**الفصل الدراسي الثاني اختبار فتري مهارات الحياتية الصف : اول المتوسط**

 **الاسم / الفصل /**

**1- ضع /ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (× ) أمام العبارة الخاطئة:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم**  |  |
| **2- للعناية بالجسم يجب النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر**  |  |
| **3- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (1-2) في منتصف النهار**  |  |
| **4- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر**  |  |
| **5- لعلاج السنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا**  |  |
| **6- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات** |  |
| **7- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم**  |  |
| **8- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة**  |  |
| **9- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة** |  |
| **10- من اعراض السمنة زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر** |  |
| **11- يمكن مشاركة المقتنيات الشخصية كالمشط الخاص بالشعر** |  |
| **12- يجب تغيير الملابس بشكل يومي وخاصة الملابس الداخلية**  |  |
| **13- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام**  |  |
| **14- من اعراض فقر الدم حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الاظافر** |  |

**2- اختار /ي الإجابة الصحيحة:**

|  |
| --- |
| **1- سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة تعريف (الشراب – العصير – المشروبات)** |
| **2-الهزال وقلة مقاومة الامراض من اعراض ( فقر الدم – النحافة – السمنة )** |
| **3-التعرض لأشعة الشمس باعتدال يساعد اجسامنا على انتاج فيتامين ( فيتامين د – فيتامين ب – فيتامين أ )** |
| **4- فترة نمو سريعة تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ (الشيخوخة – المراهقة – الطفولة)** |

**3- أكمل /ي المخطط التالي:**

220

**20**