



ملاحظة الاجابة في نهاية الامتحان

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة :

- 1- ليكون يومك صحياً يجب شرب 8 أكواب من الماء على الأقل ()
- 2- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة ()
- 3- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يومياً ()
- 4- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً ()
- 5- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ()

2- ضع علامة () أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً :-

- 1- المشروبات الغازية ()
- 2- الكثير من الحلوى ()
- 3- المياه ()
- 4- الاطعمة المقلية بالزيت ()
- 5- الحبوب الكاملة ()
- 6- الخضروات ()

3- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى
(ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت
- 2- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً
(أ) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يومياً
(ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

4- اقرأ ثم أجب :

1- حدد نصيحة اخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحي .

1- ممارسة التمارين الرياضية

2- شرب الماء النظيف

المحور الثالث الدرس الثاني

العناصر الغذائية

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة :

- 1- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل : الفواكه والعسل ()
- 2- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها ()
- 3- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا ()
- 4- لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لأجسامنا ()
- 5- لا يمكن للدهون أبداً أن تكون صحية ()

2- اكمل العبارات الآتية :

- 1- يساعد فيتامين A على..... ()
 - 2- نجد فيتامين C في ()
 - 3- نجد الحديد في ()
1. تعتبر..... مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات ()

3- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(ب)	(أ)
(أ) البيض والألبان	1- الفيتامينات
(ب) البطاطس والأرز	2- الدهون
(ج) الزيتون والأفوكادو	3- البروتينات
(د) القرنبيط والبروكلي	4- الكربوهيدرات

4- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- النشويات والسكريات من
أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية
- 2- تعتبر اللحوم والأسماك من
أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية
- 3- تساعد على امتصاص الفيتامينات
أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعدنية (د)
الكربوهيدرات
- 4- يساعد الماء على التخلص من
أ) السموم (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الدهون

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

(1) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات
أ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
- 2- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من
أ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء
- 3- يساعد على المحافظة على صحة العظام والأسنان.
أ) الكالسيوم (ب) السكر (ج) الحديد (د) الملح
- 4- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة
أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون
- 2- اكمل العبارات الآتية :-

- 1- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من.....الطعام ()
- 2- نجد الدهون الصحية في ()
- 3- شرب الكثير منيعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم ()
- 4- يحتوي السمك على فيتامين..... ()
- 5- نجد الكالسيوم في ()

3- قيم الوجبات الغذائية الاتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازنة امام كل عبارة:

- 1- ياكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية ()
- 2- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء ()
- 3- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا ()

4- اقرأ ثم أجب :-

- 1- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضاً فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة
- 2- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب

بصحة
نلهمك لتبدع ...!

المحور الثالث الدرس الثالث
نظام غذائي صحي

(1) ضع علامة () أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحي:

- 1- الخضروات ()
2- الأسماك ()
3- الكثير من الدهون ()
4- الحبوب الكاملة ()
5- كميات كبيرة امن السكر ()

2- أكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات :

- (الحبوب الكاملة - صحي - الأرز والخضروات - غير صحي - الملح)
1- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من..... ()
2- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضروات والفواكه و.. ()
2- يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن..... ()
3- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل..... ()

3- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد ()
2- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية ()
3- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية ()
4- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية ()

4- اقرأ ثم أجب :-

- 1- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .

- 2- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصحي

(1) اقرأ واكتب كلمة (صحي) او (غير صحي) امام الاطعمة والمشروبات الآتية :

- 1- مشروبات حمص الشام ()
- 2- البطاطس المقلية ()
- 3- الدجاج المشوية ()
- 4- اللحوم المصنعة ()

2- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية ()
- 2- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية ()
- 3- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة ()
- 4- تناول البلبيلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي ()

3- أكمل ما يلي :

- 1- يجب تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس.... ليكون طعاماً صحياً ()
- 2- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات ()
- 3- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات ()
- 4- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البلبيلة ليكون طعامك صحياً ()
- 5- يحتوي الترمس على وهي مهمة لأجسامنا ()
- 6- تحتوي الذرة المشوية على..... ()

نلهمك لتبدع ...!

المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

(1) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- يمكننا شرب بدلاً من المشروبات الغازية
- (أ) العصائر المصنعة
(ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكر
(ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر
(د) الشاي بإضافة الكثير من السكر
- 2- من الوجبات الغذائية الصحية
- (أ) اللحوم المصنعة
(ب) البطاطس المقلية
(ج) المكرونة مع إضافة الجبن
(د) الحلوى
- 3- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...
- (أ) الذرة المشوية
(ب) الدجاج المقلي
(ج) الحلوى
(د) البطاطس المقلية
- 4- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبيرة من
- (أ) السكريات
(ب) الدهون
(ج) الفيتامينات
(د) النشويات

2- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحي) أو (غير صحي) بجانب كل عبارة :

- 1- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة ()
- 2- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط ()
- 3- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكر ()

3- فكر و اجب :

- 1- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟
- 2- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحه ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقاً صحياً أكثر

3- لماذا تعتر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية ؟

المحور الثالث

الدرس الخامس المحافظة على سلامة الطعام

(1) يعتبر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا :

- 1- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .
- 2- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين ، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتيريا
- 3- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيداً
- 4- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً
- 5- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده
- 6- ترك الطعام على البوتجاز لفترة طويلة

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
(أ) الماء (ب) الجو البارد
(ج) البكتيريا والعفن (د) الزيت
 - 2- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقائها في إلى ان يحين وقت استخدامها
(أ) المطبخ (ب) الثلاجة
(ج) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ
 - 3- معظم الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
(أ) يتعفن (ب) يقل (ج) لا يتغير (د) يصبح جيداً
- 3- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم ()
- 2- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام ()
- 3- ليس من الضروري ربط الشعر او تغطيته أثناء تحضير الطعام ()
- 4- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام ()

5- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام ()

المحور الثالث

الدرس السادس الشراب الطبيعي والشراب الصحي

(1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي ()
- 2- يعتبر الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ()
- 3- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي ()
- 4- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكناً ()

