

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
اختبار فكري 1447	الاجتبار:		وزارة التعليم
ثالث متوسط	الصف:		إدارة التعليم
ساعتان	الزمن:		مدرسة:
الثاني ١٤٤٧	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	١٧٥
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٤٠ درجات
-------------------------------------	----------

١- يُستخدم (السميد) المستخرج من القمح بشكل أساسي في صناعة:

(أ) الخبز والبسكويت	(ب) المعكرونة والحلويات الشرقية	(ج) التبولة والكبة	(د) أغذية الإفطار
---------------------	---------------------------------	--------------------	-------------------

٢- ما هو الإجراء الإسعافي الصحيح عند اصطدام شخص بجدار وإصابته بكدمة؟

(أ) لفه ببطانية فوراً	(ب) وضع كمادات باردة على الكدمة	(ج) وضع الماء الساخن عليها	(د) تدليك المكان بقوة
-----------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------------

٣- أي من البدائل التالية يُنصح به للأشخاص الذين يعانون من حساسية القمح؟

(أ) الدقيق الأبيض	(ب) السميد	(ج) البرغل	(د) دقيق الأرز أو الذرة
-------------------	------------	------------	-------------------------

٤- أي مما يلي يعتبر من مسببات الحروق ذات المصدر الفيزيائي؟

(أ) الأحماض	(ب) القلويات	(ج) الإشعاع	(د) الغازات
-------------	--------------	-------------	-------------

٥- ما هي العناصر الثلاثة التي يتكون منها مثلث الحريق كما ورد في الدرس؟

(أ) الوقود، الأكسجين، الدخان	(ب) الوقود، الأكسجين، الحرارة	(ج) الغاز، الكهرباء، الخشب	(د) الماء، الرغوة، ثاني أكسيد الكربون
------------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

٦- أي من العادات التالية يُنصح بتجنبها أو التقليل منها للحفاظ على الصحة؟

(أ) تناول الفواكه الطازجة	(ب) شرب الماء بكثرة	(ج) الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة	(د) ممارسة الرياضة بانتظام
---------------------------	---------------------	--------------------------------------	----------------------------

٧- يوافق يوم التأسيس السعودي في كل عام تاريخ:

(أ) 22 فبراير	(ب) 23 سبتمبر	(ج) 1 شوال	(د) 10 ذو الحجة
---------------	---------------	------------	-----------------

٨- أي من الأجهزة التالية يقوم بقفل أسطوانات الغاز تلقائياً عند حدوث تسرب؟

(أ) كاشف الدخان	(ب) العوازل الحرارية	(ج) جهاز منع تسرب الغاز	(د) مخارج الطوارئ
-----------------	----------------------	-------------------------	-------------------

٩- إحدى الممارسات الخاطئة التي قد تقع في الولائم والمناسبات هي:

(أ) الترحيب بالضيوف	(ب) الإسراف في الطعام والشراب	(ج) تحديد وقت مناسب للدعوة	(د) تقديم القهوة للضيوف
---------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------

١٠- يعتبر الانشغال بالهواتف المحمولة في المجالس العائلية سلوكاً:

(أ) يعزز التواصل الاجتماعي	(ب) يدل على الثقافة التكنولوجية	(ج) يقلل من التواصل والاحترام للحاضرين	(د) يساعد في حل المشكلات الأسرية
----------------------------	---------------------------------	--	----------------------------------

١١- من سلبيات الاعتماد الكلي على الدقيق الأبيض في إعداد الخبز والكعك:

(أ) صعوبة مضغه	(ب) ارتفاع قيمته الغذائية	(ج) قلة الألياف فيه مقارنة بالدقيق الأسمر	(د) سرعة فساده
----------------	---------------------------	---	----------------

١٢- يُعرف الأمن والسلامة بأنه تدابير وإجراءات وقائية القصد منها حماية:

(أ) الأرواح والممتلكات	(ب) المظهر العام للمنزل	(ج) الأثاث الفاخر فقط	(د) السيارات فقط
------------------------	-------------------------	-----------------------	------------------

١٣- أي من الأطعمة التالية تم اقتراح طريقة 'التجفيف' لحفظها في الدرس؟

(أ) الخيار والخس	(ب) العنب والمشمش	(ج) اللحوم والأسماك	(د) الخبز والكعك
------------------	-------------------	---------------------	------------------

١٤- ما هو الحكم الاجتماعي والسلوكي الصحيح عند تلقي دعوة لمناسبة ما؟

(أ) تجاهل الدعوة وعدم الرد	(ب) تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين أفراحهم	(ج) الحضور ثم الانشغال بالهاتف المحمول	(د) الحضور متأخراً جداً دون عذر
----------------------------	--	--	---------------------------------

١٥- ما الحكم الصحيح على عادة الاكتفاء بتناول وجبة واحدة في اليوم بحجة خفض الوزن؟

(أ) عادة صحية تسرع عملية الحرق	(ب) عادة خاطئة قد تؤدي لنتائج عكسية	(ج) أفضل وسيلة للتخلص من السممة	(د) ينصح بها الأطباء لجميع الأعمار
--------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------

١٦- لماذا تُعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات اليومية؟

(أ) لأنها تساعد على النوم	(ب) لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط	(ج) لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون	(د) لأنها تغني عن شرب الماء
---------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------

١٧- عند الشك بوجود تسرب للغاز في المطبخ، ما هو التصرف الخاطئ الذي يجب تجنبه؟

(أ) فتح النوافذ للتهوية	(ب) إغلاق صمام الغاز	(ج) إخراج الأطفال من المكان	(د) إشعال الضوء أو عود ثقاب للتأكد
-------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------------------

١٨- قال الرسول ﷺ: (إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم)، يدل هذا الحديث على أهمية:

(أ) كثرة الصيام فقط	(ب) التعامل الحسن والكلمة الطيبة مع الآخرين	(ج) العزلة عن الناس	(د) الاحتفال بالمناسبات دون ضوابط
---------------------	---	---------------------	-----------------------------------

١٩- من المناسبات الاجتماعية التي يحتفل بها المجتمع السعودي:

(أ) يوم التأسيس	(ب) اليوم الوطني	(ج) كأس السعودية للخيال	(د) حفلات الزواج
-----------------	------------------	-------------------------	------------------

٢٠- ما المادة التي يُنصح بإعطائها للمصاب بالتسمم بمشتقات البترول (مثل البنزين) لتأخير امتصاص السموم؟

(أ) الماء والملح	(ب) الخل المخفف	(ج) زيت الزيتون	(د) عصير الليمون
------------------	-----------------	-----------------	------------------

٢١- أي من درجات الحروق التالية تتميز بتفحم الحرق وإصابة كل طبقات الجلد؟

(أ) الدرجة الأولى	(ب) الدرجة الثانية	(ج) الدرجة الثالثة	(د) الدرجة الرابعة
-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

٢٢- كم يبلغ متوسط الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للمرأة تقريباً حسب ما ورد في الدرس؟

(أ) 1500 سعرة حرارية	(ب) 1800 سعرة حرارية	(ج) 2000 سعرة حرارية	(د) 2500 سعرة حرارية
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

٢٣- أي من العوامل التالية يُعد من مسببات الحرائق المنزلية؟

(أ) وجود طفاية حريق	(ب) تركيب كاشف الدخان	(ج) وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد	(د) فصل التيار الكهربائي بعد الاستخدام
---------------------	-----------------------	---------------------------------------	--

