

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

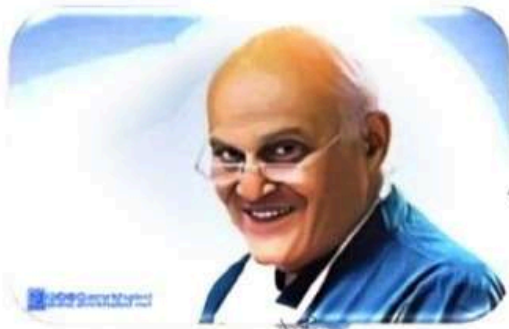
زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



الصف الرابع الابتدائي

المهارات المهنية



الفصل الدراسي الثاني



المهنية للصف الرابع الابتدائي



الدرس الاول : وجبه غذائيه متوازنه

ما انواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحه جيد ؟ (الوجبه الغذائيه المتوازنه)

- ❖ تشمل مجموعه متنوعه من اصناف الطعام وبكميات معينه
 - ❖ هناك خمس مجموعات لاصناف الطعام (مجموعات غذائيه) مهمه في بناء الجسم تزودنا بالسرعات الحراريه اللازمه لامدادنا بالطاقه
- الخمس مجموعات ← (الخضروات - الفواكه - الحبوب - اللحوم - الالبان)



الخضروات

تحتوي على الفيتامينات والمعادن والالياف الغذائيه المفيده والمهمه للجسم و تتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن وتساعدنا على الشعور بالشبع

امثله للخضروات ← الطماطم - السبانخ - البازلاء - البطاطا - البصل



الفواكه

تحتوي على الفيتامينات والمعادن المفيده للجسم وتتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن

امثله للفواكه ← الفراوله - البرتقال - الرمان - الاناناس - التفاح - التوت الاسود



الحبوب

تحتوي على النشويات والبروتينات الثانويه المفيده والمهمه للجسم و تساعد على ضبط الوزن والوقايه من امراض القلب و تسهل من حركه الامعاء الغليظه

امثله للحبوب ← الخبز الاسمر - البرغل - الارز البني - الحمص



اللحوم

تحتوي على البروتين المفيد والمهم للجسم و تمد اجسامنا بالطاقه

امثله للحوم ← اللحوم الحيوانيه - الدجاج - السمك

الافضل وصحيا تكون اللحوم خاليه من الدهون لانها قد تعود عليك باضرار صحيه



الالبان

مصدر اساسي للكالسيوم المهم لصحه العظام والاسنان و ينصح باخذ مشتقات الالبان قليله الدسم

من امثله الالبان ← الجبن - الحليب - الزبادي



التمارين الرياضيه

من المهم ان تمارس الكثير من التمارين الرياضيه لانها مفيده لصحتنا وعقلنا

نصائح تذكرها

- تناول كميات من الخضروات والفواكه
- اختار الحبوب الكامله قدر المستطاع
- اشرب الماء النظيف والا يقل عن 8 اكواب يوميا
- مارس الرياضه البدنيه لساعه واحده يوميا
- تناول اللحوم الخاليه من الدهون
- اختار الاطعمه غير المقلبه بالزيت
- تناول كميات قليله من الحلويات مثل البسكويت وقوالب الحلوى
- لا تضيف الى طعامك الكثير من الزبد او الزيت او السكر او الملح

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الثاني : العناصر الغذائية

ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة؟

فريده سباحه ماهره ولذلك تحتاج الى تناول وجبات صحيه متوازنه الى جانب التمرينات لذا فهي بحاجة الى الحصول على انواع العناصر الغذائيه

انواع العناصر الغذائية



١. الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات ونجد النشويات في الحبوب وفي بعض الخضروات مثل البطاطس والارز اما السكر فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الاطعمه مثل الفواكه والعسل ويقوم جهازنا الهضمي اثناء عمليه الهضم بتحويل الكربوهيدرات الى سكر الجلوكوز والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها



٢. البروتينات

تحتاج اجسامنا الى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الانسجه وتجديد ما يتلف منها ومن الاطعمه التي تحتوي على كميات كبيره من البروتينات اللحوم والاسماك ومنتجات الالبان والبيض والحشرات والبقوليات



٣. الالياف

مهمه في عمليه الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر وتوجد في الحبوب الكامله والبقوليات والخضروات والفواكه

٤. الفيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومته للامراض

ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقويه النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك اما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعه الجسم على محاربه الامراض ونجدده في بعض الفواكهه الخضراوات



٥. الاملاح المعدنيه

نحتاج الى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والاسنان ونجدده في اللبن والخضراوات الخضراء يعتبر الحديد عنصر مهما للدم ونجدده في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض انواع الخضراوات



٦. الدهون

من مصادر الحصول على الطاقه و تساعد على امتصاص الفيتامينات ويحتوي كل من المكسرات والبذور والزيت والسمك والافوكادو والفاصوليا على دهون صحيه ويمكننا ايضا الحصول على كميات قليله من الدهون الموجوده فيه

٧. الماء

ان كل ما ناكله ونشربه تقريبا يحتوي على الماء

وهو عنصر مهم جدا في وشكل حوالي ٦٠ في المئة من وزن اجسامنا

ومن فوائد الماء انه يساعد الجسم في التخلص من السموم وفي امتصاص بعض الفيتامينات



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الثالث : نظام غذائي صحي

تعرف ريم انواع العناصر الغذائية وتعلم انها تساعد جسمها في الاستمرار في النمو

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ومنها الخضروات داكنه اللون الجيوب الكامله الفاكهه البقوليات المكسرات منتجات الالبان اللجوء الخاليه من الدهون الاسماك البيض



• خلى بالك الوجبات السريعه هي وجبات غير صحيه لانها تحتوي على كميات كبيره من الدهون والزيوت والملح والسكر

يحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنه غنيه بالعناصر الغذائيه لمساعدة اجسامهم على النمو لذلك تهتم الدوله بصحة الاطفال في المدارس ونموهم السليم من خلال عدة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحة الاطفال

• تحاول اسرديم ان تختار وجبات صحيه للغذاء للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائيه التي يحتاجها الجسم في وجبه الغذاء المفضله لديهم في الملوخيه

بعض الوجبات الصحيه



الحبوب الكامله (الارز والمكرونه)
البروتينات (البقوليات)
الخضروات (الطماطم والبصل)

الكشري

الملوخيه طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرقه الدجاج مكلىء ياوراق الخضروات الخضراء

الحاشي طبق ذو قيمه غذائيه مرتفعه ويتوفر في العناصر الغذائيه مثل الارز والخضراوات واللحم المفروم

البليهه طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الرابع : الطعام غير الصحي

إذا كنت تملك مبلغ من المال لتنفقه في شراء بعض الاطعمه فما الاطعمه التي تفضل شرائها ولماذا؟

المشكلة مع الوجبات السريعه



يتناول يوسف الوجبات السريعه بين الوجبات في بعض الاحيان ويشعر بعدم الارتياح امثله للوجبات السريعه الدجاج المقلى والبطاطس المقلية والمشروبات الغازيه والحلوى اما اخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفه مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عاليه من البروتين او الذره المشويه الغنيه بالالياف والفيتامينات والمعادن

فمن منهما اتخذا الخيارات الافضل يوسف ام ريم؟ وكيف يمكننا اتخاد الخيارات الافضل بالنسبه الى الطعام؟

الوجبات السريعه مفريه

يمكن الحصول عليها بسهولة و عادة ما يكون مذاقها لذيذ ولكنها ليست صحيه لاسباب كثيره منها



- نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنيه والالياف فيها مخفضه
- تحتوي على كميات كبيره من الدهون وهى مضره عند تناول كميات كبيره
- تحتوي على كميات كبيره من الملح
- لا تحتوي على الجيوب الكامله او الالياف
- تحتوي على كميه كبيره من السكر والكثير من السكر مضر لنا

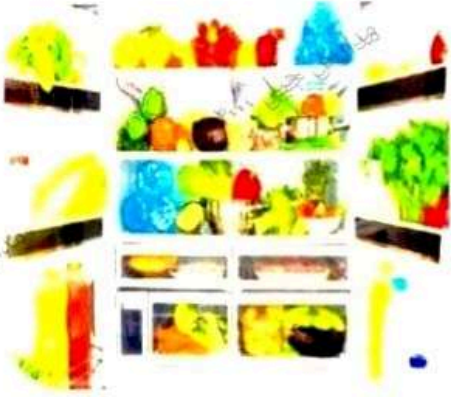
اعداد وجبه سريعه خفيفه لمواجهة الوجبات السريعه وتكون صحيه اكثر

- البطاطس المشويه بدلا من البطاطس المقلية
- عصير الفاكهه والماء بدلا من المشروبات الغازيه العصير الطبيعى يحتوي على قليل من السكر
- تناول البلبيله او حمص الشام



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الخامس: المحافظه على سلامة الطعام



س ١ : لماذا يجب المحافظه على نظافه المطبخ ؟

حتى لا تتسبب في فساد الاطعمه فبالتالى نكون عرضة للامراض

س ٢ : كيف نحافظ على الطعام امنا ؟

يجب ابقاء الاطعمه بارده طول فتره تخزينها

- تفسد العديد من الاطعمه ان لم يتم حفظها بطريقه مناسبه وحتى ان لم تبدو لنا فاسد يكون من الخطر تناولها
- تعيش كائنات دقيقه مثل البكتيريا و العفن و الفطريات في الهواء و الطعام و اسطح المطبخ
- تتغذى هذد الكائنات على السكريات والعناصر الغذائيه الاخرى
- تنمو في ظروف بينيه دافئه او رطبه



- ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجه لكثر من ساعه عندما يكون العنقس حارا و لمده ساعتين عندما يكون الطقس اكثر بروده يفسدها وقد تمرض اذا تناولتها
- الفواكه والخضروات خارج الثلاجه قد تبدأ بالتخمر وتصبح لينه وبعد فتره من الوقت تظهر بقع داكنه ثم تفوح رائحة حموضه و تجذب الذباب والحشرات الاخرى
- داخل الثلاجه معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن اذا ترك لفتره طويله

