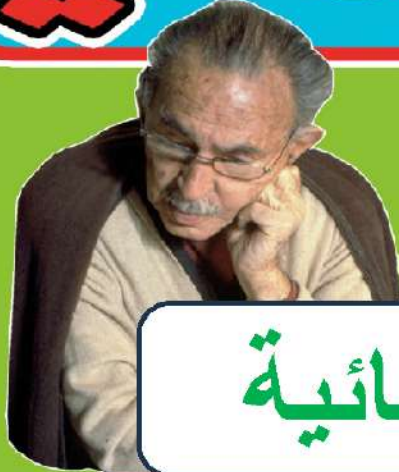


2025

السلسلة التعليمية

الخوارزمي



المراجعة النهائية

المهارات المهنية



إعداد: بلال نصر

٠١٠٦٥٧٦٠٤٨٣

4

الصف الرابع
الفصل الدراسي الثاني

الزملاء والزميلات الأعزاء

أولياء الأمور الافاضل - ابنائي وبناتي الطلاب

يسعدني أن اقدم هذا العمل المتواضع

وللعلم هذه النسخة اصدار عام ٢٠٢٤ -

٢٠٢٥ م وغير مسموح بالتعديل على

المحتوى الا بعد الرجوع لي شخصياً من خلال

التواصل على رقم ٠١٠٦٥٧٦٠٤٨٣

وأنا غير مسامح لأي شخص يقوم بحذف

بياناتي دون الرجوع الي اولاً

خالص تحياتي سلسلة الخوارزمي (اكتشف -

Discover - تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

ICT عام ولغات - المهارات المهنية) لحجز

وحضور شرح الحصص أونلاين للمرحلة الابتدائية

والاعدادية تواصل على رقمي- بلال نصر..

المحور الثالث - أسئلة الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-.

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية. ()
٢. يجب علينا أن نتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية يومياً. ()
٣. يجب أن نضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح. ()
٤. يجب ان تختار الأطعمة غير المقلية بالزيت. ()
٥. تتوافر في المحاشي جميع العناصر الغذائية. ()
٦. ليس من الضروري تناول الخضروات. ()
٧. يجب شرب ٨ أكواب من الماء يومياً للتخلص من السموم. ()
٨. يجب تناول كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة. ()
٩. لا يجب عليك ممارسة الرياضة البنائية يومياً. ()
١٠. لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لجسمنا. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- ١- يجب ممارسة يوماً للحفاظ على صحتنا.
 - أ- الرياضية
 - ب- الغناء
 - ج- الدراسة
 - د- اللهو
- ٢- يجب أن نتناول كميات من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكر.
 - أ- أقل
 - ب- أكثر
 - ج- غير محددة
 - د- جميع ما سبق
- ٣- تناول لحوم من الدهون.
 - أ- المليئة
 - ب- الكثيرة
 - ج- الخالية
 - د- جميع ما سبق
- ٤- إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.
 - أ- لا تضيف
 - ب- اضيف
 - ج- لاشئ مما سبق
 - د- جميع ما سبق
- ٥- الخضروات والفلكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء ...من النظام الغذائي.
 - أ- غير مهم
 - ب- مستحب
 - ج- مهم
 - د- جميع ما سبق
- ٦- يجب أن نتناول كميات قليلة من
 - أ- الحلوى
 - ب- الفلكهة
 - ج- الخضروات
 - د- الماء
- ٧- ممارسة الرياضة يومياً أجسامنا.
 - أ- تزيد وزن
 - ب- تزيد من دهون
 - ج- تحافظ على
 - د- تضر
- ٨- تناول أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم
 - أ- ٢
 - ب- ٨
 - ج- ٤
 - د- ٥

