

20
25

الصف الرابع
الابتدائي
الفصل
الدراسي الثاني

4

اصحاب الأرض

نسبة خاصة تشامنا مع القضية الفلسطينية

فلسطين قضيتي

المتفوق

المهارات المهنية

إعداد

ميس / سلوى عبد الجليل

واتساب سلسلة المتفوق
01020508205

المراجعة
النهائية



جروب المتفوق
على فيس بوك



قناة المتفوق
على يوتيوب



جروب المتفوق
على تيليجرام



للتبرع ببعثة اهالي
غزة اتصل على

15322

الخط الأحمر المصري

DESIGNED BY JOHN EHAB 01155278995



بنك أسئلة آخر العام 2025

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة
وعلمة (X) أمام العبارة غير الصحيحة .

السؤال الأول

- 1- يفضل تناول الشراب الطبيعي علي الشراب الصناعي . ☐
- 2- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة . ☐
- 3- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام . ☐
- 4- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام . ☐
- 5- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازية أصناف الطعام المختلفة بكميات معينة . ☐
- 6- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم . ☐
- 7- توجيه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتجاز لسلامتنا عند الطبخ أمر ضروري . ☐
- 8- لابد أن يكون التصميم بسيطا ليستطيع الجميع استخدامه . ☐
- 9- يجب شرب (٨) أكواب من الماء يوميا للتخلص من السموم . ☐
- 10- أحد إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال مجانا من أمراض القلب . ☐
- 11- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات . ☐
- 12- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق . ☐
- 13- يجب تسخين الشراب عند إعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا . ☐
- 14- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة . ☐
- 15- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت . ☐
- 16- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم . ☐
- 17- اتبعت وصفية نزرين نظاما غذائيا نباتيا ساعدها على تسلق قمم الجبال . ☐
- 18- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان . ☐
- 19- تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق من الأمور الصعبة . ☐
- 20- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها . ☐
- 21- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم الاستخدام لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة . ☐
- 22- يفضل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها لا تخدش الأواني . ☐



23- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات .

24- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على (10) كلمات .

25- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد الحريق الناتج عن الزيت أثناء الطبخ .

26- يُفضل سلق الخضراوات لبضع دقائق حتى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها .

27- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى .

28- نباتات الحديقة تلوث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين .

29- تستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات .

30- يجب عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها .

31- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة ولا تلتصق بالطعام .

32- جميع الحقائق صممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية

33- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات .

34- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان .

35- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح .

36- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب .

37- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم .

38- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا

صحيا .

39- يستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة .

40- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية .

41- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون .

42- يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها .

43- إضافة المواد الحافظة للشرب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا .

44- يُعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة .

45- الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .

46- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي تحتاج إليها .

47- يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام

والأسنان .



48- يُعتبر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن .

49- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع الطلاء .

50- تتشابه جميع الحقائق في تصميمها .

51- إضافة المواد الحافظة للشرب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا .

52- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة .

54- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة .

55- استخدام الصور ليس من الضروري في تصميم العلامة التجارية .

56- يُعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان .

57- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

58- تتشابه جميع الحقائق في تصميمها .

59- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

60- يُعتبر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن .

61- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات .

62- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح .

63- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها .

64- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

65- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات .

66- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري .

67- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز .

68- يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها .

69- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة في الثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها .

70- يساعدنا شرب (8) أكواب من الماء يومياً على التخلص من السموم .

71- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

72- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .

73- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة .

74- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة .



75- للوقاية من الأمراض نحصر على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة .

76- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات.

77- يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا .

78- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز .

79- يساعد شرب (٨) أكواب من الماء على التخلص من السموم .

80- يُعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان .

السؤال الثاني أفتر الإجابة الصحيحة مما يلي :

1 - من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض

(أ) القلب (ب) المعدة (ج) السكر (د) الباطنة

2 - يجب إتباع كل مما يلي ليكون يومنا صحيًا ما عدا

(أ) تناول وجبة صحية متوازنة (ب) شرب الماء بكميات كبيرة

(ج) تناول الوجبات السريعة (د) ممارسة الرياضة يوميا

3- عند حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ

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

4- يجب الملابس لتصبح أكثر أناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ.

(أ) غسل (ب) نشر (ج) كي (د) تخزين

5- تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

(أ) بأن ثمنها غال (ب) بالتصاق الطعام بها

(ج) بأن ثمنها رخيص (د) بتفاعلها مع الأطعمة الحمضية

6- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الألياف (د) الحبوب الكاملة

7- يستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية لـ

(أ) معالجة الجروح الصغيرة (ب) تطهير الجروح

(ج) تثبيت الرباط على الجرح (د) لف الالتواءات

8- ساعد المهندس حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من

(أ) الطين (ب) الحديد (ج) الذهب (د) النحاس



9- يُفضّل تناول أطعمة غنية ليكون طعامنا صحيا .

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

10- أحد أسباب تفضيل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ أنها

(أ) خفيفة الوزن (ب) تمتص الروائح (ج) ثقيلة الوزن (د) سعرها رخيص

11- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمية كبيرة من

(أ) البروتينات (ب) النشويات (ج) السكريات (د) الكربوهيدرات

12- يجب معالجة بقع الملابس غسلها .

(أ) قبل (ب) أثناء (ج) بعد (د) وقت

13- للحفاظ على سلامة الطعام يجب

(أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ (ب) إبقاء اللحوم خارج الثلاجة

(ج) عدم ارتداء قفازات (د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

14- لمنع الملابس من ملامسة الجروح يتم استخدام

(أ) الكريم المطهر (ب) المقص (ج) الرباط الطبي (د) الشاش المعقم

15- الناشطة وصفية نزرين نجحت في

(أ) سباق السيارات (ب) سباق الدراجات (ج) تسلق قمم الجبال (د) سباق الجري

16- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز

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

17- عند علاج يد شخص لدغ من نحلة نقوم باستخدام

(أ) كمادات باردة (ب) كريم علاج اللدغات (ج) مقص (د) ضمادات لاصقة

18- تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم .

(أ) النشويات (ب) الألياف (ج) البروتينات (د) السكريات

19- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ماعدا

(أ) غسل اليدين بالماء والصابون (ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة

(ج) استخدام مكونات طازجة (د) تغطية الشعر عند الطبخ

20- لون الشعار يُعبّر عن الهدوء والسكينة .

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأبيض (د) الأصفر



- 21- يجب تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات لأنها
- (أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض
(ب) تضبط مستوى السكر
(ج) تساعد في التخلص من السموم
(د) تبني أنسجة الجسم
- 22- يُعد كل مما يلي من طرق طهي الطعام الصحية ماعدا
- (أ) سلق
(ب) شوي
(ج) خبز
(د) قلي
- 23- لكي ينجح الإعلان لابد من التعرف على كل جديد عن
- (أ) المنافسين
(ب) المنفذين
(ج) المخططين
(د) المنتجين
- 24- قبل غسل الملابس يجب
- (أ) نشرها
(ب) كيها
(ج) فرزها
(د) تخزينها
- 25- تساعد على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها
- (أ) النشويات
(ب) السكريات
(ج) البروتينات
(د) الألياف
- 26- لف الالتواءات وتثبيتها يُستخدم
- (أ) الكريم المطهر
(ب) الرباط الطبي
(ج) الكمادات الباردة
(د) الشاش المعقم
- 27- لا يُفضل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية ب
- (أ) الأملاح المعدنية
(ب) السكريات
(ج) الفيتامينات
(د) الحبوب الكاملة
- 28- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة
- (أ) العلامة التجارية
(ب) شعار الشركة
(ج) مجموعة التركيز
(د) السوق المستهدفة
- 29- تشمل الكربوهيدرات
- (أ) النشويات والبروتينات
(ب) البروتينات والأملاح المعدنية
(ج) النشويات والسكريات
(د) البروتينات والفيتامينات
- 30- إذا أصبح لون العصير داكناً عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان
- (أ) غير نظيف
(ب) كميته كبيرة
(ج) نظيفاً
(د) كميته قليلة
- 31- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحياً ماعدا تناول
- (أ) طعام مشوي
(ب) لحوم خالية من الدهون
(ج) طعام مقلي
(د) القليل من الحلويات
- 32- يتم أخذ القماش المصنوع من البوليستر من
- (أ) دودة القز
(ب) نبات الكتان
(ج) البترول
(د) نبات القطن



33- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يكون الطعام

(أ) دهنيا وصحيا (ب) دهنيا وغير صحي (ج) صحيا ومفيدا (د) صحيا وآمنا

34- تناول يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا .

(أ) الدهون (ب) الكربوهيدرات (ج) السكريات (د) النشويات

35- حتى يكون الطعام صحيا لا يجب إضافة الكثير من

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) البروتينات (د) الحبوب الكاملة

36- من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها

(أ) ناعمة (ب) لا تتجدد بسهولة (ج) خفيفة الوزن (د) جيدة التهوية

37- كل مما يلي من مميزات الأواني الاستانلس ما عدا أنها

(أ) صلبة (ب) تدوم لفترات طويلة

(ج) لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية (د) ثقيلة الوزن

38- يُفضل شُرب للحفاظ على صحتنا

(أ) المشروبات الغازية (ب) الشراب الصناعي

(ج) الشراب الطبيعي (د) شراب به كمية كبيرة من السكر

39- تساعدنا الدهون الصحية على

(أ) امتصاص الفيتامينات (ب) التخلص من السموم

(ج) مناعة الجسم من الأمراض (د) بناء أنسجة الجسم

40- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتى لا يكون من الأشياء

(أ) غير القانونية (ب) القانونية (ج) الانتاجية (د) الاستهلاكية

41- شرب (أ) أكواب من الماء يوميا يساعد على طرد من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (ج) الكربوهيدرات (د) السموم

42- الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة .

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (ج) الاستانلس (د) السيليكون

43- إعطاء معلومات خاطئة في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير

(أ) الفنية (ب) القانونية (ج) اللائقة (د) اللازمة

44- تنمو النباتات الحولية لمدة

(أ) عام (ب) أسبوع (ج) شهرين (د) عدة أعوام



- 45- تحتوي الوجبات السريعة علي كمية كبيرة من
(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) الصوديوم (د) المعادن
- 46- من الأملاح المعدنية الضرورية للحفاظ علي صحة العظام والأسنان .
(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الفوسفور (د) الماء
- 47- الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
(أ) يقل (ب) البلاستيك (ج) يتعفن (د) لا يتغير
- 48- تعبر عن هوية الشركة .
(أ) الصور (ب) الألوان (ج) العلامة التجارية (د) الرسومات
- 49- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء.
(أ) مقص (ب) بكرة دهان (ج) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم
- 50- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها
(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (ج) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة
- 51- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
(أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الفيتامينات (د) الدهون
- 52- تنمو النباتات الحولية لمدة
(أ) عام (ب) أسبوع (ج) شهرين (د) عدة أعوام
- 53- يتم إقناع العملاء بمصادقية الإعلان عن طريق التسويق
(أ) الشفهي (ب) الجيد (ج) المبتكر (د) المتبع
- 54- لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) السكريات (د) الزيت
- 55- من طرق الطهي غير الصحية
(أ) الشوي (ب) السلق (ج) القلي (د) الإعداد على البخار
- 56- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها
(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (ج) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة
- 57- يُعبر شعار الشركة عن
(أ) اللون (ب) الشكل (ج) الهوية (د) الرمز



58- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (ج) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

59- من طرق الطهي غير الصحية

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

60- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة

(أ) الماء (ب) برودة الجو (ج) البكتيريا (د) نظافة الأواني

61- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من

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

62- المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة

(أ) الغازية (ب) الصناعية (ج) المعلبة (د) الطبيعية

63- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الفوسفور (د) الماء

64- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء ؟

(أ) مقص (ب) بكرة دهان (ج) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم

65- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو

(أ) الخل (ب) البكتيريا والعفن (ج) الماء (د) الملح

66- المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة

(أ) الغازية (ب) الصناعية (ج) المعلبة (د) الطبيعية

67- يعتبر الأرز والبطاطس من

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

68- الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة .

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (ج) الاستانلس (د) السيليكون

69- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام

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

70- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الفوسفور (د) الماء

71- تعبر عن هوية الشركة .

(أ) الصور (ب) الألوان (ج) العلامة التجارية (د) الرسومات



72- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (ج) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

73- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام

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

74- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب

(أ) باردا (ب) دافئا (ج) ساخنا (د) معقما

75- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة

(أ) الماء (ب) برودة الجو (ج) البكتيريا (د) نظافة الأواني

76- لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من

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

77- تنمو النباتات الحولية لمدة

(أ) عام (ب) أسبوع (ج) شهرين (د) عدة أعوام

78- يُعبر شعار الشركة عن

(أ) للون (ب) الشكل (ج) الهوية (د) الرمز

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية :

1- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ التهوية .

2- سبب فساد الأطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا و

3- تعبر عن هوية الشركة .

4- قبل عرض المنتج في الأسواق يجب تجربته من خلال مجموعه

تم بحمد الله وتوفيقه اعداد مراجعه المهارات المهنية
اعداد ميس / سلوى عبد الجليل



20
25

الصف الرابع
الابتدائي
الفصل
الدراسي الثاني
4

اصحاب الأرض

نسبة خاصة تشامنا مع القضية الفلسطينية

فلسطين قضيتي

المتفوق

المهارات المهنية

إعداد

ميس / سلوى عبد الجليل

واتساب سلسلة المتفوق
01020508205



جروب المتفوق
على فيس بوك



قناة المتفوق
على يوتيوب



جروب المتفوق
على تيليجرام

المراجعة
النهائية



للتبرع بعبئة اهالي
غزة اتصل على
15322
الخط الأحمر المصري

DESIGNED BY JOHN EHAB 01155278995



بنك أسئلة آخر العام 2025

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة
وعلمة (X) أمام العبارة غير الصحيحة .

السؤال الأول

- 1- يفضل تناول الشراب الطبيعي علي الشراب الصناعي . (✓)
- 2- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة . (✓)
- 3- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام . (✓)
- 4- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام . (✓)
- 5- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازية أصناف الطعام المختلفة بكميات معينة . (✓)
- 6- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم . (X)
- 7- توجيه مقابض الأواني بعيدا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ أمر ضروري . (✓)
- 8- لابد أن يكون التصميم بسيطا ليستطيع الجميع استخدامه . (✓)
- 9- يجب شرب (٨) أكواب من الماء يوميا للتخلص من السموم . (✓)
- 10- أحد إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال مجانا من أمراض القلب . (✓)
- 11- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات . (✓)
- 12- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق . (✓)
- 13- يجب تسخين الشراب عند إعدادة في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا . (✓)
- 14- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة . (X)
- 15- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت . (X)
- 16- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم . (X)
- 17- اتبعت وصفية نزرين نظاما غذائيا نباتيا ساعدها على تسلق قمم الجبال . (✓)
- 18- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان . (✓)
- 19- تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق من الأمور الصعبة . (X)
- 20- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها . (✓)
- 21- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم الاستخدام لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة . (✓)



22- يفضل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها لا تخدش الأواني .

(X)

23- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات .

(X)

24- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على (10) كلمات .

(√)

25- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد الحريق الناتج عن الزيت أثناء الطبخ .

(√)

26- يُفضل سلق الخضراوات لبضع دقائق حتى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها .

(√)

27- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى .

(X)

28- نباتات الحديقة تلوث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين .

(√)

29- تستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات .

30- يجب عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها .

(√)

(X)

31- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة ولا تلتصق بالطعام .

(X)

32- جميع الحدائق صممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية

(√)

33- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات .

(√)

34- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان .

(X)

35- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح .

(√)

36- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب .

(√)

37- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم .

38- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا

(√)

صحيا .

(√)

39- يستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة .

(X)

40- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية .

(X)

41- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون .

(√)

42- يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها .

(√)

43- إضافة المواد الحافظة للشرب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا .

(√)

44- يُعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة .

(√)

45- الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .

(√)

46- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا الطاقة التي تحتاج إليها .



47- يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام

والأسنان .

(√)

48- يُعتبر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن .

(X)

49- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع

(√)

الطلاء .

(X)

50- تتشابه جميع الحقائق في تصميمها .

(√)

51- إضافة المواد الحافظة للشرب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا .

(√)

52- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة .

(X)

54- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة.

(X)

55- استخدام الصور ليس من الضروري في تصميم العلامة التجارية .

56- يُعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام

(√)

والأسنان .

(X)

57- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

(X)

58- تتشابه جميع الحقائق في تصميمها .

(X)

59- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

(X)

60- يُعتبر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن .

(X)

61- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات .

(X)

62- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح .

(X)

63- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها .

(X)

64- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.

(√)

65- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات .

(√)

66- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري .

(√)

67- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز .

(√)

68- يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها .

(√)

69- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة في الثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها .

(√)

70- يساعدنا شرب (8) أكواب من الماء يومياً على التخلص من السموم .

(√)

71- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .



72- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .

73- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة .

74- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة .

75- للوقاية من الأمراض نحرض على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة .

76- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات.

77- يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا .

78- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز .

79- يساعد شُرْب (٨) أكواب من الماء على التخلص من السموم .

80- يُعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان .

السؤال الثاني أفتر الاجابة الصحيحة مما يلي :

1 - من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض

(أ) القلب (ب) المعدة (ج) السكر (د) الباطنة

2 - يجب إتباع كل مما يلي ليكون يومنا صحيًا ما عدا

(أ) تناول وجبة صحية متوازنة (ب) شرب الماء بكميات كبيرة

(ج) تناول الوجبات السريعة (د) ممارسة الرياضة يوميا

3- عند حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ

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

4- يجب الملابس لتصبح أكثر أناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ.

(أ) غسل (ب) نشر (ج) كي (د) تخزين

5- تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

(أ) بأن ثمنها غال (ب) بالتصاق الطعام بها

(ج) بأن ثمنها رخيص (د) بتفاعلها مع الأطعمة الحمضية

6- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الألياف (د) الحبوب الكاملة

7- يستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية لـ

(أ) معالجة الجروح الصغيرة (ب) تطهير الجروح

(ج) تثبيت الرباط على الجرح (د) لف الالتواءات



- 8- ساعد المهندس حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من
(أ) الطين (ب) الحديد (ج) الذهب (د) النحاس
- 9- يُفضّل تناول أطعمة غنية ليكون طعامنا صحياً .
(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) السكريات (د) الأملاح
- 10- أحد أسباب تفضيل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ أنها
(أ) خفيفة الوزن (ب) تمتص الروائح (ج) ثقيلة الوزن (د) سعرها رخيص
- 11- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمية كبيرة من
(أ) البروتينات (ب) النشويات (ج) السكريات (د) الكربوهيدرات
- 12- يجب معالجة بقع الملابس غسلها .
(أ) قبل (ب) أثناء (ج) بعد (د) وقت
- 13- للحفاظ على سلامة الطعام يجب
(أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ (ب) إبقاء اللحوم خارج الثلاجة (ج) عدم ارتداء قفازات (د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ
- 14- لمنع الملابس من ملامسة الجروح يتم استخدام
(أ) الكريم المطهر (ب) المقص (ج) الرباط الطبي (د) الشاش المعقم
- 15- الناشطة وصفية نزرين نجحت في
(أ) سباق السيارات (ب) سباق الدراجات (ج) تسلق قمم الجبال (د) سباق الجري
- 16- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز
(أ) الأكسجين (ب) ثاني أكسيد الكربون (ج) النيتروجين (د) بخار الماء
- 17- عند علاج يد شخص لدغ من نحلة نقوم باستخدام
(أ) كمادات باردة (ب) كريم علاج اللدغات (ج) مقص (د) ضمادات لاصقة
- 18- تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم .
(أ) النشويات (ب) الألياف (ج) البروتينات (د) السكريات
- 19- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ماعدا
(أ) غسل اليدين بالماء والصابون (ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة (ج) استخدام مكونات طازجة (د) تغطية الشعر عند الطبخ
- 20- لون الشعار يُعبّر عن الهدوء والسكينة .
(أ) الأزرق (ب) الأحمر (ج) الأبيض (د) الأصفر



- 21- يجب تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات لأنها
(أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض (ب) تضبط مستوى السكر
(ج) تساعد في التخلص من السموم (د) تبني أنسجة الجسم
- 22- يُعد كل مما يلي من طرق طهي الطعام الصحية ماعدا
(أ) سلق (ب) شوي (ج) خبز (د) قلي
- 23- لكي ينجح الإعلان لابد من التعرف على كل جديد عن
(أ) المنافسين (ب) المنفذين (ج) المخططين (د) المنتجين
- 24- قبل غسل الملابس يجب
(أ) نشرها (ب) كيها (ج) فرزها (د) تخزينها
- 25- تساعد على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها
(أ) النشويات (ب) السكريات (ج) البروتينات (د) الألياف
- 26- لف الالتواءات وتثبيتها يُستخدم
(أ) الكريم المطهر (ب) الرباط الطبي (ج) الكمادات الباردة (د) الشاش المعقم
- 27- لا يُفضل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية ب
(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (ج) الفيتامينات (د) الحبوب الكاملة
- 28- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة
(أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (ج) مجموعة التركيز (د) السوق المستهدفة
- 29- تشمل الكربوهيدرات
(أ) النشويات والبروتينات (ب) البروتينات والأملاح المعدنية
(ج) النشويات والسكريات (د) البروتينات والفيتامينات
- 30- إذا أصبح لون العصير داكناً عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان
(أ) غير نظيف (ب) كميته كبيرة (ج) نظيفاً (د) كميته قليلة
- 31- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحياً ماعدا تناول
(أ) طعام مشوي (ب) لحوم خالية من الدهون
(ج) طعام مقلي (د) القليل من الحلويات
- 32- يتم أخذ القماش المصنوع من البوليستر من
(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (ج) البترو (د) نبات القطن





33- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يكون الطعام

(أ) دهنيا وصحيا (ب) **دهنيا وغير صحي** (ج) صحيا ومفيدا (د) صحيا وآمنا

34- تناول يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا .

(أ) **الدهون** (ب) الكربوهيدرات (ج) السكريات (د) النشويات

35- حتى يكون الطعام صحيا لا يجب إضافة الكثير من

(أ) **الدهون** (ب) الفيتامينات (ج) البروتينات (د) الحبوب الكاملة

36- من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها

(أ) ناعمة (ب) **لا تتجدد بسهولة** (ج) خفيفة الوزن (د) جيدة التهوية

37- كل مما يلي من مميزات الأواني الاستانلس ما عدا أنها

(أ) صلبة (ب) تدوم لفترات طويلة

(ج) لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية (د) **ثقيلة الوزن**

38- يُفضل شُرب للحفاظ على صحتنا

(أ) المشروبات الغازية (ب) الشراب الصناعي

(ج) **الشراب الطبيعي** (د) شراب به كمية كبيرة من السكر

39- تساعدنا الدهون الصحية على

(أ) **امتصاص الفيتامينات** (ب) التخلص من السموم

(ج) مناعة الجسم من الأمراض (د) بناء أنسجة الجسم

40- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتى لا يكون من الأشياء

(أ) **غير القانونية** (ب) القانونية (ج) الانتاجية (د) الاستهلاكية

41- شرب (أ) أكواب من الماء يوميا يساعد على طرد من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (ج) الكربوهيدرات (د) **السموم**

42- الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة .

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (ج) **الاستانلس** (د) السيليكون

43- إعطاء معلومات خاطئة في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير

(أ) الفنية (ب) **القانونية** (ج) اللائقة (د) اللازمة

44- تنمو النباتات الحولية لمدة

(أ) **عام** (ب) أسبوع (ج) شهرين (د) عدة أعوام



- 45- تحتوي الوجبات السريعة علي كمية كبيرة من
(أ) **الدهون** (ب) الفيتامينات (ج) الصوديوم (د) المعادن
- 46- من الأملاح المعدنية الضرورية للحفاظ علي صحة العظام والأسنان .
(أ) **الكالسيوم** (ب) الحديد (ج) الفوسفور (د) الماء
- 47- الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
(أ) يقل (ب) البلاستيك (ج) **يتعفن** (د) لا يتغير
- 48- تعبر عن هوية الشركة .
(أ) الصور (ب) الألوان (ج) **العلامة التجارية** (د) الرسومات
- 49- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء.
(أ) مقص (ب) **بكرة دهان** (ج) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم
- 50- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها
(أ) رخيصة الثمن (ب) **متينة ويمكن غسلها** (ج) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة
- 51- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
(أ) السكريات (ب) النشويات (ج) **الفيتامينات** (د) الدهون
- 52- تنمو النباتات الحولية لمدة
(أ) **عام** (ب) أسبوع (ج) شهرين (د) عدة أعوام
- 53- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق
(أ) **الشفهي** (ب) الجيد (ج) المبتكر (د) المتبع
- 54- لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
(أ) **الفيتامينات** (ب) الدهون (ج) السكريات (د) الزيوت
- 55- من طرق الطهي غير الصحية
(أ) الشوي (ب) السلق (ج) **القلي** (د) الإعداد على البخار
- 56- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها
(أ) رخيصة الثمن (ب) **متينة ويمكن غسلها** (ج) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة
- 57- يُعبر شعار الشركة عن
(أ) اللون (ب) الشكل (ج) الهوية (د) **الرمز**



58- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (ج) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

59- من طرق الطهي غير الصحية

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

60- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة

(أ) الماء (ب) برودة الجو (ج) البكتيريا (د) نظافة الأواني

61- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من

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

62- المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة

(أ) الغازية (ب) الصناعية (ج) المعلبة (د) الطبيعية

63- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الفوسفور (د) الماء

64- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء ؟

(أ) مقص (ب) بكرة دهان (ج) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم

65- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو

(أ) الخل (ب) البكتيريا والعفن (ج) الماء (د) الملح

66- المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة

(أ) الغازية (ب) الصناعية (ج) المعلبة (د) الطبيعية

67- يعتبر الأرز والبطاطس من

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

68- الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة .

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (ج) الاستانلس (د) السيليكون

69- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام

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

70- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الفوسفور (د) الماء

71- تعبر عن هوية الشركة .

(أ) الصور (ب) الألوان (ج) العلامة التجارية (د) الرسومات



- 72- يُفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها
(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (ج) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة
- 73- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام
(أ) بنزين (ب) ماء نقي (ج) بيكربونات الصوديوم (د) زيت
- 74- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب
(أ) باردا (ب) دافئا (ج) ساخنا (د) معقما
- 75- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
(أ) الماء (ب) برودة الجو (ج) البكتيريا (د) نظافة الأواني
- 76- لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) السكريات (د) الزيوت
- 77- تنمو النباتات الحولية لمدة
(أ) عام (ب) أسبوع (ج) شهرين (د) عدة أعوام
- 78- يُعبر شعار الشركة عن
(أ) للون (ب) الشكل (ج) الهوية (د) الرمز

السؤال الثالث أكمل العبارات الآتية :

- 1- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ مفتوحة التهوية .
- 2- سبب فساد الأطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا و الفطريات
- 3- العلامة التجارية عن هوية الشركة .
- 4- قبل عرض المنتج في الأسواق يجب تجربته من خلال مجموعة التركيز .

تم بحمد الله وتوفيقه اعداد مراجعه المهارات المهنية
اعداد ميس / سلوى عبد الجليل