ارشادات للمحافظه على سلامة الطعام

- ١ . استخدم المكونات الطازجه فقط
- ٢ . اللحوم ومنتجات الالبان تبقى في الثلاجه الى ان يحين وقت استخدامها
- ٣ . اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها
- ٤ . استخدم لوح تقطيع وسكيننا نظيفين و اغسلهم بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا
- ٥ . اغسل يديك باستمرار و استخدم الصابون و اسطفئهما بالماء جيدا
- ٦ . ارتداء القفازات و قم بغسلها ايضا
- ٧ . اذا كان شعرك طويلا فاربطه الى الخلف او قم بتغطيته
- ٨ . امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده
- ٩ . ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجه ولا تتركه على البوتاجاز او المنضد



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الشراب الطبيعي



- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي
- له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية

الشراب الصناعي

- مزيج من الماء والسكر وكمية قليلة من النكهات والألوان الصناعية أو الطبيعية
- يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا

زود معلوماتك



- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي
- يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء
- الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع وتعبئته في زجاجات لبيعها في المتاجر
- الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب ولكن الشراب الطبيعي صحي أكثر

قصة الدرس

يعمل شريف عم نسمة في معمل يصنع شراب عصير الفاكهة الطبيعي ذهبت برفقته إلى مكان عمله فشرح لها كيف يتم خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعها في المتاجر يقوم شريف بتسخين الشراب إلى درجات حراره مرتفعه مما يساعد في القضاء على البكتيريا كما يقوم بإضافه مادتين حافظتين لحمايه الشراب من العفن والبكتيريا الآن اصبح زجاجات الشراب تدوم لوقت اطول من دون ان تفسد تحدث بعض المشكلات أثناء صناعه الشراب ولكن شريف يعرف كيف يحلها بدأ لون الشراب داكنا جدا ما يعنى ان السكر المستخدم في صناعته غير نظيف قام شريف باعلام العمال عن كفييه استخدام السكر النظيف والصافي وهي شراب اخر ظهرت طبقتان ومنفصلتان طبقه صافيه وطبقه عكره كان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح لذا طلب شديد من العمال اضافه السكر الى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه الآن اصبحت نسمة تعرف كفييه صناعه شراب العصير المانجو تعرف ان الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب ولكنها تعني جيد ان الشراب الطبيعي صحي اكثر

طريقه اعداد الشراب وحفظه



- تسخين الشراب إلى درجات حراره مرتفعه مما يساعد في القضاء على البكتيريا
- اضافه مادتين حافظتين لحمايه الشراب من العفن والبكتيريا
- اصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم الوقت اطول من دون ان تفسد

المشكلات التي تظهر أثناء صناعه الشراب

- لون الشراب داكنا جدا بسبب ان السكر المستخدم في صناعته غير نظيف والحل استخدام السكر نظيف الصفر
- ظهور طبقتان طبقه صافيه وطبقه عكره بسبب ان السكر لم يمزج بالشكل الصحيح والحل اضافه السكر الى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس السابع : السلامة في المطبخ

ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهك أثناء اعداد الطعام في منزلك وكيفيه الحفاظ على سلامتكم ؟



كيفية الحفاظ على سلامتكم في المطبخ



1. اشعال عود الكبريت بعيدا عن اشعال البوتاجاز
2. توجه مقابض الاواني بعيدا عن طرف البوتاجاز
3. عند استخدام سكين لتقطيع الطعام تكون بعيدا عن يديك
4. لا تقطع الطعام ابدا مباشرة فوق حوض المطبخ يجب استخدام بلاشه

ادوات الطهي (الاواني والمقلاه)

الالونيوم

1. سعرها مناسب للجميع وزهيد
2. تتفاعل مع الاطعمه الحمضيه عند تعرضها لدرجة حراره عاليه مثل الصلصه
3. تنبعث منها جزيئات الالونيوم في الطعام (منقروه - منقطه)

اذا مادة الالونيوم غير صحيه

الوانى ذات الطلاء غير اللاصق

1. تسخن الطعام بسرعه ولا يلتصق بها الطعام ولا يحترق فيها بسرعه
2. سهله الاستخدام والتنظيف

الانها بسبب الطلاء غير اللاصق فقد تكون سامه عند خدش الطلاء

الوانى المصنوعه من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)

1. صلبه ومتينه و جودة عاليه وتدوم لفترة طويله جدا وتكون خفيفه الوزن
2. لا يتفاعل مع الاطعمه الحمضيه مثل الليمون
3. لا تتسرب اي مواد كيميائيه الى الطعام وتفسده باعطائه الطعم المعدنيه

فما تالى يكون افضل وانسب انواع الاواني للطهي

الادوات البلاستيكيه

1. تجنب الادوات البلاستيكيه لانها يمكن ان تذوب اذا ما تركت في اناء ساخن وتضر بالبينه
2. يفضل شراء ملاعق تقديم الطعام مصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لانها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح
3. يفضل شراء الملاعق الصحيه المصنوعه من السيلكون لان السيلكون مرن وغير لاصق فلا يخدش الاواني



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحي

كيفية اعداد طعام صحي وشهي ؟

خطوات اعداد طعام وشراب صحي وشهي



النظافة الصحيه



١. اغسل يديك جيدا

٢. امسح كل الاسطح في المطبخ قبل ان تبدأ الطهي النظافة الصحيه

٣. غسل الفواكه والخضروات والدجاج واللحوم الاسماك بمياد نظيفه جاريه

٤. غسل كل صنف وضعه في طبق منفصل

الإعداد

١. تحقق من كل المكونات التي تحتاج اليها الوصفه موجوده وبكميه مناسبه

٢. استخدام ادوات نظيفه لتقطيع الطعام واعداده

طرق الطهي



١. تجنب قلي الاطعمه بالزيت قدر الامكان لان القلي يجعل الطعام دهنيا وغير صحي

٢. استخدم الخبز او الشوي او التحمير لانها طرق رانعه لطهي اللحوم وصحيه

٣. يجب طهي اللحوم والدجاج والاسماك جيدا

٤. استخدم ميزان حراره خاصه بالطعام لتتأكد من طهي بدرجه حراره داخلية تبلغ حوالي ٧٣ درجه منويه

٥. درجه الحراره ٧٣ هي الدرجه الامنه لطهيه بشكل جيد

٦. لا تفرط في طهي الخضروات لان ذلك يقلل من العناصر الغذائيه المتوفره فيها

٧. قم بسلقتها او تقليبها في مقلاة او شوايه لبعض دقائق فقط التشويح



طريقة التقديم

١. ضع الطعام في الطبق بدقه وبشكل مرتب ومنظم

٢. اصف الزينه الى الطبق مثل شرائح الليمون او الفلفل الحار او اوراق البقدونس الخضراء

٣. تاكد من ان نكهة هذد الزينه تمنح ايضا طعاما لذيذ لهذا الطبق



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس التاسع : الاسعافات الأولية والسلامة

Health & Safety

اسعافات أولية
FIRST AID
No.2

ما هي حقيبة الاسعافات الأولية ؟ وما العناصر التي تتوفر فيها ؟

حقيبة الاسعافات الأولية

هي حقيبة بها مجموعه من اللوازم والمعدات التي تستخدم لاجراء علاج اولي وسريع في حاله تعرض شخص لحادث مفاجئ

العناصر الموجوده في الحقيبة



1. كريم لعلاج اللدغات

2. كريم مطهر

3. الضمادة الصاغطة (الرباط الطبي)

4. الضمادات اللاصقه

5. شاش معقم

6. شريط لاصق جراحي

7. المقص

8. الكمادات الباردة او الساخنة

قرر ما يجب القيام به في هذه الحالات

ذهب سليم في نزهة تفاجأ بنحله قد لسعته في يده فاحمرت يده وتورمت وبقيت شوكة النحلة

1. استخدم الملقط الطبي لازالة شوكة النحلة

2. وضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الاصابة

3. قص شاشا على شكل مربع وضعه فوق اللسعه

4. ثبت الشاش باستخدام الشريط اللاصق جراحي

ما الواجب فعله عند حدوث اصابه خطيره

• طلب المساعدة من الاخرين

• الاتصال برقم الطوارئ ١٢٢ المخصص لخدمه الاسعاف

• توافر حقيبة الاسعافات الأولية

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس العاشر : السلامة في المنزل



س ١ : ما هي المخاطر التي قد تحدث في البيت وكيفية التعامل معها ؟

تسرب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة غاز فهذا معناه تسرب الغاز وان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله
خطوات الحفاظ على السلامة

١. غادر المنزل على الفور ولا تضيء اي مصباح كهربائي
٢. اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي ١٢٩ فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه
٣. لا تعد الى المنزل الا بعد ان تبلغك خدمه الطوارئ ان الوضع اصبح امنا و يمكنك العود

انقطاع الكهرباء

يمكن ان يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات او حتى ايام ما قد يؤدي الى تلف الاطعمه في الثلاجه
خطوات الحفاظ على السلامة

١. لا تفتح الثلاجه كي تحافظ على برود الاطعمه التي بداخلها وتناول الاطعمه الطازجه او لا
٢. لتجنب حدوث اي ضرر بسبب اندفاع الطاقه الكهربائيه فجاء بشده افصل بشكل امن الاجهزه الكهربائيه من القابس ولا تضع عدده اجهزه في مقباس واحد

الحرائق في المنزل

غالبا ما تندلع الحرائق في المنزل اثناء الطهي في المطبخ لان الدهون او الزيوت قد تشتعل
خطوات الحفاظ على السلامة

١. اطفى كل مفاتيح البوتاجاز
٢. استخدم غطاء المقلاد لخماد النار او قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها
٣. لا تستخدم الماء لخماد الحريق الناتج عن الزيت
٤. تاكد دائما من وجود طفايه حريق في المطبخ معده للاستخدام ضد السوائل القابله للاشتعال
٥. اتصل بخدمه الطوارئ ١٨٠ اذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق

ما الامور التي يجب عليك فعلها عامه في حالات الطوارئ

- ومن المهم ان تبقى يقظ و متنبها لادراك اولي علامات التحذير بوقوع خطر ما
- الهدوء و التصرف بسرعه حتى تستطيع التفكير بوضوح



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الحادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء

احتياطات السلامة المهنية عند استخدام

1. تضع مخطط لفهم وتحديد كيف يريد الطلاء ان يبدو
2. اختيار لون الطلاء المناسب
3. توفير المعدات التي يحتاج اليها واحتياطات السلامة الواجب اتخاذ



