



الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

التغذية بالجمال

الوحدة الثانية

الصف
السادس

المادة
التربية
المهنية



السؤال الأول : ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة :

1. ما هو المصدر الرئيسي للطاقة في الحبوب؟
(أ) البروتينات (ب) الكربوهيدرات
(ج) الدهون (د) الفيتامينات
2. أي من الخيارات التالية يُعد من البقوليات؟
(أ) القمح (ب) العدس
(ج) الشعير (د) الأرز
3. تُعتبر البقوليات مصدرًا جيدًا للبروتين النباتي
(أ) صح (ب) خطأ
- 4- ما الفرق الرئيسي بين الحبوب والبقوليات؟
(أ) البقوليات تحتوي على كربوهيدرات فقط، بينما الحبوب تحتوي على بروتينات
(ب) الحبوب مصدر رئيسي للكربوهيدرات، بينما البقوليات مصدر غني بالبروتين
(ج) البقوليات لا تحتوي على أي قيمة غذائية
(د) الحبوب أقل أهمية غذائيًا من البقوليات
- 5- من مميزات البقوليات انها
(أ) رخيصة الثمن ولا يمكن تخزينها لسنوات
(ب) رخيصة الثمن يمكن تخزينها لسنوات
(ج) غالية الثمن ولا يمكن تخزينها لسنوات
(د) غالية الثمن ويمكن تخزينها لسنوات
- 6- ما هو الهدف الأساسي من مهنة التجميل؟
(أ) تحسين المظهر وتعزيز الثقة بالنفس
(ب) تغيير شكل الإنسان بالكامل
(ج) استخدام مستحضرات التجميل دون الحاجة للعناية بالبشرة
(د) جعل جميع الأشخاص متشابهين
- 7- أي من الخيارات التالية يُعد من مجالات مهنة التجميل؟
(أ) تصفيف الشعر (ب) التنسيق (ج) الهندسة
(د) الديكور
- 8- لماذا يُعتبر تنظيف أدوات التجميل أمرًا مهمًا؟
(أ) للحفاظ على مظهر الأدوات فقط
(ب) لمنع انتقال العدوى والحفاظ على صحة البشرة
(ج) لأنه لا يوجد فرق بين الأدوات النظيفة وغير النظيفة (د) لتقليل تكلفة شراء أدوات جديدة





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

التغذية بالجمال

الوحدة الثانية

الصف
السادس

المادة
التربية
المهنية



9- أي من الحبوب التالية يُستخدم في صناعة الدقيق؟

(أ) العدس (ب) القمح (ج) الفاصوليا (د) الحمص

10- ما هو العنصر الغذائي الأساسي الذي يميز البقوليات عن الحبوب؟

(أ) الدهون الصحية (ب) البروتين النباتي (ج) السكر (د) الأحماض الدهنية المشبعة

11- تقتصر مهنة التجميل على السيدات فقط

(أ) صح (ب) خطأ

12- عند إعداد أطباق من الحبوب والبقوليات اراعي

(أ) أن تكون جافة (ب) خالية من السوس (ج) لونها طبيعي وذات رائحة طبيعية (د) جميع ما ذكر

