

الصف
السادس
الابتدائي
٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

التميز

أ/ محمود سعيد



مراجعة المتميز

المهارات المهنية

علي مقررات مارس

اعداد

أ. محمود سعيد

6

الصف
السادس

نسخة
مجانية

ملحق الإجابات
بالداخل



El.Motamez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code
أو من خلال صفحة "التميز - أ/ محمود سعيد".
© يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



المشروبات الصحية بديلة للمشروبات غير الصحية

الموضوع الخامس

المشروبات الغازية و آثارها السلبية



تحتوي المشروبات الغازية علي : (السكريات - المحليات الصناعية - حمض الفوسفوريك)

السكـريات

تؤدي السكريات الموجودة في المشروبات الغازية الي العديد من المشكلات الصحية منها :

- زيادة الوزن .
- ارتفاع ضغط الدم .
- رفع مستويات السكر في الدم مما يؤدي الي الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والقولون .

أذكر السبب يعتبر شرب المشروبات الغازية الدايت ليس خياراً صحياً ؟

ج - لأنها تحتوي علي العديد من المحليات الصناعية التي لها العديد من الآثار الضارة علي الجهاز الهضمي .

المحليات الصناعية

تحتوي المشروبات الغازية علي المحليات الصناعية (بدائل السكر) والتي تتسبب في :

- تأثيراً ضاراً علي البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي مما يحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر بفعالية .
- تؤثر علي امتصاص العناصر الغذائية ويجعلها أكثر صعوبة في الامتصاص .
- تؤدي الي زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن .

حمض الفوسفوريك : من المكونات الضارة بالمشروبات الغازية ، حيث يعيق عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

أضرار وسلبات المشروبات الغازية

- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف .
- تناول المشروبات الغازية يقلل من تناول الانسان الأطعمة والمشروبات المفيدة للجسم .
- الافراط في تناول المشروبات الغازية قد يصيب الانسان بسوء التغذية (علل) ؟ ج - بسبب الافراط في تناول السكر فقط دون الحصول علي ما يكفي من العناصر الغذائية .

لاحظ : استبدال المشروبات الغاية ببدايل صحية مثل (المشروبات الصحية) يضمن الحصول علي تغذية جيدة وصحة مثالية .





الوجبات السريعة

الموضوع السادس

طعام من الماضي الجميل

عند اعداد وتجهيز الطعام المنزلي في الماضي كان يتم مراعاة :

- توفير الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الأطفال، المراهقين، البالغين، المسنين) .
- توفير الاحتياجات الغذائية اللازمة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .
- أن يكون الطعام ممتع وغني بالنكهات اللذيذة والمكونات الصحية والمغذية .

من أمثلة تلك الوجبات (الكبة الاسكندراني) :

يطهي الكبد مع الفلفل الملون وتعد " الكبة الاسكندراني " من الوجبات اللذيذة للغاية والصحية :

الفلفل غني بالفيتامينات A ، E ، K1 ، C ، وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

الكبة، تُعدّ مصدرًا غنيًا بالبروتين، والحديد والفيتامين B2 ، والفيتامين B12 ، والفيتامين A

الطعام في الوقت الحاضر

يفضّل العديد من الشباب في الوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلاً من الاستمتاع بوجبات صحية معدة في المنزل لعدد من الأسباب منها :

- ساهم ظهور سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينيات بشكل كبير في زيادة الإقبال على الوجبات السريعة.
- اكتسبت أكشاك ومطاعم الوجبات السريعة المصرية المحليّة شعبية كبيرة من خلال تقديم وجبات سريعة بتكلفة مناسبة .
- **ظروف العمل الصعبة** في المدن الكبرى، تجعل الأمر أكثر ملاءمة للأفراد للبقاء في أماكن عملهم وطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة.



أضرار الوجبات السريعة

تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات و تفتقر الوجبات السريعة إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية وتناولها بكثرة قد يؤدي الي :

- تؤدي إلى زيادة الوزن وسوء التغذية، حيث يتلقى الجسم وفترة من الطاقة من دون أن يحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية " حيث يعاني أكثر من ٣٥ % من الأطفال وما يقارب من ٤٠ % من البالغين في مصر من زيادة الوزن أو السمنة ."
- مرض السكري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني، إلى جانب أمراض مثل فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- تأخر النمو عند الاطفال وسوء التغذية بسبب الوجبات الغذائية غير الصحية التي تفتقر إلى العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم.



لاحظ :

المناظرة : هي تبادل الآراء والحجج ، حيث يقدم أحد الفريقين حججاً لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الآخر حججاً ضده ويرد كل فريق حجج الآخر .

الحجة القوية : هي الحجة المدعومة بالأدلة مثل : الحقائق والبيانات الإحصائية و التجارب الشخصية .



البدائل الصحية للوجبات السريعة

الموضوع السابع

إعداد الأطعمة الصحية واختيارها

أذكر السبب ؟ علينا تجنب تناول الوجبات السريعة ؟

ج - لأنها تحتوي علي نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح و تفتقر للعناصر الغذائية الأساسية والألياف .

لذلك من المهم :

- قراءة العبارات المدونة علي العبوات الغذائية من أجل مقارنة قيمتها بالمعلبات الغذائية الأخرى .
- تشجيع استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .



البدائل الصحية للوجبات السريعة



البديل الصحي لها

الأطعمة المشوية او المطهوه بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون.

الوجبات الخفيفة التي تحتوي علي نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر، مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة .

الأطعمة قليلة الدسم والملح، مثل الفيشار أو المكسرات.

الخبز الذي يحتوي علي دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذيات

الأطعمة المعدة في المنزل ، مثل البرجر قليل الملح، واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، ومزيج الخضروات، مثل السلطة .

الوجبات السريعة

الأطعمة المقلية بالزيت، وبخاصة الدهون المشبعة غير الصحية .

الوجبات الخفيفة التي تحتوي علي نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .

رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي علي كميات عالية من الملح والدهون .

الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .

الوجبات السريعة التي تحتوي علي كميات عالية من الملح ، واللحوم منخفضة الجودة ، والخبز الأبيض .

الوجبات التقليدية

- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية **مشبعة ولذيذة** اذا اضفنا لها الأعشاب والتوابل والبصل والثوم .
- يمكن **رفع القيمة الغذائية لتلك الوجبات** من خلال إضافة الخضروات والحبوب الكاملة ومسحوق الفول السوداني .

أمثلة علي أشهر الأطباق التقليدية المصرية الصحية :

القول المدمس : مصدر نباتي للبروتين والألياف .

الملوخية : أحد الأطباق ذات القيمة العالية

المحشي : تشتهر بمنطقة الدلتا في مصر عبارة وهو عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضروات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب .

الويكا (البامية) والكشك الصعيدي (بدقيق القمح) : تشتهر بهما منطقة الصعيد .

المندي : من أشهر الأكلات السيناوية وهو عبارة عن فراخ أو لحم مطهو علي الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض .

الصيادية : تشتهر به البيئات الساحلية وهو عبارة عن طبق من السمك والأرز .

لاحظ : أخصائي التغذية : هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز علي مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها ، ويشجع علي تناول الطعام الصحي ، ويساعد علي وضع خطط و وجبات لتحسين الغذاء .





الترويج للسياحة عبر المسرح

الموضوع الثامن

مسرحية صفية



للترويج للسياحة الي مصر يمكن للتلاميذ اعداد مسرحية تتناول أسطورة من أساطير اجدادنا المصريين القدماء مثل (**اسطورة إله الشمس رع**)

لإعداد مسرحية صفية ، علينا إتباع مجموعة من الخطوات كالتالي :

1 - **تأليف سيناريو " بلورة الأفكار وكتابة السيناريو " :** علي أن يكون من **مشهد أو اثنين** ، حيث يتعاون التلاميذ في كتابة السيناريو يشكل يتناول **حبكة** المسرحية المراد تقديمها للجمهور .

2 - **تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة :**

- يمكن استخدام قصاصات **الورق وقصاصات النسيج** الملونة لصنع أزياء مسرحية بسيط .
- يمكن بناء الديكور بالاستعانة **بشرائح الكرتون أو الورق** .

3 - **تعيين الأدوار وعمل بروفات للتدريب المشاهد :**

- يشارك الجميع في اعداد السيناريو والازياء والعناصر الداعمة .
- يتم اختيار تلاميذ للقيام بأدوار "**المخرج المسرحي وفني الإضاءة ومدير المسرح و ممثلين**"

4 - **أداء المشاهد للجمهور**

لاحظ : عند اعداد السيناريو وكتابة المسرحية يجب مراعاة بعض العناصر مثل :

- **المشهد :** هو جزء من المسرحية ككل .
- **العناصر الداعمة :** الإضاءة والموسيقي .
- **الحبكة :** هي سلسلة من الاحداث المترابطة
- **الأزياء :** الملابس التي يرتديها الشخصيات .
- **الإعداد :** هو الإطاران المكاني والزمني اللذان التي تحدث فيهما المسرحية .

اعتبارات السلامة علي المسرح



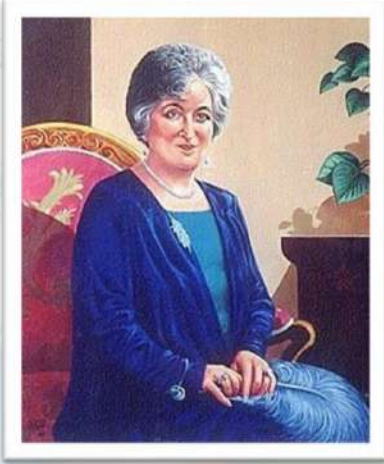
- عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون علي الأرض لتجنب التعثر .
- إتقان تركيب الجدران والأبواب والنوافذ والديكورات .
- عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور .
- عدم لمس معدات الإضاءة إلا من قبل الفني المختص .
- مراعاة كيفية تحرك الممثلين علي المسرح تجنبًا لأن يصطدموا ببعضهم عن طريق الخطأ .





شخصيات مصرية " صفية زغول "

الموضوع التاسع



السيدة صفية زغول (١٨٧٨-١٩٤٦).

