

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



# مذكرة فى المهارات المهنية

( الصف الرابع الإبتدائى )

الفصل الدراسي الثانى ٢٠٢٣



إعداد

د / مروه سامى القاضى

معلم أول

دكتوراه الإقتصاد المنزلى

### أسئلة على المحور الثالث

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ( ) ١) نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
- ( ) ٢) ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ.
- ( ) ٣) قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد.
- ( ) ٤) ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل.
- ( ) ٥) يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش.
- ( ) ٦) يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم.
- ( ) ٧) استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري.
- ( ) ٨) مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف.
- ( ) ٩) يجب تقييم الوضع أولاً قبل مساعدة شخص تُعرض لحادث.
- ( ) ١٠) يُفضل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم.
- ( ) ١١) الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي.
- ( ) ١٢) الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.
- ( ) ١٣) تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بعدم التصاق الطعام بها.
- ( ) ١٤) يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.
- ( ) ١٥) يُستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات.
- ( ) ١٦) عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى إصلاح العطل.
- ( ) ١٧) عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة.
- ( ) ١٨) يُستخدم الرباط الطبي للفّ الالتواءات وتثبيتها.
- ( ) ١٩) انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.
- ( ) ٢٠) يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ.
- ( ) ٢١) توجيه مقابض الأواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري.
- ( ) ٢٢) يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

- ( ) ٢٣) يُفضّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.
- ( ) ٢٤) أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن.
- ( ) ٢٥) عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.
- ( ) ٢٦) الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء.
- ( ) ٢٧) ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء.
- ( ) ٢٨) أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلّم، وطلاء للجدران الداخلية فقط.
- ( ) ٢٩) أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمّنة في العالم.
- ( ) ٣٠) تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون.
- ( ) ٣١) وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع.
- ( ) ٣٢) ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء.
- ( ) ٣٣) يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
- ( ) ٣٤) أحد خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين.
- ( ) ٣٥) تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة.
- ( ) ٣٦) يجب شرب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم.
- ( ) ٣٧) ممارسة التمرينات البدنية يومياً ضرورية للحفاظ على صحتنا.
- ( ) ٣٨) تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحياً.
- ( ) ٣٩) يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها في يوم.
- ( ) ٤٠) تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات.
- ( ) ٤١) تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر.
- ( ) ٤٢) تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات.
- ( ) ٤٣) كل من فيتامين A و C يساعد على تقوية النظر.
- ( ) ٤٤) اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري.
- ( ) ٤٥) تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو.
- ( ) ٤٦) يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون.

- ( ) ٤٧) الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح.
- ( ) ٤٨) يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتى يتم نموهم بصورة جيدة.
- ( ) ٤٩) السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات.
- ( ) ٥٠) تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده.
- ( ) ٥١) يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ لحمايته من التعفن.
- ( ) ٥٢) الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما.
- ( ) ٥٣) يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ( ) ٥٤) أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز.
- ( ) ٥٥) قلبي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنياً وصحياً.
- ( ) ٥٦) يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة بها.
- ( ) ٥٧) يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصاباً بجروح خطيرة.
- ( ) ٥٨) تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.
- ( ) ٥٩) وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة.
- ( ) ٦٠) عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق.

د/ مروه القاضي

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على.....
- (أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى  
(ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية
- ٢) تناول ..... مهم لتكون بصحة جيدة.
- (أ) اللحوم الخالية من الدهون (ب) القليل من الماء  
(ج) القليل من الخضراوات (د) الكثير من الحلوى
- ٣) شرب ..... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.
- (أ) ٣ (ب) ٤ (ج) ١ (د) ٨
- ٤) يتخلص الجسم من السموم عن طريق شرب .....
- (أ) المياه الغازية (ب) الماء (ج) العصير (د) اللبن
- ٥) ليكون يومك صحياً، يجب تناول القليل من.....
- (أ) الخضراوات (ب) الحلوى (ج) الفاكهة (د) الماء
- ٦) يحتوي اللبن على..... الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان.
- (أ) الكالسيوم (ب) الألياف (ج) الحديد (د) الملح
- ٧) يقوم الجهاز الهضمي بتحويل..... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة.
- (أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون
- ٨) يمكن تناول ..... بدلا من المشروبات الغازية.
- (أ) العصائر المصنّعة (ب) الماء (ج) الآيس كريم (د) القهوة
- ٩) - يُعتبر..... من الوجبات الغذائية الصحية.
- (أ) اللحوم المصنّعة (ب) البطاطس المقلية (ج) السمك المشوي (د) الحلوى
- ١٠) أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية.....
- (أ) الذرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (ج) الحلوى (د) البطاطس المقلية
- ١١) يُعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبيرة من.....
- (أ) السكريات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) النشويات
- ١٢) يُعتبر الطعام غير صحي إذ احتوى على نسبة كبيرة من.....
- (أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) المعادن
- ١٣) السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.....
- (أ) الماء (ب) الجو البارد (ج) البكتيريا والعفن (د) الزيت
- ١٤) للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في.....إلى أن يحين وقت استخدامها.
- (أ) المطبخ (ب) الثلاجة (ج) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ

١٥) معظم الطعام قد.... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

- (أ) يفسد (ب) يقل (ج) لا يتغير (د) يصبح جيدًا
- ١٦) تتغذى البكتيريا والفطريات على.....
- (أ) الأملاح (ب) السكريات (ج) الفيتامينات (د) النشويات
- ١٧) تُضاف المواد الحافظة للشرب لحماية من.....
- (أ) العفن والبكتيريا (ب) الحموضة (ج) الماء (د) الغليان
- ١٨) سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشرب هو .....
- (أ) جودة السكر (ب) نوع الفاكهة (ج) وجود الماء (د) عدم خلط السكر جيدًا
- ١٩) الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشرب هي .....
- (أ) الخلط (ب) التعبئة (ج) التسخين (د) البيع
- ٢٠) الشرب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو .....
- (أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) المُخزّن (د) المعلب
- ٢١) كمية العناصر الغذائية في الشرب..... قليلة جدا.
- (أ) الطبيعي (ب) المثلج (ج) الفاسد (د) الصناعي
- ٢٢) تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها.....
- (أ) لا تخدش الأواني (ب) لا تجمع البكتيريا (ج) صلبة ومتينة (د) يلتصق الطعام بها
- ٢٣) أحد طرق الطهي غير الصحية هي.....
- (أ) الشوي (ب) السلق (ج) القلي (د) الإعداد على البخار
- ٢٤) أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام .....
- (أ) ماء نقي (ب) بنزين (ج) ماء غير نقي (د) بيكربونات الصوديوم
- ٢٥) عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم.....
- (أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق (ج) الإسعاف (د) طوارئ الكهرباء
- ٢٦) للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر..... في المطبخ.
- (أ) زيت (ب) أجهزة كهربائية (ج) طفاية الحريق (د) ملاعق
- ٢٧) إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء.....
- (أ) بكرة دهان (ب) مقص (ج) رباط طبي (د) كريم دهان
- ٢٨) لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب.....
- (أ) تخزين الطلاء في أماكن حارة (ب) تخزين الطلاء في أماكن باردة (ج) ارتداء القفازات (د) ترك النوافذ مغلقة

٢٩) من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ...

- (أ) عمل وجبة غذائية صحية  
(ب) استخدام مواد الإسعافات الأولية  
(ج) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم  
(د) استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات
- ٢٠) السير مجدي يعقوب هو.....

- (أ) جراح قلب  
(ب) مهندس معماري  
(ج) مُدرّس علوم  
(د) محاسب بنكي

٢١) - وصفية نزرين هي.....

- (أ) طبيبة أطفال  
(ب) مهندسة ديكور  
(ج) متسلقة جبال  
(د) مدرسة رياضيات

٢٢) إحدى طرق الحماية أثناء عملية الطلاء.....

- (أ) ترك النوافذ مفتوحة  
(ب) غلق النوافذ والأبواب  
(ج) عدم استخدام سلم  
(د) عدم استخدام قفازات

٢٣) شارك ..... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

- (أ) أحمد زويل  
(ب) وصفية نزرين  
(ج) مجدي يعقوب  
(د) طه حسين

٢٤) جميع ما يلي يُعتبر من الإرشادات التي يجب إتباعها لكي يكون يومنا صحياً ما عدا ....

- (أ) تناول كميات كبيرة من الدهون  
(ب) ممارسة الرياضة البدنية  
(ج) تناول الخضراوات والفاكهة  
(د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٢٥) الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل في تناول ..

- (أ) كميات كبيرة من الدهون  
(ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة  
(ج) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط  
(د) الخضراوات والفواكه فقط

٢٦) الكربوهيدرات تشمل كلا من .....

- (أ) الدهون والألياف  
(ب) النشويات والسكريات  
(ج) البروتينات والفيتامينات  
(د) الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢٧) يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على...

- (أ) مقاومة الأمراض  
(ب) ضبط مستوى السكر  
(ج) بناء الأنسجة  
(د) حماية الأسنان

٢٨) لكي يكون النظام الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من .

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

٢٩) الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من .....