المحور الثالث - أسئلة الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ()
٢. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ()
٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها ()
٤. يساعدنا شرب ٨ أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. ()
٥. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة ()
٦. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ()
٧. تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ()
٨. نحتاج الكالسيوم للحفاظ على صحة العين. ()
٩. اللبن مصدر أساسي للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان. ()
١٠. يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- ١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد من الجسم.
 - أ- الفيتامينات
 - ب البروتينات
 - ج- الكربوهيدرات
 - د- السموم
- ٢- نحتاج إلى للحفاظ على صحة العظام والأسنان.
 - أ- الكالسيوم
 - ب الحديد
 - ج- الصوديوم
 - د- السموم
- ٣- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.
 - أ- الكالسيوم
 - ب- الحديد
 - ج - الفسفور
 - د- الماء
- ٤- فيتامين الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.
 - أ- A
 - ب- C
 - ج- B
 - د- جميع ما سبق
- ٥- فيتامين يساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.
 - أ- A
 - ب- C
 - ج- B
 - د- جميع ما سبق
- ٦- نجده في اللبن والخضروات الخضراء.
 - أ- الكالسيوم
 - ب- الدهون
 - ج- الحديد
 - د- جميع ما سبق
- ٧- من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.
 - أ- الأملاح
 - ب- الدهون
 - ج- البروتينات
 - د- جميع ما سبق
- ٨- النشويات و السكريات من
 - أ- الدهون
 - ب- الكربو هيدرات
 - ج- البروتين
 - د- الفيتامينات
- ٩- تساعد على بناء أنسجة الجسم

- أ- الدهون ب- الكربوهيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات
- ١٠- بعد من البروتينات الحيوانية .
- أ- المأكولات البحرية ب- الخضروات ج- البقوليات د- جميع ما سبق
- ١١- يعتبر الطعام إذا احتوى على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- أ- صحي ب- غير صحي ج- مضر د- جميع ما سبق
- ١٢- تعتبر اللحوم والأسماك من
- أ- الكربوهيدرات ب- البروتينات ج- الأملاح المعدنية د- جميع ما سبق
- ١٣- تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية
- أ- الهضم ب- النوم ج- التنفس د- جميع ما سبق
- ١٤- من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات
- أ- الخضروات ب- المكسرات ج- الفكهة د- جميع ما سبق
- ١٥- يساعد الجسم في التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .
- أ- الاملاح المعدنية ب- الماء ج- البروتينات د- جميع ما سبق
- ١٦- الحديد عنصر مهم ل.....
- أ- الأعصاب ب- النم ج- العظام د- للأسنان
- ١٧- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز
- أ- الخضروات ب- الأملاح ج- الكربوهيدرات د- الألياف
- ١٨- تعتبر مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر في الدم.
- أ- البروتينات ب- الدهون الصحية ج- الأملاح المعدنية د- الألياف
- ١٩- يجب أن تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على
- أ- جميع العناصر الغذائية . ب- البروتينات فقط . ج- الكربوهيدرات فقط . د- الدهون فقط .
- ٢٠- يعتبر الأرز والبطاطس من
- أ- النشويات . ب- البروتينات . ج- الفيتامينات . د- الاملاح المعدنية .
- ٢١- نجد الدهون الصحية في
- أ- الحديد . ب- المكسرات . ج- الكالسيوم . د- العسل .
- ٢٢- يساعد الماء على التخلص من داخل الجسم
- أ- البروتينات . ب- الكربوهيدرات . ج- الفيتامينات . د- السموم .

المحور الثالث - الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- () ١ العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو .
 () ٢ تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة.
 () ٣ الوجبات السريعة هي وجبات صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح - الدهون - السكر .
 () ٤ يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية .
 () ٥ يعتبر الكشري والملوخية والمحلشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية .
 () ٦ الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه .
 () ٧ الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة .

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- ١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
 أ- الفيتامينات ب- النشويات ج- السكريات د- الدهون
 ٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
 أ- الفيتامينات ب- الدهون ج- السكريات د- الزيوت
 ٣) يحتاج خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو .
 أ- الأطفال ب- الكبار ج- الأجداد د- جميع ما سبق
 ٤) هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
 أ- الاطعمة السريعة ب- الطعام الجاهز ج- الطعام الجيد د- جميع ما سبق
 ٥) الوجبات هي وجبات غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح - الدهون - السكر .
 أ- السريعة ب- الصحية ج- المفيدة د- جميع ما سبق
 ٦) من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
 أ- الكشري ب- البرجر ج- التونلز د- جميع ما سبق
 ٧) طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء .
 أ- الملوخية ب- الكشري ج- البرجر د- جميع ما سبق
 ٨) طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
 أ- الملوخية ب- الكشري ج- المحلشي د- جميع ما سبق
 ٩) طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر .
 أ- البليلة ب- الملوخية ج- الكشري د- جميع ما سبق
 ١٠) عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول
 أ- الخضروات والفاكهة ب- المشروبات الغازية ج- الحلوى د- العصائر الصناعية
 ١١) تتكون البليلة من
 أ- الشعير واللبن ب- القمح واللبن ج- الأرز واللبن د- الشعيرة واللبن

