

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم  وزارة التعليم Ministry of Education	المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم مدرسة:
1447 فترى	الاختبار:		
ثاني متوسط	الصف:		
ساعتان	الزمن:		
الثاني ١٤٤٧	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	١٥٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٠ درجات
-------------------------------------	----------

١- عند شراء الأجهزة المنزلية، يُنصح باختيار الأجهزة ذات الكفاءة العالية وفق:			
(أ) حجم الجهاز	(ب) بطاقة كفاءة الطاقة	(ج) بلد المنشأ	(د) لون الجهاز
٢- أي من التصرفات التالية يُعد تصرفاً صحيحاً ومرشداً للاستهلاك؟			
(أ) تنظيف فناء المنزل بالماء يومياً	(ب) الاهتمام بشراء كل ما هو جديد من الأجهزة	(ج) اقتناء الأجهزة التي تحتاج إليها الأسرة فعلياً	(د) وضع أصناف طعام تزيد عن حاجة الأسرة
٣- أي مما يلي يُعد من عناصر السلامة المرورية الثلاثة؟			
(أ) العنصر البشري	(ب) العنصر الجوي	(ج) العنصر البحري	(د) عنصر المفاجأة
٤- ما هو اسم البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه في المملكة العربية السعودية؟			
(أ) نقاء	(ب) قطرة	(ج) حياة	(د) رشد
٥- يتم تسليك عيون موقد الغاز المسدودة باستخدام:			
(أ) سكين حاد	(ب) إبرة رفيعة	(ج) عود خشبي	(د) فرشاة خشنة
٦- ما هي العناصر الثلاثة التي تشكل محور السلامة المرورية؟			
(أ) المركبة، الطريق، العنصر البشري	(ب) السرعة، الإشارات، الشرطي	(ج) السيارة، الوقود، الإطارات	(د) المشاة، الدراجات، الشاحنات
٧- أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عدد المصابين بالسمنة في العالم تضاعف بنحو:			
(أ) ضعفين	(ب) ثلاثة أضعاف	(ج) أربعة أضعاف	(د) خمسة أضعاف
٨- أي من أنواع الحميات التالية يصفها الطبيب للأشخاص المصابين بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم؟			
(أ) الحمية الغذائية المتوازنة	(ب) حمية التحكم في الوزن	(ج) الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية	(د) الحمية النباتية الصرفة
٩- أي من الأدوات التالية يُستخدم لتقليل كمية المياه في صندوق الطرد (السيفون)؟			
(أ) مرشد حنفية المغسلة	(ب) أقراص كشف التسرب	(ج) كيس الإزاحة	(د) مرشد الدش
١٠- من صفات السائق الجيد التي يجب توفرها:			
(أ) القيادة بسرعة عالية	(ب) الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها	(ج) الانشغال بالهاتف أثناء القيادة	(د) تجاهل إشارات المرور
١١- ما هي النتيجة المتوقعة لاتباع برامج الحميات القاسية التي تسبب الحرمان؟			
(أ) الحفاظ على الوزن المثالي مدى الحياة	(ب) تحسن كبير في الصحة النفسية	(ج) الاندفاع للاثام الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد لاحقاً	(د) زيادة الكتلة العضلية بسرعة
١٢- أي مما يلي يُعد من الأهداف الاستراتيجية للتحويل الوطني في القطاع الصحي فيما يخص السلامة المرورية؟			
(أ) زيادة عدد المركبات	(ب) الحد من الوفيات والإصابات	(ج) توسيع الطرق السريعة فقط	(د) زيادة الغرامات المالية فقط
١٣- ما هو التصرف الخاطئ المتعلق باستخدام الميكروويف المذكور في الدرس؟			
(أ) تسخين الطعام فيه	(ب) استعمال الأواني المعدنية بداخله	(ج) ضبط الوقت المناسب للتسخين	(د) تنظيفه بعد الاستخدام

