



# 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 الي 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- مرزمس
- 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 الطاقة الكهربائيه

٢- زيادة استهلاك الطاقة 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

- ١- A
- ٢- D
- ٣- E
- ٤- C

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 والشرود

٣-التأناه

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 صحيحه 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 مسؤلية

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 و التسمم بالحمل و النفاس و امراض القلب و العلاج 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 ماذكر

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 اوميگا ٣ التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية وتقلل من تكتل الدم فتمنع الاصابة بالجلطات و الازمات 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 ١ ٢
- 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-لمماذا تسمى أحد أقسام الكربوهيدرات ب السكريات الثنائية ؟

تسمى ثنائية لأنها تحتوي على سكرين أحاديين متحدنين .

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 والوراثه وامراض الاوعيه الدمويه 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 الاجتماعيه  
 ب/انهيار اللغة وفقدان الذاكره  
 ج/انهياره النفسي  
 د/غير ماسبق

226- يبدأ مريض الزهايمر بفقدان :

- أ/الذاكره القديمه  
 ب/الذاكره القديمه والحديثه  
 ج/الذاكره 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/ القىء 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-المبيض

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 الاخير
- 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 الاولى 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-صحيحة
- 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-الكلى

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 (التقليعة)

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 الساعه 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 - القطيفة
- د - الكتان

الدويلى @jwan2270