- هي **صفية مصطفى فهمي ابنة مصطفى فهمي** باشا من أوائل رؤساء وزراء مصر منذ أن عرفت مصر نظام الوزارة.
- في العام ١٨٩٦، تزوجت من القاضي المصري **سعد زغول باشا**، ويرجع سبب تسميتها بصفية زغول إلى ذلك.
- كان للسيدة صفية وزوجها حلم مشترك في تحرير مصر من الاحتلال البريطاني، وكانت مخلصه لزوجها وشجاعة في دعمها له.
- **ركزت على حقوق المرأة** في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة وكان تدخلها نادرًا. فقد شاركت النساء في الثورة ضد الاحتلال البريطاني **بشكل سلمي** وتدرجت أعمالهن من توقيع العرائض إلى إطلاق حملات المقاطعة، لذلك أصبحت ثورة مارس ١٩١٩، ثورة محورية في **إعادة تشكيل مستقبل كل من مصر والنساء** المصريات.
- قادت السيدة صفية زغول المتظاهرين، وهم نساء مصريات من كافة الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، في **ثورة ١٩١٩** لتحرير مصر من الاحتلال البريطاني وحققت الثورة أهدافها، ففي العام ١٩٢٢، استعاد المصريون حقهم في تقرير مصيرهم. وفي العام ١٩٢٣، تمت صياغة دستور جديد. بالإضافة إلى ذلك، اكتسبت النساء المصريات حقوقًا أكثر وأصبحت تشارك في كل مجال من مجالات المجتمع.
- لقب المصريون السيدة صفية زغول بـ **«أم المصريين»** تعبيرًا عن حبهم لها واحترامها لمشاركتها في تصميم مصر على نيل استقلالها من الاحتلال البريطاني وعلى تعزيز حقوق المرأة.
- كتب العديد من المقالات حول شجاعته، كما **سُميت بعض الشوارع** في القاهرة والإسكندرية على اسمها.

وفاتها :

- **توفيت عام ١٩٤٦**، و دفنت إلى جانب زوجها الذي توفي عام ١٩٢٧ في حي السيدة زينب في شارع سعد زغول في القاهرة.
- في العام ١٩٥٢، حوّل منزل آل زغول المعروف بـ **منزل الأمة** إلى متحف. ويعكس المنزل شخصية السيدة صفية زغول، فهي **ذكية ومتعلمة ومثقفة**. ونظرًا لكونها **تجيد الفرنسية** وتحبّ القراءة، كانت تحتوي مكتبتها الخاصة على مجموعة من الكتب واللوحات الفنية لمختلف الفنانين في ذلك العصر.





المستكشف النشاط السيدة / " روزم مورتون "

الموضوع العاشر

السيدة / روزم مورتون



- **ممرضة** تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بالولايات المتحدة الأمريكية وهي أيضًا **مستكشفة في ناشيونال جيوغرافيك**.
- قامت بتصوير حياتها كمرضة خلال فترة تفشي جائحة كورونا (**كوفيد-19**).

- وثقت الصور التي التقطتها خلال الجائحة، إجراءات السلامة المتبعة ومعدات الوقاية الشخصية التي كان العاملون في مجال الرعاية الصحية يستخدمونها لمنع انتشار الفيروس.

- وقد تمكنت هي وزملاءها من خلال ارتداء **الكمامات الواقية والنظارات الواقية**، والقفازات من الحد بشكل أفضل من انتشار الوباء. ويتم اتباع هذه الإجراءات الاحترازية في المستشفيات بصفة عامة.
- بصفة السيدة مورتون ممرضة في **قسم الجراحة**، فإنها تختص برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب **تدخلًا جراحيًا**، وتتأكد من توفر كل ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة.

نصائح السيدة مورتون للشباب

تقدم السيدة مورتون نصائح قيّمة للشباب لمساعدتهم على اتباع نمط حياة سليم وصحي **عن طريق** :

- التأكيد على أهمية اختيار الأطعمة المغذية .
- إعطاء الأولوية للحصول على قسط كافٍ من النوم.
- ممارسة الرياضة بانتظام .
- البقاء على تواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

ومع أنّ هذه الأمور قد تبدو كممارسات بسيطة يسهل اتباعها، فإنّه غالبًا ما يتم تجاهلها عند الانشغال بالدراسة أو العمل أو السفر، أو المرور بمواقف **عصيبة**.



مهنة التمريض



- يحرص الممرضون في المقام الأول على تقديم الرعاية إلى الأشخاص الذين يحتاجون إلى ذلك، وبالتالي فهم **يؤدون عملاً قيماً ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع**. ويحظى العاملون في مجال التمريض، **بتقدير كبير لجهودهم في رعاية المرضى**.
- يتلقى العاملون في مجال التمريض **تدريباً** لكي يتمكنوا من تقديم الإسعافات الأولية للأفراد الذين يعانون من حالات طبية طارئة من بينها **النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، والكسور، والآلام المبرحة، والجروح الخطيرة**.

يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات المختلفة؛ فمثلاً:

ممرضو غرف الطوارئ :

- ✓ يتولوا رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية بسبب التعرض لإصابة أو حالة مرضية .
- ✓ يعملون الأطباء علي تحديد ما إذا كان يمكن علاج المشكلة سريعاً أم أنها تتطلب مزيداً من العناية المركزة.

ممرضو قسم الجراحة :

- يقوموا برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب تدخلاً جراحياً.
- يتأكدوا من توفر كل ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة .
- العمل كممرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة وإعطائها الي الجراحين خلال إجراء الجراحة .

الإسعافات الأولية لحالات الاختناق

- اذا كان الشخص يستطيع التنفس فشجعه علي السعال .
- اذا كان الشخص لا يستطيع السعال ، قم بإمالة الي الامام ووجه اليه ضربات قوفية بين لوعي كتفه.
- اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم أو التنفس ، فقم بإجراء ضغطات البطن .

خطوات اسعاف شخص مصاب بالاختناق



- 1 - الوقوف خلف الشخص المختنق - 2 يقبض الشخص ووع اليدين حول خصره ، ثم رفع المسعف بأحدي يديه المسعف ليديه قليلاً
- 3 - وضع المسعف يده المقبوضة أعلى سُرة المختنق وإمسакها باليد الأخرى بإحكام .
- 3 - ضغط المسعف بقوة علي بطن المختنق بحركة سرعة الي الأعلى وتكرار الضغط أكثر من مرة إذا لزم الأمر .





