

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



نسخة مجانية

بنك أسئلة المتميز

المهارات المرهنية

على مقررات فباير ومارس
الصف الرابع الابتدائي

إعداد
أ. محمود سعيد



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code
أو من خلال صفحة "المتميز - أ / محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.

01275026500



/El.Motamyez.School

محمود
الإجابات
بالداخل

بنك أسئلة التميز الشامل لمادة " المهارات المهنية "

علي مقررات فبرابر ومارس

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارات الصحيحة أو علامة (خطأ)

أمام العبارات الخاطئة :-

- ١ من الأفضل استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ ()
- ٢ نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا ()
- ٣ يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت ()
- ٤ ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا ()
- ٥ يعتبر السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتيريا والعفن والفضريات ()
- ٦ يجب اغلاق الكهرباء عند حدوث تسرب الغاز الطبي ()
- ٧ لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا ()
- ٨ يتم عمل اسعافات أولية لأي مصاب حتي لو كان مصاباً بجروح خطيرة ()
- ٩ تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ()
- ١٠ لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضراوات والفاكهة ()
- ١١ من الهام تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة لتساعدهم علي النمو ()
- ١٢ يحتاج الأطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية ()
- ١٣ تساعد دهون الجسم علي امتصاص الفيتامينات ()
- ١٤ عند الشعور بالجوع بين الوجبات ، من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل : الحلوى والمشروبات الغازية ()
- ١٥ تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات ()
- ١٦ تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء فتكون مفيدة ومغذية في آن واحد ()



- ١٧ يجب شرب ٣ أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم ()
- ١٨ الكشرى لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية ()
- ١٩ عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء فى المنزل حتى إصلاح العطل . ()
- ٢٠ إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فى سلامة الطعام ()
- ٢١ يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها ()
- ٢٢ غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام ()
- ٢٣ ليس من الضروري أن تعرف ما يجب القيام به فى حالات الطوارئ فى المنزل ()
- ٢٤ الشراب الصناعى صحى أكثر من الشراب الطبيعى ()
- ٢٥ ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادا لحالات الطوارئ ()
- ٢٦ يحتوى الشراب الصناعى على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعى ()
- ٢٧ يستخدم الكريم المظهر لتطهير الجروح والخدوش ()
- ٢٨ من إرشادات الحفاظ على السلامة فى المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن ()
- ٢٩ استخدم الاسعافات الاولية فى حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري ()
- ٣٠ يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز ()
- ٣١ من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها ()
- ٣٢ يعد تقطيع الطعام بعيد عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة فى المطبخ ()
- ٣٣ يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح ()



- ٣٤ الطهى الجيد للحوم والدجاج والاسماك خطوة مهمة فى إعداد طعام ()
صحي
- ٣٥ توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجاز شيء غير ضروري ()
- ٣٦ عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه فى الطبق بدقة وبشكل مرتب ()
ومنظم
- ٣٧ يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ()
- ٣٨ يجب قطع الملابس بالمقص عن التعرض للإصابة حتى لا تلامس ()
الملابس الجسم
- ٣٩ عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح ()
لونه داكنا
- ٤٠ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء ()
- ٤١ يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ()
- ٤٢ قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية فى سلك ()
مشترك واحد
- ٤٣ يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم ()
- ٤٤ انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي الى تلف الطعام فى ()
الثلاجة
- ٤٥ ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ()
- ٤٦ عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة ()
الاطعمة
- ٤٧ يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام ()
- ٤٨ يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات ()
- ٤٩ تتوافر فى المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية ()
- ٥٠ يجب ممارسة التمارين يوميا للحفاظ علي صحتنا ()
- ٥١ تناول البلبيلة مع الكثير من السكر و السمن كوجبة سريعة أمر صحي ()
- ٥٢ تساعد البروتينات علي ضبط مستوي السكر ()



- ٥٣ غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات و الاملاح المعدنية و الالياف فى الوجبات السريعة منخفضة
- ٥٤ كل من فيتامين A و C يساعد علي تقوية النظر
- ٥٥ يعتبر التمرس من الوجبات الصحية المفيدة
- ٥٦ يحتوي الطعام غير الصحي علي كميات كبيرة من الدهون والملح
- ٥٧ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة
- ٥٨ كل من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما
- ٥٩ تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيا
- ٦٠ يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتي لا يقلل ذلك من العناصر الغذائية المتوافرة بهم
- ٦١ لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية
- ٦٢ قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة
- ٦٣ ليكون يومك صحيا ، يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل
- ٦٤ يجب الا نستخدم الكهرباء وايدينا مبللة
- ٦٥ يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل: الفواكه والعسل