المحور الثالث - أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- () ١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون.
 () ٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية.
 () ٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح.
 () ٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.
 () ٥) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح.
 () ٦) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف.
 () ٧) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا.
 () ٨) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لأنه يحتوي على نسبة عالية من
 أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات د- جميع ما سبق
 ٢. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها
 أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- عادية د- جميع ما سبق
 ٣. يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات ولكن بكميات
 أ- كبيرة ب- قليلة ج- غير محسوبة د- غير مقننة
 ٤. تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من
 أ- الدهون ب- الألياف ج- الفيتامينات د- الماء
 ٥. لتناول طعام صحي يجب التقليل من الأطعمة
 أ- المقلية ب- المسلوقة ج- المشوية د- المعدة على البخار
 ٦. يعتبر من الأطعمة السريعة الصحية .
 أ- الحلوى ب- البطاطس المقلية ج- الترمس د- الدجاج المقلى
 ٧. الوجبات تحتوى على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون .
 أ- الصحية ب- السريعة ج- المعدة بالمنزل د- المسلوقة
 ٨. الذرة الحلوى غنية ب-
 أ- الألياف والفيتامينات ب- السكريات ج- الملح د- الدهون
 ٩. يجب تناول بدائل من المشروبات الغازية .
 أ- العصائر الطبيعية ب- العصائر الملونة ج- مشروبات الطاقة د- المشروبات الحريفة
 ١٠. يعتبر الطعام غير صحي إذا احتوى على نسبة كبيرة من
 أ- الدهون ب- البروتينات ج- الفيتامينات د- الألياف

المحور الثالث - الموضوع الخامس : المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها ()
٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة. ()
٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. ()
٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط. ()
٥. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لا يمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. ()
٦. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها. ()
٧. عند اعداد الطعام ارتد القفازات ولا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا. ()
٨. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة. ()
٩. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. يكون من الخطير تناول الأطعمة
 أ- الصحية ب- الفاسدة ج- المحفوظة د- جميع ما سبق
٢. عند تناول اطعمة فاسدة قد
 أ- تمرض ب- تشفى ج- لاشئ مما سبق د- جميع ما سبق
٣. تعتبر من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
 أ- البكتيريا ب- العفن ج- الفطريات د- كل ما سبق
٤. تتغذى الكائنات الدقيقة على والعناصر الغذائية الأخرى.
 أ- السكريات ب- اللحم ج- الكلور د- جميع ما سبق
٥. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية
 أ- دافئة ب- رطبة ج- كلاهما د- لاشئ مما سبق
٦. للاحتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطعمة
 أ- دافئة ب- باردة ج- ساخنة جدا د- جميع ما سبق
٧. الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
 أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن د- لا يتغير
٨. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
 أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د. الملح
٩. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
 أ- الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا د. نظافة الأواني

١٠. لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة الطعام عند انقطاع
- أ- المياه ب- الكهرباء ج- الهواء د- جميع ما سبق
١١. ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه
- أ- فاسد ب- نظيف ج- طازج د- جميع ما سبق
١٢. يجب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع اللحوم وذلك لتجنب
- أ- الحشرات ب- الميكروبات ج البكتريا الضارة د- لاشئ مما سبق
١٣. تتغذى البكتيريا والفطريات على
- أ- الاملاح ب- السكريات ج- الخل د- الماء
١٤. إذا ترك الطعام لفترة طويلة داخل الثلاجة فإنه
- أ- يفسد ب- لا يتغير ج- يصبح جيدا د- ينضج
١٥. السبب الرئيسي في فساد الاطعمة
- أ- الخل ب- الملح ج- البكتيريا والعفن د - الماء
١٦. يجب أن يوضع الطعام الذي لم نستخدمه داخل
- أ- الفرن ب- الاواني ج- المطبخ د- الثلاجة
١٧. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل اليد باستمرار بالماء و قبل إعداد وتجهيز الطعام .
- أ- الصابون ب- الكحول ج- العطور د - الكلور
١٨. اغسل لوحة التقطيع بعد تقطيع اللحوم عليها للقضاء على
- أ- السوائل ب- البكتيريا ج- الملح د - السكريات
١٩. يجب إبقاء منتجات الألبان في
- أ- الثلاجة ب- اللبنة ج- البوتاجاز د- المطبخ
٢٠. للمحافظة على سلامة الخضروات والفاكهة تركها
- أ- داخل ب- تحت ج- خارج د - فوق
٢١. من الافضل عند تحضير الطعام
- أ- فرده ب- قصه ج- ربطه د - تركه
٢٢. يجب أن يوضع الطعام داخل
- أ- المطبخ ب- الاواني ج- الفرن د- الثلاجة