خطوات طلاء غرفه بسلامه وامان

- تحديد الادوات والمواد التي نحتاج اليها (السلم _ فرش الطلاء _ البقره الدهان)

كيفية الحفاظ على السلامة في استخدام السلم

- يكون السلم في حاله جيد من حيث درجاته ودعاماته المثبتة
- وضع ساقى السلم على سطح مستوي لمنع سقوطه

كيفية حمايه نفسك اثناء طلاء الجدران

- ترك النوافذ والابواب مفتوحه للتقويم
- حمايه العينين والانف واليدين خلال الطلاء بارتداء (قفازات العمل وقناع الغبار و نظارات الامان)

كيفية الحماية من خطر اندلاع حريق

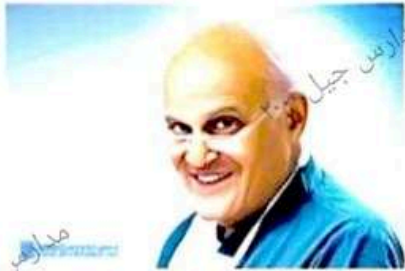
1. تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحراره (مكان بارد وجاف) بعيدا عن الاطفال والحيوانات الاليفه
2. تغطيه اوعيه الطلاء جيدا



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الثاني عشر: شخصيات مصريه مؤثره

السير مجدي يعقوب



نشأته

- ولد في محافظة الشرقية في مصر
- كان والده جراحا يعمل في مجال الصحة العامه
- حصل على منحه دراسيه لدراسه الطب في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره
- سكن وعمل في جميع انحاء العالم بما في ذلك المملكه المتحده والولايات المتحده الامريكه ونيجيريا واثيوبيا وجامايكا بالاضافه الى مصر



اهم انجازاته

- اسس اكبر برنامج لزراعه القلب والرئه في العالم تم في اطارده اجراء اكثر من ٢٥٠٠ عمليه جراحيه
- شارك في اجراء اول جراحه قلب مفتوح على الاطلاق في نيجيريا وذلك اثناء عمله كأستاذ في جامعه نيجيريا
- مؤسس ورئيس **جمعيه سلسله الامل الخيره** التي تهتم بعلاج الاطفال الذين يعانون من امراض القلب في البلدان التي دمرتها الحروب والبلدان الناميه
- انشئ **مؤسسه مجدي يعقوب لامراض وابحاث القلب MYF** مع زملائه سنة ٢٠٠٨ لتغيير المؤسسه مشروعا طموحا في مركز اسوان للقلب يهدف الى تعزيز عافيه المصريين المشروع ممول بالكامل من خلال التبرعات كما يقدم خدمات طبيه حديثه ومجانيه لافراد المجتمع المصري
- تعمل مؤسسه مجدي يعقوب لامراض وابحاث القلب حاليا على بناء **مركز مجدي يعقوب العالمى** في القاهرة

سيقوم ب

- تقديم علاج مجاني على الجوده للاطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من امراض القلب
- تدريب مكثف للاطباء والمرضات والعلماء المصريين
- اجراء رائده في مجال امراض القلب



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الثالث عشر : المستكشف النشط وصفيه نزرين

ما نوع النشاط البدني الذي تحب ممارسته؟ وكم مره تقريبا تشارك في هذا النشاط

المستكشف النشط : وصفيه نزرين



١ . متسلقة جبال و ناشطه و مستكشفه نشطه لدي ناشونال جيو جرافيك

٢ . اول شخص بنجلاديشي يتسلق القمم السبع اي اعلى قمم جبال في القارات السبع

٣ . تعتنى السيده نزرين بعقلها وجسمها معا لتواصل النجاح في حياتها كمغامره

٤ . تتبع السيده نزرين نظاما غذائيا نباتيا صحيا يتضمن الاطعمه التي تزودها بالبروتينات مثل العدس

والمكسرات والفاصولياء لبناء عضلات قويه

٥ . تتناول اطعمه تحتوي على مستويات عاليه من الكربوهيدرات مثل الارز والفاكهه والخضروات والحبوب

الكامله لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمل خلال الرحلات الطويله

٦ . تمارس التأمل والليقظه الذهنيه بانتظام لتصفيه عقلها لتكون قادرا على اتخاذ القرارات الصائبه بسرعه

٧ . تسلق الجبال قد يكون نشاطا خطيرا فيجب ان تعمل على تنظيم رحلاتها والت خطيطة والتحضير

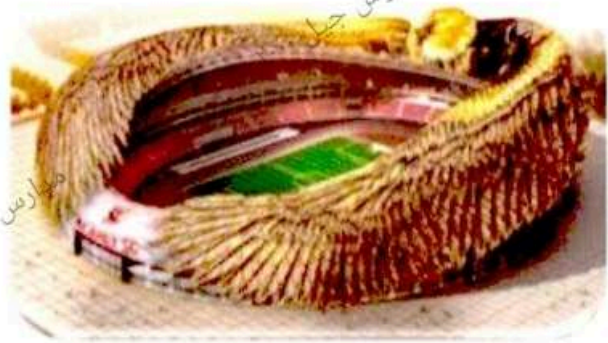
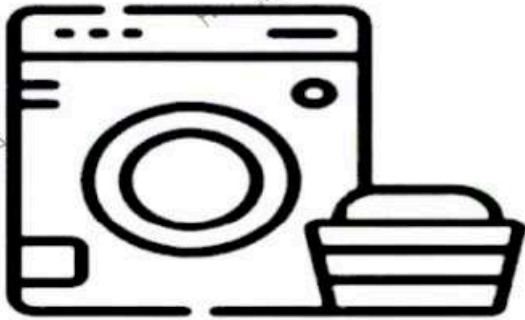
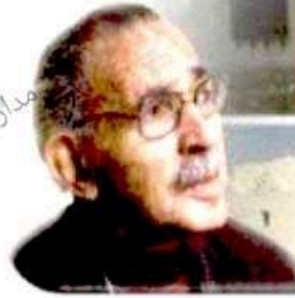
لها يتضمن ذلك التحقق من كل معداتها ورسم المسار الذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

المحور الرابع

الرؤية الفنية للعالم



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الاول : تصميم الحدائق وانواع النباتات



ما الانشطه التي نستمتع بالقيام بها في الحديقه؟

حديقه انطونياس

ا قدم حديقه عامه في مدينه الاسكندريه وهى مكان رائع للاستمتاع الاسرى بالمساحات الخضراء الواسعه

اهميه الحدائق او المنتزهات ؟

- 1 . تتيح مجالا للمرح والتعلم والاستمتاع وتامل الطبيعه والتمتع بجمالها واستكشاف عناصرها
- 2 . مفيده للبيئه حيث تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء وذلك لانها تمتص غاز ثانى اكسيد الكربون من الهواء الجوى وتطلق غاز الاكسجين



ما الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ؟

النباتات



- 1 . نباتات حويله مزهره ستتمو لمدة عام فقط
- 2 . نباتات معمره مزهره ستبقى اكثر من عام
- 3 . الوان واشكال النباتات
(بعضها لديه اوراق ألوانها زاهيه أو باهته وقد تكون طويله او مستديره او شانكه)
- 4 . يجب مراعات نوع النبات وحجمه عند تصميم الحدائق

العناصر الاخرى



- 1 . الارصفه والممرات والبرجولات (التعريشات الخشبيه) و معدات العاب الصغار
- 2 . وجود اماكن للاسترخاء والتحاور مع الاصدقاء والاستكشاف
- 3 . مساحات مشمسه مفتوحه للعب والركض
- 4 . مقاعد للجلوس عليها للقراءه
- 5 . مقاعد للجلوس بالقرب من نافورد ماء للاستمتاع بالصوت الهادئ
- 6 . وجود مساحات مائيه مثل البرك
- 7 . تصميماتها : منها محاكى للطبيعه ومنها مبالغ في تصميميه



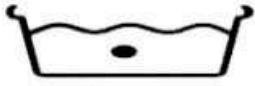
المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي:

الدرس الثاني : العناية بالاقمشه والملابس



كيفية الاهتمام بملابسك وبكوكب الارض؟

- تشكل الثياب جزء من شخصيتك وتظهر الكثير عنك فيجب العناية والاهتمام بها
- توفر العناية بالملابس المال وذلك لانها تساعد في الحفاظ على الملابس بحاله جيدة لفترة اطول
- كذلك العناية بالملابس مفيدة للبيئة لان شراء اقل من الثياب يعنى استخدام عدد اقل من الموارد



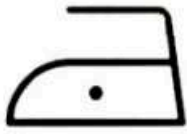
يغسل في الغسالة بمياه باردة

غسل الملابس

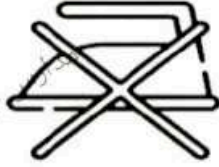
- قم بفرز الملابس حسب لونها وحسب نوع القماش وحسب مدى اتساخها
- اتبع تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس بحيث تحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس
- معالجه البقع تكون فور جدوثها وقبل ان يتم غسلها
- يستخدم المياد الباردة لغسل الملابس لانها تستهلك طاقة اقل
- تجنب استخدام الة تجفيف الملابس المستهلكه للطاقه
- استخدم جبل الغسيل او رف تجفيف الملابس بدلا من التجفيف



يقسل باليد فقط



يكوي علي درجة حرارة منخفضة



لا يكوي

كى الملابس

- الملابس المكويه تكون اكثر اناقه
- يجب توخى الحذرو طلب مساعده شخص بالغ عند كى الملابس

تخزين الملابس

- يجب تخزين الملابس بعنايه من خلال تعليق قطع الثياب او طيها وتخزينها بشكل مرتب



مصادر الحصول على الاقمشه



- ويتم الحصول عليه من نبات القطن
- ويتم الحصول عليه من الاغنام
- ويتم الحصول عليه من البترول
- ويتم الحصول عليه من دوده القرز
- ويتم الحصول عليه من نبات الكتان

- القطن . 1
- الصوف . 2
- البوليستر . 3
- الحرير . 4
- الكتان . 5



المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الثالث : تصميم علامه تجاريه

ما الفرق بين العلامه التجاريه والشعار؟

العلامه التجاريه

هى هويه او سمعت او مميزات الشركه التى تكونت لدى الاشخاص تجاد هذه الشركه او هذا المنتج والتى كانت سببا في ثقة الجمهور فيها وفي منتجاتها و سبب تفضيل الاشخاص هذه المنتجات عن غيرها