- (أ) الملح  
(ب) الفيتامينات  
(ج) الحبوب الكاملة  
(د) الخضراوات



- ٤٠) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة .....
- (أ) الماء (ب) البكتيريا (ج) الهواء (د) السكريات
- ٤١) للحفاظ على سلامة الطعام يجب.....قبل الطبخ.
- (أ) تعقيم المناضد (ب) عدم تغطية الشعر (ج) عدم ارتداء قفازات (د) عدم غسل الخضار
- ٤٢) أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني ب .....
- (أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الزيوت (د) النشويات
- ٤٣) تضاف المواد الحافظة لحمايته من العفن والبكتيريا.....
- (أ) الشراب الطبيعي (ب) الفاكهة الطازجة (ج) الخضار الطازج (د) المياه النقية
- ٤٤) أحد قواعد السلامة في المطبخ .....
- (أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدا عن اليد (ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز (ج) تقطيع الطعام فوق الحوض (د) خلع مقابض الأواني
- ٤٥) لا يجب قلبي الطعام بالزيت حتى لا يصبح .....
- (أ) دهنيا (ب) بروتينيا (ج) سكريا (د) مملحا
- ٤٦) يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ ..
- (أ) تطهير الجروح (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح (ج) معالجة الجروح (د) تثبيت الرباط على الجرح
- ٤٧) عند حدوث تسرب للغاز في البيت يجب الاتصال بـ .....
- (أ) طوارئ الكهرباء (ب) طوارئ الماء (ج) طوارئ الغاز الطبيعي (د) طوارئ الإسعاف.
- ٤٨) أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي .....
- (أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) وضع الكريم المطهر (ج) التخلص من الماء الزائد (د) ارتداء نظارات الأمان
- ٤٩) أنشأ ..... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.
- (أ) أحمد زويل (ب) مجدي يعقوب (ج) طه حسين (د) أحمد شوقي
- ٥٠) - تجتحت الناشطة وصفية نزرين في....
- (أ) ركوب الدرجات (ب) سباق السيارات (ج) تسلق الجبال (د) سباق الجري

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

- ١) الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة .....
- ٢) تساعد البروتينات على ..... أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.
- ٣) الحديد عنصر مهم لـ.....
- ٤) يساعد فيتامين A على.....
- ٥) نجد فيتامين C في الفلفل و .....
- ٦) تحتوي اللحوم الحمراء و ..... على الحديد
- ٧) تُعتبر..... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.
- ٨) يحتاج الجسم لـ..... التي يهضمها الجهاز الهضمي ويحولها إلى سكر الجلوكوز.
- ٩) الوجبة الغذائية ..... تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- ١٠) نجد الدهون الصحية في.....
- ١١) يجب تناول كميات قليلة من الأملاح والدهون و..... ليكون يومك صحيا.
- ١٢) شُرِبُ الكثير من ..... يعمل على طرد السموم من الجسم.
- ١٣) يحتوي السمك على فيتامين.....
- ١٤) نجد الكالسيوم في الخضراوات الخضراء و.....
- ١٥) يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس..... ليكون طعاما صحيا.
- ١٦) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و.....
- ١٧) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات.....
- ١٨) يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البلبيلة و..... ليكون طعامك صحيا.
- ١٩) يحتوي الترمس على ..... وهي مهمة لأجسامنا.
- ٢٠) تحتوي الذرة المشوية على الألياف و.....
- ٢١) الأواني ..... قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
- ٢٢) أواني تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي .....
- ٢٣) الملاعق..... مرنة ولا تخدش الأواني.
- ٢٤) الأدوات المصنوعة من..... يمكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساخن.
- ٢٥) يمكن تثبيت الرباط الطبي على الجرح باستخدام.....
- ٢٦) لا يجب فتح الثلجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع.....
- ٢٧) يجب استخدام كريم ..... لعلاج لدغات الحشرات.
- ٢٨) يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرب.....
- ٢٩) عند الإصابة بجرح يجب قطع الملابس بواسطة ..... حتى لا تلتصق الملابس بالجرح.

- ٣٠) تُعتبر الدهون الموجودة في المكسرات والبذور والزيوتون من الدهون.....
- ٣١) الوجبات السريعة تُعتبر طعام.....
- ٣٢) الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن هو طعام.....
- ٣٣) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون و.....
- ٣٤) يُفضل تناول الطعام المشوي بدلا من الطعام.....
- ٣٥) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و.....
- ٣٦) يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من..... مقارنة بالشراب الطبيعي.
- ٣٧) يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على.....
- ٣٨) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون..... عند خدش الطلاء.
- ٣٩) تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة.....
- ٤٠) يُفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها.....
- ٤١) يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام.....
- ٤٢) تستخدم لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد.....
- ٤٣) لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و..... الخطيرة.
- ٤٤) يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع.....
- ٤٥) أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ.....
- ٤٦) من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجانا من أمراض.....
- ٤٧) تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً..... لبناء عضلات قوية.

#### السؤال الرابع: صحح الكلمات التي تحتها خط:

- ١) الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على الفيتامينات
- ٢) يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات قليلة.
- ٣) الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمن صنفًا واحدًا من الطعام.
- ٤) تشكل البروتينات ٦٠٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات.
- ٥) تناول كميات أقل من الخضراوات من الأشياء الصحية للجسم.
- ٦) الذرة المشوية غنية بالدهون.
- ٧) التفكير في الحجج والبراهين تُضعف موقفك أثناء المناقشة.
- ٨) تناول الوجبات السريعة يسبب الشعور بالفرح.
- ٩) نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة عالية.
- ١٠) يعتبر الطعام الذي نشتره من الباعة طعامًا صحيًا.
- ١١) يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر.

- ١٢) معظم الطعام يكون طازجا إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.
- ١٣) يُفضل استخدام المكونات المُخزّنة للحفاظ على سلامة الطعام.
- ١٤) تنمو البكتيريا والعفن في بيئة باردة.
- ١٥) يحتوي الشراب الطبيعي على الفاكهة المحفوظة.
- ١٦) أحد قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ ، إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز.
- ١٧) يكون الطعام دهنياً وغير صحي عند شويه.
- ١٨) عند الإفراط في طهي الخضراوات تزداد العناصر الغذائية فيها.
- ١٩) المقلاة المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
- ٢٠) الأدوات البلاستيكية مفيدة للبيئة.
- ٢١) يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام المقص.
- ٢٢) تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام الكريم المطهر.
- ٢٣) يُستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة الخدوش الصغيرة.
- ٢٤) عند حدوث التواء في الذراع نستخدم الكمامات الساخنة.
- ٢٥) نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام كريم مطهر.
- السؤال الخامس:- فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١. وضح أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

٢. يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحيا، وضح اثنين منها.

٣. اكتب مثالا لوجبة غذائية متوازنة.

٤. الفيتامينات مفيدة للحفاظ على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضا. فما هي أهمية الدهون؟

٥. بما تنصح صديقك الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر؟

٦. يعدُّ صديقك طبق البليلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكر والسمن. انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحيا أكثر.

٧. يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم. هل تُعتبر هذه الوجبة صحية؟

٨. إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف. في رأيك هل تصبح صحية؟
- .....
٩. يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحه بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقا صحيا أكثر.
- .....
١٠. لماذا تُعتبر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية؟
- .....
١١. تحب دينا البييتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحية.
- .....
١٢. إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي . أيهما تفضل ولماذا؟
- .....
١٣. تشرب آية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقتنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي.
- .....
١٤. وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز. بعد مرور يوم، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد؟
- .....
١٥. في رأيك، كيف يمكن تقديم الطعام بطريقة جيدة؟
- .....
١٦. لماذا يُعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام؟
- .....
١٧. لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربى في حالة تسرب الغاز الطبيعي؟
- .....
١٨. رأيت حريقا في شقة جارك ناتجا عن تسرب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟
- .....
١٩. لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحرارة؟
- .....
٢٠. بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ.
- .....

٢١. ناقش كيف يمكنك أن تحمي نفسك أثناء عملية طلاء غرفة.

٢٢. كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال؟

٢٣. جب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم أثناء عملية الطلاء. ناقش.

٢٤. بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات؟

٢٥. يُفضّل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب . حددها.

٢٦. يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيا. اذكر اثنين منها.

٢٧. من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.

٢٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرنا. حددها.

٢٩. ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.

٣٠. يُفضّل الشرب الطبيعي على الشرب الصناعي . وضح ذلك.

٣١. اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.

٣٢. توجد عدة خطوات يجب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ . اذكر اثنتين منها.

٣٣. توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حدوثها. حددها.

٣٤. للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.

٣٥. قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًا للأطفال الذي يعانون من أمراض معينة . . حدد هذه الأمراض.

٣٦. تتبّع وصفية تزرين نظاما غذائيا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

السؤال السادس: صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

العمود (أ)	العمود (ب)
١) فيتامين C	(أ) البيض والألبان
٢) دهون صحية	(ب) البطاطس والأرز
٣) البروتينات	(ج) المكسرات والأفوكادو
٤) الكربوهيدرات	(د) القرنبيط والبروكلي

العمود (أ)	العمود (ب)
١) المقلاة المصنوعة من الألمنيوم	(أ) قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
٢) الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٣) الأواني الاستانلس	(ج) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن.
٤) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) يُفضل شراء المصنوعة من السيليكون.
٥) الملاعق	(هـ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

العمود (أ)	العمود (ب)
١) شريط لاصق جراحي	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢) شاش معقم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣) المقص	(ج) لمعالجة الجروح المفتوحة
٤) الكمادات الباردة أو الساخنة	(د) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

العمود (أ)	العمود (ب)
١) الفيتامينات	(أ) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٢) البروتينات	(ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
٣) الألياف	(ج) تساعد على مقاومة الأمراض

العمود (أ)

- ١) الطعام الصحي
- ٢) الطعام غير الصحي
- ٣) الماء

العمود (ب)

- (أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون
- (ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات
- (ج) يساعد على التخلص من السموم

العمود (أ)

- ١) المقلاة المصنوعة من الألمنيوم
- ٢) الأدوات البلاستيكية
- ٣) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

العمود (ب)

- (أ) تذوب إذا تركت في إناء ساخن
- (ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
- (ج) تكون سامة عند خدش الطلاء