١٤- ما هي الوسيلة التي لها دور هام في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة عند الاصطدام؟			
(أ) المرايا العاكسة	(ب) مساند الرأس	(ج) حزام الأمان	(د) المكابح
١٥- ما الغرض من وجود حقيبة الإسعافات الأولية داخل المركبة؟			
(أ) للتعامل مع الحالات الطارئة والإصابات	(ب) لتزيين السيارة من الداخل	(ج) لتخزين الأدوات الميكانيكية	(د) لوضع الأطعمة والمشروبات
١٦- ما هو الجهاز الكهربائي الذي يُستخدم لحفظ الأطعمة؟			
(أ) الخلاط	(ب) المكواة	(ج) الثلاجة	(د) الغسالة
١٧- كم تبلغ نسبة المياه العذبة الصالحة للشرب من إجمالي المياه على سطح الأرض؟			
(أ) 71%	(ب) 97.5%	(ج) 2.5%	(د) 50%
١٨- المسافة التي يجب تركها بين الثلاجة والجدار لا تقل عن:			
(أ) 5 سم	(ب) 10 سم	(ج) 20 سم	(د) 50 سم
١٩- لماذا يخرج الناس لأداء صلاة الاستسقاء حسب ما ورد في الدرس؟			
(أ) بسبب قلة الأمطار وحدوث الجفاف	(ب) بسبب كثرة الأمطار والسيول	(ج) للاحتفال بقدوم فصل الشتاء	(د) بسبب انخفاض درجات الحرارة
٢٠- ما النتيجة المترتبة على ترك المكيف يعمل لفترات طويلة مع إهمال الصيانة الدورية؟			
(أ) زيادة برودة الغرفة بشكل كبير	(ب) قلة كفاءة التبريد في المكيف	(ج) توفير في استهلاك الكهرباء	(د) عدم الحاجة لتغيير الفلتر
٢١- ماذا تعني اللوحة المرورية التي تكون على شكل دائرة حمراء بداخلها الرقم 120؟			
(أ) السرعة القصوى 120 كم	(ب) وزن المركبة 120 طن	(ج) المسافة المتبقية 120 متر	(د) رقم الطريق 120
٢٢- ما هو التعريف الصحيح للحمية الغذائية وفقاً لما ورد في الدرس؟			
(أ) الامتناع التام عن تناول الطعام لفترات طويلة	(ب) والالتزام بتنفيذ معايير تحدد نوع وكمية الطعام وكيفية إعداده وتوقيته	(ج) تناول الخضراوات والفواكه فقط دون اللحوم	(د) ممارسة الرياضة القاسية دون تغيير نوع الطعام
٢٣- أي من الإرشادات التالية يختص بالمشاة لضمان سلامتهم؟			
(أ) السير على الرصيف والانتباه للمركبات	(ب) ربط حزام الأمان	(ج) استخدام المقاعد المخصصة للأطفال	(د) فحص محرك السيارة
٢٤- لتنظيف سطح المكواة إذا اسودّ لونه يتم استخدام فوطة مبللة بـ:			
(أ) الماء والخل	(ب) ملح الطعام	(ج) زيت الزيتون	(د) عصير الليمون
٢٥- ما هو المفهوم الذي يعتبر مرادفاً للاقتصاد ومأخوذاً من الرشد والعقل؟			
(أ) الاستهلاك	(ب) الترشيد	(ج) الإسراف	(د) البخل
٢٦- ما هو التصرف الصحيح لقائد المركبة عند الاقتراب من معابر المشاة؟			
(أ) الوقوف دائماً ومنحهم أولوية العبور	(ب) زيادة السرعة لتجاوزهم	(ج) استخدام المنبه بشكل متواصل	(د) الاقتراب منهم لتخويفهم
٢٧- المادة التي يجب تجنب استخدامها أو انيها داخل الميكروويف هي:			
(أ) الزجاج	(ب) الخزف	(ج) الألمنيوم	(د) البلاستيك الحراري
٢٨- وفقاً لإرشادات الحمية الصحية، بماذا يُنصح استبدال الدهون غير الصحية (مثل السمن النباتي)؟			
(أ) بالدهون المشبعة الحيوانية	(ب) بالدهون المهدرجة	(ج) بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة كزيت الزيتون	(د) بالامتناع عن الدهون تماماً
٢٩- ما هو التصرف الصحيح للتعامل مع الأحمال الكهربائية في وقت الذروة؟			
(أ) تشغيل جميع الأجهزة	(ب) تأجيل استخدام الأجهزة غير الضرورية	(ج) فتح النوافذ مع تشغيل المكيف	(د) إضاءة جميع المصابيح

٣٠- من تعليمات السلامة لسائق الدراجة الهوائية قبل السير:

(أ) تحميل الدراجة بأحمال ثقيلة	(ب) القيام بأعمال بهلوانية	(ج) تثبيت الخوذة الواقية للرأس	(د) السير وسط الطريق بين المركبات
--------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):

#	العبرة	الإجابة
١	يساهم حزام الأمان في تقليل الوفيات والإصابات الخطيرة بإذن الله.	()
٢	من التصرفات الصحيحة ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.	()
٣	الدهون المتحولة (المهدرجة) هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الأكسجين تحت درجة حرارة منخفضة.	()
٤	من الآمن وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح.	()
٥	الحمية الغذائية المتوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لنمو الإنسان وصيانة جسمه.	()
٦	الحمية الغذائية الخاطئة قد تؤدي لفقدان الوزن ولكنها قد تفقد الجسم صحته أيضاً.	()
٧	تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية صحية الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن.	()
٨	الكهرباء هي المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران.	()
٩	من تعليمات السلامة للمشاة ترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم لتعلم الاعتماد على النفس.	()
١٠	من وسائل السلامة في الطريق إزالة العوائق الطبيعية مثل الأتربة والرمال المتحركة.	()
١١	يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج تصرفاً مخالفاً لنظام المرور.	()
١٢	عناصر السلامة المرورية هي: المركبة، العنصر البشري، والطريق.	()
١٣	يُعتبر استخدام الأدوات المرشدة للماء سبباً في تقليل المفقود من الماء.	()
١٤	يجب ترك المصابيح مضاءة في الغرف نهاراً لزيادة الرؤية حتى مع وجود ضوء الشمس.	()
١٥	يجب على المشاة السير في منتصف الطريق بين المركبات لضمان رؤيتهم.	()
١٦	تساعد أدوات الترشيد المرشدة للماء في توفير ما يعادل 40% من الماء عند الاستخدام.	()
١٧	يمكن غسل جزء الخلط المحتوي على المحرك (المولد) بالماء ونقعه فيه.	()

