

تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتك

www.haqibati.net



منصة حقيبتك التعليمية

منصة حقيبتك هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة: المهارات الحياتية والاسرية		المملكة العربية السعودية
الصف: الخامس الابتدائي		وزارة التعليم
الفصل الدراسي الأول 1446هـ		إدارة تعليم
إختبار منتصف الفصل (الفترة)		مدرسة

اسم الطالبة :

20

السؤال الأول: أختار الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية:

1- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم:	
إصابة الجسم بمرض	غير مصاب بمرض
2- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق:	
الفم	الرجل
3- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة الجسم:	
صح	خطأ
4- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان:	
37 درجة	39 درجة
5- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب:	
صح	خطأ
6- من تعليمات استخدام الدواء:	
تناول الدواء بإشراف الكبار	اتناول الدواء بمفردي
7- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:	
صح	خطأ
8- أهم الوجبات اليومية:	
وجبة الفطور	وجبة الغداء
9- من أخطار الأدوية الغثيان القيئ:	
صح	خطأ
10- كلما زادت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض:	
صح	خطأ

انتهت الأسئلة بالتوقيع

معلمة المادة /

اختبار فكري المهارات الحياتية والأسرية للصف الخامس الفصل الدراسي الأول

الاسم : الفصل :

السؤال الأول : اكمل كلا من الجمل التالية بالكلمة المناسبة لها :

(نبض - الإضاءة - السجاد - الرخام - المرافق الصحية)

- 1- أنابيب لتوصيل المياه النقية و أخرى للصرف الصحي تسمى
- 2- شكل من اشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن تسمى
- 3- حجر طبيعي منطري جميل وذو لمعة طبيعة يسمى
- 4- يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي عليه
- 5- ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب تسمى

السؤال الثاني : أ) ضع كلمة (صح) أمام العبارات الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام الخاطئة :

- 1- تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (39) درجة مئوية . (.....)
- 2- تحفظ الأدوية في مكان حار . (.....)
- 3- كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك من شفاء المريض . (..)
- 4- من أخطار الأدوية التسمم الدوائي . (.....)
- 5- السجاد اليدوي غالي الثمن لدقته ومتانته . (.....)
- 6- تحقق الإضاءة الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث . (.....)
- 7- توضع الأدوات التي استخدمها بكثرة في مقدمة الارفف الوسطى . (.....)
- 8- ليس من الضروري وضع ملصق يحمل الاسم ورقم الهاتف على حقيبة السفر . (.....)
- 9- توضع الإكسسوارات مباشرة في حقيبة السفر . (.....)
- 10- من أنواع التهوية الطبيعية المكيفات والمراوح . (.....)

ب) صنف المحتويات بين لوازم حقيبة اليد وحقيبة السفر :

- 1- الجوارب
- 2- الحذاء
- 3- المحفظة الشخصية
- 4- الجوال
- 5- مناديل

حقيبة اليد	حقيبة السفر

بالتوفيق معلمة المادة :

هند الشمسان

اليوم :
التاريخ : / / ١٤٤٦ هـ
زمن الإجابة:
عدد الأوراق :



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الادارة العامة للتعليم بمنطقة نجران
ابتدائية ام المؤمنين زينب بنت
خزيمة

أسئلة اختبار مادة (التربية الأسرية) للصف (الخامس)

الفصل الدراسي الأول (الدور الأول) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

الاسم الرباعي	
رقم الجلوس	

الرقم	الدرجة التي حصلت عليها الطالبة		اسم المصححة وتوقيعها	اسم المراجعة وتوقيعها	اسم المدققة وتوقيعها
	رقماً	كتابة			
س ١					
س ٢					
س ٣					
المجموع					

السؤال الأول :

- اختاري الإجابة الصحيحة لكل من العبارات التالية :

١- ماذا يعني ارتفاع حرارة الجسم :	
(أ) إصابة الجسم بمرض	(ب) غير مصاب بمرض
٢- يمكن قياس درجة حرارة الجسم عن طريق :	
(أ) الفم	(ب) الرجل
٣- مقياس الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لمعرفة درجة حرارة :	
(أ) صح	(ب) خطأ
٤- درجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان :	
(أ) ٣٧ درجة	(ب) ٣٩ درجة
٥- من طرق خفض درجة حرارة الجسم الذهاب للطبيب :	
(أ) صح	(ب) خطأ
٦- من تعليمات استخدام الدواء :	
(أ) تناول الدواء بإشراف الكبار	(ب) تناول الدواء بمفردي
٧- تناول الدواء دون الذهاب للطبيب قد يسبب تسمم دوائي:	
(أ) صح	(ب) خطأ
٨- أهم الوجبات اليومية :	
(أ) وجبة الفطور	(ب) وجبة الغداء
٩- من أخطر الأدوية الغثيان القيئ:	
(أ) صح	(ب) خطأ
١٠- كلما زدت جرعة الدواء زاد ذلك في شفاء المريض :	
(أ) صح	(ب) خطأ

يتبع

السؤال الثاني :

١٠

- اختاري الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :

(فيتامينات - كربوهيدرات - الغذاء - البروتينات - الماء)

- ١-..... مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بما يحتاجه .
- ٢-..... المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .
- ٣-..... امداد الجسم بالطاقة .
- ٤-..... بناء الخلايا وتجديدها .
- ٥-..... ضروري للخلايا ويساعد في هضم الطعام .

يتبع



السؤال الثالث :

١٠

- صلي من العمود الأول مايناسبه من العمود الثاني :

(العمود الأول)	(العمود الثاني)
١- الخزانة	لها مصدرين بروتين نباتي وحيواني
٢- البروتين	تساعد على حفظ الملابس
٣- قياس درجة الحرارة	تساعد على الروية بسهولة وتجنب الاجهاد
٤- الإضاءة	الوسيلة الدقيقة لقياس درجة الحرارة
٥- النبض	الشرايين الناتجة عن قبضات القلب

انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح
معلمة المادة / سلمى آل شربه

الوحدة

الأولى



أسئلة الوحدة الأولى (صحتي وسلامتي)
الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٤٤ هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	عد النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها ، وذلك باستعمال إصبعيك :
	(أ) السبابة والوسطى . (ب) الخنصر والوسطى (ج) السبابة والإبهام . (د) الوسطى والبنصر
٢	انتظام نبض القلب دليل على :
	(أ) الاضطراب . (ب) الصحة . (ج) المرض . (د) الخوف .
٣	رياضة المشي تساعد على ترسيب في الجسم :
	(أ) الحديد . (ب) البروتين . (ج) الكالسيوم . (د) النشويات .
٤ هو دم طبيعي يخرج من الرحم شهريا لعدة أيام .
	(أ) المراهقة . (ب) البلوغ . (ج) الحيض . (د) الرحم .
٥	يلبس الناس على الأنف والفم في الأماكن المزدحمة لمنع انتقال الجراثيم :
	(أ) القفاز . (ب) الكمامة . (ج) الجوارب . (د) غطاء الرأس .
٦	يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المناطق التالية :
	(أ) اليد . (ب) الفم . (ج) الرقبة . (د) البطن .
٧	عند استعمال قطرة الإذن ، يفضل أن على جنبك وتضغطي بلطف على القطارة ليدخل الدواء .
	(أ) تجلسي . (ب) تقفي . (ج) تسندي رأسك . (د) تستلقي .

٢/ضعي الرمز (√) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي:

- ١- ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود المرض ()
- ٢- يفضل تناول الدواء مع مشروب ساخن ()
- ٣- يجب حفظ الأدوية في مكان حار ()
- ٤- يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين ()
- ٥- من أسباب العطاس الغبار والأزهار ()
- ٦- يمكن تقاسم نفس الأدوية مع الآخرين ()
- ٧- يجب التأكد من كل دواء بالعودة إلى ورقة الإرشادات والتعليمات في علبته ()
- ٨- يجب حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال ()
- ١٠- تقاس درجة حرارة الجسم بميزان الحرارة ()
- ١١- يفضل تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية ()
- ١٢- تقاس درجة حرارة الجسم من منطقة البطن ()
- ١٣- البلوغ هو سن الانتقال من الشباب إلى الطفولة ()
- ١٤- يفضل تناول المشروبات الباردة أثناء فترة الحيض ()
- ١٥- ينبغي الاهتمام بتناول الوجبات السريعة في فترة البلوغ ()
- ١٦- يفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند انخفاض درجة حرارة ()

س٣/املئي الفراغات التالية بما يناسبها :

- ١- إذا كنت مريضة ولم أتناول الدواء يزداد
- ٢- إذا ارتفعت حرارتي أضع
- ٣- مقياس الحرارة هو.....
- ٤- النبض هو.....
- ٥- اضطراب النبض يدل على
- ٦- يمكن قياس درجة الحرارة من و.....

س٤ / أجبى عن الأسئلة التالية :

- ١ / عرفى النبض ؟
- ٢ / عددي مواضع قياس درجة الحرارة ؟
- ٣ / لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب ؟
- ٤ / اذكرى طريقة خفض حرارة الجسم ؟
- ٥ / كيف تتصرفين إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة ؟

س٥ / مارأيك :

- ١ / كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك فى شفاء المريض؟
- ٢ / هل للأدوية أخطار؟
- ٣ / رج الأدوية السائلة أمر جيداً؟
- ٤ / تقاسم الأدوية مع الآخرين ممكن ؟

الوحدة

الثانية



أسئلة الوحدة الثانية (مسكني)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٤٤هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	من الأفضل فتح النوافذ والأبواب :	(أ) شهرياً .	(ب) يومياً .	(ج) كل ساعتين .	(د) أسبوعياً .
٢	من الأمور التي تحافظ على صحة أفراد الأسرة :	(أ) الإضاءة الخفيفة .	(ب) فرش السجاد .	(ج) النظافة .	(د) الأصوات العالية .
٣	من مصادر التهوية الصناعية :	(أ) فتح الأبواب .	(ب) ضوء الشمس .	(ج) فتح المكيفات .	(د) إغلاق المراوح .
٤	تساعد الإضاءة على بسهولة وتجنب إجهاد العين .	(أ) النوم .	(ب) اللعب .	(ج) الرؤية .	(د) الاسترخاء .
٥	عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات والانسيابية بدلاً من الحركات السريعة .	(أ) الدائرية .	(ب) المربعة .	(ج) المستطيلة .	(د) المثلثة .
٦	تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد :	(أ) الأذن .	(ب) الفم .	(ج) العين .	(د) الأنف .
٧	تساعد في المنزل في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال المنزل ورائحته .	(أ) الإضاءة الجيدة	(ب) النظافة .	(ج) عملية الترتيب .	(د) عملية التغيير .
٨	(.حجر طبيعي تغطي به أرضيات المنازل وغالي الثمن) يقصد به :	(أ) الرخام .	(ب) البلاط .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
٩	يسمى المكان الذي يأوي إليه الإنسان ويشتمل على كل الضروريات التي يحتاجها الفرد ويوفر له حرته.....	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة .	(د) المسكن الصحي .
١٠	(تحقق الأمان في البيت لأنها تقلل من وقوع الحوادث) يقصد بها :	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) السجاد .	(د) الألعاب .

١١	(أ) السجاد .	(ب) الرخام .	(ج) السيراميك .	(د) البورسلان .
١٢	(أ) معتدل .	(ب) مائل .	(ج) منحنى .	(د) قائم .
١٣	(أ) الكبيرة .	(ب) الصغيرة .	(ج) العريضة .	(د) الضعيفة .

٢/ضعي الرمز (√) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١- من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة . ()
- ٢- لا تساعدنا الإضاءة على الرؤية بوضوح . ()
- ٣- تتم التهوية في المنزل بفتح الستائر والنوافذ كل صباح . ()
- ٤- من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن . ()
- ٥- يجب الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف . ()
- ٦- تغطي الأرضيات في المنزل بالرخام لأنه غالي الثمن . ()
- ٧- ينقسم السجاد حسب طريقة نسجه إلى نوعين : آلي ويدوي . ()
- ٨- من مواصفات المسكن الصحي عدم توفر مخرج للطوارئ فيه . ()
- ٩- العازل الموجود على المسكن يقلل من وصول أصوات الضوضاء الخارجية إلى داخل المسكن . ()
- ١٠- للمحافظة على صحة الفرد يفضل استبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي . ()

س ٣/ املنى الفراغات التالية:

- ١/ تساعد الإضاءة على بسهولة وتجنب إجهاد العين.
- تحقق الإضاءة..... في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث .
- ٣ / الإضاءة تجعل المنزل أكثر جاذبية و..... .
- ٤ / تحافظ على صحة أفراد الأسرة .
- ٥ / تتم التهوية الصناعية عن طريق
- ٦ / من طرق التهوية الطبيعية و.....
- ٧ / يفضل أن تكون أرضية المنزل من
- ٨ / من فوائد فتح أبواب ونوافذ المنزل

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

- ١ / ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟
- ٢ / ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟
- ٣ / اقترحي حلاً مناسباً لتنظيف السجاد من القهوة ؟
- ٤ / تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ، ماالنتائج المترتبة على ذلك ؟
- ٥ / ماذا يحدث إذا لم يتم تنظيف أرضية المنزل ؟

الوحدة

الثالثة



أسئلة الوحدة الثالثة (ملبسي)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

١٤٤٤هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة.....وأنيقة دائماً .	(أ) سيئة.	(ب) مبعثرة.	(ج) حسنة .	(د) تالفة .
٢	يفضل في فصل الصيف لبس الملابس :	(أ) الصوفية .	(ب) الحريرية .	(ج) المصنوعة من الفرو	(د) القطنية .
٣	من مواصفات اللباس الشرعي أن يكون :	(أ) واسعاً .	(ب) ضيقاً.	(ج) شفافاً .	(د) قصيراً .
٤	يجب وضع الملابس في حقيبة السفر نظيفة ومطوية بشكل :	(أ) مبعثر .	(ب) مرتب .	(ج) غير أنيق .	(د) سيئ .
٥	يفضل وضع حقيبة اليد.....حقيبة السفر الكبيرة.	(أ) أسفل.	(ب) بجانب .	(ج) أعلى .	(د) داخل .
٦	توضع الأشياء والأدوات التي تستعمل بكثرة في الأرفف :	(أ) الأمامية .	(ب) العلوية .	(ج) الخلفية .	(د) السفلية .
٧	عند امتلاء خزانتك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها يفضل :	(أ) جمعها.	(ب) التصديق بها .	(ج) وضعها في كرتون	(د) تخزينها.
٨	نرتدي في فصل الشتاء الملابس :	(أ) القطنية .	(ب) الصوفية .	(ج) الحريرية .	(د) المصنوعة من الساتان .
٩	توضع خزانة الملابس في:	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة.	(د) غرفة الضيوف.
١٠	(تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث) يقصد بها.	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) السجاد .	(د) الألعاب

س٢/ضعي الرمز (✓) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١- عند تنظيف خزانة الملابس تمسح بفضوة مبللة بالماء ، ثم بفضوة جافة . ()
- ٢- الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة. ()
- ٣- يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة . ()
- ٤- ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومثانة. ()
- ٥- الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة . ()
- ٦- توضع الأشياء التي تستخدم دائماً في الرف الأمامي من الخزانة. ()
- ٧- من مواصفات اللباس الشرعي أن يكون ضيقاً وشفافاً . ()
- ٨- يفضل تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل فترة السفر. ()
- ٩- يجب وضع الملابس نظيفة ومطوية في حقيبة السفر وبشكل مرتب . ()
- ١٠- يجب عدم تهوية الخزانة بشكل مستمر. ()

س٣/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/يفضل لبس الملابس القطنية في فصل
- ٢/يفضل وضع حقيبة اليدالحقيبة الكبيرة .
- ٣/ إذا امتلأت خزانتك بالملابس الكثيرة التي لاتحتاجينها عليك
- ٤/ الخزانة المرتبة والنظيفة تساعد في حفظ الملابس في حالة
- ٥/ من مواصفات اللباس أن يكون وواسعاً .
- ٦/ في فصل الشتاء يفضل لبس الملابس

س٤ / أجبى عن الأسئلة التالية :

- ١ / اذكرى مواصفات اللباس الشرعى ؟
- ٢ / ابتكرى طريقة جديدة لترتيب الملابس ؟
- ٣ / اقترحى حلولاً لتخزين ملابس الصيف وملابس الشتاء ؟
- ٤ / تخيلى أن غرفتك بدون خزانة ملابس ماهى الحلول الممكنة لوضع ملابسك؟
- ٥ / اذكرى بالتفصيل مراحل ترتيب الملابس فى الخزانة ؟

الوحدة

الرابعة



أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

وحدة (مجتمعي)

١٤٤٤ هـ

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	من آداب التعامل مع المعلمة :	(أ) الاستهزاء	(ب) الاحترام	(ج) السخرية	(د) الشتم
٢	في المدرسة امرأة كفيفة حضرت لتسأل عن ابنتها التصرف الصحيح في هذه الحالة :	(أ) أسخر منها .	(ب) أساعدها .	(ج) أذهب لصفى .	(د) لأهتم
٣	التعامل مع الزميلات يكون مبنياً على :	(أ) سوء الخلق .	(ب) حب الذات .	(ج) الاستهزاء .	(د) حسن الخلق .
٤	أول مؤسس لرعاية في تاريخ البشرية جمعاء هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه .	(أ) المعاقين .	(ب) المسنين .	(ج) الأيتام .	(د) المحتاجين .