## أسئلة على المحور الرابع

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء. ( )
- ٢- النباتات المعمرة نباتات تنمو لمدة ستة أشهر. ( )
- ٣- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها. ( )
- ٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها. ( )
- ٥- النباتات الحولية نباتات تنمو لمدة ثلاثة أعوام. ( )
- ٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )
- ٧- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة. ( )
- ٨- شراء كمية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر. ( )
- ٩- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن. ( )
- ١٠- الكتان من الملابس خفيفة الوزن. ( )
- ١١- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )
- ١٢- يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية. ( )
- ١٣- يتم معالجة البقع بعد غسل الملابس. ( )
- ١٤- يفضل التخلص من الملابس القديمة بإلقائها في سلة المهملات. ( )
- ١٥- نحصل على الصوف من دودة القز. ( )
- ١٦- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول. ( )
- ١٧- يُعبر شعار الشركة عن هويتها. ( )
- ١٨- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لإنشاء العلامة التجارية. ( )
- ١٩- استخدام الصور والرسومات ليس ضرورياً في تصميم العلامة التجارية. ( )
- ٢٠- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. ( )
- ٢١- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. ( )
- ٢٢- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات. ( )
- ٢٣- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط. ( )
- ٢٤- لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له. ( )
- ٢٥- لا بد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع. ( )
- ٢٦- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس. ( )
- ٢٧- سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان. ( )
- ٢٨- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. ( )
- ٢٩- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون. ( )

- ٣٠- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )
- ٣١- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعباً. ( )
- ٣٢- تساعد الحملات الإعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري. ( )
- ٣٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد. ( )
- ٣٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزاً وفريداً. ( )
- ٣٥- يجب استخدام التسويق الشفهي عند الإعلان عن منتج حيث إنه ذو مصداقية. ( )
- ٣٦- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )
- ٣٧- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ( )
- ٣٨- النباتات الحولية ستنمو لمدة عام. ( )
- ٣٩- أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )
- ٤٠- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. ( )
- ٤١- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )
- ٤٢- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ( )
- ٤٣- الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. ( )
- ٤٤- يُفضل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين وممتين. ( )
- ٤٥- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. ( )
- ٤٦- تُعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ( )
- ٤٧- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ( )
- ٤٨- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبر عن الهدوء والسكينة. ( )
- ٤٩- السوق المستهدفة هي : فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسويق لهم. ( )
- ٥٠- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ( )
- ٥١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ( )
- ٥٢- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. ( )
- ٥٣- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ( )
- ٥٤- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ( )
- ٥٥- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا يُنسى. ( )
- ٥٦- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. ( )
- ٥٧- شجع حسن فتحى على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ( )
- ٥٨- تعمل نيرويا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ( )
- ٥٩- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ( )
- ٦٠- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. ( )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١ - ستنمو النباتات الحولية لمدة
- ( أ ) عام (ب) ثلاثة أعوام (ج) شهرين (د) يومين
- ٢- تتيح المتزهات و..... مجالاً للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة.
- ( أ ) المكتبات (ب) الحدائق (ج) المستشفيات (د) المدارس
- ٣- الحدائق ..... للبيئة.
- ( أ ) مفيدة (ب) مضرّة (ج) ملوثة (د) مشنّنة
- ٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز ..... من الهواء وإطلاقها غاز الأوكسجين.
- ( أ ) النيتروجين (ب) الأوكسجين (ج) ثاني أكسيد الكربون (د) بخار الماء
- ٥- كلٌّ ممّا يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ماعدا.....
- (أ) حجم النبات (ب) نوع النبات (ج) شكل النبات (د) تلوث النبات
- ٦- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من .....
- (أ) المباني (ب) النباتات (ج) الكتب (د) السيارات
- ٧- القميص الناعم واللين مصنوع من.....
- (أ) الصوف (ب) البوليستر (ج) الحرير (د) القطن
- ٨- لاستهلاك طاقة أقل يُفضل غسل الملابس بالمياه.....
- (أ) المغلية (ب) الملوثة (ج) الساخنة (د) الباردة
- ٩- آلة تجفيف الملابس..... من الطاقة.
- (أ) تستهلك الكثير (ب) تستهلك القليل (ج) تستهلك المتوسط (د) لا تستهلك
- ١٠- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من.....
- (أ) مصادر صناعية (ب) مصادر نباتية (ج) البترول (د) المخلفات
- ١١- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها.....
- (أ) مجعّدة (ب) متينة (ج) خشنة (د) ثقيلة

١٢- نوع من الأقمشة لا يتجدد بسهولة هو.....

(أ) الكتان (ب) الصوف (ج) القطن (د) الحرير

١٣- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو.....

(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (ج) نبات القطن (د) الأغنام

١٤- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند..... الملابس.

(أ) أكل (ب) طهي (ج) كي (د) ربط

١٥- يتم..... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

(أ) نشر (ب) كي (ج) غسل (د) تخزين

١٦- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها..... غسل الملابس.

(أ) أثناء (ب) قبل (ج) بعد (د) وقت

١٧- شعار الشركة هو..... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

(أ) جملة (ب) مقال (ج) رمز (د) خط

١٨- توضح..... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

(أ) العلامة التجارية (ب) الصور الملونة (ج) السوق المستهدفة (د) الألوان المركبة

١٩- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان.....

(أ) كبيراً (ب) صغيراً (ج) كبيراً جداً (د) متوسطاً

٢٠- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة..... المهمة للشركة.

(أ) القيم (ب) الرموز (ج) الأشكال (د) الرسومات

٢١- تُعبر العلامة التجارية عن..... الشركة.

(أ) هوية (ب) شكل (ج) صورة (د) للون

٢٢- الهدف من تصميم الأقلام هو حفظ.....

(أ) الخضراوات (ب) الأقلام (ج) الفاكهة (د) السمك

٢٣- برأيك من سيستخدم هذه الحافظة.....

(أ) بائع الفاكهة (ب) النجار (ج) التلميذ (د) الفلاح

٢٤- يتم فتح حافظه الأقلام عن طريق.....

(أ) السوستة (ب) الخيط (ج) البلاستيك (د) الأقلام

٢٥- تمت صناعة الحافظة من.....

(أ) الحديد (ب) البلاستيك (ج) القماش (د) الخشب

٢٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون.....الاستخدام.

(أ) سهل (ب) معقد (ج) صعب (د) مركب

٢٧- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى.....

(أ) مجموعة التركيز (ب) مجموعة التفكير (ج) مجموعة المُنفذين (د) مجموعة المخططين

٢٨- التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن.....حتى لا يؤثر سلبيًا في كوكب الأرض.

(أ) إلقاؤه بعد استخدامه (ب) إعادة تدويره (ج) استخدامه مرة واحدة (د) إهماله بعد الاستخدام

٢٩- الإعلان مهم لأنه..... المعلومات عن منتج معين.

(أ) ينقلض (ب) يمنع (ج) يحجب (د) يبقلل

٣٠- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير.....

(أ) الفنية (ب) القانونية (ج) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٣١- يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة..... قبل عرض المنتج للبيع.

(أ) الإخراج (ب) التمثيل (ج) الإنتاج (د) التركيز

٣٢- ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن.....

(أ) المعلمين (ب) المهندسين (ج) المنافسين (د) المؤلفين

٣٣- تكمن أهمية الحقائق في أنها تساعد على.....

(أ) زيادة ضغوط الحياة (ب) تقليل تلوث الهواء (ج) نشر الغازات السامة (د) تلوث الهواء

٣٤- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في.....

(أ) ماء بارد (ب) ماء مغلي (ج) حرارة عالية (د) ماء ساخن

٣٥- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل.....

(أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين (د) الخشب

٣٦- من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه.....

(أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (ج) دافئ (د) ثقيل الوزن

٣٧- يتم تطيق الملابس وطبها بشكل مرتب من أجل.....

(أ) كيها (ب) غسلها (ج) نشرها (د) تخزينها

٣٨ - تُعبر ..... عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٣٩ - لون شعار الشركة ..... يُعبر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود

٤٠ - أحد مبادئ التصميم الجيد أنه ..... للعمل المطلوب.

(أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة

٤١ - يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق ..... .

(أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإجباري (د) الفني

٤٢ - لكي يكون الإعلان ناجحاً يجب أن ..... .

(أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى

٤٣ - شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة « الجديدة حيث إنه كان ..... .

(أ) طبيب قلب (ب) مهندساً معمارياً (ج) رساماً تشكلياً (د) مدرس رياضيات

٤٤ - عملت نيرويا راو مع خبراء في علم ..... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا

٤٥ - تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ..... لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني

٤٦ - تساعد العناية بالملابس على ..... .

(أ) توفير المال (ب) إهدار المال (ج) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس

٤٧ - يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرّة للبيئة مثل ..... .

(أ) الأغنام (ب) البترول (ج) دودة القز (د) القطن

**السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة :**

١ - عند تصميم الحدائق يجب مراعاة نوع النبات و ..... .

٢ - تُصمّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ..... .

٣ - تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون لتقليل ..... الموجود في الهواء.

٤ - أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعة هي ..... .

٥ - يُفضّل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل ..... .

٦ - العناية بالملابس تساعد على توفير ..... .

٧ - شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام موارد ..... .

٨ - غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو ..... للملابس.

