

التأسيس السليم

مراجعات شهر ابريل

المهارات المهنية

الصف السادس الابتدائي

مراجعات  
شهر  
ابريل

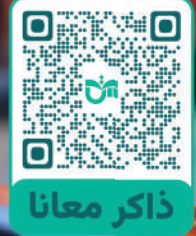
الصف السادس الابتدائي

6

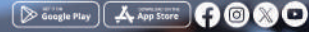
المهارات المهنية



اختيارك  
الأول في  
مصر



شركة التأسيس السليم





ذاكر معنا

## النموذج الأول

### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) تحتوي الوجبات الصحية المعدة بالمنزل على كميات كبيرة من .....  
(الملح - النشويات - الفيتامينات - السكر)
- (٢) ساهمت الوجبات السريعة في زيادة انتشار أمراض .....  
(الدرن - الكبد الدهني - الإنفلونزا - الكورونا)
- (٣) زيت الزيتون من الزيوت .....  
(الضارة - المتحولة - الصحية - المهدرجة)
- (٤) للحفاظ على الصحة يفضل تجنب تناول الطعام .....  
(المستوي - المخبوز - المسلوق - المقلي)
- (٥) نستخدم شرائح الكرتون في المسرحيات الصفية لصناعة .....  
(الأزياء - الشخصيات - الديكورات - الإضاءة)
- (٦) يقدم الممرضون ..... للأشخاص الذين يحتاجون إليها.  
(الطعام - الرعاية - التدريب - النقود)
- (٧) يمكن مساعدة الشخص الذي يعاني من الاختناق من خلال الضغط على .....  
(بطنه - صدره - رأسه - ظهره)
- (٨) أحد إجراءات السلامة للمشاركين بالمسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا .....  
(الممثل - المخرج - الفني - الجمهور)
- (٩) نقص معدن الحديد الناتج من تناول الوجبات السريعة يؤدي إلى مرض .....  
(فقر الدم - الكورونا - الدرنا - الربو)
- (١٠) إتقان الأفراد للتقنيات أحد المهارات .....  
(الشخصية - الحياتية - الطبيعية - الفنية)
- (١١) لكي يحصل الجسم على احتياجه من حمض الفوليك والبوتاسيوم يمكن تناول .....  
(الكبدة - الفلفل - الفراولة - البرتقال)



- (١٢) اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب.....  
(التكلفة المناسبة - التكلفة الباهظة - المكونات الصحية - تشبعها بالمغذيات)
- (١٣) يمكننا استبدال الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر ب.....  
(الفواكه - الأطعمة السريعة - المشروبات الغازية - القهوة)
- (١٤) تمثل..... إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحية.  
(الفواكه المجففة - البسكوت بالشوفان - الحلوى - الزبادي)
- (١٥) يمكن صنع أزياء المسرحية الفنية من.....  
(الصخور - النسيج الملون - قطع الكرتون - الأخشاب)

## النموذج الثاني

### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) اكتشفت الإحصائيات أن ٣٥% من الأطفال و ٤٠% من البالغين في مصر يعانون حاليًا من.....  
(النحافة - السمنة - الصحة - نقص الكالسيوم)
- (٢) يعد..... مصدرًا نباتيًا غنيًا بالبروتين والألياف.  
(الفاول المدمس - الملوخية - الويكا - المندي)
- (٣) تحرص أنت وزملاؤك ألا..... إضاءة المسرح في عيون الحضور.  
(تستطيع - تطفئ - تخمد - جميع ما سبق)
- (٤) تقديم الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية فورية اختصاص ممرضين.....  
(الأشعة - غرفة الطوارئ - الأطفال - الصحة النفسية)
- (٥) يتبع..... التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح.  
(المخرج - المؤلف - فني الديكور - الممثلون)
- (٦) للحفاظ على الصحة تجنب إعداد الطعام ب.....  
(الفرن - القلي - البخار - الشوي)

- (٧) إحدى الأكلات التقليدية المصرية الصحية .....
- (البرجر - رقائق الذرة - الملوخية - الدجاج المقلي)
- (٨) الوجبات السريعة تؤدي إلى انتشار مرض ..... من النوع الثاني.
- (القلب - السكري - الكبد - الكلى)
- (٩) يعد التمريض مهنة أساسية في كل .....
- (المصانع - المتاجر - المدارس - المستشفيات)
- (١٠) يكون لكل ..... بداية وعقد وخاتمة.
- (مشهد - الأعداد - الحكمة - السيناريو)
- (١١) ركزت صفة زغلول على ..... وكانت قليلة وكان التدخل بها نادرًا.
- (التعليم - حقوق المرأة - السينما - المسرح)
- (١٢) يشمل التدريب الأكاديمي المهارات الفنية في قطاع الأعمال كلاً من ذلك ما عدا .....
- (الصناعة - الزراعة - الأزياء - المبيعات)
- (١٣) تحديد النباتات المناسبة في التصميم وتنسيق الحدائق إحدى المهارات .....
- (الفنية - الشخصية - اللغوية - الموسيقية)
- (١٤) عملت السيدة مورتون كمرضة في قسم .....
- (الطوارئ - الجراحة - الأطفال - العظام)
- (١٥) تحول منزل آل زغلول المعروف بمنزل الأمة إلى .....
- (مسرح - سينما - برج سكني - متحف)

