

اوراق عمل

الاسم :

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

عندما ترى زميلك قد نسي مصروفه المدرسي، فإن التصرف المثالي هو			
١	تخبر المعلم ليؤخّره.	تتجاهل الأمر لأنه لا يخصك.	تعرض عليه إقراضه. بعض المال إن أمكن.
تسخر منه أمام بقية الزملاء.			
ما هو الأثر المباشر للابتسامة والبشاشة عند مقابلة الآخرين؟			
٢	تدل على ضعف الشخصية.	تدخل الألفة والمحبة إلى قلوبهم.	لا يوجد لها أي تأثير يذكر.
تجعل الآخرين يشعرون بالغربة.			
أخطأ زميلك في حقك، التصرف الذي يعكس قيمة التسامح هو			
٣	مقاطعته وعدم الحديث معه.	مقابلة الإساءة بإساءة مثلها.	نشر خطئه بين الزملاء.
العفو عنه وقبول اعتذاره.			
أي من التصرفات التالية يدل على الفاعلية وترك بصمة إيجابية في المدرسة؟			
٤	الانعزال عن جميع الأنشطة المدرسية.	نقد كل ما يحدث في المدرسة بشكل سلبي.	المشاركة في فريق تطوعي.
الاهتمام بالدراسة فقط وتجاهل كل ما حولك.			
تنظيف حديقة المدرسة.			
تطبيق حديث "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" يعني			
٥	أن تتمنى لزميلك النجاح والتفوق كما تتمناه لنفسك.	أن تهتم بشؤونك الخاصة فقط.	أن تتنافس مع زملائك بشكل غير شريف.
أن تحصل على كل شيء جيد لنفسك أولاً.			
ما هو التعريف الأدق للثقة بالنفس؟			
٦	الشعور بالكمال وعدم ارتكاب الأخطاء.	إيمان الشخص بقدراته ومهاراته.	القدرة على فرض الرأي على الآخرين.
لتحقيق أهدافه.			
أي من التالي يعد من مظاهر الثقة الزائفة وليس الحقيقية؟			
٧	تطوير الذات المستمر.	الطمأنينة النفسية.	الاستهزاء بآراء الآخرين.
القدرة على التعامل مع الأزمات.			
أول وأهم خطوة لبناء الثقة بالنفس كما ورد في الدرس هي			
٨	تقليد الناجحين في كل شيء.	الثقة بالله والاستعانة به.	الحصول على مديح دائم من الآخرين.
تجنب المواقف الصعبة.			
٩	التركيز على نقاط القوة واستبدال جوانب الضعف بها يؤدي إلى		

	زيادة الغرور والتكبر	تنمية الثقة بالنفس بشكل صحي	إهمال تطوير المهارات الجديدة	فقدان الأصدقاء
	الشخص الواثق بنفسه يتعامل مع النقد البناء عن طريق			
١٠	رفضه تمامًا واعتباره هجومًا شخصيًا	الاستماع إليه والاستفادة منه لتطوير نفسه	الشعور بالإحباط والتوقف عن المحاولة	السخرية من الشخص الذي قدم النقد
	ما هو التعريف الأدق للإلقاء؟			
١١	تبادل الحديث مع شخص آخر	التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو رأي معين	الجدال لإثبات وجهة نظر	الاستماع فقط دون التحدث
	أي مما يلي لا يعد من متطلبات الإلقاء الجيد؟			
١٢	الإعداد المسبق للموضوع	استخدام صوت مرتفع وصاخب دائمًا	التوقف المؤقت عند نقاط معينة	التجهيز الجيد للمقدمة والخاتمة
	عندما تجري نقاشًا مع زميلك وتستمع لرأيه ويرد عليك برأيه، فإن هذا يسمى			
١٣	إلقاء فردي	إلقاء جماعي	حوار	جدل
	من أهم آداب الحوار التي تضمن استمراره بشكل إيجابي			
١٤	مقاطعة المتحدث لإظهار الحماس	التمسك بالرأي حتى لو كان خاطئًا	الإصغاء للطرف الآخر واحترام رأيه	تغيير الموضوع بشكل مفاجئ
	التوقف للحظات بعد طرح سؤال على الجمهور أثناء الإلقاء بهدف إلى			
١٥	إنهاء الكلمة بسرعة	إرباك الجمهور	إعطاء الجمهور فرصة للتفكير في الإجابة	إظهار عدم معرفة الملقى بالإجابة
	أي من الأواني التالية يعتبر الأكثر أمانًا للاستخدام داخل الميكروويف؟			
١٦	الأواني المعدنية	أطباق البلاستيك العادي	الأواني الزجاجية الحرارية	أوراق الألمنيوم
	ما هو الإجراء الأول والأساسي للسلامة قبل البدء بتنظيف أي جهاز كهربائي؟			
١٧	ارتداء قفازات	فصل الجهاز عن مصدر الكهرباء	إحضار الماء والصابون	قراءة كتيب الإرشادات
	عند شراء ثلاجة جديدة، تشير بطاقة كفاءة الطاقة إلى			
١٨	سرعة تبريد الثلاجة	سعر الثلاجة بعد الخصم	مدى استهلاك الثلاجة للكهرباء	مدة ضمان الشركة المصنعة
	ينصح بعدم تشغيل الخلاط الكهربائي لفترة طويلة ومتواصلة من أجل			
١٩	توفير الوقت	الحصول على عصير أفضل	توفير الكهرباء	حماية المحرك من التلف
	يجب عدم تغطية سطح الموقد عند استعمال الفرن الموجود أسفله لتجنب			
٢٠	اتساخ الغطاء	خدش سطح الموقد	انحباس الحرارة وتلف مفاتيح التشغيل	صعوبة تنظيف الموقد لاحقًا
	؟(X) ماذا يعني الرمز الذي يظهر على شكل حوض غسيل وعليه علامة			
٢١	يجب غسل القطعة يدويًا	يجب غسل القطعة في الغسالة	لا تغسل القطعة على الإطلاق	اغسل القطعة بماء بارد

