسي وبيئي

د/غير ماسبق

142- كيف نعرف ان هذا المسن اصيب بالزهايمر :

أ/النسيان البعيد

ب/النسيان والتذكر

ج/النسيان القريب

د/عدم النسيان

143- من اعراض الاصابة بمرض الزهايمر :

أ/انهيار العلاقة الاجتماعية

ب/انهيار اللغة وفقدان الذاكرة

ج/انهياره النفسي

د/غير ماسبق

144- يبدأ مريض الزهايمر بفقدان :

أ/الذاكرة القديمة

ب/الذاكرة القديمة والحديثة

ج/الذاكرة الحديثة

د/ذكريات الطفولة

145- النسيان لدى مريض الزهايمر نسيان للواقعة :

أ/كلها

ب/جزء منها

ج/لا ينسى الواقعه

د/غير ماسبق

146- 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

147- من المهم المحافظه على كمية العناصر الغذائية لكبار السن لتجنيبهم سوء التغذية ووقايته 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

148- يجب ان يكون غذاءالمسن متوازن ويحوي جميع العناصر الغذائية في حال الصحة والمرض فالمسن المريض نراعي :

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

149- المسن الذي لايعاني امراض مزمنه يحتاج الى نسبة بروتينات :

أ/معتدله

ب/قليلة جداً

ج/قليلة ومعتدله

د/عالية

150- يحتاج المسن الذي لايعاني من امراض مزمنه نسبة من النشويات :

أ/معتدله

ب/قليلة جداً

ج/قليلة ومعتدله

د/عالية

151- يحتاج المسن الذي لايعاني من امراض مزمنه نسبة من الدهون :

أ/معتدله

ب/قليلة جداً

ج/قليلة ومعتدله

د/عالية

152- من البروتينات المناسبة لتغذية المسنين :

أ/لحوم خالية من الدهون

ب/لحوم غنية بالدهون

ج/لانقدم له اللحوم

د/غير مناسب

153- يفضل استعمال الزيوت لكبار السن :

أ/حيوانيه

ب/نباتيه

ج/حيوانيه ونباتيه

د/غير مناسب

154- الاكثار من شرب الماء لكبار السن يومياً حوالي :

أ/ لتر واحد فقط

ب/لترين فقط

ج/من لترين الى ثلاثة

د/أربع لترات

155- ينقسم سوء التغذية الى قسمين هما :

- أ/نقص و افراط
- ب/افراط و تفريط
- ج/زيادة و تفريط
- د/افراط و زياده

156- ينتج عندما يتناول المسن كميات زائدة عن حاجته من الطعام :

- أ/افراط
- ب/تفريط
- ج/البروتينات
- د/السكريات

157- يحدث عندما لا يعطى المسن كفايته من الطعام في اليوم الواحد :

- أ/افراط
- ب/تفريط
- ج/البروتينات
- د/السكريات

158- يحتوي على دهون احادية التشبع التي تمتلك خاصية رفع الكولسترول الجيد دون التأثير على الكولسترول الكامل :

- أ/بذور الكتان
- ب/الصويا
- ج/الشوكولا الغامقه
- د/زيت الزيتون

159- يحتوي على الاحماض الدهنية اوميغا ٣ التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية وتقلل من كتل الدم فتمنع الاصابة بالجلطات والازمات القلبية الحادة :

- أ/الألياف الغذائية و الحبوب الكاملة
- ب/السمك
- ج/الصويا
- د/زيت الزيتون

160- يقلل من نسبة الكولسترول السيئ ويرفع نسبة الكولسترول الجيد ويحتوي على مضادات الاكسده المعروفه باسم ايسوفلافون التي تقلل من خطر الاصابة بأمراض القلب :

أ/السّمك

ب/الصويا

ج/زيت الزيتون

د/الشوكولا الغامقه

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

أ/السّمك

ب/الصويا

ج/الألياف والحبوب الكاملة

د/زيت الزيتون

162- تزيد فيها نسبة الكاكاو عن ٧٥% حيث تسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيها تقوي عضلة القلب ووقايتها :

أ/السّمك

ب/الفواكه والخضروات

ج/حامض الفوليك وفيتامين ب٦

د/الشوكولا الغامقة

163- هو العجين الذي يمكن صبه أو وضعه في قالب:

أ- العجين الأملس

ب- العجين اليابس

ج- العجين اللين

د- لا شيء مما سبق

164- يعتبر عجين البيتي فور من أنواع:

أ- العجين الاملس

ب-العجين اللين

ج- العجين اليابس

د- العجين الصلب

165- ترشيد المستهلك هو توعية الفرد بحقوقه وواجباته فى عملية.....

- أ- الإنتاج والتسويق.
- ب- البيع والشراء.
- ج- استخدام السلع والخدمات
- د- مراقبة تداول السلع والخدمات.

166- تعتبر مادة رئيسيه فى تكوين الأجسام المضادة :

- أ- الدهون
- ب- الكربوهيدرات
- ج- الفيتامينات
- د- البروتينات

167- تتكون أغذية الطاقة من :

- أ- الأملاح المعدنية و الفيتامينات
- ب- الكربوهيدرات و الأملاح المعدنية
- ج- الكربوهيدرات و الدهون
- د- البروتينات و الأملاح المعدنية

168- تعتبر مادة رئيسيه فى تكوين الأجسام المضادة :

- أ- الدهون
- ب- الكربوهيدرات
- ج- الفيتامينات
- د- البروتينات

169- من مكونات الكيراتين ؟

البروتينات

170- من وظائف الكربوهيدرات أنها ؟

تكوين الأنسجة العصبية للغضاريف

171- يمثل جميع ما يلي أحد عناصر مجموعة فيتامين (ب) المركب فيما عدا.....

- (أ) حمض الفوليك.
- (ب) الريبوفلافين.
- (ج) حمض الأسكوربيك.
- (د) النياسين.

172- فيتامين اسمه الريبوفلافين :

- أ/ ب ١
- ب/ ب ١٢
- ج/ ب ٢
- د/ ج

الشرح

- فيتامين هاء هو نفسه E
- فيتامين ج هو نفسه C

173- فيتامينات تذوب في الماء :

- B C-١
- G E -٢
- A K -٣
- E K -٤

174- التغذية التي تتوفر فيها جميع العناصر الغذائية هي التغذية :

- أ/ المتوازنة
- ب/ الصحية
- ج/ الغير صحية
- د/ الغير متوازنة

175- اشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية تسبب لهم ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً هم :

أ/ذوي الاحتياجات الخاصه

ب/الفئات الخاصه

ج/مرضى ضغط الدم

د/مرضى السكري

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

أ/شباب

ب/مراهق

ج/راشد

د/كهل

177- 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

178- من الامراض العصرية شديدة الخطورة :

أ/ مرض السكري

ب/الصداع

ج/قصر النظر

د/الم البطن

179- 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

180- من اسباب مرض السكري :

- أ/الاضطرابات الافرازيه الغدديه-الوراثه-تقدم العمر
 ب/تناول السكر-الوراثه-تقدم العمر
 ج/الارهاق-الاضطرابات الافرازية الغدديه-تقدم العمر
 د/تناول الصوديوم-الوراثه-الارهاق

181- من العوامل التي تزيد من احتمالية الاصابه بالسكري:

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

182-من انواع ضغط الدم :

- أ/مرتفع ومنخفض
 ب/متوازن ومنخفض
 ج/متوازن و عالي
 د/منخفض فقط

183- من اهم مضاعفات مرض السكر :

- أ/ الوراثة
 ب/الالتهابات
 ج/ارتفاع ضغط الدم
 د/العقاير والهرمونات

184- من الاسباب المحتمله لارتفاع ضغط الدم الاولي:

- أ/السمنه وزيادة الوزن
 ب/الافراط في تناول السكر
 ج/الالتهابات
 د/العقاير الطبيه

185- الصداع وضيق التنفس والدوخة هي من اعراض مرض :

أ/السكري

ب/ضغط الدم

ج/القلب

د/الربو

186- 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

187- عرفي الغذاء ؟

هو أي طعام سائل أو صلب يتناوله الإنسان ويمده بكل احتياجاته ويؤدي وظيفة أو أكثر .

188- عرفي العناصر الغذائية ؟

هي المواد أو المركبات الكيميائية التي يتكون منها الطعام كالكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية .

189- عرفي الغذاء السليم ؟

هو الذي يحتوي على كميات تكفي احتياجات الجسم من العناصر الغذائية .

190- ماهي علامات التغذية السليمة ؟

الإجابة هي نفسها الشروط التي يجب توافرها في الغذاء

١- ان يحتوي على الاحتياجات الغذائية للشخص بكميات متناسبة من البروتين .

٢- احتوائه على كمية مناسبة من الماء .

٣- احتوائه على كمية كافية من الفيتامينات الضرورية للجسم .

٤- ان يكون خاليا من التلوث بالأحياء الدقيقة والمواد الضارة .

٥- احتوائه على كمية كافية من الأملاح المعدنية .

٦- أن يشعر الإنسان بالشبع والامتلاء .

٧- ان يكون مقبول اللون والطعم والرائحة .

191- عددي أقسام الغذاء ؟

- ١-أطعمة بناء (المواد البروتينية)
- ٢-أطعمة طاقة وحرارة (دهون ،كربوهيدرات)
- ٣-أطعمة وقاية (فيتامينات ،أملاح معدنية)
- ٤-الماء

192-ماذا يعني وقود الجسم الأساسي؟

هي الكربوهيدرات وهي المزود الأساسي للجسم والطاقة .

193- ماهي الكربوهيدرات ؟

هي مواد عضوية تسمى أحياناً بالسكريات لأن تركيبها الكيميائي واحد .

194-الى كم قسم تنقسم الكربوهيدرات ؟

الى ٣ أقسام

195-ماهي السكريات الأحادية ؟

هي أبسط انواع السكريات وأصل بقية السكريات .

196-مأشهر السكريات الأحادية ؟

سكر الجلوكوز وتتميز بحلاوة طعمها.

197-لماذا تسمى أحد أقسام الكربوهيدرات ب السكريات الثنائية ؟

تسمى ثنائية لأنها تحتوي على سكرين أحاديين متحدين .

198-أذكر أمثلة للسكريات الثنائية ؟

سكر المائدة وهو سكر القصب وسكر الحليب .

199- مأشهر أنواع السكريات العديدة ؟

النشا والنشا الحيواني وهو الجليكوجين.

200- لماذا سميت بالسكريات العديدة؟

لإحتوائها على أكثر من سكرين أحاديين .

201- ما أمثلة السكريات العديدة المعقدة ؟

الصموغ والسليولوز .

202- لماذا تسمى السكريات العديدة بالمعقدة ؟

لأنه لا يوجد في جسم الإنسان انزيمات خاصة لهضمها .

203- أين توجد الكربوهيدرات في الغذاء؟

القصب والبنجر والحبوب المختلفة والخبز والأرز والبطاطس .

204- ما حاجة الجسم في اليوم الكامل من الكربوهيدرات في الأعمال المعتدلة ؟

حوالي ٤٧٠ جراما

205- ما حاجة حواء من الكربوهيدرات ؟

٣٧% من الطعام المتناول

206- زيادة الضغط يسبب :

أ عمى العين

ب ضمور في الكبد

ج نزيف مفاجيء في المخ او قصور وظائف الكلى

د تلف البنكرياس

207- عضو بمثابة الفلتر الذي يمر عليه الدم ويقوم بتخليصه من السموم والمواد الزائدة عن

حاجة الجسم :

أ/ الكبد

ب/ الكلى

ج/ القلب

د/ البنكرياس

208- اهم الاصابات الكلوية :

أ/ المتلازمة الكلانية

ب/ ارتفاع ضغط الدم

ج/ صداع

د/ قيء وغثيان

209- التهاب الكلى الحاد يحدث عادة :

أ/ الشخص بعمر . ٤ سنة

ب/ بين النساء والرجال

ج/ بين الأطفال والشباب

د/ بين الأطفال والنساء

210- يسمى بالمرض الصامت :

أ/ مرض الكلى

ب/ مرض ضغط الدم

ج/ مرض السكري

د/ مرض القلب

211- يعتبر مهم للحد من الاصابه بالفشل الكلوي :

أ/ الفيتامينات

ب/ المعادن

ج/ البروتينات

د/ الماء

212- سبب من اسباب الاصابة بمرض الكلى :

أ/ البيئة

ب/ الفطرة

ج/ قلة ممارسة الرياضة

د/ السمنة

213- أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بنقص فيتامين (B12) مرضى ؟

أ/الضغط المرتفع

ب/القلب

ج/السكري

د/الكلى

214- يعرف بمادة البولينا :

أ/ السكر الزائد

ب/الملح الزائد

ج/المعادن

د/الفيتامينات

215- لتقليل استهلاك الكهرباء للثلاجه..

