**الفصل الدراسي الثاني اختبار فتري مهارات الحياتية الصف : اول المتوسط**

 **الاسم / الفصل /**

**1- ضع /ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (× ) أمام العبارة الخاطئة:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم**  |  |
| **2- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر**  |  |
| **3- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (1-2) في منتصف النهار**  |  |
| **4- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر**  |  |
| **5- لعلاج السنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا**  |  |
| **6- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات** |  |
| **7- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم**  |  |
| **8- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة**  |  |
| **9- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة** |  |
| **10- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر** |  |
| **11- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر** |  |
| **12- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية**  |  |
| **13- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام**  |  |
| **14- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر** |  |

**2- اختار /ي الإجابة الصحيحة:**

|  |
| --- |
| **1- سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف (الشراب – العصير – المشروبات)** |
| **2-الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض ( فقر الدم – النحافة – السمنة )** |
| **3-التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين ( فيتامين د – فيتامين ب – فيتامين أ )** |
| **4- فترة نمو سريعة تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ (الشيخوخة – المراهقة – الطفولة)** |

**3- أكمل /ي المخطط التالي:**

220

**20**

**الأسم /...................................................... الصف/ أول متوسط الشعبة /..................................................................**

**\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_**

**السؤال الأول :**

1. **اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية**

**العناية بالجسم , السمنة , النحافة , فقر الدم , المشروبات**

**1- (..............................) هي زياده غير طبيعية في وزن الجسم نتيجة الإفراط في تناول الطعام .**

 **2- (..............................) حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم .**

**3- (..............................) إنخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار 10% أو أكثر .**

**4- (..............................) محموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض .**

1. **ضعي كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :**
2. **تناول كمية كبيرة من الأطعمة مع قلة المجهود تؤدي إلى السمنة ( )**
3. **فقدان الشهية يؤدي إلى النحافة ( )**
4. **فقدان كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف يؤدي إلى فقر الدم ( )**
5. **نظافة الأسنان عنصر رئيسي للصحة وللمظهر الجميل ( )**
6. **شحوب الوجه من أعراض فقر الدم ( )**
7. **تناول الأغذية البروتينية والخضروات والفواكه من أهم أسباب الحصول على بشرة صحية ( )**
8. **قلة شرب الماء يساعد على ترطيب البشرة ( )**

  **\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_**

**السؤال الثاني:**

**أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:**

|  |  |
| --- | --- |
| ١ | من أسباب السمنة  |
| أ | عامل وراثي | ب | خلل في إفرازات الغدد الصماء | ج | جميع ماسبق صحيح |
| ٢ | تناول الوجبات السريعة بكثرة يؤدي إلى |
| أ | النحافه | ب | الرشاقة | ج | السمنة |
| ٣ | للوقاية من أضرار الشمس يجب  |
| أ | إستخدام مستحضر واقٍ عند التعرض لأشعة الشمس | ب | إستخدام النظارات الشمسية | ج | جميع ماسبق صحيح |

**ب.صلي الكلمات في العمود الأول بمايناسبها في العمود الثاني بوضع الرقم المناسب:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **أ** | **الرقم** | **ب** |
| **1** | سرطان الجلد والحروق الشمسية |  | غسله بالماء والشامبو |
| **2** | من أعراض السمنة |  |  إستخدام السني لتنظيف الأسنان  |
| **3** | نظافة الأسنان |  | آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد |
| **4** | نظافة الشعر |  | التعرض لأشعة الشمس |

**انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق**

 **أ. بيان**