السؤال الثاني : أكمل العبارات الآتية بالإجابة الصحيحة :

- ١ يجب الا نفتح الثلاجة للحفاظ علي برودتها عند انقطاع
- ٢ يساعد فيتامين A على
- ٣ يجب تسخين الشراب الي درجات حرارة مرتفعة للقضاء علي
- ٤ يجب تناول كميات قليلة من الاملاح و الدهون و ليكون يومك صحياً
- ٥ السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و
- ٦ نجد فيتامين C في
- ٧ تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والاملاح و



- ٨ نجد الدهون الصحية في
- ٩ تعتبر المكسرات والبذور والزيتون من
- ١٠ شرب الكثير من يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم
- ١١ تساعد البروتينات علي انسجة الجسم وتعويض التالف منها
- ١٢ تحتوى الذرة المشوية على الالياف و و
- ١٣ تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل
- ١٤ يحتوى الترمس على وهى مهمة لأجسامنا
- ١٥ تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و و
- ١٦ يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات
- ١٧ يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليطة و ليكون طعامك صحيا
- ١٨ يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس
- ١٩ يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن
- ٢٠ تكون الوجبات الغذائية عندما تحتوي علي أنواع متنوعة من الطعام بكميات متنوعة
- ٢١ تعتبر مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة و البقوليات .
- ٢٢ الحديد عنصر مهم لـ
- ٢٣ نجد الحديد في
- ٢٤ الوجبات السريعة تعتبر طعام
- ٢٥ نجد الكالسيوم في و
- ٢٦ يفضل تناول الطعام المشوي بدلا من الطعام
- ٢٧ يجب ان يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من
- ٢٨ يحتوي الشراب الصناعي علي كميات كبيرة من
- ٢٩ يحتوى السمك على فيتامين
- ٣٠ من عيوب اواني الطلاء الغير اللاصقة انها قد تكون عند خدش الطلاء



السؤال الثالث : أختار الإجابة الصحيحة :

- ١ لا يجب قلبي الطعام بالزيت حتي لا يصبح
أ - دهنياً ب - بروتينياً ج - سكرياً د - مملحاً
- ٢ ليكون يومك صحياً ، يجب تناول القليل من
أ - الخضروات ب - الحلوى ج - البروتينات د - الماء
- ٣ الحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر
أ - زيت ب - أجهزة ج - طفاية الحريق د - ملاعق كهربائية
- ٤ النشويات والسكريات من
أ - الفيتامينات ب - الكربوهيدرات ج - البروتينات د - الأملاح المعدنية
- ٥ أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
أ - ماء نقى ب - بيكربونات ج - ماء غير نقى د - بنزين الصوديوم
- ٦ يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات
أ - الالياف ب - الماء ج - الدهون د - الكربوهيدرات
- ٧ يتم اضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من
أ - العفن ب - الحموضة ج - الماء د - الغليان والبكتريا
- ٨ تعتبر اللحوم والأسماك من
أ - البروتينات ب - الألياف ج - الكربوهيدرات د - الاملاح المعدنية
- ٩ معظم الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
أ - يتعفن ب - يقل ج - لا يفسد د - يصبح جيداً
- ١٠ يساعد على المحافظة على صحة العظام والاسنان



- ١٠ - الكالسيوم ب - السكر ج - الحديد د - الدهون
- ١١ - السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
أ - الماء ب - الجو البارد ج - أكياس بلاستيكية د - الزيت
- ١٢ يمكننا شرب بدلاً من المشروبات الغازية
أ - العصائر ب - عصير الفاكهة ج - عصير الفاكهة د - الشاي بإضافة المصنعة بإضافة قليل من السكر بإضافة الكثير من السكر الكثير من السكر
- ١٣ اي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية
أ - الذرة المشوية ب - الدجاج المقلي ج - الحلوى د - البطاطس المقلية
- ١٤ من الوجبات الغذائية الصحية
أ - اللحوم المصنعة ب - البطاطس المقلية ج - المكرونة مع اضافة الجبن د - الحلوى
- ١٥ يعتبر الطعام صحياً اذا احتوي علي كمية كبيرة من
أ - السكريات ب - الدهون ج - الفيتامينات د - النشويات
- ١٦ للمحافظة على سلامة الفواكه يجب ابقاؤها في الى ان يحين وقت استخدامها
أ - المطبخ ب - الثلاجة ج - أكياس بلاستيكية د - مكان دافئ
- ١٧ يساعد الماء على التخلص من
أ - السموم ب - الكربوهيدرات ج - البروتينات د - الدهون
- ١٨ الخطوة الاولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي
أ - فصل ب - تعبئة الشراب ج - تسخين الشراب د - بيع الشراب في الفاكهة عن السكر لدرجات حرارة مرتفعة
- ١٩ من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً..