٢٢	رمز المكواة الذي يحتوي على ثلاث نقاط يدل على أن الكي يجب أن يكون			
	بحرارة منخفضة	بحرارة متوسطة	بحرارة عالية	بدون بخار
٢٣	أي من الرموز التالية يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض؟			
	الدائرة	المربع	المثلث	حوض الغسيل
٢٤	:الإنجليزي يعني 'Hand wash' مصطلح			
	تنظيف جاف	غسيل يدوي	تجفيف آلي	غسيل آلي
٢٥	ما هي الفائدة الرئيسية من قراءة البطاقة الإرشادية؟			
	معرفة سعر القطعة	معرفة بلد الصنع فقط	الحفاظ على القطعة من التلف وإطالة عمرها	التخلص من القطعة بشكل صحيح
٢٦	أي من الألياف التالية مصدره حيواني؟			
	القطن	الكتان	الصوف	النايلون
٢٧	ما هي درجة حرارة الماء الأنسب لغسل ملابس الحرير الطبيعي للحفاظ عليها؟			
	ساخنة	باردة	دافئة	مغلقة
٢٨	ما هي المادة الطبيعية التي تستخدم لتثبيت الألوان في الملابس؟			
	الخل	الصابون	المبيض	الملح
٢٩	:الهدف الرئيسي من استخدام "الزمرة" هو			
	إزالة البقع	تنعيم الأقمشة	مقاومة اصفرار الملابس البيضاء	تعطير الملابس
٣٠	:لحماية قطعة ملابس رقيقة من التلف أثناء الغسل الآلي، يجب			
	غسلها بماء ساخن	إضافة كمية كبيرة من المبيض	وضعها في كيس غسيل خاص	تجفيفها في الشمس المباشرة
٣١	لماذا توضع مجموعة الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟			
	لأنها أهم عنصر غذائي للجسم	لأن الجسم يحتاجها بكميات قليلة جداً	لأنها تساعد على النمو السريع	لأنها المصدر الرئيسي للفيتامينات
٣٢	أي من المجموعات التالية تشكل قاعدة النخلة الغذائية ويوصى باستهلاك أكبر عدد من الحصص منها؟			
	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب ومشتقاته	مجموعة الحبوب والخبز والبقوليات	مجموعة اللحوم
٣٣	أي من التالي يعد نتيجة مباشرة لاتباع نظام غذائي غير متوازن؟			
	زيادة النشاط والتركيز	الشعور بالخمول والتعب المستمر	الحفاظ على وزن صحي	نضارة البشرة وصحتها
٣٤	ما العامل الذي لا يؤثر بشكل مباشر على عدد الحصص الغذائية التي يحتاجها الشخص يومياً؟			
	العمر	الجنس	مستوى النشاط البدني	لون العينين
٣٥	:كوب من الأرز المطهو يعادل تقريباً			