٢٤- كم تبلغ كمية الخل المضافة لكل كوب من الماء المغلي في محلول التخليل الملحي؟

(أ) ملعقة واحدة	(ب) ملعقتان	(ج) 3 ملاعق طعام	(د) نصف كوب
-----------------	-------------	------------------	-------------

٢٥- أي من المواد التالية يُعتبر مادة حافظة كيميائية تُضاف للأطعمة؟

(أ) الملح	(ب) السكر	(ج) بنزوات الصوديوم	(د) زيت الزيتون
-----------	-----------	---------------------	-----------------

٢٦- ما دور التثقيف الصحي في المجتمع؟

(أ) تشجيع الأفراد على ممارسة العادات الغذائية الجيدة	(ب) زيادة استهلاك الوجبات السريعة	(ج) التقليل من أهمية ممارسة الرياضة	(د) منع الناس من تناول الطعام تماماً
--	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

٢٧- أي مما يلي يُعد من الأضرار الصحية المترتبة على تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة؟

(أ) انخفاض ضغط الدم	(ب) زيادة امتصاص الحديد	(ج) هشاشة العظام	(د) الشعور بالنعاس
---------------------	-------------------------	------------------	--------------------

٢٨- ما هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام؟

(أ) الكيلوجرام	(ب) السعرات الحرارية	(ج) اللتر	(د) الدرجة المنوية
----------------	----------------------	-----------	--------------------

٢٩- ما الخطوة الأولى والأساسية عند إسعاف شخص مصاب بصعقة كهربائية؟

(أ) سحب المصاب بيدك العارية فوراً	(ب) فصل مصدر التيار الكهربائي	(ج) إجراء تنفس اصطناعي مباشرة	(د) سكب الماء على المصاب لإيقاظه
-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

٣٠- أكدت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة وحضور المناسبات، كما في قول الرسول ﷺ: (إذا دعا أحدكم أخاه، فليجب عرساً كان أو نحوه)، وذلك بهدف:			
(أ) إضاعة الوقت والتسلية	(ب) تعزيز أواصر المحبة والمودة بين المسلمين	(ج) التفاخر بالملابس والمظهر	(د) تناول الطعام والشراب فقط
٣١- ما هي الطريقة الأنسب لحفظ اللحوم لفترات طويلة كما ورد في صور الدرس؟			
(أ) التجفيف	(ب) التبريد	(ج) التجميد	(د) التعليب
٣٢- أي من الأطعمة التالية يُنصح بتجنب تجميدها لأنها تتضرر بالتجميد؟			
(أ) الفراولة	(ب) الفاصوليا	(ج) اللحوم	(د) المايونيز
٣٣- أي من التصرفات التالية يُعتبر تصرفاً صحيحاً عند الاحتفال باليوم الوطني؟			
(أ) الاعتداء على العارة في الطرقات	(ب) استخدام الألعاب النارية الخطيرة	(ج) الالتزام بالنظام واحترام الآخرين	(د) التعدي على الممتلكات العامة
٣٤- ما هو الإجراء الصحيح عند إسعاف شخص مصاب بكدمة لتخفيف الألم والنزيف الداخلي؟			
(أ) وضع كمادات باردة على مكان الإصابة	(ب) تدليك المنطقة المصابة بقوة	(ج) وضع كمادات ساخنة فوراً	(د) تغطية المنطقة ببطانية دافئة
٣٥- عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية، ما هو التصرف الصحيح بخصوص التصوير؟			
(أ) التقاط صور للضيوف دون علمهم	(ب) نشر صور الحضور على مواقع التواصل دون إذن	(ج) عدم تصوير أحد إلا بعد استئذانه	(د) تصوير الأكل والضيوف خلسة لتظهر الصور طبيعية
٣٦- ما هي المسافة الآمنة التي يجب الحفاظ عليها عند استخدام طفاية الحريق؟			
(أ) لا تزيد عن متر واحد	(ب) لا تزيد عن ثلاثة أمتار ولا تقل عن ذلك	(ج) خمسة أمتار على الأقل	(د) عشرة أمتار
٣٧- ما الوقت المفضل لتناول وجبة العشاء لتفادي الاضطرابات أثناء النوم؟			
(أ) في وقت متأخر جداً	(ب) مباشرة قبل النوم	(ج) في وقت مبكر	(د) بعد منتصف الليل
٣٨- تتراوح نسبة استخلاص الدقيق الأسمر (الكامل) ما بين:			
(أ) 70-75%	(ب) 80-85%	(ج) 90-95%	(د) 60-65%
٣٩- ما الرمز الحرفي الذي استخدم في الدرس للدلالة على طريقة حفظ الأغذية بـ 'التجميد'؟			
(أ) حرف (ج)	(ب) حرف (ف)	(ج) حرف (ب)	(د) حرف (ت)
٤٠- ما هي درجة الحرارة المناسبة لحفظ الأطعمة في الثلاجة (التبريد)؟			
(أ) من صفر إلى 7 درجات مئوية	(ب) من 10 إلى 20 درجة مئوية	(ج) تحت الصفر المنوي	(د) من 25 إلى 30 درجة مئوية

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		العبارة	#
٤٠ درجات	()	عند إسعاف الغريق، يجب الضغط على ظهره وهو مكب على بطنه لإفراغ الماء من جوفه.	١
	()	طريقة الحفظ المناسبة للبقوليات الجافة (مثل الفول والعدس) هي التجميد.	٢
	()	التجفيف الصناعي للفواكه يتم عن طريق تعريضها لأشعة الشمس المباشرة.	٣
	()	يُكتفى بمعرفة شخص واحد فقط في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية.	٤
	()	من حق الحضور في المناسبات العامة التقاط صور للآخرين ونشرها دون الحاجة لاستئذانهم.	٥

#	العبرة	الإجابة
٦	تعلم لغة الإشارة يساعد على التواصل مع فئة الصم بكفاءة.	()
٧	يُسمح بتحريك المصاب بكسر في العمود الفقري أو العنق بشكل عشوائي لنقله بسرعة.	()
٨	الحريق هو تفاعل كيميائي يتكون من عنصرين فقط هما الوقود والحرارة.	()
٩	تناول الخضار المقلية بدلاً من المسلوقة أو الطازجة يعتبر خياراً صحياً مثالياً.	()
١٠	يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد أو لإحضار أغراض شخصية أثناء الإخلاء.	()
١١	القمح ليس له أي تأثير على تنظيم هرمون الغدة الدرقية.	()
١٢	يمكن استغلال توفر الخيار بكميات كبيرة عن طريق تحويله إلى مخلات لتجنب فساده السريع.	()
١٣	يُستعمل السكر كمادة حافظة في عمل المربيات لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة.	()
١٤	في حالات التسمم الغذائي، يجب إعطاء المريض أدوية توقف الإسهال والقيء فوراً.	()
١٥	عند تجميد الفاصوليا، يجب سلقها في ماء مغلي لمدة طويلة تتجاوز 20 دقيقة.	()
١٦	الإنسان بطبيعته يميل إلى العزلة ولا يحب التواصل والتآلف مع غيره من الناس.	()
١٧	يُعد مهرجان الملك عبدالعزيز لمزاين الإبل من المناسبات الوطنية في المملكة العربية السعودية.	()
١٨	حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين أفراحهم.	()
١٩	يتم تحديد احتياجات الفرد من السرعات الحرارية بناءً على عوامل منها العمر والجنس والنشاط البدني.	()
٢٠	يُستخدم مغلي النخالة في علاج أمراض الصدر.	()
٢١	تناول الطعام بسرعة يساعد المعدة على القيام بعملها بشكل جيد ويقلل الوزن.	()
٢٢	إذا كان مقبض الباب متوهجاً أو ساخناً أثناء الحريق، يجب فتحه بسرعة للهروب.	()
٢٣	التجميد والإذابة المتكررة للأطعمة لا يؤثر على طعم المادة الغذائية أو مظهرها.	()
٢٤	يجب تحريض المصاب بتسمم مشتقات البترول على القيء لإخراج السم من معدته.	()

