

# الأستاذ

سلسلة كتب الأستاذ

## المهارات المهنية

مراجعة شهر إبرياء



إعداد:  
لمياء نصر الدين

الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

4

## مقرر اختبار شهر إبريل

### المحور الثالث

- ١ الموضوع الثامن: إعداد الطعام والشراب الصحي.
- ٢ الموضوع التاسع: الإسعافات الأولية والسلامة.
- ٣ الموضوع العاشر: السلامة في المنزل.
- ٤ الموضوع الحادي عشر: السلامة في استخدام الطلاء.
- ٥ الموضوع الثاني عشر: شخصيات مصرية مؤثرة (د. مجدي يعقوب).

### المحور الرابع

سلسلة كتب الأستاذ

- ٦ الموضوع الأول: تصميم الحدائق وأنواع النباتات.
- ٧ الموضوع الثاني: العناية بالأقمشة والملابس.
- ٨ الموضوع الثالث: تصميم علامة تجارية.
- ٩ الموضوع الرابع: مبادئ التصميم الجديد.
- ١٠ الموضوع الخامس: الإعلان عن منتجك.

سلسلة كتب الأستاذ

## خطوات إعداد الطعام الصحي

- ١ **النظافة الصحية:** اغسل يديك جيداً وامسح كل الأسطح في المطبخ.
- ٢ **الإعداد:** تحقق من وصفة ما تريد إعداده؛ لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة.
- ٣ **طرق الطهي:** تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان، يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيداً، لا تفرط في طهي الخضراوات؛ لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية.
- ٤ **طريقة التقديم:** ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

## محتويات حقيبة الإسعافات الأولية:

- كريم لعلاج اللدغات، كريم مطهر، الرباط الطبي، المقص، شريط لاصق جراحي، الكمادات الباردة أو الساخنة، شاش معقم، الضمادات اللاصقة.
- رقم الطوارئ المخصص لخدمة الإسعاف: (١٢٣).
- **تقييم الوضع:** تحديد نوع الإصابة.
- **التخطيط:** التفكير في إمكانية استخدام حقيبة الإسعافات الأولية ووضع قائمة بالمواد التي تحتاج إليها لتقديم المساعدة أم من الضروري الاتصال برقم خدمة الإسعاف.
- **التطبيق:** استخدام حقيبة الإسعافات الأولية.
- **تقييم النتائج:** توضيح ما يجب عليك التحقق منه بعد قيامك بالإسعافات الأولية.

## السلامة في المنزل:

- لا توصل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد.
- عند تسرب الغاز الطبيعي اتصل برقم الطوارئ للغاز الطبيعي (١٢٩).
- لا تفتح الثلاجة عند انقطاع الكهرباء.
- عند اندلاع حريق، استخدم غطاء المقلدة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم.
- رقم الطوارئ لاستدعاء سيارة المطفأ (١٨٠).

### خطوات طلاء غرفة بسلامة:



- تحديد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها، توفير الحماية واحتياطات السلامة، تجنب اندلاع الحرائق).

### السير مجدي يعقوب:



- أستاذ في طب القلب، ولد في محافظة الشرقية في مصر، أسس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، شارك في إجراء أول جراحة قلب مفتوح، أنشأ مؤسسة مجدي يعقوب للأمراض وأبحاث القلب.

### فوائد الحدائق للبيئة:



- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. كتب الأستاذ
- من عناصر الحديقة: (الأرصفة، الممرات، البرجولات).
- **النباتات الحولية:** تنمو لمدة عام فقط.
- **النباتات المعمرة:** تبقى أكثر من عام، ويبقى بعضها مزهر.
- من أشكال أوراق النباتات: (الطويل – المستدير – الشائك).

### العناية بالأقمشة والملابس:



- يجب علينا فرز الملابس بحسب لونها؛ لتجنب اختلاط الألوان أثناء القيام بعملية الغسيل.
- اتباع تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس أمر ضروري.
- يجب معالجة البقع فور حدوثها.
- استخدام المياه الباردة لغسل الملابس.
- يجب تخزين الملابس بشكل مرتب للحفاظ على أناقتها.

مصادر الأقمشة:



- (نبات القطن، الأغنام، البترول، دود القز، نبات الكتان).
- **العلامة التجارية:** هي هوية الشركة تخبرنا عما تقوم به الشركة ولماذا.
- **الشعار:** هو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.
- يعد التصميم الجيد هو الأيسر في الاستخدام.
- من عناصر التصميم: (اللون - الشكل - الحجم - التركيب).
- يجب أن يكون الإعلان قابلاً للتصديق ومميزاً وفريداً ولا يُنسى.

لضمان نجاح الحملة الإعلانية:



(ابتكار شعار، القدرة على التنافس، الصدق في الإعلان).