## النموذج الثالث

## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) يصاب الأطفال بفقر الدم بسبب نقص .....  
(الكالسيوم - الحديد - الماغنسيوم - الفوسفات)
- (٢) الأطعمة السريعة مليئة ب..... الضارة.  
(الفيتامينات - الألياف - الدهون - البروتينات)
- (٣) يمكن أن تكون الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة ..... عليها.  
(التوابل - الأعشاب - الثوم والبصل - جميع ما سبق)
- (٤) يمكن أن يتشارك ..... في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة.  
(طالب - طالبان - المعلم ومدير المدرسة - جميع الطلاب)
- (٥) ..... هو جزء من المسرحية ككل.  
(المشهد - الحبكة - الإعداد - السيناريو)
- (٦) لقب المصريون «صفية زغلول» ب..... تعبيرًا عن حبهم واحترامهم لها.  
(العدائية - أم المصريين - السيدة الأولى - طبيبة العرب)
- (٧) قامت مورتون بتوعية الشباب لاتباع نظام حياة .....  
(سريع - عملي - صحي - غير صحي)
- (٨) إذا كان الشخص يعاني من الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على .....  
(الكلام - السعال - القيء - الصراخ)
- (٩) من المهارات الفنية .....  
(التدريب الأكاديمي - المعارف - التقنيات - جميع ما سبق)
- (١٠) ..... هي المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام في بيئة عمل احترافية.  
(المهارات الشخصية - المهارات البيئية - المهارات العلمية - المهارات الفنية)

- (١١) ..... هي الحبكة المدعومة بالأدلة والحقائق والبيانات الشخصية.  
(الحجة القوية - المناظرة - المناقشة - المفاوضات)
- (١٢) زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب تناول .....  
(الوجبات السريعة - الفواكه - الخضروات - الحبوب الكاملة)
- (١٣) تُعد من وجبات الماضي وغنية بالفيتامينات وتقدم مع الفلفل الملون .....  
(الشاورما - البيتزا - الكبدة الإسكندراني - الدجاج المقلي)
- (١٤) يشتهر أهل الصعيد بتقديم أكلة .....  
(البرجر - الويكا - الكبدة الإسكندراني - المحشي)
- (١٥) أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا .....  
(الممثل - المخرج - الفني - المدير)

## النموذج الرابع

### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية .....  
(الطبيب - المخرج - المدير - المهندس)
- (٢) تزوجت السيدة ..... من القاضي سعد زغلول باشا.  
(سميحة أيوب - صفية زغلول - سميرة موسى - هدى شعراوي)
- (٣) تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على .....  
(الأدوية - الماء - الطعام - الملابس)
- (٤) للدعاية إلى مصر يمكن صناعة مسرحية من المعبودات المصرية ومنها الإله .....  
(تحتمس الثالث - أمنمحات الثالث - أحمس - رع)
- (٥) ..... هي سلسلة الأحداث المترابطة.  
(المشهد - الإعداد - الحبكة - الممثلين)

- (٦) للحفاظ على الصحة يفضل تجنب تناول الطعام .....
- (المشوي - المخبوز - المسلوق - المقلي)
- (٧) الأطعمة السريعة تعطي كمية كبيرة من ..... دون الحصول على عناصر غذائية.
- (الفيتامينات - الطاقة - البروتين - النشويات)
- (٨) إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحية .....
- (الفواكه المجففة - البسكوت بالشوفان - الحلوى - الزبادي)
- (٩) يمكن صناعة مسرحية عن المعبودات ..... ومنها رع للدعاية المصرية.
- (العراقية - السورية - المصرية - المغربية)
- (١٠) الإطاران الزماني والمكاني اللذان تحدث فيهما المسرحية هو .....
- (الإعداد - الحكمة - المشهد - المسرح)
- (١١) سميت بعض شوارع القاهرة والإسكندرية باسم السيدة .....
- (سميحة أيوب - صفية زغلول - أم كلثوم - سميرة موسى)
- (١٢) قامت السيدة «روزم مورتون» بتصوير حياتها كمرضة في أثناء جائحة .....
- (الطاعون - كوفيد ١٩ - الحروب - الزلازل)
- (١٣) يمكن تناول ..... بدلاً من رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على نسب دهون عالية.
- (الفشار والمكسرات - الحلوي - المشروبات الغازية - الوجبات السريعة)
- (١٤) يشتهر أهل سيناء بتقديم وجبة .....
- (الويكا - الكشري - المحشي - المندي)
- (١٥) اكتسبت الوجبات السريعة في مصر شعبية بالغة بسبب .....
- (التكلفة المناسبة - التكلفة الباهظة - المكونات الصحية - تشبعها بالمغذيات)

