

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 بـ

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

يعطى المصاب زيت زيتون عند التسمم في

- ١- أحماض
- ٢- قلوبات
- 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- القلوبات
- 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 الاولى من النفاس للمستشفى وذلك من أجل الرعاية

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

تفرز الأم في الثلاث الأيام الأولى من الولادة

١- اللبء ✓

الزمالة تتمثل في

١- متفقين ثقافياً

٢- ألزم بالتعارف

٣- جمعهم الزمان والمكان ✓

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

١- خنثين

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- تزيهية

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- ألوان 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 لارتفاع 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-دافئّت

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 ✓

تغطي 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-إعطاءمسافةواسعة بين العيون المتقاربة

٢-إخفاء المسافة المتباعدة مابين العينين ✓

٣-إعطاء 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- الأجبان ✓

٣- المكسرات.

٤- السمك.

تتركب الشعرة من مادة بروتينية تعرف بـ

١- الكيراتين ✓

تصنف الجروح التي تتمزق فيها الأنسجة الخارجية كالجلد

١- جروح مغلقة

٢- جروح مفتوحة ✓

عند حفظ الغذاء معلبات اكتشفت 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 المخللات 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 الثلاثية 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-رطبة
٢-جافة ✓
٣-إشعاع
٤-كهرومغناطيسية

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

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

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

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

تعتبر طفاية 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-جويتر.

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 بالحيلائين

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 يترواح 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 جفافه ✓

٢- لكي يأخذ الشعر كل التلفيف.

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

التصرف الامثل

١-أعتذر 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 إرتفاع 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 تزايد 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 لاشعة الشمس -لاستخدم مجفف

كهربائي)

١-الجنز

٢-فستان حرير ✓

٣-كتان

٤-قطن.

عند استعمال الدفاية الكهربائية يجب ان

١-تستخدم في تجفيف الملابس

٢-توضع في الممرات

٣-تجنب استخدام المحولات الكهربائية ✓

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

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 المسؤلة عن الحمل

١-الاستروجين ✓

٢-الادرناالين.

أول إجراء ينبغي أن نقوم به عند الاصابة بالحرق

١-وضعه تحت الماء ✓