أ-كل يوم تطفأ لمدة ثلاث ساعات

ب-يكون ثلج يغطيها من الداخل سماكة بوصه

ج-ترك مسافه بينها وبين الجدار

د-خفض درجة حرارة الثلاجه

216- كبار المسنين او الكهل العمر هو :

أ/ ٦٠ أو ٦٥ - ٧٤ سنة

ب/ ٧٥ - ٨٥ سنة

ج/ فوق سن ٨٥

د/ فوق سن ٩٥

217- الطاعنون في السن هم فئة

أ/ ٦٠ أو ٦٥ - ٧٤ سنة

ب/ ٧٥ - ٨٥ سنة

ج/ فوق سن ٨٥

د/ فوق سن ٩٥

218- مجموعة من التغيرات العمرية الطبيعية غير المرضية التي تسبب ضعفاً او نقصاً فسيولوجياً في الاداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم :

أ/الزهايمر

ب/الشيخوخه

ج/فئات خاصه

د/المراهقه

219- من اكثر الامراض شيوعاً بين المسنين :

أ/الزهايمر والخرف

ب/مرض القلب

ج/مرض الضغط المرتفع

د/الفشل الكلوي

220- الزهايمر خرف ولكن الخرف :

أ/ليس زهايمر

ب/زهايمر

ج/خرف

د/جميع ماسبق

221- الخرف والزهايمر متماثلان من حيث :

أ/الامراض والتطور

ب/النمو والتطور

ج/الاعراض والتطور

د/التطور والنضج

222- يعتبر الزهايمر من الأمراض :

أ/العصبية

ب/العقلية

ج/الهضمية

د/النفسية

223- من عوامل واسباب مرض الزهايمر :

- أ/التقدم بالعمر والوراثة وامراض الاوعية الدموية واصابات الرأس
 ب/مرض وراثي ونفسي واجتماعي
 ج/نفسي وبيئي
 د/غير ماسبق

224- كيف نعرف ان هذا المسن اصيب بالزهايمر :

- أ/النسيان البعيد
 ب/النسيان والتذكر
 ج/النسيان القريب
 د/عدم النسيان

225- من اعراض الاصابة بمرض الزهايمر:

- أ/انهيار العلاقة الاجتماعية
 ب/انهيار اللغة وفقدان الذاكرة
 ج/انهياره النفسي
 د/غير ماسبق

226- يبدأ مريض الزهايمر بفقدان :

- أ/الذاكرة القديمه
 ب/الذاكرة القديمه والحديثه
 ج/الذاكرة الحديثه
 د/ذكريات الطفوله

227- النسيان لدى مريض الزهايمر نسيان للواقعة :

- أ/كلها
 ب/جزء منها
 ج/لاينسى الواقعه
 د/غير ماسبق

228- 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 ماذكر

229- من المهم المحافظه على كمية العناصر الغذائية لكبار السن لتجنبيهم 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

230- يجب ان يكون غذاء المسن متوازن ويحوي جميع العناصر الغذائية في حال الصحة والمرض فالمسن المريض نراعي :

- 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

231- المسن الذي لايعاني امراض مزمنه يحتاج الى نسبة بروتينات :

- أ/معتدله
 ب/قليلة جداً
 ج/قليلة ومعتدله
 د/عالية

232- يحتاج المسن الذي لايعاني من امراض مزمنه نسبة من النشويات :

- أ/معتدله
 ب/قليلة جداً
 ج/قليلة ومعتدله
 د/عالية

233- يحتاج المسن الذي لايعاني من امراض مزمنه نسبة من الدهون :

أ/معتدله

ب/قليلة جداً

ج/قليلة ومعتدله

د/عالية

234- من البروتينات المناسبة لتغذية المسنين :

أ/لحوم خالية من الدهون

ب/لحوم غنية بالدهون

ج/لانقدم له اللحوم

د/غير مناسب

235- يفضل استعمال الزيوت لكبار السن :

أ/حيوانيه

ب/نباتيه

ج/حيوانيه ونباتيه

د/غير مناسب

236- الاكثار من شرب الماء لكبار السن يومياً حوالي :

أ/ لتر واحد فقط

ب/لترين فقط

ج/من لترين الى ثلاثة

د/أربع لترات

237- ينقسم سوء التغذية الى قسمين هما :

أ/نقص وافراط

ب/افراط وتفريط

ج/زيادة وتفريط

د/افراط وزياده

238- ينتج عندما يتناول المسن كميات زائدة عن حاجته من الطعام :

أ/افراط

ب/تفريط

ج/البروتينات

د/السكريات

239- يحدث عندما لايعطى المسن كفايته من الطعام في اليوم الواحد :

أ/افراط

ب/تفريط

ج/البروتينات

د/السكريات

240- يحتوي على دهون احادية التشبع التي تمتلك خاصية رفع الكولسترول الجيد دون التأثير على الكولسترول الكامل :

أ/بذور الكتان

ب/الصويا

ج/الشوكولا الغامقه

د/زيت الزيتون

241- يحتوي على الاحماض الدهنية اوميغا3 (Omega3) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية وتقلل من تكتل الدم فتمنع الاصابة بالجلطات والازمات القلبية الحادة :

أ/الألياف الغذائية والحبوب الكاملة

ب/السماك

ج/الصويا

د/زيت الزيتون

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

- أ/السّمك
- ب/الصويا
- ج/زيت الزيتون
- د/الشوكولا الغامقه

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

- أ/السّمك
- ب/الصويا
- ج/الألياف والحبوب الكاملة
- د/زيت الزيتون

244- تزيد فيها نسبة الكاكو عن 70% حيث تسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيها تقوي عضلة القلب ووقايتها :

- أ/السّمك
- ب/الفواكه والخضروات
- ج/حامض الفوليك وفيتامين ب7
- د/الشوكولا الغامقه

245- 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/السّمك
- ب/الفواكه والخضروات
- ج/حامض الفوليك وفيتامين ب7
- د/الشوكولا الغامقه

246- التغذية الصحيه التي تتوفر فيها العناصر الغذائيه هي :

- أ الصحيحه
- ب السليمه
- ج المتوازنه
- د البسيطه

247- تعتبر الدهون الحيوانية دسمة لأنها :

- أ تحتوي على بعض الزيوت
- ب تحتوي على الكربوهيدرات
- ج تحتوي على بروتينات
- د مشبعة

248- لان ذلك يساعد على فتح الشهية من الشروط الواجب توافرها في الوجبة :

- أ/ان تكون متناسقة اللون والطعم والرائحة والقوام
- ب/ان تكون متناسقة اللون والطعم
- ج/ان تكون متناسقة الرائحة والقوام
- د/ان تكون متناسقة الرائحة والطعم

249- من الشروط الواجب توافرها في الوجبة :

- أ/ان تكون غالية الثمن حتى تكون ذا فائدة غذائية
- ب/ان تكون مناسبة اقتصادياً
- ج/لايهم الاقتصاد فيها
- د/جميع ما سبق

250- الوجبة الغذائية المعدله هي التي تقدم :

- أ/للمرضى اثناء العلاج
- ب/للأشخاص راغبي النحافة
- ج/لمرضى السمنة
- د/لمرضى فقر الدم

251- التربية الغذائية هي :

- أ/تغيير السلوك الغذائي الايجابي والسلبي
- ب/تغيير السلوك الغذائي الايجابي
- ج/تغيير السلوك الغذائي السلبي
- د/عدم تغيير السلوك الغذائي

252- للتحكم في الوزن والمحافظة على الرشاقة علينا ان نستخدم :

- أ/الوجبة الغذائية العادية
- ب/الوجبة الغذائية الصحية
- ج/الوجبة الغذائية المعدلة
- د/الوجبة الغذائية الغير معدلة

253- للتخلص من الوزن الزائد :

- أ/الاكثار من تناول البروتينات
- ب/الاكثار من تناول الكربوهيدرات
- ج/الاكثار من تناول المعادن
- د/تقليل تناول السكريات والدهون

254- من النصائح للمحافظة على الوزن المثالي :

- أ/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

255- علينا عند تناول الوجبة البدء بتناول :

- أ/الحساء والخبز
- ب/الطبق الرئيسي
- ج/الحلويات
- د/السلطة الخضراء والفاكهة

256- الاستمرار بالنشاط البدني وممارسة الرياضة مثل :

- أ/المشي مرة اسبوعياً
- ب/المشي والركض يومياً
- ج/المشي يومياً الى ٣ مرات اسبوعياً
- د/المشي كل يومين فقط

257- تناول الحليب ومنتجات الالبان الافضل :

أ/قليلة الدسم

ب/خالية الدسم

ج/كاملة الدسم

د/جميع ماسبق

258- من النصائح للمحافظة على الوزن المثالي متابعة الوزن :

أ/يوماً

ب/اسبوعياً

ج/شهرياً

د/سنوياً

259- حرمان النفس من الطعام المحبب يولد رغبة شديدة في تناوله لذلك من الافضل تناول هذا الطعام :

أ/بكميات كثيرة منه

ب/بكميات قليلة منه

ج/بكميات معتدله منه

د/جميع ماسبق

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

أ/التخلص من الوزن الزائد

ب/التخلص من النحافة

ج/التخلص من الالام المعدة

د/غير مما سبق

261- تناول الاطعمة بين الوجبات :

أ/عادة سيئة

ب/ليست عادة سيئة

ج/عادة صحية

د/جميع ماسبق

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

- أ/الشيبس والشاي
- ب/الفواكه والحليب والشوكولاته
- ج/الفواكه والحليب وعصير الفاكهة
- د/الفوشار وعصير الفاكهة

263- من العادات الغذائية الخاطئة الشائعة :

- أ/عدم تناول الفطور
- ب/الحرص على تناول الخضروات
- ج/عدم الحرص على تناول الشوكولاته
- د/تناول الاطعمة بين الوجبات

264- الطعام البديل عن الشوكولاته تناول الخضروات والفواكه الطازجه مصدر جيد :

- أ/للدهون
- ب/للسكريات
- ج/للفيتامينات والالياف
- د/للبروتينات

265- ينقسم الطب النبوي الى قسمين هما :

- أ/الطب الوقائي والعلاجي
- ب/الطب النفسي والبدني
- ج/الطب العقلي والنفسي
- د/الطب الوقائي والنفسي

266- الطب النبوي العلاجي هو :

- أ/المداواة بالأدوية
- ب/المداواة بالأغذية المعالجة
- ج/المداواة بالأغذية والأعشاب والحجامة
- د/الحجامة فقط

267- الحجر الصحي يكون :

- أ/وقاية قبل وقوع المرض
- ب/وقاية بعد وقوع المرض
- ج/وقاية من الوقوع بالمرض
- د/مكافحة قبل الوقوع بالمرض

268- الحجر الصحي يعتبر نوع من انواع :

- أ/الطب النبوي العلاجي
- ب/المناعة الطبيعية
- ج/المناعة المكتسبة
- د/الطب النفسي

269- تتمثل بمد الجسم بالطيبات ليقاوم بها العلل :

- أ/الطهارة من النجاسات
- ب/النظافة
- ج/تناول الأعشاب
- د/تناول الفواكه واللحوم

270- الحسو هو :

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

271- من فوائد الشعير :

- أ/مطري للبشرة
- ب/علاج السعال
- ج/منبه للمعدة
- د/يقوي اللثة

272- عبارة عن حساء من مطحون نخالة الشعير :

أ/حساء الشعير

ب/التلبينة

ج/حساء اليقطين

د/العدس

273- 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 :

أ/زيت النزه

ب/زيت دوار الشمس

ج/زيت الزيتون

د/الزيت الحيواني

274- قال عنه الرسول صلى الله عليه وسلم انه نعم الإدام هو :

أ/الخل

ب/اليقطين

ج/القثاء

د/الرمان

275- الدباء هو :

أ/الخل

ب/اليقطين

ج/القثاء

د/الرمان

276- يعتبر من الأغذية الرطبة الباردة وهو اخف واسرع هضما من الخيار :

أ/الكوسا

ب/اليقطين

ج/القثاء

د/البادنجان

277- من فوائده يعالج القوباء والحكة :

- أ/الكوسا
- ب/زيت الزيتون
- ج/القثاء
- د/قشر الرمان

278- يقوي القلب ويذيب حصوات الكلى ويلطف الحرارة المرتفعة بالجسم :

- أ/قشور الرمان
- ب/بذور الرمان
- ج/القثاء
- د/اليقطين

279- يعتبر من الاغذية الحارة الرطبة :

- أ/الرمان
- ب/التين
- ج/اليقطين
- د/القثاء

280- يعتبر غني بالمعادن (حديد وكالسيوم وفسفور وبوتاسيوم) :

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

281- يبطئ ظهور الشيب ويقلل من الإصابة بسرطان الثدي :

- أ/التين
- ب/زيت الزيتون
- ج/الخل
- د/الرمان

282- يعالج الدوالي ولدغ الحشرات وسوء الهضم والذبحة الصدرية والقلق النفسي والأرق :

أ/الرمان

ب/زيت الزيتون

ج/الشعير

د/الخل

283- يساعد في تصنيع كريات الدم الحمراء لاحتوائه على فيتامين ب :

أ/الرمان

ب/التين

ج/اليقطين

د/القثاء

284- من الأعراض الخطره للحامل ..

أ/ القيء و تقلصات اسفل البطن

ب/الاحساس بالتعب والارهاق

ج/ فقر الدم

د/ الاحساس بالدوار

285- الرياضة التي ينصح بها للحامل :

أ/الرياضه التي تتطلب حركة مفاجئه

ب/الركض

ج/المشي والسباحة والعجلة المنزلية على اقل مستوى

د/القفز

286- يحدث الحمل في :

١-المبيض

٢-قناة فالوب

٣-المثانة

٤-الجهاز التناسلي

287- الهرمونات التناسل الرئيسه :

- ١-هرمون الباراثورمون
- ٢-هرمون الاستروجين
- ٣-هرمون الادرينالين
- ٤-هرمون الانسولين

288- يمكن ان يتمدد الي اضعاف حجمه عند الولادة :

- ١-الرحم
- ٢-المهبل
- ٣-قناة فالوب
- ٤-المبييض

289- متى يتحرك الجنين فعلياً في فترة الحمل :

- أ-١٢ اسبوع
- ب-١٤ اسبوع
- ج-١٦ اسبوع
- د-١٨ اسبوع

290- الأطفال حديثي الولادة اين تكون وضع ايديهم عند النوم :

- أ-لأعلى
- ب-على الصدر
- ج-على البطن
- د-لأسفل

291- الأطفال حديثي الولادة اين تكون وضع ايديهم في حال اليقظه :

- أ-لأعلى
- ب-على الصدر
- ج-على البطن
- د-لأسفل

292- ماذا يسمى حليب الأم بالثلاثة الأيام الاولى :

- أ- اللبأ
- ب- الحليب
- ج- السكر
- د- الماء

293- تطعيم للمرأة الحامل ..

- أ- الحصبة
- ب- الكبد الوبائي
- ج- التيتانوس(الكرزاز)
- د- العدوى

294- سائل اصفر محمر اللون له رائحه خاصة ومذاق مر وقوام لزج هو :

- أ- اللبأ
- ب- السرسوب
- ج- حليب مصنع
- د- حليب الام

295- سبب تسمم الحامل ..

- أ- ارتفاع ضغط الدم
- ب- انخفاض الضغط
- ج- ارتفاع السكر
- د- تناول طعام مسموم

296- اضعف حاسه لحديث الولادة :

- السمع
- التذوق
- الشم
- اللمس

297- اكثر عناصر تحتاجها المرأة الحامل هي ..

- أ- البروتينات
- ب- فيتامينات و املاح معدنية
- ج- السكريات
- د- الدهون

298- اي من الوجبات المفيدة تقدم للحامل..

- أ- ارز و لحم وسلطة و عصير برتقال
- ب- رز لحم سلطه و لبن او فول شريحة طماط خيار برتقال
- ج- بطاطس و ذرة و سلطة و دجاج
- د- برجر و عصير برتقال و سلطة

299- لماذا يبكي المولود عند الخروج للحياه ..

- أ- بسبب خروجه من رحم امه مبكرا
- ب- بسبب دخول الهواء عبر الرئتين
- ج- بسبب خروج الهواء من الرئتين
- د- بسبب توسع الحنجرة

300- السكريات الموجوده في لبن الام :

- أ- الفركتوز سكر الفاكهة
- ب- اللاكتوز (سكر ثنائي)
- ج- الغلاكتوز (سكر احادي)
- د- سكر معقد

301- متى تبدأ السمنة عند الاطفال ..

- أ- منذ الشهر الاولي
- ب- منذ الشهر المتوسطي
- ج- بنهاية الشهر الاخيرة
- د- من العام الثاني

□ الشرح

تبدأ السمنة عند الأطفال في الشهر الأولى من عمر الطفل بحيث تزيد الخلايا الدهنية حجماً وليس عدداً في السنة الأولى و بعد السنة الأولى وحتى سن البلوغ تبدأ الخلايا الدهنية في زيادة عددها

لذلك من المهم جداً تفادي السمنة في الشهور الأولى لانه من الصعب السيطرة عليها لاحقاً حتى مع اتباع حميات تخفيف الوزن لأن الحمية تستطيع إنقاص حجم الخلايا الدهنية ولا يمكنها انقاص عددها.

302- 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

303- ما 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

304- يتأثر جنين الحامل بتعرضها :

أ - صدمات عصبية نفسيه

ب - صدمات عقلية نفسيه

ج- صدمات نفسيه

د - صدمات عصبية

305- تعرض الحامل للإشعاع يؤدي الي تشوهات خلقية في الجنين :

أ- الشهور الاولي

ب- الشهور الاخيرة

ج- الشهور الوسطى

د- جميع ماسبق

306- اسباب الشفه الارنبيه عند الاطفال :

أ-بسبب تناول الادويه

ب-بسبب عامل وراثي وبيئي

ج-بسبب التعرض للاشعاع

د-بسبب نقص الفيتامينات

307- كيف يتعرف الطفل الرضيع على أمه :

أ-من الرائحة

ب-من الصوت

ج-من وجهها

د-من اللمس

308- في اي مرحلة من الحمل تنمو الجفون والرموش عند الجنين :

أ-الشهر الأول

ب-الشهر الثاني

ج-الشهر الثالث

د-الشهر الرابع

309- كم درجة حرارة الطفل الطبيعية :

أ- ٣٦

ب- ٣٧

ج- ٣٨

د- ٣٩

310- الطعام الذي يخفف الوحم لدى الحوامل هو :

أ-بسكويت مالح

ب-الشوفان

ج-خبز جاف

د-العصير

الشرح

الغثيان: عند الشعور بالغثيان يمكن للحامل تناول كسرة خبز ناشفة أو بقسماط جاف لمنع حدوث الغثيان.

٢) القىء: ولتجنبه أو تقليل حدوثه يجب على الحامل تقليل تناول العصائر المحلاة خلال شهور الحمل الأولى لأنها تساعد على زيادته لذلك تنصح الطبيبة عند حدوثه أن تتناول السيدة الحامل قطعة من الجبن الأبيض أو زيتونة صغيرة لتساعد على تقليل إمكانية

311- تطعيم الدرن (السل) للاطفال في اي شهر:

أ- عند الولادة

ب- عند الشهر الثاني

ج- عند الشهر الثالث

د- عند الشهر الرابع

312- تتمثل الخلية التناسليه في الانثي هي :

أ- المهبل

ب- الحيوان المنوي

ج- البويضة

د- الاستروجين

313- تبدأ خطوات الاخصاب بانفجار :

أ- حويصله جراب وخروج البويضة الناضجه علي سطح المبيض

ب- البويضة مباشرة في المبيض

ج- قناة فالوب

د- الحيوان المنوي

314- مدة اخصاب البويضة :

أ- من وقت الاخصاب الى ٣٠ يوماً

ب- من وقت الاخصاب الى مدة اسبوعين (١٤) يوماً

ج- من وقت الاخصاب الى ٢٠ يوماً

د- من وقت الاخصاب الى ثلاثة اسابيع

315- مرحلة الجنين الخلوي تكون من بداية الاسبوع :

أ- الاول وحتى الثاني عشر

ب- الثاني وحتى الثاني عشر

ج- الثالث وحتى الثاني عشر

د- الرابع وحتى الثاني عشر

316- ينصح المرأة الحامل التي تعاني من الإمساك بتناول :

- أ/الالياف مثل حبوب الافطار الكامله والنخاله
- ب/الالياف مثل الذرة والدقيق
- ج/الالياف مثل البطاطس
- د/الالياف وكبسولات الحديد

317- تسمى المنطقة اللينة برأس الطفل حديث الولادة :

- أ-البرقوق
- ب-اليافوخ
- ج-الجبين
- د-العقطة

318- كم تحتاج الحامل سعرات حراريه يوميا :

- ١-من ١٦٠٠ الى ٢٠٠٠
- ٢- من ١٤٠٠ الى ٢١٠٠
- ٣- من ١٧٠٠ الى ١٩٠٠
- ٤- من ١٨٠٠ الى ٢١٠٠

319- متى يقرر الطبيب ان يجري عملية قيصرية للحامل اذا كان مجيئه :

- أ-من الوجه او الذراع او المقعده او مستعرض
- ب-من قمة رأسه ويطنه نزولاً متجهاً لظهر الأم
- ج-من قدمه صعوداً للظهر
- د-من ذراعه نزولاً للظهر

320- تعطي الحامل في الشهور الاولي الثالثه تقي من تشوهات الجنين :

- أ-حديد
- ب-حمض الفوليك
- ج-الكالسيوم
- د-مجموعه مكملات غذائيه

321- القيام بالتمارين لحامل في الاسبوع :

- أ-مرة في الاسبوع
- ب-مرتين في الاسبوع
- ج-٣مرات في الاسبوع
- د-٤مرات في الاسبوع

322- الارضيات المناسبه لتمارين الحامل :

- أ-السر اميك
- ب-الباركيه
- ج-المفروشه بالسجاد
- د-على السرير

323- تعويض السوائل المفقودة قبل واثناء التمرين للحامل مثل شرب الماء :

- أ-يساعد علي تجنب حدوث شد العضلي واحتباس الماء في الجسم
- ب-تجنب التعب والاعياء
- ج-تجنب الطلق
- د-تجنب العطش

324- لابد من التخطيط المسبق للحمل هل العبارة :

- أ-صحيحه
- ب-خاطئه

325- اطفال الامهات المدخنات :

- أ-اكثر وزنا عند الولادة
- ب-اقل وزنا عند الولادة
- ج-متوسطي الوزن
- د-غير ماسبق

326- ماهو الاخطر على الوحام :

أ-المغص

ب-القي

ج-الغثيان

د-الصداع

327- يجب علي الام المرضعه اكل المؤكلات :

أ-الدسمه

ب-الصحيه

ج-قليلة الدسم

د-المعدلة

328- يجب على المرضعه الاهتمام بغسل الحلمات قبل :

أ- قبل كل رضعه

ب-بعد كل رضعه

ج- أ+ب

د-غير مما سبق

329- مدة التبويض :

أ-اسبوع

ب-اسبوعان

ج-ثلاثة اسابيع

د-اربعة اسابيع

330- وجود الورم اللين في رأس المولود بسبب :

أ-ضيق الرحم

ب-تشوه خلقي

ج-ضغط الولادة

د-ضغط الحمل

331- الحمل خارج الرحم هو نمو الجنين داخل :

أ-قناة فالوب

ب-الكبد

ج-الكلية

د-البنكرياس

332- انواع الرضاعة :

أ-الطبيعية

ب-الصناعية

ج-المختلطة

د-جميع ماسبق

333- فتاة بدينة لا يناسبها :

١/التصاميم ذات القصات الطويلة.

٢/المكملات والزخارف البسيطة.

٣/الاحزمة من لون وذات القماش.

٤/الاقمشة اللامعة والقטיפفة والمقلمة بالعرض.

334- فتاه قصيره يناسبها :

١/التصاميم ذات القصات الطولية والتصاميم ذات الجيوب الكبيره.

٢/التصاميم (التايورات)من لون واحد والمكملات والزخارف المتوسطة الحجم.

٣/التصاميم ذات القطع القليله والاحزمه من لون واحد.

٤/الاقمشة اللامعه والقטיפفة والمقلمه بالعرض.

335- فتاه طويله ونحيله (نحيفه) يناسبها :

١/الاحزمه من لون واحد وذات القماش .

٢/القصات والزخارف تاخذ شكل افقي والملابس التي تحد خط الوسط.

٣/القصات الطوليه والتصاميم البسيطة غير الملفته للانتباه.

٤/التصاميم ذات القطع القليله والاحزمه من لون القماش.

336- الابليلك هو :

- أ/ الإشرطة
ب/قص القطع و خياطتها
ج/باتش وورك
د/ مكمل منفصل

337- تجديد الملابس بسبب سوء استعمال او الاستهلاك يكون بطريقتين هما التجديد ب :

- أ/التصميم والزخرفة
ب/خياطتها و ترقيعها
ج/بالابليلك و بورود الكروشية
د/مكملات منفصلة و متصلة

338- يعتبر من المكملات المنفصلة :

- أ-الاحزمة
ب/الديكوباج
ج/الابليلك
د/الكروشية

339- الباتش وورك patchwork يقصد به :

- أ/ لمسة جمالية تزينية على قطعة الملابس
ب/التطريز على بعض انواع الاقمشة
ج/تجميع قطع القماش و فكها عن بعض
د/تجميع قطع القماش و وصلها معاً

340- عبر عن ماتبتكره بيوت الأزياء العالمية من أزياء جديدة في كل موسم وهي متغيرة من موسم الى اخر هي :

- أ/الموضة
ب/التطريز
ج/البدعة (التقليعة)
د/مصمم الأزياء

341- احد الفنون القديمة التي استُخدمت لزخرفة الأقمشة والملابس باستخدام الخيوط لتنفيذ غرز متعددة الأشكال تضي جمالاً ورونقاً خاصاً للملابس :

أ/الموضة

ب/التطريز

ج/البدعة (القلعة)

د/مصمم الأزياء

342- نوع من الموضة الصغيرة وتكون أكثر خيالاً و غرابية عن الموضة العادية تصل الى قلة من الناس وعادة مايكون لها شعبية مفاجئة تتمتع بها فترة زمنية قصيرة ثم تختفي بسرعه كما جاءت :

أ/الموضة

ب/التطريز

ج/البدعة (التقليبة)

د/مصمم الأزياء

343- هو الشخص الذي يقوم بتقديم احدث خطوط الموضة للملابس مختلف انواعها :

أ/مصمم الأزياء

ب/الخياط

ج/المهندس

د/المعلم

344- الخرز الصغير المتعدد والحلقان الصغيرة تلبسها المرأة الصغيرة والمرأة الضخمة ذات الأذان الكبيرة ينبغي ان تلبس

أ/ الحلقان الصغيرة

ب/ الحلقان المتوسطة

ج/ الحلقان الكبيرة

د/ الحلقان الكبيرة جداً

345- يعتبر من المكملات المتصله :

أ/الأزرار والأبليك والأشرطة والباتش وورك

ب/الحقائب والتطريز

ج/الحلي والأحذية والأحزمة

د/اكسسورات الشعر

346- ان تحقق الملابس الراحة فلا تعوق حركته ولا تحول بينه وبين ممارسة نشاطه اللازم لنموه
تناسب لمرحلة :

أ/الطفولة

ب/المراهقة

ج/الشباب

د/الكهولة

347- ميله الى اختيار ملابسه بنفسه إثباتاً لذاته وإظهاراً لشخصيته :

أ/الطفولة

ب/المراهقة

ج/الشباب

د/الرشد

348- ان تكون ملابسه سهلة الارتداء والخلع :

أ/الطفولة

ب/المراهقة

ج/الرشد

د/الكهولة

349- الا تكون الملابس ضيقه تعوق الحركة والنمو تناسب لمرحلة :

أ/الطفولة

ب/المراهقة

ج/الشباب

د/الكهولة

350- ثلاثه الأقمشة القطنية وبعض الألياف الطبيعية والصناعية هو فصل :

أ/الصيف

ب/الشتاء

ج/الربيع

د/الخريف

351- تميل ملابسه للون الأحمر الفاتح والأخضر الهاديء والرمادي المائي عندما يتقدم بها السن تميل للون البني تختار الاقمشة التي تغلب عليها النعومة تبتعد عن ذات الكاروهات وتجد الراحة في التصميمات البسيطة والتقليدية هي الشخصية :

أ/المثالية

ب/الرزينة

ج/المتطورة

د/الهائه

352- التصميمات البسيطة والمريحة ومكملاته تتميز بالبساطة ويتحمل عمليات الغسيل والكوي المتكرر تناسب هذه الملابس بالفترة الزمنية :

أ/الصباح

ب/بعد الظهر

ج/بعد العصر

د/المساء

353- هو فن عبارة عن قص مجموعة من الأقمشة هو :

أ/patchwork(الترقيع)

ب/الأشرطة

ج/الأبليك

د/الأزرار

354- عناصر التصميم الزخرفي :

أ/الخط والشكل

ب/الخط والنقطة

ج/التناسب

د/التمائل

الشرح □

الخط والشكل واللون والخامه

355- انواع الخطوط هي :

- أ/خطوط افقيه وطولية
- ب/خطوط افقيه ومنحنيه
- ج/خطوط مستقيمة ومنحنية
- د/خطوط مستقيمة وطولية

356- يعتبر عنصر هام في التصميم فهو يحدد شكل التصميم واتجاه القماش القماش والتفاصيل الدقيقة :

- أ/ التصميم
- ب/الخط
- ج/التطريز
- د/الشكل

357- تأخذ شكلاً رأسياً (طولياً) أو أفقياً أو مائلاً وتستخدم للهيئة القصير والبدينة هي خطوط :

- أ/منحنية
- ب/عريضة
- ج/رفيعة
- د/مستقيمة

358- تتخذ شكلاً مستديراً أو مموجاً وتعطي شعوراً بالرشاقة والسرور والبهجة والأنوثة وقد استخدمت في الملابس الإغريقية والرومانية هي الخطوط :

- أ/المنحنية
- ب/العريضة
- ج/الرفيعة
- د/المستقيمة

359- تطلق كلمة (سابرينا) على :

- أ/الجيوب
- ب/الكسرات العرضية
- ج/فتحات الرقبة
- د/الأقمشة المقلمة عرضياً

360- لها تأثيرات سيكولوجية عديدة تعطي احساساً بالبرودة او الحرارة وتعمل على زيادة حجم الأشياء او نقصانها هي :

أ/الألوان

ب/الأقمشة

ج/الخامة

د/الشكل

361-هي عبارة عن العلاقة بين أبعاد جزء معين من العمل الفني وبين باقي الأجزاء تتضمن تقسيم الطول والعرض والسك الى مقاسات محددة لتحقيق التوازن بينها هي :

أ/الترابط والتكامل

ب/النسبة والتناسب

ج/السيطرة والتركيز

د/الأتزان

362- من اسس تصميم الازياء عدا :

أ/الترابط والتكامل

ب/النسبة والتناسب

ج/الاتزان

د/الخط والشكل

363- يقصد بها حركة الخطوط التي تتبعها العين ويمكن مشاهدتها في الطبيعة عندما تقترب أمواج البحر وعندما تتحرك أغصان الأشجار واوراقها :

أ/الترديد او التكرار والتنظيم

ب/التركيز والسيطرة

ج/التوافق

د/التباين

364- الجسم الذي يشبه الساعة الرملية من سماته :

أ/الكثفين اعرض من الوركين والصدر كبير والارداق صغيرة

ب/مايطمح له الجميع من معالمه وضوح الخصر و(الاكتاف والصدر)والارداق متساويان

ج/الأرداف كبيرة والاكتاف والصدر صغير

د/لايوجد خصر واضح ولا انحناءات الاكتاف متساوية للأرداف

365- من استخدامات فن الابليلك :

- أ/ إخفاء العيوب الموجوده في القطع الملبسيه
 ب/ تنفيذ لوحات جدارية وقطع نفعية متكاملة
 ج/ تقوية المناطق التي تتعرض للاحتكاك والتلف
 د/ كل ما سبق

366- خطوات عمل الابليلك :

- أ/ أربع خطوات
 ب/ ثلاث خطوات
 ج/ خطوتان
 د/ خمس خطوات

367- من أسماء فن الابليلك :

- أ/ التيازير
 ب/ الزخرفة المضافة
 ج/ الخيام
 د/ أ، ب، ج

368- جسم الساعة الرمايه يناسبه :

- أ/ تنوره واسعه
 ب/ تنوره ضيقه
 ج/ استرنش
 د/ كلوش

369- قطعه خارجيه تركيب فوق القماش بغرض الزينه والتجميل :

- أ/ الكولاج
 ب/ الدوبلاج
 ج/ الابليلك
 د/ أ، ب، د

370- الهدف الاساسي لدرس فن الابليلك هو :

- أ/التعرف على فن الابليلك
- ب/تذكر استخدامات الابليلك المختلفه
- ج/اكساب الطالبه خبره في التعرف على خامات البيئه وتهذيب ذوقها
- د/استنباط الخطوات التي تسبق عمل الابليلك

371- أى مما يأتى لا يعتبر من الأقمشة المناسبة لعمل الابليلك :

- أ -الصوف
- ب - القطن
- ج - القטיפه
- د - الكتان

مها الرويلي
@jwan2270

اسئله اختبار تربيه اسريه 1439

1- شخص مصاب بضغط الدم تنصحه :

قلة الالياف

قلة البروتين

الاقلال من الحمضيات

تناول الملح بقدر ٥ ملم

2- خيوط الكتنبريه

صوف

قطن

حرير

3- امراه حامل مصابه بالسكر حضرت وجبه (رز - صدر دجاج - سلطه

منوعه) ينقصها ...

سلطه فواكه

لبن

بيض

عصير

4- كشف سرطان الثدي بعد الدور

يوم

يوميين

خمسه او 6

اسبوع

5- تشعر الام يتحرك الجنين بالاسبوع

12

16

22

18

6- افضل ارضيه للمطبخ هي

سراميك

فورميكا

رخام

قرانيت

7- اصعب واهم مرحله باتخاذ القرار

تحديد المشكله

اقتراح حلول

..

..

8-فتاه عندها حفله الخطوات التي تتبعها

تخطيط - تقويم - تنفيذ - تنظيم

تخطيط - تنظيم - تنفيذ - تقويم

9-عدد الايام التي ينتضر البويضه فيها التلقيح (مده الاخصاب)

7

6

5

4

10-العضو الذي ينقل البويضه من المبيض للجزء الداخلي للرحم

المبيض

قناه فالوب

الرحم

..

11-حتى تحافظين على بشرتك رطبه تضعين قناع الترطيب الطبيعي

يومين بالاسبوع

ثلاث ايام بالاسبوع

يوم بالاسبوع

اربع ايام بالاسبوع

12- شخص غريق طريقه الانقاذ المناسب له

ينام ع بطنه ويدفع من ظهره

ينام على ظهره ويدفع من بطنه

ينام على الجنب ويدفع من ظهره

...

13- شخص في غصه طريقه الانقاذ المناسب له

الدفعات على البطن

ينام على بطنه ويدفع من ظهره

..

..

14- مراحل الصداقه

علاقه عابره - زماله - صداقه - خله

..

..

..

..

15- قال عنها الرسول مذهبها للحزن مجمه للفؤاد

تأبينه

عجوه

16- كنز التمر

يقلل السكريات

يزيد السكريات

17- اذا انصرع الشخص

نمسه

نتركه بالارض

نضع شي في فمه

نفك ملابسه ونرخيها ليتنفس

18- كيف تخففين من بروز الشفاه

خط ابيض حول الشفاه

خط غامق حول الشفاه

الغامق بالاطراف والفاتح بالوسط

19- القصات العريضة تناسب الفتاه

الطويله نحيف

طويله عريضة

قصيره نحيفه

قصيره عريضة

20- كيف تقللين من وسع الغرفه

نوافذ واسعه

مرايا

جدر زجاجي مزخرف

21- الالوان الاخضر والبرتقالي والبنفسجي

متممه

متممه منشطه

متجاوره

تناغم ثلاثي

22- ما يقلل من امتصاص الكالسيوم

زياده الدهون

الياف

بروتين

فيتامين ج

23-شخص مصاب بالكولسترول تنصحينه بتجنب

الدهون المشبعة

الاحماض الدهنيه

الاحماض الامينيه

24-ضغط الدم منتشر والسبب

امراض الكلى

..

..

..

25-سبب النقرس

اللحوم الحمراء

اللحوم البيضاء

...

...

26-هرمون دهني موجود في التونا وال ...

اوميغا 3

انسولين

ادرانيلين

27- حصص الحليب للشخص البالغ

كوبين حليب او لبن

كوب حليب وملعقه جبن ...

مصادر الضغط النفسي السلوكيه

سوء اداره الوقت

..