## النموذج الخامس

## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) توجد علاقة وثيقة بين المشروبات الغازية وارتفاع .....  
(المستوى الدراسي - مستوى الذكاء - الأنسولين بالدم - الثقة بالنفس)
- (٢) تتأثر صحة العظام بتناول المشروبات الغازية لاحتوائها على .....  
(البروتينات - حمض الفوسفوريك - حمض اللاكتيك - الكربوهيدرات)
- (٣) ساهم انتشار المطاعم الدولية في مصر في الإقبال على الوجبات .....  
(التعبئة - الصحية - المنزلية - السريعة)
- (٤) أحد إجراءات السلامة للمشاركين بالمرححة ألا يلمس معدات الإضاءة إلا .....  
(الممثل - الفني - المخرج - الجمهور)
- (٥) يمكن رفع القيمة الغذائية للوجبة من خلال إضافة المزيد من .....  
(السكر - الملح - الدهون - الخضراوات)
- (٦) تفتقر الوجبات السريعة لبعض العناصر الغذائية مثل ..... مما يؤدي إلى انتشار الأنيميا.  
(الحديد - النحاس - الكالسيوم - البروتين)
- (٧) الشخص الذي يعاني من الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على .....  
(الكلام - السعال - البكاء - الصراخ)
- (٨) يعد من العاملين الأساسيين بالمرححة .....  
(الطبيب - المخرج - المعلم - السباك)
- (٩) من أجل صحة أفضل يجب الابتعاد عن تناول الطعام .....  
(المشوي - المسلوق - المدخن - المقلي)
- (١٠) الأطعمة السريعة تحتوي على نسبة عالية من .....  
(الدهون - الألياف - الفيتامينات - البروتين)

- (١١) لتجنب تعثر التلاميذ في أثناء المسرحية يجب إزالة ..... من على أرض المسرح.  
(الديكورات - الأسلاك - الأزياء - الصخور)
- (١٢) يحظى العاملون في مجال التمريض بالتقدير لجهودهم في .....  
(رعاية المرضى - تعليم الصغار - زراعة المحاصيل - بناء المستشفيات)
- (١٣) إحدى المهارات ..... القدرة على التكيف.  
(الفنية - الشخصية - الأكاديمية - الرقمية)
- (١٤) المهارات الفنية والتقنية تشمل .....  
(التفكير التحليلي - التفكير الإبداعي - تصميم الأزياء - الوعي الذاتي)
- (١٥) لقبت السيدة ..... «بأم المصريين».  
(صفية زغلول - أم كلثوم - سميرة موسى - سميحة أيوب)



التأسيس السليم

مراجعات شهر ابريل

المهارات المهنية

الصف السادس الابتدائي

مراجعات  
شهر  
ابريل

الصف السادس الابتدائي

6

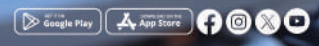
المهارات المهنية



اختيارك  
الأول في  
مصر



شركة التأسيس السليم





ذاكر معنا

## بنك أسئلة

١

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ( ) (١) الوجبات بالماضي كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مراحل النمو.
- ( ) (٢) الكبد الإسكندراني تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين فقط.
- ( ) (٣) الوجبات السريعة تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن.
- ( ) (٤) ظهرت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الدولية في مصر خلال التسعينات.
- ( ) (٥) طول ساعات العمل في المدن الكبرى تدفع العاملين لطلب الوجبات السريعة لكي تمدهم بالطاقة.
- ( ) (٦) توفر الوجبات السريعة كميات كبيرة من الفيتامينات.
- ( ) (٧) ترتفع نسبة المصابين بالسمنة بمصر بسبب العادات الغذائية الصحيحة.
- ( ) (٨) الأطعمة المقلية بالزيت وخاصة الدهون المشبعة من البدائل الصحية.
- ( ) (٩) يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الأخرى.
- ( ) (١٠) يمكننا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل.
- ( ) (١١) يمكنك إعداد الأزياء والعناصر الداعمة من البيئة المحيطة بك.
- ( ) (١٢) الحبكة هي سلسلة من الأحداث المترابطة.
- ( ) (١٣) قادت السيدة صفية زغلول النساء في الثورة بشكل سلمي.
- ( ) (١٤) تم تحويل منزل آل زغلول المعروف بمنزل الأمة إلى مدرسة.
- ( ) (١٥) وثقت السيدة «روزم» الصور التي التقطتها في أثناء جائحة كورونا.
- ( ) (١٦) الحصول على قسط كافٍ من النوم أمر غير ضروري لحياة صحية.
- ( ) (١٧) يؤدي الممرضون المعتمدون حديثاً تدريبات عملية في مكان عملهم في البداية.
- ( ) (١٨) امتلاك مجموعة متنوعة من المهارات الفنية والمهارات الشخصية أمر بالغ الأهمية.
- ( ) (١٩) العمل التطوعي لا يُعد فرصة جيدة لاكتساب المهارات والخبرات من سوق العمل.



## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) تراعي ..... الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو.  
(الوجبات السريعة - الوجبات الدسمة - الوجبات المنزلية - الوجبات الجاهزة)
- (٢) زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول .....  
(الفاكهة - الخضراوات - الوجبات السريعة - الطعام المنزلي)
- (٣) اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب .....  
(التكلفة المناسبة - التكلفة الباهظة - المكونات الصحية - تشبعها بالمغذيات)
- (٤) بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل ..... الناتج عن نقص الحديد.  
(السكري - الكبد الدهني - الضغط - فقر الدم)
- (٥) إحدى الأكلات التقليدية المصرية الصحية .....  
(البرجر - رقائق الذرة - الملوخية - الدجاج المقلي)
- (٦) طبق يصنع من دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد .....  
(المندي - الفول - المحشي - الكشك)
- (٧) يعد الفول مصدرًا غنيًا لـ .....  
(الدهون والبروتين - البروتين والألياف - السكر والألياف - الكربوهيدرات والأملاح)
- (٨) يتبع ..... التعليمات حول كيفية التحرك على المسرح.  
(المؤلف - الفني - الممثل - المخرج)
- (٩) يجب إتقان تركيب ..... حتى لا تسبب إصابات على المسرح.  
(الديكورات - الإضاءة - الحكمة - الإعداد)
- (١٠) يمكن صنع أزياء المسرحية الصفية من .....  
(قطع الحديد - النسيج الملون - الماء - الصخور)
- (١١) يجب أن يحدث كل مشهد من المسرحية في إطار زمني ومكاني .....  
(مختلف - متشابه - متطابق - متماثل)

- (١٢) ركزت السيدة صفية زغلول على .....
- (حقوق المرأة - التعليم - الترفيه - التمثيل)
- (١٣) تزوجت السيدة ..... من القاضي سعد زغلول باشا.
- (سميرة موسى - صفية زغلول - هدى شعراوي - فريدة ثروت)
- (١٤) عملت السيدة مورتون كمرضة في قسم .....
- (الطوارئ - الجراحة - الأطفال - العظام)
- (١٥) إذا كان الشخص يعاني من الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على .....
- (الكلام - السعال - القيء - الصراخ)

## أكمل ما يلي:

٣

- (١) نتعرض ل..... بسبب تناول الوجبات السريعة.
- (٢) يسبب نقص معدن الحديد مرض .....
- (٣) توفر المطاعم الوجبات السريعة بسعر .....
- (٤) تعد الوجبات السريعة مصدرًا غنيًا ب..... المضرة.
- (٥) يمكن استخدام المسرح للترويج إلى .....
- (٦) يعد ..... هو جزءًا من أحداث المسرحية ككل.
- (٧) سلسلة من الأحداث المترابطة هي .....
- (٨) يستخدم النسيج الملون في صناعة .....
- (٩) تم تحويل منزل آل زغلول إلى .....
- (١٠) لقبت السيدة صفية زغلول ب.....
- (١١) يقدمون الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية فورية مهمة .....
- (١٢) يجب تشجيع الشخص الذي يعاني من الاختناق على .....
- (١٣) يمكن للطالب تكوين علاقات اجتماعية عن طريق .....
- (١٤) يستكشف التلميذ الوظيفة التي تتماشى مع تطلعاته المهنية عبر .....
- (١٥) ..... هي المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام في بيئة عمل احترافية.

(١) حدد بعض أضرار الوجبات السريعة.



(٢) لماذا يجب علينا قراءة العبارات المدونة على عبوات الغذاء؟



(٣) ما هي إجراءات السلامة على المسرح؟



(٤) ما هي إنجازات السيدة صفية زغلول؟



(٥) ما النصائح التي قدمتها السيدة «مورتون» لاتباع نمط حياة صحي؟



(٦) ما فائدة العمل التطوعي.