#	العبرة	الإجابة
٢٥	تعتبر إضافة السكر إلى العصائر الطبيعية عادة غذائية صحية تزيد من فائدتها.	()
٢٦	أعلى معدل لإنتاج القمح في المملكة العربية السعودية سُجل في سنة 1412هـ.	()
٢٧	يتميز الدقيق الأبيض باحتوائه على نسبة عالية من النخالة والردة مقارنة بالدقيق الأسمر.	()
٢٨	يُفضل عند تجفيف الفاكهة اختيار الثمار التي بدأت تجف وهي على الأغصان قبل قطعها.	()
٢٩	عند وجود دخان كثيف، يجب النزول على الركبتين والمشى عليهما لأن الدخان السام يرتفع للأعلى.	()
٣٠	يوجد علاقة وثيقة بين العادات الغذائية غير الصحيحة والإصابة بالأمراض.	()
٣١	الجروح المغلقة هي التي يحدث فيها إصابة للأنسجة الداخلية دون قطع في الجلد.	()
٣٢	يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر لتفادي الاضطرابات أثناء اليوم والنوم.	()
٣٣	تحويل العادات الغذائية السيئة إلى جيدة يتطلب فقط معرفة السبب دون الحاجة لمعرفة البدائل.	()
٣٤	تم تخفيض إنتاج القمح تدريجياً في السنوات الأخيرة للحفاظ على منسوب المياه الجوفية.	()
٣٥	يهدف الاحتفال بالمناسبات الوطنية إلى تذكير الأجيال الشابة بمنجزات المؤسس الملك عبدالعزيز وأبنائه البررة.	()
٣٦	من التصرفات الصحيحة تجفيف الملابس الرطبة بوضعها مباشرة على المدفأة لتجف بسرعة.	()
٣٧	اصفرار الخضروات الورقية يعتبر علامة على جودة تخزينها.	()
٣٨	تعتبر طفايات الحريق خط الدفاع الأول في مواجهة النيران.	()
٣٩	يجب وضع كاشف الدخان في مكان بعيد عن تيارات الهواء (مثل النوافذ) ليعمل بكفاءة.	()
٤٠	من العادات الغذائية الجيدة شرب الماء بمعدل 6-8 أكواب يومياً.	()

السؤال الثالث: طابق بين المصطلح والوصف المناسب له:	
(أ)	(ب)
١. الجلوتين غني بالأملاح والفيتامينات ونسبة استخلاصه 90-95%
٢. الألياف السليولوزية بروتين القمح المسبب للحساسية

(ب)	(أ)
..... بدیل لمرضی حساسیة القمح	٣. الدقیق الأبیض
..... نسبة استخلاصه 80-85% ولونه فاتح	٤. الدقیق الأسمر
..... مكون في القمح يساعد على الهضم	٥. دقیق الأرز

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... من الآداب الاجتماعية المهمة	١. يوم التأسيس
..... مناسبة وطنية توافق 22 فبراير	٢. عيد الأضحى
..... سباق خيل دولي ومناسبة وطنية	٣. كأس السعودية
..... مناسبة اجتماعية دينية	٤. الاستئذان قبل التصوير
..... مبدأ قرآني للتفاعل الاجتماعي	٥. التعاون على البر

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر: الوقود، الأكسجين، الحرارة	١. مثلث الحريق
..... أجهزة أمان للتمديدات الكهربائية لمنع الالتماس	٢. الوقود
..... مخارج إضافية تُخصص للاستخدام وقت الطوارئ لتسهيل الإخلاء	٣. مخارج الطوارئ
..... مادة قابلة للاشتعال سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة	٤. العوازل الحرارية
..... جهاز يطلق إنذاراً فور تصاعد الدخان	٥. كاشف الدخان

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... طريقة لحفظ فائض الخيار	١. الثريد
..... وسيلة لحفظ المشمش	٢. الخبز الأسمر
..... طعام فُضّل على سائر الطعام في الحديث	٣. الدقیق الأبیض
..... خيار صحي لكبار السن	٤. المخللات
..... يفقد القشرة والألياف المفيدة	٥. التجفيف

ه درجات	السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	حفظ المنظفات والمبيدات بعيداً عن متناول الأطفال	١. الوقاية من الغرق
	الضرب بخفة على الظهر والضغط على الصدر	٢. الوقاية من الصعق
	التأكد من فصل التيار الكهربائي بعد استخدام الأجهزة	٣. الوقاية من التسمم
	الضغط المباشر ورفع العضو المصاب	٤. إسعاف الجرح النازف
	استعمال سترة النجاة ووجود رقابة دائمة	٥. إسعاف الاختناق للرضيع

ه درجات	السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	خفيف	١. معنى كلمة (Body)
	جسم	٢. معنى كلمة (Light)
	عنوان الدرس الحالي	٣. معنى كلمة (Skills)
	مهارات	٤. الغذاء والتغذية
	عنوان الوحدة الخامسة	٥. التطبيقات

ه درجات	السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	إنما هذه النار عدو لكم فإذا نتمم فأطفئوها عنكم	١. خطوة 1 في استخدام الطفاية
	هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم المعدات اللازمة	٢. خطوة 2 في استخدام الطفاية
	سحب مسمار الأمان	٣. خطوة 3 في استخدام الطفاية
	توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار	٤. الحديث الشريف
	إمسك الطفاية من المقبض	٥. الدفاع المدني

ه درجات	السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	يجب عدم فتحه فعالياً ما يكون خلفه نيران منتشرة	١. لتفادي الحرائق
	من حين لآخر بواسطة مختص وعدم تحميلها أكثر من طاقتها	٢. عند الإخلاء
	إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب	٣. فحص الأسلاك
	يساعد في تخفيف الدخان في المبنى	٤. عند فتح النوافذ

(ب)	(أ)
..... لا تحمل أغراضاً وإن كان لا بد فاحمل الأشياء الخفيفة جداً	٥. مقبض الباب الساخن

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... سلوك حضاري أثناء الاحتفالات	١. اليوم الوطني
..... مناسبة وطنية نذكرنا بتوحيد المملكة	٢. مهرجان الملك عبدالعزيز للصقور
..... مناسبة اجتماعية تأتي بعد رمضان	٣. حفلات الزواج
..... مناسبة وطنية تراثية	٤. عيد الفطر
..... مناسبة اجتماعية خاصة	٥. احترام النظام

