

سلاح التلحين

منذ عام ١٩٦٠

المهارات المهنية

اختبارات شهري فبراير ومارس



2022

الصف الرابع الابتدائي

4

الاختبار ١

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

- ١) تُعتبر الفاكهة من الوجبات الخفيفة الصحيّة. ()
- ٢) يجب شرب المشروبات الغازية لأنها غنية بالفيتامينات. ()
- ٣) الملاعق المصنوعة من السيليكون مرنة ولا تخدش الأواني. ()
- ٤) نحتاج إلى الكربوهيدرات للحفاظ على صحّة عظامنا. ()

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة من بين الاختيارات الآتية:

- ١) يجب تناول اللحوم الخالية من ليكون الطعام صحيًا ومتوازنًا.
 - أ) الخضراوات
 - ب) الفيتامينات
 - ج) الدهون
- ٢) يُعدُّ الأرز من
 - أ) الفيتامينات
 - ب) النشويات
 - ج) البروتينات
- ٣) شرب يساعد الجسم على التخلص من السموم.
 - أ) الماء
 - ب) المشروبات الغازية
 - ج) الشراب الصناعي
- ٤) تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية يجعل الطعام
 - أ) غير صحي ومتوازنًا
 - ب) غير صحي وغير متوازن
 - ج) صحيًا ومتوازنًا

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بما يناسبها ممّا يلي:

الكريم المطهر - التعفن - الغاز الطبيعي - البكتيريا - النشويات

- ١) يبدأ الطعام في عند تركه فترة طويلة خارج الثلاجة.
- ٢) يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة للقضاء على
- ٣) يُستخدم لعلاج الجروح والخدوش الصغيرة.
- ٤) عند تسرّب الغاز الطبيعي بالمنزل يجب الاتصال برقم طوارئ

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

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



الاختبار ٢

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

- ١) الطعام الصحي والطعام غير الصحي مهمّين للحفاظ على صحتنا. ()
- ٢) الملاعق المصنوعة من السيليكون تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. ()
- ٣) يحتوي الشراب الصناعي على السكر والماء والقليل من العناصر الغذائية. ()
- ٤) ربط الشعر ضروري عند تحضير الطعام للحفاظ على سلامتنا. ()

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة من بين الاختيارات الآتية:

- ١) يُعتبر من طرق طهي الطعام غير الصحيّة.
أ شوي ب سلق ج قلّي
- ٢) تُعدُّ من مصادر الحصول على الطاقة.
أ الأملاح ب الألياف ج الدهون
- ٣) يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على
أ الخضراوات ب الدهون ج السكريات
- ٤) الدهون الصحية تساعد على
أ التخلص من السموم ب امتصاص الفيتامينات ج بناء الأنسجة

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بما يناسبها ممّا يلي:

الثلاجة - الدهون - باردة - الماء - الحبوب الكاملة

- ١) عند إخماد الحرائق الناتجة عن الزيت لا يجب استخدام
- ٢) من المهم إبقاء بعض الأطعمة حتى لا تفسد.
- ٣) الوجبة الغذائية المتوازنة يجب أن تحتوي على
- ٤) يؤدي انقطاع الكهرباء إلى تلف الطعام الموجود في

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

ب	أ
١ شريط لاصق جراحي	١) نقطع به الملابس حتى لا تلامس الجرح
٢ الشاش المعقم	٢) نثبت به الرباط على الجرح
٣ المقص	٣) نعالج به الجروح المفتوحة



الاختبار ٣

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

- ١ يجب أن تتوفر الإسعافات الأولية في المنزل لاستخدامها عند حدوث أية إصابة. ()
- ٢ يجب تناول ٤ أكواب فقط من الماء لطرد السموم من الجسم. ()
- ٣ تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر في الدم. ()
- ٤ يجب تناول الأطعمة المشوية عن الأطعمة المقلية. ()

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة من بين الاختيارات الآتية:

- ١ يساعد فيتامين على تقوية النظر.
 - أ A
 - ب B
 - ج C
- ٢ يقوم الجهاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة.
 - أ البروتينات
 - ب الكربوهيدرات
 - ج الدهون
- ٣ الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحيّة لأنها تحتوي على الكثير من
 - أ الحبوب الكاملة
 - ب الخضراوات
 - ج الدهون
- ٤ أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
 - أ الماء
 - ب بيكربونات الصوديوم
 - ج البنزين