28- اعراض الحمل التي يجب زياده الطبيب فيها

تورم شديد باليد والرجل

النعاس والنوم

الغثيان والقيء

...

29-مثلث المطبخ

فرن - ثلاجه - غسيل

سطح عمل - فرن - غسيل

30- الحروق بطيئه الالتئام والتي تترك اثار واضحه حروق درجه

اولى

ثاني

ثالث

رابع

31- العودة الى الله استراتيجيه

فرديه

...

...

...

32-البشره التي لا تظهر عليها علامات التجاعيد

دهنيه

جافه

...

...

33-البشره التي تظهر عليها الحبوب والبثور السوداء

دهنيه

جافه

مختلطه

34-طفايه الحريق التي تطفى جميع الحرائق

ثاني اكسيد كربون

رغوه

بودره

هالون

35- علامه ○ / تعني

التنظيف الجاف

المبيضات

التجفيف الالي ..

36- مراحل غسل الملابس

فرز - غسل - تبييض - شطف - تزهير - تجفيف - كي

37- الكروشيه يحتاج لغسله

ماء دافئ

ماء بارد

ماء معتدل

...

38- رجل وزنه 70 وعمره 25 يحتاج من البروتين يوميا

120

140

100

200

39- عند تصميم المطبخ يجب مراعاة :.

تنوع الاكسسوارات

تباين الالوان

وضع الاجهزه جنب بعض

البساطه فالاثاث والديكور

40-نقاط تحت العين بنيه ...

نمش

حبوب

...

...

41-امتناع الشخص عن صرف جزءمن دخله ادخار

كمي

نكي

اختياري

42-زياده الايرادات عن المصروفات

ادخار

اعتدال

عجز

43- شخص تسمم بماده قلوويه

ليمون

زيت زيتون

..

..

44- المرضعه تمتنع عن :

الخضر البصلية

...

...

...

45- الصورة التي يكونها الشخص عن نفسه وسلوكياته ومشاعره

وادراكاته

الذات

ال..

.. ..

46- فتاه تخجل من التفسح مع صديقاتها

الزامها بالانشطه

الزام صديقاتها بالحديث معها
زياده ثقتها بنفسها

47- عند رغبتك في اختيار قماش لملايس الصباح يجب اختيار قماش
متين مقاوم للتجاعيد
تصاميم بسيطه
تتحمل الغسيل والكي

48- ضعف في الانتاج بسبب:

اللامركزيه في الهمام
خلل بالانظمه والاتصالات الاداريه
انا اخترت خلل بالانظمه

49- وش الي ينظم العمليات الحيويه
الماء

...

50- التصرف الصحيح عند حريق بالمنزل ليلا

اغلاق المكبس الكهربائي
الدفاع المدني

ايقاظ النائمين والهروب

...

51 التواصل وقراءه الافكار

الفراسه

النباهه

الكياسه

52-نقصه يسبب العمى بالظلام

فيتامين a

فيتامين ...

فيتامين ..

فيتامين ..

53- تراجع الحامل الطيب بالشهر

✳️ أسئلة كتابات تعريف اسره ١٤٤٤ جمع Eshraq

١٤٤ / تعريف المولد الجديد المطاب بالبرقان (لا حفر الجلد) - اشهر فرق بتفصيل

١٤٥ / أسباب الغسل المتعمق - عودات وحبوب

١٤٦ / يستعمل لون أحمر للعقيم الأوسط والطرفين لونه خاتم - لاصق برونز الشفتين

١٤٧ / العادات المسلمية لتحقيق جودة الشخصية - عند تصديق الذات

@Eshraq1439

١٤٨ / لاصق مرائق الكهر بار - سوائل التجميل

١٤٩ / تقشير - يفتقد له الشعر

١٥٠ / يستعمل لتنظيف البشرة قناع النشاء واللؤلؤ البار - ٢ كرهين

١٥١ / التوازن الغير متماثل - اختلافات بياني شكل كل قسم

١٥٢ / اسعاف العين بجزء الشمس - لا يوضع الثلج في المار

١٥٣ / رائحة الملابس غير مقبولة - نشرها في مكانه رطب

١٥٤ / تحريم الجلد عن فرط الكفرارات الكرهين - المقشره

١٥٥ / الستائر الملينة بالزفاف والاصوات تناسبا - الاستقبال

١٥٦ / مريض لديه حساسية حادة تن يجمع في تغذيتها - ذره اوز

١٥٧ / عند استقبال حليب كامل الجسم يجلب مفرغ الجسم بسبب نقص فيتامين P

١٥٨ / طبق رئيسيه قيمه غذائيه عاليه - سلطه البقول والحكويه

١٥٩ / مرضنا ينتج من سوء التغذية من اعراضه نقصان الزنج والاصحاف - ققر كدم

١٦٠ / وجهه تمتد من بياض الاسود الثالث وهذا الاسود القان عشر - ٢ الجينين الخلوي

١٦١ / علامه O في بطاقه ارتقانات الملابس تدل على - تنظيف الجوف

@Eshraq1439

١٦٢ / من الكمالات المتجاهه - الكثرار

١٦٣ / قياس درجة حراره الطفل الجسم من احد المناطق - المستقيم

١٦٤ / مواضع الصباغ خارج المنزل - حشره وفضائله سائره وفضائله

١٦٥ / سامة حلتا المطبخ - مثلت المره

١٦٦ / اسعاف العصاب باعتماد - تصدق الكا مع رفع المساقين

١٦٧ / اسعاف الطايه بالبرج مفرس باله حاره - غسل العروج ورفع شاش

١٦٨ / اشاره مثلثه خلفتها بيضاء واطار احمر كخط مكنوز به اسود - تحذيره

١٦٩ / اسعاف الضيق لهم يقصد العمي - يغلب الفزيق على بلطنه ورايه مدلى للأسفل ويغفره

١٧٠ / حروق الأستعاعي - عوامل فيزيائية

١٧١ / السموم بمشتقات البيترول - زمن زمتون

١٤٣١ / مرضى كبدية كالتالي - ناسير طبقات كبدية الشفوية - مبرور وفتاح شريف

١٤٣٢ / صراع تطبيع الطفل - ارتفاع درجة الحرارة

١٤٣٣ / مرضى الزهايمر - 70 سنة

١٤٣٤ / التدخل من معظم لم يولد (الماء الموجود بالقلب تحت ظروف معينة - التمييز

١٤٣٥ / أعمار ما تم تمييزه الجامل - تورم شديد في القدمين والكتفين

١٤٣٦ / يتم فحص كبدية الذات - به واحد كل شهر

١٤٣٧ / الأجهزة العصبية - القلب، الرئتين، الكبد

١٤٣٨ / علاج مرضى السكر المتوسطة - تنظيم الدواء

١٤٣٩ / تسعة تعالج قبل الزيادة بين جيون بلاستينار - عاملين الرضا جيموس

١٤٤٠ / تناول الرض الجامل تعافى من أسئلة - شوقه وفتح

١٤٤١ / على ما يوجد قنار موكه معينه أو من أجل الرضوك المنع - الرشوة

١٤٤٢ / حالات الميزانية إذا الكبريات - أمان من العروقات - ادخار

١٤٤٣ / خطوات إدارة الذات بالترتيب - نقد أملاك بنجار - خطط حياتك - عدد أهدافك - عدد أدوارك

١٤٤٤ / القبعات التي تأخذ الشغل الأفق تناسب - الطريق

١٤٤٥ / خطوط التطوير كمن ياربه تعتبره كآقمشة - القطيعة

١٤٤٦ / يحتاج الطفل الحديث في غذائيه فرمله - 6 أشهر

١٤٤٧ / مرضى السكري نتجه قصور افراز الانسولين يرجع الى - عامل وراثي

١٤٤٨ / ترويح كذا الجامل

١٤٤٩ / الإضافة فيتامين د للهنز - مادة حفزية

١٤٥٠ / حبوب تنضج في الحزين وتحت العين - النمش

١٤٥١ / أكثر المعينات الغذائية خطورة عام العم كالمشيس - موارد مخزون

١٤٥٢ / ما حسن إدارة الوقت - تسليم المتأرجع المعدة

١٤٥٣ / لتفهم ومهات النظر لايد من - الاستماع الجيد

١٤٥٤ / أمراضه الملع في الشحرف الأخير - تثبيت اللون

١٤٥٥ / يتم طلاء السقف بلون غامق - إذا كان السقف مرتفع

١٤٥٦ / يستعمل لإزالة الهالات السوداء - كونيسل افنتج من البلمتر بدرج

١٤٥٧ / علامتا يليه يجب استهذامه في غزبه الأطفال ما عدا - استخدام الآلات الحديثة مع النظارة

١٤٥٨ / الإفراط في تناول الألبان يسبب آس - الأسهال

٦٧٥/ التسبب الحاد هو - - - - - قطن غير معالجة

٦٧٦/ حديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم - - - - - خلافاً إلى ما خُبر - - - - - الخيط

٦٧٧/ سبب تفتت لوز الكسكس - - - - - اللون الرمادي - - - - - الألبومينوم

٦٧٨/ يفضل الرغيف الكسكس عن الرغيف الأبيض - - - - - غلى الكلياف

٦٧٩/ من عتوق الماء الدسئ - - - - - اهمالك الانفاق فيما يسد حاجتهم

٦٨٠/ الاستعداد من بقايا الطعام المنزل - - - - - استهلاك سجاد ترويح حد تصالح المنزل

٦٨١/ عند التآكل يورج ماد افضل بالنباتات - - - - - نرجع البلاستيك والعرق والزجاج وما عاده تدور بها

٦٨٢/ اعمله توي اخص كبريت كل يوم من طاباها بالمحلول الكبريتي - - - - - تتعاون مع المرشدة ببرنا محج توي

٦٨٣/ اسرة لديها عجز ومصرفاتها اكثر من ايراداتها ما يجب الاستغناء عنها - - - - - الكماليات

٦٨٤/ ظروفه من طرف المقرض للمراة المباشرة - - - - - شش (الشوي)

٦٨٥/ لذلك فريق عمل يعمل تحت ادارته في احد المنشآت وحدت مشغله - - - - - عقد اجتماع عمل

٦٨٦/ اجوده افراد لديهم نفس الهدف والتفكير - - - - - الالتزام

٦٨٧/ توليد طاقته كهدو مغناطيسي - - - - - الكهرون

٦٨٨/ دهون مشبعة - - - - - خبز الزبدة

٦٨٩/ من الكافيزم الحرة للحامل - - - - - اللحم المجفف

@Eshraq1439

٦٩٠/ طاله معابه بقومه من الدرجة الثانية - - - - - تناول وجه على ٢ طابا قليل الكلياف

٦٩١/ تقسيم التخصا لنض - - - - - التفرغ في جوانب القوه والضعف

٦٩٢/ ايزيد استهلاك الكهولار من اسباب - - - - - تشغل الأجهزة وقت الظهيرة

٦٩٣/ الاكثرية شرب الماء يشغل متفهم ليعاد على - - - - - تقليل التراب الكلي والمصطلح لمرليه

٦٩٤/ الكسور الذهنية ونشيان مواليه الاسرة نتيج من المشاكل - - - - - التفتت

٦٩٥/ ضجه ملح معدني نفعه لوزي (الشوس الاسنان وهتاسه الصفا) - - - - - الفلور

٦٩٦/ الاحدي طاباهاك لتأجيل من ساقط الاسنان ورغافه يستعمل مستر ومتكرر بماذا تنمونها في الكالسوم

٦٩٧/ مراحل الصداقة من الاضعف للاكثر - - - - - علامه عابره - زمانه - صداقة - فله

٦٩٨/ من مميزات الدهون النباتية أنها - - - - - سائله في درجة الحرارة المنخفضة

@Eshraq1439

٦٩٩/ اهمم الفزانه - - - - - الرصد

٧٠٠/ من أعراس حفظ الدم - - - - - الكلي المنزمن

٧٠١/ حديث الرسول (المتشبع بالمع يعط خلاص ثوي زور - - - - - الحد من القباهي والتفاقر بملا عمل

٧٠٢/ التسوق الذي استفاد العروضا وقت التخفيضات - - - - -

- ٤٣ / طلاب ٤٢ بجار بلون فاتح — لتوسيع الغزوة المضيق
٤٤ / الفجل ٤٢ تزدهم — الميان الهك
٤٥ / علة العقت عم طالبا نانا اوحا دمل اهد بطون الامعانا — حل التخلات
٤٦ / الناعم المكتسب — المويط و المرم و الطعم
٤٧ / توعمه المستطال و تقيف — مساحت في برامج توعمه