المهارات المهنية

بنك أسئلة التميز

٩
أحمد محمود سعيد

- ٢٠ سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو
- أ - تناول اللحوم الخالية من الدهون
ب - شرب كوب واحد من المياه يوميا
ج - تناول كميات قليلة من الخضراوات والفاكهة
د - تناول كميات كبيرة من الحلوى
- ٢١ تساعد على امتصاص الفيتامينات
- أ - البروتينات
ب - الدهون
ج - الاملاح المعدنية
د - لكاربوهيدرات
- ٢٢ عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي فى المنزل ، علينا الاتصال برقم
- أ - طوارئ الغاز
ب - طوارئ الحريق
ج - الاسعاف
د - طوارئ الكهرباء
- ٢٣ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
- أ - المشروبات الغازية
ب - الكثير من الحلوى
ج - الحبوب الكاملة
د - الاطعمة المقلية بالزيت
- ٢٤ تشمل الكربوهيدرات
- أ - الدهون والالياف
ب - النشويات والسكريات
ج - البروتينات والفيتامينات
د - الفيتامينات والاملاح
- ٢٥ يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة
- أ - البروتينات
ب - الألياف
ج - الكربوهيدرات
د - الدهون



السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس

(١)

(شريط لاصق جراحي - لعلاج اللدغات - المقص - الثلجة - تضيء)

- ١- يستخدم لتثبيت الرباط على الجروح .
- ٢- لا يجب فتح حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء .
- ٣- يجب استخدام كريم لعلاج لدغات الحشرات .
- ٤- يجب الا المصباح الكهربائي عند تسرب الغاز الطبيعي .
- ٥- يجب قطع الملابس ب عند الإصابة بجروح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس .

(٢)

(الأواني ذات الطلاء الغير لاصق - الادوات البلاستيكية - الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)

- ١- هي أداة قد تكون سامّة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .
- ٢- هي أداة لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .
- ٣- هي أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذبذب إذا تم تركها في إناء ساخن

(٣)

(غير نظيف - طازجة - صحي - باردة - غير صحي)

- ١- الشراب الطبيعي أكثر من الشراب الصناعي .
- ٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة حتى لا تفسد .
- ٣- استخدام مكونات يحافظ على سلامة الطعام .
- ٤- إن بدا لون الشراب داكنا جدا أثناء صناعته ، هذا يعنى أن السكر المستخدم



(٤)

(الحبوب الكاملة - صحن - الارز و الخضروات - غير صحن - الملح)

- ١- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
- ٢- يجب ان يحتوى النظام الغذائي للأطفال على الخضروات و الفواكه و
- ٣- يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات و المعادن .
- ٤- تتوافر فى المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل

السؤال الخامس : وصل من العمود (أ) بما يناسب ما في العمود (ب)

(١)

(ب)		(أ)	
قد تكون سامة عند خدش الطلاء	أ	المقلاة المصنوعة من الالومنيوم	١
ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية	ب	الادوات البلاستيكية	٢
يمكن ان تذوب فى الاناء الساخن فتضر بصحتنا	ج	الأواني الاستنلس	٣
يفضل شراء المصنوعة من السليكون	د	الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	٤
خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية	هـ	الملاعق	٥

(٢)

(ب)		(أ)	
تساعد علي بناء أنسجة الجسم	أ	الفيتامينات	١
تساعد علي ضبط مستوي السكر	ب	البروتينات	٢
تساعد علي مقاومة الأمراض .	ج	الألياف	٣



السؤال السادس : أذكر أهمية كل مما يلي :

الكربوهيدرات



.....
.....

الفيتامينات



.....
.....

الدهون



.....
.....

الماء



.....
.....

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



التميز في

المهارات المهنية

الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

اعداد
أحمد سعيد



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code
أو من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.