بنك أسئلة الترميز علي مقررات شهر مارس

أختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول

- ١ يعوقعملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .
 - أ السكريات
 - ب حمض الفوسفريك
 - ج المحليات الصناعية
 - د
- ٢ أي مما يلي لا يُعد من الحالات الطبية الطارئة
 - أ النوبات القلبية
 - ب السكتات الدماغية
 - ج الجروح السطحية
 - د
- ٣ المشروبات لا تحتوي علي الفيتامينات والمعادن والبروتينات .
 - أ الطبيعية
 - ب الصحية
 - ج الغازية
 - د
- ٤ في حالة الاختناق اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم او التنفس يجب اجراء
 - أ ضغطات البطن
 - ب تنفس صناعي
 - ج صدمات كهربية
 - د
- ٥ الإفراط في تناول المشروبات الغازية يرفع مستويات في الدم .
 - أ البروتينات
 - ب السكر
 - ج الالياف
 - د
- ٦ السيدة / روزم مورتون تعمل في قسم لدعم الفريق الجراحي .
 - أ الجراحة
 - ب الطوارئ
 - ج العيادات الخارجية
 - د
- ٧ يتميز بأنه غني بفيتامينات K1 ، C ، E .
 - أ الفلفل
 - ب الكبدية
 - ج الخيار
 - د
- ٨ قادت السيدة / المتظاهرات خلال ثورة عام 1919 .
 - أ سميحة أيوب
 - ب صفية زغلول
 - ج روزم مورتون
 - د
- ٩ أي مما يلي لا يعد من أضرار الوجبات السريعة .
 - أ زيادة الحديد في الدم
 - ب سوء التغذية
 - ج زيادة الوزن
 - د
- ١٠ لبناء الديكور المسرحي من الممكن الاستعانة بـ
 - أ الورق
 - ب شرائح الكرتون
 - ج أ، ب معًا
 - د
- ١١ كل ما يلي من مكونات الوجبات السريعة ماعدا
 - أ الألياف
 - ب السكر
 - ج الدهون
 - د
- ١٢ يُعد مصدر نباتي هام للبروتين والالياف .
 - أ البطاطس المقلية
 - ب الفول المدمس
 - ج الملوخية
 - د
- ١٣ يفضل استبدال الاطعمة المقلية بـ
 - أ الأطعمة المشوية
 - ب الأطعمة الدهنية
 - ج الوجبات السريعة
 - د



- ١٤ من أشهر الأطباق التقليدية في صعيد مصر
 (أ) الصيادية (ب) المحشي (ج) الكشك والويكا (د) أ، ب معًا
- ١٥ يمكننا رفع القيمة الغذائية للوجبات التقليدية عن طريق إضافة
 (أ) الخضروات (ب) الحبوب الكاملة (ج) أ، ب معًا (د) الوجبات الغذائية غير الصحية قد تسبب
- ١٦ الوجبات الغذائية غير الصحية قد تسبب
 (أ) تأخر النمو عند الأطفال (ب) فقر الدم (ج) أ، ب معًا (د) المندي أحدي الاطباق التقليدية التي يشتهر بها سكان
- ١٧ المندي أحدي الاطباق التقليدية التي يشتهر بها سكان
 (أ) الدلتا (ب) سيناء (ج) الصعيد (د) من أسباب انتشار الوجبات السريعة في مصر
- ١٨ من أسباب انتشار الوجبات السريعة في مصر
 (أ) انتشار اكشاك الوجبات السريعة (ب) ظروف العمل الصعبة في المدن (ج) أ، ب معًا (د) تشتهر البيئات الساحلية بأطباق الـ
- ١٩ تشتهر البيئات الساحلية بأطباق الـ
 (أ) محشي (ب) صيادية (ج) مندي (د) هي الحجج المدعومة بالأدلة والحقائق .
- ٢٠ هي الحجج المدعومة بالأدلة والحقائق .
 (أ) الحجج الضعيفة (ب) الحجج الكاذبة (ج) الحجج القوية (د) لصنع أزياء مسرحية بسيطة يمكننا استخدام
- ٢١ لصنع أزياء مسرحية بسيطة يمكننا استخدام
 (أ) الورق (ب) قصاصات النسيج (ج) أ، ب معًا (د) استبدال المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية يؤدي الي
- ٢٢ استبدال المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية يؤدي الي
 (أ) سوء التغذية (ب) صحة مثالية (ج) الإصابة بالأمراض (د) كانت السيدة صفية زغلول من تُجيد اللغة
- ٢٣ كانت السيدة صفية زغلول من تُجيد اللغة
 (أ) الألمانية (ب) الروسية (ج) الفرنسية (د) من مكونات المشروبات الغازية التي قد تسبب خطر الإصابة بمرض السرطان .
- ٢٤ من مكونات المشروبات الغازية التي قد تسبب خطر الإصابة بمرض السرطان .
 (أ) السكريات (ب) المحليات الصناعية (ج) حمض الفوسفريك (د) لقب المصريون السيدة صفية زغلول بلقب
- ٢٥ لقب المصريون السيدة صفية زغلول بلقب
 (أ) أم الثورة (ب) أم الشهداء (ج) أم المصريين (د) تناول المشروبات الغازية بشكل متكرر قد يؤدي الي زيادة
- ٢٦ تناول المشروبات الغازية بشكل متكرر قد يؤدي الي زيادة
 (أ) الوزن (ب) خطر الإصابة بأمراض القلب (ج) أ، ب معًا (د) كان للسيدة / روزم مورتون دورًا كبيرًا لتوعية الشباب بكل مما يلي ما عدا
- ٢٧ كان للسيدة / روزم مورتون دورًا كبيرًا لتوعية الشباب بكل مما يلي ما عدا
 (أ) ممارسة الرياضة (ب) تناول الوجبات السريعة (ج) اتباع نمط صحي سليم (د) أي مما يلي لا يعد من مكونات المشروبات الغازية
- ٢٨ أي مما يلي لا يعد من مكونات المشروبات الغازية
 (أ) حمض الكبريتيك (ب) السكريات (ج) حمض الفوسفريك (د)



- ٣٩ رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية من مهام
 (أ) ممرضو غرف الطوارئ (ب) ممرضو الجراحة (ج) ممرضو الأسنان (د) ممرضو غرف الطوارئ
- ٣٨ تحتوي رقائق الذرة والبطاطس على كميات عالية من
 (أ) البروتينات (ب) الأملاح (ج) الفيتامينات (د) الكربوهيدرات
- ٣٧ عُرف منزل أل زغلول بمنزل
 (أ) مصر (ب) الأمة (ج) الزعيم (د) من أمثلة الأطباق التقليدية المصرية
- ٣٦ من أمثلة الأطباق التقليدية المصرية
 (أ) البرجر (ب) الملوخية (ج) البطاطس المقلية (د) الكبدة
- ٣٥ هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز في مجال التغذية .
 (أ) الاختصاصي النفسي (ب) الاختصاصي الاجتماعي (ج) اختصاصي التغذية (د) اختصاصي التغذية
- ٣٤ أي مما يلي يعد من العناصر الداعمة للمسرحية
 (أ) الإضاءة (ب) الموسيقى (ج) أ، ب معاً (د) المسرحيات
- ٣٣ السيدة صفية زغلول هي ابنة رئيس الوزراء المصري الراحل
 (أ) سعد زغلول (ب) مصطفى فهمي (ج) مصطفى كامل (د) محمد مصطفى
- ٣٢ تعمل السيدة / روزم مورتون بمهنة
 (أ) التمريض (ب) الأثار (ج) التنقيب (د) الترجمة
- ٣١ في حالة الاختناق إذا كان الشخص يستطيع التنفس علينا تشجيعه علي
 (أ) السعال (ب) القيء (ج) النوم (د) المشي
- ٣٠ أي مما يلي لا يعد من المخاطر الصحية للمشروبات الغازية
 (أ) زيادة الوزن (ب) بناء العضلات (ج) الإصابة بمرض السكري (د) زيادة الوزن
- ٢٩ من مخاطر المشروبات الغازية الإصابة بمرض السكري من النوع
 (أ) الثاني (ب) الثالث (ج) الرابع (د) الأول
- ٢٨ المشروبات الغازية لها العديد من الآثار السلبية علي الجهاز
 (أ) التنفسي (ب) الدوري (ج) الهضمي (د) العصبي
- ٢٧ هي تبادل الآراء والحجج .
 (أ) المحاضرة (ب) المناظرة (ج) الترشق (د) المناظرة
- ٢٦ ظهرت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة في مصر خلال فترة
 (أ) السبعينات (ب) الثمانينات (ج) التسعينات (د) الستينات
- ٢٥ تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات والحديد والفيتامينات .
 (أ) البطاطس المقلية (ب) الكبدة (ج) المشروبات الغازية (د) المشروبات الغازية



- ٤٤ الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة يُعد بديلاً صحياً لـ
 الفيشار (أ) الفاكهة (ب) الخبز الأبيض (ج)
- ٤٥ تشتهر منطقة الدلتا في مصر بـ
 الويكا (أ) المحشي (ب) المندي (ج)

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

- ١ تعتبر المشروبات الغازية الدايت بديلاً صحياً للمشروبات الغازية . ()
- ٢ تميزت السيدة صفية زغلول بالذكاء والثقافة العالية وحب القراءة . ()
- ٣ المحليات الصناعية تحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر . ()
- ٤ يقدم الممرضون الرعاية للحالات الحرجة فقط . ()
- ٥ الافراط في تناول المشروبات الغازية قد يؤدي الي الإصابة بسوء التغذية . ()
- ٦ التمريض من المهن العظيمة في المجتمع . ()
- ٧ لا توجد أي علاقة بين تناول المشروبات الغازية والاصابة بأمراض القلب والقولون . ()
- ٨ قامت السيدة روزم مورتون بتصوير حياتها كمرمضة خلال جائحة كورونا . ()
- ٩ قديماً كان الشباب يفضل الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية . ()
- ١٠ تقديراً لدورها ، سميت بعض الشوارع في القاهرة باسم السيدة صفية زغلول . ()
- ١١ تُعد الكبدة الاسكندراني من الأطعمة التي تفتقر الي البروتين والفيتامينات . ()
- ١٢ يجب علي الممثلين مراعاة خطواتهم علي المسرح لتجنب التعثر والاصطدام . ()
- ١٣ من أسباب انتشار الوجبات السريعة تقديمها للجمهور بأسعار باهظة . ()
- ١٤ ليس من الضروري تناول سيناريو المسرحية لحبكة المسرحية المراد تقديمها . ()
- ١٥ الأطعمة المطهوهة بالبخار من أفضل البدائل الصحية للأطعمة المقلية . ()
- ١٦ تحتوي الحلوى علي نسبة عالية من السكريات . ()
- ١٧ يعد المندي من أشهر الأطباق التقليدية لسكان منطقة الدلتا . ()
- ١٨ تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة كبيرة من الكربوهيدرات والدهون . ()
- ١٩ يمكن استخدام المسرح للترويج للسياحة . ()
- ٢٠ ظروف العمل الصعبة في المدن أحدي أسباب انتشار الوجبات السريعة . ()
- ٢١ من الأفضل للجمهور المسرحي سطوع الإضاءة في المسرح بشكل كبير . ()
- ٢٢ المشروبات الغازية تحتوي علي العديد من العناصر الغذائية الصحية . ()
- ٢٣ لم تشارك السيدة صفية زغلول في ثورة عام 1919 م . ()