- ٩ - قبل غسل الملابس يجب التحقق من تعليمات .....
- ١٠ - الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية و.....
- ١١ - يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق.....
- ١٢ - تحتوي الحقائق على النباتات، الأرصفة و.....
- ١٣ - يتم..... الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش.
- ١٤ - الاهتمام بالملابس يوفر.....
- ١٥ - نباتات تظل مزهرة لأكثر من عام هي النبات .....
- ١٦ - يُعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو.....
- ١٧ - الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالأسواق.....
- ١٨ - يتم توضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء عن طريق.....
- ١٩ - تستخدم العلامات التجارية..... المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد.
- ٢٠ - يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق.....
- ٢١ - إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجربته يُسمى.....
- ٢٢ - يجب أن يقتصر..... الإعلان على (٣) كلمات
- ٢٣ - يجب إعطاء معلومات..... في الإعلان حتى لا يعتبر الإعلان غير قانوني.
- ٢٤ - من الضروري معرفة كل جديد عن..... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.
- ٢٥ - العناصر الأساسية للتصميم هي اللون والتركيب والحجم و.....
- ٢٦ - تُعبر..... للشركة عن هويتها.
- ٢٧ - من مبادئ التصميم الجيد أن يكون استخدامه.....
- ٢٨ - يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة.....
- ٢٩ - لضمان نجاح الحملة الإعلانية يجب أن يتم ابتكار..... يقتصر على (٣) كلمات.
- ٣٠ - من مميزات القماش المصنوع من..... أنه لا يتجدد ويدوم لفترة طويلة.
- ٣١ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز.....
- ٣٢ - تزرع النباتات..... في الحقائق لأنها ستبقى أكثر من عام.
- ٣٣ - يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على.....
- ٣٤ - يجب معالجة..... على الفور قبل غسل الملابس.
- ٣٥ - يجب توخي الحذر عند..... الملابس لتكون ملائمة أكثر أناقة.
- ٣٦ - نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من.....
- ٣٧ - الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو.....
- ٣٨ - تستخدم العلامات التجارية الصور و..... للتعبير عنها بشكل فعال.

- ٣٩- تُسمى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة..... .
- ٤٠- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و..... .
- ٤١- توفر..... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.
- ٤٢- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق..... .
- ٤٣- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم..... .
- ٤٤- كانت نيروبا راو رسامة..... في الهند.

#### رابعاً: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- ١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار. حددها.  
.....
- ٢- توجد نباتات مزهرة في الحدائق ستنمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أم معمرة).  
.....
- ٣- يجب أن تتوفر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنتين منها.  
.....
- ٤- يُفضل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.  
.....
- ٥- يُفضل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة . اكتب أمثلة لهذه المصادر.  
.....
- ٦- ترى سلمى أن القماش المصنوع من الحرير يُصنع من دودة القز أما كريم يرى أنه يُصنع من البترول .  
أيهما رأيه صحيح.  
.....
- ٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة. وضح ذلك.  
.....
- ٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل مشروع تجاري فاللون الأحمر يُظهر الحماس . فإذا كان لونه  
أزرق ماذا يُعبر لك؟  
.....
- ٩- يجب أن تتوفر عدة مبادئ ليكون التصميم جيداً. اذكر ثلاثة منها.  
.....



١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه في الأسواق . ما سبب ذلك.

١١ - يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.

١٢- للإعلان أهمية كبيرة. وضحها.

١٣ - توجد عدة أمور يجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية . انكر واحدة منها.

١٤ - قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته . انكر اثنين منها.

١٥- كانت نيرويا را وتساعد الناس على حماية الحياة النباتية. فماذا كان عملها.



١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه في الأسواق . ما سبب ذلك.

١١ - يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.

١٢- للإعلان أهمية كبيرة. وضحها.

١٣ - توجد عدة أمور يجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية . انكر واحدة منها.

١٤ - قام حسن فتحى بعدة إنجازات طوال حياته . انكر اثنين منها.

١٥ - كانت نيرويا را وتساعد الناس على حماية الحياة النباتية. فماذا كان عملها.

د/ مروه القاضى

- ٣٩- تُسمى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة.....
- ٤٠- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و.....
- ٤١- توفر..... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.
- ٤٢- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق.....
- ٤٣- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم.....
- ٤٤- كانت نيروبا راو رسامة..... في الهند.

رابعاً: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار. حددها.

٢- توجد نباتات مزهرة في الحدائق تنمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أم معمرة).

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنتين منها.

٤- يُفضل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.

٥- يُفضل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة. اكتب أمثلة لهذه المصادر.

٦- ترى سلمى أن القماش المصنوع من الحرير يُصنع من دودة القز أما كريم يرى أنه يُصنع من البترول. أيهما رأيه صحيح.

٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة. وضح ذلك.

٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل مشروع تجاري فاللون الأحمر يُظهر الحماس. فإذا كان لونه أزرق ماذا يُعبر لك؟

٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيداً. اذكر ثلاثة منها.

- ٩ - قبل غسل الملابس يجب التحقق من تعليمات .....
- ١٠ - الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية و.....
- ١١ - يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق.....
- ١٢ - تحتوي الحدائق على النباتات، الأرصفة و.....
- ١٣ - يتم..... الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش.
- ١٤ - الاهتمام بالملابس يوفر.....
- ١٥ - نباتات تظل مزهرة لأكثر من عام هي النبات .....
- ١٦ - يُعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو.....
- ١٧ - الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالأسواق.....
- ١٨ - يتم توضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء عن طريق.....
- ١٩ - تستخدم العلامات التجارية..... المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد.
- ٢٠ - يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق.....
- ٢١ - إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجربته يُسمى.....
- ٢٢ - يجب أن يقتصر..... الإعلان على (٣) كلمات
- ٢٣ - يجب إعطاء معلومات..... في الإعلان حتى لا يعتبر الإعلان غير قانوني.
- ٢٤ - من الضروري معرفة كل جديد عن..... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.
- ٢٥ - العناصر الأساسية للتصميم هي اللون والتركيب والحجم و.....
- ٢٦ - تُعبر..... للشركة عن هويتها.
- ٢٧ - من مبادئ التصميم الجيد أن يكون استخدامه.....
- ٢٨ - يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة.....
- ٢٩ - لضمان نجاح الحملة الإعلانية يجب أن يتم ابتكار..... يقتصر على (٣) كلمات.
- ٣٠ - من مميزات القماش المصنوع من..... أنه لا يتجدد ويدوم لفترة طويلة.
- ٣١ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز.....
- ٣٢ - تزرع النباتات..... في الحدائق لأنها ستبقى أكثر من عام.
- ٣٣ - يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على.....
- ٣٤ - يجب معالجة..... على الفور قبل غسل الملابس.
- ٣٥ - يجب توخي الحذر عند..... الملابس لتكون ملائمة أكثر أناقة.
- ٣٦ - نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من .....
- ٣٧ - الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو.....
- ٣٨ - تستخدم العلامات التجارية الصور و..... للتعبير عنها بشكل فعال.

٣٨ - تُعبر ..... عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٣٩ - لون شعار الشركة ..... يُعبر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود

٤٠ - أحد مبادئ التصميم الجيد أنه ..... للعمل المطلوب.

(أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة

٤١ - يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق .....

(أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإجباري (د) الفني

٤٢ - لكي يكون الإعلان ناجحاً يجب أن .....

(أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى

٤٣ - شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنه الجديدة حيث إنه كان .....

(أ) طبيب قلب (ب) مهندساً معمارياً (ج) رساماً تشكلياً (د) مدرس رياضيات

٤٤ - عملت نيرويا راو مع خبراء في علم ..... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا

٤٥ - تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ..... لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني

٤٦ - تساعد العناية بالملابس على .....

(أ) توفير المال (ب) إهدار المال (ج) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس

٤٧ - يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرّة للبيئة مثل .....

(أ) الأغنام (ب) البترول (ج) دودة القز (د) القطن

**السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة :**

١ - عند تصميم الحدائق يجب مراعاة نوع النبات و .....

٢ - تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي .....

٣ - تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون لتقليل ..... الموجود في الهواء.

٤ - أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمل الطبيعة هي .....

٥ - يُفضل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل .....

٦ - العناية بالملابس تساعد على توفير .....

٧ - شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام موارد .....

٨ - غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو ..... للملابس.

٢٤ - يتم فتح حافظه الأرقام عن طريق.....

(أ) السوستة (ب) الخيط (ج) البلاستيك (د) الأرقام

٢٥ - تمت صناعة الحافظة من.....

(أ) الحديد (ب) البلاستيك (ج) القماش (د) الخشب

٢٦ - أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون.....الاستخدام.

(أ) سهل (ب) معقد (ج) صعب (د) مركب

٢٧ - توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى.....

(أ) مجموعة التركيز (ب) مجموعة التفكير (ج) مجموعة المُنفذين (د) مجموعة المخططين

٢٨ - التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن.....حتى لا يؤثر سلبيًا في كوكب الأرض.

(أ) إلقاؤه بعد استخدامه (ب) إعادة تدويره (ج) استخدامه مرة واحدة (د) إهماله بعد الاستخدام

٢٩ - الإعلان مهم لأنه ..... المعلومات عن منتج معين.

(أ) ينقلض (ب) يمنع (ج) يحجب (د) يبقل

٣٠ - إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير .....

(أ) الفنية (ب) القانونية (ج) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٣١ - يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة ..... قبل عرض المنتج للبيع.

(أ) الإخراج (ب) التمثيل (ج) الإنتاج (د) التركيز

٣٢ - ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن.....

(أ) المعلمين (ب) المهندسين (ج) المنافسين (د) المؤلفين

٣٣ - تكمن أهمية الحدائق في أنها تساعد على .....

(أ) زيادة ضغوط الحياة (ب) تقليل تلوث الهواء (ج) نشر الغازات السامة (د) تلوث الهواء

٣٤ - يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في .....

(أ) ماء بارد (ب) ماء مغلي (ج) حرارة عالية (د) ماء ساخن

٣٥ - يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل.....

(أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين (د) الخشب

٣٦ - من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه.....

(أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (ج) دافئ (د) ثقيل الوزن

٣٧ - يتم تطيق الملابس وطبها بشكل مرتب من أجل .....

(أ) كبتها (ب) غسلها (ج) نشرها (د) تخزينها

١٢- نوع من الأقمشة لا يتجدد بسهولة هو.....

(أ) الكتان (ب) الصوف (ج) القطن (د) الحرير

١٣- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو.....

(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (ج) نبات القطن (د) الأغنام

١٤- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند..... الملابس.