حصّة واحدة من مجموعة الفواكه	حصتين من مجموعة الحبوب	حصّة واحدة من مجموعة اللحوم	حصتين من مجموعة الخضار
أي من الخيارات التالية يُعدّ السبب الرئيسي لربط الوجبات السريعة بزيادة الوزن؟			
لونها الجذاب	سرعة تقديمها	محتواها العالي من السعرات الحرارية والدهون	وجود ألعاب معها
لجعل وجبة دجاج مقلي (بروستد) أكثر صحة، يمكن استبدالها بـ			
قطعة بيتزا بالجبن	صدر دجاج مشوي مع سلطة	ساندويتش شاورما كبير	طبق بطاطس مقلية إضافي
ما هو التأثير الاجتماعي السلبي الأكثر شيوعاً للإكثار من تناول الوجبات السريعة؟			
زيادة المهارات في الطبخ	توفير المال	تقليل فرص اجتماع أفراد الأسرة على مائدة الطعام	تحسين آداب المائدة
السعرات الحرارية هي وحدة تستخدم لقياس			
وزن الطعام	كمية الطاقة في الطعام	كمية الفيتامينات في الطعام	درجة حرارة الطعام
الوجبات المعدّة في المنزل غالباً ما تكون أفضل من الوجبات السريعة لأنها			
أسرع في التحضير	أرخص دائماً	تسمح بالتحكم في المكونات وطريقة الطهي	تحتوي على هدايا
أي من التالي يعد الهدف الرئيسي من إضافة مضادات الأكسدة إلى الزيوت؟			
إعطائها لوناً ذهبياً جذاباً	تحسين طعمها وجعلها أحلى	منع تفاعلها مع الهواء وتلفها (الترنخ)	زيادة قيمتها الغذائية بإضافة فيتامينات
إضافة اليود إلى الملح الصخري هو مثال على مضافات غذائية تهدف إلى			
تحسين اللون	تعزيز القيمة الغذائية	منع الفساد	تحسين الرائحة
الذي يتبع بأرقام من 200 إلى 299 على المنتجات الغذائية يشير إلى وجود (E) الرمز			
مواد ملونة	مواد حافظة	مواد منكهة	مضادات أكسدة
أي من المواد التالية يعتبر مثلاً على مادة منكهة طبيعية تضاف للطعام؟			
ثاني أكسيد الكبريت	فيتامين (د)	القرفة والفانيليا	أملاح النترات
وفقاً للنص، أي نوع من المضافات الغذائية يعد الأكثر خطورة على الصحة؟			
المواد الملونة	المواد المغذية	المواد المنكهة	المواد الحافظة
ما هي الوحدات الأساسية التي تتكون منها البروتينات؟			
الفيتامينات	الأحماض الدهنية	الأحماض الأمينية	السكريات
أي من الأطعمة التالية يعد مصدراً للبروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية؟			
العدس	السّمك	الفاول	الخبز