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من
(أ) العفن والبكتريا
(ب) الحموضة
(ج) الماء
(د) الغليان
- 2- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو
(أ) جودة السكر
(ب) عدم خلط السكر بشكل جيد
(ج) نوع الفاكهة
(د) وجود الماء
- 3- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي
(أ) فصل الفاكهة عن السكر
(ب) تعبئة الشراب
(ج) تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة (د) بيع الشراب في المحلات
- 3- إذا كان لديك نوعان من الشراب احدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي أيهما تفضل ولماذا ؟

المحور الثالث مراجعة على الدرس الخامس والسادس

(1) اكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات

غير نظيف - طازجة- صحي - باردة - غير صحي

- 1- الشراب الطبيعي أكثر من الشراب الصناعي ()
- 2- من المهم الإبقاء على بعض الاطعمة حتى لا تفسد ()
- 3- استخدام مكونات يحافظ على سلامة الطعام ()
- 4- إن بدا لون الشراب داكناً جداً أثناء صناعة هذا يعني ان السكر المستخدم ()

2- اقرأ و صوب ما تحته خط :

- 1- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر ()
- 2- معظم الطعام لا يتعفن إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة ()

3- اكتب الجمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

- لا يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية
- يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على الفاكهة الطبيعية
- الشراب الطبيعي :-
- الشراب الصناعي :-
-

4- فكر واجب :

1- تشرب أيه الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تسبدله بالشراب الطبيعي .

2- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة ، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز بعد مرور يوم ، برأيك أي من الاطعمة سوف يفسد .

المحور الثالث

الدرس السابع السلام في المطبخ

(1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- يعد تقطيع الطعام بعيداً عن اليد ضرورياً للحفاظ على السلامة في المطبخ ()
- 2- توجيه مقابض الاواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري ()
- 3- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز ()
- 4- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ()
- 5- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن ()

2- ضع خطاً تحت الاختيار المناسب وكتب سبب اختيارك :

1- تريد شراء ملاعق ، أي نوع تختار ؟ ()

2- تريد شراء أواني للمطبخ

3- تريد منى شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ هل تؤيد منى في هذا الشراء ؟ ولماذا؟

3- صل من العمود (ب) ما يناسبه من العمود (أ)

(أ)	(ب)
1- المقلاه المصنوعة من الالومنيوم	أ- قد تكون سامة عند خدش الطلاء
2- الادوات البلاستيكية	ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
3- الأواني الاستانلس	ج- يمكن ان تذوب في الإناء الساخن فتضر بصحتنا
4- الأواني ذا الطلاء غير اللاصق	د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون
5- الملاعق	هـ- خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية

المحور الثالث

الدرس الثامن إعداد الطعام والشراب الصحي

(1) ضع علامة (✓) أمام إرشادات إعداد الطعام الصحي :

- 1- الإفراط في طهي الخضروات ()
- 2- غسل اليدين جيداً ومسح كل الاسطح ()
- 3- تجنب قلي الاطعمة بالزيت ()
- 4- عدم خبز او شوي الطعام ()

2- فكر وأجب :

- 1- في رأيك ، لماذا من المهم إعداد طعام صحي ؟
- 2- لماذا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟

بصحة
نلهمك لتبدع ...!

المحور الثالث مراجعة
على الدرس السابع والثامن

(1) اقرأ و صوب ما تحته خط :

- 1- من قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز ()
- 2- شوي الطعام يجعله دهنيا وغير صحي ()
- 3- عدم الإفراط في طهي الخضروات يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها ()
- 4- المقلاة المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية فيمكن استخدامها لطهي الصلصات ()

2- اقرأ ثم اكتب اسم الاداة المناسبة امام كل عبارة :

- 1- أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق
 - 2- اداة لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
 - 3- أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن
- 2- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم ()
- 2- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي ()
- 3- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لاتجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح ()
- 4- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها ()

4- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها
 - أ- لا تخدش الأواني
 - ب- لا تجمع البكتيريا
 - ج- صلبة ومتينه
 - د- يلتصق الطعام بها
- 2- من طرق الطهي غير الصحية.....
 - أ- الشوي
 - ب- السلق
 - ج- القلي
 - د- الاعداد على البخار

المحور الثالث

الدرس التاسع الاسعافات الأولية والسلامة

(1) صحح الكلمات التي تحتها خط :

- يستخدم المقص في الاسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح ()
- 2- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الأولية لتخفيف الالام الناتجة من الاجهاد او الام العضلات ()
- 3- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الأولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة ()
- 4- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع ()

2- اقرأ الحالات الطارئة الاتية واقترح مواد الاسعافات الأولية التي يمكن ان تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة :

- 1- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثر مازن والتوت قدمه وشعر بالالم
المواد المستخدمة :
- 2- عند لعب مي بالكرة مع اصدقائها وقعت وجرحت في قدمها
المواد المستخدمة :
- 3- تعرض شخص ما للدغات النحل أثناء النزهة
المواد المستخدمة :

3- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش ()
- 2- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للاصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم ()
- 3- استخدام الاسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة امر ضروري ()

نلهمك لتبدع ...!

المحور الثالث

الدرس العاشر السلامة في المنزل

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- لآخمد الحريق الناتج عن الزيت ، نستخدم الماء ()
- 2- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ ()
- 3- قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد ()
- 4- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل ()

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- احد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
- أ- ماء نقي ب- بيكربونات الصوديوم ج- ماء غير نقي د - بنزين
- 2- عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم
- أ- طوارئ الغاز الطبيعي ب- طوارئ الحريق ج - الاسعاف د - طوارئ الكهرباء
- 3- للحفاظ على السلامة اثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر في المطبخ
- أ- زيت ب- أجهزة كهربائية ج - طفاية الحريق د)ملاعق

نلهمك لتبدع ...!