س ٢ / ضعي الرمز المناسب √ أو x لكل مما يلي :

- ١- إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام . ()
- ٢- اتخذ رسولنا صلى الله عليه وسلم علي بن أبي طالب صديقاً له . ()
- ٣- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك إلى الجنة . ()
- ٤- من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك . ()
- ٥- التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأناية وحب الذات . ()
- ٦- إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله طريقك للجنة . ()
- ٧- من الأدب عدم الاعتذار للمعلمة عند الخطأ أو التقصير . ()
- ٨- استخدام المواقف المخصصة للمعاقين فيها تعد على حقوقهم . ()

س ٣/ املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

- ١/ من الأدب الاعتذار للمعلمة عند..... أو التقصير.
- ٢/ استخدام المواقف المخصصة.....فيه تعد على حقوقهم .
- ٣/ إن من حسن التعامل مع ذوي الاحتياجات كأى شخص آخر.
- ٤/ المؤمن القويوأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

س ٤/ وضح بالتفصيل كلاً مما يلي :

- أ/ آداب التعامل مع الزميلات .
- ب/ حقوق المسنين .
- ج/ التصرف المناسب عند مشاهدتك لزميلة مقعدة تحتاج إلى مساعدة .
- د/ الأمنيات التي تودين تحقيقها للفقراء .

س ٥/ اذكر دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .

س ٦/ اذكر دليلاً من السنة يتحدث عن التعامل الحسن مع المسنين .

س ٧/ اذكر دليلاً من القرآن عن فضل الصدقة ؟

س ٨/ كيف تتصرفين إذا :

- أ/ رأيت زميلتك ترفع صوتها على زميلة أخرى .
- ب/ اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .

س ٩/ من هو أول مؤسس لرعاية المعاقين في تاريخ البشرية ؟

س ١٠/ ماذا تفعلين إذا نظمت إحدى الجمعيات الخيرية حملة تبرعات لللاجئين ؟

س ١١/ عدي بعضاً من آداب التعامل مع المعلمة .

س ١٢/ رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س ١٣/ اكتبى بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .

س ١٤/ تكثر المؤسسات الخيرية في بلادنا، سمي اثنتين منها .

الوحدة الخامسة



أسئلة الوحدة الخامسة (غذائي) لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الأول

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	(مجموعة من الأطعمة التي تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية) المقصود بها:		
(أ) الغذاء .	(ب) الدواء .	(ج) الصحة .	(د) الطاقة .
٢	(من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان) ويقصد به:		
(أ) اللحم .	(ب) الدجاج .	(ج) البيض .	(د) الزبدة .
٣	تُعرف بأنها تمد الجسم بالطاقة وهي.		
(أ) الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(ج) البروتينات .	(د) الدهون .
٤	للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض يفضل تناول :		
(أ) الدهون .	(ب) الكربوهيدرات .	(ج) الفيتامينات .	(د) البروتينات .
٥	ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب وتصلب الشرايين .		
(أ) النحافة .	(ب) السمنة .	(ج) الضغط .	(د) السكر .
٦	يعتبر البيض مصدرا للبروتين :		
(أ) الحيواني .	(ب) المركب .	(ج) النباتي .	(د) المدعم .
٧	المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم هو:		
(أ) الدهون .	(ب) البروتينات .	(ج) الكربوهيدرات .	(د) الفيتامينات .
٨	تعتبر أشعة الشمس من أهم مصادر:		
(أ) فيتامين أ .	(ب) فيتامين د .	(ج) فيتامين ج .	(د) فيتامين ب .
٩	للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض نهتم بتناول:		
(أ) الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(ج) الدهون .	(د) البروتينات .
١٠	الفيتامين الضروري للإبصار هو:		
(أ) فيتامين ب .	(ب) فيتامين ج .	(ج) فيتامين أ .	(د) فيتامين د .

٢/ضعى الرمز (✓) أو (x) فى المكان المناسب فى كل مما يلى :

- ١-يفضل تناول غذاء صحي متوازن . ()
- ٢-صفار البيض غني بالحديد . ()
- ٣- البيض مصدر للبروتين النباتي . ()
- ٤-الدهون تعتبرالمصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات . ()
- ٥-يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات . ()
- ٦- الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام . ()
- ٧- يشتري البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنا . ()
- ٨- ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده . ()
- ٩- البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية . ()
- ١٠-يعتبر العدس من البروتينات الحيوانية . ()

س٣/املنى الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/الغذاء
- ٢/أنواع الفيتامينات.....و.....و.....
- ٣/ أنواع البروتيناتو.....
- ٤/ أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين