

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



المادة : مهارات حياتية وأسرية  
الصف : ثالث متوسط  
الزمن : ساعة ونصف  
مدرسة :



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بمحافظة  
مكتب التعليم

## اختبار نهائي مهارات حياتية ثالث متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦

/ ٦٠

الدرجة /

الفصل /

الاسم /

### ١- السؤال الأول :

/ ٤٠

ضع / علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة:

١- العلاج بالادوية الالهية هو الاستشفاء بالآيات القرآنية وما ثبت في السنة من ادعية
٢- الأعشاب ليس لها أي اضرار يمكن استخدامها باي كمية ولاي مرض
٣- يساعد التمريض المنزلي من تقديم العناية للمريض من حيث النظافة فقط
٤- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب فحص الادوية والتخلص من الادوية منتهية الصلاحية
٥- يجب عدم العودة لمكان الحريق لإنقاذ شخص او احضار أشياء
٦- الغذاء الصحي والمناسب له دور مهم في استعادة صحة المريض
٧- الحالات الحادة في مرض السكر يعالج بتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة
٨- تستخدم زجاجة ملح فوار لحالات الاغماء ولسع الحشرات
٩- يجب على مرضى السكر التقليل من النشويات
١٠- من اعراض مرض الضغط الصداع الشديد والدوار وتسارع نبضات القلب
١١- تزال بقع الصدا بدعكها بمزيج من عصير التفاح والملح
١٢- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب وضع ادوية الأطفال في زاوية منفصلة عن بقية الادوية
١٣- تمر العجوة يقي من السم والسحر
١٤- من اعراض مرض السكر الإحساس بالعطش وكثرة التبول
١٥- يفضل استخدام المشابك المعدنية في الغسيل لمنع ظهور الصدا
١٦- من مسببات الحريق في المنزل الشموع واسطوانات الغاز
١٧- توضع البطاقة الارشادية في الملابس لغسل الملابس بطريقة صحيحة
١٨- مشكلة بقع العرق في الملابس سببها التفاعل مع مزيل العرق ومسحوق الغسيل
١٩- أجهزة تطلق على الاسقف وتطلق إنذارا مبكرا فور تصاعد الدخان تسمى مخارج طوارئ
٢٠- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس

### ٢- السؤال الثاني :

/ ١٠

أختار/ي الإجابة الصحيحة :

١- مفيد للبشرة والشعر	أ- اليانسون	ب- الحلبة	ج- الزنجبيل
٢- مقياس درجة الحرارة من	أ- الأدوات الطبية	ب- المستحضرات الطبية	ج- الادوية الطبية
٣- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم	أ- تقليل الملح	ب- الاكثار من الملح	ج- لا شيء مما سبق
٤- من العوامل التي تزيد الإصابة بالسكر	أ- الحمل	ب- السمنة	ج- جميع ما سبق
٥- مرض يسمى بالقاتل الصامت	أ- السكر	ب- الضغط	ج- القلب

يتبع

٣- السؤال الثالث:  
صل/ي السبب بالنتيجة المناسبة:

/ ٦

النتيجة

السبب

رائحة الملابس غير مقبولة

استخدام مكواة شديدة الحرارة

ظهور بقع العفن

استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع

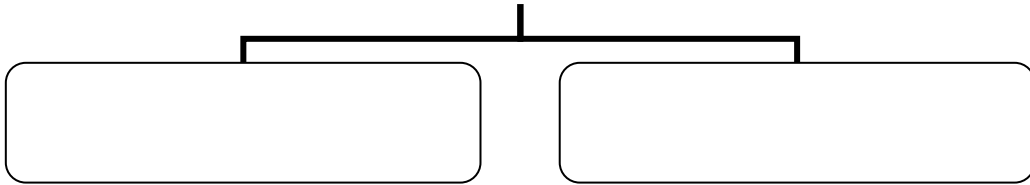
تغير لون الملابس البيضاء

ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها

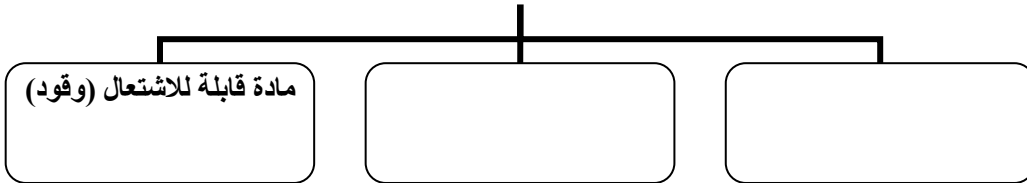
/ ٤

٤- السؤال الرابع :  
أكمل/ي المخطط التالي :

١- أهم العوامل المؤثرة على الدواء



٢- مثلث الحريق يتكون  
من ثلاثة عناصر هي:



انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق ..... معلمة/ة.....

المادة : مهارات حياتية وأسرية  
الصف : ثالث متوسط  
الزمن : ساعة ونصف  
مدرسة :



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إدارة التعليم بمحافظة  
مكتب التعليم

اختبار نهائي مهارات حياتية ثالث متوسط (انتساب) الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦

٦٠ / ٦٠

الاسم /

# نموذج الإجابة

٤٠ / ٤٠

١- السؤال الأول :  
ضع / علامه ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة:

✓	١- العلاج بالادوية الالهية هو الاستشفاء بالآيات القرآنية وما ثبت في السنة من ادعية
×	٢- الأعشاب ليس لها أي اضرار يمكن استخدامها باي كمية ولاي مرض
×	٣- يساعد التمريض المنزلي من تقديم العناية للمريض من حيث النظافة فقط
✓	٤- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب فحص الادوية والتخلص من الادوية منتهية الصلاحية
✓	٥- يجب عدم العودة لمكان الحريق لإنقاذ شخص او احضار أشياء
✓	٦- الغذاء الصحي والمناسب له دور مهم في استعادة صحة المريض
×	٧- الحالات الحادة في مرض السكر يعالج بتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة
×	٨- تستخدم زجاجة ملح فوار لحالات الاغماء ولسع الحشرات
✓	٩- يجب على مرضى السكر التقليل من النشويات
✓	١٠- من اعراض مرض الضغط الصداع الشديد والدوار وتسارع نبضات القلب
×	١١- تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج من عصير التفاح والملح
✓	١٢- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب وضع ادوية الأطفال في زاوية منفصلة عن بقية الادوية
✓	١٣- تمر العجوة يقي من السم والسحر
✓	١٤- من اعراض مرض السكر الاحساس بالعطش وكثرة التبول
×	١٥- يفضل استخدام المشابك المعدنية في الغسيل لمنع ظهور الصدأ
✓	١٦- من مسببات الحريق في المنزل الشموع واسطوانات الغاز
✓	١٧- توضع البطاقة الارشادية في الملابس لغسل الملابس بطريقة صحيحة
✓	١٨- مشكلة بقع العرق في الملابس سببها التفاعل مع مزيل العرق ومسحوق الغسيل
×	١٩- أجهزة تطلق على الاسقف وتطلق إنذارا مبكرا فور تصاعد الدخان تسمى مخارج طوارئ
×	٢٠- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس

١٠ / ١٠

٢- السؤال الثاني :  
أختار /ي الإجابة الصحيحة :

١- مفيد للبشرة والشعر	أ- اليانسون	ب- الحلبة	ج- الزنجبيل
٢- مقياس درجة الحرارة من	أ- الأدوات الطبية	ب- المستحضرات الطبية	ج- الادوية الطبية
٣- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم	أ- تقليل الملح	ب- الاكثار من الملح	ج- لا شيء مما سبق
٤- من العوامل التي تزيد الإصابة بالسكر	أ- الحمل	ب- السمنة	ج- جميع ما سبق
٥- مرض يسمى بالقاتل الصامت	أ- السكر	ب- الضغط	ج- القلب

