

**(نموذج أسئلة مقترح لمادة التربية النسوية والصحية للمرحلة الثانوية
للعام الدراسي 1442هـ)**

س1: اختاري الإجابة الصحيحة لكل عبارة فيما يأتي :

1 - من أسباب ارتفاع ضغط الدم :
(أ) أمراض القلب. (ب) القلق والاكتئاب والضغط النفسي والعصبية. (ج) أمراض الكبد.

2- من الأطعمة التي تقي من أمراض القلب :
(أ) بذور الكتان. (ب) بذرة القطن. (ج) بذور المشمش.

3 - يُوصى بتناول (٢-٤) حصة غذائية يومياً من:
(أ) الفواكه. (ب) الخضروات. (ج) الألبان.

4 - من وظائف عنصر اليود أنه مهم لهرمونات:
(أ) الغدة النخامية. (ب) الغدة الجاردرقية. (ج) الغدة الدرقية.

5 - يوصى بتناول (٣-٥) حصص غذائية يومياً من:
(أ) الحبوب. (ب) الخضروات. (ج) الدهون.

6 - (الوجبة التي تُقدّم للمرضى أثناء العلاج مثل مرض السكري ، أو بعض الفئات الخاصة) هي ما يعرف بـ:
(أ) الوجبة العلاجية. (ب) الوجبة العادية. (ج) الوجبة المتوازنة.

7 - يعتبر محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات:
(أ) الصحة الجيدة. (ب) السمنة. (ج) النحافة.

8 - للمحافظة على الوزن المثالي يجب متابعة الوزن:
(أ) يومياً (ب) شهرياً. (ج) أسبوعياً.

9 - عدم تناول وجبة الإفطار من العادات الغذائية:
(أ) الصحية. (ب) الخاطئة. (ج) الموصى بها.

10 - يعدّ فقد الشهية ظاهرة عامة لدى هذه الفئة :

(أ) مرضى السكري (ب) المسنون (ج) المصابون بارتفاع ضغط الدم

11 - تعدّ ممارسة التمارين الرياضية كالمشي والجري من أسس الوقاية لعدم الإصابة بـ :

(أ) السكري (ب) ضغط الدم (ج) القلب

12 - يحتوي على دهون أحادية التشبع والتي تمتلك خاصية رفع الكوليسترول الجيد:

(أ) زيت الزيتون (ب) السمك (ج) الصويا

13 يوجد حامض الفوليك في:

(أ) الملح المعالج باليود (ب) الخضروات الورقية الداكنة (ج) الدجاج

14 - يحتوي على نسبة عالية من مضادات الاكسدة:

(أ) المكسرات (ب) الشاي (ج) بذور الكتان

15 - النقص الشديد لفيتامين (ب 1) في الجسم يسبب مرض:

(أ) البري بري (ب) العشى الليلي (ج) الكساح

16 - فيتامينات ذائبة في الماء لا تخزن في الجسم بكميات كبيرة مثل:

(أ) فيتامين أ (ب) فيتامين ب (ج) فيتامين ك

17 - توفره في الجسم مهم لهرمونات الغدة الدرقية:

(أ) الحديد (ب) اليود (ج) الكربوهيدرات

18 - من الفيتامينات التي ينتج عن نقصها تقرحات زوايا الفم وتحسّس العينين للنور (الضوء):

(أ) فيتامين (ب2) (ب) فيتامين (ب6) (ج) فيتامين (ب12)

19 - العنصر المعدني الذي يساعد في تكوين العظام والأسنان:

(أ) الزنك (ب) الفلور (ج) الحديد

20 - تنتج الأمراض عند كبار السن مثل الأنيميا والضعف العام بسبب:

(أ) قلة الحركة والنشاط (ب) تناول كميات قليلة من الأغذية (ج) فقدان حاسة التذوق والشم

- 21- المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون لذلك يفضل تناولها بمقدار :
 (أ) 60غرام في اليوم (ب) 30غرام في اليوم (ج) 200غرام في اليوم
- 22- يعتبر من مصادر الضغوطات السلوكية:
 (أ) التكيف (ب) مفهوم الذات (ج) الصراعات
- 23- يعدّ سوء إدارة الوقت من المصادر:
 (أ) المتعلقة بشخصية الفرد (ب) النفسية (ج) السلوكية (د) الاجتماعية.
- 24- من أساليب التخلص من ضغوطات الحياة:
 (أ) السفر خارج البلد (ب) الابتعاد عن مصادر الضغوط (ج) التوازن بين الروح والجسد
- 25- من مسببات تساقط الشعر:
 (أ) زيادة فيتامين أ (ب) تقليل الأغذية الدهنية (ج) إهمال العناية اليومية للشعر كالمشيطة
- 26- من أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد19):
 (أ) التهاب البول (ب) ضيق التنفس (ج) التهاب المرارة
- 27- ينتقل فايروس كورونا (كوفيد19) بشكل :
 (أ) مباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المصاب (ب) غير المباشر من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة (ج) جميع ما ذكر صحيح
- 28- لتسوق صحي آمن وقت الأوبئة ينصح ب:
 (أ) إعداد قوائم بالاحتياجات بعد التأكد من المخزون المنزلي. (ب) الذهاب للتسوق عند الشعور بالمرض (ج) اختيار الأوقات المزدحمة بالتسوقين.
- 29- ينصح بها بعد التسوق مباشرة في وقت الأوبئة:
 (أ) التخلص من أكياس التسوق مباشرة. (ب) مسح المعلبات والأغذية بالمناديل المعقمة أو الماء والكحول. (ج) الإجابات (أ) و (ب)
- 30- كلما تعددت الألوان كلما تعددت الفوائد الصحية التي يحصل الجسم عليها عند شراء:
 (أ) الخضروات والفواكه (ب) الأثاث (ج) الملابس

31- يمتد من وقت الأخصاب إلى مدة أسبوعين تقريباً، وتعد هذه الفترة أقصر مدة يحدث فيها النمو الأسرع:
(أ) مرحلة الجنين الخلوي. (ب) مرحلة الجنين. (ج) مرحلة البويضة.

32- تصل مدة الحمل إلى:
(أ) 40 يوم (ب) 280 يوم (ج) تسعة أشهر قمرية

33- من التمارين التي تمارسها الحامل:
(أ) السباحة (ب) المشي الخفيف (ج) المصارعة

34- عند تحميم الطفل يجب أن تكون درجة حرارة الماء:
(أ) 25 °م (ب) 10 °م (ج) 36-37 °م

35- أن التغذية الجيدة للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من:
(أ) حدوث الإجهاض والولادة المبكرة. (ب) تكرار التطعيم. (ج) الدهون الحيوانية.

س2: حددي المصطلح المناسب للمفاهيم التالية:

1- هو كل مرض شديد العدوى، سريع الانتشار، يُصيب الإنسان والحيوان والنبات، وعادة ما يكون قاتل.
(أ) كورونا (ب) الحصبة الألمانية (ج) الوباء

2- من ضرورات الحياة التي يُمارسها الإنسان بشكلٍ دائم كي يُلبّي احتياجاته اليومية.
(أ) التسوق (ب) ممارسة الهوايات (ج) الزيارات الاجتماعية

3- هي موادّ تمنع انتشار الجراثيم والبكتيريا الضارة بصحة الإنسان وتقاوم الميكروبات، وتستخدم في حال تَعَدَّرَ إمكانية غسل اليدين بالماء والصابون.

(أ) مستحضرات التجميل (ب) مستحضرات الغسيل (ج) المعقمات

4- تمتد من بداية الأسبوع الثالث وحتى الأسبوع الثاني عشر، وتتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الفائقة، وتتكون فيها الأعضاء الجسمية المختلفة.

(أ) مرحلة البويضة (ب) مرحلة الجنين الخلوي (ج) مرحلة الجنين

5- (ظهور كتلة في الثدي أو ازدياد سماكة الثدي أو الإبط. مع تغيُّر في حجم الثدي أو مظهره، إفرازات من الحلمة، سواء كانت مخلوطة بالدم أو غير مخلوطة مع تغيُّر في لون الحلمة أو الجلد) هو ما يعرف بـ:

(أ) سرطان الجلد (ب) سرطان الثدي (ج) سرطان الدم

6- (تغذية الطفل الوليد من ثدي الأم واستكمال احتياجاته الغذائية عن طريق الإرضاع الصناعي) هو ما يعرف بـ:

س3: اقرئي العبارات التالية ، ثم حددي هل هي صحيحة أم خاطئة :

1- يُعرّف الغذاء بأنه أي مادة صلبة أو سائلة ينتج عن استهلاكها طاقة ونمو وصيانة وتكاثر وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم :
(أ) صح. (ب) خطأ.

2 - من وظائف الكربوهيدرات أنها تحافظ على سلامه الجهاز العصبي:
(أ) صح. (ب) خطأ.

3 - تعتبر الدهون المصدر الوحيد للنيتروجين :

(أ) صح. (ب) خطأ.

4 - يشكل الماء ما نسبته (60-70 ٪) من وزن جسم الإنسان:

(أ) صح. (ب) خطأ.

5 - تنقسم الفيتامينات إلى فيتامينات ذائبة في الدهون وفيتامينات ذائبة في الماء:

(أ) صح. (ب) خطأ.