٤٨	ما هي الوظيفة الرئيسية للبروتينات في مرحلتى الطفولة والمراهقة؟			
	توفير الطاقة الفورية	تنظيم درجة حرارة الجسم	بناء الأنسجة والنمو	تحسين الرؤية
٤٩	لماذا ينصح بخلط أنواع مختلفة من البقوليات والحبوب في الوجبة الواحدة؟			
	لتقليل السعرات الحرارية	للحصول على بروتين متكامل	لزيادة محتوى الماء في الوجبة	لأنها أسرع في الهضم
٥٠	الأحماض الأمينية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها ويجب الحصول عليها من الغذاء تسمى:			
	أحماض غير أساسية	أحماض نووية	أحماض دهنية	أحماض أساسية
٥١	أي من التالي لا يعد من عناصر السلامة المرورية الرئيسية الثلاثة؟			
	المركبة	الطريق	العنصر البشري	الأحوال الجوية
٥٢	ما هي الوظيفة الأساسية لمساند الرأس في المركبة؟			
	راحة السائق أثناء القيادة	حماية الرقبة من الإصابة عند الصدمات	تثبيت الوسادة الهوائية	زينة للمقعد
٥٣	عند الاقتراب من المدارس أو الملاعب، يجب على السائق:			
	زيادة السرعة لتجاوز المنطقة بسرعة	إطلاق بوق التنبيه بشكل مستمر	تخفيف السرعة والانتباه لوجود المشاة	التوقف تمامًا حتى لو كان الطريق فارغًا
٥٤	أهم إجراء وقائي يجب على سائق الدراجة الهوائية اتخاذه قبل السير هو:			
	حمل حقيبة ثقيلة	تثبيت الخوذة الواقية للرأس	السير في منتصف الطريق	القيام بحركات بهلوانية
٥٥	أحد أهداف التحول الوطني في القطاع الصحي المتعلق بالمرور هو الحد من:			
	عدد المركبات في الشوارع	أسعار قطع غيار السيارات	الوفيات والإصابات الناتجة عن الحوادث	تكاليف إنشاء الطرق
٥٦	أي من التالي يعد من الأضرار المجتمعية المباشرة لتعاطي المخدرات؟			
	تآكل أسنان المتعاطي	ارتفاع معدلات حوادث الطرق	إصابة المتعاطي بالاكتئاب	صدور رائحة كريهة من المتعاطي
٥٧	ماذا يُقصد بالعقاقير الطبية المخدرة؟			
	مواد تستخدم في التنظيف مثل البنزين	أدوية لا يمكن صرفها إلا بوصفة طبية مقننة	مشروبات تحتوي على مواد مسكرة	مواد ممنوعة تمامًا مثل الهيروين
٥٨	السبب الرئيسي لتحريم الإسلام للمؤثرات العقلية هو أنها:			
	باهظة الثمن	تغير لون العينين	تضر بالعقل والنفس اللذين أمر الله بحفظهما	تتطلب وصفة طبية
٥٩	استنشاق مواد مثل الغراء والدهانات الرشية يصنف ضمن تعاطي:			
	الكحول	العقاقير الطبية	المخدرات المركبة	المستنشقات
٦٠	كيف يربط الدرس بين تعاطي المخدرات وجريمة السرقة؟			
	لأن المتعاطي يفقد ممتلكاته	بسبب حاجة المدمن للمال لشراء المخدرات	لأن المخدرات تسبب النسيان	لأن القانون يعاقب عليهما معًا

أي من التالي يعد من الأسباب الأسرية التي قد تؤدي لتعاطي المخدرات؟				٦١
وقت الفراغ	التجريب المتهور	التفكك الأسري وإهمال الوالدين	اضطرابات الشخصية	
...الانخفاض الواضح في الوزن وشحوب الوجه يعتبران من العلامات الدالة على الإدمان من الناحية				٦٢
النفسية	الاجتماعية	العقلية	الصحية	
...رؤية أو سماع أشياء غير موجودة (الهالوس) هي علامة إدمان تصنف ضمن الجانب				٦٣
العقلي	الاجتماعي	الصحي	النفسي	
...ميل الشخص المدمن إلى تغيير أصدقائه فجأة والعزلة عن الآخرين هي علامة				٦٤
صحية	نفسية	اجتماعية	عقلية	
...التبدل في المشاعر والضحك الهستيري والتوتر الشديد هي علامات دالة على الإدمان من الناحية				٦٥
الصحية	النفسية	الاجتماعية	العقلية	
ما هو الأسلوب الأمثل الذي يجب أن تتبعه الأسرة في بداية تعاملها مع الفرد المتعاطي؟				٦٦
التوبيخ الشديد والتهديد	الاحتواء والتودد بالحوار الهادئ	التجاهل التام للمشكلة	طرده من المنزل فوراً	
أي من المؤسسات التالية يركز بشكل أساسي على تعزيز الوازع الديني للحماية من المعاصي؟				٦٧
المدرسة	وسائل الإعلام	المسجد	الأندية الرياضية	
وفقاً للنص، ما هو الدور الرئيسي للتنشئة الأسرية الصالحة في الوقاية من الإدمان؟				٦٨
توفير جميع المتطلبات المادية للأبناء	بناء شخصية متوازنة وغرس القيم الإسلامية	منع الأبناء من الخروج من المنزل نهائياً	تسجيلهم في أفضل المدارس فقط	
كيف يساهم الإعلام في توعية المجتمع بمخاطر المخدرات؟				٦٩
بعرض أفلام تظهر تجارة المخدرات بشكل مثير	بتجاهل الموضوع لتجنب لفت الانتباه إليه	بنشر حملات وصور وفيديوهات توضح التأثير الضار للإدمان	بالتركز على أخبار المشاهير فقط	
:عندما يتم نصح المتعاطي بمراجعة مستشفيات الأمل، فإن الهدف هو				٧٠
تسجيله في قوائم المتعاطين	الحصول على مساعدة طبية ونفسية متخصصة وسرية	إبعاده عن الأسرة لفترة طويلة	إجباره على ممارسة الرياضة فقط	
أي من الخيارات التالية يعد من أهم الفروقات التي تميز التنمر الإلكتروني عن التقليدي؟				٧١
يحدث فقط بين الأصدقاء	يقتصر على الإيذاء الجسدي	يمكن أن يحدث من شخص مجهول الهوية وفي أي وقت	ينتهي بمجرد انتهاء اليوم الدراسي	
قيام شخص باستفزازك عمدًا في تعليقات لعبة إلكترونية للحصول على رد فعل غاضب منك، يسمى				٧٢
الإقصاء	المراقبة	سرقة الحساب	التصيد	
ما هو التصرف الأولي الصحيح عند التعرض لمضايقة أو رسالة تهديد عبر الإنترنت؟				٧٣