سلسلة كتب الأستاذ

الأستاذ

سلسلة كتب الأستاذ

## بنك الأسئلة

## السؤال الأول ضع علامة (✓) أو (X):

- ١ طهي الأطعمة بأوانٍ غير نظيفة يعد من الأطعمة الصحية. ( )
- ٢ يعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقاً رائعة لطهي اللحوم. ( )
- ٣ تستخدم الضمادة اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )
- ٤ يستخدم الشاش المعقم لعلاج النزيف. ( )
- ٥ رقم الطوارئ لاستدعاء سيارة المطفأ (١٩٠). ( )
- ٦ يجب تخزين الطلاء قريباً من مصادر الحرارة. ( )
- ٧ الدكتور مجدي يعقوب أستاذ في طب العيون. ( )
- ٨ حديقة أنطونيداس هي حديقة نباتية تقع في مدينة الإسكندرية. ( )
- ٩ يتم صناعة الأقمشة الصوفية من نبات الكتان. ( )
- ١٠ تستخدم العلامات التجارية الناجحة الكلمات فقط. ( )

## السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ التسويق ..... هو أفضل الإعلانات؛ حيث إنه لا يمكن شراؤه بالمال.
- (الإلكتروني - الميداني - الشفهي - العملي)
- ٢ يعد السوق المستهدف هو فئة من الناس التي ترغب في ..... المنتج.
- (بيع - استبدال - شراء - صناعة)
- ٣ ..... هي هوية الشركة تخبرنا عما تقوم به الشركة ولماذا.
- (الشعار - العلامة التجارية - العلامة المائية - الإنتاج)
- ٤ يمكننا الحصول على قماش الحرير من .....
- (الأغنام - دود القز - نبات الكتان - البترول)
- ٥ ..... من أشكال الورق. (الطويل - المستدير - الشائك - كل ما سبق)
- ٦ من عناصر الحديقة .....
- (المساحات المائية - الممرات - الألعاب للصغار - كل ما سبق)
- ٧ أسس مجدي يعقوب جمعية سلسلة ..... الخيرية.
- (الأحلام - الأمل - العطاء - القلوب)

- ٨ يجب علينا ارتداء نظارات ..... أثناء عملية الطلاء.
- (الأمان - الشمس - النظر - السفر)
- ٩ أثناء طلاء الجدران الداخلية اترك النوافذ والأبواب ..... للتهوية.
- (مغلقة - مفتوحة - محكمة - فارغة)
- ١٠ عند اندلاع حريق في المطبخ استخدم ..... لإخماد الحريق.
- (المقلاة - بيكربونات الصوديوم - الماء - الأولى والثانية)

### السؤال الثالث أكمل العبارات التالية:

- أ (تقييم الوضع - رجال الإطفاء - الأطعمة غير الصحية - الهلال الأحمر - ١٢٩)
- ١ ..... هي الأطعمة الملوثة سواء أثناء إعدادها كطهي الطعام بدون غسل الخضراوات أو بعد إعدادها بسبب الذباب.
- ٢ ينظم ..... ورش عمل لتعليم كيفية القيام بالإسعافات الأولية.
- ٣ هو تحديد ما الذي حدث أو ما نوع الإصابة.
- ٤ مسئولون عن إطفاء الحرائق وحماية الأرواح والممتلكات.
- ٥ رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو .....
- ب (الطعام - الحرارة - طلاء - البرجولات - القلب)
- ١ اعتاد على فتح نوافذ المنزل للتهوية وخاصة نوافذ المطبخ أثناء طهي .....
- ٢ أثناء ..... الجدران الداخلية اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية.
- ٣ يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر .....
- ٤ السير مجدي يعقوب أستاذ في طب ..... .
- ٥ من عناصر الحديقة.
- ج (البيئة - المستدير - تقليل - البترول - الهدوء)
- ١ ..... من أشكال أوراق النباتات.
- ٢ تساعد النباتات على ..... تلوث الهواء.
- ٣ العناية بالملابس الشخصية يعود بالنفع على .....
- ٤ من مصادر الأقمشة.
- ٥ يستخدم اللون الأزرق عند تصميم الشعار لإظهار .....

السؤال الرابع صل ما في العمود أ بما يناسبه من العمود ب:

أ

ب	أ
أ اغسل يديك جيداً	١ الإعداد
ب تحقق من وصفة ما تريد إعداده	٢ طرق الطهي
ج تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان	٣ النظافة الصحية

ب

ب	أ
أ ١٨٠	١ رقم طوارئ الغاز الطبيعي
ب لا تفتح الثلاجة	٢ رقم طوارئ رجال الإطفاء
ج ١٢٩	٣ عند انقطاع الكهرباء

ج

ب	أ
القماش	المصدر
أ الصوف	١ دود القز
ب البولستر	٢ الأغنام
ج الحرير	٣ البترول

السؤال الخامس الأسئلة المقالية:

- ١ ما الأقمشة الأفضل للبيئة؟ ولماذا؟
- ٢ لماذا يجب علينا فرز الملابس بحسب لونها؟
- ٣ ما المهارات التي يجب توافرها عند العاملين في المجال الطبي؟