المحور الثالث مراجعة
على الدرس التاسع والعاشر

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات ()
- 2- عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى اصلاح العطل ()
- 3- عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الاطعمة ()
- 4- يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها ()
- 5- انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة ()

2- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):-

(ب)	(أ)
أ- لتثبيت الرباط على الجرح	1- شريط لاصق جراحي
ب - لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح	2- شاش معقم
ج- لمعالجة الجروح المفتوحة	3- المقص
د- لتخفيف الامام الناتجة عن الاجهاد او الام العضلات	4- الكمادات الباردة او الساخنة

3- فكر واجب

- 1- لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربى في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟
- ج -
- 2- رأيت حريقاً في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز ، بأي خدمة طوارئ تتصل؟
- ج -

4- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة:-

- 1- يستخدمجراحي لتثبيت الرباط على الجرح ()
- 2- لا يجب فتححتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء ()
- 3- يجب استخدام كريملعلاج لدغات الحشرات ()
- 4- يجب ألاالمصباح الكهربى عند تسرب الغاز الطبيعي ()
- 4- يجب قطع الملابس ب..... عند الاصابة بجرح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس ()
- 5-

المحور الثالث

الدرس الحادي عشر السلامة في استخدام الطلاء

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء باحكام ()
- 2- اول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو ()
- 3- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء ()
- 4- اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء وبكرة دهان ()

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- أي الادوات نحتاجها أثناء عملية الطلاء
أ- بكرة دهان ب- مقص ج - رباط طبي د - كريم دهان
- 2- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب
أ- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجات حرارة عاليه
ب- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجة حرارة منخفضة
ج - ارتداء القفازات د - ترك النوافذ مغلقة
- 3- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان
أ- عمل وجبة غذائية صحية ب- استخدام مواد الاسعافات الاولية
ج - الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم د - استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

3- فكر واجب :

- 1- لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة ؟
• (ج)
- 2- ناقش كيف يمكنك ان تحمي نفسك اثناء عملية طلاء غرفة ؟
•
- 3- بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ ؟
• (ج)
•
•

المحور الثالث مراجعة

على الدرس الحادي عشر وشخصيات مصرية مؤثرة والمستكشف النشط

(1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- أسس الدكتور مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج امراض السمنة في العالم ()
- 2- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون ()
- 3- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء ()
- 4- يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الاطفال والحيوانات الاليفة ()
- 5- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع ()
- 6- من خطوات الحماية اثناء عملية الطلاء هي حماية العين والانف واليدين ()

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- الدكتور مجدي يعقوب
أ) جراح القلب ب) مهندس ج) مدرس د) محاسب
- 2- وصفية نزرين هي
أ) طبيبة ب) مهندسة ج) ناشطة ومستكشفة د) مدرسة
- 3- من طرق الحماية اثناء عملية الطلاء
أ) ترك النوافذ مفتوحة ب - غلق النوافذ والابواب
ج) عدم استخدام سلم د) عدم استخدام قفازات
- 4- شارك في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا
أ) أحمد زويل ب) وصفية نزرين ج) مجدي يعقوب د) طه حسين

3- فكر واجب :

- 1- كيف تعنتي السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال ؟
• ج -
- 2- يجب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم اثناء عملية الطلاء ناقش ذلك
• ج -
- 3- بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات
• ج -

مراجعة كاملة على المحور الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة () أمام العبارة الخاطئة

- 1- يجب أن تتضمن الوجبة الغذائية مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة لكي تكون متوازنة
- 2- يجب شرب 3 أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم
- 3- يجب ممارسة التمرينات البدنية يومياً للحفاظ على صحتنا
- 4- يجب تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم ليكون يومنا صحياً
- 5- يعبر الهرم الغذائي عن الكميات المطلوبة من الغذاء التي يجب تناولها كل يوم
- 6- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات
- 7- تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر
- 8- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات
- 9- كل من فيتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر
- 10- اللبن الجاموسي قوامه ووزنه اخف من اللبن البقري
- 11- تناول الاطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو
- 12- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون
- 13- الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح
- 14- يجب أن يتناول الاطفال جميع الاطعمة الصحية وغير الصحية حتى ينمو بصورة جيدة
- 15- يعتبر السبب الرئيسي لفساد الاطعمة البكتيريا والعفن والفطريات
- 16- يجب تعقيم اليدين والمناضد قبل اعداد الطعام وبعده
- 17- يجب وضع الاطعمة في مكان دافئ مثل الثلاجة لحمايته من التعفن
- 18- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له
- 19- كل من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما
- 20- لحماية الشراب من العفن و البكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له
- 21- من قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز
- 22- لا يجب قلي الطعام بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنياً وصحياً
- 23- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقتل ذلك من العناصر الغذائية المتوافرة بها

- 24- يتم عمل اسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصاباً بجروح خطيرة
- 25- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة
- 26- يجب أن تتوفر الاسعافات الاولية في المنزل بقدر الامكان لاستخدامها عند حدوث أي إصابة
- 27- يجب إغلاق الكهرباء عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي حتى لا تحدث شرارة كهربية تؤدي إلى اشتعال الحريق
- 28- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الاطعمة الموجودة بالثلاجة
- 29- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت
- 30- يجب الاتصال بفني الكهرباء عند انفجار مواسير المياه
- 31- يتم وضع السلم على مستوى افقي عند الطلاء لمنع سقوط الشخص
- 32- يجب ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء
- 33- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الاطفال من امراض القلب مجانياً
- 34- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً نباتياً متوازناً لكي تستطيع الصعود إلى قمم الجبال بنجاح
- 35- يجب ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة
- 36- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها يمكن أن تذوب في المياه لساخنه وتضر صحتنا

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- جميع ما يلي يعتبر من الارشادات التي يجب اتباعها لكي يكون يوماً صحياً ما عدا
- أ- تناول كميات كبيرة من الدهون
ب - ممارسة الرياضة البدنية
ج- تناول الخضروات والفاكهة
د- تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع
- 2- الوجبة 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
- 3- تشمل الكربوهيدرات
- أ) الدهون والالياف
ب- النشويات والسكريات
ج البروتينات والفيتامينات
د- الفيتامينات والاملاح المعدنية
- 4- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على
- أ- مقاومة الامراض
ب- ضبط مستوى السكر

