|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعوديةوزارة التعليمادارة التعليم بمحافظة صبيامكتب التعليم ببيش |  | المادة : مهارات حياتية وأسريةالصف :أول متوسطالزمن: 45 دقيقةمدرسة ظهرة بني ماجور للبنات |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي ( الثاني ) الفترة ( الأولى ) للعام الدراسي 1443هـ** |
| **اسم الطالبة :**  |

**السؤال الاول: اكملي ما يلي**

1. .......................... هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام
2. من اسباب فقر الدم.........................و.................................
3. من أسباب السمنة...........................و.................................
4. النحافة هي .............................................................................................
5. من اعراض فقر الدم ....................................................
6. استخدام مزيل للعرق للتخلص من...........................
7. الاستحمام بشكل يومي خاصة في فصل الصيف للتخلص..............................
8. يغسل الشعر ب .....................و............................ وذلك اكثر من مره بالاسبوع
9. يجب عدم مشاركة المشط مع الاخرين وذلك لتجنب العدوى التي تصيب فروة الراس بـ......................و.....................
10. من طرق الوقاية من الشمس وأضرارها...............................
11. اقسام المشروبات .........................و..............................
12. من فوائد المشروبات............................و.................................

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ب: صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | استخدام الخيط السني للتنظيف الاسنان |
|  | غسلة بالماء والشامبو |
|  | نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات  |
|  | التعرض لأشعة الشمس |
|  | زيادة عدد ضربات القلب مما يجعل الشخص محدود النشاط |
|  | تقلل من مقاومة الجسم للأمراض |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | سرطان الجلد والحروق الشمسية |
| 2 | من اعراض السمنة |
| 3 | فقر الدم الغذائي |
| 4 | النحافة |
| 5 | نظافة الاسنان |
| 6 | نظافة الشعر |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**السؤال الثاني: ضعي علامة (✓)امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة:**

1. تناول كمية كبيرة من الاطعمة مع قلة المجهود تؤدي الى السمنة ( )
2. فقدان الشهية يؤدي الى النحافة ( )
3. فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي الى فقر الدم ( )
4. شحوب الوجة من اعراض فقر الدم ( )
5. نظافة الاسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل ( )
6. مراجعة أخصائي الامراض الجلدية عند ظهور حب الشباب بشكل واضح ( )
7. تناول الفواكة والخضروات الغنية بالالياف والفيتامينات (أ-ب- ج) مهم للجسم ( )
8. الشراب هو مشروب يحتوي على نسبة 10% او اقل من العصير مضاف اليه الوان ونكهات وسكر وماء ( )
9. المشروبات سوائل ساخنة فقط ( )
10. العلاقة بين الليمون والبرتقال بمقاومة امراض البرد :انه يحتوي على فتامين c ( )

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **انتهت الأسئلة، تمنياتي لكن بالتوفيق..**