١٠. كمية العناصر الغذائية في الشراب قليلة جدا .
 أ - الطبيعي ب - الصناعي ج - المجمد د - الطازج
١١. يتكون الشراب الطبيعي من
 أ - السكر والماء وقليل من المنكهات ب - السكر والماء وقليل من الملونات
 ج - السكر والماء وعصير الفاكهة د - السكر والماء فقط
١٢. يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على
 أ - الفيتامينات ب - الماء ج - البكتيريا د - الاملاح المعدنية
١٣. الشراب الذي يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات والملح المعدنية هو
 أ - الطبيعي ب - الصناعي ج - المعلب د - المخزن
١٤. الخطوة الاولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي
 أ - التعبئة ب - الخلط ج - التسخين د - البيع
١٥. يجب إضافة السكر إلى الشراب الصناعي عندما يكون
 أ - دافئا ب - معقما ج - باردا د - ساخنا
١٦. ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه
 أ - صحى ب - فاسد ج - طازج د - بارد
١٧. سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية تصنيع الشراب هي
 أ - وجود ماء ب - نوع الفاكهة ج - عدم خلط السكر جيدا د - جودة السكر

المحور الثالث - الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ()
٢. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ()
٣. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السليكون لأنه لاصق وغير مرن. ()
٤. للحفاظ على سلامتك في المطبخ قم اشعل عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز. ()
٥. للحفاظ على سلامتك في المطبخ وجه مقابض الأواني قريبا من طرف البوتاجاز. ()
٦. يفضل شراء ملاعق الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. ()
٧. من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها. ()
٨. تتفاعل صلصلة الطماطم مع الطمسة الالمونيوم. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة.....
أ- للصدأ ب- للتنظيف ج- للخدش د- جميع ما سبق
٢. تجنب الأدوات لأنها يمكن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن، وتضرر بالبيئة.
أ- البلاستيكية ب- المعدنية ج- الخشبية د- جميع ما سبق
٣. يفضل شراء المصنوع من السيليكون.
أ- الأطباق ب- الملاعق ج- المقلاة د- جميع ما سبق
٤. تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بأنها.....
أ- رخيصة الثمن ب- تمتص الروائح ج- غالية الثمن د- جميع ما سبق
٥. تتميز الأواني المصنوعة من الاستنلس بأنها.....
أ- ثقيلة الوزن ب- خفيفة الوزن ج- مطبوعة بالالوان د- جميع ما سبق
٦. أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية.....
أ- الأستنلس ب- الالمونيوم ج- السيليكون د- جميع ما سبق
٧. يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من حتى لاتخدش الأواني
أ- الخشب ب- السليكون ج- البلاستيك د- جميع ما سبق
٨. من الأطعمة الحمضية التي تتفاعل مع الالمونيوم.....
أ- اللمون ب- صلصلة الطماطم ج- جميع ما سبق د- لاشئ ما سبق
٩. تتفاعل الاواني المصنوعة من مع الاطعمة الحمضية مثل الطماطم واللمون.
أ- الالمونيوم ب- الاستنلس ج- البلاستيك د- جميع ما سبق
١٠. الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة
أ- الألومنيوم ب- البلاستيك ج- الاستنلس د- السيليكون

١١. أواني الطهي المصنوعة من تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
أ- السليكون ب- الإستانليس استيل ج- الألومنيوم د. مواد غير لاصقة
١٢. الأواني المصنوعة من تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
أ- النحاس ب - الألومنيوم ج - الفولاذ د- السيليكون
١٣. الأواني قد تكون سامة عند خدشها.
أ- ذات الطلاء الغير لاصق ب - الألومنيوم ج - المصنوعة من الفولاذ د- السيليكون