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بما يناسبها ممّا يلي:

البروتين - البكتيريا - الماء - الحمضية - اللدغات

- ١ يجب استخدام كريم لعلاج لدغات الحشرات.
- ٢ السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن و.....
- ٣ تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة عند التعرّض لدرجات الحرارة العالية.
- ٤ من الوجبات الخفيفة الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من

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

أ	ب
١ طعام صحي	أ الطعام المقلي
٢ طعام غير صحي	ب البكتيريا
٣ تسبب بعضها فساد الطعام	ج الخضراوات



الاختبار ٤

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

- ١ يجب تناول الأطعمة المشوية بقدر الإمكان ليكون الطعام صحيًا. ()
- ٢ يُعبر الهرم الغذائي عن الكميات الغذائية التي يجب تناولها كل يوم. ()
- ٣ يجب استخدام الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ()
- ٤ تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. ()

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة من بين الاختيارات الآتية:

- ١ يُعتبر من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم.
 - أ الثمن الغالي
 - ب اللون الواحد
 - ج الثمن الرخيص
- ٢ يمكن الاستعانة بشخص بالغ وكتب عند إعداد طبق طعام صحي ولذيذ.
 - أ الطهي
 - ب الرياضيات
 - ج العلوم
- ٣ تُستخدم الضمادات اللاصقة أثناء الإسعافات الأولية لـ
 - أ علاج اللدغات
 - ب تطهير الجروح
 - ج معالجة الجروح
- ٤ من مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ
 - أ الدهون
 - ب الفيتامينات
 - ج النشويات

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بما يناسبها ممّا يلي:

الخضراوات - طفّاية الحريق - الدم - البكتيريا - النمو

- ١ يُعتبر الحديد عنصراً مهماً لـ
- ٢ يساعد النظام الغذائي المتوازن أجسام الأطفال على
- ٣ للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من وجود في المطبخ.
- ٤ من النصائح المهمة ليكون يومك صحيًا تناول

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

ب	أ
١ الأواني المصنوعة من الاستانلس	١ تذوب في الإناء الساخن
٢ الأدوات البلاستيكية	٢ تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
٣ المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	٣ خفيفة الوزن وصلبة



الاختبار ٥

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

- ١) يُحوّل الجهاز الهضمي الدهون إلى سكر الجلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة. ()
- ٢) يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل لطرد الجراثيم من الجسم. ()
- ٣) يُستخدم المقص لمعالجة الجروح المفتوحة. ()
- ٤) يجب الاتصال بفني الكهرباء عند انفجار مواشير المياه. ()

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة من بين الاختيارات الآتية:

- ١) تُعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من
 أ) الأملاح المعدنية ب) البروتينات ج) السكريات
- ٢) قلّي الأطعمة بالزيت يجعل الطعام
 أ) بروتينياً وغير صحي ب) دهنياً وغير صحي ج) دهنياً وصحياً
- ٣) جميع ما يلي يُعتبر من الإرشادات التي يجب اتباعها لكي يكون يومنا صحياً ماعداً
 أ) تناول كمّيات كبيرة من الدهون ب) ممارسة الرياضة ج) تناول الخضراوات
- ٤) للحفاظ على سلامة الطعام يجب
 أ) عدم ارتداء قفازات ب) عدم تغطية الشعر عند الطبخ ج) تعقيم المناضد قبل الطبخ

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بما يناسبها ممّا يلي:

العفن - الدهون الصحيّة - منخفضة - البروتينات - سامة

- ١) نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية تكون في الوجبات السريعة.
- ٢) السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتيريا و.....
- ٣) تُعتبر المكسرات والبذور والزيتون من
- ٤) من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون عند خدش الطلاء.

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

أ	ب
١) نسبه السكر به عالية	أ) الشراب الطبيعي
٢) يثبت الرباط على الجرح	ب) الشراب الصناعي
٣) غني بالفيتامينات والأملاح	ج) شريط لاصق جراحي