الشعار

هو صوره او رمز او كلمه تدل على النشاط الذي تمارسه الشركه وهو جزء من العلامه التجاريه

- تكون العلامه التجاريه مكتوبه مثل hp او Dell او صور او رموز مثل فودافون اتصالات او بيبسى
- لا يمكن لاي شركه اخرى ان تضع العلامه التجاريه الخاصه بهم على منتجاتها بسبب حقوق الملكيه

لماذا تعد العلامه التجاريه مهمه ؟

لانها تبيننا نحن المستخدمين عن الشركه او المنتج سواء كان نافع او ضار كفاء او غير كفاء فبالتالى نبني نحن المستخدمين صوره عن الشركه او المنتج وهل نتعامل معه ونقوم بالشراء منه ام نتجنبه



ما الواجب عند التخطيط لانشاء علامه تجاريه ؟

يجب تحديد :-

1. الرؤيه التى تهدف الشركه لتحقيقها
2. القيم المهمه بالنسبه للشركه
3. لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريا مع الشركه

لماذا تعد الصوره المناسبه مهمه ؟

حتى يمكن التعبير بها بشكل فعال عن الشركه او المنتج و يتفهمها الاشخاص



TOYOTA

ما الامور الواجب وضعها في الاهتمام عند تصميم شعار؟

- السوق المستهدفه
- التعرف على اسم الشركه
- فئات الاشخاص الواجب الوصول اليها
- غالباً لا يتضمن الشعار اسم الشركه خاصه اذا كان الاسم طويل فيجب تصميم الشعار بطريقه احترافيه تدل على الشركه

كل لون له دلالتة الاحمر يدل على الحماس والقوة والازرق للتعبير عن الهدوء والسكينه شعار الاهلى احمر يدل على القوة والحماس لون السماء ازرق عند النظر اليها يتم الاسترخاء



الالوان

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس الرابع : مبادئ التصميم الجيد

التصميم

عبارة عن رسم تخطيطي لأي منتج قبل تنفيذه سواء كان هذا المنتج (حديقه - تيشيرت - تليفون - منزل - كرسي - شاشه - شئطه مدرسيه)

عناصر التصميم

(الحجم - الشكل - اللون - التركيب - طريقه الاستخدام - السوق المستهدف)

يجب الاخذ في الاعتبار هذه العناصر من اجل تحقيق هدف انشاء منتج جذاب لافت للنظر سهل الاستخدام



مبادئ التصميم

ان يكون المنتج بعد التصميم سهل استخدامه للجميع حتى لا يصعب على المستخدمين معرفه كيفيه استخدامه يجب ان يفكر المصمم بنفس تفكير المستخدم

1. الايسر في الاستخدام
2. عدم التعقيد
3. التفكير بنفس تفكير المستخدم



مجموعه التركيز

مجموعه من الاشخاص من عدد مناطق مختلفه يتم تقديم المنتج لهم لاختباره قبل عرضه في الاسواق لمعرفة رايهم في هذا المنتج و تقييم المنتج والوقوف على الايجابى والسلبى في المنتج وهم يعتبرون (مراد للمنتج)



الاستدامه

هى امكانيه اعاده استخدام المنتج النهائى و اعاده تدويره بعد استهلاكه حتى لا يكون له تاثير سلبى على كوكب الارض

- البلاستيك مواد غير مستدامه و تسبب تلوثا البيئه لعدم القدره على اعاده تدويرها بسهوله

المهارات المهنيه للصف الرابع الابتدائي

الدرس الخامس : الاعلان عن منتجك

اخبرنا عن اعلان لفت انتباهك وهل رأيته على التلفزيون ام على الانترنت ؟

الاعلانات توفر المعلومات المهمه عن المنتجات والخدمات وانه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الاشياء المتوافره لهم

اهميه الاعلان ؟

- 1 . نقل المعلومات عن منتج او خدمه معينه
- 2 . اعلام الناس او تثقيفهم او اقناعهم بالمنتج
- 3 . مساعدده الناس على تذكر المنتج او العمل التجاري



الاعلان الناجح يجب ان تتوفر فيه بعض النقاط ؟

- 1 . يعكس بشكل مستمر وواضح العلامه التجاريه للشركه
- 2 . يجذب ويلفت انتباه الناس
- 3 . قابلا للتصديق ومميزا وفريدا ولا ينسى

ما الامور التي يجب على الشركه القيام بها لضمان نجاح العمله الاعلانيه ؟



ابتكار شعار

- اكتب شعار يلخص ما ترمز اليه علامتك التجاريه
- يجب ان يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات فقط مثال روابي فلاحى وتحدي

القدره على التنفس

تاكد من انك تعرف كل المستجدات على منافسك حتى تستطيع منافسه في الاعلان مثال خمس في المنه وعشرد في المنه

الصدق في الاعلان

يجب ان تكون المعلومه في الاعلان صادقه لاغش فيها وحتى لا تفقد مصداقيتك وتعرضك للمسائله القانونيه

التسويق الشفهى

هو اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء اخرين قاموا بتجريب هذا المنتج ويعتبر هذا الاعلان اعلان ذا مصدقيه ولا ينسى

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس السادس : شخصيات مصريه مؤثره



المهندس حسن فتحي

ماذا تعرف عن المهندس حسن فتحي ؟



• كان مهندساً معمارياً وأستاذاً جامعياً

• حاز على شهرة عالميه ونقب بمهندس الفقراء

• ولد في محافظه الاسكندريه ودرس الهندسه المعماريه في جامعه القاهره

• لم يتأثر بالعماره الغربيه وتأثر بالانماط المحليه والتقاليد الريفيه البسيطه

• كان من أوائل الرواد في مجال العماره المستدامه فشجع على استخدام مواد البناء الطبيعيه مثل ماده الطين

• صمم اكثر من 170 مشروعاً منها عقارات سكنيه ومباني مجتمعيه وخدميه كالمدارس ودور العبادات

• شارك في تصميم قريه (القرنه الجديد) في محافظه الاقصر خلال فتره اربعينات القرن العشرين خلال الفتره ما بين عامي 1946 و 1952 لتوفير مساكن ملائمه من الناحيه البيئيه و منخفضه التكاليف

• اصبح بفضل مشاركته في تصميم قريه (القرنه الجديد) معترف به دولياً

• صمم كل الغرف في القريه لتتمتع بعزل وتهويه جوده مع اسقف عاليه وفناء مغلق وجدران متقبه وأطلق على هذا الاسلوب اسم العماره الخضراء او المستدامه

• للاسف اصبحت العديد من المباني الاصليه في قريه القرنه الجديده في حاله سيئه الان لكن منذ 2009 شاركت منظمه اليونيسكو في محاوله حمايه مباني القريه

المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي

الدرس السابع : المستكشف النشط



نيروبا راو

ماذا تعرف عن الرسامة نيروبا راو ؟

- رسامة نباتيه من الهند
- اهتمت بالحياه النباتيه الفريده في الهند وحمائتها
- تري ان حمايه الحياه النباتيه تكمن في مساعده الناس على ان يصبحوا اكثر تفاعلا مع الطبيعه النباتيه التي تحيط بهم
- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والاشجار من خلال الرسم
- تعمل مع خبراء في علم النبات كي تكون لوحاتها دقيقه من الناحيه العلميه
- تقوم برسم كل اجزاء النبات بدقه وتركز على كل الاجزاء المهمه في النبات لدرجه انها تجلس مدد طويله لرسم قاعده شجره بكل تفاصيلها وبدقه
- اشتهرت لوحاتها في كتب كثيره عن النباتات و الحيوانات في الهند
- اشتهرت ايضا لوحاتها على أغلفه الكثير من أغلفه الروايات الشهيره في الهند
- تمكث حاليا على عمل كتاب للاطفال ممتع وغنى بالمعلومات تتناول فيه النباتات الغريبه في الهند بما فيها النباتات السامه والنباتات أكله اللحوم و نبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منه رائحه اللحوم المتعفنه



أسئلة

المحور الثالث

أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة. ()
- ٢- يجب شرب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم. ()
- ٣- ممارسة التمرينات البدنية يوميًا ضرورية للحفاظ على صحتنا. ()
- ٤- تناول كميات قليلة من الحلوي خلال اليوم يجعل يومنا صحيًا. ()
- ٥- يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها في يوم. ()
- ٦- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات. ()
- ٧- تساعد البروتينات على ضبط مستوي السكر. ()
- ٨- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. ()
- ٩- كل من فيتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر. ()
- ١٠- اللبن الجاموس قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. ()
- ١١- تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. ()
- ١٢- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون. ()
- ١٣- الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة مندهون والملح. ()
- ١٤- يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتى يتم نموهم بصورة جيدة. ()
- ١٥- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. ()
- ١٦- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده. ()
- ١٧- يجب وضع الأطعمة في مكان دتفى لحمايته من التعفن. ()
- ١٨- الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما. ()
- ١٩- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. ()
- ٢٠- أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. ()
- ٢١- قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيًا. ()
- ٢٢- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل من العناصر الغذائي المتوفرة بها. ()
- ٢٣- يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصابًا بجروح خطيرة. ()
- ٢٤- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ()
- ٢٥- وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. ()
- ٢٦- عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق. ()
- ٢٧- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة. ()
- ٢٨- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ()
- ٢٩- عند انفجار مواشير المياه يجب الاتصال بفني الكهرباء. ()
- ٣٠- يتم وضع ساقى السلم على مستوي مائل عند الطلاء لمنع سقوط الشخص. ()
- ٣١- لابد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. ()
- ٣٢- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجانًا. ()
- ٣٣- تتبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا متوازنًا لكي تستطيع الصعود إلي قمم الجبال بنجاح. ()
- ٣٤- ينبغي ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة. ()
- ٣٥- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها تذوب في الأواني الساخنة. ()