يتبع ←

٣- السؤال الثالث:  
صل/ي السبب بالنتيجة المناسبة:

٦ / ٦

النتيجة

السبب

رائحة الملابس غير مقبولة

استخدام مكواة شديدة الحرارة

ظهور بقع العفن

استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع

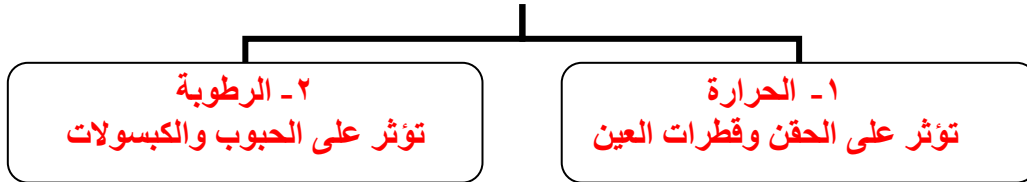
تغير لون الملابس البيضاء

ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها

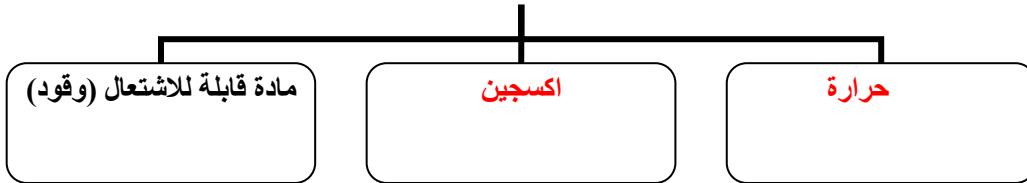
٤ / ٤

٤- السؤال الرابع :  
أكمل/ي المخطط التالي :

١- أهم العوامل المؤثرة على الدواء



٢- مثلث الحريق يتكون  
من ثلاثة عناصر هي:



انتهت الأسئلة ..... تمنياتي لكم بالتوفيق ..... معلمة/ة.....



المادة : المهارات الحياتية والأسرية

العام الدراسي : 1446 هـ

الصف : الثالث المتوسط



اختبار الفصل الدراسي الثاني لمادة المهارات الحياتية والأسرية ( انتساب )

اسم الطالبة	الصف
-------------	------

(( اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))

استعيني بالله ثم بما درستي خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة

لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة

تأكد من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة

رقم السؤال	الدرجة بالأرقام	الدرجة كتابة	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول					
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
السؤال الرابع					
المجموع					

الدرجة المستحقة

---

كتابة : .....

ضعي اشارة (√) أمام العبارة الصحيحة , و اشارة ( X ) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-

- 1- يجب ان تحتوي الصيدلية المنزلية على ادوات طبية مثل مقياس درجة الحرارة ولصقات طبية للجروح ( )
- 2- عند وجود رائحة غير مقبولة بالملابس يفضل إعادة غسلها ( )
- 3- يجب الاقلال من تناول المواد المنبهة للمصابين بمرض ضغط الدم ( )
- 4- يجب مراقبة الاطفال وابعادهم عن جميع مصادر اللهب ( )
- 5- يفضل غسل الملابس الملونة والبيضاء في نفس الوقت ( )
- 6- يتجنب مرضى الضغط والسكر تناول كميات كبيرة من اطعمة الطاقة ( )
- 7- بقع العرق تظهر بسبب تفاعل مزيل العرق المستخدم مع مسحوق الغسل ( )
- 8- وجود طفاية الحريق في المنزل غير مهم ( )
- 9- اجهزة كاشف الدخان تعلق في الاسقف وتطلق انذار مبكر فور تصاعد الدخان ( )
- 10- البطاقة الارشادية للملابس ترشدنا الى الطريقة الصحيحة لغسل الملابس ( )
- 11- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم تجنب التدخين ( )
- 12- طول مدة النقع يعطي رائحة زكية للملابس ( )
- 13- الشطف الجيد للملابس يغير الوانها ( )
- 14- استخدام مشابك الملابس البلاستيكية يؤدي لظهور بقع الصدأ على الملابس ( )
- 15- استخدام الكلور بكمية كبيرة يغير لون الملابس البيضاء ( )
- 16- من العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم ممارسة رياضة المشي ( )
- 17- ارتفاع ضغط الدم ليس له تأثير على الجسم ( )
- 18- بعض المستحضرات الحديثة مفيدة بإزالة بعض البقع ( )
- 19- درجة حرارة الجسم الطبيعية 40 درجة ( )
- 20- معظم الأدوية الكيماوية مصنعة من الأعشاب او الأغذية الطبيعية ( )
- 21- الشخص المصاب بالإنفلونزا يفضل أن يتناول غذاء غني بالفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون ( )
- 22- من الشروط التي يجب توافرها في غرفة المريض أن تكون التهوية جيدة ودرجة الحرارة مناسبة ( )
- 23- أهم العوامل المؤثرة على الدواء الحرارة والرطوبة ( )
- 24- يجب التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري ومنتظم ( )
- 25- ورد ذكر الأعشاب في القرآن الكريم ( )
- 26- من المهم أن يتوفر في المنزل بعض الأدوية والأدوات الضرورية لإسعاف الحالات الطارئة ترتب في خزانة خاصه بها في المنزل ( )
- 27- من الممكن الاستعانة بالمشعوذين ولبس التمام والخيط لمنع حدوث المرض ( )
- 28- من اعراض مرض السكر كثرة التبول ( )
- 29- عند الإطالة في استخدام الأعشاب قد تكون ضارة ( )
- 30- من مسببات الحريق ترك الشموع مشتعلة عند النوم ( )

## السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	يعتبر غذاء ودواء فاتح للشهية ويساعد على الهضم وعلاج الحروق البسيطة	أ	البابونج	ب	العسل	ج	الميرامية	د	المره
٢	النظام الغذائي للسيطرة على مرض السكر	أ	تناول الحلويات	ب	تناول المقلبات	ج	تناول الغذاء الطبيعي المتوازن	د	الاكثار من تناول النشويات
٣	من مميزات استخدام الأعشاب أنها	أ	غالباً تكون غالية الثمن	ب	يصعب الحصول عليها	ج	حفظها وتخزينها سهل	د	تفسد بسرعة
٤	الاستشفاء بالآيات القرآنية والسنة المطهرة والإيمان بأن الرقية سبب وأن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالى	أ	العلاج بالأدوية الإلهية	ب	الدواء بالأعشاب	ج	لا شيء مما سبق صحيح	د	العلاج الكيميائي
٥	من العوامل التي تزيد من فرص الإصابة بالسكر	أ	الغذاء الصحي المتوازن	ب	السمنة	ج	الرياضة	د	النوم المتوازن
6	تقي من السم والسحر ومفيدة لكبد الإنسان لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها	أ	اليانسون	ب	تمر العجوة	ج	القرفة	د	الكركم
7	التصرف الصحيح عند حدوث حريق بالمنزل	أ	البقاء في مكاني	ب	ابقاظ النائم والابتعاد عن مكان الحريق	ج	ابلاغ الدفاع المدني والبقاء بالمنزل	د	انتظار وصول الدفاع المدني
8	في حالة حدوث حريق فإن الاخلاء يتم بمراعاة ما يلي	أ	الصراخ والهروب بسرعه	ب	الهدوء لمنع التزاحم والخروج من الموقع	ج	حمل اغراضي والخروج بها	د	العودة لموقع الحريق
9	من أسباب ظهور بقع العفن على الملابس	أ	ترك الملابس عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل	ب	نشر الملابس في الشمس	ج	إضافة معطر الاقمشة	د	لا شيء مما سبق
10	علاج مرض الضغط في الحالات البسيطة	أ	الجلوس والراحة	ب	الاكثار من الموالح	ج	اتباع نظام غذائي مناسب وعمل التمارين الرياضية	د	الاكثار من الدهون