6 - العناصر المعدنية هي مواد كيميائية يحتاج إليها الجسم بكميات كبيرة :

(أ) صح. (ب) خطأ.

7 - شرب الماء أثناء تناول الطعام يسبب ضرراً للجسم:

(أ) صح. (ب) خطأ.

8 - مرشد النخلة يعد مرشداً غذائياً صحياً ويهدف إلى تعزيز تناول الغذاء الصحي:

(أ) صح. (ب) خطأ.

9 - من الشروط الواجب توفرها في الوجبة أن تتناسب الأطعمة مع المناخ حيث تختلف المناطق الباردة عن المناطق الحارة في احتياج سكانها للطاقة:

(أ) صح. (ب) خطأ.

10 - من المشكلات التي تواجه كبار السن عدم القدرة على المضغ:

(أ) صح.

(ب) خطأ.

11 - زيت الزيتون من الأطعمة التي تقي من أمراض القلب:

(أ) صح.

(ب) خطأ.

12 - يساعد البروتين على نمو وبناء أنسجة الجسم المختلفة:

(أ) صح.

(ب) خطأ.

13 - وظيفة الكربوهيدرات أنها تساعد على احتراق الدهون احتراقاً كاملاً:

(أ) صح.

(ب) خطأ.

14 - الفيتامينات الذائبة في الدهون لا تخزن في الجسم بكميات كبيرة:

(أ) صح.

(ب) خطأ.

15 - يحصل الجسم على الطاقة من خلال احتراق الغذاء داخل الخلايا:

(أ) صح.

(ب) خطأ.

16 - ارتفاع ضغط الدم من أسباب مرض السكري:

(أ) صح.

(ب) خطأ.

17 - من شروط الوجبة الغذائية أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة :

(أ) صح

(ب) خطأ

18 - تمثل العقاقير والهرمونات أحد العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري :

(أ) صح

(ب) خطأ

19 - ينتج عن نقص العنصر المعدني اليود تضخم الغدة الدرقية:

(أ) صح

(ب) خطأ

20 - يوجد البروتين الغير كامل في اللحوم والدواجن وقيمته الغذائية عالية:

(أ) صح

(ب) خطأ

- 21- يساعد فيتامين (ج) على امتصاص الكالسيوم والفسفور المكوّنين للعظام والأسنان :
(أ) صح (ب) خطأ
- 22- من وظائف الكربوهيدرات هي المحافظة على سلامة الجهاز العصبي:
(أ) صح (ب) خطأ
- 23- يتناول مريض السكري من 3 إلى 4 وجبات فقط للحفاظ على مستوى الطبيعي للسكر:
(أ) صح (ب) خطأ
- 24- تعتبر الأسماك من الأغذية المفيدة لصحة القلب :
(أ) صح (ب) خطأ
- 25- ينتج فقدان الشهية عند كبار السن نتيجة قلة تناول الفواكه والخضروات:
(أ) صح (ب) خطأ
- 26- تحديد كمية الملح والسعرات الحرارية حسب الاحتياج من الطرق العلاجية لمريض السكري:
(أ) صح (ب) خطأ
- 27- من وظائف البروتينات تكوين الهرمونات وإنزيمات الجسم:
(أ) صح (ب) خطأ
- 28- البري بري مرض ينتج عن نقص فيتامين (ب2):
(أ) صح (ب) خطأ
- 29- يوجد البروتين الغير كامل في اللحوم والدواجن وقيمتة الغذائية عالية:
(أ) صح (ب) خطأ
- 30- من مظاهر ضغوط الحياة مشكلات نفسية كالإفراط في التدخين:
(أ) صح (ب) خطأ
- 31- الضغوط المؤذية تنعكس سلبياً على الصحة الجسدية والنفسية:
(أ) صح (ب) خطأ

32- من مؤشرات اختراق الضغوطات للدفاعات على مستوى عقولنا ظهور مرض ضغط الدم:

(أ) صح (ب) خطأ

33 مصادر الضغوطات النفسية سوء إدارة الوقت :

(أ) صح (ب) خطأ

34- من مؤشرات اختراق الضغوطات للدفاع على مستوى العقل نندم على ما نفعل:

(أ) صح (ب) خطأ

35- مصادر الضغوطات ثلاث متعلقة بشخصية الفرد والمصادر النفسية والمصادر السلوكية :

(أ) صح (ب) خطأ

36- يبلغ متوسط عمر الشعرة 18 شهراً تقريباً يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الفرد:

(أ) صح (ب) خطأ

37- للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي استعمال مستحضرات العناية الحمضية:

(أ) صح (ب) خطأ

38- من مسببات الزيوان كثرة الإفرازات الدهنية:

