

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا





أسئلة اختبار المهارت المهنية

الصف الرابع

لاختبار شهر أبريل 2022



- يغطي الاختبار كافة الدروس بدءاً من الدرس الأول حتى (صفحة ٤٩) .
- تتنوع أسئلة الاختبار الواحد من حيث نمط السؤال والمستوى الذي تقيسه.
- يحتوى الاختبار على (١٥ مفردة) ويتم التصحيح من إجمالي (٣٠ درجة) لكل مفردة درجتان.

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغذائية (صح)
٢. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. (صح)
٣. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (خطأ)
٤. الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (خطأ)
٥. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. (صح)
٦. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. (صح)
٧. يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. (خطأ)
٨. استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمرٌ ضروري. (خطأ)
٩. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز (صح)
١٠. بفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها (صح)
١١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها (خطأ)
١٢. يساعدنا شرب (٨) أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم. (صح)
١٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها (صح)
١٤. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة (صح)
١٥. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان (صح)
١٦. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي (خطأ)
١٧. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السيليكون لأنه لاصق وغير مرن (خطأ)
١٨. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتيريا (صح)
١٩. التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي. (صح)



ب- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- الضمادات اللاصقة تستخدم ل-.....
أ- لف الالتواءات ب- تضميد الجروح ج- لتخفيف الآلام د- لمعالجة الجروح
- ٢- شرب (٨) أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد من الجسم.
أ - الفيتامينات ب- البروتينات ج- الكربوهيدرات د- السموم
- ٣- نحتاج إلى للحفاظ على صحة العظام والأسنان.
أ - الكالسيوم ب- الحديد ج- الصوديوم د- السموم
- ٤- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
أ - الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د- المعادن
- ٥- يُعتبر من الوجبات السريعة الصحية.
أ - الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى
- ٦- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من.....
أ - الفيتامينات ب- النشويات ج- السكريات د- الدهون
- ٧- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.....
أ - الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د- الملح
- ٨- المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.
أ - الغازية ب- الصناعية ج- المعلبة د- الطبيعية
- ٩- يعتبر الأرز والبطاطس من
أ- السكريات ب- النشويات ج- الفيتامينات د- الماء
- ١٠- الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.
أ - الألومنيوم ب- البلاستيك ج- الاستانلس د- السيليكون
- ١١- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام
أ - بنزين ب- ماء نقي ج- زيت د- بيكربونات الصوديوم
- ١٢- من الأملاح المعدنية الضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان.
أ- الكالسيوم ب- الحديد ج - الفسفور د- الماء

١٣. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب.....

أ-باردًا ب- دافئًا ج- ساخنًا د- معقمًا

١٤- تحتويعلى كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ-الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات

١٥- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن

ثمنها غالى ب- لونها واحد ج- ثمنها رخيص د- تتفاعل مع الأطعمةه

١٦-السبب الرئيسي فى فساد الأطعمةه

أ-الماء ب- برودة الجو ج- البكتريا د- نظافة الأواني

١٧- لكي يكون النظام الغذائى متوازناً يجب ان يحتوى على كمية كبيرة من

أ- الفيتامينات ب- الدهون ج- السكريات د- الزيوت

١٨- من طرق الطهي غير الصحيّة

أ- الشوي ب- السلق ج- القلي د- الإعداد على البخار

١٩- الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

أ- يقلُّ ب- ينضج ج- يتعفنُّ د- لا يتغير

٢٠- أواني الطهي المصنوعة من تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ- السليكون ب-الإستانليس استيل ج- الألومنيوم د- مواد غير لاصقة



أ/ محمود سعيد

جـ أكمل العبارات الآتية:

- (١) يجب ممارسة **الرياضة البدنية** يوميًا للحفاظ على صحتنا.
- (٢) يحتاج الجسم **الفيتامينات** لمساعدته على مقاومة الأمراض..
- (٣) نجد الدهون الصحيّة في..... **العكسرات والبذور والأسعان**
- (٤) يحتوي السمك على فيتامين..... **A**
- (٥) الحديد عنصر مهم لـ..... **الدم**
- (٦) تُعتبر الوجبات..... **السريعة**..... طعامًا غير صحيّ.
- (٧) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات..... **الغازية**
- (٨) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة..... **البكتريا والعفن**
- (٩) يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على **البكتيريا**
- (١٠) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون..... **سامة**..... عند خدش الطلاء.
- (١١) ليس من الأمان مساعدة الأشخاص المصابة بحالات **الحروق والكسور الخطيرة**
- (١٢) يجب ألا..... **تضيء**..... أي مصباح كهربائي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.
- (١٣) يحتاج **الأطفال**..... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
- (١٤) الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير **الفاكهة**... الطبيعي.
- (١٥) من الممكن أن تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة..... **الحمضية**..... عند التعرّض لدرجات الحرارة العالية.
- (١٦) عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم **129 طوارئ** الغاز
- (١٧) طريقه..... **قلبي**... الطعام من طرق الطهي غير الصحية
- (١٨) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوى على نسبة عالية من..... **البروتين**
- (١٩) اللبن البقري أخف وأسهل في الهضم من اللبن **الجاموسي**
- (٢٠) السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتريا و..... **العفن والفطريات**

د- صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :

السؤال الأول :

(ب)	(أ)
3 أ. إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة	1. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
1 ب. لأنه يحتوى على الفاكهة	2. مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
2 ج. عند التعرض لدرجة حرارة عالية	3. الخضراوات والفواكه تصبح ليننة وتظهر عليها بقع داكنة
5 د. في الوجبات السريعة	4. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية
هـ - يتم تسخينه للقضاء على البكتريا	5. غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة
4 و- لمساعدة أجسامهم على النمو	

السؤال الثاني:

(ب)	(أ)
4 أ. طرقًا صحية لطهي اللحوم	1. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف
	2. نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ
1 ج - فإن لون الشراب يبدو داكنًا جدًا	3. يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه
2 د- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية	4. تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن
هـ - يجعل الطعام وغير صحي	
3 و- يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها	

السؤال الثالث :

(ب)	(أ)
2 أ. إذا كان هناك تسرب غاز	1. من المكونات المهمة في حقيبة الإسعافات الأولية
4 ب. يمكن أن ينتج عنه اشتعال حريق	2. غادر المنزل فورًا ولا تضيء أية مصابيح كهربائية
1 ج. الضمادات اللاصقة والضمادات الضاغطة	3- عند إعداد الشراب الصناعي يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة
3 د. للقضاء على البكتريا	4- إيصال عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد
هـ. من المخاطر التي تواجهنا عند إعداد الطعام	5- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم ١٢٣
5 و. المخصص لخدمة الإسعاف	

١. اكتب ثلاثة من العناصر الأساسية التي يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية
٢. كم عدد أكواب الماء التي يجب أن نتناولها يوميًا ؟
٣. ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية ؟
٤. ما العناصر الغذائية المشتركة المتوفرة في اللبن والبيض واللحم ؟
٥. ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن ؟
٦. لماذا تكون الوجبات السريعة مضرّة ؟
٧. كيف نحافظ على الطعام من التلف ؟
٨. لماذا يفضل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي ؟
٩. لماذا يفضل إضافة السكر للماء عند إعداد الشراب وهو ساخن ؟
١٠. لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب ؟
١١. لماذا يتم تسخين الشراب جيدًا قبل تصنيعه؟
١٢. لماذا يعد الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني ؟
١٣. ما أهمية الألياف للجسم ؟
١٤. ما أهمية البروتينات ؟
١٥. اذكر نوعين من الكربوهيدرات



ج 1- الرباط الطبي - شريط لاصق جراحي - كريم مطهر الضمادات اللاصقة
ج 2- 8 أكواب ماء يوميًا

- ج 3- يساعد في الحصول علي نعلم غذائي صحي ، ينظم الوجبات الغذائية التي يتناولها علي مدار اليوم
- ج 4- البروتينات
- ج 5- الألبان الصفراء والبيضاء والسمن الحيواني والزبدة
- ج 6- تحتوي علي كميّات كبيرة من السكر والاملاح والدهون ولا تحتوي علي كمية قليلة من الفيتامينات
- ج 7- عن طريق حفظه بطريقة مناسبة وإبقاء اللحوم والألبان في الثلاجة لحين إستخدامها
- ج 8- لأنه يحتوي علي الفاكهة وهو غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
- ج 9- حتي يسهل من عملية خلطه وذوبانه بالشراب
- ج 10- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا ولدواء الشراب فترة طويلة بدون أن يفسد .

ج 11- لقتل البكتيريا

ج 12- الأواني المصنوعة من الألومنيوم تتفاعل مع الأغذية الحامضية عند تعرضها لحرارة عالية تنبع منها جزيئات الألومنيوم في الطعام .

ج 13- مهمة لعملية الهضم وتساعد علي ضبط مستوى السكر

ج 14- يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه (بناء الانسجة وتجديدها)

ج 15- النشويات منها (البطاطس و الأرز) ، السكريات ومنها (الفواكة والعسل) .