

السؤال الأول:

أ- اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية

- العناية بالجسم ، السمنة ، النحافة ، فقر الدم ، المشروبات
- 1- (.....) هي زياده غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .
 - 2- (.....) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .
 - 3- (.....) إنخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 10% أو أكثر .
 - 4- (.....) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .

ب- ضع كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

- 1- تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ()
- 2- فقدان الشهية يؤدي إلى النحافة ()
- 3- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ()
- 4- نظافة الأسنان عنصر رئيسي للصحة وللمظهر الجميل ()
- 5- شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ()
- 6- تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ()
- 7- قلة شرب الماء يساعد على ترطيب البشرة ()

السؤال الثاني:

أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	من أسباب السمنة				
أ	عامل وراثي	ب	خلل في إفرازات الغدد الصماء	ج	جميع ماسبق صحيح
٢	تناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلى				
أ	النحافة	ب	الرشاقة	ج	السمنة
٣	للوقاية من أضرار الشمس يجب				
أ	إستخدام مستحضر واق عند التعرض لأشعة الشمس	ب	إستخدام النظارات الشمسية	ج	جميع ماسبق صحيح

ب. صلي الكلمات في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني بوضع الرقم المناسب:

الرقم	أ	الرقم	ب
1	سرطان الجلد والحروق الشمسية		غسله بالماء والشامبو
2	من أعراض السمنة		إستخدام السني لتنظيف الأسنان
3	نظافة الأسنان		آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد
4	نظافة الشعر		التعرض لأشعة الشمس

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. بيان

This image is a vertical strip showing a dense, continuous sequence of small, dark, circular objects, likely seeds or beads, arranged in a single column. The objects are uniform in size and color, creating a textured, repetitive pattern.

المادة : مهارات حياتية وأسرية الصف :أول متوسط الزمن: 45 دقيقة مدرسة ظهرة بى ماجور للبنات	 المملكة العربية السعودية وزارة التعليم ادارة التعليم بمحافظة صبيا مكتب التعليم ببيش
أسئلة اختبار الفصل الدراسي (الثاني) الفقرة (الأولى) للعام الدراسي 1446هـ	
اسم الطالبة :	

السؤال الاول: اكمل ما يلى

- 1- هى زيادة غير طبيعية فى وزن الجسم نتيجة الإفراط فى تناول الطعام
- 2- من اسباب فقر الدم.....و.....
- 3- من أسباب السمنة.....و.....
- 4- النحافة هى
- 5- من اعراض فقر الدم
- 6- استخدام مزيل للعرق للتخلص من.....
- 7- الاستحمام بشكل يوى خاصة فى فصل الصيف للتخلص.....
- 8- يغسل الشعر بو..... وذلك اكر من مره بالاسبوع
- 9- يجب عدم مشاركة المشط مع الاخرين وذلك لتجنب العدوى الى تصيب فروة الراس ب.....و.....
- 10- من طرق الوقاية من الشمس وأصرارها.....
- 11- اقسام المسروباتو.....
- 12- من فوائد المسروبات.....و.....

ب: صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب)

استخدام الخيط السى للتنظيف الاسنان	
غسلة بالماء والشامبو	
نقص الحديد والروتين وبعض الفيتامينات	
التعرض لأشعة الشمس	
زيادة عدد صريات القلب مما يجعل الشخص محدود النشاط	
تقلل من مقاومة الجسم للأمراض	
سرطان الجلد والحروق الشمسية	1
من اعراض السمنة	2
فقر الدم الغذائى	3
النحافة	4
نظافة الاسنان	5
نظافة الشعر	6

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة:

- 1- تناول كمية كبيرة من الاطعمة مع قلة المجهود تؤدي الى السمنة ()
- 2- فقدان الشهية يؤدي الى النحافة ()
- 3- فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب الريف يؤدي الى فقر الدم ()
- 4- شحوب الوجه من اعراض فقر الدم ()
- 5- نظافة الاسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل ()
- 6- مراجعة أخصائي الامراض الجلدية عند ظهور حب الشباب بشكل واضح ()
- 7- تناول الفواكة والخضروات الغنية بالالياف والفيتامينات (أ-ب- ج) مهم للجسم ()
- 8- السراب هو مسروب يحتوي على نسبة 10% او اقل من العصير مضاف اليه الوان ونكهات وسكر وماء ()
- 9- المسروبات سوائل ساخنة فقط ()
- 10- العلاقة بس الليمون والرتقال بمقاومة امراض البرد: انه يحتوي على فيتامين C ()

انتهت الأسئلة، تمنياتي لكن بالتوفيق..