علوم

اللغة العربية

# الإجابات النموذجية

الرياضيات

MATHEMATICS

الدراسات الاجتماعية

التربية الدينية

المهارات المهنية

تكنولوجيا المعلومات  
والاتصالات

مراجعات  
شهر  
أبريل





ذاكر معنا

## النموذج الأول

### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) تحتوي الوجبات الصحية المعدة بالمنزل على كميات كبيرة من .....  
(الملح - النشويات - الفيتامينات - السكر)
- (٢) ساهمت الوجبات السريعة في زيادة انتشار أمراض .....  
(الدرن - الكبد الدهني - الإنفلونزا - الكورونا)
- (٣) زيت الزيتون من الزيوت .....  
(الضارة - المتحولة - الصحية - المهدرجة)
- (٤) للحفاظ على الصحة يفضل تجنب تناول الطعام .....  
(المستوي - المخبوز - المسلوق - المقلي)
- (٥) نستخدم شرائح الكرتون في المسرحيات الصفية لصناعة .....  
(الأزياء - الشخصيات - الديكورات - الإضاءة)
- (٦) يقدم الممرضون ..... للأشخاص الذين يحتاجون إليها.  
(الطعام - الرعاية - التدريب - النقود)
- (٧) يمكن مساعدة الشخص الذي يعاني من الاختناق من خلال الضغط على .....  
(بطنه - صدره - رأسه - ظهره)
- (٨) أحد إجراءات السلامة للمشاركين بالمسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا .....  
(الممثل - المخرج - الفني - الجمهور)
- (٩) نقص معدن الحديد الناتج من تناول الوجبات السريعة يؤدي إلى مرض .....  
(فقر الدم - الكورونا - الدرن - الربو)
- (١٠) إتقان الأفراد للتقنيات أحد المهارات .....  
(الشخصية - الحياتية - الطبيعية - الفنية)
- (١١) لكي يحصل الجسم على احتياجه من حمض الفوليك والبوتاسيوم يمكن تناول .....  
(الكبدة - الفلفل - الفراولة - البرتقال)



- (١٢) اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب.....  
(**التكلفة المناسبة** - التكلفة الباهظة - المكونات الصحية - تشبعها بالمغذيات)
- (١٣) يمكننا استبدال الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر ب.....  
(**الفواكه** - الأطعمة السريعة - المشروبات الغازية - القهوة)
- (١٤) تمثل..... إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحية.  
(الفواكه المجففة - البسكوت بالشوفان - **الحلوى** - الزبادي)
- (١٥) يمكن صنع أزياء المسرحية الفنية من.....  
(الصخور - **النسيج الملون** - قطع الكرتون - الأخشاب)

## النموذج الثاني

### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) اكتشفت الإحصائيات أن ٣٥% من الأطفال و٤٠% من البالغين في مصر يعانون حاليًا من.....  
(النحافة - **السمنة** - الصحة - نقص الكالسيوم)
- (٢) يعد..... مصدرًا نباتيًا غنيًا بالبروتين والألياف.  
(**الفول المدمس** - الملوخية - الويكا - المندي)
- (٣) تحرص أنت وزملاؤك ألا..... إضاءة المسرح في عيون الحضور.  
(تستطيع - تطفئ - تخمد - **جميع ما سبق**)
- (٤) تقديم الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية فورية اختصاص ممرض.....  
(الأشعة - **غرفة الطوارئ** - الأطفال - الصحة النفسية)
- (٥) يتبع..... التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح.  
(المخرج - المؤلف - فني الديكور - **الممثلون**)
- (٦) للحفاظ على الصحة تجنب إعداد الطعام ب.....  
(الفرن - **القلي** - البخار - الشوي)

- (٧) إحدى الأكلات التقليدية المصرية الصحية .....
- (البرجر - رقائق الذرة - الملوخية - الدجاج المقلي)
- (٨) الوجبات السريعة تؤدي إلى انتشار مرض ..... من النوع الثاني.
- (القلب - السكري - الكبد - الكلى)
- (٩) يعد التمريض مهنة أساسية في كل .....
- (المصانع - المتاجر - المدارس - المستشفيات)
- (١٠) يكون لكل ..... بداية وعقد وخاتمة.
- (مشهد - الأعداد - الحكمة - السيناريو)
- (١١) ركزت صفة زغلول على ..... وكانت قليلة وكان التدخل بها نادرًا.
- (التعليم - حقوق المرأة - السينما - المسرح)
- (١٢) يشمل التدريب الأكاديمي المهارات الفنية في قطاع الأعمال كلاً من ذلك ما عدا .....
- (الصناعة - الزراعة - الأزياء - المبيعات)
- (١٣) تحديد النباتات المناسبة في التصميم وتنسيق الحدائق إحدى المهارات .....
- (الفنية - الشخصية - اللغوية - الموسيقية)
- (١٤) عملت السيدة مورتون كمرضة في قسم .....
- (الطوارئ - الجراحة - الأطفال - العظام)
- (١٥) تحول منزل آل زغلول المعروف بمنزل الأمة إلى .....
- (مسرح - سينما - برج سكني - متحف)

## النموذج الثالث

### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) يصاب الأطفال بفقر الدم بسبب نقص .....  
(الكالسيوم - الحديد - الماغنسيوم - الفوسفات)
- (٢) الأطعمة السريعة مليئة ب..... الضارة.  
(الفيتامينات - الألياف - الدهون - البروتينات)
- (٣) يمكن أن تكون الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة ..... عليها.  
(التوابل - الأعشاب - الثوم والبصل - جميع ما سبق)
- (٤) يمكن أن يتشارك ..... في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة.  
(طالب - طالبان - المعلم ومدير المدرسة - جميع الطلاب)
- (٥) ..... هو جزء من المسرحية ككل.  
(المشهد - الحبكة - الإعداد - السيناريو)
- (٦) لقب المصريون «صفية زغلول» ب..... تعبيرًا عن حبهم واحترامهم لها.  
(العدائية - أم المصريين - السيدة الأولى - طبيبة العرب)
- (٧) قامت مورتون بتوعية الشباب لاتباع نظام حياة .....  
(سريع - عملي - صحي - غير صحي)
- (٨) إذا كان الشخص يعاني من الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على .....  
(الكلام - السعال - القيء - الصراخ)
- (٩) من المهارات الفنية .....  
(التدريب الأكاديمي - المعارف - التقنيات - جميع ما سبق)
- (١٠) ..... هي المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام في بيئة عمل احترافية.  
(المهارات الشخصية - المهارات البيئية - المهارات العلمية - المهارات الفنية)

- (١١) ..... هي الحبكة المدعومة بالأدلة والحقائق والبيانات الشخصية.  
(الحجة القوية - المناظرة - المناقشة - المفاوضات)
- (١٢) زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب تناول .....
- (الوجبات السريعة - الفواكه - الخضروات - الحبوب الكاملة)
- (١٣) تُعد من وجبات الماضي وغنية بالفيتامينات وتقدم مع الفلفل الملون .....
- (الشاورما - البيتزا - الكبدة الإسكندراني - الدجاج المقلي)
- (١٤) يشتهر أهل الصعيد بتقديم أكلة .....
- (البرجر - الويكا - الكبدة الإسكندراني - المحشي)
- (١٥) أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا .....
- (الممثل - المخرج - الفني - المدير)

## النموذج الرابع

### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية .....
- (الطبيب - المخرج - المدير - المهندس)
- (٢) تزوجت السيدة ..... من القاضي سعد زغلول باشا.
- (سميحة أيوب - صفية زغلول - سميرة موسى - هدى شعراوي)
- (٣) تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على .....
- (الأدوية - الماء - الطعام - الملابس)
- (٤) للدعاية إلى مصر يمكن صناعة مسرحية من المعبودات المصرية ومنها الإله .....
- (تحتمس الثالث - أمنمحات الثالث - أحمس - رع)
- (٥) ..... هي سلسلة الأحداث المترابطة.
- (المشهد - الإعداد - الحبكة - الممثلين)

- (٦) للحفاظ على الصحة يفضل تجنب تناول الطعام .....
- (المشوي - المخبوز - المسلوق - المقلي)
- (٧) الأطعمة السريعة تعطي كمية كبيرة من ..... دون الحصول على عناصر غذائية.
- (الفيتامينات - الطاقة - البروتين - النشويات)
- (٨) إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحية .....
- (الفواكه المجففة - البسكوت بالشوفان - الحلوى - الزبادي)
- (٩) يمكن صناعة مسرحية عن المعبودات ..... ومنها رع للدعاية المصرية.
- (العراقية - السورية - المصرية - المغربية)
- (١٠) الإطاران الزماني والمكاني اللذان تحدث فيهما المسرحية هو .....
- (الإعداد - الحكمة - المشهد - المسرح)
- (١١) سميت بعض شوارع القاهرة والإسكندرية باسم السيدة .....
- (سميحة أيوب - صفية زغلول - أم كلثوم - سميرة موسى)
- (١٢) قامت السيدة «روزم مورتون» بتصوير حياتها كمرضة في أثناء جائحة .....
- (الطاعون - كوفيد ١٩ - الحروب - الزلازل)
- (١٣) يمكن تناول ..... بدلاً من رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على نسب دهون عالية.
- (الفشار والمكسرات - الحلوي - المشروبات الغازية - الوجبات السريعة)
- (١٤) يشتهر أهل سيناء بتقديم وجبة .....
- (الويكا - الكشري - المحشي - المندي)
- (١٥) اكتسبت الوجبات السريعة في مصر شعبية بالغة بسبب .....
- (التكلفة المناسبة - التكلفة الباهظة - المكونات الصحية - تشبعها بالمغذيات)