#	العبرة	الإجابة
١٨	المرآيا العاكسة في المركبة تُستخدم لكشف الطريق وتعد من وسائل السلامة.	()
١٩	يجب تفريغ كيس نفايات المكنسة الكهربائية كلما قارب على الامتلاء للحفاظ على قوة الشفط.	()
٢٠	ينصح بتناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء يومياً عند اتباع حمية غذائية صحية.	()
٢١	تُستخدم المكواة لترطيب الملابس ثم كياها.	()
٢٢	تستخدم اللوحات التحذيرية لتعريف السائق ومستخدمي الطريق بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها.	()
٢٣	الاستهلاك العائلي يشمل فقط الطعام والشراب ولا يتضمن الخدمات والكهرباء.	()
٢٤	استخدام الهاتف النقال أثناء القيادة يزيد من تركيز السائق.	()
٢٥	تُخزن المكواة مباشرة بعد الانتهاء من العمل وهي ساخنة.	()
٢٦	تُصنف المملكة العربية السعودية ضمن الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه الطبيعية.	()
٢٧	يجب وضع عدة أجهزة منزلية في مقبس واحد لتوفير المساحة.	()
٢٨	تعد السلامة المرورية مطلباً ضرورياً للمحافظة على سلامة الفرد والمجتمع.	()
٢٩	يُنصح بوضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة إذا لم يكن لها أرجل لمنع الصدمات الكهربائية.	()
٣٠	استخدام خرطوم المياه لغسل فناء المنزل يعتبر من سلوكيات الترشييد الصحيحة.	()

السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(أ)	(ب)
١. زيت الزيتون مثال على الحبوب الكاملة
٢. خبز القمح الكامل بديل صحي للوجبات السريعة
٣. السمن النباتي مثال على الدهون غير الصحية التي يجب استبدالها
٤. الدجاج المشوي يمكن إضافتها للحبوب كالشوفان
٥. الفراولة والتوت مثال على الزيوت التي تحتوي دهون غير مشبعة

ه درجات	السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	يؤدي لتقليل المفقود من الماء	استخدام الأدوات المرشدة للماء
	يؤدي لحدوث الجفاف	إهمال الصيانة الدورية للمكيف
	يؤدي لقلّة كفاءة التبريد	قلّة الأمطار
	سلوك خاطئ قد يسبب خطراً	تشغيل الأجهزة وقت الظهيرة
	يزيد من الحمل الكهربائي	استعمال أواني معدنية بالميكروويف

ه درجات	السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تستخدم لمعرفة التسريبات في السيفون	مرشد دش الاستحمام
	أداة توضع داخل صندوق الطرد لتوفير الماء	كيس الإزاحة
	يهدف لخفض استهلاك المياه وتحقيق الازدهار	أقراص كشف التسرب
	أداة تقلل تدفق الماء أثناء الاستحمام	خرطوم المياه
	أداة تسبب الهدر عند غسل الفناء	البرنامج الوطني (قطرة)

ه درجات	السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	شعار حملة توعوية	العنصر البشري
	للتواصل مع الصم	المركبة
	المسار والشوارع	الطريق
	السيارة أو الحافلة	سلامتك أولاً
	السائق والمشاة	لغة الإشارة

ه درجات	السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تفريغ كيس النفايات بانتظام	تنظيف سطح المكواة الأسود
	عدم التشغيل لمدة طويلة مستمرة	منع روائح التلّاجة
	وضع الفحم	الحفاظ على كفاءة المكنسة
	استخدام فوطة مبللة بماء وخن	سلامة الفرن الغازي

(ب)	(أ)
التأكد من سلامة المنظم والخرطوم	٥. حماية محرك الخلاط

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
سلوك يهدر الماء أثناء غسل الأسنان	١. تشغيل التلفاز دون حاجة
عادة خاطئة تزيد استهلاك الكهرباء	٢. ترك صنبور الماء مفتوحاً
سلوك يوفر الكهرباء بدلاً من المجفف	٣. غسل الملابس يومياً
عادة تزيد الاستهلاك ويفضل استبدالها بملء الغسالة	٤. التجفيف بأشعة الشمس
سلوك إيجابي يستفيد من الضوء الطبيعي	٥. إغلاق المصابيح نهاراً

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
تساعد الحماية العلاجية على سرعته بعد العمليات	١. زيادة المناعة
من فوائد الحماية الغذائية الصحية	٢. 1.9 مليار
تقدم حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية	٣. الهيئة العامة للغذاء والدواء
مرض يتطلب حماية غذائية خاصة لضبط الجلوكوز	٤. التنام الجروح
عدد البالغين الذين يعانون من فرط الوزن حول العالم	٥. السكري

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
جهاز يستخدم شتاءً	١. الثلجة
يستخدم لترطيب وكي الملابس	٢. المدفأة
أبسط أنواع الأجهزة للخلط	٣. الغسالة
جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة	٤. الخلاط
جهاز لتنظيف الملابس	٥. المكواة

السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
اختيار الأنسب للدخل العادي	١. ميزانية الأسرة
لقراءة مضمونها وكيفية الاستفادة	٢. محل موثوق به

(ب)	(أ)
..... وفق بطاقة كفاءة الطاقة	٣. الحجم المناسب
..... مراعاة عدد أفراد الأسرة	٤. الكفاءة العالية
..... ضمان جودة الجهاز وخدماته	٥. الكتيبات الإرشادية

السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
..... تعتمد فكرته على طاقة كهرومغناطيسية	١. الميكروويف
..... تحفظ الأطعمة وتبردها	٢. المكواة
..... يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ	٣. المكنسة الكهربائية
..... تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة	٤. التلّاجة
..... تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً	٥. الخلط الكهربائي

السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
٣٠ درجات	
١	حمية التحكم في الوزن تعتمد على حساب كمية ____ التي يحصل عليها الجسم مقارنة بالمستهلكة.
٢	تبلغ نسبة المياه المالحة على سطح الأرض حوالي ____% من إجمالي المياه.
٣	يجب على السائق الالتزام بجميع قواعد المرور والتقيّد ب ____ الضوئية.
٤	يجب عدم تغطية ____ من أعلى أثناء استعمال الفرن.
٥	تعتمد فكرة عمل الميكروويف على توليد طاقة ____ تسري في موجات.
٦	إذا خشن سطح المكواة، ينظف بقطعة قماش مغموسة في ____.
٧	شعار الحملة التوعوية المذكور في الدرس هو سلامتك ____.
٨	من أدوات الترشيح التي تتركب على صنوبر الماء لتقليل التدفق: ____ حنفية المغسلة.
٩	تهدف السلامة المرورية إلى تبني الخطط للحد من وقوع ____ المرورية.
١٠	الجفاف هو ____ يهدد العالم بسبب نقص المياه.
١١	يعتبر ____ هو العنصر الفعال والمحرك للعملية المرورية.
١٢	الترشيح هو العقل الذي يرشد صاحبه إلى كل ____.
١٣	الحمية الغذائية ____ هي التي يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة كالسكري.
١٤	من عناصر السلامة المرورية العنصر ____ وهو الذي يقود المركبة أو يستخدم الطريق.
١٥	من أسباب قلة كفاءة التبريد في المكيف إهمال ____ الدورية.
١٦	عند ركوب الحافلة المدرسية، يجب الانتظار على ____ قبل الصعود.
١٧	يجب علينا عدم الإصرار على توفير جميع ما نريده من أساسيات و ____.
١٨	عند شراء جهاز منزلي، يجب الحرص على وجود ____ من الشركة المنتجة.
١٩	ينصح بتناول الحبوب ____ مثل خبز القمح الكامل بدلاً من الحبوب المقشرة.

٢٠	أطلقت المملكة الاستراتيجية الوطنية للمياه 2030 عبر برنامج ____ لزيادة الوعي بأهمية الترشيد.
٢١	اللوحه المرورية التي تكون على شكل مثلث أحمر عادة ما تكون لوحه ____.
٢٢	الدهون ____ هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين تحت درجة حرارة عالية أثناء التصنيع.
٢٣	من وسائل السلامة في المركبة وجود ____ لحماية الرأس والرقبة.
٢٤	الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس هو ____.
٢٥	يجب على المشاة الحذر خلال السير بالأماكن المزدهمة ب ____.
٢٦	لمنع ظهور الروائح الكريهة داخل الثلاجة، يمكن وضع عبوات خاصة تحوي على ____.
٢٧	عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من ____.
٢٨	من إرشادات السلامة لقائد المركبة توفير مقاعد خاصة ب ____ داخل المركبة.
٢٩	من فوائد الحمية الغذائية تحسن الصحة ____ وفي الذاكرة.
٣٠	الجهاز الذي يُستخدم في فصل الشتاء للتدفئة هو ____.

١٠ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

كيف تساهم الدولة في تحقيق السلامة المرورية من خلال الطرق؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

كيف يتم تنظيف الجزء الخاص بالمحرك في الخلاط الكهربائي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثالث.

لماذا يُنصح بعدم إضاءة المصابيح وقت الظهيرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

عدد ثلاثة من فوائد اتباع حمية غذائية صحية.

.....

.....

.....

.....

.....

الخامس.

علل: يجب عدم شد أو سحب المكنسة من الخرطوم.

.....

.....

.....

.....

.....

السادس.

اذكر سبباً واحداً يؤدي إلى حدوث الجفاف كما ورد في الدرس.

.....

.....

.....

.....

.....

السابع.

عرّف مفهوم الاستهلاك العائلي باختصار.

.....

.....

.....

.....

.....

الثامن.

ماذا تعني اللوحة التحذيرية التي تحتوي على صورة شخصين يركضان (طفل وطفلة) داخل مثلث؟

.....

.....

.....

.....

.....

صنف العبارة التالية: (السير على الرصيف) هل هي خاصة بالسائق أم المشاة؟

.....

.....

.....

.....

.....

العاشر.

اذكر اثنين من عناصر السلامة المرورية.

.....

.....

.....

.....

.....

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

اسم الطالب	درجة الطالب	١٥٠
------------	-------------	-----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:	٣٠ درجات		
١- عند شراء الأجهزة المنزلية، يُنصح باختيار الأجهزة ذات الكفاءة العالية وفق:			
(أ) حجم الجهاز	(ب) بطاقة كفاءة الطاقة	(ج) بلد المنشأ	(د) لون الجهاز
٢- أي من التصرفات التالية يُعد تصرفاً صحيحاً ومرشداً للاستهلاك؟			
(أ) تنظيف فناء المنزل بالماء يومياً	(ب) الاهتمام بشراء كل ما هو جديد من الأجهزة	(ج) اقتناء الأجهزة التي تحتاج إليها الأسرة فعلياً	(د) وضع أصناف طعام تزيد عن حاجة الأسرة
٣- أي مما يلي يُعد من عناصر السلامة المرورية الثلاثة؟			
(أ) العنصر البشري	(ب) العنصر الجوي	(ج) العنصر البحري	(د) عنصر المفاجأة
٤- ما هو اسم البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه في المملكة العربية السعودية؟			
(أ) نقاء	(ب) قطرة	(ج) حياة	(د) رشد
٥- يتم تسليك عيون موقد الغاز المسدودة باستخدام:			
(أ) سكين حاد	(ب) إبرة رفيعة	(ج) عود خشبي	(د) فرشاة خشنة
٦- ما هي العناصر الثلاثة التي تشكل محور السلامة المرورية؟			
(أ) المركبة، الطريق، العنصر البشري	(ب) السرعة، الإشارات، الشرطي	(ج) السيارة، الوقود، الإطارات	(د) المشاة، الدراجات، الشاحنات
٧- أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عدد المصابين بالسمنة في العالم تضاعف بنحو:			
(أ) ضعفين	(ب) ثلاثة أضعاف	(ج) أربعة أضعاف	(د) خمسة أضعاف
٨- أي من أنواع الحميات التالية يصفها الطبيب للأشخاص المصابين بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم؟			
(أ) الحمية الغذائية المتوازنة	(ب) حمية التحكم في الوزن	(ج) الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية	(د) الحمية النباتية الصرفة
٩- أي من الأدوات التالية يُستخدم لتقليل كمية المياه في صندوق الطرد (السيفون)؟			
(أ) مرشد حنفية المغسلة	(ب) أقراص كشف التسرب	(ج) كيس الإزاحة	(د) مرشد الدش
١٠- من صفات السائق الجيد التي يجب توفرها:			
(أ) القيادة بسرعة عالية	(ب) الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها	(ج) الانشغال بالهاتف أثناء القيادة	(د) تجاهل إشارات المرور
١١- ما هي النتيجة المتوقعة لاتباع برامج الحميات القاسية التي تسبب الحرمان؟			
(أ) الحفاظ على الوزن المثالي مدى الحياة	(ب) تحسن كبير في الصحة النفسية	(ج) الاندفاع للاثام الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد لاحقاً	(د) زيادة الكتلة العضلية بسرعة
١٢- أي مما يلي يُعد من الأهداف الاستراتيجية للتحول الوطني في القطاع الصحي فيما يخص السلامة المرورية؟			
(أ) زيادة عدد المركبات	(ب) الحد من الوفيات والإصابات	(ج) توسيع الطرق السريعة فقط	(د) زيادة الغرامات المالية فقط
١٣- ما هو التصرف الخاطئ المتعلق باستخدام الميكروويف المذكور في الدرس؟			
(أ) تسخين الطعام فيه	(ب) استعمال الأواني المعدنية بداخله	(ج) ضبط الوقت المناسب للتسخين	(د) تنظيفه بعد الاستخدام