محمد
اشراق بنزهي

@Eshraq1439

أسئلة كتابات تربية سرية

اشراق

- ١/ خطابه الرفوه لاستعمل لعرائق الكهربيار
- ٢/ أحبب خطوات اتخاذ القرار - وتحديد المشكلات
- ٣/ أول خطوة من خطوات حل المشكله - تحديد المشكله
- ٤/ أكثر الاجهزة الكهربائيه استهلاك - المكيف
- ٥/ من اجل تحسين تعديل العجبات الغازية بين العجبات اليومية - سلط حنفوات
- ٦/ معلمة لا تملك طابقتها وتركها في الخارج فانها - معاركتة في الأنتس المطريرة الطوعيم
- ٧/ يؤدي نقصه () ضعف قدرة الدم على التشنج - فيتامين ك
- ٨/ طالبه والدتها مديونة سكر بها ذات تنهيمها - ممارسة لغاريم الرياضه وحنها لشي
- ٩/ طالبه مديونة بضغط الدم بها ذات تنهيمها - تقليل حميه الملح الطلاء
- ١٠/ كثرة المتوربات الغازية تؤدي () هشاشة العظام لأنها - تحتوي على ^{ثاني أكسيد الكربون} ~~أحماض فسفورية~~ ~~أحماض فسفورية~~
- ١١/ من طرق العلاج النبوي الجماع بدون تشفق وتجرع الخلد - الجماعه الجانه
- ١٢/ فحص الثدي الذاتي - بعد الدورة بأسبوع
- ١٣/ أمراض الحامل يمنع بتقليل من - المنشويات
- ١٤/ طالبه وزنها ٦٠ كيلو تحتاج من البروتين - ٤٠ تقريباً ٢٠٠ جرام
- ١٥/ قدرة العزود على معرفة نواحي الضعف لديه - وهم الذات
- ١٦/ يستعمل لأغلب الأمراض خاصة دورات الحياة والطاقف - السراميد
- ١٧/ الوقت الذي يوزن فيه استعمال الكمبرار وقت الزوره - الخطينه
- ١٨/ أسلوب حفظ توتر الدم المستهلك لمتول سلمه ما ولا تظهر فيها شفيه الحملان عنها - العرايه
- ١٩/ المديونة مديونة ولكنها زميلانك - علاقه يعيها الفكاه واللاه
- ٢٠/ كمالات الملابس المنفطه - الأحزمت
- ٢١/ مواصفات ملابس الخروع ذات الأقمشة لامعة ورائحة - فتره الحسار
- ٢٢/ اسس اختيار اللبس - علاقه لحم الجيم ولونه البشرة
- ٢٣/ العزود العمودي - غزر الكروشي
- ٢٤/ رموز عليه التنظيف الجاف - O
- ٢٥/ زياره الطبيب بعد اسبوعين من الكو الرلاره - رعايه صحيه
- ٢٦/ قدرة العزود على القيام بالأعمال المسندة اليه بشكل صحيح - مهنيه

٤٨٠ / لفن المشهور بالاماع والملقب - حتى لا يترك الملقب أفرع لفن الشعر عند ما يرف
٤٨١ / الأفضله الحوائث (الأوربيك) تنم ووجود الهواء - المشي
٤٨٢ / تنفخت الجروح تفزق الأضغ الماصه كالجلد - جروح حفتوم
٤٨٣ / تركيب الشجرة من مادة بروتين - الكيواتين

٤٨٤ / المنسجم بمشتقات البترول يعطي - زيت لزنيون

٤٨٥ / لاضفار المسافه التي تباعد ما بين العينين - تظليل الزاوية الاخلى للصين بلوناً غامقاً بنظام لانف
٤٨٦ / يستعمل كريم الاساس - في عمليات التظليل والتفتيح للبشرة

٤٨٧ / لاضفار بيروز الشفتين - يستعمل لونا أفتح للمشم المرسل، أما لاطرفين خارج

٤٨٨ / حضرت لزيارتكم امراره كسيرة في السن وكانت بالرتك غير موجودة - اكرمها وراقدها واطلب الضال

٤٨٩ / حديث المتسبع بما لديه يوط كلاس ثوري زمر - الحذر من النهاي والتفاض

٤٩٠ / صلح النجب من الخطه النبويه - تعبير الصيغ التي يكون عليها

٤٩١ / زيادة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم - حذرات - حبيب

٤٩٢ / تقول الكلام بين طرفين أو أكثر عما أن لا يفتان أحدهما به دوره الآخر - الحوار

٤٩٣ / التحدث أمام الأخرين لتوصل فكرة أو معلومة أو رأي - الإلتقاء

٤٩٤ / حل مشكله الفرفه الضعيف - توسيع النوافذ

راشراق

٤٩٥ / مواد الحمل بالترين - يودينه - جين خلوي - جينين

٤٩٦ / في حاله ضعف الشخصيه لدى المن - لا يدوم زياده عدد الرجبات

٤٩٧ / نسبة الادفار - ١٠٪

٤٩٨ / عائله لاحظت ارتفاع خافقه المياه عليها - اكتفاله بأدوات توشيد الحياة

٤٩٩ / يوضع الملح على الملايين في نهاية عملية الفيل - لتشتيد اللوم

٥٠٠ / استخدام الماء المسر لافس الشرب أو ترعم - فقد ان طعم الشرب

٥٠١ / عند تنزه العائله يفضل عند جمع - البلاستيك - الزجاج - العلب طعنين وراعاة تدويرها

٥٠٢ / يفسل الحرير الطبيعي - باردة

٥٠٣ / طريقة حفظ الأغذية والتخلص من الرطوبه - التجفيف

٥٠٤ / ما الفيتامينات التي تساعد على امتصاص الحديد - فيتامين ج

٥٠٥ / من الضرر ما فات الكتناسليه المتووله عن الحمل - الاستروجين

٥٠٦ / طبق سلطه ذات قيمه غذائيه عاليه - مكرويه باليقول

٥٤ / ظهور فقاغا = بمضلل الخيار = نسبة المروفه قليل

٥٥ / معالمة توير توليد الأفكار = العصف الذهني

٥٦ / لنجاح التواصل = توضع الأفكار

٥٧ / حركة الطفل المشوائي = تكيف مع العوالم الخارجية

٥٨ / مما الاصور التي لا تدعي (ال) القلق = وجود ليونته في منطقة أعلى الرأس

٥٩ / حركة الثلث في المطبخ تفر = منطقة العمل منظم يتخلل رأس وثلث Δ

٦٠ / عند استعمال الحليب الكامل الرسم بطلب مزروع الرسم بسبب نقصه فيما بين P

٦١ / عند تسويق الزهور يفضل وضع أفضل الزهور بمنطقة = التوكيز

٦٢ / نظراً لارتفاع أسعار البيض والدجاج ينصح بالاستيراد = بروتين بياض

٦٣ / البطاطة أكثر تاريه (P + K + Ca) لا تقبل في الملات التجارية = عتافا حرير

٦٤ / قناة فالوب تعمل على نقل البيوضه الجاهزه للتلقين مع الحبيبات في الرحم

٦٥ / عند استعمال الرغايه الكهربائيه يجب أن = لا تستخدم المبرلات الكهربائيه

٦٦ / يجب أن يقلد صفه لأنه كما الكلوسترول ويعتبر عام دهنه مشبعه = الأجبان

٦٧ / وجبه غذائيه تحتوي على (كسبه طم + متوريه متوفاه + معلبه) ينقصها = فضوا تفرغها

٦٨ / كثرة العروض على السلع والمنتجات وتوفر المبررات من حق المستهلك = الاختيار

٦٩ / تكسير سطح الكمل = مره مره الغزاة ماله

٧٠ / نقص شديد البوتيني = الكواشيتور

٧١ / من أسباب نقصه الجلاديس = ترآلم الجلاديس المتسخ

٧٢ / سيم حليب الك ٣ في اول أيام العراه = اللبار

٧٣ / من مسببات المروفه عوامل فيترنايه = الاشتعاع

٧٤ / ~~وضع الكواشيتور~~ = السكرات في القم المكنوز = ثابتة

٧٥ / قناة تنافسه الحرارة لونا التمره تكسيه الكظاخر فكانه من فتمه = فتان (P + Ca)

٧٦ / يصيب خبار المسن حوضه الزهايمر عند عمر 7٥ سنه

٧٧ / المنعم لاحتواءه على عناصر غذائيه والباق = التمر

٧٨ / من أسباب التسمم الغذائية المخلبات الغذائية = تفاعل الحماض مع الجوار (الصدار)

٧٩ / شاهده في رجل بيه لحم غير قادر على التنفس = ~~حوضه الكواشيتور~~ = ~~أضيق~~ أو ~~الصلب~~ والنصف العلوي

٨٠ / ~~حوضه الكواشيتور~~ = ~~أضيق~~ أو ~~الصلب~~ والنصف العلوي

٨١ / ~~حوضه الكواشيتور~~ = ~~أضيق~~ أو ~~الصلب~~ والنصف العلوي

٨٢ / ~~حوضه الكواشيتور~~ = ~~أضيق~~ أو ~~الصلب~~ والنصف العلوي

١٣١ / اول اجزاء مناسب لاسطاف مهاب بالحرورق - عن الحرورق نمار
 ١٣٢ / احفظ علم توازن السوائل داخل و خارج الجسم - البروتين
 ١٣٣ / الاجزاء المناسب لاسطاف البروج باله حاده (مروغ صفتوم) - حنماره
 ١٣٤ / احرف نرسس لعمق علم الفار المعارف والمعلومات مع نقيم ولا تصنع كعقبي - الحافرة
 ١٣٥ / ضيا حد درج حراره الجسم عن طريق - المستقيم
 ١٣٦ / ما مميزات الكيمياء النابيه - ذاتيه في درج حراره الفرضه
 ١٣٧ / من الحرورق الكيمياء - المنظومات
 ١٣٨ / احد الطارات السلسيه لتصفيق الجوده لشخصيه - عدم انصبغ الكفان

المشاور

كليات و تربية
 انتهي
 ١٣٨

أسئلة كفايات تربية اسرية ١٤٤٠ - ١٤٤١

يعتبر من الهرمونات التناسلية المسولة عن الحمل

- ١- الإدرينالين .
- ٢-الثروكسين .
- ٣-الباراثورمين .
- ٤-الإستروجين . ✓

يجب على الأم الحامل زيارة الطبيب فوراً عند الشعور ب

- ١- غثيان .
- ٢-تقيؤ .
- ٣-فقدان الشهية .
- ٤-تورم شديد بالقدمين والكفين والوجه . ✓

يعطى المصاب زيت زيتون عند التسمم في

- ١-أحماض
- ٢-قلويات
- ٣-مشتقات بترول ✓
- ٤-لدغ حشرات

تقاس درجة حرارة الجسم

- ١-الجبين
- ٢-الساعد
- ٣-المستقيم ✓

يكتمل نمو المبيض في

- ١-الطفولة
- ٢-البلوغ ✓
- ٣-الزواج.

التخلص من معظم الرطوبة (الماء) تحت ظروف معينة لتقليل الفساد ومن ثم حفظها في علب

- ١-التجفيف ✓
- ٢-التبريد
- ٣-التجميد.

من أنواع الحروق الفيزيائية

- ١-الاحماض
- ٢-القلويات
- ٣-الإشعاع ✓

تنتقل البويضة بواسطة قناة فالوب من

- ١-المبيض الى الرحم ✓
- ٢-المهبل الى عنق الرحم
- ٣-عنق الرحم الى المبيض

تذهب الأم بعد الولادة في الأسبوعين الأولى من النفاس للمستشفى وذلك من أجل الرعاية

- ١-النفسية
- ٢-الصحية ✓
- ٣-العاطفية.

تفرز الأم في الثلاث الأيام الأولى من الولادة

١- اللبأ ✓

الزمانة تتمثل في

١- متفقين ثقافياً

٢- ألزم بالتعارف

٣- جمعهم الزمان والمكان ✓

المنجم عذاء صحي لذا يجب على الحامل تناوله لإحتوائه على العناصر الغذائية المغذية ويوجد في

١- تين

٢- تمر ✓

أسلوب ضغط تؤثر على المستهلك لقبول سلعة ما ولا تظهر فيها شخصية المعلن.

١- الدعاية ✓

٢- الإعلان

من أنواع الرياضة الإيروبيك التي تتم فيه وجود الهواء

١- المشي ✓

٢- السباحة

يضاف الملح الى ماء الشطف الأخير ل

١- تثبيت اللون ✓

٢- تزهية

يمثل الادخار

١- ١٠٪ ✓

٢- ٢٥٪

من أصعب خطوات اتخاذ القرار هي

١- تحديد المشكلة ✓

٢- اتخاذ القرار

٣- جمع المعلومات

شرب المشروبات الغازية بكثرة تؤدي الى هشاشة العظام والكساح لانها تحتوى

١- على ثاني اكسيد الكربون ✓

٢- الوان صناعية.