- () تناول كميات كبيرة من السكريات قد يسبب خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. ٢٤
- () الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة . ٢٥
- () حمض الاسكوربيك بالمشروبات الغازية يعيق امتصاص الجسم للكالسيوم . ٢٦
- () تعمل السيدة روزم موتون ممرضة في قسم الطوارئ . ٢٧
- () المشروبات الغازية تؤثر ايجاباً علي صحة الانسان العامة . ٢٨
- () اتباع نمط حياة صحي يعني ممارسة الرياضة بانتظام . ٢٩
- () الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة تُعد بديلاً صحياً للأطعمة المشوية . ٣٠
- () دفنت صفية زغول إلى جانب زوجها في حي السيدة زينب في القاهرة . ٣١
- () يشتهر طبق الصيادية في البيئات الساحلية المصرية . ٣٢
- () من اعدادات السلامة علي المسرح وضع العديد من الاسلاك علي ارض المسرح . ٣٣
- () يرجع تسمية السيدة صفية زغول نسبة الي زوجها سعد زغول باشا . ٣٤
- () بعد وفاة السيدة صفية زغول حول منزلها " منزل الأمة " الي متحف . ٣٥
- () يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات . ٣٦
- () العمل كمرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة . ٣٧
- () تعيق المحليات الصناعية من امتصاص العناصر الغذائية بالطعام . ٣٨
- () للحفاظ علي صحة الانسان يجب استبدال المشروبات الصحية بمشروبات غازية . ٣٩
- () المشروبات الغازية تُضر بالبكتيريا المفيدة بالجهاز الهضمي . ٤٠
- () تفتقر الوجبات السريعة للعناصر الغذائية والألياف . ٤١
- () الأطعمة المنزلية غنية بالفيتامينات والمكونات المغذية . ٤٢
- () يعاني نسبة كبيرة من الأطفال من السمنة بسبب الوجبات السريعة . ٤٣
- () توفر الوجبات الصحية الاحتياجات اللازمة لممارسة الألعاب المختلفة . ٤٤
- () تناول الفواكه والاطعمة المنزلية يعد من أفضل البدائل الصحية للوجبات السريعة . ٤٥
- () الفيشار والمكسرات يعدان أحد البدائل الغذائية الصحية . ٤٦
- () لم تتمكن السيدة روزم موتون من اتباع الإجراءات الاحترازية خلال جائحة كورونا . ٤٧
- () الأفضل للصحة العامة استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل . ٤٨

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



مراجعة + بنك أسئلة

الصف
السادس
الابتدائي
٢٠٢٤

التميز

أ/ محمود سعيد



الاجابات النموذجية لبنك الأسئلة

المهارات المهنية

علي مقررات مارس

اعداد

أ/ محمود سعيد

6

الصف
السادس



EI.Motamyez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code
أو من خلال صفحة "التميز - أ/ محمود سعيد".
يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



بنك أسئلة الترميز علي مقررات شهر مارس

أختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول

- ١ يعوقعملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .
 - أ) السكريات
 - ب) حمض الفوسفريك
 - ج) المحليات الصناعية
 - د) البروتينات
- ٢ أي مما يلي لا يُعد من الحالات الطبية الطارئة
 - أ) النوبات القلبية
 - ب) السكتات الدماغية
 - ج) الجروح السطحية
 - د) المشروبات
- ٣ المشروبات لا تحتوي علي الفيتامينات والمعادن والبروتينات .
 - أ) الطبيعية
 - ب) الصحية
 - ج) الغازية
 - د) المشروبات
- ٤ في حالة الاختناق اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم او التنفس يجب اجراء
 - أ) ضغوطات البطن
 - ب) تنفس صناعي
 - ج) صدمات كهربية
 - د) الإفراط في تناول المشروبات الغازية يرفع مستويات في الدم .
- ٥ البروتينات
 - أ) البروتينات
 - ب) السكر
 - ج) الالياف
 - د) السيدة / روزم مورتون تعمل في قسم لدعم الفريق الجراحي .
- ٦ الجراحة
 - أ) الطوارئ
 - ب) العيادات الخارجية
 - ج) يتميز بأنه غني بفيتامينات K1 ، C ، E .
 - د) الفلفل
- ٧ قادت السيدة / المتظاهرات خلال ثورة عام 1919 .
 - أ) سميحة أيوب
 - ب) صفية زغلول
 - ج) روزم مورتون
 - د) أي مما يلي لا يعد من أضرار الوجبات السريعة .
- ٩ زيادة الحديد في الدم
 - أ) سوء التغذية
 - ب) زيادة الوزن
 - ج) لبناء الديكور المسرحي من الممكن الاستعانة بـ
 - د) الورق
- ١٠ كل ما يلي من مكونات الوجبات السريعة ماعدا
 - أ) الألياف
 - ب) السكر
 - ج) الدهون
 - د) يُعد مصدر نباتي هام للبروتين والالياف .
- ١٢ البطاطس المقلية
 - أ) الفول المدمس
 - ب) اللوخية
 - ج) يفضل استبدال الاطعمة المقلية بـ
 - د) الأبططة المشوية
- ١٣ الأبططة المشوية
 - أ) الأبططة الدهنية
 - ب) الوجبات السريعة