١٤- ما هي الوسيلة التي لها دور هام في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة عند الاصطدام؟			
(أ) المرايا العاكسة	(ب) مساند الرأس	(ج) حزام الأمان	(د) المكابح
١٥- ما الغرض من وجود حقيبة الإسعافات الأولية داخل المركبة؟			
(أ) للتعامل مع الحالات الطارئة والإصابات	(ب) لتزيين السيارة من الداخل	(ج) لتخزين الأدوات الميكانيكية	(د) لوضع الأطعمة والمشروبات
١٦- ما هو الجهاز الكهربائي الذي يُستخدم لحفظ الأطعمة؟			
(أ) الخلاط	(ب) المكواة	(ج) الثلجة	(د) الغسالة
١٧- كم تبلغ نسبة المياه العذبة الصالحة للشرب من إجمالي المياه على سطح الأرض؟			
(أ) 71%	(ب) 97.5%	(ج) 2.5%	(د) 50%
١٨- المسافة التي يجب تركها بين الثلجة والجدار لا تقل عن:			
(أ) 5 سم	(ب) 10 سم	(ج) 20 سم	(د) 50 سم
١٩- لماذا يخرج الناس لأداء صلاة الاستسقاء حسب ما ورد في الدرس؟			
(أ) بسبب قلة الأمطار وحدوث الجفاف	(ب) بسبب كثرة الأمطار والسيول	(ج) للاحتفال بقدوم فصل الشتاء	(د) بسبب انخفاض درجات الحرارة
٢٠- ما النتيجة المترتبة على ترك المكيف يعمل لفترات طويلة مع إهمال الصيانة الدورية؟			
(أ) زيادة برودة الغرفة بشكل كبير	(ب) قلة كفاءة التبريد في المكيف	(ج) توفير في استهلاك الكهرباء	(د) عدم الحاجة لتغيير الفلتر
٢١- ماذا تعني اللوحة المرورية التي تكون على شكل دائرة حمراء بداخلها الرقم 120؟			
(أ) السرعة القصوى 120 كم	(ب) وزن المركبة 120 طن	(ج) المسافة المتبقية 120 متر	(د) رقم الطريق 120
٢٢- ما هو التعريف الصحيح للحمية الغذائية وفقاً لما ورد في الدرس؟			
(أ) الامتناع التام عن تناول الطعام لفترات طويلة	(ب) الالتزام بتنفيذ معايير تحدد نوع وكمية الطعام وكيفية إعداده وتوقيته	(ج) تناول الخضراوات والفواكه فقط دون اللحوم	(د) ممارسة الرياضة القاسية دون تغيير نوع الطعام
٢٣- أي من الإرشادات التالية يختص بالمشاة لضمان سلامتهم؟			
(أ) السير على الرصيف والانتباه للمركبات	(ب) ربط حزام الأمان	(ج) استخدام المقاعد المخصصة للأطفال	(د) فحص محرك السيارة
٢٤- لتنظيف سطح المكواة إذا اسودّ لونه يتم استخدام فوطة مبللة بـ:			
(أ) الماء والخل	(ب) ملح الطعام	(ج) زيت الزيتون	(د) عصير الليمون
٢٥- ما هو المفهوم الذي يعتبر مرادفاً للاقتصاد ومأخوذاً من الرشد والعقل؟			
(أ) الاستهلاك	(ب) الترشيد	(ج) الإسراف	(د) البخل
٢٦- ما هو التصرف الصحيح لقائد المركبة عند الاقتراب من معابر المشاة؟			
(أ) الوقوف دائماً ومنحهم أولوية العبور	(ب) زيادة السرعة لتجاوزهم	(ج) استخدام المنبه بشكل متواصل	(د) الاقتراب منهم لتخويفهم
٢٧- المادة التي يجب تجنب استخدامها أو انيها داخل الميكروويف هي:			
(أ) الزجاج	(ب) الخزف	(ج) الألمنيوم	(د) البلاستيك الحراري
٢٨- وفقاً لإرشادات الحمية الصحية، بماذا يُنصح استبدال الدهون غير الصحية (مثل السمن النباتي)؟			
(أ) بالدهون المشبعة الحيوانية	(ب) بالدهون المهدرجة	(ج) بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة كزيت الزيتون	(د) بالامتناع عن الدهون تماماً
٢٩- ما هو التصرف الصحيح للتعامل مع الأحمال الكهربائية في وقت الذروة؟			
(أ) تشغيل جميع الأجهزة	(ب) تأجيل استخدام الأجهزة غير الضرورية	(ج) فتح النوافذ مع تشغيل المكيف	(د) إضاءة جميع المصابيح