01275026500

/El.Motamyez.School

ملحق الإجابات لبنك أسئلة التميز في مادة المهارات المهنية

إجابة السؤال الأول - ضع علامة (صح) أو علامة خطأ :-

خطأ	٦١	صح	٤١	صح	٢١	خطأ	١
صح	٦٢	صح	٤٢	صح	٢٢	خطأ	٢
صح	٦٣	صح	٤٣	خطأ	٢٣	صح	٣
صح	٦٤	صح	٤٤	خطأ	٢٤	خطأ	٤
صح	٦٥	خطأ	٤٥	خطأ	٢٥	صح	٥
		صح	٤٦	صح	٢٦	صح	٦
		صح	٤٧	صح	٢٧	خطأ	٧
		خطأ	٤٨	صح	٢٨	خطأ	٨
		صح	٤٩	خطأ	٢٩	صح	٩
		صح	٥٠	صح	٣٠	خطأ	١٠
		خطأ	٥١	صح	٣١	صح	١١
		خطأ	٥٢	صح	٣٢	صح	١٢
		صح	٥٣	صح	٣٣	صح	١٣
		خطأ	٥٤	صح	٣٤	خطأ	١٤
		صح	٥٥	خطأ	٣٥	صح	١٥
		صح	٥٦	صح	٣٦	صح	١٦
		صح	٥٧	صح	٣٧	خطأ	١٧
		خطأ	٥٨	صح	٣٨	خطأ	١٨
		خطأ	٥٩	صح	٣٩	خطأ	١٩
		صح	٦٠	خطأ	٤٠	خطأ	٢٠



إجابة السؤال الثاني - أختار الإجابة الصحيحة :

١	دهنياً	١١	أكياس بلاستيكية	٢١	الدهون	
٢	الحلوى	١٢	عصير الفاكهة بإضافة قليل من السكر	٢٢	طوارئ الكهرباء	
٣	ملاعق	١٣	الذرة المشوية	٢٣	الحبوب الكاملة	
٤	الكربوهيدرات	١٤	المكرونات مع اضافة الجبن	النشويات	٢٤	والسكريات
٥	الصوديوم	١٥	الفيتامينات	٢٥	الدهون	
٦	الماء	١٦	الثلاجة			
٧	العضن والبكتريا	١٧	السموم			
٨	البروتينات		تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة			
٩	لا يفسد	١٨	تناول اللحوم الخالية من الدهون			
١٠	الكالسيوم	١٩	عدم خلط السكر بشكل جيد			

إجابة السؤال الثالث - أكمل :

١	الكهرباء	١١	بناء	٢١	الألياف
٢	تقوية النظر	١٢	الفيتامينات و المعادن	٢٢	الدم
٣	البكتيريا	١٣	الارزو والخضروات	٢٣	السبانخ والبروكلي
٤	السكريات	١٤	البروتينات	٢٤	غير صحي
٥	الفطريات	١٥	الدهون و الاملاح	٢٥	اللبن و الخضراوات الخضراء
٦	الخضروات	١٦	غازية	٢٦	المقلي
٧	الكسريات	١٧	حمص الشام	٢٧	أصناف
٨	المكسرات	١٨	المقلية	٢٨	السكر
٩	الدهون الصحية	١٩	صحي	٢٩	
١٠	الماء	٢٠	متوازنة	٣٠	سامية



إجابة السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين

الأقواس

- فقرة ١ :** ١ - شريط لاصق جراحي ٢ - الثلاجة ٣ - لعلاج اللدغات
٤ - تضيء ٥ - المقص
- فقرة ٢ :** ١ - الاواني ذات الطلاء الغير لاصق ٢ - الأواني المصنوعة من الفولاذ
المقاومة للصدأ ٣ - الأدوات البلاستيكية
- فقرة ٣ :** ١ - صحي ٢ - باردة ٣ - طازجة ٤ - غير نظيف
- فقرة ٤ :** ١ - الملح ٢ - الحبوب الكاملة ٣ - صحي ٤ - الأرز والخضروات .

إجابة السؤال الخامس : وصل من العمود (أ) الي (ب) :

- فقرة ١ :** ١ مع ب ، ٢ مع ج ، ٣ مع ه ، ٤ مع أ ، ٥ مع د
- فقرة ٢ :** ١ مع ج ، ٢ مع أ ، ٣ مع ب

إجابة السؤال السادس : أذكر أهمية كل مما يلي :

الكربوهيدرات : يحولها الجهاز الهضمي أثناء الهضم الي سكر جلوكوز يزود الجسم بالطاقة

الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .

الدهون : تعتبر من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد الجسم علي امتصاص الفيتامينات .

الماء : يساعد الجسم علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات .

تم بحمد الله وفضله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم