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- جميع ما يلي يعتبر من الإرشادات التي يجب أتباعها لكي يكون يومنا صحيًا ما عدا
 - (أ) تناول كميات كبيرة من الدهون
 - (ب) ممارسة الرياضة البدنية
 - (ج) الخضروات والفواكه فقط
 - (د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع
- ٢- الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل في تناول
 - (أ) كميات كبيرة من الدهون
 - (ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة
 - (ج) الخضروات والفواكه فقط
 - (د) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط
- ٣- الكربوهيدرات تشمل كلاً من
 - (أ) الدهون والألياف
 - (ب) النشويات والسكريات
 - (ج) البروتينات والفتامينات
 - (د) الفيتامينات والأملاح المعدنية
- ٤- يحتاج الجسم الفيتامينات لمساعدته على
 - (أ) مقاومة الأمراض
 - (ب) ضبط مستوي السكر
 - (ج) بناء الأنسجة
 - (د) حماية الأسنان
- ٥- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
 - (أ) الفيتامينات
 - (ب) الدهون
 - (ج) السكريات
 - (د) الزيوت
- ٦- الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من
 - (أ) الملح
 - (ب) الفيتامينات
 - (ج) الحبوب الكاملة
 - (د) الخضروات
- ٧- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة هو
 - (أ) الماء
 - (ب) البكتيريا
 - (ج) الهواء
 - (د) السكريات
- ٨- الحفاظ على سلامة الطعام يجب قبل الطبخ.
 - (أ) تعقيم المناضد
 - (ب) عدم تغطية الشعر
 - (ج) عدم غسل الخضار
 - (د) عدم ارتداء قفازات
- ٩- أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ
 - (أ) الفيتامينات
 - (ب) الدهون
 - (ج) الزيوت
 - (د) النشويات
- ١٠- تضاف المواد الحافظة لـ لحمايته من العفن والبكتيريا.
 - (أ) الشراب الطبيعي
 - (ب) الفاكهة الطازجة
 - (ج) الخضار الطازج
 - (د) المياه النقية
- ١١- أحد قواعد السلامة في المطبخ
 - (أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد
 - (ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز
 - (ج) خلع مقابض الأواني
 - (د) تقطيع الطعام فوق الحوض
- ١٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح
 - (أ) دهنيًا
 - (ب) بروتينيًا
 - (ج) سكريًا
 - (د) مملحًا
- ١٣- يستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ
 - (أ) تطهير الجروح
 - (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح
 - (ج) معالجة الجروح
 - (د) تثبيت الرباط على الجرح

- ١٤- عند حدوث تسرب للغاز في البيت يجب الاتصال ب.....
- (أ) طوارئ الكهرباء
(ب) طوارئ الماء
(ج) طوارئ الغاز الطبيعي
(د) طوارئ الإسعاف
- ١٥- 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
- ١٦- أنشأ..... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.
- (أ) أحمد زويل
(ب) مجدي يعقوب
(ج) طه حسين
(د) أحمد شوقي
- ١٧- نجحت الناشطة وصفية نزرين في
- (أ) ركوب الدرجات
(ب) سباق السيارات
(ج) تسلق الجبال
(د) سباق الجري

ثالثاً: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

- 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 ل
- ٤- تعتبر الدهون الموجودة في المكسرات والبذور والزيوتون من الدهون
- ٥- الوجبات السريعة تعتبر طعام
- ٦- الطعام الذي يحتوي على فيتامينات والمعادن هو طعام
- ٧- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون و
- ٨- يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام
- ٩- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و
- ١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من مقارنة بالشراب الطبيعي.
- ١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على
- ١٢- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون عند خدش الطلاء.
- ١٣- تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة
- ١٤- بفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها
- ١٥- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام
- ١٦- تستخدم لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد
- ١٧- لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و الخطيرة.
- ١٨- يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع
- ١٩- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ
- ٢٠- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجاناً من أمراض
- ٢١- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً لبناء عضلات قوية.

رابعًا: صل ما فى العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

١-

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

(ب)	(أ)
(أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون	١- الطعام الصحي
(ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات	٢- الطعام غير الصحي
(ج) يساعد على التخلص من السموم	٣- الماء

(ب)	(أ)
(أ) تذوب إذا تركت فى إناء ساخن	١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم
(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية فى درجات الحرارة العالية	٢- الأدوات البلاستيكية
(ج) تكون سامة عند خدش الطلاء	٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

خامسًا: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- ١- يفضل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب. حددها.
- ٢- يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيًا اذكر اثنين منها.
- ٣- من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.
- ٤- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرنا حددها.
- ٥- ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.
- ٦- يفضل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي وضح ذلك.
- ٧- اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.
- ٨- توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حوثها حددها.
- ٩- توجد عدة خطوات يجب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ. اذكر اثنتين منها.
- ١٠- للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.
- ١١- قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًا للأطفال الذين يعانون من أمراض معينة حدد هذه الأمراض.
- ١٢- تتبع وصفة نزرين نظامًا غذائيًا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

أسئلة

المحور الرابع

أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ()
- ٢- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ()
- ٣- النباتات الحولية تنمو لمدة عام. ()
- ٤- أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ()
- ٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. ()
- ٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ()
- ٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ()
- ٨- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر. ()
- ٩- يفضل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين ومتين. ()
- ١٠- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. ()
- ١١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ()
- ١٢- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ()
- ١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تعبر عن الهدوء والسكينة. ()
- ١٤- السوق المستهدفة هي فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسوق لهم. ()
- ١٥- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ()
- ١٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ()
- ١٧- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. ()
- ١٨- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ()
- ١٩- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ()
- ٢٠- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا ينسى. ()
- ٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. ()
- ٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ()
- ٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ()
- ٢٤- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ()
- ٢٥- تصميمات جميع الحدائق نحكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. ()

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تكمن أهمية الحدائق في أنها تساعد على
 (أ) زيادة ضغوط الحياة
 (ب) تقليل تلوث الهواء
 (ج) نشر الغازات السامة
 (د) تلوث الهواء
- ٢- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في
 (أ) ماء بارد
 (ب) ماء مغلي
 (ج) حرارة عالية
 (د) ماء ساخن
- ٣- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل
 (أ) البترول
 (ب) القطن
 (ج) البنزين
 (د) الخشب

- ٤- من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه
 (أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (ج) دافئ (د) ثقيل الوزن
- ٥- يتم تعلق الملابس وطبيها بشكل مرتب من أجل
 (أ) كبتها (ب) غسلها (ج) نشرها (د) تخزينها
- ٦- تعبر عن هوية الشركة.
 (أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام
- ٧- لون شعار الشركة يعبر عن الهدوء والسكينة.
 (أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود
- ٨- أحد مبادئ التصميم الجيد أنه للعمل المطلوب.
 (أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة
- ٩- يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق
 (أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإجباري (د) الفني
- ١٠- لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن
 (أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق (ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى
- ١١- شارك حسن فتحي في تصميم قرية (القرنة الجديدة) حيث إنه كان
 (أ) طبيب قلب (ب) مهندسًا معماريًا (ج) رسامًا تشكيليًا (د) مدرس رياضيات
- ١٢- عملت نيروبا راو مع خبراء في علم لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.
 (أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا
- ١٣- تحتوي لحدائق على أنواع كثيرة من لتقليل تلوث الهواء.
 (أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني
- ١٤- تساعد العناية بالملابس على
 (أ) توفير المال (ب) إهدار المال (ج) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس
- ١٥- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرّة للبيئة مثل
 (أ) الأغنام (ب) البترول (ج) دودة القز (د) القطن

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

- ١- من مميزات القماش المصنوع من أنه لا يتجدد ويدوم لفترة طويلة.
- ٢- تساعد النباتات على تقليل الهواء بامتصاصها غاز
- ٣- تزرع النباتات في الحدائق لأنها ستبقي أكثر من عام.
- ٤- يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على
- ٥- يجب معالجة على الفور قبل غسل الملابس.
- ٦- يجب توخي الحذر عند الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.
- ٧- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من
- ٨- الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو

- ٩- تستخدم العلامات التجارية الصور و..... للتعبير عنها بشكل فعال.
- ١٠- تسمي المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة.....
- ١١- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و.....
- ١٢- توفر..... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.
- ١٣- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق.....
- ١٤- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم.....
- ١٥- كانت نيروبا راو رسامة..... في الهندس.

رابعًا: صل ما فى العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	(أ) يساعد علة نظافتها
٢- غسل الملابس	(ب) يجعل شكلها أكثر أناقة
٣- تخزين الملابس	(ج) يساعد على ترتيبها بشكل منظم

(أ)	(ب)
١- قماش الحرير	(أ) ناعم ولين ومتمين
٢- قماش البوليستر	(ب) خفيف الوزن وجيد التهوية
٣- قماش الكتان	(ج) لا يتجدد ويدوم لفترة طويلة

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية	(أ) رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة	(ب) تعبر عن هوية الشركة
٣- شعار الإعلان	(ج) فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم

خامسًا: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- ١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار حددها.
- ٢- توجد نباتات مزهرة فى الحدائق ستنمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أو معمرة)
- ٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص فى الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنين منها.
- ٤- يفضل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.
- ٥- يفضل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة، اطلب أمثلة لهذه المصادر.

- ٦- تري سلمي أن القماش المصنوع من الحرير يصنع من دودة القز أما كريم يري أنه يصنع من البترول. أيهما رأيه صحيح.
- ٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة، وضح ذلك.
- ٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل كشروع تجاري فاللون الأحمر يظهر الحماس، فإذا كان لونه أزرق ماذا يعبر لك؟
- ٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيدًا. 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 اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية اذكر واحدة منها.
- ١٤- قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته اذكر اثنين منها.
- ١٥- كانت نيروبا راو تساعد الناس على حماية الحياة النباتية فماذا كان عملها.

اجابات

المحور الثالث

أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة. (✓)
- 2- يجب شرب (3) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم. (x)
- 3- ممارسة التمرينات البدنية يوميًا ضرورية للحفاظ على صحتنا. (✓)
- 4- تناول كميات قليلة من الحلوي خلال اليوم يجعل يومنا صحيًا. (✓)
- 5- يُعبر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها في يوم. (✓)
- 6- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات. (✓)
- 7- تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر. (x)
- 8- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. (✓)
- 9- كل من فيتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر. (x)
- 10- اللبن الجاموس قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. (x)
- 11- تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. (✓)
- 12- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون. (x)
- 13- الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة مندهون والملح. (✓)
- 14- يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحية وغير الصحية حتى يتم نموهم بصورة جيدة. (x)
- 15- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. (✓)
- 16- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده. (✓)
- 17- يجب وضع الأطعمة في مكان دفتى لحمايته من التعفن. (x)
- 18- الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما. (x)
- 19- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. (✓)
- 20- أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. (✓)
- 21- قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيًا. (x)
- 22- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل من العناصر الغذائي المتوفرة بها. (✓)
- 23- يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصابًا بجروح خطيرة. (x)
- 24- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. (✓)
- 25- وجود الإسعافات الأولية فة المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. (✓)
- 26- عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنب حدوث حريق. (✓)
- 27- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة. (✓)
- 28- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. (✓)
- 29- عند انفجار مواشير المياه يجب الاتصال بفني الكهرباء. (x)
- 30- يتم وضع ساقى السلم على مستوى مائل عند الطلاء لمنع سقوط الشخص. (x)
- 31- لابد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. (x)
- 32- من أهم إنجازات الطبيب مجد يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجانًا. (✓)
- 33- تتبع وصفة نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا متوازنًا لكي تستطيع الصعود إلي قمم الجبال بنجاح. (✓)
- 34- ينبغي ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة. (✓)
- 35- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها تذوب في الأواني الساخنة. (✓)

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- جميع ما يلي يعتبر من الإرشادات التي يجب أتباعها لكي يكون يومنا صحيًا ما عدا
- (أ) تناول كميات كبيرة من الدهون
(ب) ممارسة الرياضة البدنية
(ج) الخضروات والفواكه فقط
(د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع
- ١- الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثل في تناول
- (أ) كميات كبيرة من الدهون
(ج) الخضروات والفواكه فقط
(ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنة
(د) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط
- ٢- الكربوهيدرات تشمل كلاً من
- (أ) الدهون والألياف
(ج) البروتينات والفتامينات
(ب) النشويات والسكريات
(د) الفيتامينات والأملاح المعدنية
- ٣- يحتاج الجسم الفيتامينات لمساعدته على
- (أ) مقاومة الأمراض
(ج) بناء الأنسجة
(ب) ضبط مستوي السكر
(د) حماية الأسنان
- ٤- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
- (أ) الفتامينات
(ب) الدهون
(ج) السكريات
(د) الزيوت
- ٥- الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من
- (أ) الملح
(ب) الفيتامينات
(ج) الحبوب الكاملة
(د) الخضروات
- ٦- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة هو
- (أ) الماء
(ب) البكتيريا
(ج) الهواء
(د) السكريات
- ٧- الحفاظ على سلامة الطعام يجب
- (أ) تعقيم المناضد
(ج) عدم غسل الخضار
(ب) عدم تغطية الشعر
(د) عدم ارتداء قفازات
- ٨- أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ
- (أ) الفتامينات
(ب) الدهون
(ج) الزيوت
(د) النشويات
- ٩- تضاف المواد الحافظة لـ
- (أ) الشراب الطبيعي
(ج) الخضار الطازج
(ب) الفاكهة الطازجة
(د) المياه النقية
- ١٠- أحد قواعد السلامة في المطبخ
- (أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد
(ج) خلع مقابض الأواني
(ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز
(د) تقطيع الطعام فوق الحوض
- ١١- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح
- (أ) دهنيًا
(ب) بروتينيًا
(ج) سكريًا
(د) مملحًا
- ١٢- يستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ
- (أ) تطهير الجروح
(ج) معالجة الجروح
(ب) منع الملابس من ملامسة الجرح
(د) تثبيت الرباط على الجرح

- ١٣- عند حدوث تسرب للغاز في البيت يجب الاتصال ب.....
 (أ) طوارئ الكهرباء
 (ب) طوارئ الماء
 (ج) طوارئ الغاز الطبيعي
 (د) طوارئ الإسعاف
- ١٤- 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
- ١٥- أنشأ مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.
 (أ) أحمد زويل
 (ب) مجدي يعقوب
 (ج) طه حسين
 (د) أحمد شوقي
- ١٦- نجحت الناشطة وصفة نزرين في
 (أ) ركوب الدرجات (ب) سباق السيارات
 (ج) تسلق الجبال
 (د) سباق الجري

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

- ١- الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة **متوازنة**
- ٢- تساعد البروتينات على **بناء** أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.
- ٣- الحديد عنصر مهم لـ **الدم**
- ٤- تعتبر الدهون الموجودة في المكسرات والبذور والزيوتون من **الدهون الصحية**
- ٥- الوجبات السريعة تعتبر طعام **غير صحي**
- ٦- الطعام الذي يحتوي على فيتامينات والمعادن هو طعام **صحيًا**
- ٧- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من **الدهون والسكريات**
- ٨- يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من **الطعام المقلي**
- ٩- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و**الفطريات**
- ١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من **السكر** مقارنة بالشراب الطبيعي.
- ١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على **البكتيريا**
- ١٢- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون **سامة** عند خدش الطلاء.
- ١٣- تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة **الحمضية**
- ١٤- بفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها **مرنة**
- ١٥- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام **دهنيًا**
- ١٦- تستخدم لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد **الكمامات الباردة**
- ١٧- لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و**الكسوز** الخطيرة.
- ١٨- يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع **الكهرباء**
- ١٩- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ **مفتوحة**
- ٢٠- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجاناً من أمراض **القلب**
- ٢١- تتبع وصفة نزرين نظامًا غذائيًا **نباتيًا** لبناء عضلات قوية.

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

١-

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

٢-

(ب)	(أ)
(أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون	١- الطعام الصحي
(ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات	٢- الطعام غير الصحي
(ج) يساعد على التخلص من السموم	٣- الماء

٣-

(ب)	(أ)
(أ) تذبذب إذا تركت في إناء ساخن	١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم
(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية	٢- الأدوات البلاستيكية
(ج) تكون سامة عند خدش الطلاء	٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

خامسًا: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- ١- يفضل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب. حددها.
- ٢- يجب اتباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحيًا اذكر اثنين منها.
- ٣- من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهميتها.
- ٤- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرنا حددها.
- ٥- ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.
- ٦- يفضل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي وضح ذلك.
- ٧- اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.
- ٨- توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حوثها حددها.
- ٩- توجد عدة خطوات يجب اتباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ. اذكر اثنين منها.
- ١٠- للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حددها.
- ١١- قدم الطبيب مجدي يعقوب علاجاً مجانيًا للأطفال الذين يعانون من أمراض معينة حدد هذه الأمراض.
- ١٢- تتبع وصفة نزرين نظاماً غذائياً معيناً لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟

اجابات

المسور الرابع

أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. (✓)
- ٢- تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. (x)
- ٣- النباتات الحولية ستتمو لمدة عام. (✓)
- ٤- أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. (✓)
- ٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. (x)
- ٦- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. (✓)
- ٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. (x)
- ٨- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر. (x)
- ٩- يفضل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم ولين ومتين. (x)
- ١٠- يجب معالجة بقع الملابس أثناء غسلها. (x)
- ١١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات. (✓)
- ١٢- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. (x)
- ١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تعبر عن الهدوء والسكينة. (x)
- ١٤- السوق المستهدفة هي فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسوق لهم. (✓)
- ١٥- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. (x)
- ١٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. (✓)
- ١٧- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. (✓)
- ١٨- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. (✓)
- ١٩- يجب أن يتضمن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. (x)
- ٢٠- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا ينسى. (✓)
- ٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. (x)
- ٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. (✓)
- ٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. (✓)
- ٢٤- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. (x)
- ٢٥- تصميمات جميع الحدائق نحكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. (x)

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تكمن أهمية الحدائق في أنها تساعد على
(أ) زيادة ضغوط الحياة
(ب) تقليل تلوث الهواء
(ج) نشر الغازات السامة
(د) تلوث الهواء
- ٢- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طزيق غسلها في
(أ) ماء بارد
(ب) ماء مغلي
(ج) حرارة عالية
(د) ماء ساخن

- ٣- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل
 (أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين (د) الخشب
- ٤- من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه
 (أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (ج) دافئ (د) ثقيل الوزن
- ٥- يتم تعلق الملابس وطبيها بشكل مرتب من أجل
 (أ) كيهها (ب) غسلها (ج) نشرها (د) تخزينها
- ٦- تعبر عن هوية الشركة.
 (أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام
- ٧- لون شعار الشركة يعبر عن الهدوء والسكينة.
 (أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود
- ٨- أحد مبادئ التصميم الجيد أنه للعمل المطلوب.
 (أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول (ج) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة
- ٩- يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق
 (أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإجباري (د) الفني
- ١٠- لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن
 (أ) يتضمن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق (ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى
- ١١- شارك حسن فتحي في تصميم قرية (القرنة الجديدة) حيث إنه كان
 (أ) طبيب قلب (ب) مهندسًا معماريًا (ج) رسامًا تشكيليًا (د) مدرس رياضيات
- ١٢- عملت نيروبا راو مع خبراء في علم لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.
 (أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا
- ١٣- تحتوي لحدائق على أنواع كثيرة من لتقليل تلوث الهواء.
 (أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني
- ١٤- تساعد العناية بالملابس على
 (أ) توفير المال (ب) إهدار المال (ج) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس
- ١٥- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرّة للبيئة مثل
 (أ) الأغنام (ب) البترول (ج) دودة القز (د) القطن

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

- ١- من مميزات القماش المصنوع من البولستر أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة.
 ٢- تساعد النباتات على تقليل الهواء بامتصاصها غاز ثاني أكسيد الكربون
 ٣- تزرع النباتات المُعمرّة في الحدائق لأنها ستبقي أكثر من عام.
 ٤- يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على الاسترخاء
 ٥- يجب معالجة البقع على الفور قبل غسل الملابس.
 ٦- يجب توخي الحذر عند كي الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.

- ٧- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من **دودة القز**
- ٨- الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو **شعار الشركة**
- ٩- تستخدم العلامات التجارية الصور و **الرسومات** للتعبير عنها بشكل فعال
- ١٠- تسمى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة **التركيز**
- ١١- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و**شكله**
- ١٢- توفر **الإعلانات** المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.
- ١٣- يتم إقناع العملاء بمصادقية الإعلان عن طريق **التسويق الشفهي**
- ١٤- لقب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم **حسن فتحي**
- ١٥- كانت نيروبا راو رسامة **نباتية** في الهند.

رابعًا: صل ما فى العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- كي الملابس (ب)	(أ) يساعد علة نظافتها
٢- غسل الملابس (أ)	(ب) يجعل شكلها أكثر أناقة
٣- تخزين الملابس (ج)	(ج) يساعد على ترتيبها بشكل منظم

(أ)	(ب)
١- قماش الحرير (أ)	(أ) ناعم ولين ومتمين
٢- قماش البوليستر (ج)	(ب) خفف الوزن وجيد التهوية
٣- قماش الكتان (ب)	(ج) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية (ب)	(أ) رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة (ج)	(ب) تعبر عن هوية الشركة
٣- شعار الإعلان (أ)	(ج) فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم

خامساً: فكر ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- ١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار حددها.
السوق المستهدفة والتعرف علي اسم الشركة والألوان.
- ٢- توجد نباتات مزهرة في الحدائق ستنمو لمدة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حولية أو معمرة) **حولية**
- ٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنين منها.
 - وجود أماكن ظل للاسترخاء.
 - وجود نباتات مزهرة ذات ألوان زاهية.
- ٤- يفضل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.
لأنه يستهلك طاقة أقل.
- ٥- يفضل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة، اكتب أمثلة لهذه المصادر.
مصدر نباتي مثل القطن، مصدر حيواني مثل الأغنام.
- ٦- تري سلمي أن القماش المصنوع من الحرير يصنع من دودة القز أما كريم يري أنه يصنع من البترول. أيهما رأيه صحيح.
رأي سلمي.
- ٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمية كبيرة، وضح ذلك.
لأنها توضح لعملاء الشركة طبيعة الشركة وأهمية عملها.
- ٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل مشروع تجاري فاللون الأحمر يظهر الحماس، فإذا كان لونه أزرق ماذا يعبر لك؟
يعبر عن الهدوء والسكينة.
- ٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيداً. اذكر ثلاثة منها.
 - أن يكون سهلاً في الاستخدام.
 - أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب.
 - أي يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم.
- ١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه في الأسواق. ما سبب ذلك.
ليتم تحسين المنتج قبل عرضه في الأسواق لو ظهرت مشكلة عقب تجربته بواسطة مجموعة التركيز.
- ١١- يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.
شكل وتركيب ولون وحجم التصميم.
- ١٢- للإعلان أهمية كبيرة وضحها.
لأنه يوفر المعلومات عن المنتجات والخدمات ويقنع العملاء بالمنتج.
- ١٣- توجد عدة أمور اتباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية اذكر واحدة منها.
أن يتقصر شعار الإعلان على ثلاث كلمات.
- ١٤- قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته اذكر اثنين منها.
 - شارك في تصميم القرنة الجديدة.
 - ساعد السكان المحليين على بناء منازلهم من مواد بناء طبيعية مثل الطين.
- ١٥- كانت نيروبا راو تساعد الناس على حماية الحياة النباتية فماذا كان عملها.
رسامة نباتية.

1

الإختبار الأول : الصف الرابع الإبتدائي الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات الخاطئة :

- ✓
✗
✓
✗
✗

1 تعتبر الفاكهة من الوجبات الخفيفة الصحية

2 يجب شرب المشروبات الغازية لأنها غنية بالفيتامينات

3 الملاعق المصنوعة من السيلكون مرنة ولا تخدش الأواني

4 نحتاج إلى الكربوهيدرات للحفاظ على صحة عظامنا

5 تساعد الألياف على بناء أنسجة الجسم

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

1 يجب تناول اللحوم الخالية من ليكون الطعام صحياً ومتوازناً

الدهون

د

الفيتامينات

ب

الخضروات

ا

2 يعد الأرز من

النشويات

د

البروتينات

ب

الخضروات

ا

3 شرب يساعد الجسم على التخلص من السموم

الشراب الصناعي

د

المشروبات الغازية

ب

الماء

ا

4 تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية يجعل الطعام

صحيا ومتوازنا

د

غير صحي وغير متوازنا

ب

غير صحي ومتوازنا

ا

5 تساعد على مقاومة الأمراض

الفيتامينات

د

البروتينات

ب

الألياف

ا

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلي :

السؤال الثالث

الكريم المطهر – التعفن – الغاز الطبيعي – البكتريا – النشويات

1 يبدأ الطعام في التعفن عند تاركة فترة طويلة خارج الثلاجة

2 يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة للقضاء على البكتريا

3 يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش الصغيرة

4 عند تسرب الغاز الطبيعي بالمنزل يجب الإتصال برفم طوارئ الغاز الطبيعي

5 يعتبر الأرز من النشويات

الإختبار الثاني : الصف الرابع الإبتدائي الفصل الدراسي الثاني : 2

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات

السؤال الأول

-
-
-
-
-

1 الطعام الصحي والغير صحي مهمين للحفاظ على صحتنا

2 الملاعق المصنوعة من السيلكون تجمع البكتيريا وتمتص الروائح

3 يحتوى الشراب الصناعي على السكر والماء والقليل من العناصر الغذائية

4 ربط الشعر ضروري عند تحضير الطعام للحفاظ على سلامتنا

5 المقص نقطع به الملابس حتى لا تلامس الجرح

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

1 يعتبر من طرق طهي الطعام الغير صحي

أ الشوى ب السلق ج القلى د

2 تعد من مصادر الحصول على الطاقة

أ الأملاح ب الألياف ج الدهون د

3 يجب أن يحتوى الطعام الغذائى للأطفال على

أ الخضروات ب الدهون ج السكريات د

4 الدهون الصحية تساعد على

أ التخلص من السموم ب امتصاص الفيتامينات ج بناء الأنسجة د

5 نثبت به الرباط على الجرح

أ شريط لاصق جراحى ب الشاش المعقم ج الرباط الطبى د

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى :

السؤال الثالث

الدهون - الرطوبة - الشلجة - باردة - الماء - الحبوب الكاملة

1 عند أحماد الحرائق الناتجة عن الزيت لا يجب استخدام الماء

2 من المهم إبقاء بعض الأطعمة فى الثلجة حتى لا تفسد

3 الوجبة الغذائية المتوازنة يجب أن تحتوى على الحبوب الكاملة

4 تنمو البكتيريا والفطريات فى الظروف البيئية الدافئة و والرطوبة

5 لا تنمو البكتيريا فى الأماكن الباردة

الإختبار الثالث : الصف الرابع الإبتدائي الفصل الدراسي الثاني 3

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام

السؤال الأول

- ✓
✗
✗
✓
✓

- 1 يجب أن تتوافر الإسعافات الأولية في المنزل لاستخدامها عند حدوث أى إصابة
- 2 يجب تناول 4 أكواب فقط من الماء لطرد السموم من الجسم
- 3 تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر في الدم
- 4 يجب تناول الأطعمة المشوية عن الأطعمة المقلية
- 5 الخضروات من الطعام الصحي

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

- 1 يساعد فيتامين على تقوية النظر
A ا ا B ب C ج D د
- 2 يقوم الجاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الحسم بالطاقة
البروتينات ا ا الكربوهيدرات ب ب الدهون ج ج
- 3 الوجبات السريعة من الأطعمة الغير صحية لأنها تحتوى على الكثير من
الحبوب الكاملة ا ا الخضروات ب ب الدهون ج ج
- 4 أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
الماء ا ا بيكربونات الصوديوم ب ب البنزين ج ج
- 5 عد حدوث حريق من الغاز الطبيعي نقوم بالإتصال على رقم طوارئ
الكهرباء ا ا الغاز الطبيعي ب ب الطوارئ ج ج

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى :

السؤال الثالث

البروتين - البكتريا - المقلية - الحمضية - اللدغات -

- 1 يجب إستخدام كريم اللدغات لعلاج لدغات الحشرات
- 2 السبب الرئيسى فى فساد الأطعمة العفن و البكتريا
- 3 تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألمونيوم مع الأطعمة الحمضية عند التعرض لدرجات حرارة عالية
- 4 من الوجبات الخفيفة الترمس الذى يحتوى على نسبة عالية من البروتين
- 5 من أنواع الطعام الغير صحي الطعام المقلية

4

الإختبار الرابع : الصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام

السؤال الأول

- 1 يجب تناول الأطعمة المشوية بقدر الإمكان ليكون الطعام صحياً .
- 2 يعبر الهرم الغذائي عن الكميات الغذائية التي يجب تناولها كل يوم .
- 3 يجب استخدام الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .
- 4 تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات .
- 5 الأدوات البلاستيكية تذوب في الإناء أثناء التسخين

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

- 1 يعتبر من مميزات المقلاة المصنوعة من الألمونيوم
 أ الثمن غالى جداً ب اللون الواحد ج الثمن رخيص د
- 2 يمكن الاستعانة بشخص بالغ وكتب عند إعداد طبق طعام
 أ الطهي ب الرياضيات ج العلوم د
- 3 تستخدم الضمادات اللاصقة أثناء الإسعافات الأولية
 أ علاج اللدغات ب تطهير الجروح ج معالجة الجروح د
- 4 من مميزات الشراب الطبيعي أنه غنى ب
 أ الدهون ب الفيتامينات ج النشويات د
- 5 خفيفة الوزن وصلبة الأواني المصنوعة من
 أ الاستانلس ب الألمونيوم ج البلاستيك د

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلي :

السؤال الثالث

الخضروات - طفاية الحريق - الذئب - البكتريا - النمو

- 1 يعتبر الحديد عنصراً مهماً ل الدم
- 2 يساعد النظام الغذائي المتوازن أجسام الأطفال على ... النمو
- 3 للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من وجود طفاية الحريق في المطبخ
- 4 من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً تناول ... الخضروات
- 5 من العوامل التي تساعد على فساد الطعام البكتريا

الإختبار الخامس : الصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني 5

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام

- ✖
 ✔
 ✖
 ✖
 ✖

- 1 يحول الجهاز الهضمي الدهون إلى سكر جلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة
- 2 يجب شرب 8 أكواب من الماء على الأقل لطرده السموم من الجسم
- 3 يستخدم المقص لمعالجة الجروح المفتوحة
- 4 يجب الإتصال بفنى الكهرباء عند انفجار مواسير المياه
- 5 الشراب الطبيعي نسبة السكر به عالية

