

اسئله اختبار تربيه اسريه 1439

1- شخص مصاب بضغط الدم تنصحه :

قلة الالياف

قلة البروتين

الاقلال من الحمضيات

تناول الملح بقدار 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 الذاتي بعد الدور

يوم

يومين

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 (مداه 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 الانتقاذ المناسبه له

ينام ع بطنه ويدفع من ظهره

ينام على ظهره ويدفع من بطنه

.ينام على الجنب ويدفع من ظهره

...

13- شخص في غصه طريقه الانتقاذ المناسبه 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 عريضه

قصيره نحيفه

قصيره عريضه

20- كيف تقللين من وسع الغرفه

نوافذ واسعه

مرايا

جدر زجاجي مزخرف

21- الالوان الاخضر والبرتقالي والبنفسجي

متممه

متممه منشطره

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

ادرانيولين

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 زياره الطبيب فيها

تورم شديد باليد والرجل

النعاس والنوم

الغثيان والقيء

...

29-مثلث المطبخ

فرن - ثلاجه - غسيل

سطح عمل - فرن - غسيل

30- الحروق بطئيه 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 تطفئ جميع الحرائق

ثاني اكسيد كربون

رغوه

بودره

هالون

35- علامه ○ / تعني

التنظيف الجاف

المبيضات

التجفيف الالي ..

36- مراحل غسيل الملابس

فرز - غسيل - تبييض - شطف - تزهير - تجفيف - كي

37- الكروشييه يحتاج لغسيله

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

ذكي

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 لملابس 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

...

51التواصل وقراءه الافكار

الفراسه

النباهه

الكياسه

52-نقصه يسبب العمى بالظلام

فيتامين a

فيتامين ...

فيتامين ..

فيتامين ..

53- تراجع الحامل الطبيب بالشهر