13- ما هو أحد أهم عوامل نجاح العاملين في مهنة التجميل؟

(أ) القدرة على التعلم المستمر ومتابعة أحدث الاتجاهات

(ب) استخدام نفس الأساليب القديمة دون تحديث

(ج) العمل دون الحاجة إلى التدريب

(د) إهمال العناية بالأدوات المستخدمة

14- ما هو الدور الأساسي للمرطب في العناية بالبشرة؟

(أ) تجفيف البشرة (ب) ترطيب البشرة ومنع الجفاف

(ج) إزالة الزيوت الطبيعية من الجلد (د) تقليل الحاجة لاستخدام مستحضرات التجميل

15- تستخدم الحبوب في الصناعات التحويلية

(أ) صح (ب) خطأ

16- تتحمل الحبوب التخزين لمدة طويلة بسبب

(أ) ارتفاع نسبة البروتين فيه (ب) انخفاض نسبة الرطوبة

(ج) ارتفاع نسبة الرطوبة (د) ارتفاع نسبة الكربوهيدرات

17- ما هي إحدى أهم قواعد العناية بالبشرة في مهنة التجميل؟

(أ) استخدام المنتجات دون معرفة مكوناتها (ب) تنظيف البشرة بانتظام وترطيبها

(ج) استخدام مستحضرات التجميل دون إزالة المكياج (د) تجنب استخدام واقي الشمس





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

التغذية بالجمال

الوحدة الثانية

الصف
السادس

المادة
التربوية
المهنية



18- ما هي إحدى أهم مهارات النجاح في مهنة التجميل؟
أ) الإبداع والقدرة على الابتكار
ب) تجاهل رغبات العملاء
ج) العمل دون الحاجة إلى التدريب المستمر
د) استخدام نفس الأساليب دون تطوير

19- توضع القدمان بالماء الدافئ قبل استخدام أداة التقشير
أ) صح ب) خطأ

20- كان يطلق على الحلاق سابقاً المزين
أ) صح ب) خطأ

21- من مجالات مهنة التجميل
أ) تصفيف الشعر ومهنة الحلاقة
ب) تصفيف الشعر والديكور
ج) التنسيق ومهنة الحلاقة
د) تصفيف الشعر ومهنة الحلاقة والديكور

السؤال الثاني: ما أهمية الحبوب والبقوليات في التغذية اليومية؟

السؤال الثاني

السؤال الثالث: ما هي أهمية التجميل ومواد التجميل؟

السؤال الثالث





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

التغذية بالجمال

الوحدة الثانية

الصف
السادس

المادة
التربية
المهنية



اختر الإجابة الصحيحة

السؤال الأول

1. ما هو المصدر الرئيسي للطاقة في الحبوب؟
(أ) البروتينات (ب) الكربوهيدرات
(ج) الدهون (د) الفيتامينات
2. أي من الخيارات التالية يُعد من البقوليات؟
(أ) القمح (ب) العدس
(ج) الشعير (د) الأرز
3. تُعتبر البقوليات مصدرًا جيدًا للبروتين النباتي
(أ) صح (ب) خطأ
4. ما الفرق الرئيسي بين الحبوب والبقوليات؟
(أ) البقوليات تحتوي على كربوهيدرات فقط، بينما الحبوب تحتوي على بروتينات
(ب) الحبوب مصدر رئيسي للكربوهيدرات، بينما البقوليات مصدر غني بالبروتين
(ج) البقوليات لا تحتوي على أي قيمة غذائية
(د) الحبوب أقل أهمية غذائيًا من البقوليات
5. من مميزات البقوليات انها
(أ) رخيصة الثمن ولا يمكن تخزينها لسنوات
(ب) رخيصة الثمن يمكن تخزينها لسنوات
(ج) غالية الثمن ولا يمكن تخزينها لسنوات
(د) غالية الثمن ويمكن تخزينها لسنوات
6. ما هو الهدف الأساسي من مهنة التجميل؟
(أ) تحسين المظهر وتعزيز الثقة بالنفس
(ب) تغيير شكل الإنسان بالكامل
(ج) استخدام مستحضرات التجميل دون الحاجة للعناية بالبشرة
(د) جعل جميع الأشخاص متشابهين
7. أي من الخيارات التالية يُعد من مجالات مهنة التجميل؟
(أ) تصفيف الشعر (ب) التنسيق (ج) الهندسة
(د) الديكور
8. لماذا يُعتبر تنظيف أدوات التجميل أمرًا مهمًا؟
(أ) للحفاظ على مظهر الأدوات فقط
(ب) لمنع انتقال العدوى والحفاظ على صحة البشرة
(ج) لأنه لا يوجد فرق بين الأدوات النظيفة وغير النظيفة (د) لتقليل تكلفة شراء أدوات جديدة