## السؤال الثالث:

أ- عددي محتويات الصيدلية المنزلية ؟ (4 فقط)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



أجهزة منع تسرب الغاز	مخارج الطوارئ	مرض الضغط	مرض السكر	الحرق
----------------------	---------------	-----------	-----------	-------

1. (.....) حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) بالدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الانسولين .
2. (.....) قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر.
3. (.....) هو تفاعل كيميائي من ثلاث عناصر هي الوقود والأكسجين والحرارة .
4. (.....) أجهزة تركيب على أسطوانة الغاز كي تقوم بقفلها تلقائياً عند تسرب الغاز.
5. (.....) مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ كي تسهل إخلاء المبنى .

## السؤال الرابع : صلي العمود أ بما يناسبه مع العمود ب

العمود أ	العمود ب
1- سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت	أ- لإزالة بقع الصداء من الملابس
2- استخدام عصير الليمون والملح في غسيل الملابس	ب - لعدم ظهور اعراض المرض على اكثر المرضى
3- لعلاج الحالات البسيطة لمرض السكر	ج- تفتيد البشرة والشعر
4- دواء البنادول والأدول يستخدم	د - لتطهير الجروح
5- الديتول يستعمل ...	ذ- لخفض حرارة الجسم وتسكين الالام
6- الحلبة	و- تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.

60

30

الإسم / .....

**السؤال الأول: ضعي علامة ( v ) للعبارة الصحيحة أو علامة ( x ) للعبارة الخاطئة :**

1. يجب الاقلال من المواد المنبهة لمرضى الضغط ( )
2. من مسببات الرائحة للملابس نشرها بعد غسلها بمكان رطب ( )
3. يجب تكثير الملح لمرضى الضغط ( )
4. الشطف الجيد للملابس يغير الوانها ( )
5. استخدام الأعشاب مدة طويلة لا يضر ( )
6. الالتزام بأذكار الصباح و المساء يريح القلب و يفتح أبواب الرزق ( )
7. من مميزات التداوي بالأعشاب يمكن حفظها و تخزينها مدة طويلة ( )
8. عند ترتيب الصيدلية المنزلية نفصل ادوية الأطفال عن بقية الادوية الخاصة بالأسرة ( )
9. يجب ان يقلل مريض السكر من تناول النشويات في نظامه الغذائي ( )
10. ترك الملابس المتسخة متراكمه قد يؤدي لظهور بقع العفن ( )
11. بقع العرق تظهر بسبب تفاعل مزيل العرق المستخدم مع مسحوق الغسل ( )
12. في حالة الحرائق لا نحمل اغراضاً ( )
13. يسمى ضغط الدم بالقاتل الصامت ( )
14. تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج عصير الليمون و الملح ( )
15. بعض المستحضرات الحديثة مفيدة بإزالة بعض البقع ( )

**السؤال الثاني:**

(1) صلي بالأرقام في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب) التدابير و الاحتياطات للوقاية من الحرائق و السيطرة عليها

أ	ب
1/ أجهزة كاشف الدخان	هو مخرج إضافي للمبنى تستخدم وقت الطوارئ كي تسهل اخلاء المبنى
2/ اجهزة منع تسرب الغاز	هي خط الدفاع الأول في مواجهة النيران و يجب توفرها في أماكن واضحة بالمنزل
3/طفاية الحريق	اجهزه تعلق في الاسقف و تطلق انذار مبكر
4/ عوازل حرارية	أجهزة تتركب على أسطوانات الغاز كي تقوم بقفله تلقائياً عند تسرب الغاز
5/مخارج الطوارئ	أجهزة بمثابة امان للتمديدات الكهربائية حتى لا تتعرض للقطع او الالتماس

(2) صلي بالأرقام الغذاء او العشب في العمود (أ) بما يعالجه في العمود (ب)