يدل حديث الرسول صلى الله عليه وسلم (المتشبع بمالم يعط كلابس ثوبي وزر)

١- الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه للارتفاع عن أعين الناس ✓

هو تبادل الكلام بين طرفين

١- الحوار ✓

نظرا لإرتفاع أسعار البيض والدجاج ينصح العائلة الفقيرة استبدال البروتين الحيواني ب

١- زيت

٢- انتظار العروض

٣- بروتين نباتي ✓

يعتبر □ □ رمز من رموز التنظيف

١-تنظيف جاف ✓

٢- تبييض

الطريقة المناسبة لتنظيف الحرير عند

١-دافئ

٢-باردة ✓

٣-ساخنة

مراحل الحمل تتم كما يلي

١-بويضة-جنين -جنين خلوي

٢-جنين خلوي- جنين -طفل

٣-بويضة -جنين خلوي-جنين ✓

يوضع الروج على الشفايف في القسم الاوسط لون أغمق أما الطرفين فيكون لون أفتح

١-زيادة إبراز الشفايف.

٢-إخفاء بروز الشفايف. ✓

٣-إعطاء ابتسامة.

عند الخروج مع العائلة في رحلة برية لتنزه بعد الانتهاء من الرحلة فإنه ينبغي علينا

١-جمع المخلفات وربطها في كيس ووضعها جانباً

٢-نصع بقايا الطعام على الصخور والأشجار

٣-حرق المخلفات

٤-نرجع بالبلاستيك والزجاج والورق ونعمل إعادة تدوير لها ✓

تغضى أرضية الحمام من

١-سيراميك ✓

٢-رخام

ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة

١-تغير لون الملابس البيضاء

٢-رائحة غير مقبولة في الملابس

٣-بقع عفن بالملابس ✓

يستخدم ظلال العيون في تظليل الزاوية الداخلية للعين بلون غامق تدريجياً باتجاه الأنف

١- لإعطاء مسافة واسعة بين العيون المتقاربة

٢- لإخفاء المسافة المتباعدة ما بين العينين ✓

٣- لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين

تستخدم الملابس اللامعة والراقية في وقت

١-الصباح

٢-المساء ✓

من المكملات المنفصلة للملابس

١-التطريز

٢-الإزرار

٣-الأحزمة ✓

لعلاج مشكلة الغرفة الصغيرة ينبغي مايلي

١- طلاء السقف بلون فاتح

٢- توسيع النوافذ ✓

لمعالجة الغضب كما جاء في الحديث النبوي

١- الاستعاذة من الشيطان الرجيم وتغيير الهيئة التي كان عليها والصلاة على النبي محمد عليه الصلاة والسلام

✓

هو قدرة الفرد على معرفة نواحي الضعف ونواحي القوة وعلى أساس هذه المعرفة ينطلق أهدافه

١- مفهوم الذات

٢- الوعي الذاتي ✓

إدارة الذات

في حالة ضعف او فقد الشهية عند المسن يجب ان

١- يزداد عدد الوجبات من ٤ الى ٥ ✓

أكثر الأجهزة الكهربائية استهلاك هو

١- الغسالة

٢- الثلاجة

٣- المكيف ✓

٤- اللبنة

من الأغذية التي ترفع الكوليسترول وتحتوي على أحماض دهنية مشبعة

١- البيض.

٢- الاجبان ✓

٣- المكسرات.

٤- السمك.

تتركب الشعرة من مادة بروتينية تعرف ب

١- الكيراتين ✓

تصنف الجروح التي تتمزق فيها الانسجة الخارجية كالجلد

١- جروح مغلقة

٢- جروح مفتوحة ✓

عند حفظ الغذاء معلبات اكتشفتي وجود تفاعل كيميائي أدى الى ظهور ميكروبات بالداخل يرجع ذلك الى

١- نمو بعض الميكروبات اللاهوائية

٢- تفاعل الاداة مع الغذاء ✓

تؤثر الضغوط الخارجية على الشخص من الناحية الصحية ويظهر ذلك في كثرة

١- السرحان والتفكير

٢- النوم

٣- شرب الدخان

٤- زيادة نبضات القلب ✓

بعد تعبئة المخلاتات أكتشف ظهور فقاعات داخل العبوة يعود ذلك الى

١- زيادة الحموضة

٢- قلة الحموضة ✓

٣- وجود فراغ من الهواء.

مثلث الحركة في المطبخ يتمثل في الثلوجة والموقد الكهربائي و حوض الغسيل ويشكل
١-منطقة منظمة للعمل بشكل رئيسي ومثلث ✓

الدهون الذائبة في درجة حرارة الغرفة تتمثل في
١-دهون حيوانية
٢-دهون نباتية ✓

نوع من أنواع الحمامة لا يستخدم فيها مشرط وتشقق جروح الجلد
١-رطوبة
٢-جافة ✓
٣-إشعاع
٤-كهر ومغناطيسية

طالبة مريضة بضغظ دم مرتفع بماذا ننصحها
١-تقليل كمية الملح ✓
٢-ممارسة الرياضة

طالبة والبتها مريضة سكر بماذا ننصحها
١-ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كالمشي ✓

نقصه يؤدي الى ضعف قدرة الدم على التخثر
ج-١
ب-٢
ك-٣ ✓

من أساليب تعديل الوجبة المتوازنة و نتناوله بشكل يومي
١-الفواكه والخضروات ✓

تعتبر طفالية الرغوة من وسائل الحريق التي لا يمكن أن نستعملها في إطفاء
١-الزيوت
٢-الكهرباء ✓
٣-الغازات.

من أمراض سوء التغذية الناتج من نقص البروتين والسعرات الحرارية
١-الكواشيركور ✓
٢-الاسقربوط
٣-جويتير.

تعتبر أول خطوة من خطوات حل المشكلة
١-جمع المعلومات
٢-تحديد المشكلة ✓
٣-اتخاذ القرار

المعلمة رحاب لاحظت من الطالبات في الفسحة تركهن بقايا الطعام في المدرسة الحل الأمثل لحل هذه المشكلة هو

١-مشاركتهن في الأنشطة التطوعية ✓
٢-عقد اجتماع لمجلس الأمهات.

فحص الثدي الذاتي يكون

- ١-بين الدورتين
- ٢-أول يوم بالدورة
- ٣-بعد أسبوع من الدورة ✓

يصاب كبار السن بمرض الزهايمر ويكون ذلك عند سن

- ١-٦٥ ✓
- ٢-٧٥
- ٣-٨٥.

يستعمل كريم الأساس في

- ١-تحديد منطقة التظليل والتفتيح ✓

من الأصناف التي تقدم مع السلطة طبق رئيسي وله قيمة غذائية عالية

- ١-سلطة الخضروات بالحيلاطين
- ٢-السلطة الخضراء
- ٣-سلطة البقول مع المكرونة ✓
- ٤-سلطة الفاكهة الطازجة.

الوقت الذي يزداد فيه استعمال الكهرباء

- ١-الظهيرة ✓

السكريات الموجودة في التمر المكنوز

- ١-تزيد ✓
- ٢-تنقص.

طالبة جامعية يتراوح وزنها ٦٠ كيلوجرام الى بروتين

- ١-١٠٠
- ٢-١٥٠
- ٣-٢٠٠ ✓

من أسس إختيار الملابس

- ١-ملائمتها لحجم الجسم ولون البشرة ✓

هي نوع من أنواع الخياطة يتم فيها استخدام الغزة بشكل عامودي

- ١-التريكو
- ٢-الكروشيه ✓
- ٣-سراجه المكيئة.

لف الشعر باستخدام الأصبع والملقط ويوضع بشكل افقي في الرأس وذلك

- ١-حتى لايتترك أثر اللاقط ع الشعر بعد جفافة ✓
- ٢- لكي يأخذ الشعر كل التلفيف.

كنت خارج المنزل لشراء أغراض المنزل وحضرت لزيارتكم صديقة الوالدة وكانت الوالدة غير متواجدة ماهو

التصرف الامثل

- ١-أعذر منها لغياب الوالدة
- ٢-استقبلها وأقوم بواجب الضيافة وانتظر الوالدة ✓
- ٣-استقبلها واخرج اكمل تسوقي.

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو رأي أو معلومة
١-الإلقاء ✓

عائلة لاحظت ارتفاع فاتورة الماء ما الاستخدام الأفضل لحل هذه المشكلة
١-الإستعانة بمرشد المياه ✓

إستخدام الماء العسر لغسل الشعر يؤدي الى
١-تساقط الشعر
٢-ظهور القشرة
٣-فقد لمعت الشعر ✓

من الفيتامينات التي تساعد على إمتصاص الحديد
١-أ
٢-ب
٣-ج ✓

معلمة طلبت من طالباتها تواريد أفكار عن التربية الأسرية
١-العصف الذهني ✓

حركات الطفل في الأشهر الأولى من الولادة عشوائية وذلك لانه
١-اضطراب في الجهاز العصبي
٢-عدم تكيفه مع المحيط الخارجي ✓

من الأمور التي لاتدعوا للقلق عند ولادة طفل به
١-شق سقف الحلق
٢-لين منطقة أعلى رأسه ✓

عند استبدال الحليب كامل الدسم بالحليب قليل الدسم فإنه يفقد الى
١-فيتامين أ ✓
٢-الكالسيوم

عند تنسيق الزهور يفضل وضع أفضل زهرة
١-بالوسط
٢-التركيز ✓

البطاقة الإرشادية التي تحتوي على (تنظيف جاف -تجف دون تعرضها لأشعة الشمس -لاستخدم مجفف كهربائي)
١-الجنز
٢-فستان حرير ✓
٣-كتان
٤-قطن.

عند استعمال الدفاية الكهربائية يجب ان
١-تستخدم في تحفيف الملابس
٢-توضع في الممرات
٣-تجنب استخدام المحولات الكهربائية ✓

وجبة غذائية تحتوي على (كبسة لحم - حساء بيضاء - مهلبية) بنقصها

- ١- لبن
- ٢- عصير فاكهة
- ٣- فواكه وخضار ✓

كثرة العروض على السلع والمنتجات وتوفير البدائل لها بنفس الجودة لضمان حق المستهلك

- ١- التنوع
- ٢- الإختيار ✓
- ٣- تثقيف المستهلك.

عندما ينكسر سطح الكعك فإن ذلك يعود الى

- ١- كثرة المادة السائلة
- ٢- كثرة المادة الرافعة
- ٣- ارتفاع درجة حرارة الفرن ✓

فتاة تعاني من إحمرار لون الشعر وتكسر الاظافر تعاني من نقص

- ١ - ج والحديد ✓
- ٢ أ و ب.

شخص أغمى عليه

- ١- رفع رجليه عن مستوى رأسه قليلا ✓

شاهدت شخص في المطعم غير قادر على التنفس

- ١- إزالة العالق من حلقه
- ٢- شرب الماء
- ٣- ظربه على ظهره من الخلف
- ٤- اخفض رأس المصاب والنصف العلوي من جسمه نحو الاسفل ✓

جودة الشخصية في الجانب المهني تتمثل في

- ١- قدرة الفرد على القيام بالأعمال المسندة اليه بشكل صحيح ✓

من العادات السلبية التي لا تحقيق الجودة بالشخصية

- ١- التماس العذر لذات ✓
- ٢- الحفاظ على الحماس
- ٣- التركيز على المبادئ والقيم.

تنصح المرأة الحامل أن تقلل من تناول

- ١- السمك
- ٢- النشويات ✓

من أسباب التواصل الناجح هو

- ١- إختلاف الآراء
- ٢- وضوح الأفكار ✓
- ٣- تقييم.

الإجراء المناسب لإسعاف الجرح عند الإصابة بألة حادة

- ١- تنظيف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم ✓
- ٢- تضميد الجرح
- ٣- وضع مرهم

من مسببات الحروق بالأحماض والقلويات

✓ ١-الكيميائية

٢-فيزيائية

٣-حرارية.

طريقة تدريس تعمل على إلقاء المعارف والمعلومات مع المتغيرات ولا تحتاج الى كتب

✓ ١-المحاضرة

يعتبر من الهرمونات التناسلية المسؤولة عن الحمل

✓ ١-الاستروجين

٢-الادرنايين.