## النموذج الخامس

## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) توجد علاقة وثيقة بين المشروبات الغازية وارتفاع .....  
(المستوى الدراسي - مستوى الذكاء - الأنسولين بالدم - الثقة بالنفس)
- (٢) تتأثر صحة العظام بتناول المشروبات الغازية لاحتوائها على .....  
(البروتينات - حمض الفوسفوريك - حمض اللاكتيك - الكربوهيدرات)
- (٣) ساهم انتشار المطاعم الدولية في مصر في الإقبال على الوجبات .....  
(التعبئة - الصحية - المنزلية - السريعة)
- (٤) أحد إجراءات السلامة للمشاركين بالمرحلية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا .....  
(الممثل - الفني - المخرج - الجمهور)
- (٥) يمكن رفع القيمة الغذائية للوجبة من خلال إضافة المزيد من .....  
(السكر - الملح - الدهون - الخضراوات)
- (٦) تفتقر الوجبات السريعة لبعض العناصر الغذائية مثل ..... مما يؤدي إلى انتشار الأنيميا.  
(الحديد - النحاس - الكالسيوم - البروتين)
- (٧) الشخص الذي يعاني من الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على .....  
(الكلام - السعال - البكاء - الصراخ)
- (٨) يعد من العاملين الأساسيين بالمرحلية .....  
(الطبيب - المخرج - المعلم - السباك)
- (٩) من أجل صحة أفضل يجب الابتعاد عن تناول الطعام .....  
(المشوي - المسلوق - المدخن - المقلي)
- (١٠) الأطعمة السريعة تحتوي على نسبة عالية من .....  
(الدهون - الألياف - الفيتامينات - البروتين)

- (١١) لتجنب تعثر التلاميذ في أثناء المسرحية يجب إزالة ..... من على أرض المسرح.  
(الديكورات - الأسلاك - الأزياء - الصخور)
- (١٢) يحظى العاملون في مجال التمريض بالتقدير لجهودهم في .....  
(رعاية المرضى - تعليم الصغار - زراعة المحاصيل - بناء المستشفيات)
- (١٣) إحدى المهارات ..... القدرة على التكيف.  
(الفنية - الشخصية - الأكاديمية - الرقمية)
- (١٤) المهارات الفنية والتقنية تشمل .....  
(التفكير التحليلي - التفكير الإبداعي - تصميم الأزياء - الوعي الذاتي)
- (١٥) لقت السيدة ..... «بأم المصريين».  
(صفية زغلول - أم كلثوم - سميرة موسى - سميحة أيوب)





ذاكر معنا

## بنك أسئلة

١

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- (١) الوجبات بالماضي كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مراحل النمو. (✓)
- (٢) الكبد الإسكندراني تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين فقط. (X)
- (٣) الوجبات السريعة تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن. (X)
- (٤) ظهرت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الدولية في مصر خلال التسعينات. (✓)
- (٥) طول ساعات العمل في المدن الكبرى تدفع العاملين لطلب الوجبات السريعة لكي تمدهم بالطاقة. (✓)
- (٦) توفر الوجبات السريعة كميات كبيرة من الفيتامينات. (X)
- (٧) ترتفع نسبة المصابين بالسمنة بمصر بسبب العادات الغذائية الصحيحة. (X)
- (٨) الأطعمة المقلية بالزيت وخاصة الدهون المشبعة من البدائل الصحية. (X)
- (٩) يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الأخرى. (✓)
- (١٠) يمكننا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل. (✓)
- (١١) يمكنك إعداد الأزياء والعناصر الداعمة من البيئة المحيطة بك. (✓)
- (١٢) الحبكة هي سلسلة من الأحداث المترابطة. (✓)
- (١٣) قادت السيدة صفية زغلول النساء في الثورة بشكل سلمي. (✓)
- (١٤) تم تحويل منزل آل زغلول المعروف بمنزل الأمة إلى مدرسة. (X)
- (١٥) وثقت السيدة «روزم» الصور التي التقطتها في أثناء جائحة كورونا. (✓)
- (١٦) الحصول على قسط كافٍ من النوم أمر غير ضروري لحياة صحية. (X)
- (١٧) يؤدي المرضون المعتمدون حديثاً تدريبات عملية في مكان عملهم في البداية. (✓)
- (١٨) امتلاك مجموعة متنوعة من المهارات الفنية والمهارات الشخصية أمر بالغ الأهمية. (✓)
- (١٩) العمل التطوعي لا يُعد فرصة جيدة لاكتساب المهارات والخبرات من سوق العمل. (X)



## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- (١) تراعي ..... الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو.  
(الوجبات السريعة - الوجبات الدسمة - الوجبات المنزلية - الوجبات الجاهزة)
- (٢) زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول .....  
(الفاكهة - الخضراوات - الوجبات السريعة - الطعام المنزلي)
- (٣) اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب .....  
(التكلفة المناسبة - التكلفة الباهظة - المكونات الصحية - تشبعها بالمغذيات)
- (٤) بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل ..... الناتج عن نقص الحديد.  
(السكري - الكبد الدهني - الضغط - فقر الدم)
- (٥) إحدى الأكلات التقليدية المصرية الصحية .....  
(البرجر - رقائق الذرة - الملوخية - الدجاج المقلي)
- (٦) طبق يصنع من دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد .....  
(المندي - الفول - المحشي - الكشك)
- (٧) يعد الفول مصدرًا غنيًا لـ .....  
(الدهون والبروتين - البروتين والألياف - السكر والألياف - الكربوهيدرات والأملاح)
- (٨) يتبع ..... التعليمات حول كيفية التحرك على المسرح.  
(المؤلف - الفني - الممثل - المخرج)
- (٩) يجب إتقان تركيب ..... حتى لا تسبب إصابات على المسرح.  
(الديكورات - الإضاءة - الحكمة - الإعداد)
- (١٠) يمكن صنع أزياء مسرحية الصفية من .....  
(قطع الحديد - النسيج الملون - الماء - الصخور)
- (١١) يجب أن يحدث كل مشهد من المسرحية في إطار زمني ومكاني .....  
(مختلف - متشابه - متطابق - متماثل)

- (١٢) ركزت السيدة صفية زغلول على .....
- (حقوق المرأة - التعليم - الترفيه - التمثيل)
- (١٣) تزوجت السيدة ..... من القاضي سعد زغلول باشا.
- (سميرة موسى - صفية زغلول - هدى شعراوي - فريدة ثروت)
- (١٤) عملت السيدة مورتون كمرضة في قسم .....
- (الطوارئ - الجراحة - الأطفال - العظام)
- (١٥) إذا كان الشخص يعاني من الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على .....
- (الكلام - السعال - القيء - الصراخ)

## أكمل ما يلي:

٣

- (١) نتعرض لـ **السمنة** بسبب تناول الوجبات السريعة.
- (٢) يسبب نقص معدن الحديد مرض **فقر الدم**.
- (٣) توفر المطاعم الوجبات السريعة بسعر **مناسب**.
- (٤) تعد الوجبات السريعة مصدرًا غنيًا بـ **الدهون** المضرة.
- (٥) يمكن استخدام المسرح للترويج إلى **السياحة**.
- (٦) يعد **المشهد** هو جزءًا من أحداث المسرحية ككل.
- (٧) سلسلة من الأحداث المترابطة هي **الحبكة**.
- (٨) يستخدم النسيج الملون في صناعة **الأزياء**.
- (٩) تم تحويل منزل آل زغلول إلى **متحف**.
- (١٠) لقبّت السيدة صفية زغلول بـ **أم المصريين**.
- (١١) يقدمون الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية فورية مهمة **ممرضو الطوارئ**.
- (١٢) يجب تشجيع الشخص الذي يعاني من الاختناق على **السعال**.
- (١٣) يمكن للطالب تكوين علاقات اجتماعية عن طريق **العمل التطوعي**.
- (١٤) يستكشف التلميذ الوظيفة التي تتماشى مع تطلعاته المهنية عبر **الوظائف المؤقتة**.
- (١٥) **المهارات الشخصية** هي المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام في بيئة عمل احترافية.

- (١) حدد بعض أضرار الوجبات السريعة.
- Ⓒ تحتوي على نسب عالية من الدهون والسكريات.
- Ⓒ تتسبب في العديد من الأمراض مثل: سوء التغذية - ارتفاع ضغط الدم - أمراض الكبد الدهني - تأخر النمو عند الأطفال.
- (٢) لماذا يجب علينا قراءة العبارات المدونة على عبوات الغذاء؟
- Ⓒ لاحتواء بعض الوجبات السريعة على نسب عالية من الدهون والسكر.
- Ⓒ مقارنة قيمتها الغذائية بالوجبات الأخرى.
- (٣) ما هي إجراءات السلامة على المسرح؟
- Ⓒ يجب الحرص على عدم وجود أسلاك إضاءة على الأرض لتجنب التعثر.
- Ⓒ عدم لمس معدات الإضاءة إلا من قبل الفني المختص بذلك.
- Ⓒ إتقان تركيب الديكورات مثل الجدران والأبواب والنوافذ.
- (٤) ما هي إنجازات السيدة صفية زغلول؟
- Ⓒ قادت النساء المصريات بشكل سلمي في ثورة ١٩١٩.
- Ⓒ اكتسبت النساء المصريات حقوقاً أكثر بفضل تركيزها على حقوق المرأة.
- Ⓒ شاركت في العديد من الأعمال التطوعية.
- (٥) ما النصائح التي قدمتها السيدة «مورتون» لاتباع نمط حياة صحي؟
- Ⓒ اختيار أطعمة مغذية - ممارسة الرياضة بانتظام. - الحصول على قسط كافي من النوم. - البقاء على تواصل مع أفراد الأسرة والعائلة.
- (٦) ما فائدة العمل التطوعي.
- Ⓒ فرصة لاكتساب مهارات وخبرات قيمة. يحقق المواطنة المسؤولة في خدمة المجتمع يساهم في تحقيق علاقات اجتماعية وهذه العلاقات تقود إلى تطوير الذات وتعلم المهارات الجديدة.