

4

20
25



المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي

اختبارات آخر العام

Kaf Elnada
قطر الندى



الاختبار الأول

مجاب عنه

1 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :

- ١- عند إعداد طعام صحي ولذيذ يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو بكتب.....
(الطهي - العلوم - الرياضة - الموسيقى)
- ٢- يساعد..... على المحافظة على العظام والأسنان.
(الكربوهيدرات - الكالسيوم - الحديد - الفيتامين)
- ٣- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح.....
(دهنيًا - بروتينيًا - سكريًا - مملحًا)
- ٤- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون..... الاستخدام.
(سهل - معقد - صعب - مركب)
- ٥- كل ما يلي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا.....
(الوجبات السريعة - الخضراوات - الحبوب الكاملة - الفاكهة)
- ٦- كل ما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ما عدا.....
(الترمس - البطاطس المقلية - البليلة - الخيار)
- ٧- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من.....
(الدهون - المعادن - الفيتامينات - الكالسيوم)

2 اكتب كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- ليكون يومك صحياً يُفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة. ()
- ٢- الشراب الصناعي أكثر فائدة للجسم من الشراب الطبيعي. ()
- ٣- يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم. ()
- ٤- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ()
- ٥- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أقل. ()
- ٦- من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني. ()
- ٧- الأواني المصنوعة من الألومنيوم تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند تعرضها لدرجة حرارة عالية. ()
- ٨- الشراب الصناعي أفضل من الشراب الطبيعي. ()

الاختبار الثاني

مجاب عنه

١ اكتب كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- توجد الدهون المفيدة (الصحية) في الأسماك والمكسرات والأفوكادو. ()
- ٢- إضافة المواد الحافظة للشرب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ()
- ٣- يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية. ()
- ٤- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلمس الملابس الجسم. ()
- ٥- لون طلاء الغرف لا يُشكل فرقاً كبيراً في شكل الغرفة. ()
- ٦- العناية بالملابس توفر المال لأنها تساعد في الحفاظ عليها بحالة جيدة لفترة أطول. ()
- ٧- لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لجسم الإنسان. ()
- ٨- تستخدم الضمادات اللاصقة لتثبيت الرباط على الجرح. ()

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :

- ١- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء الطلاء.....
(مقص - بكرة الدهان - شاش معقم - قطن)
- ٢- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام.....
(بنزين - ماء نقي - بيكربونات الصوديوم - ثاني أكسيد الكربون)
- ٣- المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوى على الفاكهة.
(الغازية - الصناعية - الطبيعية - المعدنية)
- ٤- شرب (٨) أكواب من الماء يومياً يساعد على التخلص من.....
(السموم - الدهون - البروتينات - الفيتامينات)
- ٥- الأواني خطر على الصحة إذا خدشت.
(الألومنيوم - الفولاذ - البلاستيك - المطلية (التيفال))
- ٦- يحتوى على الكالسيوم الذى يحافظ على صحة العظام والأسنان.
(اللبن - الماء - الدهون - المكسرات)
- ٧- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو.....
(البكتيريا - البرودة - الحر - الماء)

الاختبار الثالث

مجاب عنه

١ اكتب كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- ليس من المهم معرفة أرقام الطوارئ لكل من (الإسعاف - الإطفاء -).
- ٢- الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- ٣- تجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك.
- ٤- تشمل الكربوهيدرات مجموعة من النشويات والسكريات.
- ٥- تناول كميات كثيرة من الحلوى يجعل يومنا صحياً.
- ٦- الشراب الطبيعي مفيد لصحة الإنسان حيث يحتوي على نسبة كبيرة من عصير الفاكهة الطبيعي.
- ٧- تساعد الحدائق على تنقية الجو.
- ٨- يفضل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي.

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :

- ١- يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على
- (الاسترخاء - التوتر - العصبية - التلوث)
- ٢- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد
- (لاصقة - صلبة - حافظة - طبيعية)
- ٣- الطعام قد إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.
- (يتعفن - يقل - يزيد - ينضج)
- ٤- لقب المهندس حسن فتحي بمهندس
- (الأغنياء - الفقراء - الأطفال - الشيوخ)
- ٥- تعبر عن هوية الشركة.
- (الصور - الألوان - العلامة التجارية - كل ما سبق)
- ٦- من أفضل طرق الطهي الصحي هو
- (الشوي - القلي - التحمير في الزيت - كل ما سبق)
- ٧- عند حدوث حريق تتصل برقم طوارئ المطافئ وهو
- (١٢٩ - ١٨٠ - ١٨٥ - ١٩٢)
- ٨- تساعد على بناء أنسجة الجسم وتعويض ما يتلف منها.
- (النشويات - السكريات - الألياف - البروتينات)

4

20
25



المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي

الإجابات النموذجية

Kaf Elnada
قطر الندى



الإجابات النموذجية

إجابة الاختبار الأول

ج ١: ١- الطهي .

٢- الكالسيوم .

٣- دهنيًا .

٤- سهل .

٥- الوجبات السريعة .

٦- البطاطس المقلية .

٧- الدهون .

ج ٢: ١- صح .

٢- خطأ .

٣- صح .

٤- صح .

٥- صح .

٦- صح .

٧- صح .

٨- خطأ .

إجابة الاختبار الثاني

ج ١: ١- صح .

٢- صح .

٣- صح .

٤- صح .

٥- خطأ .

٦- صح .

٧- صح .

٨- خطأ .

ج ٢: ١- بكرة الدهان .

٢- بيكرينات الصوديوم .

٣- الطبيعي .

٤- السموم .

٥- المطلية (التيفال) .

٦- اللبن .

٧- البكتيريا .

إجابة الاختبار الثالث

ج ١: ١- خطأ .

٢- صح .

٣- صح .

٤- صح .

٥- خطأ .

٦- صح .

٧- صح .

٨- صح .

ج ٢: ١- الاسترخاء .

٢- حافظة .

٣- يتعفن .

٤- الفقراء .

٥- العلامة التجارية .

٦- الشوي .

٧- ١٨٠ .

٨- البروتينات .