- ج- بناء الانسجة د- حماية الاسنان
- 5- لكي يكون النظام الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
- أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) السكريات د) الزيوت
- 6- الوجبات السريعة من الاطعمة غير الصحية لاحتوائها على
- أ) كميات كبيرة من الملح ب- كميات كبيرة من الفيتامينات
ج) كميات كبيرة من الحبوب الكاملة (د) كميات كبيرة من الخضراوات
- 7-السبب الرئيسي في فساد الاطعمة
- أ- الماء ب- البكتيريا ج- برودة الجو د- الاسطح النظيفة
- 8- للحفاظ على سلامة الطعام يجب
- أ- تعقيم المناضد قبل الطبخ ب - عدم تغطية الشعر عند الطبخ
ج- إبقاء اللحوم خارج الثلاجة د- عدم ارتداء قفازات
- 9- من مميزات الشراب الطبيعي
- أ) غني بالفيتامينات ب- غني بالدهون ج- غني بالزيوت د-غني بالنشويات
- 10- عند اعداد مربة الفراولة داخل المنزل يجب
- أ- تسخينها في درجات حرارة عالية ب- تسخينها في درجات حرارة متوسطة
ج- تركها في درجة حرارة منخفضة د- عدم وضعها على النار
- 12- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح
- أ- دهنياً ب- بروتينات ج- سكرياً د- مملحاً
- 13- يستخدم المقص اثناء الاسعافات الاولية لـ
- أ) تطهير الجروح ب) قص ومنع الملابس من ملامسة الجرح
ج) معالجة الجروح د) تثبيت الرباط على الجرح
- 14- عند حدوث تسرب الغاز في البيت يجب الاتصال بـ
- أ) طوارئ الكهرباء ب) طوارئ الماء
ج) طوارئ الغاز الطبيعي د) طوارئ الاسعاف
- 15- جميع ما يلي من طرق الحفاظ على الاشخاص عند الطلاء ما عدا

أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) ترك النوافذ مغلقة

ج) ارتداء قفازات (د) ارتداء نظارات الامان

16- هو الذي أنشأ مؤسسة لعلاج القلب بالمجان

أ) احمد زويل (ب) مجدي يعقوب (ج) طه حسين (د) أحمد شوقي

17- الناشطة وصفية نزرين نجحت في

أ) ركوب الدرجات (ب) سباق السيارات

ج) تسلق قمم الجبال (د) سباق الجري

ثالثاً: اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

1- تكون الوجبة الغذائية عندما تحتوي على انواع متنوعة من الطعام بكميات معينة

2- تساعد البروتينات على انسجة الجسم وتعويض التالف منها

3- الحديد عنصر مهم لـ

4- تعتبر المسكرات والبذور والزيتون من

5- الوجبات السريعة تعتبر طعام

6- يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن

7- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والاملاح

8- يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام

9- السبب الرئيسي في فساد الاطعمة العفن والبكتيريا و.....

10- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة منمقارنة بالشراب الطبيعي

11- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على

12- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون عند خدش الطلاء

13- قد تتفاعل المقلاة المصنوعة من الالومنيوم مع الاطعمة عند التعرض

لدرجات الحرارة العالية ()

14- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها

15- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام

16- تستخدم لتخفيف الالام الناتجة عند الاجهاد

18- يجب ألا نفتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع

19- يجب ترك النوافذ للتهوية اثناء الطلاء (مفتوحة)

20- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الاطفال مجاناً من امراض ... (القلب)

21- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً لبناء عضلات قوية (نباتياً)

رابعاً: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ): -

(1)

(أ)	(ب)
1- الفيتامينات	أ) تساعد على بناء أنسجة الجسم
2- البروتينات	ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
3- الألياف	ج) تساعد على مقاومة الأمراض

(2)

(أ)	(ب)
1- الطعام الصحي	أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون
2- الطعام غير الصحي	ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات
3- الماء	ج) يساعد على التخلص من السموم

(3)

(أ)	(ب)
1- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	أ) تضرنا عند ذوبانها في اناء ساخن
2- الأدوات البلاستيكية	ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
3- الاواني ذات الطلاء غير اللاصق	ج) تكون سامة عند خدش الطلاء

نلهمك لتبدع ...!

الثالث درس الأول

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- ليكون يومك صحياً يجب شرب 8 أكواب من الماء على الأقل (✓)
- 2- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة (x)
- 3- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يومياً (x)
- 4- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً (x)
- 5- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (✓)

2- ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً :-

- 1- المشروبات الغازية ()
- 2- الكثير من الحلوى ()
- 3- المياه (✓)
- 4- الأطعمة المقلية بالزيت ()
- 5- الحبوب الكاملة (✓)
- 6- الخضروات (✓)

3- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
(ب) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى
(ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت
- 2- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً
(ب) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يومياً

ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

4- اقرأ ثم أجب :

3- حدد نصيحة اخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحي .

6- ممارسة التمارين الرياضية

7- شرب الماء النظيف

المحور الثالث الدرس الثاني العناصر الغذائية

1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- 1- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل : الفواكه والعسل (✓)
- 2- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها (✓)
- 3- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا (x)
- 4- لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لأجسامنا (x)
- 5- لا يمكن للدهون أبداً أن تكون صحية (✓)

2- اكمل العبارات الآتية :

- 1- يساعد فيتامين A على..... (تقوية النظر)
- 2- نجد فيتامين C في (الخضروات)
- 3- نجد الحديد في (اللحوم والاسماك)
- 8- تعتبر..... مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)

نلهمك لتبدع ...!