٣٠- من تعليمات السلامة لسائق الدراجة الهوائية قبل السير:

(أ) تحميل الدراجة بأحمال ثقيلة	(ب) القيام بأعمال بهلوانية	(ج) تثبيت الخوذة الواقية للرأس	(د) السير وسط الطريق بين المركبات
--------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):	
#	العبرة
١	يساهم حزام الأمان في تقليل الوفيات والإصابات الخطيرة بإذن الله. (✓)
٢	من التصرفات الصحيحة ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم. (X)
٣	الدهون المتحولة (المهدرجة) هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الأكسجين تحت درجة حرارة منخفضة. (X)
٤	من الآمن وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح. (X)
٥	الحمية الغذائية المتوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لنمو الإنسان وصيانة جسمه. (✓)
٦	الحمية الغذائية الخاطئة قد تؤدي لفقدان الوزن ولكنها قد تفقد الجسم صحته أيضاً. (✓)
٧	تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية صحية الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن. (✓)
٨	الكهرباء هي المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران. (X)
٩	من تعليمات السلامة للمشاة ترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم لتعلم الاعتماد على النفس. (X)
١٠	من وسائل السلامة في الطريق إزالة العوائق الطبيعية مثل الأتربة والرمال المتحركة. (✓)
١١	يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج تصرفاً مخالفاً لنظام المرور. (✓)
١٢	عناصر السلامة المرورية هي: المركبة، العنصر البشري، والطريق. (✓)
١٣	يُعتبر استخدام الأدوات المرشدة للماء سبباً في تقليل المفقود من الماء. (✓)
١٤	يجب ترك المصابيح مضاءة في الغرف نهاراً لزيادة الرؤية حتى مع وجود ضوء الشمس. (X)
١٥	يجب على المشاة السير في منتصف الطريق بين المركبات لضمان رؤيتهم. (X)
١٦	تساعد أدوات الترشيد المرشدة للماء في توفير ما يعادل 40% من الماء عند الاستخدام. (✓)
١٧	يمكن غسل جزء الخلط المحتوي على المحرك (المولد) بالماء ونقعه فيه. (X)

#	العبرة	الإجابة
١٨	المرآيا العاكسة في المركبة تُستخدم لكشف الطريق وتعد من وسائل السلامة.	(✓)
١٩	يجب تفريغ كيس نفايات المكنسة الكهربائية كلما قارب على الامتلاء للحفاظ على قوة الشفط.	(✓)
٢٠	ينصح بتناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء يومياً عند اتباع حمية غذائية صحية.	(X)
٢١	تُستخدم المكواة لترطيب الملابس ثم كياها.	(✓)
٢٢	تستخدم اللوحات التحذيرية لتعريف السائق ومستخدمي الطريق بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها.	(X)
٢٣	الاستهلاك العائلي يشمل فقط الطعام والشراب ولا يتضمن الخدمات والكهرباء.	(X)
٢٤	استخدام الهاتف النقال أثناء القيادة يزيد من تركيز السائق.	(X)
٢٥	تُخزن المكواة مباشرة بعد الانتهاء من العمل وهي ساخنة.	(X)
٢٦	تُصنف المملكة العربية السعودية ضمن الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه الطبيعية.	(✓)
٢٧	يجب وضع عدة أجهزة منزلية في مقبس واحد لتوفير المساحة.	(X)
٢٨	تعد السلامة المرورية مطلباً ضرورياً للمحافظة على سلامة الفرد والمجتمع.	(✓)
٢٩	يُنصح بوضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة إذا لم يكن لها أرجل لمنع الصدمات الكهربائية.	(✓)
٣٠	استخدام خرطوم المياه لغسل فناء المنزل يعتبر من سلوكيات الترشييد الصحيحة.	(X)

٥ درجات	السؤال الثالث: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	مثال على الدهون غير الصحية التي يجب استبدالها	١. زيت الزيتون
	مثال على الزيوت التي تحتوي دهون غير مشبعة	٢. خبز القمح الكامل
	مثال على الحبوب الكاملة	٣. السمن النباتي
	يمكن إضافتها للحبوب كالشوفان	٤. الدجاج المشوي
	بديل صحي للوجبات السريعة	٥. الفراولة والتوت

الإجابة: ١-ب، ٢-ج، ٣-أ، ٤-هـ، ٥-د

ه درجات	السؤال الرابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	يزيد من الحمل الكهربائي <input type="checkbox"/>	1. استخدام الأدوات المرشدة للماء
	سلوك خاطئ قد يسبب خطراً <input type="checkbox"/>	2. إهمال الصيانة الدورية للمكيف
	يؤدي لقلّة كفاءة التبريد <input type="checkbox"/>	3. قلة الأمطار
	يؤدي لحدوث الجفاف <input type="checkbox"/>	4. تشغيل الأجهزة وقت الظهيرة
	يؤدي لتقليل المفقود من الماء <input type="checkbox"/>	5. استعمال أواني معدنية بالميكروويف
الإجابة: 1-هـ، 2-ج، 3-د، 4-أ، 5-ب		

