

المهارات الحياتية والأسرية	المادة	<p>المملكة العربية السعودية وزارة التعليم الإدارة العامة والتعليم بمحافظة جدة مدرسة البيان النموذجية</p>
الأولى	الوحدة	
المتوسطة	المرحلة	
الأول المتوسط	الصف	
م / سميرة بن عفيف	المعلمة	
		<p>الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1445+</p> 
<p>بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص 83 الى ص99الوحدة الأولى ( توعية صحية).</p>		

س1- في الاختيار المتعدد من الفقرات من (1) الى (5) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

من أعراض السمنة :				1
( أ ) زيادة ضربات القلب .	(ب) شحوب الوجه .	(ج) قلة مقاومة الأمراض	( د ) حدوث احمرار باللسان .	
نقص الحديد من أسباب الإصابة ب:				2
( أ ) النحافة .	(ب) فقر الدم .	(ج) مرض ارتفاع الضغط	( د ) السمنة.	
أثر الشمس وقت الظهيرة على البشرة :				3
( أ ) تزيدها جمالاً .	( ب ) تصيبها بسرطان الجلد	(ج) تزيدها مرونة .	(د) تؤدي إلى تضارثها	
شرب الماء بكثرة يساعد البشرة على :				4
( أ ) ترطيبها.	(ب) جفافها.	(ج) شحوبها .	( د ) تغير لونها.	
من طرق المحافظة على نظافة الأسنان :				5
( أ ) تناول المشروبات الغازية	( ب ) عدم استخدام غسول الفم	( ج ) اختيار نوع معجون	( د ) النوم بدون تفريش الأسنان	
لفقر الدم أعراض كثيرة منها :				6
(أ) ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية	(ب) برودة الأطراف	(ج) قلة مقاومة الأمراض	(د) الهزال	
يجب الاستحمام يوميا وخاصة في فصل :				7
(أ) الشتاء	(ب) الربيع	(ج) الصيف	(د) الخريف	
للنحافة أعراض كثيرة منها :				8
(أ) الشعور بالتعب عند أقل مجهود	(ب) زيادة ضربات القلب وتتابع النفس	(ج) شحوب الوجه	(د) ألم القدمين والظهر	
للعناية باليدين يجب علينا أن :				9
(أ) قص الاظافر بشكل غير منتظم	(ب) ملامسة المواد الكيميائية	(ج) اختيار نوع غير جيد من الصابون	(د) نستخدم كريم مرطب لليدين	

فقر الدم هو حالة نقص :				10
(أ) كريات الدم البيضاء	(ب) الصفائح الدموية	(ج) بلازما الدم	(د) كريات الدم الحمراء	
عند غسل الشعر نستخدم :				11
(أ) الماء الساخن	(ب) غسول الوجه	(ج) الشامبو المناسب	(د) البلسم	
أسباب السمنة هي :				12
(أ) كثرة النشاط ومزاولة الرياضة	(ب) تناول كميات كبيرة من الطعام	(ج) نقص الحديد	(د) فقد الشهية	
من مشكلات الشعر:				13
(أ) تساقط الشعر	(ب) كثافة الشعر	(ج) نمو الشعر بسرعة	(د) الشعر اللامع الجميل	
لعلاج فقر الدم يجب علينا :				14
(أ) الإكثار من تناول النشويات	(ب) عدم تناول الأغذية الغنية بفيتامين ج	(ج) التقليل من الأطعمة الغنية بالحديد	(د) إيقاف مسببات فقر الدم مثل النزيف	
لعلاج السمنة عدة طرق منها :				15
(أ) ممارسة الرياضة وخاصة المشي	(ب) الحرص على الراحة والاسترخاء	(ج) تناول السكريات بكثرة	(د) عدم الإكثار من تناول الماء	

في الفقرات من (1) إلى (26) ضع أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- 1- من علاج السمنة الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة . ( )
- 2 - من أعراض فقر الدم اسوداد حول العينين . ( )
- 3 - من أسباب النحافة كثرة تناول الطعام . ( )
- 4- من أعراض النحافة كثرة النشاط والمجهود البدني . ( )
- 5- أسباب السمنة خلل في إفرازات الغدد الصماء . ( )
- 6- عدم الإكثار من تناول العصائر الطازجة . ( )
- 7- يجب الاستحمام يوميًا و خاصة في فصل الصيف للتخلص من الجراثيم و الأوساخ ( )
- 8- قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم مثل المرفقين و الركبتين ( )
- 9- للسمنة أسباب منها العامل الوراثي ( )

- 10- لعلاج السمنة التقليل من المواد الكربوهيدراتية والدهنية ( )
- 11-من أسباب النحافة خلل في امتصاص وهضم الطعام وخلل في هرمونات الجسم وعدم تناول كمية طعام كافية وعامل وراثي
- 12- للنحافة أعراض منها الشعور بالتعب عند أقل مجهود والهزال و قلة مقاومة الأمراض ( )
- 13- علاج النحافة تناول غذاء متوازن وممارسة الرياضة و اخذ قسط من الراحة في منتصف النهار ( )
- 14- فقد الشهية من أسباب السمنة ( )
- 15- الاكثار من شرب الماء علاج للسمنة ( )
- 16- لفقر الدم أسباب منها نقص الحديد والبروتين ( )
- 17- شرب القهوة والشاي بعد الوجبات مباشرة يعيق امتصاص الحديد ( )
- 18- فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف سبب للسمنة ( )
- 19- لفقر الدم أعراض منها شحوب الوجه وفترور بالقوى الجسمية والعضلية واحمرار اللسان وتكسر الاظافر والهالات السوداء حول العينين ( )
- 20- لعلاج فقر الدم إيقاف السبب وهو النزيف و علاج الطفيليات ( )
- 21- تناول الكبد واللحوم والبيض والطعام المحتوى على فيتامين ب وفيتامين ج يعالج فقر الدم ( )
- 22- العناية بالجسم مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الامراض ( )
- 23- عند التعرض للشمس لا استخدم واقي الشمس ولا استخدم النظارات الشمسية ( )
- 24- الحروق الشمسية وسرطان الجلد والتجاعيد والنمش وجفاف الجلد يعتبر من تأثير الشمس على الجسم ( )
- 25- تظهر حبوب الشباب على الوجه والصدر ( )
- 26- شرب الماء بكثرة يساعد على ترطيب البشرة ( )

س 3 أجيبى على الأسئلة التالية :

1- علي كلا مما يلى :

أ- ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة .

ب - الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية .

.....

ج- التقليل من تناول الوجبات السريعة .

.....

د - عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

.....

هـ - شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

.....

و- الإقلال من الدهون وخاصة الدهون الحيوانية .

.....

ز- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين

.....

س 2 اضيفي المصطلح العلمي المناسب ما يلي :

زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم .

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي .

حالة نقص كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .

س4- اذكر تأثير الشمس على البشرة وكيفية الوقاية من اشعة الشمس ؟