(أ) أكل (ب) طهي (ج) كي (د) ربط

١٥- يتم..... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

(أ) نشر (ب) كي (ج) غسل (د) تخزين

١٦- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها..... غسل الملابس.

(أ) أثناء (ب) قبل (ج) بعد (د) وقت

١٧- شعار الشركة هو..... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

(أ) جملة (ب) مقال (ج) رمز (د) خط

١٨- توضح..... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

(أ) العلامة التجارية (ب) الصور الملونة (ج) السوق المستهدفة (د) الألوان المركبة

١٩- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان.....

(أ) كبيراً (ب) صغيراً (ج) كبيراً جداً (د) متوسطاً

٢٠- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة..... المهمة للشركة.

(أ) القيم (ب) الرموز (ج) الأشكال (د) الرسومات

٢١- تُعبر العلامة التجارية عن..... الشركة.

(أ) هوية (ب) شكل (ج) صورة (د) اللون

٢٢- الهدف من تصميم الأقلام هو حفظ.....

(أ) الخضراوات (ب) الأقلام (ج) الفاكهة (د) السمك

٢٣- برأيك من سيستخدم هذه الحافظة.....

(أ) بائع الفاكهة (ب) النجار (ج) التلميذ (د) الفلاح

١ - ستنمو النباتات الحولية لمدة

( أ ) عام (ب) ثلاثة أعوام (ج) شهرين (د) يومين

٢-تتيح المتزهات و..... مجالا للمرح والتعلم وتأمل الطبيعة.

( أ ) المكتبات (ب) الحدائق (ج) المستشفيات (د) المدارس

٣-الحدائق ..... للبيئة.

( أ ) مفيدة (ب) مضرّة (ج) ملوثة (د) مشتتة

٤ - تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز ..... من الهواء وإطلاقها غاز الأوكسجين.

( أ ) النيتروجين (ب) الأوكسجين (ج) ثاني أكسيد الكربون (د) بخار الماء

٥- كلُّ مما يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ما عدا..... .

(أ) حجم النبات (ب) نوع النبات (ج) شكل النبات (د) تلوث النبات

٦- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من .....

(أ) المباني (ب) النباتات (ج) الكتب (د) السيارات

٧- القميص الناعم واللين مصنوع من.....

(أ)الصوف (ب) البوليستر (ج) الحرير (د) القطن

٨-لاستهلاك طاقة أقل يُفضل غسل الملابس بالمياه.....

(أ) المغلية (ب) الملوثة (ج) الساخنة (د) الباردة

٩-آلة تجفيف الملابس..... من الطاقة.

(أ) تستهلك الكثير (ب) تستهلك القليل (ج) تستهلك المتوسط (د) لا تستهلك

١٠-الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من.....

(أ) مصادر صناعية (ب) مصادر نباتية (ج) البترول (د) المخلفات

١١-يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها.....

(أ) مجعدّة (ب) متينة (ج) خشنة (د) ثقيلة



- ٣٠- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )
- ٣١- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعباً. ( )
- ٣٢- تساعد الحملات الإعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري. ( )
- ٣٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد. ( )
- ٣٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزاً وفريداً. ( )
- ٣٥- يجب استخدام التسويق الشفهي عند الإعلان عن منتج حيث إنه ذو مصداقية. ( )
- ٣٦- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )
- ٣٧- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ( )
- ٣٨- النباتات الحولية تستمر لمدة عام. ( )
- ٣٩- أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )
- ٤٠- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. ( )
- ٤١- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )
- ٤٢- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ( )
- ٤٣- الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. ( )
- ٤٤- يُفضل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين ومتين. ( )
- ٤٥- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. ( )
- ٤٦- تُعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ( )
- ٤٧- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ( )
- ٤٨- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبر عن الهدوء والسكينة. ( )
- ٤٩- السوق المستهدفة هي : فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسويق لهم. ( )
- ٥٠- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ( )
- ٥١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ( )
- ٥٢- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. ( )
- ٥٣- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ( )
- ٥٤- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ( )
- ٥٥- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا يُنسى. ( )
- ٥٦- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. ( )
- ٥٧- شجع حسن فتحى على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ( )
- ٥٨- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ( )
- ٥٩- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ( )
- ٦٠- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. ( )

## أسئلة على المحور الرابع

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ( ) ١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء.
- ( ) ٢- النباتات المعمرة نباتات تنمو لمدة ستة أشهر.
- ( ) ٣- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها.
- ( ) ٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها.
- ( ) ٥- النباتات الحولية نباتات تنمو لمدة ثلاثة أعوام.
- ( ) ٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها.
- ( ) ٧- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة.
- ( ) ٨- شراء كمية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر.
- ( ) ٩- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن.
- ( ) ١٠- الكتان من الملابس خفيفة الوزن.
- ( ) ١١- الملابس البوليمتر ملابس صديقة للبيئة.
- ( ) ١٢- يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية.
- ( ) ١٣- يتم معالجة البقع بعد غسل الملابس.
- ( ) ١٤- يُفضل التخلص من الملابس القديمة بالقائها في سلة المهملات.
- ( ) ١٥- نحصل على الصوف من دودة القز.
- ( ) ١٦- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول.
- ( ) ١٧- يُعبر شعار الشركة عن هويتها.
- ( ) ١٨- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لإنشاء العلامة التجارية.
- ( ) ١٩- استخدام الصور والرسومات ليس ضرورياً في تصميم العلامة التجارية.
- ( ) ٢٠- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة.
- ( ) ٢١- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة.
- ( ) ٢٢- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات.
- ( ) ٢٣- يجب تصميم الملصق ليتم استخدامه مرة واحدة فقط.
- ( ) ٢٤- لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له.
- ( ) ٢٥- لا بد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع.
- ( ) ٢٦- الإعلان الناجح يلتفت انتباه الناس.
- ( ) ٢٧- سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان.
- ( ) ٢٨- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات.
- ( ) ٢٩- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون.

العمود (أ)

١) الطعام الصحي

٢) الطعام غير الصحي

٣) الماء

العمود (ب)

(أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون

(ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات

(ج) يساعد على التخلص من السموم

العمود (أ)

١) المقلاة المصنوعة من الألمنيوم

٢) الأدوات البلاستيكية

٣) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

العمود (ب)

(أ) تذوب إذا تركت في إناء ساخن

(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية

(ج) تكون سامة عند خدش الطلاء

د / مروه القاضي

٣٦. تتبّع وصفية نزرين نظاما غذائيا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

السؤال السادس: صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

العمود (أ)	العمود (ب)
١) فيتامين C	( أ ) البيض والألبان
٢) دهون صحية	(ب) البطاطس والأرز
٣) البروتينات	(ج) المكسرات والأفوكادو
٤) الكربوهيدرات	( د ) القرنبيط والبروكلي

العمود (أ)	العمود (ب)
١) المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	( أ ) قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
٢) الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٣) الأواني الاستانلس	(ج) يمكن أن تذوب في الإثناء الساخن.
٤) الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	( د ) يُفضل شراء المصنوعة من السيليكون.
٥) الملاعق	( هـ ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

العمود (أ)	العمود (ب)
١) شريط لاصق جراحي	( أ ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢) شاش معقم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣) المقص	(ج) لمعالجة الجروح المفتوحة
٤) الكمادات الباردة أو الساخنة	( د ) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

العمود (أ)	العمود (ب)
١) الفيتامينات	( أ ) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٢) البروتينات	(ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
٣) الألياف	(ج) تساعد على مقاومة الأمراض

٢١. ناقش كيف يمكنك أن تحمي نفسك أثناء عملية طلاء غرفة.

٢٢. كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال؟

٢٣. جب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم أثناء عملية الطلاء. ناقش.

٢٤. بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات؟

٢٥. يُفضل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب . حددها.

٢٦. يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيا. اذكر اثنين منها.

٢٧. من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.

٢٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرنا. حددها.

٢٩. ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.

٣٠. يُفضل الشرب الطبيعي على الشرب الصناعي . وضح ذلك.

٣١. اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.

٣٢. توجد عدة خطوات يجب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ . اذكر اثنتين منها.

٣٣. توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حدوثها. حددها.

٣٤. للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.

٣٥. قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًا للأطفال الذي يعانون من أمراض معينة . حد هذه الأمراض.

٨. إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف. في رأيك هل تصبح صحية؟

٩. يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحته بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقاً صحياً أكثر.

١٠. لماذا تُعتبر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية؟

١١. تحب دينا البييتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحية.

١٢. إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي . أيهما تفضل ولماذا؟

١٣. تشرب آية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقتنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي.

١٤. وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز. بعد مرور يوم، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد؟

١٥. في رأيك، كيف يمكن تقديم الطعام بطريقة جيدة؟

١٦. لماذا يُعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام؟

١٧. لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربائي في حالة تسرب الغاز الطبيعي؟

١٨. رأيت حريقاً في شقة جارك ناتجاً عن تسرب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

١٩. لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة؟

٢٠. بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ.

- (١٢) معظم الطعام يكون طازجا إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.
- (١٣) يُفضل استخدام المكونات المُخزّنة للحفاظ على سلامة الطعام.
- (١٤) تنمو البكتيريا والعفن في بيئة باردة.
- (١٥) يحتوي الشراب الطبيعي على الفاكهة المحفوظة.
- (١٦) أحد قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ ، إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز.
- (١٧) يكون الطعام دهنياً وغير صحي عند شويه.
- (١٨) عند الإقراط في طهي الخضراوات تزداد العناصر الغذائية فيها.
- (١٩) المقلاة المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
- (٢٠) الأدوات البلاستيكية مفيدة للبيئة.
- (٢١) يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام المقص.
- (٢٢) تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام الكريم المطهر.
- (٢٣) يُستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة الخدوش الصغيرة.
- (٢٤) عند حدوث التواء في الزراع نستخدم الكمادات الساخنة.
- (٢٥) نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام كريم مطهر.