ه درجات	السؤال الخامس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تستخدم لمعرفة التسريبات في السيفون <input type="checkbox"/>	1. مرشد دش الاستحمام
	أداة تقلل تدفق الماء أثناء الاستحمام <input type="checkbox"/>	2. كيس الإزاحة
	يهدف لخفض استهلاك المياه وتحقيق الازدهار <input type="checkbox"/>	3. أقراص كشف التسرب
	أداة تسبب الهدر عند غسل الفناء <input type="checkbox"/>	4. خرطوم المياه
	أداة توضع داخل صندوق الطرد لتوفير الماء <input type="checkbox"/>	5. البرنامج الوطني (قطرة)
الإجابة: 1-ب، 2-هـ، 3-أ، 4-د، 5-ج		

ه درجات	السؤال السادس: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	شعار حملة توعوية <input type="checkbox"/>	1. العنصر البشري
	السائق والمشاة <input type="checkbox"/>	2. المركبة
	للتواصل مع الصم <input type="checkbox"/>	3. الطريق
	السيارة أو الحافلة <input type="checkbox"/>	4. سلامتك أولاً
	المسار والشوارع <input type="checkbox"/>	5. لغة الإشارة
الإجابة: 1-ب، 2-د، 3-هـ، 4-أ، 5-ج		

ه درجات	السؤال السابع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	وضع الفحم <input type="checkbox"/>	1. تنظيف سطح المكواة الأسود
	عدم التشغيل لمدة طويلة مستمرة <input type="checkbox"/>	2. منع روائح الثلاجة
الإجابة: 1-ج، 2-أ، 3-د، 4-هـ، 5-ب		

(ب)	(أ)
استخدام فوطة مبللة بماء وخل	٣. الحفاظ على كفاءة المكينة
تفريغ كيس النفايات بانتظام	٤. سلامة الفرن الغازي
التأكد من سلامة المنظم والخرطوم	٥. حماية محرك الخلاط

الإجابة: 1-ج، 2-أ، 3-د، 4-هـ، 5-ب

السؤال الثامن: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
سلوك يوفر الكهرباء بدلاً من المجفف	١. تشغيل التلفاز دون حاجة
عادة خاطئة تزيد استهلاك الكهرباء	٢. ترك صنوبر الماء مفتوحاً
سلوك يهدر الماء أثناء غسل الأسنان	٣. غسل الملابس يومياً
سلوك إيجابي يستفيد من الضوء الطبيعي	٤. التجفيف بأشعة الشمس
عادة تزيد الاستهلاك ويفضل استبدالها بملء الغسالة	٥. إغلاق المصابيح نهائياً

الإجابة: 1-ب، 2-ج، 3-هـ، 4-أ، 5-د

السؤال التاسع: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
عدد البالغين الذين يعانون من فرط الوزن حول العالم	١. زيادة المناعة
من فوائد الحماية الغذائية الصحية	٢. 1.9 مليار
تقدم حاسبة تفاعلية لحساب السرعات الحرارية	٣. الهيئة العامة للغذاء والدواء
مرض يتطلب حمية غذائية خاصة لضبط الجلوكوز	٤. التثام الجروح
تساعد الحمية العلاجية على سرعته بعد العمليات	٥. السكري

الإجابة: 1-ب، 2-أ، 3-ج، 4-هـ، 5-د

السؤال العاشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
(ب)	(أ)
جهاز يستخدم شتاءً	١. الثلجة
يستخدم لترطيب وكي الملابس	٢. المدفأة
جهاز لتنظيف الملابس	٣. الغسالة
جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة	٤. الخلاط
أبسط أنواع الأجهزة للخلط	٥. المكواة

الإجابة: 1-د، 2-أ، 3-ج، 4-هـ، 5-ب

ه درجات	السؤال الحادي عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	وفق بطاقة كفاءة الطاقة	١. ميزانية الأسرة
	مراعاة عدد أفراد الأسرة	٢. محل موثوق به
	لقراءة مضمونها وكيفية الاستفادة	٣. الحجم المناسب
	ضمان جودة الجهاز وخدماته	٤. الكفاءة العالية
	اختيار الأنسب للدخل المادي	٥. الكتيبات الإرشادية

الإجابة: ١-هـ، ٢-د، ٣-ب، ٤-أ، ٥-ج

ه درجات	السؤال الثاني عشر: صل بين العمود (أ) والعمود (ب)	
	(ب)	(أ)
	تعتمد فكرته على طاقة كهرومغناطيسية	١. الميكروويف
	تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً	٢. المكواة
	يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ	٣. المكنسة الكهربائية
	تحفظ الأطعمة وتبردها	٤. الثلاجة
	تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة	٥. الخلط الكهربائي