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... سبب رئيسي للإصابة بالأمراض	١. التثقيف الصحي
..... نتيجة للعادات الغذائية السيئة	٢. السممة
..... وسيلة تواصل مع الصم	٣. لغة الإشارة
..... يشجع المجتمع على العادات الجيدة	٤. خفض الوزن
..... حجة واهية لتناول وجبة واحدة	٥. العادات الخاطئة

السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
٣٠ درجات	
١	يؤدي عدم التوازن في الأطعمة والإكثار من النشويات والدهون إلى الإصابة بأمراض مزمنة مثل ____.
٢	قطع أو فصل في أنسجة الجسم الداخلية أو الخارجية هو تعريف ____.
٣	تُعرف المادة القابلة للاشتعال سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة ب ____.
٤	الإسراف في مظاهر الوليمة يشمل التبذير مادياً وفي ____ والشراب.
٥	من مكونات حبة القمح كما يظهر في تركيبها: شعيرات، طبقة نخالة، أندوسبرم، و ____.
٦	يساهم ____ الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة.
٧	تعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات؛ لأنها تمد الجسم ب ____ والنشاط.
٨	تتسبب المشروبات الغازية في التآكل ____ للأسنان.
٩	أصدر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز أمراً ملكياً بأن يكون يوم 22 فبراير من كل عام يوماً لذكرى ____.
١٠	الطعام المكون من دقيق البر والذي تم استنتاج اسمه من العملية الحسابية هو ____.
١١	من أبرز المناسبات الوطنية الرياضية العالمية التي تقام في المملكة كأس السعودية، وهو سباق دولي ل ____.
١٢	للحفاظ على الخضروات الورقية من الاصفرار يجب حفظها بطريقة ____ السليم.
١٣	يُعرف ____ بأنه انقطاع أو تمزق في اتصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل.

١٤	يُشار إلى طريقة حفظ الأطعمة بنزع الماء منها مثل العنب والمشمش بمصطلح ____.
١٥	قال تعالى في الحث على التفاعل الاجتماعي الإيجابي: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِسْوَءِ وَالتَّوَدَّاعِينَ).
١٦	يجب عليك عند عدم القدرة على تلبية الدعوة تقديم ____ لأصحاب المناسبة.
١٧	يستخدم ____ عند إعداد بعض الأصناف مثل التبولة والكبة.
١٨	يلجأ البعض لعادة خاطئة وهي الاكتفاء بوجبة واحدة بحجة ____ الوزن.
١٩	وصف النبي صلى الله عليه وسلم النار في الحديث الشريف بأنها ____ لكم.
٢٠	يتم تعلم مصطلحات مثل (جسم) و(خفيف) بلغة ____ للتواصل مع الصم.
٢١	السرعات الحرارية هي وحدة قياس كمية ____ في الطعام.
٢٢	يُعرف ____ بأنه انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.
٢٣	سريان التيار الكهربائي في الجسم يسمى ____ كهربائية.
٢٤	اصطدام الجسم بجسم صلب ونزف الأوردة تحت الجلد يسمى ____.
٢٥	يحدث ____ نتيجة انزلاق عظام المفصل من مكانها الطبيعي وتمزق الأربطة المحيطة.
٢٦	في لغة الإشارة، تعبر حركة اليدين التي توحى بالبرودة الشديدة عن مصطلح ____.
٢٧	يُعد عيد الفطر وعيد الأضحى من المناسبات ____ في مجتمعنا.
٢٨	تصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بطريقة ____ إلى عدة شهور.
٢٩	من العادات الغذائية التي يجب تقييمها سلبياً الإكثار من تناول الأطعمة ____.
٣٠	تُستخدم ____ لحماية التمديدات الكهربائية حتى لا تتعرض للقطع أو الالتماس.

١٥ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

ما المقصود بيوم التأسيس السعودي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

ما الفرق الرئيسي بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث المكونات؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما العلاقة بين العادات الغذائية السيئة والأمراض؟

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع.

اذكر ثلاثة عوامل يتم بناءً عليها تحديد الاحتياجات من السعرات الحرارية للفرد.

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

اذكر عادة غذائية واحدة غير صحيحة وردت في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

السادس.

لماذا يجب تعقيم الزجاجات (البرطمانات) قبل استخدامها في حفظ المخللات أو المربى؟

.....

.....

.....

.....

.....

السابع.

لماذا يُنصح كبار السن بتناول الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض؟

.....

.....

.....

.....

.....

كيف استدل الدرس بالقرآن الكريم على أهمية التفاعل الاجتماعي والتعاون؟

.....

.....

.....

.....

.....

التاسع.

اذكر اثنين من الأسباب الرئيسية التي تدفعنا لحفظ الأطعمة.

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

عدد ثلاثة من العناصر الغذائية التي يحتوي عليها القمح.

.....

.....

.....

.....

.....

الحادي عشر.

كيف تتصرف إذا لم يوجد مخرج واضطرت للبقاء في الغرفة أثناء الحريق؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني عشر.

اذكر مثلاً واحداً لطعام يمكن حفظه بطريقة التجميد كما ورد في الصور.

.....

.....

.....

.....

.....

ما الفائدة من تجفيف بعض الفواكه مثل العنب والمشمش؟

.....

.....

.....

.....

.....

الرابع عشر.

ما هي الخطوات الثلاث اللازمة لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات جيدة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس عشر.

ما هو التصرف الصحيح إذا اضطررت لإنقاذ غريق وأنت لا تجيد السباحة؟

.....

.....

.....

.....

.....

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية
اختبار فكري 1447	الاجتبار:		وزارة التعليم
ثالث متوسط	الصف:		إدارة التعليم
ساعتان	الزمن:		مدرسة:
الثاني ١٤٤٧	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	١٧٥
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٤٠ درجات
-------------------------------------	----------

١- يُستخدم (السميد) المستخرج من القمح بشكل أساسي في صناعة:

(أ) الخبز والبسكويت	(ب) المعكرونة والحلويات الشرقية	(ج) التبولة والكبة	(د) أغذية الإفطار
---------------------	---------------------------------	--------------------	-------------------

٢- ما هو الإجراء الإسعافي الصحيح عند اصطدام شخص بجدار وإصابته بكدمة؟

(أ) لفه ببطانية فوراً	(ب) وضع كمادات باردة على الكدمة	(ج) وضع الماء الساخن عليها	(د) تدليك المكان بقوة
-----------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------------

٣- أي من البدائل التالية يُنصح به للأشخاص الذين يعانون من حساسية القمح؟

(أ) الدقيق الأبيض	(ب) السميد	(ج) البرغل	(د) دقيق الأرز أو الذرة
-------------------	------------	------------	-------------------------

٤- أي مما يلي يعتبر من مسببات الحروق ذات المصدر الفيزيائي؟

(أ) الأحماض	(ب) القلويات	(ج) الإشعاع	(د) الغازات
-------------	--------------	-------------	-------------

٥- ما هي العناصر الثلاثة التي يتكون منها مثلث الحريق كما ورد في الدرس؟

(أ) الوقود، الأكسجين، الدخان	(ب) الوقود، الأكسجين، الحرارة	(ج) الغاز، الكهرباء، الخشب	(د) الماء، الرغوة، ثاني أكسيد الكربون
------------------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

٦- أي من العادات التالية يُنصح بتجنبها أو التقليل منها للحفاظ على الصحة؟

(أ) تناول الفواكه الطازجة	(ب) شرب الماء بكثرة	(ج) الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة	(د) ممارسة الرياضة بانتظام
---------------------------	---------------------	--------------------------------------	----------------------------

٧- يوافق يوم التأسيس السعودي في كل عام تاريخ:

(أ) 22 فبراير	(ب) 23 سبتمبر	(ج) 1 شوال	(د) 10 ذو الحجة
---------------	---------------	------------	-----------------

٨- أي من الأجهزة التالية يقوم بقفل أسطوانات الغاز تلقائياً عند حدوث تسرب؟

(أ) كاشف الدخان	(ب) العوازل الحرارية	(ج) جهاز منع تسرب الغاز	(د) مخارج الطوارئ
-----------------	----------------------	-------------------------	-------------------

٩- إحدى الممارسات الخاطئة التي قد تقع في الولائم والمناسبات هي:

(أ) الترحيب بالضيوف	(ب) الإسراف في الطعام والشراب	(ج) تحديد وقت مناسب للدعوة	(د) تقديم القهوة للضيوف
---------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------

١٠- يعتبر الانشغال بالهواتف المحمولة في المجالس العائلية سلوكاً:

(أ) يعزز التواصل الاجتماعي	(ب) يدل على الثقافة التكنولوجية	(ج) يقلل من التواصل والاحترام للحاضرين	(د) يساعد في حل المشكلات الأسرية
----------------------------	---------------------------------	--	----------------------------------

١١- من سلبيات الاعتماد الكلي على الدقيق الأبيض في إعداد الخبز والكعك:

(أ) صعوبة مضغه	(ب) ارتفاع قيمته الغذائية	(ج) قلة الألياف فيه مقارنة بالدقيق الأسمر	(د) سرعة فساده
----------------	---------------------------	---	----------------

١٢- يُعرف الأمن والسلامة بأنه تدابير وإجراءات وقائية القصد منها حماية:

(أ) الأرواح والممتلكات	(ب) المظهر العام للمنزل	(ج) الأثاث الفاخر فقط	(د) السيارات فقط
------------------------	-------------------------	-----------------------	------------------

١٣- أي من الأطعمة التالية تم اقتراح طريقة 'التجفيف' لحفظها في الدرس؟

(أ) الخيار والخس	(ب) العنب والمشمش	(ج) اللحوم والأسماك	(د) الخبز والكعك
------------------	-------------------	---------------------	------------------

١٤- ما هو الحكم الاجتماعي والسلوكي الصحيح عند تلقي دعوة لمناسبة ما؟

(أ) تجاهل الدعوة وعدم الرد	(ب) تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين أفراحهم	(ج) الحضور ثم الانشغال بالهاتف المحمول	(د) الحضور متأخراً جداً دون عذر
----------------------------	--	--	---------------------------------

١٥- ما الحكم الصحيح على عادة الاكتفاء بتناول وجبة واحدة في اليوم بحجة خفض الوزن؟

(أ) عادة صحية تسرع عملية الحرق	(ب) عادة خاطئة قد تؤدي لنتائج عكسية	(ج) أفضل وسيلة للتخلص من السممة	(د) ينصح بها الأطباء لجميع الأعمار
--------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------

١٦- لماذا تُعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات اليومية؟

(أ) لأنها تساعد على النوم	(ب) لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط	(ج) لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون	(د) لأنها تغني عن شرب الماء
---------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------

١٧- عند الشك بوجود تسرب للغاز في المطبخ، ما هو التصرف الخاطئ الذي يجب تجنبه؟

(أ) فتح النوافذ للتهوية	(ب) إغلاق صمام الغاز	(ج) إخراج الأطفال من المكان	(د) إشعال الضوء أو عود ثقاب للتأكد
-------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------------------

١٨- قال الرسول ﷺ: (إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم)، يدل هذا الحديث على أهمية:

(أ) كثرة الصيام فقط	(ب) التعامل الحسن والكلمة الطيبة مع الآخرين	(ج) العزلة عن الناس	(د) الاحتفال بالمناسبات دون ضوابط
---------------------	---	---------------------	-----------------------------------

١٩- من المناسبات الاجتماعية التي يحتفل بها المجتمع السعودي:

(أ) يوم التأسيس	(ب) اليوم الوطني	(ج) كأس السعودية للخيال	(د) حفلات الزواج
-----------------	------------------	-------------------------	------------------

٢٠- ما المادة التي يُنصح بإعطائها للمصاب بالتسمم بمشتقات البترول (مثل البنزين) لتأخير امتصاص السموم؟

(أ) الماء والملح	(ب) الخل المخفف	(ج) زيت الزيتون	(د) عصير الليمون
------------------	-----------------	-----------------	------------------

٢١- أي من درجات الحروق التالية تتميز بتفحم الحرق وإصابة كل طبقات الجلد؟

(أ) الدرجة الأولى	(ب) الدرجة الثانية	(ج) الدرجة الثالثة	(د) الدرجة الرابعة
-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

٢٢- كم يبلغ متوسط الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للمرأة تقريباً حسب ما ورد في الدرس؟

(أ) 1500 سعرة حرارية	(ب) 1800 سعرة حرارية	(ج) 2000 سعرة حرارية	(د) 2500 سعرة حرارية
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

٢٣- أي من العوامل التالية يُعد من مسببات الحرائق المنزلية؟

(أ) وجود طفاية حريق	(ب) تركيب كاشف الدخان	(ج) وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد	(د) فصل التيار الكهربائي بعد الاستخدام
---------------------	-----------------------	---------------------------------------	--

٢٤- كم تبلغ كمية الخل المضافة لكل كوب من الماء المغلي في محلول التخليل الملحي؟

(أ) ملعقة واحدة	(ب) ملعقتان	(ج) 3 ملاعق طعام	(د) نصف كوب
-----------------	-------------	------------------	-------------

٢٥- أي من المواد التالية يُعتبر مادة حافظة كيميائية تُضاف للأطعمة؟

(أ) الملح	(ب) السكر	(ج) بنزوات الصوديوم	(د) زيت الزيتون
-----------	-----------	---------------------	-----------------

٢٦- ما دور التثقيف الصحي في المجتمع؟

(أ) تشجيع الأفراد على ممارسة العادات الغذائية الجيدة	(ب) زيادة استهلاك الوجبات السريعة	(ج) التقليل من أهمية ممارسة الرياضة	(د) منع الناس من تناول الطعام تماماً
--	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

٢٧- أي مما يلي يُعد من الأضرار الصحية المترتبة على تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة؟

(أ) انخفاض ضغط الدم	(ب) زيادة امتصاص الحديد	(ج) هشاشة العظام	(د) الشعور بالنعاس
---------------------	-------------------------	------------------	--------------------

٢٨- ما هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام؟

(أ) الكيلوجرام	(ب) السعرات الحرارية	(ج) اللتر	(د) الدرجة المئوية
----------------	----------------------	-----------	--------------------

٢٩- ما الخطوة الأولى والأساسية عند إسعاف شخص مصاب بصعقة كهربائية؟

(أ) سحب المصاب بيدك العارية فوراً	(ب) فصل مصدر التيار الكهربائي	(ج) إجراء تنفس اصطناعي مباشرة	(د) سكب الماء على المصاب لإيقاظه
-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

٣٠- أكدت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة وحضور المناسبات، كما في قول الرسول ﷺ: (إذا دعا أحدكم أخاه، فليجب عرساً كان أو نحوه)، وذلك بهدف:			
(أ) إضاعة الوقت والتسلية	(ب) تعزيز أواصر المحبة والمودة بين المسلمين	(ج) التفاخر بالملابس والمظهر	(د) تناول الطعام والشراب فقط
٣١- ما هي الطريقة الأنسب لحفظ اللحوم لفترات طويلة كما ورد في صور الدرس؟			
(أ) التجفيف	(ب) التبريد	(ج) التجميد	(د) التعليب
٣٢- أي من الأطعمة التالية يُنصح بتجنب تجميدها لأنها تتضرر بالتجميد؟			
(أ) الفراولة	(ب) الفاصوليا	(ج) اللحوم	(د) المايونيز
٣٣- أي من التصرفات التالية يُعتبر تصرفاً صحيحاً عند الاحتفال باليوم الوطني؟			
(أ) الاعتداء على العارة في الطرقات	(ب) استخدام الألعاب النارية الخطيرة	(ج) الالتزام بالنظام واحترام الآخرين	(د) التعدي على الممتلكات العامة
٣٤- ما هو الإجراء الصحيح عند إسعاف شخص مصاب بكدمة لتخفيف الألم والنزيف الداخلي؟			
(أ) وضع كمادات باردة على مكان الإصابة	(ب) تدليك المنطقة المصابة بقوة	(ج) وضع كمادات ساخنة فوراً	(د) تغطية المنطقة ببطانية دافئة
٣٥- عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية، ما هو التصرف الصحيح بخصوص التصوير؟			
(أ) التقاط صور للضيوف دون علمهم	(ب) نشر صور الحضور على مواقع التواصل دون إذن	(ج) عدم تصوير أحد إلا بعد استئذانه	(د) تصوير الأكل والضيوف خلسة لتظهر الصور طبيعية
٣٦- ما هي المسافة الآمنة التي يجب الحفاظ عليها عند استخدام طفاية الحريق؟			
(أ) لا تزيد عن متر واحد	(ب) لا تزيد عن ثلاثة أمتار ولا تقل عن ذلك	(ج) خمسة أمتار على الأقل	(د) عشرة أمتار
٣٧- ما الوقت المفضل لتناول وجبة العشاء لتفادي الاضطرابات أثناء النوم؟			
(أ) في وقت متأخر جداً	(ب) مباشرة قبل النوم	(ج) في وقت مبكر	(د) بعد منتصف الليل
٣٨- تتراوح نسبة استخلاص الدقيق الأسمر (الكامل) ما بين:			
(أ) 70-75%	(ب) 80-85%	(ج) 90-95%	(د) 60-65%
٣٩- ما الرمز الحرفي الذي استخدم في الدرس للدلالة على طريقة حفظ الأغذية بـ 'التجميد'؟			
(أ) حرف (ج)	(ب) حرف (ف)	(ج) حرف (ب)	(د) حرف (ت)
٤٠- ما هي درجة الحرارة المناسبة لحفظ الأطعمة في الثلاجة (التبريد)؟			
(أ) من صفر إلى 7 درجات مئوية	(ب) من 10 إلى 20 درجة مئوية	(ج) تحت الصفر المنوي	(د) من 25 إلى 30 درجة مئوية

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		#
٤٠ درجات	الإجابة	العبرة
(✓)		١ عند إسعاف الغريق، يجب الضغط على ظهره وهو مكب على بطنه لإفراغ الماء من جوفه.
(X)		٢ طريقة الحفظ المناسبة للبقوليات الجافة (مثل الفول والعدس) هي التجميد.
(X)		٣ التجفيف الصناعي للفواكه يتم عن طريق تعريضها لأشعة الشمس المباشرة.
(X)		٤ يُكتفى بمعرفة شخص واحد فقط في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية.
(X)		٥ من حق الحضور في المناسبات العامة التقاط صور للآخرين ونشرها دون الحاجة لاستئذانهم.

#	العبارة	الإجابة
٦	تعلم لغة الإشارة يساعد على التواصل مع فئة الصم بكفاءة.	(✓)
٧	يُسمح بتحريك المصاب بكسر في العمود الفقري أو العنق بشكل عشوائي لنقله بسرعة.	(X)
٨	الحريق هو تفاعل كيميائي يتكون من عنصرين فقط هما الوقود والحرارة.	(X)
٩	تناول الخضار المقلية بدلاً من المسلوقة أو الطازجة يعتبر خياراً صحياً مثالياً.	(X)
١٠	يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد أو لإحضار أغراض شخصية أثناء الإخلاء.	(✓)
١١	القمح ليس له أي تأثير على تنظيم هرمون الغدة الدرقية.	(X)
١٢	يمكن استغلال توفر الخيار بكميات كبيرة عن طريق تحويله إلى مخلات لتجنب فساده السريع.	(✓)
١٣	يُستعمل السكر كمادة حافظة في عمل المربيات لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة.	(✓)
١٤	في حالات التسمم الغذائي، يجب إعطاء المريض أدوية توقف الإسهال والقيء فوراً.	(X)
١٥	عند تجميد الفاصوليا، يجب سلقها في ماء مغلي لمدة طويلة تتجاوز 20 دقيقة.	(X)
١٦	الإنسان بطبيعته يميل إلى العزلة ولا يحب التواصل والتآلف مع غيره من الناس.	(X)
١٧	يُعد مهرجان الملك عبدالعزيز لمزاين الإبل من المناسبات الوطنية في المملكة العربية السعودية.	(✓)
١٨	حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين أفراحهم.	(✓)
١٩	يتم تحديد احتياجات الفرد من السرعات الحرارية بناءً على عوامل منها العمر والجنس والنشاط البدني.	(✓)
٢٠	يُستخدم مغلي النخالة في علاج أمراض الصدر.	(✓)
٢١	تناول الطعام بسرعة يساعد المعدة على القيام بعملها بشكل جيد ويقلل الوزن.	(X)
٢٢	إذا كان مقبض الباب متوهجاً أو ساخناً أثناء الحريق، يجب فتحه بسرعة للهروب.	(X)
٢٣	التجميد والإذابة المتكررة للأطعمة لا يؤثر على طعم المادة الغذائية أو مظهرها.	(X)
٢٤	يجب تحريض المصاب بتسمم مشتقات البترول على القيء لإخراج السم من معدته.	(X)

#	العبرة	الإجابة
٢٥	تعتبر إضافة السكر إلى العصائر الطبيعية عادة غذائية صحية تزيد من فائدتها.	(X)
٢٦	أعلى معدل لإنتاج القمح في المملكة العربية السعودية سُجل في سنة 1412هـ.	(✓)
٢٧	يتميز الدقيق الأبيض باحتوائه على نسبة عالية من النخالة والردة مقارنة بالدقيق الأسمر.	(X)
٢٨	يُفضل عند تجفيف الفاكهة اختيار الثمار التي بدأت تجف وهي على الأغصان قبل قطعها.	(✓)
٢٩	عند وجود دخان كثيف، يجب النزول على الركبتين والمشى عليهما لأن الدخان السام يرتفع للأعلى.	(✓)
٣٠	يوجد علاقة وثيقة بين العادات الغذائية غير الصحيحة والإصابة بالأمراض.	(✓)
٣١	الجروح المغلقة هي التي يحدث فيها إصابة للأنسجة الداخلية دون قطع في الجلد.	(✓)
٣٢	يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر لتفادي الاضطرابات أثناء اليوم والنوم.	(✓)
٣٣	تحويل العادات الغذائية السيئة إلى جيدة يتطلب فقط معرفة السبب دون الحاجة لمعرفة البدائل.	(X)
٣٤	تم تخفيض إنتاج القمح تدريجياً في السنوات الأخيرة للحفاظ على منسوب المياه الجوفية.	(✓)
٣٥	يهدف الاحتفال بالمناسبات الوطنية إلى تذكير الأجيال الشابة بمنجزات المؤسس الملك عبدالعزيز وأبنائه البررة.	(✓)
٣٦	من التصرفات الصحيحة تجفيف الملابس الرطبة بوضعها مباشرة على المدفأة لتجف بسرعة.	(X)
٣٧	اصفرار الخضروات الورقية يعتبر علامة على جودة تخزينها.	(X)
٣٨	تعتبر طفايات الحريق خط الدفاع الأول في مواجهة النيران.	(✓)
٣٩	يجب وضع كاشف الدخان في مكان بعيد عن تيارات الهواء (مثل النوافذ) ليعمل بكفاءة.	(✓)
٤٠	من العادات الغذائية الجيدة شرب الماء بمعدل 6-8 أكواب يومياً.	(✓)

السؤال الثالث: طابق بين المصطلح والوصف المناسب له:	
(أ)	(ب)
١. الجلوتين نسبة استخلاصه 80-85% ولونه فاتح
٢. الألياف السليولوزية غني بالأملاح والفيتامينات ونسبة استخلاصه 90-95%

الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-أ، 4-ب، 5-هـ

(ب)	(أ)
..... مكون في القمح يساعد على الهضم	٣. الدقيق الأبيض
..... بروتين القمح المسبب للحساسية	٤. الدقيق الأسمر
..... بديل لمرضى حساسية القمح	٥. دقيق الأرز

الإجابة: 1-د، 2-ج، 3-أ، 4-ب، 5-هـ

السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

هـ درجات	(ب)	(أ)
 مناسبة وطنية توافق 22 فبراير	١. يوم التأسيس
 من الآداب الاجتماعية المهمة	٢. عيد الأضحى
 سباق خيل دولي ومناسبة وطنية	٣. كأس السعودية
 مناسبة اجتماعية دينية	٤. الاستئذان قبل التصوير
 مبدأ قرآني للتفاعل الاجتماعي	٥. التعاون على البر

الإجابة: 1-أ، 2-د، 3-ج، 4-ب، 5-هـ

السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

هـ درجات	(ب)	(أ)
 أجهزة أمان للتمديدات الكهربائية لمنع الالتماس	١. مثلث الحريق
 مخارج إضافية تُخصص للاستخدام وقت الطوارئ لتسهيل الإخلاء	٢. الوقود
 تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر: الوقود، الأكسجين، الحرارة	٣. مخارج الطوارئ
 جهاز يطلق إنذاراً فور تصاعد الدخان	٤. العوازل الحرارية
 مادة قابلة للاشتعال سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة	٥. كاشف الدخان

الإجابة: 1-ج، 2-هـ، 3-ب، 4-أ، 5-د

السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)

هـ درجات	(ب)	(أ)
 خيار صحي لكبار السن	١. الثريد
 وسيلة لحفظ المشمش	٢. الخبز الأسمر
 طريقة لحفظ فائض الخيار	٣. الدقيق الأبيض
 يفقد القشرة والألياف المفيدة	٤. المخلات
 طعام مُفضل على سائر الطعام في الحديث	٥. التجفيف

الإجابة: 1-هـ، 2-أ، 3-د، 4-ج، 5-ب

ه درجات	السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	الضرب بخفة على الظهر والضغط على الصدر	١. الوقاية من الغرق
	الضغط المباشر ورفع العضو المصاب	٢. الوقاية من الصعق
	حفظ المنظفات والمبيدات بعيداً عن متناول الأطفال	٣. الوقاية من التسمم
	استعمال سترة النجاة ووجود رقابة دائمة	٤. إسعاف الجرح النازح
	التأكد من فصل التيار الكهربائي بعد استخدام الأجهزة	٥. إسعاف الاختناق للرضيع
الإجابة: ١-د، ٢-هـ، ٣-ج، ٤-ب، ٥-أ			

ه درجات	السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	عنوان الدرس الحالي	١. معنى كلمة (Body)
	خفيف	٢. معنى كلمة (Light)
	جسم	٣. معنى كلمة (Skills)
	عنوان الوحدة الخامسة	٤. الغذاء والتغذية
	مهارات	٥. التطبيقات
الإجابة: ١-ج، ٢-ب، ٣-هـ، ٤-د، ٥-أ			

ه درجات	السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	إنما هذه النار عدو لكم فإذا نتمتم فأطفئوها عنكم	١. خطوة 1 في استخدام الطفاية
	إمسك الطفاية من المقبض	٢. خطوة 2 في استخدام الطفاية
	سحب مسمار الأمان	٣. خطوة 3 في استخدام الطفاية
	هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم المعدات اللازمة	٤. الحديث الشريف
	توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار	٥. الدفاع المدني
الإجابة: ١-ب، ٢-ج، ٣-هـ، ٤-أ، ٥-د			

ه درجات	السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)		
	(ب)	(أ)	
	لا تحمل أغراضاً وإن كان لا بد فاحمل الأشياء الخفيفة جداً	١. لتفادي الحرائق
	يجب عدم فتحه فعالياً ما يكون خلفه نيران منتشرة	٢. عند الإخلاء
الإجابة: ١-د، ٢-أ، ٣-هـ، ٤-ج، ٥-ب			

(ب)	(أ)
يساعد في تخفيف الدخان في المبنى	٣. فحص الأسلاك
إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب	٤. عند فتح النوافذ
من حين لآخر بواسطة مختص وعدم تحميلها أكثر من طاقتها	٥. مقبض الباب الساخن

الإجابة: 1-د، 2-أ، 3-هـ، 4-ج، 5-ب

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
مناسبة اجتماعية تأتي بعد رمضان	١. اليوم الوطني
مناسبة وطنية نذكرنا بتوحيد المملكة	٢. مهرجان الملك عبدالعزيز للصقور
مناسبة وطنية تراثية	٣. حفلات الزواج
مناسبة اجتماعية خاصة	٤. عيد الفطر
سلوك حضاري أثناء الاحتفالات	٥. احترام النظام

الإجابة: 1-ب، 2-ج، 3-د، 4-أ، 5-هـ

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
نتيجة للعادات الغذائية السيئة	١. التثقيف الصحي
وسيلة تواصل مع الصم	٢. السمعة
سبب رئيسي للإصابة بالأمراض	٣. لغة الإشارة
يشجع المجتمع على العادات الجيدة	٤. خفض الوزن
حجة واهية لتناول وجبة واحدة	٥. العادات الخاطئة