السؤال الخامس:- فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١. وضح أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

٢. يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحيا، وضح اثنين منها.

٣. اكتب مثالا لوجبة غذائية متوازنة.

٤. الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضا. فما هي أهمية الدهون؟

٥. بما تتصح صديقك الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر؟

٦. بعدُ صديقك طبق البلبيلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكر والسمن. انصحهُ بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحيا أكثر.

٧. يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم. هل تُعتبر هذه الوجبة صحية؟

- ٣٠) تُعتبر الدهون الموجودة في المكسرات والبذور والزيوتون من الدهون.....
- ٣١) الوجبات السريعة تُعتبر طعام.....
- ٣٢) الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن هو طعام.....
- ٣٣) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون و.....
- ٣٤) يُفضل تناول الطعام المشوي بدلا من الطعام.....
- ٣٥) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و.....
- ٣٦) يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من..... مقارنة بالشراب الطبيعي.
- ٣٧) يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على.....
- ٣٨) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون..... عند خنث الطلاء.
- ٣٩) تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة.....
- ٤٠) يُفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها.....
- ٤١) يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام.....
- ٤٢) تُستخدم لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد.....
- ٤٣) لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و..... الخطيرة.
- ٤٤) يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع.....
- ٤٥) أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ.....
- ٤٦) من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجانا من أمراض.....
- ٤٧) تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً..... لبناء عضلات قوية.

#### السؤال الرابع: صحح الكلمات التي تحتها خط:

- ١) الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على الفيتامينات
- ٢) يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات قليلة.
- ٣) الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمن صنفًا واحدًا من الطعام.
- ٤) تشكل البروتينات ٦٠٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات.
- ٥) تناول كميات أقل من الخضراوات من الأشياء الصحية للجسم.
- ٦) الذرة المشوية غنية بالدهون.
- ٧) التكبير في الحجج والبراهين تُضعف موقفك أثناء المناقشة.
- ٨) تناول الوجبات السريعة يسبب الشعور بالفرح.
- ٩) نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة عالية.
- ١٠) يعتبر الطعام الذي نشتره من الباعة طعامًا صحيًا.
- ١١) يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر.



### السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

- ١) الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة .....
- ٢) تساعد البروتينات على ..... أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.
- ٣) الحديد عنصر مهم لـ.....
- ٤) يساعد فيتامين A على.....
- ٥) نجد فيتامين C في الفلفل و .....
- ٦) تحتوي اللحوم الحمراء و ..... على الحديد
- ٧) تُعتبر..... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.
- ٨) يحتاج الجسم لـ..... التي يهضمها الجهاز الهضمي ويحولها إلى سكر الجلوكوز.
- ٩) الوجبة الغذائية ..... تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- ١٠) نجد الدهون الصحية في.....
- ١١) يجب تناول كميات قليلة من الأملاح والدهون و ..... ليكون يومك صحيا.
- ١٢) شرب الكثير من ..... يعمل على طرد السموم من الجسم.
- ١٣) يحتوي السمك على فيتامين.....
- ١٤) نجد الكالسيوم في الخضراوات الخضراء و.....
- ١٥) يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس..... ليكون طعاما صحيا.
- ١٦) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و.....
- ١٧) يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات.....
- ١٨) يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البلبلة و..... ليكون طعامك صحيا.
- ١٩) يحتوي الترمس على ..... وهي مهمة لأجسامنا.
- ٢٠) تحتوي الأذرة المشوية على الألياف و.....
- ٢١) الأواني ..... قد تكون سامة عند خدش الطلاء.
- ٢٢) أواني تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي .....
- ٢٣) الملاعق..... مرنة ولا تخدش الأواني.
- ٢٤) الأدوات المصنوعة من..... يمكن أن تذب إذا تركت في إناء ساخن.
- ٢٥) يمكن تثبيت الرباط الطبي على الجرح باستخدام.....
- ٢٦) لا يجب فتح الثلجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع.....
- ٢٧) يجب استخدام كريم ..... لعلاج لدغات الحشرات.
- ٢٨) يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرب.....
- ٢٩) عند الإصابة بجرح يجب قطع الملابس بواسطة ..... حتى لا تلتصق الملابس بالجرح.

٤٠) السبب الرئيسي في فساد الأطعمة .....

(أ) الماء (ب) البكتيريا (ج) الهواء (د) السكريات

٤١) للحفاظ على سلامة الطعام يجب.....قبل الطبخ.

(أ) تعقيم المناضد (ب) عدم تغطية الشعر  
(ج) عدم ارتداء قفازات (د) عدم غسل الخضار

٤٢) أحد معيّنات الشراب الطبيعي أنه غني ب .....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الزيوت (د) النشويات

٤٣) تضاف المواد الحافظة لحمايته من العفن والبكتيريا.....

(أ) الشراب الطبيعي (ب) الفاكهة الطازجة (ج) الخضار الطازج (د) المياه النقية

٤٤) أحد قواعد السلامة في المطبخ .....

(أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدا عن اليد (ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز  
(ج) تقطيع الطعام فوق الحوض (د) خلع مقابض الأواني

٤٥) لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح .....

(أ) دهنيا (ب) بروتينيا (ج) سكريا (د) مملحا

٤٦) يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية ل ..

(أ) تطهير الجروح (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح  
(ج) معالجة الجروح (د) تثبيت الرباط على الجرح

٤٧) عند حدوث تسرب للغاز في البيت يجب الاتصال ب .....

(أ) طوارئ الكهرباء (ب) طوارئ الماء (ج) طوارئ الغاز الطبيعي (د) طوارئ الإسعاف.

٤٨) أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي .....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) وضع الكريم المطهر  
(ج) التخلص من الماء الزائد (د) ارتداء نظارات الأمان

٤٩) أنشأ ..... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

(أ) أحمد زويل (ب) مجدي يعقوب (ج) طه حسين (د) أحمد شوقي

٥٠) - تجتج الناشطة وصفية نزرين في....

(أ) ركوب الدرجات (ب) سباق السيارات  
(ج) تسلق الجبال (د) سباق الجري

٢٩) من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ...

- (أ) عمل وجبة غذائية صحية  
(ب) استخدام مواد الإسعافات الأولية  
(ج) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم  
(د) استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات
- ٢٠) السير مجدي يعقوب هو.....

- (أ) جراح قلب  
(ب) مهندس معماري  
(ج) مُدرّس علوم  
(د) محاسب بنكي
- ٢١) - وصفية نزرين هي.....

- (أ) طبيبة أطفال  
(ب) مهندسة ديكور  
(ج) متسلقة جبال  
(د) مدرسة رياضيات

٢٢) إحدى طرق الحماية أثناء عملية الطلاء.....

- (أ) ترك النوافذ مفتوحة  
(ب) غلق النوافذ والأبواب  
(ج) عدم استخدام سلم  
(د) عدم استخدام قفازات

٢٣) شارك ..... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

- (أ) أحمد زويل  
(ب) وصفية نزرين  
(ج) مجدي يعقوب  
(د) طه حسين

٢٤) جميع ما يلي يُعتبر من الإرشادات التي يجب إتباعها لكي يكون يومنا صحياً ما عدا ....

- (أ) تناول كميات كبيرة من الدهون  
(ب) ممارسة الرياضة البدنية  
(ج) تناول الخضراوات والفاكهة  
(د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٢٥) الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل في تناول ..

- (أ) كميات كبيرة من الدهون  
(ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة  
(ج) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط  
(د) الخضراوات والفواكه فقط

٢٦) الكربوهيدرات تشمل كلا من .....

- (أ) الدهون والأكيايف  
(ب) النشويات والسكريات  
(ج) البروتينات والفيتامينات  
(د) الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢٧) يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على...

- (أ) مقاومة الأمراض  
(ب) ضبط مستوى السكر  
(ج) بناء الأنسجة  
(د) حماية الأسنان

٢٨) لكي يكون النظام الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من .

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

٢٩) الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من .....

- (أ) الملح  
(ب) الفيتامينات  
(ج) الحبوب الكاملة  
(د) الخضراوات

١٥) معظم الطعام قد.... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(أ) يفسد (ب) يقل (ج) لا يتغير (د) يصبح جيداً

١٦) تتغذى البكتيريا والفطريات على.....

(أ) الأملاح (ب) السكريات (ج) الفيتامينات (د) النشويات

١٧) تُضاف المواد الحافظة للشرب لحماية من.....

(أ) العفن والبكتيريا (ب) الحموضة (ج) الماء (د) الغليان

١٨) سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشرب هو .....

(أ) جودة السكر (ب) نوع الفاكهة (ج) وجود الماء (د) عدم خلط السكر جيداً

١٩) الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشرب هي .....

(أ) الخلط (ب) التعبئة (ج) التسخين (د) البيع

٢٠) الشرب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو .....

(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) المُخزّن (د) المعلب

٢١) كمية العناصر الغذائية في الشرب..... قليلة جداً.

(أ) الطبيعي (ب) المثلج (ج) الفاسد (د) الصناعي

٢٢) تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها.....

(أ) لا تخدش الأواني (ب) لا تجمع البكتيريا (ج) صلبة وممتينة (د) يلتصق الطعام بها

٢٣) أحد طرق الطهي غير الصحية هي.....

(أ) الشوي (ب) السلق (ج) القلي (د) الإعداد على البخار

٢٤) أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام .....

(أ) ماء نقي (ب) بنزين (ج) ماء غير نقي (د) بيكربونات الصوديوم

٢٥) عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم.....

(أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق

(ج) الإسعاف (د) طوارئ الكهرباء

٢٦) للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر..... في المطبخ.

(أ) زيت (ب) أجهزة كهربائية (ج) طفاية الحريق (د) ملاعق

٢٧) إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء.....

(أ) بكرة دهان (ب) مقص (ج) رباط طبي (د) كريم دهان

٢٨) لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب.....