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

التغذية بالجمال

الوحدة الثانية

الصف
السادس

المادة
التربوية
المهنية



9. أي من الحبوب التالية يُستخدم في صناعة الدقيق؟
أ) العدس (ب) القمح (ج) الفاصوليا (د) الحمص
10. ما هو العنصر الغذائي الأساسي الذي يميز البقوليات عن الحبوب؟
أ) الدهون الصحية (ب) البروتين النباتي (ج) السكر (د) الأحماض الدهنية المشبعة
11. تقتصر مهنة التجميل على السيدات فقط
أ) صح (ب) خطأ
12. عند إعداد أطباق من الحبوب والبقوليات اراعي
أ) أن تكون جافة (ب) خالية من السوس (ج) لونها طبيعي وذات رائحة طبيعية (د) جميع ما ذكر
13. ما هو أحد أهم عوامل نجاح العاملين في مهنة التجميل؟
أ) القدرة على التعلم المستمر ومتابعة أحدث الاتجاهات
ب) استخدام نفس الأساليب القديمة دون تحديث
ج) العمل دون الحاجة إلى التدريب
د) إهمال العناية بالأدوات المستخدمة
14. ما هو الدور الأساسي للمرطب في العناية بالبشرة؟
أ) تجفيف البشرة (ب) ترطيب البشرة ومنع الجفاف
ج) إزالة الزيوت الطبيعية من الجلد (د) تقليل الحاجة لاستخدام مستحضرات التجميل
15. تستخدم الحبوب في الصناعات التحويلية
أ) صح (ب) خطأ
16. تتحمل الحبوب التخزين لمدة طويلة بسبب
أ) ارتفاع نسبة البروتين فيه (ب) انخفاض نسبة الرطوبة
ج) ارتفاع نسبة الرطوبة (د) ارتفاع نسبة الكربوهيدرات
17. ما هي إحدى أهم قواعد العناية بالبشرة في مهنة التجميل؟
أ) استخدام المنتجات دون معرفة مكوناتها
ب) تنظيف البشرة بانتظام وترطيبها
ج) استخدام مستحضرات التجميل دون إزالة المكياج (د) تجنب استخدام واقي الشمس





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

التغذية بالجمال

الوحدة الثانية

الصف
السادس

المادة
التربية
المهنية



18. ما هي إحدى أهم مهارات النجاح في مهنة التجميل؟
(أ) الإبداع والقدرة على الابتكار
(ب) تجاهل رغبات العملاء
(ج) العمل دون الحاجة إلى التدريب المستمر
(د) استخدام نفس الأساليب دون تطوير

19. توضع القدمان بالماء الدافئ قبل استخدام أداة التقشير
(أ) صح (ب) خطأ

20. كان يطلق على الحلاق سابقاً المزين
(أ) صح (ب) خطأ

21. من مجالات مهنة التجميل
(أ) تصفيف الشعر ومهنة الحلاقة
(ب) تصفيف الشعر والديكور
(ج) التنسيق ومهنة الحلاقة
(د) تصفيف الشعر ومهنة الحلاقة والديكور

السؤال الثاني ما أهمية الحبوب والبقوليات في التغذية اليومية؟

تعد الحبوب والبقوليات من الأغذية الأساسية التي توفر عناصر غذائية مهمة للجسم. فهي: مصدر غني بالكربوهيدرات التي توفر الطاقة اللازمة للجسم. تحتوي على الألياف الغذائية التي تعزز صحة الجهاز الهضمي وتساعد في تقليل مشاكل الإمساك. توفر البروتين النباتي، وهو بديل صحي للحوم خاصة في الأنظمة الغذائية النباتية. تحتوي على الفيتامينات والمعادن مثل الحديد والمغنيسيوم، مما يعزز صحة العظام والدورة الدموية.

السؤال الثالث ما هي أهمية التجميل ومواد التجميل؟

مهنة التجميل تلعب دوراً مهماً في تحسين المظهر وتعزيز الثقة بالنفس، ومن أهم فوائدها: إخفاء عيوب البشرة والشعر والأظافر. إبراز معالم الجمال الطبيعية تحقق مفهوم النظافة والعناية بالجسم