الخوارزمي
بلال ناصر
01065760483

المحور الثالث : الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحي**السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-**

- () ١) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية.
 () ٢) التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي.
 () ٣) الطهي الجيد للدجاج واللحوم والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي.
 () ٤) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيًا.
 () ٥) قلي الطعام في الزيت يجعله صحيًا أكثر من طرق الطهي الأخرى.
 () ٦) قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام صحي.
 () ٧) يفضل عدم تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. الدرجة الآمنة والجيدة لطهي الطعام هي مئوية وتحدد باستخدام ميزان الحرارة.
 أ- ٧٣ درجة ب- ١٠ درجة ج- ١٠٠ درجة د- ٥٠ درجة
٢. من طرق الطهي الصحية
 أ- القلي بالزيت ب- الشوي ج- التحمير بالزيت د- جميع ما سبق
٣. يكون الطعام دهني وغير صحي عند
 أ- سلقه ب- تحميره ج- شويه د- طهيه على البخار
٤. عند الإفراط في طهي الخضروات العناصر الغذائية .
 أ- تزيد ب- تتبخر ج- تقل د- تتركز
٥. عملية الخبز والشوي والتحمير طرق صحية لطهي اللحوم.
 أ- بالبخار ب- بالفرن ج- بالزيت د- السمن
٦. يعتبر من طرق الطهي غير الصحية .
 أ- الشوي ب- القلي ج- السلق د- الطهي على البخار
٧. تجنب قلي الطعام بالزيت قدر الإمكان لأن القلي يجعل الطعام
 أ- صحي ب- غير صحي ج- خفيف د- سهل الهضم

المحور الثالث : الموضوع التاسع : الإسعاف الأولية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- () ١ استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري.
 () ٢ يستخدم المقص لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.
 () ٣ الشاش المعقم يستخدم لمعالجة الجروح المفتوحة.
 () ٤ يستخدم الكريم المطهر لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.
 () ٥ يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها .
 () ٦ يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :-

- ١- ليس من الأمان مساعدة الأشخاص المصابة بحالات.....
 أ- الإصابات البالغة ب- الإصابات البسيطة ج- الإصابات العادية د- جميع ما سبق
 ٢- يستخدم الكريم المطهر في
 أ- تطهير الجرح ب- لف الالتواء ج- تثبيت الرباط د- تثبيت الذراع
 ٣- لمعالجة الجروح المفتوحة
 أ- شاش معقم ب- كريم علاج اللدغات ج- الكمادات د- المقص
 ٤- تستخدم في الإسعافات الأولية.
 أ- بكرة الدهان ب- كريم الدهان ج- معجون الحوائط د- المفك
 ٥- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم المخصص لخدمة الإسعاف
 أ- ١٢٣ ب- ١٢٢ ج- ١٢١ د- ١٨٠
 ٦- يستخدم..... لربط الالتواءات وتثبيتها .
 أ- الرباط الطبي ب- الشاش المعقم ج- الشريط اللاصق د- الضمادات الطبية
 ٧- يستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة
 أ- الألام ب- الإجهاد ج- الجروح المفتوحة د- اللدغات
 ٨- عند حدوث إلتواء في الذراع نستخدم
 أ- الضمادات اللاصقة ب- الرباط الطبي ج- شاش معقم د- المقص
 ٩- الضمادات اللاصقة تستخدم في
 أ- معالجة الجروح ب- لف الالتواءات ج- تخفيف الألام د- الإجهاد
 ١٠- الرقم المخصص لسيارة الإسعاف هو
 أ- ١٢١ ب- ١٢٢ ج- ١٢٣ د- ١٢٤
 ١١- نستخدم لعلاج لدغات الحشرات .
 أ- كريم مطهر ب- كريم اللدغات ج- الشاش د- الضمادات اللاصقة
 ١٢- يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام
 أ- شريط لاصق ب- المقص ج- الشاش د- كريم مطهر

المحور الثالث : الموضوع العاشر : السلامة في المنزل**السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-**

- () ١ إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها
 () ٢ يتسبب حدوث الحريق في تصاعد الدخان واضرار في المنزل.
 () ٣ من أسباب تسرب الغاز أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتغاله.
 () ٤ يستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج من الزيت .
 () ٥ عند حدوث تسرب غاز غادر المنزل على الفور ولا تضيئ أي مصباح كهربائي.
 () ٦ إخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء.
 () ٧ قد يحدث الحريق عند توصيل عدة أجهزة اليكترونية في سلك مشترك واحد.
 () ٨ عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بطوارئ شركة الغاز.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

- ١ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام
 أ- بنزين ب- ماء نقي ج- زيت د- بيكرينات الصوديوم
 ٢ يجب ألا أي مصباح كهربائي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.
 أ- تضيئ ب- تطفي ج- تنزع د- لا شيء مما سبق
 ٣ عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم
 أ- ١٢١ ب- ١٢٩ ج- ١٨٠ د- ١٢٣
 ٤ لا بد من توفر في المنزل للوقاية من الحريق .
 أ- طفاية الحريق ب- المقص ج- المكنسة د- الدفاية
 ٥ في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن
 أ- تغلق مفاتيح البوتاجاز ب- نستخدم طفاية الحريق ج- أ ، ب معا د- لا شيء مما سبق
 ٦ في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب .
 أ- الابتعاد عن الكهرباء ب- الانتظر في المنزل ج- مغادرة المنزل والاتصال ١٢٩ د- لا شيء مما سبق
 ٧ يجب غلق البوتاجاز عند
 أ- تسرب الغاز ب- الطهي ج- انقطاع الماء د- لا شيء مما سبق
 ٨ في حالة حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب ابلاغ طوارئ
 أ- الكهرباء ب- الغاز الطبيعي ج- الإسعاف د- جميع ما سبق
 ٩ عند انفجار مواسير المياه يجب أولاً
 أ- إطفاء مفاتيح البوتاجاز ب- عدم فتح باب الثلاجة ج- البحث عن مصدر التسريب وغلقه د- لا شيء مما سبق
 ١٠ يجب نزع جميع الفيش الخاصة بجميع الأجهزة عند

أ- انقطاع الكهرباء ب- انقطاع الماء ج- انقاع الغاز د- انقطاع الانترنت

- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام

أ- الماء ب- بيكربونات الصوديوم ج - ماء غير نقي د - بنزين

٥- يجب علينا عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرب

أ- الرمل ب- الصرف الصحي ج - الغاز د - بيكربونات الصوديوم

١٣- للحفاظ على السلامة أثناء إندلاع حريق داخل المنزل لابد من توافر

أ- أكواب ب- زيت ج - طفاية الحريق د - أجهزة كهربائية

١٤- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل علينا الاتصال برقم

أ- طوارئ الحريق ب- طوارئ الغاز الطبيعي ج - الإسعاف د - طوارئ الكهرباء

بلال خضير الخوارزمي
01065760483

المحور الثالث : اسئلة الموضوع الحادي عشر : السلامة في الطلاء**السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-**

- () ١ من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع الطلاء.
- () ٢ أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء .
- () ٣ ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء.
- () ٤ يجب ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية اثناء الطلاء .
- () ٥ يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان.
- () ٦ أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ مغلقة.
- () ٧ يجب تخزين الطلاء في أماكن جافة.
- () ٨ لا يجب ارتداء الكمامة عند الطلاء.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. لتجنب الحرائق قم بتخزين الطلاء بعيدا عن مصادر
 أ- الماء ب- الحرارة ج- الهواء د- الرطوبة
٢. من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون
 أ- الأزميل ب- فرش الطلاء ج- مفاتيح الربط د- المنشار
٣. يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء
 أ- قفازات مطاطية ب- نظارات الأمان ج- قناع الغبار د- خوذة الرأس
٤. من الأدوات التي تحتاجها أثناء عملية الطلاء
 أ- بكرة دهان ب - مقص ج- رباط طبي د - كريم دهان
٥. إحدى طرق الحماية أثناء الطلاء
 أ- ترك النوافذ مفتوحة ب - غلق النوافذ ج - عدم استخدام قفاز د - عدم استخدام السلم
٦. بعد الطلاء نتأكد من أن أوعية الطلاء
 أ- محكمة الغلق ب- غير محكمة الغلق ج- مفتوحة د - معرضة للحرارة
٧. من إرشادات الطلاء بسلام
 أ- العمل بدون قفازات ب- ترك العين والانف بدون حماية ج - إغلاق النوافذ د- الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم
٨. قبل البدء في الدهان يجب التأكد من أن جميع النوافذ
 أ- مفتوحة ب- مغلقة ج- مكسورة د- غير مفتوحة
٩. يجب حماية العين والأنف بارتداء أثناء الطلاء .
 أ- قفازات ب- خوذة ج- حذاء واقى د- قناع الغبار

المحور الثالث : اسئلة الموضوع الثاني عشر أسئلة درس شخصيات مصرية مؤثرة: السير مجدي يعقوب

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- () ١) مجدي يعقوب هو أستاذ في طب الكبد يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي.
- () ٢) ولد مجدي يعقوب في محافظة الشرقية في مصر.
- () ٣) حصل مجدي يعقوب على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة في الـ ٢٥ من عمره.
- () ٤) طب القلب هو فرع من فروع الطب يعنى بدراسة صحة القلب.
- () ٥) مجدي يعقوب سكن وعمل في جميع أنحاء العالم .
- () ٦) شارك مجدي يعقوب في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في جنوب افريقيا .
- () ٧) اسس اكبر برنامج لزراعة القلب والزرنة في العالم، تم في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. هو طبيب كبير له مسيرة مهنية ناجحة في جراحة القلب ومحِب جداً لوطنه مصر.
أ- مجدي يعقوب ب- مصطفى مشرف ج- أحمد زويل د- مصطفى محمد
٢. كان والد مجدي يعقوب يعمل
أ- مهندس ب- كيميائي ج- طبيباً جراحاً د- ضابط
٣. في عام ٢٠٠٨، أنشأ مجدي يعقوب مع زملائه بمدينة أسوان
أ- مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب (MYF) ب- مستشفى سرطان الأطفال
ج- مستشفى الاورمان د- مستشفى ٥٧٣٥٧
٤. أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة في العالم .
أ- العيون ب- الأسنان ج- القوقعة د - القلب والزرنة
٥. شارك السير مجدي يعقوب في إجراء أول جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في
أ- نيجيريا ب- مصر ج - السعودية د- الإمارات
٦. السير مجدي يعقوب أستاذ في طب
أ- العيون ب - القلب ج - الأسنان د - المخ والأعصاب
٧. السير مجدي يعقوب مؤسس ورئيس جمعية الخيرية التي تقوم على علاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب .
أ- سلسلة الأمل ب - النور والأمل ج - معنا لإنقاذ إنسان د - الأمل والحياة

المحور الثالث : اسئلة الموضوع الثالث عشر : المستكشف النشط**السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-**

- () ١) وصفية نزرين متسلقة جبل، ناشطة، ومستكشفة نشطة لدي ناشيونال جيوغرافيك.
- () ٢) وصفية نزرين هي أول شخص هندي يتسلق القمم السبع.
- () ٣) وصفية نزرين تتبع نظاما غذائيا نباتيا صحيا.
- () ٤) يجب أن يكون عقل وصفية قويا ومرنا لتكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- () ٥) تمارس وصفية التأمل واليقظة الذهنية على فترات متباعدة لتصفية عقلها.
- () ٦) تعتقد وصفية بأننا كلنا نحتاج إلى تسلق جبالنا الخاصة، سواء أكانت عقلية أم جسدية.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. أي أعلى قمم جبال في القارات السبع.
- أ- القمم السبع ب- البحر السبع ج- الأنهار السبع
٢. دولة وجنسية وصفية نزرين هي
- أ- الهند ب- باكستان ج- بنجلاديش

المحور الرابع : أسئلة الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- () ١) تتشابه جميع الحدائق في تصميمها .
 () ٢) حديقة أنطونيداس مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة.
 () ٣) يجب الاهتمام بشكل الحديقة عند تصميمها.
 () ٤) يمكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء.
 () ٥) تساعد أماكن الظل في الحديقة علي الشعور بالتوتر.
 () ٦) تعتبر الحدائق مفيدة للبيئة فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء.
 () ٧) تنمو النباتات الحولية خلال عام .
 () ٨) المساحات الخضراء تمتص غاز الهيدروجين.