	الرد على المتنمر وتحديه	حذف الرسالة فوراً وتجاهل الأمر	إخبار شخص بالغ موثوق به (كالأهل أو المعلم) وحفظ الدليل	نشر محتوى مسيء عن المتنمر كرد فعل
	أي من الآثار التالية يعتبر نتيجة اجتماعية مباشرة للتنمر الإلكتروني على الضحية؟			
٧٤	تجنب المناسبات الاجتماعية والشعور بالعزلة	الحصول على درجات أعلى في المدرسة	زيادة عدد الأصدقاء على الإنترنت	تحسن المهارات التقنية
	جميع ما يلي يعد من أدوات التنمر الإلكتروني ما عدا			
٧٥	الألعاب الإلكترونية الجماعية	الرسائل النصية الهاتفية	الحديث وجهًا لوجه في ساحة المدرسة	تطبيقات التواصل الاجتماعي
	أي من التالي يقع ضمن "دائرة التأثير" الخاصة بالشخص؟			
٧٦	قرارات أصدقائه	الحالة الجوية غداً	تطوير مهاراته في القراءة	الأخبار العالمية
	في قصة الأب وابنه، ما الذي تمثله "حبات القهوة"؟			
٧٧	الشخص الذي يضعف أمام الصعوبات	الشخص الذي يصبح أقسى بعد التحديات	الشخص الذي ينهار تماماً	الشخص الذي يغير واقعه للأفضل
	التركيز على لوم الآخرين والظروف هو سمة من سمات			
٧٨	التفكير الإيجابي	التفكير السلبي	التفكير الإبداعي	التفكير المحايد
	ما هو التعريف الأنسب للتفكير الإيجابي؟			
٧٩	تجاهل وجود المشاكل والصعوبات	فن التعامل مع الموارد المتاحة لتحقيق أفضل النتائج	الرضا بالواقع دون محاولة تغييره	الاعتقاد بأن الأمور السيئة تحدث للآخرين فقط
	حسب الدرس، ما هي نقطة البداية للتفكير الإيجابي؟			
٨٠	تغيير الآخرين	انتظار الظروف المثالية	تغيير الأفكار والمعتقدات الشخصية	تجنب جميع المخاطر
	ما هو الهدف الرئيسي من "الحمية العلاجية"؟			
٨١	إنقاص الوزن بسرعة	بناء العضلات	التعامل مع حالة مرضية معينة بإشراف طبي	زيادة الوزن فقط
	أي من التالي يعد من خصائص الحمية الغذائية غير الصحية؟			
٨٢	الاعتماد على جميع العناصر الغذائية	نزول الوزن البطيء والثابت	التسبب في الشعور بالتعب والإرهاق	تحسين صحة البشرة والشعر
	وفقاً للإرشادات الصحية، أي من الأطعمة التالية يجب استبداله؟			
٨٣	زيت الزيتون	السّمك	السمن النباتي (الدهون المهدرجة)	خبز القمح الكامل
	المبدأ الأساسي في حمية التحكم بالوزن هو الموازنة بين			
٨٤	كمية البروتين والدهون	السعرات الحرارية المتناولة والسعرات المستهلكة	عدد الوجبات وساعات النوم	كمية الماء والعصير

٨٥	أي مما يلي لا يعتبر من فوائد الحماية الصحية؟	زيادة مناعة الجسم	الحصول على نتائج سريعة جدًا وموثقة	الوقاية من أمراض القلب والسكري	تحسين الذاكرة والصحة العقلية
----	--	-------------------	------------------------------------	--------------------------------	------------------------------

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

١	مناداته الزملاء بألقاب يكرهونها يعتبر من المزاح المقبول	☐ صح	☐ خطأ
٢	الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر الخارجي دون مبالغة من صفات الشخصية المثالية	☐ صح	☐ خطأ
٣	الشخصية الفعالة هي التي تبتعد عن تقديم النصيح للآخرين لتجنب إزعاجهم	☐ صح	☐ خطأ
٤	الاعتراف بالخطأ وتقبل النقد الهادف دليل على قوة الشخصية والثقة بالنفس	☐ صح	☐ خطأ
٥	المسؤولية في المدرسة تقتصر فقط على الحصول على درجات عالية	☐ صح	☐ خطأ
٦	الثقة بالنفس تعني أن الشخص لا يمتلك أي نقاط ضعف	☐ صح	☐ خطأ
٧	النجاح في الحياة مرتبط بشكل كبير بمدى ثقة الشخص بنفسه	☐ صح	☐ خطأ
٨	الشخص الذي يرفض الاعتراف بالخطأ هو شخص يمتلك ثقة عالية بنفسه	☐ صح	☐ خطأ
٩	الخوف من تكرار تجربة فاشلة سابقة يمكن أن يضعف الثقة بالنفس	☐ صح	☐ خطأ
١٠	تطوير الذات والتعلم المستمر من أهم آثار الثقة الحقيقية بالنفس	☐ صح	☐ خطأ
١١	الإلقاء هو عملية اتصال أحادية الاتجاه من الملقى إلى الجمهور	☐ صح	☐ خطأ
١٢	يعتبر الصوت المنخفض جدًا والخافت دائمًا أفضل وسيلة للإلقاء المؤثر	☐ صح	☐ خطأ
١٣	الحوار الناجح يتطلب أن يتحدث طرف واحد فقط معظم الوقت	☐ صح	☐ خطأ
١٤	الاعتراف بالخطأ أثناء الحوار يعتبر من الآداب الحسنة ويدل على قوة الشخصية	☐ صح	☐ خطأ
١٥	لا داعي للتحضير المسبق للموضوع عند إلقاء كلمة، فالارتجال دائمًا أفضل	☐ صح	☐ خطأ
١٦	شراء الأجهزة من مكان موثوق يضمن الحصول على ضمان وخدمة جيدة بعد البيع	☐ صح	☐ خطأ
١٧	من الأمن وضع كمية ملابس تفوق سعة الغسالة لتنظيفها دفعة واحدة	☐ صح	☐ خطأ
١٨	يجب ترك مسافة كافية بين الثلاجة والجدار للسماح بالتهوية الجيدة	☐ صح	☐ خطأ
١٩	يمكن استخدام أي نوع من الأواني داخل فرن الميكروويف دون أي خطر	☐ صح	☐ خطأ
٢٠	يساعد تفريغ خزان المكواة البخارية من الماء بعد كل استخدام على منع تكون الصدأ	☐ صح	☐ خطأ
٢١	إهمال تعليمات البطاقة الإرشادية قد يؤدي إلى تلف الملابس	☐ صح	☐ خطأ
٢٢	رمز المربع الذي بداخله دائرة يشير إلى عملية الكي	☐ صح	☐ خطأ
٢٣	هي جزء من محتويات البطاقة الإرشادية 'Iron' و 'Wash' المصطلحات مثل	☐ صح	☐ خطأ
٢٤	يعني أنه يجب استخدام المبيض بحذر (X) رمز المثلث الذي عليه علامة	☐ صح	☐ خطأ
٢٥	يمكن العثور على البطاقة الإرشادية في المفروشات المنزلية وليس فقط في الملابس	☐ صح	☐ خطأ

٢٦	○ خطأ	○ صح	النابليون يعتبر من الألياف الطبيعية لأنه قوي ومتين
٢٧	○ خطأ	○ صح	يمكن استخدام الخل الأبيض لإزالة البقع الناتجة عن الاستخدام الخاطئ للزهرة
٢٨	○ خطأ	○ صح	من الأفضل إضافة المبيض مباشرة فوق الملابس الجافة لتركيز تأثيره
٢٩	○ خطأ	○ صح	يُغسل الصوف بماء ساخن لقتل الجراثيم والحفاظ على حجمه
٣٠	○ خطأ	○ صح	يُعد الصابون منظفًا كيميائيًا ينتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية
٣١	○ خطأ	○ صح	التغذية السليمة تساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه ومقاومة الأمراض
٣٢	○ خطأ	○ صح	عدد الحصص الغذائية الموصى به يوميًا ثابت لجميع الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم ونشاطهم
٣٣	○ خطأ	○ صح	تشجع النخلة الغذائية الصحية على تناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات يوميًا
٣٤	○ خطأ	○ صح	يعتبر الماء عنصرًا غذائيًا ضروريًا لقيام الجسم بوظائفه الحيوية بشكل سليم
٣٥	○ خطأ	○ صح	شريحة واحدة من الجبن أو كوب من الزبادي يعتبر مثالاً على حصة غذائية من مجموعة الحليب ومشتقاته
٣٦	○ خطأ	○ صح	الوجبات السريعة تعتبر مصدرًا غنيًا بالألياف والفيتامينات الضرورية للجسم
٣٧	○ خطأ	○ صح	تساهم العروض الترويجية والإعلانات في زيادة إقبال المراهقين على مطاعم الوجبات السريعة
٣٨	○ خطأ	○ صح	يمكن اعتبار الوجبات السريعة خيارًا صحيًا إذا تم تناولها يوميًا
٣٩	○ خطأ	○ صح	ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يلغي تمامًا جميع الأضرار الصحية للوجبات السريعة
٤٠	○ خطأ	○ صح	الوجبة المُعدّة في المنزل غالبًا ما تكون ذات قيمة صحية أعلى من وجبة سريعة مماثلة
٤١	○ خطأ	○ صح	جميع المضافات الغذائية هي مواد صناعية وكيميائية
٤٢	○ خطأ	○ صح	قراءة البطاقة الإرشادية على المنتجات هي خطوة غير ضرورية لأن جميع المضافات آمنة
٤٣	○ خطأ	○ صح	استخدام الملح والخل لحفظ الأطعمة يعتبر من أشكال استخدام المواد الحافظة الطبيعية
٤٤	○ خطأ	○ صح	الإفراط في تناول الأغذية المحتوية على مضافات صناعية قد يسبب حساسية جلدية أو صدرية
٤٥	○ خطأ	○ صح	الهدف الوحيد من المضافات الغذائية هو جعل الطعام يبدو أجمل
٤٦	○ خطأ	○ صح	تعتبر البروتينات المصدر الأول للطاقة الذي يستخدمه الجسم عند أداء الأنشطة اليومية
٤٧	○ خطأ	○ صح	يستطيع جسم الإنسان تصنيع جميع الأحماض الأمينية التي يحتاجها
٤٨	○ خطأ	○ صح	يساهم البروتين في تكوين مواد هامة في الجسم مثل الإنزيمات والهرمونات