- ١٤ من أشهر الأطباق التقليدية في صعيد مصر
 (أ) الصيادية (ب) المحشي (ج) الكشك والويكا (د)
 ١٥ يمكننا رفع القيمة الغذائية للوجبات التقليدية عن طريق إضافة
 (أ) الخضروات (ب) الحبوب الكاملة (ج) أ، ب معًا (د)
 ١٦ الوجبات الغذائية غير الصحية قد تسبب
 (أ) تأخر النمو عند الأطفال (ب) فقر الدم (ج) أ، ب معًا (د)
 ١٧ المندي أحدي الاطباق التقليدية التي يشتهر بها سكان
 (أ) الدلتا (ب) سيناء (ج) الصعيد (د)
 ١٨ من أسباب انتشار الوجبات السريعة في مصر
 (أ) انتشار اكشاك الوجبات (ب) ظروف العمل الصعبة في المدن (ج) أ، ب معًا (د)
 ١٩ تشتهر البيئات الساحلية بأطباق الـ
 (أ) محشي (ب) صيادية (ج) مندي (د)
 ٢٠ هي الحجج المدعومة بالأدلة والحقائق .
 (أ) الحجج الضعيفة (ب) الحجج الكاذبة (ج) الحجج القوية (د)
 ٢١ لصنع أزياء مسرحية بسيطة يمكننا استخدام
 (أ) الورق (ب) قصاصات النسيج (ج) أ، ب معًا (د)
 ٢٢ استبدال المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية يؤدي الي
 (أ) الإصابة بالأمراض (ب) سوء التغذية (ج) صحة مثالية (د)
 ٢٣ كانت السيدة صفية زغلول من تُجيد اللغة
 (أ) الألمانية (ب) الروسية (ج) الفرنسية (د)
 ٢٤ من مكونات المشروبات الغازية التي قد تسبب خطر الإصابة بمرض السرطان .
 (أ) السكريات (ب) المحليات الصناعية (ج) حمض الفوسفريك (د)
 ٢٥ لقب المصريون السيدة صفية زغلول بلقب
 (أ) أم الثورة (ب) أم الشهداء (ج) أم المصريين (د)
 ٢٦ تناول المشروبات الغازية بشكل متكرر قد يؤدي الي زيادة
 (أ) الوزن (ب) خطر الإصابة بأمراض القلب (ج) أ، ب معًا (د)
 ٢٧ كان للسيدة / روزم مورتون دورًا كبيرًا لتوعية الشباب بكل مما يلي ما عدا
 (أ) ممارسة الرياضة (ب) تناول الوجبات السريعة (ج) اتباع نمط صحي سليم (د)
 ٢٨ أي مما يلي لا يعد من مكونات المشروبات الغازية
 (أ) حمض الكبريتيك (ب) السكريات (ج) حمض الفوسفريك (د)



- ٣٩ رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية من مهام
 أ) ممرضو غرف الطوارئ ب) ممرضو الجراحة ج) ممرضو الأسنان د) ممرضو الإسعافات
- ٣٨ تحتوي رقائق الذرة والبطاطس على كميات عالية من
 أ) البروتينات ب) الأملاح ج) الفيتامينات د) الكربوهيدرات
- ٣٧ عُرف منزل أل زغلول بمنزل
 أ) مصر ب) الأمة ج) الزعيم د) من أمثلة الأطباق التقليدية المصرية
- ٣٦ من أمثلة الأطباق التقليدية المصرية
 أ) البرجر ب) الملوخية ج) البطاطس المقلية د) الكبدة
- ٣٥ هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز في مجال التغذية .
 أ) الاختصاصي النفسي ب) الاختصاصي الاجتماعي ج) اختصاصي التغذية د) اختصاصي العلاج الطبيعي
- ٣٤ أي مما يلي يعد من العناصر الداعمة للمسرحية
 أ) الإضاءة ب) الموسيقى ج) أ، ب معاً د) التزيين
- ٣٣ السيدة صفية زغلول هي ابنة رئيس الوزراء المصري الراحل
 أ) سعد زغلول ب) مصطفى فهمي ج) مصطفى كامل د) محمد مصطفى
- ٣٢ تعمل السيدة / روزم مورتون بمهنة
 أ) التمريض ب) الآثار ج) التنقيب د) الترجمة
- ٣١ في حالة الاختناق إذا كان الشخص يستطيع التنفس علينا تشجيعه علي
 أ) السعال ب) القيء ج) النوم د) المشي
- ٣٠ أي مما يلي لا يعد من المخاطر الصحية للمشروبات الغازية
 أ) زيادة الوزن ب) بناء العضلات ج) الإصابة بمرض السكري د) زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب
- ٢٩ من مخاطر المشروبات الغازية الإصابة بمرض السكري من النوع
 أ) الثاني ب) الثالث ج) الرابع د) الخامس
- ٢٨ المشروبات الغازية لها العديد من الآثار السلبية علي الجهاز
 أ) التنفسي ب) الدوري ج) الهضمي د) العصبي
- ٢٧ هي تبادل الآراء والحجج .
 أ) المحاضرة ب) المناظرة ج) الترشق د) النقاش
- ٢٦ ظهرت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة في مصر خلال فترة
 أ) السبعينات ب) الثمانينات ج) التسعينات د) الألفينيات
- ٢٥ تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات والحديد والفيتامينات .
 أ) البطاطس المقلية ب) الكبدة ج) المشروبات الغازية د) الخبز



