

الزمــــن 40 دقيقة	اختبار الشهر الأول الأول 2022/2021	المبحث : التربية المهنية	الفصل
اسم الطالب/الطالبة : الصف :			
رقم السؤال	الأول	الثاني	الثالث
علامة السؤال	2	3	3
علامة الطالب			
المجموع	8		

**اجب عن جميع الاسئلة علما بأن عدد الاسئلة 3 وعدد الصفحات 2.**

**السؤال الأول :- ضع دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة فيما يلي :** (علامتان)

**1- واحدة من الاتية ليست من فوائد النظافة الشخصية :**

- أ- الوقاية من الأمراض  
ب- تنشيط الدورة الدموية  
ج- مساعدة الفرد على الراحة  
د- زيادة الالام

**2- أفضل طريقة لتنظيف الانف و الاذنين هي :**

- أ- وضع الاصبع  
ب- مفتاح معدني  
ج- منديل قماش  
د- أعواد القطن

**3- تجب العناية باليدين والقدمين لأنهما :**

- أ- أساس التنظيف و الرعاية للمناطق الاخرى  
ب لا حاجة لتنظيفهما  
ج- ليسا أساس التنظيف  
د- جميع ما ذكر

**4- للوقاية من حب الشباب يجب :**

ب- تناول الأغذية الغنية بالألياف

د- تقليل الرياضة قدر الامكان

أ- تناول الأغذية الغنية بالدهون

ج- تقليل شرب الماء

**السؤال ثاني : وضع المقصود بكل مما يلي :**

( 3 علامات )

**1- مرحلة اليافعين:**

**2- السمنة :**

**3- الغذاء المتوازن :**

**السؤال الثالث : فسر ما يأتي :**

( 3 علامات )

1- عدم العبث بحب الشباب الذي يظهر على الجسم ؟

2- تدليك فروة الرأس عند غسل الشعر ؟

3- تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مع الأكل أو بعده مباشرة ؟

تقدم .. آمن بفكرتك .. تفوق وارتق القمة  
محبتكم أ . هديل التلاوي