الإجابة: ١-أ، ٢-ب، ٣-هـ، ٤-د، ٥-ج

٣٠ درجات	السؤال الثالث عشر: أكمل الفراغات التالية:	
	حماية التحكم في الوزن تعتمد على حساب كمية ____ التي يحصل عليها الجسم مقارنة بالمستهلكة.	١
	الإجابة: السعرات الحرارية	
	تبلغ نسبة المياه المالحة على سطح الأرض حوالي ____% من إجمالي المياه.	٢
	الإجابة: 97.5	
	يجب على السائق الالتزام بجميع قواعد المرور والتقيّد ب ____ الضوئية.	٣
	الإجابة: الإشارات	
	يجب عدم تغطية ____ من أعلى أثناء استعمال الفرن.	٤
	الإجابة: الموقد	
	تعتمد فكرة عمل الميكروويف على توليد طاقة ____ تسري في موجات.	٥
	الإجابة: كهرومغناطيسية	
	إذا خشن سطح المكواة، ينظف بقطعة قماش مغموسة في ____.	٦
	الإجابة: ملح الطعام	
	شعار الحملة التوعوية المذكور في الدرس هو سلامتك ____.	٧
	الإجابة: أولاً	
	من أدوات الترشيح التي تركيب على صنوبر الماء لتقليل التدفق: ____ حنفية المغسلة.	٨
	الإجابة: مرشّد	

٩	تهدف السلامة المرورية إلى تبني الخطط للحد من وقوع ____ المرورية. الإجابة: الحوادث
١٠	الجفاف هو ____ يهدد العالم بسبب نقص المياه. الإجابة: شبح
١١	يعتبر ____ هو العنصر الفعال والمحرك للعملية المرورية. الإجابة: السائق
١٢	الترشييد هو العقل الذي يرشد صاحبه إلى كل ____. الإجابة: خير
١٣	الحمية الغذائية ____ هي التي يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة كالسكري. الإجابة: العلاجية
١٤	من عناصر السلامة المرورية العنصر ____ وهو الذي يقود المركبة أو يستخدم الطريق. الإجابة: البشري
١٥	من أسباب قلة كفاءة التبريد في المكيف إهمال ____ الدورية. الإجابة: الصيانة
١٦	عند ركوب الحافلة المدرسية، يجب الانتظار على ____ قبل الصعود. الإجابة: الرصيف
١٧	يجب علينا عدم الإصرار على توفير جميع ما نريده من أساسيات و ____. الإجابة: كماليات
١٨	عند شراء جهاز منزلي، يجب الحرص على وجود ____ من الشركة المنتجة. الإجابة: ضمان الجهاز
١٩	ينصح بتناول الحبوب ____ مثل خبز القمح الكامل بدلاً من الحبوب المقشرة. الإجابة: الكاملة
٢٠	أطلقت المملكة الاستراتيجية الوطنية للمياه 2030 عبر برنامج ____ لزيادة الوعي بأهمية الترشيد. الإجابة: قطرة
٢١	اللوحة المرورية التي تكون على شكل مثلث أحمر عادة ما تكون لوحة ____. الإجابة: تحذيرية
٢٢	الدهون ____ هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين تحت درجة حرارة عالية أثناء التصنيع. الإجابة: المتحولة
٢٣	من وسائل السلامة في المركبة وجود ____ لحماية الرأس والرقبة. الإجابة: مساند الرأس
٢٤	الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس هو ____. الإجابة: الغسالة
٢٥	يجب على المشاة الحذر خلال السير بالأماكن المزدحمة ب ____. الإجابة: المركبات
٢٦	لمنع ظهور الروائح الكريهة داخل الثلاجة، يمكن وضع عبوات خاصة تحتوي على ____. الإجابة: الفحم
٢٧	عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من ____. الإجابة: قوة التيار
٢٨	من إرشادات السلامة لقائد المركبة توفير مقاعد خاصة ب ____ داخل المركبة. الإجابة: الأطفال
٢٩	من فوائد الحمية الغذائية تحسن الصحة ____ وفي الذاكرة. الإجابة: العقلية

٣. الجهاز الذي يُستخدم في فصل الشتاء للتدفئة هو ____.

الإجابة: المدفأة

١٠ درجات

السؤال الرابع عشر: أجب عن الأسئلة التالية:

الأول.

كيف تساهم الدولة في تحقيق السلامة المرورية من خلال الطرق؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: عن طريق إنشاء شبكات طرق عالية المستوى، والتخطيط الهندسي، وإضاءة الطرق، ووضع اللوحات الإرشادية.

الثاني.

كيف يتم تنظيف الجزء الخاص بالمحرك في الخلاط الكهربائي؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: بمسحه بفضة مبللة ثم تجفيفه، وعدم غسله بالماء.

الثالث.

لماذا يُنصح بعدم إضاءة المصابيح وقت الظهيرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: للاستفادة من ضوء الشمس الطبيعي وترشيدهم لاستهلاك الكهرباء.

الرابع.

عدد ثلاثة من فوائد اتباع حمية غذائية صحية.

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة النموذجية: تحسن صحة الجهاز الهضمي، زيادة مناعة الجسم، والحصول على الوزن الصحي المثالي.

الخامس.

علل: يجب عدم شد أو سحب المكنتسة من الخرطوم.

.....

.....

.....

.....

.....

اذكر سبباً واحداً يؤدي إلى حدوث الجفاف كما ورد في الدرس.

الإجابة النموذجية: قلة الأمطار وانحباسها.

السابع.

عرّف مفهوم الاستهلاك العائلي باختصار.

الإجابة النموذجية: هو كل ما تستخدمه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات مثل الماء والطعام والكهرباء.

الثامن.

ماذا تعني اللوحة التحذيرية التي تحتوي على صورة شخصين يركضان (طفل وطفلة) داخل مثلث؟

الإجابة النموذجية: تعني وجود منطقة عبور طلاب مدارس أو أطفال.

التاسع.

صنف العبارة التالية: (السير على الرصيف) هل هي خاصة بالسائق أم المشاة؟

الإجابة النموذجية: هي من الإرشادات الخاصة بالمشاة.

العاشر.

اذكر اثنين من عناصر السلامة المرورية.

الإجابة النموذجية: المركبة، الطريق (ويمكن إضافة العنصر البشري).