3- صل من العمود (ب) ما يناسب ما فى العمود (أ):

(ب)	(أ)
(أ) البيض والألبان	1- الفيتامينات
(ب) البطاطس والأرز	2- الدهون
(ج) الزيتون والأفوكادو	3- البروتينات
(د) القرنبيط والبروكلي	4- الكربوهيدرات

4- اختر الإجابة الصحيحة مما يلى :

- 1- النشويات والسكريات من
أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية
- 2- تعتبر اللحوم والأسماك من
أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية
- 3- تساعد على امتصاص الفيتامينات
أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعدنية (د) الكربوهيدرات
- 4- يساعد الماء على التخلص من
أ) السموم (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الدهون

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

(1) اختر الإجابة الصحيحة مما يلى :

- 1- يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات
أ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
- 2- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من
أ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء
- 3- يساعد على المحافظة على صحة العظام والأسنان.
أ) الكالسيوم (ب) السكر (ج) الحديد (د) الملح

4- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون
2- اكمل العبارات الآتية :-

- 1- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من.....الطعام (اصناف)
- 2- نجد الدهون الصحية في
- 3- شرب الكثير منيعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)
- 4- يحتوي السمك على فيتامين..... (A)
- 5- نجد الكالسيوم في (اللبن والخضروات الخضراء)

3- قيم الوجبات الغذائية الآتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازنة امام كل عبارة:

- 1- ياكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية (وجبة غذائية غير متوازنة)
- 2- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء (وجبة غذائية متوازنة)
- 3- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذائية غير متوازنة)

4- اقرأ ثم أجب :-

- 1- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضاً فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة
- 2- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب

نلهمك لتبدع ...!

المحور الثالث الدرس الثالث
نظام غذائي صحي

(1) ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحي:

- 1- الخضروات (✓)
2- الأسماك (✓)
3- الكثير من الدهون ()
4- الحبوب الكاملة (✓)
5- كميات كبيرة امن السكر ()

2- أكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات :

- (الحبوب الكاملة - صحي - الأرز والخضروات - غير صحي - الملح)
1- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من (الملح)
2- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضروات والفواكه و... (الحبوب الكاملة)
2- يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن..... (صحي)
3- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل (الأرز والخضروات)

3- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد (✓)
2- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية (X)
3- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (✓)
4- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (✓)

4- اقرأ ثم أجب :-

- 1- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .
• (ج) انصحه أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البليلة
2- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

• (ج) نعم تعتبر وجبة صحية

المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصحي

(1) اقرأ واكتب كلمة (صحي) او (غير صحي) امام الاطعمة والمشروبات الآتية :

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1- مشروبات حمص الشام | (صحي) |
| 2- البطاطس المقلية | (غير صحية) |
| 3- الدجاج المشوية | (صحي) |
| 4- اللحوم المصنعة | (غير صحية) |

2- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

- 1- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية (✓)
- 2- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية (X)
- 3- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة (✓)
- 4- تناول البلبيلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي (X)

3- أكمل ما يلي :

- 1- يجب تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس.... ليكون طعاماً صحياً (المقلية)
- 2- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات (والدهون والألاح)
- 3- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات (الغازية)
- 4- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البلبيلة ليكون طعامك صحياً (وحمص الشام)
- 5- يحتوي الترمس على وهي مهمة لأجسامنا (البروتينات)
- 6- تحتوي الذرة المشوية على..... (الألياف والفيتامينات والمعادن)

المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

(1) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- يمكننا شرب بدلاً من المشروبات الغازية
أ) العصائر المصنعة
ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكر
ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر
د) الشاي بإضافة الكثير من السكر
- 2- من الوجبات الغذائية الصحية
أ) اللحوم المصنعة
ب) البطاطس المقلية
ج) المكرونة مع إضافة الجبن
د) الحلوى
- 3- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...
أ) الذرة المشوية
ب) الدجاج المقلي
ج) الحلوى
د) البطاطس المقلية
- 4- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبيرة من
أ) السكريات
ب) الدهون
ج) الفيتامينات
د) النشويات

2- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحي) أو (غير صحي) بجانب كل عبارة :

- 1- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة (صحي)
2- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)
3- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكر (صحي)

3- فكر واجب :

- 1- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟
• (ج) نعم تصبح صحية
- 2- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحهُ ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقاً صحياً أكثر
• (ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول
- 3- لماذا تعتر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية ؟

• (ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

المحور الثالث

الدرس الخامس المحافظة على سلامة الطعام

(1) يعتبر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا :

- 1- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .
- 2- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين ، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتيريا
- 3- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيداً
- 4- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً
- 5- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده
- 6- ترك الطعام على البوتجاز لفترة طويلة

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
(أ) الماء
(ب) الجو البارد
(ج) البكتيريا والعفن
(د) الزيت
- 2- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقائها في إلى ان يحين وقت استخدامها
(أ) المطبخ
(ب) الثلاجة
(ج) أكياس بلاستيكية
(د) مكان دافئ
- 3- معظم الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
(أ) يتعفن
(ب) يقل
(ج) لا يتغير
(د) يصبح جيداً

3- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم (✓)
- 2- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام (✓)
- 3- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام (X)
- 4- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام (X)

5- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام (✓)

المحور الثالث

الدرس السادس الشراب الطبيعي والشراب الصحي

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي (X)
- 2- يعتبر الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية (✓)
- 3- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي (✓)
- 4- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكناً (✓)

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من
(أ) العفن والبكتيريا
(ب) الحموضة
(ج) الماء
(د) الغليان
- 2- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو
(أ) جودة السكر
(ب) عدم خلط السكر بشكل جيد
(ج) نوع الفاكهة
(د) وجود الماء
- 3- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي
(أ) فصل الفاكهة عن السكر
(ب) تعبئة الشراب
(ج) تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة (د) بيع الشراب في المحلات
- 3- إذا كان لديك نوعان من الشراب احدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي أيهما تفضل ولماذا؟
(ج) أفضل الشراب الطبيعي لأنه غني بالفيتامينات والأملاح

المحور الثالث مراجعة على الدرس الخامس والسادس

(1) اكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات

غير نظيف - طازجة- صحي - باردة - غير صحي

- 1- الشراب الطبيعي اكثر من الشراب الصناعي (صحي)
- 2- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة حتى لا تفسد (باردة)
- 3- استخدام مكونات يحافظ على سلامة الطعام (طازجة)
- 4- إن بدا لون الشراب داكناً جداً أثناء صناعة هذا يعني ان السكر المستخدم (غير نظيف)

2- اقرأ و صوب ما تحته خط :

- 1- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر (عالية)
- 2- معظم الطعام لا يتعفن إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة (يتعفن)
- 3- اكتب الجمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

- لا يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية

- يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على الفاكهة الطبيعية

الشراب الطبيعي : - لا يحتوي على الكثير من السكر - ويحتوي على الفاكهة الطبيعية
الشراب الصناعي : - يحتوي على الكثير من السكر

- يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية

4- فكر واجب :

1- تشرب أية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تسبدله بالشراب الطبيعي .