(أ) تخزين الطلاء في أماكن حارة (ب) تخزين الطلاء في أماكن باردة

(ج) ارتداء القفازات (د) ترك النوافذ مغلقة

### أسئلة على المحور الثالث

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ( ) ١) نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
- ( ) ٢) ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ.
- ( ) ٣) قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد.
- ( ) ٤) ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل.
- ( ) ٥) يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش.
- ( ) ٦) يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم.
- ( ) ٧) استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري.
- ( ) ٨) مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف.
- ( ) ٩) يجب تقييم الوضع أولاً قبل مساعدة شخص تُعرض لحادث.
- ( ) ١٠) يُفضل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتب ومنظم.
- ( ) ١١) الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي.
- ( ) ١٢) الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.
- ( ) ١٣) تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بعدم التصاق الطعام بها.
- ( ) ١٤) يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.
- ( ) ١٥) يُستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات.
- ( ) ١٦) عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى إصلاح العطل.
- ( ) ١٧) عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة.
- ( ) ١٨) يُستخدم الرباط الطبي للفتّ -الالتواءات، وثبيتها.
- ( ) ١٩) انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.
- ( ) ٢٠) يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ.
- ( ) ٢١) توجيه مقابض الأواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري.
- ( ) ٢٢) يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

- ١) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على.....  
(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى  
(ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية
- ٢) تناول ..... مهم لتكون بصحة جيدة.  
(أ) اللحوم الخالية من الدهون (ب) القليل من الماء  
(ج) القليل من الخضراوات (د) الكثير من الحلوى
- ٣) شُرب ..... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.  
(أ) ٣ (ب) ٤ (ج) ١ (د) ٨
- ٤) يتخلص الجسم من السموم عن طريق شُرب .....  
(أ) المياه الغازية (ب) الماء (ج) العصير (د) اللبن
- ٥) ليكون يومك صحيًا، يجب تناول القليل من.....  
(أ) الخضراوات (ب) الحلوى (ج) الفاكهة (د) الماء
- ٦) يحتوي اللبن على..... الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان.  
(أ) الكالسيوم (ب) الألياف (ج) الحديد (د) الملح
- ٧) يقوم الجهاز الهضمي بتحويل..... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة.  
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون
- ٨) يمكن تناول ..... بدلا من المشروبات الغازية.  
(أ) العصائر المُصنَّعة (ب) الماء (ج) الأيس كريم (د) القهوة
- ٩) - يُعتبر..... من الوجبات الغذائية الصحية.  
(أ) اللحم المُصنَّع (ب) البطاطس المقلية (ج) السمك المشوي (د) الحلوى
- ١٠) أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية.....  
(أ) الذرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (ج) الحلوى (د) البطاطس المقلية
- ١١) يُعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبيرة من.....  
(أ) السكريات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) النشويات
- ١٢) يُعتبر الطعام غير صحي إذ احتوى على نسبة كبيرة من.....  
(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) المعادن
- ١٣) السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.....  
(أ) الماء (ب) الجو البارد (ج) البكتيريا والعفن (د) الزيت
- ١٤) للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في.....إلى أن يحين وقت استخدامها.  
(أ) المطبخ (ب) الثلاجة (ج) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ

- ( ) ٤٧) الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح.
- ( ) ٤٨) يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتى يتم نموهم بصورة جيدة.
- ( ) ٤٩) السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات.
- ( ) ٥٠) تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده.
- ( ) ٥١) يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ لحمايته من التعفن.
- ( ) ٥٢) الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما.
- ( ) ٥٣) يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ( ) ٥٤) أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.
- ( ) ٥٥) قلى الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحياً.
- ( ) ٥٦) يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة بها.
- ( ) ٥٧) يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصاباً بجروح خطيرة.
- ( ) ٥٨) تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.
- ( ) ٥٩) وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة.
- ( ) ٦٠) عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق.

د/ مروه القاضي

- ( ) ٢٣ يُفضّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.
- ( ) ٢٤ أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن.
- ( ) ٢٥ عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.
- ( ) ٢٦ الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء.
- ( ) ٢٧ ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء.
- ( ) ٢٨ أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلّم، وطلاء للجدران الداخلية فقط.
- ( ) ٢٩ أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمّنة في العالم.
- ( ) ٣٠ تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون.
- ( ) ٣١ وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع.
- ( ) ٣٢ ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء.
- ( ) ٣٣ يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
- ( ) ٣٤ أحد خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين.
- ( ) ٣٥ تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة.
- ( ) ٣٦ يجب شُرْب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم.
- ( ) ٣٧ ممارسة التمرينات البدنية يومياً ضرورية للحفاظ على صحتنا.
- ( ) ٣٨ تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحياً.
- ( ) ٣٩ يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها في يوم.
- ( ) ٤٠ تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات.
- ( ) ٤١ تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر.
- ( ) ٤٢ تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات.
- ( ) ٤٣ كل من فيتامين A و C يساعد على تقوية النظر.
- ( ) ٤٤ اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري.
- ( ) ٤٥ تناول الأبطال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو.
- ( ) ٤٦ يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون.



①

## هذه الفهارس المفهومة المصنفة الرابع اجاباته المحور الثالث المصنف الرابع الترم الثالث

س/ مزع ✓ أو X:

X (٤)	✓ (٣)	X (٤)	X (١)
✓ (٨)	✓ (٧)	✓ (٦)	✓ (٥)
✓ (١٤)	✓ (١١)	✓ (١٠)	✓ (٩)
X (١٦)	X (١٥)	X (١٤)	✓ (١٣)
✓ (٤)	✓ (١٩)	✓ (١٨)	✓ (١٧)
✓ (٤٤)	✓ (٤٣)	✓ (٤٢)	X (٤١)
X (٤٨)	X (٤٧)	✓ (٤٦)	✓ (٤٥)
X (٣٤)	✓ (٣١)	X (٣٠)	X (٢٩)
X (٣٦)	✓ (٣٥)	✓ (٣٤)	✓ (٣٣)
✓ (٤٠)	✓ (٣٩)	✓ (٣٨)	✓ (٣٧)
X (٤٤)	X (٤٣)	✓ (٤٢)	X (٤١)
X (٤٨)	✓ (٤٧)	X (٤٦)	✓ (٤٥)
X (٥٢)	X (٥١)	✓ (٥٠)	✓ (٤٩)
✓ (٥٦)	X (٥٥)	✓ (٥٤)	X (٥٣)
✓ (٦٠)	✓ (٥٩)	✓ (٥٨)	✓ (٥٧)

س/ اختر الإجابة الصحيحة:

(١) الحبوب الكاملة	(٢) العوز الغالية من الدهون (٣) أنواب
(٤) الماء	(٥) الحلوى
(٦) الكالسيوم	(٧) السمك المشوى
(٨) الماء	(٩) الدهون
(١٠) الترة المشوى	(١١) الفيتامينات
(١٢) البكتريا والعفن	(١٣) التلجة
(١٤) السكريات	(١٥) لفسد
(١٦) التسخين	(١٧) العفن والبكتريا
(١٨) لطفه المشوى	(١٩) المناعى
(٢٠) طوارىء الفاز الطبيعى	(٢١) بيكربونات الصوديوم
(٢٢) كفاية الحريق	(٢٣) كريم دهان

السلم

- (٤٨) تخزين الطاقة في أمثالها باردة (٤٩) الحفاظ على السادة عن انقراض (٥٠) جراح قلب
- (٣١) متساقطة جبال (٣٢) ترك النوافذ مفتوحة (٣٣) محيد يعقوب
- (٣٤) تناول كمية كبيرة من الدهون (٣٥) مجموعة متنوعة طعاماً بكمياً (٣٦) المشويات والسكريات
- (٣٧) مقاومة الأمراض (٣٨) الفيتامينات متوازنة (٣٩) الملح
- (٤٠) اليكتريا (٤١) تعقيم المناضد (٤٢) الفيتامينات
- (٤٣) الشراب الطبيعي (٤٤) تقطيع اللحم بالسكين بجيداً (٤٥) دهناً
- (٤٦) منع للمدس من عدمسة الجرح (٤٧) طوارق الغاز الطبيعي (٤٨) ترك النوافذ مفتوحة
- (٤٩) محيد يعقوب (٥٠) تسلق الخبال

مسألة لكم

- (١) متوازنة (٢) تبيد وبناء (٣) لوقاية منه أنيميا فقر الدم
- (٤) إعطاء مناعة للجسم (٥) البيض والبرققال والجافة (٦) والثسماك والخضروات
- (٧) الألياف (٨) الكربوهيدرات (٩) المتوازنة
- (١٠) المكسرات (١١) السكريات (١٢) الماء
- (١٣) فيتامين C (١٤) اللبن (١٥) المقلية
- (١٦) والدهون والملح (١٧) الغازية (١٨) حمص الشام
- (١٩) البروتين (٢٠) والفيتامينات وللعادن (٢١) التفضال
- (٢٢) المفولة والمقاوم للصبراً الذي تسالط (٢٣) السيلكون (٢٤) البلاستيكي
- (٢٥) شويط لامرور جراح (٢٦) الكهرياء (٢٧) كريم اللدغات
- (٢٨) الغاز (٢٩) المقص (٣٠) غير الصحية
- (٣١) غير صحي (٣٢) حمص (٣٣) والسكريات والملح
- (٣٤) المقلية (٣٥) الفطريات (٣٦) السكر
- (٣٧) اليكتريا والفطريات (٣٨) سامته (٣٩) الحمضية
- (٤٠) مرنة وغير مرنة (٤١) دهناً (٤٢) الكمايات الباردة والداقنة
- (٤٣) الحصيات (٤٤) الكهرياء (٤٥) مفتوحة
- (٤٦) القلب (٤٧) نباتياً



شذاهج الكلمات التي تحتاج حل:

- (١) البروتينات الثانوية والشويبات (٥) كبيرة  
 (٢) الماء (٥) الدهون  
 (٣) أصناف متنوعة (٦) بلاذباغ والفيتامينات  
 (٧) تقوى (٨) بالخرنوب واليشاب (٩) منخفضة  
 (١٠) غير حبيبا (١١) كبيرة  
 (١٢) الطازجة (١٤) دافئة  
 (١٦) حبيبا (١٧) قليلة  
 (١٧) الإستانس (٢٠) مفرقة  
 (٢٢) الكمادات الباردة أو الدافئة (٢٣) الجروح المفتوحة  
 (٢٤) الضمادات الضاغطة (٢٥) كريم اللدغات

سأفكر ثم أجيبان

- (١) يساعد في الحصول على نظم الغذاء التي يفتقر لها علمنا اليوم.  
 (٢) تناول الحبوب الكاملة.  
 (٣) تناول اللحوم الخالية من الدهون.