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الحدائق على
 أ- نباتات ب- مساحات مائية ج- ألعاب للأطفال د- كل ما سبق
 ٢. يمكن الظل بالحديقة تساعد على
 أ- اللعب ب- النشاط ج- الاسترخاء د- جميع ما سبق
 ٣. من اقدم الحدائق حديقة انطونيداس الموجودة في
 أ- القاهرة ب- الجزيرة ج- الإسكندرية د- البحيرة
 ٤. المساحات الخضراء تمتص غاز
 أ- ثاني أكسيد الكربون ب- الاكسجين ج- الهيدروجين د- الاوزون
 ٥. تنمو النباتات الحولية لمدة
 أ- علم ب - ثلاثة أعوام ج - شهرين د - علمين
 ٦. نتيج مجالاً للمرح والتنزه وتكمل الطبيعة.
 أ- المستشفيات ب - المدارس ج - الحدائق د- المكتبات
 ٧. الحدائق للبيئة.
 أ- مضرة ب - مفيدة ج - ملوثة د - مضيقة
 ٨. تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء لأنها تمتص غاز من الهواء وتطلق غاز الأكسجين.
 أ- الهيليوم ب - النيتروجين ج - ثاني أكسيد الكربون د - الأكسجين
 ٩. النباتات تبقى أكثر من عام ويكون بعضها مزهر.
 أ- الحولية ب - الفصلية ج - المعمرة د - المزدهرة

المحور الرابع : الموضوع الثاني : العناية بالأقمشة والملابس

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- () ١ يعتبر الكتان من انواع الأقمشة ثقيلة الوزن .
 () ٢ الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة .
 () ٣ ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس .
 () ٤ الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيد .
 () ٥ يتم إنتاج قمائش الحرير من دودة القز .
 () ٦ قمائش الصوف يتم إنتاجه من مصدر نباتي .
 () ٧ قمائش الصوف يتم استخراجها من الأغنام .
 () ٨ الملابس المكيوة تكون أكثر انقاة .
 () ٩ تصنع الأقمشة من مصادر متعددة .
 () ١٠ معالجة البقعة بطريقة صحيحة يحافظ على الملابس لمدة أطول .

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. العناية بالملابس تساعد على توفير
 أ- المسحوق ب- المال ج- الكهرباء د. الماء
 ٢. يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها
 أ- رخيصة الثمن ب- متينة ويمكن غسلها ج- ثقيلة في الوزن د. ناعمة ولينيه
 ٣. يمكن صناعة الملابس من مصادر مضررة للبيئة مثل
 أ- الأغنام ب- البترول ج - الكتان د- دودة القز
 ٤. الملابس يجعلها أكثر انقاة .
 أ- تخزين ب- اتساح ج- كي د- نقع
 ٥. إحدى مميزات الملابس المصنوعة من الصوف .
 أ- ناعمة ب- لا تتجعد بسهولة ج- خفيفة الوزن د- تتجعد بسهولة
 ٦. قمائش الصوف مصدره
 أ- القطن ب- الأغنام ج- الكتان د- البترول
 ٧. يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل
 أ- القطن ب- الكتان ج- أ و ب د- البترول
 ٨. يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر طبيعية مثل
 أ- الصوف ب- القطن ج- أ و ب د- البترول
 ٩. يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر كيميائية مثل
 أ- القطن ب- الحرير ج- البترول د- الكتان

المحور الرابع أسئلة الموضوع السابع : درس المستكشف النشط

(ستضاف لها تقييمات الوزارة قريبا)

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تريد نيروبا راو المساعدة في حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند. ()
٢. تشكل النباتات والأشجار حجر الأساس للنبتة الطبيعية وتعتمد عليها الحيوانات والطيور. ()
٣. لا تحتاج نيروبا راو أن تعمل مع خبراء في علم النبات لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. ()
٤. يتعين على نيروبا راو الجلوس عند قاعدة شجرة طويلة جدا لفترة طويلة لرسم تفاصيلها بدقة. ()
٥. برزت لوحات نيروبا راو في كتب عدة عن النباتات والحيوانات في مصر. ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. رسمة نباتية من الهند ، اثرت رؤية النباتات والحيوانات اثناء رحلات عائلتها وهي صغيرة اهتمامها بالحياة النباتية وحمايتها.
- أ- نيروبا راو ب- وصفية نزرين ج- انيقا اولاه د- لويز مابولو
٢. نبات اليلام أو قزم الفيل الذي تفوح منه رائحة
- أ- جميلة ب- اللحوم المتعفنة ج- سامة د- عطره
٣. تعمل نيروبا راو حاليا على
- أ- كتاب للطبخ ب- كتاب للعلوم ج- كتاب للأطفال د- كتاب للغات