أول إجراء ينبغي أن تقوم به عند الاصابة بالحرق

✓ ١-وضعه تحت الماء

كفايات التربية الاسرية

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين، وصلى الله على نبيِّنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.
أقدم لكم ملزمة أسئلة كفايات تربية اسرية مجاناً بين أيديكم، ولا أحل بيعها أو الاستفادة منها مادياً.
لا أتمنى منكم سوى الدعاء فقط لي ولوالدي

مع تحياتي لكم
اختكم فاطمة الزهراني

١. خطوه من أصعب خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها

تحديد النتائج المتوقعة

جمع المعلومات

اقتراح الحلول الممكنة

تحديد المشكلة ✓

٢. من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا ماعدا:

يضعف الذاكرة

تشنج القولون ✓

يضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم

يشوش التفكير

٣. تتخذ مصادر الضغوط السلوكية اشكال منها

التكيف والإحباط

سوء ادارت الوقت والصراعات ✓

مركز التحكم ومفهوم الذات

الشخصية القلقة

٤. للغضب أنواع متعددة ومنها الغضب المباح وهو:

ما كان لله-تعالى-عندما تنتهك محارمه.

ما كان في سبيل الباطل والشيطان كالحمية الجاهلية، والغضب بسبب تطبيق الأحكام الشرعية

الغضب في غير معصية الله-تعالى-ولم يتجاوز حده كأن يجهل عليه أحد. ✓

ما كان لله-تعالى-عندما لا تنتهك محارمه.

٥. عدوان متعلق بالمشاعر والأحاسيس والأفكار كالغيرة والحسد والكره والاستهزاء والازدراء، أو الامتناع عن النظر إلى الشخص ورد السلام عليه.

عدوان رمزي ✓

عدوان لفظي

عدوان جسدي

عدوان مادي

٦. المحافظة على ممتلكات الآخرين وأعراضهم الشخصية تعد من خصائص

التكيف الاجتماعي. ✓

قوة الشخصية والثقة بالنفس

الخوف الشديد من التعرض للعقوبة.

المبالغة في وضع الحواجز وفرض الخصوصية

٧. انواع الصداقة بالترتيب

علاقة عابره - زماله - خله - صداقه

خله-صداقه -زماله -علاقة عابره ✓

صداقه-زماله -خله -علاقة عابره

زماله -علاقة عابره -خله - صداقه

٨. محمد معلم صف للمرحلة الاول الابتدائي لاحظ ان أحد طلابه قليل التحدث مع زملائه ويشعر بالحرج عند توجيه له سؤال ماهي الخطوة المتخذة لوضع هذا الطالب

تركه وعدم تغيير شيء لان بهذا احافظ على هدوء الفصل

توجيهه للمدير المدرسة

تجنب سؤاله لأنه ينجرح

ادخاله بالأنشطة المدرسية ✓

٩. من اثار السلبية الألعاب الإلكترونية انها تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي كإهمال الواجبات المنزلية

أكاديمية ✓

اجتماعية

دينية

سلوكيات أمنية

١٠. القدرة على الحكم على الأشياء وفهمها وتقويمها طبقاً لمعايير معينة؛ من خلال طرح الأسئلة، وعقد المقارنات، ودراسة الحقائق، وتصنيف الأفكار والتمييز بينها؛ للوصول إلى استنتاج صحيح

مهارة تحديد الأهداف الشخصية

مهارة اتخاذ القرار

مهارة حل وإدارة المشكلات

التفكير الناقد ✓

١١. يقصد بالتنوع في الالقاء

بمستوى الصوت

يحسن أثناء الالقاء الجمع بين الجدية والفكاهة ✓

بالمفردات والكلمات

بالوقفات

١٢. يعتبر ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم.

الماء ✓

الفيتامينات

الاملاح المعدنية

البروتين

١٣. نوع من الاحماض الأمينية لا يستطيع الجسم تصنيعها.

رئيسية ✓

غير رئيسية

كبرى

صغرى

١٤. الدهون النباتية تتميز بأنها

تحتوي على أحماض دهنية مشبعة.

تكون ذائبة في درجة الحرارة العادية. ✓

توجد في الحليب ومنتجاته والشحم والسمن والزبدة.

تكون صلبة في درجة الحرارة العادية.

١٥. مرض من اعراضه تضخم الغده الدرقيه و يظهر بسبب نقص في اليود

داء الإسقربوط

البربري

العشى الليلي

الجوتير ✓

١٦. فيتامين يسبب نقصه مرض البربري

فيتامين ب ✓

فيتامين ج

فيتامين أ

فيتامين د

١٧. يسبب نقصه مرض هشاشة العظام عند الكبار

فيتامين د

الفسفور

الكالسيوم ✓

الحديد

١٨. يؤدي نقصه الى سرعة تسوس الأسنان

الكالسيوم

فيتامين د

الفلور ✓

الفسفور

١٩. يؤدي نقصه الى ضعف قدرة الدم على التخثر

فيتامين ج

فيتامين هـ

فيتامين ك ✓

فيتامين د

٢٠. اللون الأحمر في الهرم الغذائي الجديد يرمز الى مجموعة

الزيوت والدهون

✓ الفواكه

اللحوم والبقول والمكسرات

الخبز والحبوب

٢١. للمحافظة على الرشاقة لابد لك من متابعة وزنك بشكل.....

يومي

✓ اسبوعي

شهري

سنوي

٢٢. وهي وجبه تقدم للمرضى اثناء العلاج، مثل مرض السكري أو تقدم لبعض الفئات الخاصة مثل (الحامل – المرضع- كبار السن – الطفل)

المتوازنة

العادية

✓ المعدلة

السريعة

٢٣. رجل وزنه ٦٠ و عمره ٣٠ عام احسبي ما يحتاجه جسمه من عدد السعرات الحرارية من البروتين يوميا؟

١٢٠

٢٦٠

✓ ٢٤٠

١٦٠

٢٤. نوع عجينه يمكن صبها في قالب أو صينية

✓ العجائن اللينة

العجائن اليابسة

العجائن الملساء

العجينة المفرودة

٢٥. نسبة السكريات في التمر عند الكنز.

✓ تختلف

تزيد

لا تتغير

تنقص

٢٦. أن التغذية الجيدة للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من

زيادة احتمالات التعرض للإجهاد

أمراض الأطفال حديثي الولادة

مشكلات وأمراض الحمل

✓ جميع ما سبق

٢٧. تراجع الحامل الطبيب بالشهر ٣

✓ زيارة كل شهر

زيارة كل ثلاث أسابيع

زيارة كل أسبوعين

زيارة كل أسبوع

٢٨. امراه حامل مصابه بالسكر حضرت وجبه (رز - صدر دجاج - سلطه منوعه) ينقصها ...

عصير

بيض

سلطه فواكه

✓ لبن

٢٩. الرياضة التي ينصح بها الحامل

المشي

السباحة في مياه فاترة وضحلة

استخدام العجلة المنزلية (سير الجري الرياضي)

✓ جميع ما سبق

٣٠. يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي

مره واحده بالأسبوع

✓ مره واحده في الشهر

مره واحده في السنة

مرتين بالسنة

٣١. يسمى حليب الأم في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة مباشرة بحليب

✓ اللبأ

مختلط

الطبيعي

جميع ما سبق

٣٢. من هرمونات التناسل الثانوية ما عدا

النثيروكسين

الأدرينالين

الباراثورمون

✓ الأستروجين

٣٣. يتم إخصاب البويضة في الثلث الخارجي من

المبيض

الرحم

✓ قناة فالوب

المهبل

٣٤. الفترة التي تبقى فيها البويضة تنتظر فترة التلقيح

✓ ٥

٦

٧

٨

٣٥. عند إسعاف طفل عمره ٦ أشهر ابتلع قطعة معدنية أدت إلى اختناقه، أي من الخطوات الآتية تكون أولاً؟

محاولة إخراج القطعة المعدنية من فم الطفل برفق باستخدام الإصبع

✓ قلب الطفل وضرب الظهر بضربات متتالية

إعطاء الطفل قليل من الماء

نقل الطفل مباشرة للمستشفى

٣٦. شخص غريق طريقه الانقاذ المناسبة له

✓ يقلب على بطنه وراسه دلى الى الأسفل ويضغط على ظهره

يقلب على بطنه وراسه دلى الى الأعلى ويضغط على ظهره.

يقلب على ظهره وراسه دلى الى الأسفل ويضغط على بطنه

يقلب على ظهره وراسه دلى الى الأسفل ويضغط على بطنه

٣٧. لتصرف الصحيح عند حريق بالمنزل ليلا

اغلاق المكابس الكهربائي

ابقاظ النائمين والابتعاد عن موقع الحريق ✓

الاتصال على الدفاع المدني

النزول على الركبتين والمشي عليهما

٣٨. شخص تسمم بماده قلووية

ليمون ✓

زلال البيض

حليب

زيت زيتون

٣٩. هي امراض قد تشكل عبئاً جسدياً ونفسياً على المرضى كالقولون العصي والاكتناب والربو وآلام المفاصل والروماتيزم

الامراض الخفيفة

الامراض المتوسطة ✓

التغيرات للفئات الخاصة

الأمراض شديدة الخطورة

٤٠. تحتوي على الألياف والبروتين والدهون من النوع غير المشبع بشكل رئيسي والاحماض كما يحتوي على مضادات اكسدة وإستيروجينات نباتية وفيتامينات وهذه المواد تفيد في تقليل الكولسترول وأمراض القلب والاقلال من الوزن وملين وللوقاية من السرطان

الصويا

بذور الكتان ✓

زيت الزيتون

الحبوب الكاملة

٤١. فوائد بذور الرمان

تقوي القلب

تلتطف الحرارة المرتفعة للجسم

تنذيب حصوات الكلي

جميع ما سبق ✓

٤٢. الحاجيات هي التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل:

الأثاث المنزلي

التنزه والوقود

الأجهزة الكهربائية

✓ جميع ما سبق

٤٣. يراعى اختيار الملابس الذي يتناسب مع حجم الجسم للشخص، فيناسب الطويلة والنحيفة

القصات أو الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي التصميم ذات الجيوب الكبيرة ✓

التصاميم (التبورات) من لون واحد

التصاميم ذات القصات الطولية.

الأقمشة السادة وذات النقوش المتوسطة، والمقلمة طويلاً.

٤٤. هو أحد فنون أشغال الإبرة يتم فيه خلط أو تجميع الأنسجة والتي يمكن أن تكون بألوان مختلفة

✓ الأبليك

الباتش ورك

الكروشيه

التطريز

٤٥. لكل نوع من النسيج درجة حرارة ماء مناسبة فدرجة حرارة الصوف

ساخنه

✓ دافئة

عاديه(بارده)

تميل الى السخونة

٤٦. مثلث الحركة في المطبخ

✓ الثلاجة والحوض والفرن

الثلاجة وطاولة التحضير والفرن

الثلاجة والنافذة والحوض

الفرن وطاولة التحضير وغسالة الصحون

٤٧. ملمس هذه البشرة مشدود بعد التنظيف، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح حمرة ومبقعة.

البشرة العادية

البشرة الدهنية

البشرة الجافة ✓

البشرة الحساسة

٤٨. لإعطاء المزيد من البروز للشفتين

يُرسَم خارج خط محيطهما خطأ باللون الأبيض ✓

يُرسَم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم

أغمق للقسم الوسطي، أما الطرفين فيمكن استعمال لون فاتح.

يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين

٤٩. تستعمل أنواع الشامبو المحتوية على القطران. يشطف من وقت لآخر بعصير الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة كبيرة على لتر ماء).

الشعر الطبيعي

الشعر الدهني ✓

الشعر الجاف

جميع ما سبق

٥٠. طرح أكبر قدر ممكن من الأفكار والبدائل او المقترحات ذات العلاقة بمواقف او مفهومية او حالة ما في زمن محدد مثال: عددي أكبر عدد ممكن من الأفكار للقضاء على مشكلات الوجبات السريعة

مهارة الطلاقة ✓

مهارة المرونة

مهارة العصف الذهني

مهارة جمع المعلومات

٥١. تؤكد هذه الطريقة على أهمية التعلم من خلال العمل والتجريب والاكتشاف فهي نشاط تعليمي مخطط بعناية يعتمد على التهيئة التعليمية التي تسمح للتعلم بالعمل بأنفسهم سواء افراد او في مجموعات صغيرة

طريقة البيان العملي

طريقة الدروس العملية(المعمل) ✓

طريقة الحوار والمناقشة

طريقة حل المشكلات