الإجابة: 1-د، 2-أ، 3-ب، 4-هـ، 5-ج

السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
١	يؤدي عدم التوازن في الأطعمة والإكثار من النشويات والدهون إلى الإصابة بأمراض مزمنة مثل ____ . الإجابة: السمعة
٢	قطع أو فصل في أنسجة الجسم الداخلية أو الخارجية هو تعريف ____ . الإجابة: الجرح
٣	تُعرف المادة القابلة للاشتعال سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة ب ____ . الإجابة: الوقود
٤	الإسراف في مظاهر الوليمة يشمل التبذير مادياً وفي ____ والشرباب . الإجابة: الطعام

٥	من مكونات حبة القمح كما يظهر في تركيبها: شعيرات، طبقة نخالة، أندوسبرم، و ____ . الإجابة: الجنين
٦	يساهم ____ الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة. الإجابة: التثقيف
٧	تعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات؛ لأنها تمد الجسم ب ____ والنشاط. الإجابة: الطاقة
٨	تتسبب المشروبات الغازية في التآكل ____ للأسنان. الإجابة: الحمضي
٩	أصدر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز أمراً ملكياً بأن يكون يوم 22 فبراير من كل عام يوماً لذكرى ____ . الإجابة: تأسيس الدولة السعودية
١٠	الطعام المكون من دقيق البر والذي تم استنتاج اسمه من العملية الحسابية هو ____ . الإجابة: التريدي
١١	من أبرز المناسبات الوطنية الرياضية العالمية التي تقام في المملكة كأس السعودية، وهو سباق دولي ل ____ . الإجابة: الخيل
١٢	للحفاظ على الخضروات الورقية من الاصفرار يجب حفظها بطريقة ____ السليم. الإجابة: التبريد
١٣	يُعرف ____ بأنه انقطاع أو تمزق في اتصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل. الإجابة: الكسر
١٤	يُشار إلى طريقة حفظ الأطعمة بنزع الماء منها مثل العنب والمشمش بمصطلح ____ . الإجابة: التجفيف
١٥	قال تعالى في الحث على التفاعل الاجتماعي الإيجابي: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِسْوَءِ وَالتَّوَدَّاعُونَ). الإجابة: الإثم
١٦	يجب عليك عند عدم القدرة على تلبية الدعوة تقديم ____ لأصحاب المناسبة. الإجابة: الاعتذار
١٧	يستخدم ____ عند إعداد بعض الأصناف مثل التبولة والكبة. الإجابة: البرغل
١٨	يلجأ البعض لعادة خاطئة وهي الاكتفاء بوجبة واحدة بحجة ____ الوزن. الإجابة: خفض
١٩	وصف النبي صلى الله عليه وسلم النار في الحديث الشريف بأنها ____ لكم. الإجابة: عدو
٢٠	يتم تعلم مصطلحات مثل (جسم) و(خفيف) بلغة ____ للتواصل مع الصم. الإجابة: الإشارة
٢١	السعرات الحرارية هي وحدة قياس كمية ____ في الطعام. الإجابة: الطاقة
٢٢	يُعرف ____ بأنه انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب. الإجابة: الاختناق
٢٣	سريان التيار الكهربائي في الجسم يسمى ____ كهربائية. الإجابة: صعقة
٢٤	اصطدام الجسم بجسم صلب ونزف الأوردة تحت الجلد يسمى ____ . الإجابة: الكدمة
٢٥	يحدث ____ نتيجة انزلاق عظام المفصل من مكانها الطبيعي وتمزق الأربطة المحيطة. الإجابة: الخلع

٢٦	في لغة الإشارة، تعبر حركة اليدين التي توجي بالبرودة الشديدة عن مصطلح ____ . الإجابة: تجميد
٢٧	يُعد عيد الفطر وعيد الأضحى من المناسبات ____ في مجتمعنا. الإجابة: الاجتماعية
٢٨	تصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بطريقة ____ إلى عدة شهور. الإجابة: التحفيف
٢٩	من العادات الغذائية التي يجب تقييمها سلبياً الإكثار من تناول الأطعمة ____ . الإجابة: المعلبة
٣٠	تُستخدم ____ لحماية التمديدات الكهربائية حتى لا تتعرض للقطع أو الالتماس. الإجابة: العوازل الحرارية

١٥ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

ما المقصود بيوم التأسيس السعودي؟

الإجابة النموذجية: هو ذكرى تأسيس الدولة السعودية ويوافق 22 فبراير من كل عام.

الثاني.

ما الفرق الرئيسي بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث المكونات؟

الإجابة النموذجية: الدقيق الأسمر يحتوي على النخالة والردة وجنين القمح، بينما الدقيق الأبيض تُزعت منه معظم طبقات النخالة.

الثالث.

ما العلاقة بين العادات الغذائية السيئة والأمراض؟

الإجابة النموذجية: العادات الغذائية السيئة (مثل كثرة السكر والدهون) تؤدي إلى الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة.

الرابع.

اذكر ثلاثة عوامل يتم بناءً عليها تحديد الاحتياجات من السعرات الحرارية للفرد.

اذكر عادة غذائية واحدة غير صحيحة وردت في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة أو إضافة السكر للعصائر الطبيعية.

السادس.

لماذا يجب تعقيم الزجاجات (البرطمانات) قبل استخدامها في حفظ المخللات أو المربى؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لضمان نظافتها وخلوها من الجراثيم والميكروبات التي قد تفسد الطعام المحفوظ.

السابع.

لماذا يُنصح كبار السن بتناول الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: لأنه غني بالألياف التي تساعد في عملية الهضم ومفيد للصحة.

الثامن.

كيف استدل الدرس بالقرآن الكريم على أهمية التفاعل الاجتماعي والتعاون؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: بقوله تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان).

التاسع.

اذكر اثنين من الأسباب الرئيسية التي تدفعنا لحفظ الأطعمة.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: للقضاء على مسببات فسادها، ولحفظها وتقديمها في غير موسمها، ولتنوع مذاقها وطرق تقديمها.

عدد ثلاثة من العناصر الغذائية التي يحتوي عليها القمح.

الإجابة النموذجية: البروتين، النشويات، الدهون، أملاح معدنية، ألياف سليلوزية، أنزيمات.

الحادي عشر.

كيف تتصرف إذا لم يوجد مخرج واضطرت للبقاء في الغرفة أثناء الحريق؟

الإجابة النموذجية: البروز من النافذة، طلب الإغاثة، والتلويح بقطعة قماش واضحة.

الثاني عشر.

اذكر مثلاً واحداً لطعام يمكن حفظه بطريقة التجميد كما ورد في الصور.

الإجابة النموذجية: اللحوم.

الثالث عشر.

ما الفائدة من تجفيف بعض الفواكه مثل العنب والمشمش؟

الإجابة النموذجية: لحفظها لفترات طويلة دون أن تفسد وتوفرها في غير مواسمها.

الرابع عشر.

ما هي الخطوات الثلاث اللازمة لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات جيدة؟

الإجابة النموذجية: 1. إدراك وجود العادة السيئة، 2. معرفة سبب وجودها، 3. معرفة البدائل لتغييرها.

ما هو التصرف الصحيح إذا اضطررت لإنقاذ غريق وأنت لا تجيد السباحة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: عدم قذف نفسك في الماء، والاختفاء بمد يدك أو عصا أو رمي جيل إليه وسحبه للخارج.