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من

- 1 أ الأملح المعدنية ب البروتينات ج السكريات د

2 قلى الأطعمة بالزيت يجعل الطعام

- أ بروتينيا وغير صحى ب دهنيا وغير صحى ج دهنيا وصحى د

3 جميع مايلى يعتبر من الإرشادات التى يجب إتباعها لكى يكون يومنا صحيا ماعدا

- أ تناول كمية كبيرة من الدهون ب ممارسة الرياضة ج تناول الخضروات د

4 للحفاظ على سلامة الطعام يجب أن

- أ عدم تنظيف أسطح المطبخ قبل الطهى ب عدم تغطية الشعر عند الطبخ ج تنظيف أسطح المطبخ قبل الطهى د

5 غنى بالفيتامينات والأملاح

- أ الشراب الطبيعي ب الشراب الصناعى ج المياه الغازية د

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلى

السؤال الثالث

العفن - الدهون الصحية - منخفضة - البروتينات - سامة

- 1 نسبة الأملاح والفيتامينات تكون منخفضة فى الوجبات السريعة
- 2 السبب الرئيسى لفساد الأطعمة البكتريا و العفن
- 3 تعتبر المكسرات والبذور والزيوت من الدهون الصحية
- 4 من عيوب أوانى الطلاء الغير اللاصقة أنها قد تكون سامة عند خدش الطلاء
- 5 تقوم ببناء الأنسجة وتجديد مايتلف منها البروتينات

الإختبار السادس : الصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني 6

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات

السؤال الأول

- ✓
✓
✗
✗
✓

1 صفية نزرين هي أول شخص بنجلاديشي يتسلق القمم السبع

1 صفية نزرين تتناول الأطعمة التي تحتوى على الكربوهيدرات مثل الأرز والفاكهة

3 حديقة أنطونيداس هي أقدم حديقة في مدينة القاهرة

4 لا تختلف الحقائق عن بعضها البعض

5 النباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

1 حديقة أنطونيداس توجد في مدينة

المنصورة

د

القاهرة

ب

الإسكندرية

أ

2 الحقائق والمنتزهات تمتص

الأكسجين

د

الهيدروجين

ب

ثاني أكسيد الكربون

أ

3 الحقائق والمنتزهات بها نباتات

الأتنين معا

د

حولية

ب

معصرة مزهرة

أ

4 لون النباتات في الحقائق والمنتزهات قد تكون

زرقاء

د

خضراء

ب

زاهية أو باهتة

أ

5 وجود الظل في الحقائق والمنتزهات

للقراءة

د

للاسترخاء والتجاور

ب

للعب

أ

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلي

السؤال الثالث

نباتات بأنواع مختلفة - للعب والحركة - عام - تلوث الهواء - شانكا

5 تحتوى الحقائق على نباتات بأنواع مختلفة

5 النباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء

5 النباتات الحولية تظل لمدة عام

5 الحقائق تحتوى على مساحات مشمسة للعب والحركة

5 شكل الأوراق يكون طويلا أو مستديرا أو ... شانكا

7 الإختبار السابع : الصف الرابع الإبتدائي الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | طرق العناية بالملابس لا توفر مالك . | 1 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | العناية بالملابس مفيد للبيئة. | 2 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يجب فرز الملابس قبل الغسيل حسب الألوان ونوع القماش ومدى إتساخها. | 3 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | استخدام المياه الباردة في غسيل الملابس لا يوفر الطاقة | 4 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | الصوف لا يتجدد بسهولة. | 5 |

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

- | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------|---|--------------|---|---------------|
| 1 | يجب فرز الملابس قبل غسلها حسب | أ | الألوان | ب | نوع القماش | د | الإثنين معا |
| 2 | يجب عليك تخزين الملابس | أ | بعناية | ب | ياهمال | د | بشكل غير مرتب |
| 3 | أقمشة القطن تتميز ب..... | أ | متينة | ب | يمكن غسلها | د | الإثنين معا |
| 4 | أقمشة الصوف تتميز ب..... | أ | دافئة | ب | يتجدد بسهولة | د | خفيف الوزن |
| 5 | أقمشة الكتان تتميز ب..... | أ | ثقيلة الوزن | ب | سوء التهوية | د | خفيف الوزن |

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلي :

السؤال الثالث

دودة القز - نبات الكتان - حيوانات الأغنام - نبات القطن - مواد البترول

- | | | |
|---|---------------------------|-----------------|
| 1 | مصدر أقمشة القطن | نبات القطن |
| 2 | مصدر أقمشة الصوف | حيوانات الأغنام |
| 3 | مصدر أقمشة اليولستر | مواد البترول |
| 4 | مصدر أقمشة الحرير | دودة القز |
| 5 | مصدر أقمشة الكتان | نبات الكتان |

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات

السؤال الأول

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | الحملة الترويجية هدفها إقناع الناس بشراء المنتج الخاص بالشركة | 1 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | العلامة التجارية لا تعبر عن هوية الشركة | 2 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | العلامة التجارية تخبرنا عما تقوم به الشركة | 3 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | الشعار يوضح للعملاء المشرع أو النشاط الذي تقوم به الشركة | 4 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | العلامة التجارية لا تختلف عن الشعار | 5 |

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

- | | | | | | | | |
|---|---|---|----------------------|---|---------------------|---|--------------------|
| 1 | العلامة التجارية تستخدم كلاً من | أ | الكلمات والرموز | ب | الصور والرسوم | د | الإثنين معا |
| 2 | التصميم الجيد هو | أ | الأيسر في الاستخدام | ب | الأصعب في الاستخدام | د | المعقد |
| 3 | مجموعة التركيز هي المجموعة التي يطلب منها | أ | تجربة المنتج | ب | عدم تجربة المنتج | د | عدم تحسين المنتج |
| 4 | المصممين للمنتج يعملون على | أ | تحسين المنتج | ب | عدم حل مشكلة المنتج | د | جلب وضع تصميم معقد |
| 5 | مبادئ الإستدامة هي | أ | إعادة استخدام المنتج | ب | إعادة تدويره | د | الإثنين معا |

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلي

السؤال الثالث

كوكب الأرض - إعادة تدويره بعد استخدامه - الأيسر - مبادئ الإستدامة - المستخدمون

- | | |
|---|---|
| 1 | مبادئ الإستدامة هي [إعادة التدوير بعد استخدامه] |
| 2 | لا يجب أن يكون للمنتج تأثير سلبي على كوكب الأرض |
| 3 | من الضروري أن يأخذ مصممو المنتجات في الإعتبار مبادئ الإستدامة |
| 4 | التصميم الجيد هو الأيسر في الاستخدام |
| 5 | على المصممين أن يفكروا بالطريقة التي يفكر بها المستخدمون |

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات : الخاطئة :

السؤال الأول

-
-
-
-
-

الإعلانات توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات للناس

1

الإعلانات تعرض في التلفزيون

2

الإعلانات لا تساعد على نقل المعلومات عن المنتج

3

الإعلان الفعال يعكس بشكل واضح العلامة التجارية

4

الإعلان يقوم بتثقيف الناس وإقناعهم بمنتج الشركة

5

اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية :

السؤال الثاني

الإعلانات تعرض في

1

الإثنين

د

وسائل التواصل الإجتماعي

ب

التلفزيون

ا

الإعلان الفعال يقوم ب..... بمنتج الشركة

2

الاثنين

د

تذكيرهم بالمنتج أو العمل التجاري

ب

تثقيف الناس وإقناعهم

ا

الإعلان الجيد يجب أن يكون

3

مضلل

د

كاذب

ب

صالح ومميز

ا

إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما

4

الاثنين

د

غير قانوني

ب

قانوني

ا

المهندس حسن فتحى صمم أكثر من

5

175

د

180

ب

170

ا

أكمل العبارات التالية بما يناسبها مما يلي

السؤال الثالث

مواد البناء الطبيعية - الأقصر - نباتية - الحياة النباتية - العمارة الخضراء

الناشطة نيرووا تريد المساعدة في حماية الحياة النباتية الفريدة في ...

1

المهندس حسن فتحى استخدم مواد البناء الطبيعية

2

الناشطة نيرووا رسمت نباتية

3

الأسلوب الذى استخدمه المهندس حسن مصطفى فى التصميم يسمى أسلوب العمارة الخضراء

4

قرية القرية الجديدة التى صممها المهندس حسن فتحى توجد فى الأقصر

5

ضع علامة صح أمام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارات الخاطئة :

السؤال الأول

- | | | |
|-------------------------------------|---|----|
| <input checked="" type="checkbox"/> | الشراب الصناعي يفتوى على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي | 1 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | استخدام الإسعافات الأولية في حالة الحروق أمر ضروري | 2 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتجاز | 3 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يفضل استعمال الأواني ذات الطلاي غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها | 4 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | إبقاء اللحوم والدهون لفترة طويلة بالتلاجة لا يؤثر على صلاحيتها | 5 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تعميده من العفن والبكتريا | 6 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | الملايس البوليستر ملايس صديقة للبيئة | 7 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | الملايس البوليستر لا يمكن عمل لها إعادة تدوير أو إعادة استخدام | 8 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة | 9 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يجب أن يكون الشعار أكثر من 5 كلمات | 10 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يجب أن يكون الشعار 3 كلمات | 11 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | الأواني المصنوعة من الإستاليس خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة | 12 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | عند إعداد الشراب الصناعي يجب إضافة السكر عندما يكون الشراب ساخناً | 13 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | من مميزات المقلاة المصنوعة من الألمونيوم أن ثمنها رخيص | 14 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | من عناصر التصميم الجيد الحجم والتركييب واللون والشكل | 15 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | الملايس المصنوعة من مواد البترول مضرّة للبيئة | 16 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يتم إقناع العملاء بمصادقية الإعلان عن طريق التسويق الشفهي | 17 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يجب ممارسة الرياضة يومياً للحفاظ على صحتنا | 18 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يجب تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة للقضاء على البكتريا | 19 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | من عيوب أواني الطلاء الغير لاصق أنها تكون سامة عند خدش الطلاء | 20 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | من العناصر الغذائية المشتركة في اللبن والبيض واللحم هي البروتينات | 21 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | يتم حفظ الشراب عن طريق إضافة مادتين حافظتين حتى تعميده من التعفن | 22 |