## الامتحان الأول

• اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ نستخدم ..... لعلاج لدغات الحشرات.  
(كريمًا مطهرًا - كريم اللدغات - الشاش - الضمادات اللاصقة)
- ٢ للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل لا بد من توافر .....  
(أكواب - زيت - طفاية الحريق - أجهزة كهربائية)
- ٣ أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام .....  
(الماء - بيكربونات الصوديوم - ماء غير نقي - بنزين)
- ٤ ..... تعد من النظافة الصحية.  
(غسل الخضراوات - التحقق من الوصفة - تجنب القلي بالزيت - كل ما سبق)
- ٥ يستخدم ..... لمعالجة الجروح المفتوحة.  
(المقص - الشاش - الشريط اللاصق - الكحول)
- ٦ من المخاطر المنزلية .....  
(الحرائق - انفجار مواسير المياه - الصعقات الكهربائية - كل ما سبق)
- ٧ أثناء عملية الطلاء يجب عليك ارتداء نظارات .....  
(أمان - شمس - نظر - ظل)
- ٨ ولد مجدي يعقوب في محافظة ..... في مصر.  
(المنوفية - الشرقية - الإسكندرية - أسيوط)
- ٩ السير مجدي يعقوب أستاذ في طب .....  
(العيون - القلب - الأنف - الأذن)
- ١٠ القماش المصنوع من ..... مضر للبيئة.  
(القطن - الحرير - البوليستر - الصوف)

## الامتحان الثاني

• اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- ١ الرقم المخصص لسيارة الإسعاف هو ..... ( ١٢١ - ١٢٢ - ١٢٣ - ١٢٤ )
- ٢ ..... توفر معلومات مهمة عن المنتجات.
- (الإعلانات - المدرسة - المستشفى - الحدائق)
- ٣ من مواصفات الإعلان الناجح ..... .
- (جذب الانتباه - المصادقية - التميز - كل ما سبق)
- ٤ يجب علينا علاج البقع ..... حدوثها. (قبل - أثناء - فور - غير ذلك)
- ٥ تبدو الملابس المكوية ..... أنيقة. (أقل - أسوأ - أكثر - غير)
- ٦ توفر ..... فرصة للاسترخاء والاستمتاع بالطبيعة.
- (المدرسة - الحديقة - المحاكم - كل ما سبق)
- ٧ أسس د. مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة ..... والرئة في العالم.
- (القرنية - الكبد - القلب - الطحال)
- ٨ ..... تعد من الطرق الرائعة لطهي اللحم.
- (الخبز - الشوي - التحمير في الفرن - كل ما سبق)
- ٩ ..... من الوجبات السريعة.
- (البرجر - الملوخية - الكشري - العصائر الطبيعية)
- ١٠ يجب عليك تخزين الملابس بعناية عن طريق ..... .
- (تعليقها - رميها - حرقها - تركها)

## الإجابات النموذجية

### الامتحان الأول

- ١ كريم اللدغات. ٢ طفاية الحريق.  
٣ بيكربونات الصوديوم. ٤ غسل الخضراوات.  
٥ الشاش. ٦ كل ما سبق.  
٧ أمان. ٨ الشرقية.  
٩ القلب. ١٠ البوليستر.

### الامتحان الثاني

- ١ ١٢٣. ٢ الإعلانات.  
٣ كل ما سبق. ٤ فور.  
٥ أكثر. ٦ الحديقة.  
٧ القلب. ٨ كل ما سبق.  
٩ البرجر. ١٠ تعليقها.

### السؤال الأول:

- ١ X ٢ ✓ ٣ ✓ ٤ ✓  
٥ X ٦ X ٧ X ٨ ✓  
٩ X ١٠ X

### السؤال الثاني:

- ١ الشفهي. ٢ شراء.  
٣ العلامة التجارية. ٤ دود القز.  
٥ كل ما سبق. ٦ كل ما سبق.  
٧ الأمل. ٨ الأمان.  
٩ مفتوحة. ١٠ الأولى والثانية.

### السؤال الثالث:

- أ ١ الأظعمة غير الصحية. ٢ الهلال الأحمر.  
٣ تقييم الوضع. ٤ رجال الإطفاء.  
٥ ١٢٩.  
ب ١ الطعام. ٢ طلاء.  
٣ الحرارة. ٤ القلب.  
ج ١ المستدير. ٢ تقليل.  
٣ البيئة. ٤ البترول.  
٥ الهدوء.

### السؤال الرابع:

- أ ١ ب ٢ ج ٣  
ب ١ ج ٢ أ ٣  
ج ١ ج ٢ أ ٣

### السؤال الخامس:

- ١ الأقمشة الطبيعية؛ لأنها لا تلوث البيئة وقابلة للتحلل.  
٢ لتجنب اختلاط الألوان.  
٣ التواصل، الانضباط، القيادة ..... إلخ.