٤٩	يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية ذات القيمة الحيوية العالية المشابهة للبروتين الحيواني.	☐ صح	☐ خطأ
٥٠	البروتين النباتي يحتوي دائماً على جميع الأحماض الأمينية الأساسية	☐ صح	☐ خطأ
٥١	تقع مسؤولية السلامة المرورية على السائقين فقط	☐ صح	☐ خطأ
٥٢	استخدام الهاتف النقال أثناء عبور الشارع كأحد المشاة لا يشكل خطراً كبيراً	☐ صح	☐ خطأ
٥٣	حزام الأمان ضروري للراكب في المقعد الخلفي بنفس أهميته للسائق	☐ صح	☐ خطأ
٥٤	جودة تصميم الطرق والإنارة الكافية تعد من وسائل السلامة المرورية الهامة	☐ صح	☐ خطأ
٥٥	التركيز أثناء القيادة هو صفة ثانوية للسائق الجيد	☐ صح	☐ خطأ
٥٦	يقتصر تأثير المؤثرات العقلية على الجهاز العصبي فقط دون بقية أعضاء الجسم	☐ صح	☐ خطأ
٥٧	حرصت الشريعة الإسلامية على تحريم كل ما يضر بالعقل لأنه من الضرورات الخمس	☐ صح	☐ خطأ
٥٨	الإدمان هو حالة من الاعتماد النفسي فقط على المادة المخدرة	☐ صح	☐ خطأ
٥٩	تعاطي المخدرات يؤدي إلى زيادة إنتاجية الفرد في العمل والمجتمع	☐ صح	☐ خطأ
٦٠	غياب العقل تحت تأثير المخدرات يعتبر عاملاً رئيسياً في ارتكاب الجرائم العنيفة	☐ صح	☐ خطأ
٦١	يعتبر ضعف الوازع الديني أحد العوامل التي تحمي الشباب من الوقوع في المخدرات	☐ صح	☐ خطأ
٦٢	من علامات الإدمان الاجتماعية الحفاظ على نفس دائرة الأصدقاء وزيادة الترابط الأسري	☐ صح	☐ خطأ
٦٣	يؤدي الإدمان غالباً إلى تحسن في الأداء الدراسي والتركيز في المدرسة	☐ صح	☐ خطأ
٦٤	إهمال المظهر الخارجي وعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية قد يكونان من علامات التعاطي	☐ صح	☐ خطأ
٦٥	القدوة الحسنة من الوالدين تلعب دوراً هاماً في وقاية الأبناء من خطر المخدرات	☐ صح	☐ خطأ
٦٦	يعتبر لوم وتأنيب الشخص المتعاطي باستمرار من الطرق الفعالة لمساعدته على الشفاء	☐ صح	☐ خطأ
٦٧	دور المدرسة في الوقاية من الإدمان يقتصر فقط على تدريس المواد العلمية	☐ صح	☐ خطأ
٦٨	يجب على الأسرة بناء علاقة صداقة مع أبنائها كجزء من استراتيجية الوقاية من الإدمان	☐ صح	☐ خطأ
٦٩	التعرف على الأسباب التي دفعت الشخص للتعاطي خطوة غير مهمة في عملية علاجه	☐ صح	☐ خطأ
٧٠	طلب المساعدة من المراكز المتخصصة لعلاج الإدمان يعتبر أمراً سرياً ولا يعد عيباً	☐ صح	☐ خطأ
٧١	يُعتبر التصرف تنمرًا إلكترونيًا حتى لو حدث مرة واحدة فقط ولم يكن مقصوداً	☐ صح	☐ خطأ

٧٢	إخفاء المتنمر لهويته خلف اسم مستعار يمنع الجهات المختصة من كشفه ومعاقبته.	☐ صح ☐ خطأ
٧٣	يتحمل الشخص المتعرض للتنمر جزءًا من اللوم لأنه لم يغلق حساباته الرقمية.	☐ صح ☐ خطأ
٧٤	يعد الحظر والتبليغ من الحلول الفعالة لوقف التنمر الإلكتروني وحماية المستخدم.	☐ صح ☐ خطأ
٧٥	من أفضل طرق مواجهة التنمر الإلكتروني هو الرد على الإساءة بإساءة أقوى لإخافة المتنمر.	☐ صح ☐ خطأ
٧٦	الشخص الإيجابي يكرس معظم وقته وطاقته في دائرة الاهتمام.	☐ صح ☐ خطأ
٧٧	يمكن لظروف الحياة المتشابهة أن تؤدي إلى نتائج مختلفة تمامًا بناءً على طريقة التفكير.	☐ صح ☐ خطأ
٧٨	التفكير الإيجابي يعني أنك لن تواجه أي تحديات أو صعوبات في الحياة.	☐ صح ☐ خطأ
٧٩	إلقاء اللوم على الأب كان السبب المشترك لنجاح أحد الأخوين وفشل الآخر في القصة.	☐ صح ☐ خطأ
٨٠	التحدث مع النفس بعبارات تشجيعية يساعد على تحقيق الأهداف.	☐ صح ☐ خطأ
٨١	الحمية الغذائية الصحية يجب أن تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم.	☐ صح ☐ خطأ
٨٢	نزول الوزن السريع دائمًا علامة على أن الحمية المتبعة ناجحة وصحية.	☐ صح ☐ خطأ
٨٣	الحميات القاسية التي تعتمد على الحرمان تؤدي غالبًا إلى استعادة الوزن المفقود بعد التوقف عنها.	☐ صح ☐ خطأ
٨٤	لا داعي لممارسة الرياضة عند اتباع حمية غذائية صحية.	☐ صح ☐ خطأ
٨٥	يمكن للحمية الغذائية غير الصحية أن تؤثر سلبًا على الحالة المزاجية والنفسية للشخص.	☐ صح ☐ خطأ

انتهت الأسئلة ,,,