(٤) ملوثة أو أزر أو خبز + لحمية أو دجاج أو سمك + سلطة + قواله + ماء

(٥) تساعد على امتصاص الفيتامينات  
 الدم ولوحة الطاقة.

(٦) أنصح أنه يرفع القليل من السكر والملح في الطعام.

(٧) أنصح أنه يرفع القليل من السكر والسمن في البلبلة.

(٨) نعم تعتبر وجبة صحية.

(٩) نعم تصبح صحية.



تاريخ: \_\_\_\_\_

سجل حساب العمود (P) بجائز اسبوع من العمود (ب)

(1) ← (د)

(2) ← (ج)

(3) ← (ب)

(4) ← (أ)

(1) ← (ب)

(2) ← (ج)

(3) ← (د)

(4) ← (أ)

(5) ← (ب)

(1) ← (ب)

(2) ← (ج)

(3) ← (د)

(4) ← (أ)

(1) ← (ج)

(2) ← (ب)

(3) ← (أ)

(1) ← (ب)

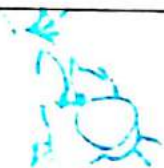
(2) ← (ب)

(3) ← (ج)

(1) ← (ب)

(2) ← (ب)

(3) ← (ج)



(٤٤) كانت تتناول نظاماً صحياً نباتياً .

(٤٣) التأكده من أن السلام والهدوء والراحة ومثبت جيداً لمنع السقوط من عليه .

(٤٤) أنصره بياراته وفازاته لحماية يديه .

(٤٥) لأنها حقيقة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

(٤٦) ممارسة الرياضة البدنية باستمرار وأكل يومه تناول وجبات معتدلة متوازنة .

(٤٧) تزودنا بالطاقة حيث يدولها الجهاز الهضمي والسكريات عندها .

(٤٨) تحتوى على كميات كبيرة من الدهون والسكريات والملح ، والقليل من الفيتامينات والألياف .

(٤٩) الأمان الدافئة والرطوبة .

(٥٠) لأنه فقير بالفيتامينات والملح المعدنية ويوزن بالطاقة .

(٥١) لأنها مرنة ولا تحدث الأذى ولا يتضرر بها الطعام .

(٥٢) تقطيع اللحم بالسكين بعيداً عن اليد ، توجيهه مقابل الأذن بعيداً عن طرف اليد .

(٥٣) حالات الكسور والكروية الخطيرة .

(٥٤) تخزينه في مكان بارد بعيداً عن مصادر الحرارة وغلقه الدوعيت بإحكام .

(٥٥) أمراض القلب (٥٦) نظام نباتي .

(٩) تقليل الملح ، ووضع القليل من زيت الزيتون .

(١٠) لأننا نحتوي على العديد من العناصر الغذائية أهمها مثل الألياف والخضروات التي تحتوي على الكالسيوم وهي رات .

(١١) تقلل من الجبن الدهني والملح والكالسيوم .

(١٢) الشرب الطبيعي ، إذ أنه يحتوي على الكثير من السكر .  
يحتوي على الفالته الأبيية .

(١٣) أوضح أن الشرب الصفاء ، يحتوي على الكثير من السكر .  
يحتوي على الفكهات والملونات الصفاءية .

(١٤) تفسد الأطعمة (الوجبة) التي تترك على البوتاجاز .

(١٥) تقدم الطعام بشكل منظم ومرتب في الطبق .  
أخيراً بعض الزيت إلى الطبق مثل شريحة الزيتون .

(١٦) القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي .

(١٧) فلا تسبب الشرارة المبعثثة من المصباح في اشتعال حريقه .

(١٨) الاتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) .

(١٩) حثها لتسبب في حدوث حريق في المكان .

(٢٠) يجزئها في مكان بارد آمن بعيداً عن الحرارة حتى لا يحدث حريقه .

(٢١) نترك النوافذ مفتوحة ونستخدم القفازات والقناع  
والغطاء للمحافظة على سلامتنا .

إجابات المحور الرابع  
للصف الرابع

سأضع ✓ أو X

✓ (3)	X (5)	X (1)
X (6)	X (5)	X (2)
X (9)	X (8)	X (3)
✓ (12)	X (11)	✓ (10)
X (15)	X (14)	X (13)
✓ (18)	✓ (17)	✓ (16)
X (21)	X (20)	X (19)
✓ (24)	X (23)	✓ (22)
X (27)	✓ (26)	✓ (25)
✓ (30)	X (29)	X (28)
X (33)	✓ (32)	X (31)
✓ (36)	✓ (35)	✓ (34)
✓ (39)	✓ (38)	X (37)
X (42)	✓ (41)	X (40)
X (45)	X (44)	X (43)
X (48)	X (47)	✓ (46)
✓ (51)	✓ (50)	✓ (49)
X (54)	✓ (53)	✓ (52)
✓ (57)	X (56)	✓ (55)
X (60)	X (59)	✓ (58)

## دراسة اختراعات الجاهل الفخيرة

(١) عام	(٤) الحدائق	(٣) مقبية
(٤) ثلث أكسيد الكربون	(٥) تلوث النباتات	(٦) النباتات
(٧) الحرير	(٨) الباردة	(٩) تستهلك الكثير
(١٠) مبادر نباتية	(١١) متينة	(١٢) الحرير
(١٣) دودة القز	(١٤) آلة	(١٥) تخزين
(١٦) قبل	(١٧) رمز	(١٨) العلامة التجارية
(٢١) صغيراً	(٢٠) الرموز	(٢١) هوية
(٢٢) الأقدام	(٢٣) التلويح	(٢٤) السوستة
(٢٥) القماش	(٢٦) سجل	(٢٧) مجموعة الترتيب
(٢٨) إعادة تدويره	(٢٩) ليقل	(٣٠) القانونية
(٣١) الترتيب	(٣٢) المنافسيه	(٣٣) تقليل تلوث الهواء
(٣٤) ماء بارد	(٣٥) القطن	(٣٦) جيد التهوية
(٣٧) تخزينها	(٣٨) العلامة التجارية	(٣٩) الأزرق
(٤٠) يوفر الأول	(٤١) الشفوف	(٤٢) ينقل المعلومات بشكل مرادف
(٤٣) مهندساً مهارياً	(٤٤) النباتات	(٤٥) النباتات
(٤٦) توفير المال	(٤٧) البترول	

## سؤال

(١) ألوان النباتات	(٤) الطبيعة	(٣) التلوث
(٤) الحدائق	(٥) الإسترخاء	(٦) المال
(٧) أقل	(٨) فرز	(٩) الغسيل
(١٠) حيوانية	(١١) إعادة تدويرها	(١٢) الميرجولات
(١٣) فرز	(١٤) المال	(١٥) المعمر
(١٦) شعار الشركة	(١٧) المستهدفة	(١٨) العلامة التجارية
(١٩) الكلمات والرسوم	(٢٠) الإعلانات	(٢١) التسويق الشفوي
(٢٢) شعار	(٢٣) صادقة	(٢٤) منافسين
(٢٥) والشكل	(٢٦) العلامة التجارية	(٢٧) سجل
(٢٨) المستخدم	(٢٩) شعار	(٣٠) البولبيستر
(٣١) ثلث أكسيد الكربون	(٣٢) المعمورة المزهرة	(٣٣) الإسترخاء



- (٣٤) البيعة (٣٥) كس (٣٦) دودة القز  
 (٣٧) شعار الشركة (٣٨) والرموز والكلمات (٣٩) التركيز  
 (٤٠) شكله (٤١) الجعدنات (٤٢) المشغول  
 (٤٣) المهندس حسن فقي (٤٤) نباتية

- سأفكر ثم أجب  
 (١) السوق المستهدفة .  
 التعرف على اسم الشركة وألوان الشعار .  
 (٢) حولىته زهرة .

- (٣) وجود ما له ظل لا يسترخى .  
 وجود نباتات مزهرة ذات ألوان زاهية

- (٤) لأنه يستهلك طاقة أقل .  
 يحافظ على الملابس لفترة أطول .

- (٥) مصدر رباته مثل القطان .  
 مصدر رباته مثل الأعتام .

- (٦) رأى سلع الحرب يصنع منه دودة القز

- (٧) لأنها توضح لهداء الشركة لطبيعة الشركة  
 وأهميتها عملها .

- (٨) يعبر عن الهدوء والسكينة .

- (٩) - أنت تكون سهل الاستخدام - يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب .  
 - يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم .

(١٠) لنتم تحسين المنتج قبل عرضه في الأسواق  
لو ظهرت مشكلة عند تجربته بواسطة مجموعة التركيز.

(١١) شك، وتأييد ولون وجم التصميم.

(١٢) لأفص يوفّر المعلومات عن المنتجات والخدمات  
ويتمتع العملاء بالمنتج.

(١٣) أن يقدّم شعار الإعلان على ثلاث كلمات.

(١٤) شارك في تصميم قرية القرن الجديدة.  
ساعد السكان المحليين على بناء منازلهم من مواد بناء طبيعية مثل الطين.

(١٥) رسامة نباتية.