20

1/الزنجبيل	يزيل البلغم ينفع للسعال المزمن
2/ الثوم	تقي من السم و السحر
3/الحبة السوداء	فاتح للشهية
4/العسل	مفيد للهضم ملين للبطن نافع لحالات البرد
5/تمر العجوة	يعالج أمراض المعدة و قاتلة للديدان

### السؤال الثالث: املئي الفراغات التالية بالعبارات المناسبة

( التلبينة \_\_ ضغط الدم \_\_ حراره \_\_ صداع شديد \_\_ ممارسة النشاط البدني \_\_ مرض السكري \_\_ الشموع )

1- من اعراض ضغط الدم .....

2- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم يجب .....

3- هو قوة دفع الدم من خلال الاوعية الدموية .

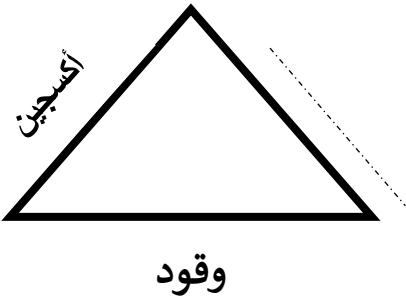
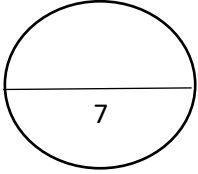
4- تعتبر من ..... من مسببات الحرائق .

5- من أعراضه كثر التبول و الإحساس بالعطش و الجوع .....

6- هي الحساء المصنوع من الشعير و نخالته

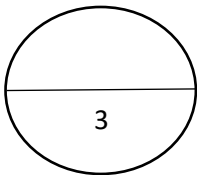
7- الحريق هو تفاعل كيميائي بين ثلاث عناصر و تسمى بمثلث الحريق

اكسجين - وقود - اذكري ثالثها على المثلث



### السؤال الرابع: املئي الفراغات بالكلمات المناسبة بالجدول التالي

ديتول - باندول - قطرات العين



(2)	(1)
لتعقيم العين	
مطهر للجروح	
مسكن لخفض حرارة الجسم المرتفعة	

بالتوفيق لكن ©

معلمة المادة أ / ندى المعشوق

الزمن / ساعة ونصف  
اليوم / الثلاثاء  
التاريخ / / 1446 هـ  
الفترة الأولى



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
المتوسطة الأربعة

استنه اختبار مادة (المهارات الحياتية والأسرية ) للصف (الثالث متوسط  
الفصل الدراسي الثاني الدور الأول لعام 1446هـ

اسم الطالبة
-------------

رقم السؤال	الدرجة رقماً	الدرجة كتابةً	المصححة	المراجعة	المدققة
السؤال الأول			جهود محمود البلوي		
السؤال الثاني					
السؤال الثالث					
المجموع					

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ((  
استعيني بالله ثم بما درستني خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة  
لا تنسي كتابة اسمك كاملاً  
تأكدي من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة

الدرجة المستحقة

40
----

أقلمي الصفحة  
←

السؤال الأول :

1/ ضعي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة و علامة ( × ) امام العبارة الخاطئة

- 1 / للقضاء على مشكلة رائحة الملابس الغير مقبولة نشرها في مكان رطب ( ) .
- 2/ حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة 2030 بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط ( ) .
- 3/ يساعد التمريض المنزلي على تقديم العناية للمريض ( ) .
- 4/ التهوية عامل رئيسي في الحد من انتشار الأمراض ( ) .
- 5/ العلاج بالأدوية الإلهية هو الاستشفاء بالآيات القرآنية ( ) .
- 6/ نحتفظ بالقطرات الدوائية بعد فتحها لمدة تزيد عن السنة ( ) .
- 7/ يعالج مريض السكر لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بطريقة صحيحة ( ) .
- 8/ استخدام القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات تسبب بقع الصدا على الملابس ( ) .
- 9/ يجب استعمال مستحضرات ازالة البقع من الملابس قبل غسل القطعة الملبسية ( ) .
- 10/ تعتبر الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيرا على صحة الإنسان وسلامته ( ) .
- 11/مخارج الطوارئ هي مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ ( ) .
- 12/ خط الدفاع الأول في مواجهة النيران هي طفايات الحريق ( ) .
- 13/ يجب الحرص على التدريب على استعمال طفاية الحريق ( ) .
- 14/ دراسة البطاقة الارشادية للملابس ترشدنا الى الطريقة الصحيحة لغسل الملابس ( ) .
- 15 / تمر العجوة تقي من السم والسحر ( )
- 16/ الإكثار من شرب الماء والسوائل غير المحلاة للسيطرة على مرض السكر ( ) .
- 17/ للقضاء على مشكلة رائحة الملابس الغير مقبولة نشرها في مكان رطب ( ) .

2/ اكتبى المصطلح فى الفراغ المناسب :

هو قوة دفع الدم من خلاله الأوعية الدموية حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكبر	
مجموعة النصائح الطبية التي وصلتنا نفلأعن النبي ﷺ على هيئة أحاديث نبوية شريفة .	
هو حالة مزمنة من ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم عن المعدل الطبيعي	



اختاري الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

1/ يُعد من أسباب تغير لون الملابس البيضاء				
أ/	استخدام مليئات الأقمشة بكميات كبيرة	ب	نشرها في الهواء الطلق	ج/ الاستخدام الصحيح للمكواة
2/ من مشكلات الغسيل				
أ/	تغير لون الغسيل	ب	رائحة الغسيل	ج جميع ما سبق
3/ الحالات المتوسطة عند علاج مرضى السكر.				
أ	تناول العقاقير	ب	تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة	ج تنظيم الغذاء فقط
4/ للسيطرة على مرض السكر الإقلال من تناول				
أ	الدهون المشبعة	ب	الكالسيوم	ج الفسفور
5/ من محتويات الصيدلية المنزلية				
أ	مستحضرات طبية	ب	أدوية طبية	ج جميع ما سبق
6/ يعتبر الأدول				
أ	خافض حرارة	ب	طبية عشبة	ج مطهر للجروح
7/ الطب النبوي يعرف ب عدة أسماء منها				
أ	العلاج بالأدوية الطبيعية	ب	النووي	ج التهوية الطبيعية
7/ كحول 70% يستخدم				
أ	لتطهير الجروح فقط	ب	لتطهير الجروح والادوات الطبية المستعملة في الاسعاف	ج لعسر الهضم
8/ للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم				
أ	ممارسة النشاط البدني	ب	الإقلال من المنبهات	ج جميع ما سبق
9/ فعالة في علاج أمراض المعدة قاتلة للديدان				
أ	الثوم	ب	الحبة السوداء	ج الحلبة
10/ من مشكلات الغسيل				
أ	بقعة العفن	ب	بقع العرق	ج جميع ما سبق



## 1/ رقى من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

ب	م	أ	م
ارتفاع ضغط الدم		من اعراض السكر	1
يقوي المعدة والكبد		استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية	2
منع ظهور الصدا على الملابس		الغسيل	3
كثرة التبول		زيادة الوزن يسبب	4
غسل الملابس بطريقة صحيحة		البطاقة الارشادية	5
ظهور الرانحة غير المقبولة في الملابس		الزبيب	6
		طول مدة النقع	7

2/ أمامك عدد من العوامل صنفها الى عوامل مسببة للحرائق وعوامل ناتجة عنها .  
( ازهاق الارواح / تسخين زيت الطهي كثيرا / القضاء على الممتلكات / وضع الاسلاك  
الكهربائية / الشموع والولاعات في تناول الأطفال / وضع المدافى في الممرات / الاصابات الجسدية )

عوامل مسببة للحرائق	عوامل ناتجة عنها

.....  
انتهت الاسئلة