- ٤٤ الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة يُعد بديلاً صحياً لـ
 الفيشار (أ) الفاكهة (ب) الخبز الأبيض (ج)
- ٤٥ تشتهر منطقة الدلتا في مصر بـ
 الويكا (أ) المحشي (ب) المندي (ج)

ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

السؤال الثاني

- ١ تعتبر المشروبات الغازية الدايت بديلاً صحياً للمشروبات الغازية .
- ٢ تميزت السيدة صفية زغلول بالذكاء والثقافة العالية وحب القراءة .
- ٣ المحليات الصناعية تحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر .
- ٤ يقدم المرضون الرعاية للحالات الحرجة فقط .
- ٥ الإفراط في تناول المشروبات الغازية قد يؤدي الي الإصابة بسوء التغذية .
- ٦ التمريض من المهن العظيمة في المجتمع .
- ٧ لا توجد أي علاقة بين تناول المشروبات الغازية والاصابة بأمراض القلب والقولون .
- ٨ قامت السيدة روزم مورتون بتصوير حياتها كمرضة خلال جائحة كورونا .
- ٩ قديماً كان الشباب يفضل الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية .
- ١٠ تقديرًا لدورها ، سميت بعض الشوارع في القاهرة باسم السيدة صفية زغلول .
- ١١ تُعد الكبد الاسكندراني من الأطعمة التي تفتقر الي البروتين والفيتامينات .
- ١٢ يجب علي الممثلين مراعاة خطواتهم علي المسرح لتجنب التعثر والاصطدام .
- ١٣ من أسباب انتشار الوجبات السريعة تقديمها للجمهور بأسعار باهظة .
- ١٤ ليس من الضروري تناول سيناريو المسرحية لحبكة المسرحية المراد تقديمها .
- ١٥ الأطعمة المطهوهة بالبخار من أفضل البدائل الصحية للأطعمة المقلية .
- ١٦ تحتوي الحلوى علي نسبة عالية من السكريات .
- ١٧ يعد المندي من أشهر الأطباق التقليدية لسكان منطقة الدلتا .
- ١٨ تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة كبيرة من الكربوهيدرات والدهون .
- ١٩ يمكن استخدام المسرح للترويج للسياحة .
- ٢٠ ظروف العمل الصعبة في المدن أحدي أسباب انتشار الوجبات السريعة .
- ٢١ من الأفضل للجمهور المسرحي سطوع الإضاءة في المسرح بشكل كبير .
- ٢٢ المشروبات الغازية تحتوي علي العديد من العناصر الغذائية الصحية .
- ٢٣ لم تشارك السيدة صفية زغلول في ثورة عام 1919 م .



- ٢٤ تناول كميات كبيرة من السكريات قد يسبب خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.
- ٢٥ الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة .
- ٢٦ حمض الاسكوريك بالمشروبات الغازية يعيق امتصاص الجسم للكالسيوم .
- ٢٧ تعمل السيدة روزم موتون ممرضة في قسم الطوارئ .
- ٢٨ المشروبات الغازية تؤثر ايجاباً علي صحة الانسان العامة .
- ٢٩ اتباع نمط حياة صحي يعني ممارسة الرياضة بانتظام .
- ٣٠ الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة تُعد بديلاً صحياً للأطعمة المشوية .
- ٣١ دفنت صفية زغلول إلى جانب زوجها في حي السيّدة زينب في القاهرة .
- ٣٢ يشتهر طبق الصيادية في البيئات الساحلية المصرية .
- ٣٣ من اعدادات السلامة علي المسرح وضع العديد من الاسلاك علي ارض المسرح .
- ٣٤ يرجع تسمية السيدة صفية زغلول نسبة الي زوجها سعد زغلول باشا .
- ٣٥ بعد وفاة السيدة صفية زغلول حول منزلها " منزل الأمة " الي متحف .
- ٣٦ يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات .
- ٣٧ العمل كمرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة .
- ٣٨ تعيق المحليات الصناعية من امتصاص العناصر الغذائية بالطعام .
- ٣٩ للحفاظ علي صحة الانسان يجب استبدال المشروبات الصحية بمشروبات غازية .
- ٤٠ المشروبات الغازية تُضر بالبكتيريا المفيدة بالجهاز الهضمي .
- ٤١ تفتقر الوجبات السريعة للعناصر الغذائية والألياف .
- ٤٢ الأطعمة المنزلية غنية بالفيتامينات والمكونات المغذية .
- ٤٣ يعاني نسبة كبيرة من الأطفال من السمنة بسبب الوجبات السريعة .
- ٤٤ توفر الوجبات الصحية الاحتياجات اللازمة لممارسة الألعاب المختلفة .
- ٤٥ تناول الفواكه والاطعمة المنزلية يعد من أفضل البدائل الصحية للوجبات السريعة .
- ٤٦ الفيشار والمكسرات يعدان أحد البدائل الغذائية الصحية .
- ٤٧ لم تتمكن السيدة روزم مورتون من اتباع الإجراءات الاحترازية خلال جائحة كورونا .
- ٤٨ الأفضل للصحة العامة استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