• (ج) الشراب الطبيعي اكثر صحياً لانه يحتوي على الفيتامينات والاملاح المعدنية

2- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة ، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز بعد مرور يوم ، برأيك أي من الاطعمة سوف يفسد .

- (ج) طعام مجدي يفسد لأنه خارج الثلاجة .

المحور الثالث

الدرس السابع السلام في المطبخ

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- يعد تقطيع الطعام بعيداً عن اليد ضرورياً للحفاظ على السلامة في المطبخ (✓)
- 2- توجيه مقابض الاواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري (X)
- 3- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز (✓)
- 4- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (✓)
- 5- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن (✓)

2- ضع خطاً تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك :

- 1- تريد شراء ملاعق ، أي نوع تختار ؟ (البلاستيكية – السيليكون)
السبب : لأنه مرن وغير لاصق ولا يخدش الطعام
- 2- تريد شراء أواني للمطبخ (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)
السبب : لأنها صلبة ومتينة
- 3- تريد منى شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ هل تؤيد منى في هذا الشراء ؟ ولماذا؟

السبب لا لأن ادوات البلاستيك قد تذوب إذا كان الماء ساخن وتضر البيئة

3- صل من العمود (ب) ما يناسبه من العمود (أ)

(أ)	(ب)
1- المقلاه المصنوعة من الالومنيوم	أ- قد تكون سامة عند خدش الطلاء
2- الادوات البلاستيكية	ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
3- الأواني الاستانلس	ج- يمكن ان تذوب في الإناء الساخن فتضر بصحتنا
4- الأواني ذا الطلاء غير اللاصق	د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون
5- الملاعق	هـ- خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية

المحور الثالث

الدرس الثامن إعداد الطعام والشراب الصحي

(1) ضع علامة (✓) أمام إرشادات إعداد الطعام الصحي :

- 1- الإفراط في طهي الخضروات ()
- 2- غسل اليدين جيداً ومسح كل الاسطح (✓)
- 3- تجنب قلي الاطعمة بالزيت (✓)
- 4- عدم خبز او شوي الطعام ()

2- فكر وأجب :

- 1- في رأيك ، لماذا من المهم إعداد طعام صحي ؟
 - (ج) ليحافظ على صحتنا
- 2- لماذا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟
 - (ج) لأنها تحتوي على الزيوت والدهون

بصحة
نلهمك لتبدع ...!

المحور الثالث مراجعة
على الدرس السابع والثامن

(1) اقرأ و صوب ما تحته خط :

- 1- من قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز (بعيداً عن البوتاجاز)
- 2- شوي الطعام يجعله دهنيا وغير صحي (قلي)
- 3- عدم الإفراط في طهي الخضروات يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها (الإفراط)
- 4- المقلاه المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية فيمكن استخدامها لطهي الصلصات (الاستانلس)

2- اقرأ ثم اكتب اسم الاداة المناسبة امام كل عبارة :

- 1- أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق)
- 2- أداة لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية (الاواني المصنوعة من الفولاذ)
- 3- أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن (الأدوات أو الأواني البلاستيكية)

2- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم (✓)
- 2- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي (✓)
- 3- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح (✓)
- 4- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها (✓)

4- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها
- أ- لا تخدش الأواني
- ب- لا تجمع البكتيريا
- ج- صلبة ومتينه
- د- يلتصق الطعام بها

2- من طرق الطهي غير الصحية.....

أ- الشوي ب- السلق ج- القلي د- الاعداد على البخار

المحور الثالث

الدرس التاسع الاسعافات الاولية والسلامة

(1) صحح الكلمات التي تحتها خط :

- يستخدم المقص في الاسعافات الاولية لتثبيت الرباط على الجرح (شريط اللاصق الطبي)
- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الاولية لتخفيف الالام الناتجة من الاجهاد او الام العضلات (الكمادات الباردة او الساخنة)
- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الاولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة (الضمادات اللاصقة)
- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع (الرباط الطبي)

2- اقرأ الحالات الطارئة الاتية واقترح مواد الاسعافات الاولية التي يمكن ان تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة :

- 1- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثر مازن والتوت قدمه وشعر بالالم
المواد المستخدمة : رباط طبي
- 2- عند لعب مي بالكرة مع اصدقائها وقعت وجرحت في قدمها
المواد المستخدمة : الضمادات اللاصقة
- 3- تعرض شخص ما للدغات النحل أثناء النزهة
المواد المستخدمة : ملقط طبي او ملقاط

3- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش (√)
- 2- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للاصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم (√)
- 3- استخدام الاسعافات الاولية في حالات الحروق الخطيرة امر ضروري (X)

المحور الثالث

الدرس العاشر السلامة في المنزل

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- لآخمد الحريق الناتج عن الزيت ، نستخدم الماء (X)
- 2- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ (X)
- 3- قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد (✓)
- 4- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل (X)

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- احد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
- أ- ماء نقي ب- بيكربونات الصوديوم ج- ماء غير نقي د - بنزين
- 2- عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم
- أ- طوارئ الغاز الطبيعي ب- طوارئ الحريق ج - الإسعاف د - طوارئ الكهرباء
- 3- للحفاظ على السلامة اثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر في المطبخ
- أ- زيت ب- أجهزة كهربائية ج - طفاية الحريق د)ملاعق

نلهمك لتبدع ...!

المحور الثالث مراجعة
على الدرس التاسع والعاشر

1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات (X)
- 2- عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى اصلاح العطل (X)
- 3- عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الاطعمة (✓)
- 4- يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها (✓)
- 5- انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة (✓)

2- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):-

(ب)	(أ)
أ- لتثبيت الرباط على الجرح	1- شريط لاصق جراحي
ب - لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح	2- شاش معقم
ج- لمعالجة الجروح المفتوحة	3- المقص
د- لتخفيف الامام الناتجة عن الاجهاد او الام العضلات	4- الكمادات الباردة او الساخنة

3- فكر واجب

- 1- لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربى في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟
• ج - حتى لا يتسبب في اشعال النيران
- 2- رأيت حريقاً في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز ، بأي خدمة طوارئ تتصل؟
• ج - اتصل رقم الغاز الطبيعي رقم 129

4- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :-

- 1- يستخدمجراحي لتثبيت الرباط على الجرح (شريط لاصق)
- 2- لا يجب فتححتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء (الثلاجة)
- 3- يجب استخدام كريملعلاج لدغات الحشرات (اللدغات)
- 4- يجب ألاالمصباح الكهربى عند تسرب الغاز الطبيعي (نضى)
- 9- يجب قطع الملابس ب.....عند الاصابة بجرح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس (المقص)

المحور الثالث

الدرس الحادي عشر السلامة في استخدام الطلاء

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام (✓)
- 2- اول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو (✓)
- 3- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء (X)
- 4- اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء وبكرة دهان (✓)

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- أي الادوات نحتاجها أثناء عملية الطلاء
 - أ- بكرة دهان _____ ب- مقص _____ ج - رباط طبي _____ د - كريم دهان _____
- 2- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب
 - أ- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجات حرارة عاليه
 - ب- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجة حرارة منخفضة
 - ج - ارتداء القفازات _____ د - ترك النوافذ مغلقة _____
- 3- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان
 - أ- عمل وجبة غذائية صحية _____ ب- استخدام مواد الاسعافات الاولية
 - ج - الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم _____ د - استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

3- فكر واجب :

- 1- لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة ؟
 - (ج) حتى لا تندلع حرائق
- 2- ناقش كيف يمكنك ان تحمي نفسك اثناء عملية طلاء غرفة ؟
 - تكون الغرفة أبوابها ونوافذها مفتوحة للتهوية ونحمي الايد والاعين والانف من خلال قفازات وقناع الوجه ونظارات للعين
- 3- بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ ؟

- (ج) انصحة لا يخزنها في المطبخ لأنها قد ينتج عنها اندلاع حريق بسبب ارتفاع درجة الحرارة وقد تسبب في الاشتعال .

المحور الثالث مراجعة

على الدرس الحادي عشر وشخصيات مصرية مؤثرة والمستكشف النشط

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- 1- أسس الدكتور مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج امراض السمنة في العالم (X)
- 2- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون (X)
- 3- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء (X)
- 4- يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الاطفال والحيوانات الاليفة (✓)
- 5- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السبع (✓)
- 6- من خطوات الحماية اثناء عملية الطلاء هي حماية العين والانف واليدين (✓)

2- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- الدكتور مجدي يعقوب
 (أ) جراح القلب (ب) مهندس (ج) مدرس (د) محاسب
- 2- وصفية نزرين هي
 (أ) طبيبة (ب) مهندسة (ج) ناشطة ومستكشفة (د) مدرسة
- 3- من طرق الحماية اثناء عملية الطلاء
 (أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) - غلق النوافذ والابواب
 (ج) عدم استخدام سلم (د) عدم استخدام قفازات
- 4- شارك في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا
 (أ) أحمد زويل (ب) وصفية نزرين (ج) مجدي يعقوب (د) طه حسين

3- فكر واجب :

- 1- كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال ؟
 • ج - تتبع نظام صحي نباتي
- 2- يجب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم اثناء عملية الطلاء ناقش ذلك

- ج - نتأكد أن السلم في حالة جيدة ومثبت جيداً لمنع السقوط من عليه
- 3- بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات
- ج- انصحه أن يرتدي قفازات لحماية أيده

مراجعة كاملة على المحور الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- ✓ 1- يجب أن تتضمن الوجبة الغذائية مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة لكي تكون متوازنة
- X 2- يجب شرب 3 أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم
- ✓ 3- يجب ممارسة التمرينات البدنية يومياً للحفاظ على صحتنا
- ✓ 4- يجب تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم ليكون يومنا صحياً
- ✓ 5- يعبر الهرم الغذائي عن الكميات المطلوبة من الغذاء التي يجب تناولها كل يوم
- ✓ 6- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات
- X 7- تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر
- ✓ 8- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات
- X 9- كل من فيتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر
- X 10- اللبن الجاموسي قوامه ووزنه اخف من اللبن البقري
- ✓ 11- تناول الاطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو
- X 12- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون
- ✓ 13- الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح
- X 14- يجب أن يتناول الاطفال جميع الاطعمة الصحية وغير الصحية حتى ينمو بصورة جيدة
- ✓ 15- يعتبر السبب الرئيسي لفساد الاطعمة البكتيريا والعفن والفطريات
- ✓ 16- يجب تعقيم اليدين والمناضد قبل اعداد الطعام وبعده
- X 17- يجب وضع الاطعمة في مكان دافئ مثل الثلاجة لحمايته من التعفن
- ✓ 18- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له
- X 19- كل من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما

- 20- لحماية الشراب من العفن و البكتيريا يتم إضافة مادتين حافظتين له ✓
- 21- من قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز ✓
- 22- لا يجب قلي الطعام بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنياً وصحياً X
- 23- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقلل ذلك من العناصر الغذائية المتوافرة بها ✓
- 24- يتم عمل اسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصاباً بجروح خطيرة X
- 25- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة ✓
- 26- يجب أن تتوفر الاسعافات الأولية في المنزل بقدر الامكان لاستخدامها عند حدوث أي إصابة ✓
- 27- يجب إغلاق الكهرباء عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي حتى لا تحدث شرارة كهربية تؤدي إلى اشتعال الحريق ✓
- 28- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الاطعمة الموجودة بالثلاجة ✓
- 29- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت ✓
- 30- يجب الاتصال بفني الكهرباء عند انفجار مواسير المياه X
- 31- يتم وضع السلم على مستوى افقي عند الطلاء لمنع سقوط الشخص ✓
- 32- يجب ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء X
- 33- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الاطفال من امراض القلب مجانياً ✓
- 34- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً نباتياً متوازناً لكي تستطيع الصعود إلى قمم الجبال بنجاح ✓
- 35- يجب ألا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة ✓
- 36- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها يمكن أن تذوب في المياه لساخنه وتضر صحتنا ✓

