

| **اسم الطالبة** |  | **الصف** |  |
| --- | --- | --- | --- |

**(( اللهم لا سهل إلا ماجعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))**

**استعيني بالله ثم بما درستي خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة**

**لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة**

**تأكدي من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة**

| **رقم السؤال** | **الدرجة بالأرقام** | **الدرجة كتابة** | **المصححة** | **المراجعة** | **المدققة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثاني** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثالث** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الرابع** |  |  |  |  |  |
| **المجموع** |  |  |  |  |  |

**الدرجة المستحقة**



**السؤال الأول :** 

**ضعي اشارة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة , واشارة ( Ⅹ ) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-**

1. **تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ( )**
2. **فقدان الشهية يؤدي إلى السمنة ( )**
3. **فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ( )**
4. **نظافة الأسنان عنصر رئيسي للصحة وللمظهر الجميل ( )**
5. **شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ( )**
6. **تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ( )**
7. **قلة شرب الماء يساعد على ترطيب البشرة ( )**
8. **من فوائد المشروبات ارواء للظمأ والعطش ( )**
9. **ان تناول الغذاء المتوازن والصحي له اهمية كبيرة وخاصة في مرحلة المراهقة ( )**
10. **هناك امراض تترتب على سوء التغذية لدى المراهقين مثل فقر الدم ( )**
11. **تنقسم الكبشة الى جزئين هما الخطاف والعين ( )**
12. **التعرض للشمس مفيد للبشرة والجسم لاكن يفضل اختيار الوقت المناسب لذلك ( )**
13. **يفيد التمر في حالات الانيميا ( فقر الدم ) لاحتوائه على عنصر الحديد ( )**
14. **من سنن الرسول علية الصلاة والسلام بدء الافطار في رمضان على الرطب ( )**
15. **لعلاج النحافة تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية ( )**
16. **يمتد اثر النظافة الشخصية ليصل الى الجانب النفسي فيمنح إحساس بالثقة وتقدير الذات ( )**
17. **الاستحمام يوميا في فترة الصيف لا يخلص الجسم من الاوساخ ( )**
18. **يجب تسريح الشعر وهو مبلل عدة مرات باليوم( )**
19. **من الضروري العناية بالقدمين باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل ( )**
20. **تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر ( )**
21. **لا تراجعي أخصائي البشرة عند ظهور حبوب الشباب ( )**
22. **النوم الكافي والبعد عن السهر من الأمور التي تجعل البشرة جميلة ( )**
23. **تنقسم المشروبات الى مشروبات باردة ومشروبات ساخنة( )**
24. **عند الشرب لابد من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول علية الصلاة والسلام ( )**
25. **الشراب يحتوي على نسبة 70 % من العصير ويضاف الية السكر ( )**
26. **لزيادة استفادة الجسم من التمر يفضل تناوله مع الحليب ( )**
27. **يجب وضع حقيبة صغيرة تحتوي على أدوات الخياطة في حالة السفر ( )**
28. **من الارشادات المهمة عند شراء الأثاث ان تحتوي على زوايا حادة ( )**
29. **من أسباب كثرة الحرائق تكدس الأثاث بالمنزل ( )**
30. **جهاز التلفاز يحترق يجب فصل التيار الكهربائي واستخدام طفاية الحريق ( )**

**السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:**

| ١ | **من أسباب السمنة**  |
| --- | --- |
| أ | عامل وراثي | ب | تناول الطعام الصحي | ج | ممارسة الرياضة | د | المشي |
| ٢ | **تناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلى** |
| أ | النحافة | ب | الرشاقة | ج | السمنة | د | توازن الجسم |
| ٣ | **للوقاية من أضرار الشمس يجب**  |
| أ | استخدام مستحضر واقٍ عند التعرض لأشعة الشمس | ب | استخدام أي مرطب للجسم | ج | وضع المكياج | د | اطاله فترة التعرض للشمس |
| ٤ |  **عند استحمام الأطفال في حوض الأطفال يجب ...** |
| أ | ترك الطفل لوحده يستمتع بحريته | ب | وضع كمية قليلة من الماء منعاً للغرق | ج | لاشي مما سبق صحيح | د | وضع ماء ساخن في الحوض |
| ٥ | **في حال وضع الأثاث قرب النافذة نراعي**  |
| أ | الصراخ على الأطفال عند الاقتراب من النافذة | ب | ترك الطفل يلعب بحريته | ج | تعليم الأطفال عدم القرب من النافذة والعبث بها | د | وضع طاولة بجاب النافذة |
| 6 | **رقم الدفاع المدني هو** |
| أ | 998 | ب | 999 | ج | 111 | د | 121 |
| 7 | **من احتياطات الأمن والسلامة بالمنزل** |
| أ | وضع حواجز على المسبح | ب | ترك الخزان بدون غطاء | ج | ترك النوافذ بدون حواجز | د | استعمال الارضيات الناعمة والمنزلقة |
| 8 | **الكبسون يتكون من** |
| أ | أربع قطع | ب | قطعتين | ج | ثلاث قطع | د | خمس قطع |
| 9 | **من الارشادات لعمل العصير** |
| أ | غسل الفواكه بالماء فقط | ب | وضع كمية كبيرة من السكر | ج | خلط الفواكه بدلاً من عصرها | د | لا شيء مما سبق |
| 10 | **من أبرز واهم عادات النظافة الشخصية للجسم** |
| أ | نظافة الجسم والشعر والاسنان | ب | تغيير الملابس مره اسبوعياً | ج | الاستحمام مره اسبوعياً | د | الاهتمام بنظافة المنزل |

**السؤال الثالث : اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية:**



| **العناية بالجسم** | **السمنة** | **النحافة** | **فقر الدم** | **العصير** |
| --- | --- | --- | --- | --- |

1. **(................................) هي زياده غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .**
2. **(...............................) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .**
3. **(...............................) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 10% أو أكثر .**
4. **(................................) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .**
5. **(................................) مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضروات ويحتوي على فيتامينات.**



**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**



| **الرقم** | **أ** | **الرقم** | **ب** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **سرطان الجلد والحروق الشمسية** |  | **غسله بالماء والشامبو** |
| **2** | **من أعراض السمنة** |  |  **استخدام خيط سني لتنظيف الأسنان**  |
| **3** | **نظافة الأسنان** |  | **آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد** |
| **4** | **نظافة الشعر** |  | **التعرض لأشعة الشمس** |
| **5** | **من فوائد المشروبات** |  | **حتى لا يصبح مراً** |
| **6** | **لا يترك عصير الليمون فترة طويلة** |  | **مفيدة لجمال البشرة** |
| **7** | **من فوائد التمور** |  | **حتى لا نتعرض لصدمة كهربائية**  |
| **8** | **أنواع الكبشة** |  | **أداة تستخدم لغلق الفتحات بالملابس** |
| **9** | **عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة** |  | **المسطحة والدائرية** |
| **10** | **الزر** |  | **تقوي النظر وتغذي شبكية العين** |

**انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.**