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- جميع ما يلي يعتبر من الارشادات التي يجب اتباعها لكي يكون يوماً صحياً ما عدا
- أ- تناول كميات كبيرة من الدهون
- ب - ممارسة الرياضة البدنية
- ج- تناول الخضروات والفاكهة
- د- تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع
- 2- الوجبة المتوازنة تتمثل في تناول

- أ- كميات كبيرة من الدهون
متوازنة
- ب- مجموعة متنوعة من الطعام بكمية
- ج- الخضروات والفواكه فقط
- د- الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط
- 3- تشمل الكربوهيدرات.....
- أ) الدهون والالياف
- ب- النشويات والسكريات
- ج البروتينات والفيتامينات
- د- الفيتامينات والاملاح المعدنية
- 4- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على
- أ- مقاومة الامراض
- ب- ضبط مستوى السكر
- ج- بناء الانسجة
- د- حماية الاسنان
- 5- لكي يكون النظام الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
- أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) السكريات (د) الزيوت
- 6- الوجبات السريعة من الاطعمة غير الصحية لاحتوائها على
- أ) كميات كبيرة من الملح ب- كميات كبيرة من الفيتامينات
- ج) كميات كبيرة من الحبوب الكاملة (د) كميات كبيرة من الخضراوات
- 7- السبب الرئيسي في فساد الاطعمة
- أ- الماء
- ب- البكتيريا ج- برودة الجو د- الاسطح النظيفة
- 8- للحفاظ على سلامة الطعام يجب
- أ- تعقيم المناضد قبل الطبخ ب - عدم تغطية الشعر عند الطبخ
- ج- إبقاء اللحوم خارج الثلاجة د- عدم ارتداء قفازات
- 9- من مميزات الشراب الطبيعي
- أ) غنى بالفيتامينات ب- غنى بالدهون ج- غنى بالزيوت د- غنى بالنشويات
- 10- عند اعداد مربة الفراولة داخل المنزل يجب
- أ- تسخينها في درجات حرارة عالية ب- تسخينها في درجات حرارة متوسطة
- ج- تركها في درجة حرارة منخفضة د- عدم وضعها على النار
- 12- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح.....

أ- دهنيا ب- بروتينات ج- سكرياً د- مملحاً

13- يستخدم المقص اثناء الاسعافات الاولية لـ

أ) تطهير الجروح ب) قص ومنع الملابس من ملامسة الجرح

ج) معالجة الجروح د) تثبيت الرباط على الجرح

14- عند حدوث تسرب الغاز في البيت يجب الاتصال بـ

أ) طوارئ الكهرباء ب) طوارئ الماء

ج) طوارئ الغاز الطبيعي د) طوارئ الاسعاف

15- جميع ما يلي من طرق الحفاظ على الاشخاص عند الطلاء ما عدا

أ) ترك النوافذ مفتوحة ب) ترك النوافذ مغلقة

ج) ارتداء قفازات د) ارتداء نظارات الامان

16- هو الذي أنشأ مؤسسة لعلاج القلب بالمجان

أ) احمد زويل ب) مجدي يعقوب ج) طه حسين د) أحمد شوقي

17- الناشطة وصفية نزرين نجحت في

أ) ركوب الدرجات ب) سباق السيارات

ج) تسلق قمم الجبال د) سباق الجري

ثالثاً: اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

1- تكون الوجبة الغذائية ... عندما تحتوي على انواع متنوعة من الطعام بكميات معينة (متوازنة)

2- تساعد البروتينات على انسجة الجسم وتعويض التالف منها (بناء)

3- الحديد عنصر مهم لـ (الدم)

4- تعتبر المسكرات والبذور والزيتون من (الدهون الصحية)

5- الوجبات السريعة تعتبر طعام (غير صحي)

6- يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحياً)

7- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والاملاح (السكريات)

8- يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام (المقلي)

9- السبب الرئيسي في فساد الاطعمة العفن والبكتيريا و.... (الفطريات)

10- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من ... مقارنة بالشراب الطبيعي (السكر)

11- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على... (البكتيريا)

12- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون عند خدش الطلاء (سامة)

- 13- قد تتفاعل المقلاة المصنوعة من الالومنيوم مع الاطعمة عند التعرض لدرجات الحرارة العالية (الحمضية)
- 14- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها (مرنة وغير لاصقة)
- 15- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام (دهنياً)
- 16- تستخدم لتخفيف الالام الناتجة عند الاجهاد (الكمادات الباردة)
- 17- لا يكون من الامن مساعدة الاشخاص المصابة بحالات الحروق و... الخطيرة (الكسور)
- 18- يجب ألا نفتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع (الكهرباء)
- 19- يجب ترك النوافذ للتهوية اثناء الطلاء (مفتوحة)
- 20- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الاطفال مجاناً من امراض ... (القلب)
- 21- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً لبناء عضلات قوية (نباتياً)
- رابعاً: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ): -**

(1)

(أ)	(ب)
1- الفيتامينات	أ) تساعد على بناء انسجة الجسم
2- البروتينات	ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
3- الألياف	ج) تساعد على مقاومة الامراض

بصحة
نلهمك لتبدع ...!

(2)

(أ)	
1- الطعام الصحي	أ) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون
2- الطعام غير الصحي	ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات
3- الماء	ج) يساعد على التخلص من السموم

(3)

(أ)	
1- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	أ) تضرنا عند ذوبانها في اناء ساخن
2- الادوات البلاستيكية	ب) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية
3- الاواني ذات الطلاء غير اللاصق	ج) تكون سامة عند خدش الطلاء

بصحة
نلهمك لتبدع ...!