(أ) صح (ب) خطأ

39- تستخدم المنظفات بدرجة (PH = 7) الحمضية للشعر الطبيعي:

(أ) صح (ب) خطأ

40- تشقق الشعر ينتج من استعمال المواد القلوية بشكل مركّز في صبغات الشعر:

(أ) صح (ب) خطأ

41- من أسباب قشرة الرأس مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي:

(أ) صح (ب) خطأ

42- من فوائد القناع للبشرة تجديد خلايا الجلد وتنقية مسامه:

(أ) صح (ب) خطأ

43- سرعة الغضب مثال من المشكلات السلوكية:

(أ) صح (ب) خطأ

44- الحماس الزائد من أشكال الضغوط :

(أ) صح (ب) خطأ

45- الشراهة في تناول الأكل من أمثلة المشكلات السلوكية :

(أ) صح (ب) خطأ

46- المرونة أحد الخطوط الإرشادية المفيدة التي يجب الالتزام بها في مواجهة الضغوط:

(أ) صح (ب) خطأ

47- قدرة الفرد على معالجة الضغوط تتأثر باتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين:

(أ) صح (ب) خطأ

48- الاتجاه الذهني الإيجابي يساعد في معالجة مواقف الضغوط:

(أ) صح (ب) خطأ

49- الوباء هو مرض شديد العدوى، سريع الانتشار بانتقاله من مكان إلى مكان، يُصابُ الإنسانَ والحيوانَ والنبات، وعادة ما يكون

قاتلاً، وينتشر بمعدلات أكثر من المعدل الطبيعي في مجتمع أو منطقة معينة وفي وقت معين:

(أ) صح. (ب) خطأ.

50- يرتفع خطر الإصابة بفيروس (كوفيد19) بين بعض الفئات مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية كمرض

السكري وأمراض القلب والرئة:

(أ) صح. (ب) خطأ.

51- تظهر علامات أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد 19) من يومين إلى 14 يوم من التعرض له:

(أ) صح. (ب) خطأ.

52- المخالطة المباشرة للمصابين تعدّ من طرق انتقال الفيروس (كوفيد19):

(أ) صح. (ب) خطأ.

53- إن تحسين الغذاء والنظافة الشخصية من أهم أسباب الوقاية للأشخاص المعرضين للإصابة بفيروس كورونا:

(أ) صح. (ب) خطأ.

54- من أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة التنظيف الدوري للمنزل وعدم إهمال نظافته:

(أ) صح. (ب) خطأ.

55- يمكن استخدام المعقم على اليدين قبل التعرض لمصادر الحرارة كالطبخ أو الشاي :

(أ) صح. (ب) خطأ.

56- المعقم هو موادّ تمنع انتشار الجراثيم وتستخدم في حال تَعَدَّرَ إمكانية غسل اليدين بالماء والصابون:

(أ) صح. (ب) خطأ.

57- شرب الماء بكميات كثيرة يقي الانسان من فيروس كورونا:

(أ) صح. (ب) خطأ.

58- أن أكثر الطرائق فعاليةً لمنع انتشار فيروس "كورونا" تتمثل في غسل اليدين جيّدًا لمدة: "20 ثانية" بشكل متكرر خلال اليوم:

(أ) صح. (ب) خطأ.

59- يسمى حليب الأم في الشهر الأول بعد الولادة بحليب اللّباء:

(أ) صح. (ب) خطأ.

60 - يحتاج الطفل إلى تنظيف يومي لمناطق جسمه المعرضة للجو الخارجي ومنطقة الحفاظ وحول الرقبة:

(أ) صح. (ب) خطأ.

61 - يجب أن تتصف ملابس الطفل الوليد بنعومة الملمس:

(أ) صح. (ب) خطأ.

62 - الإرضاع المختلط هو تغذية الطفل الوليد من ثدي الأم واستكمال احتياجاته الغذائية عن طريق الإرضاع الصناعي:
(أ) صح. (ب) خطأ.

63 - السرطان هو التكاثر غير المنضبط لأكثر من نوع من الخلايا:
(أ) صح. (ب) خطأ.

64- تصل مدة الحمل إلى (260) يوم تقريباً:
(أ) صح. (ب) خطأ.

65- يتم تحميم الطفل بالإسفنجة قبل سقوط الحبل السري :
(أ) صح (ب) خطأ

66- يحيط جسم الطفل بعد الولادة طلاء يسمى الطلاء الدهني (الجيني):
(أ) صح (ب) خطأ

67- تزداد الإصابة بالسرطان (سرطان الثدي) عند الأمهات المرضعات:
(أ) صح (ب) خطأ

68- من أعراض الولادة نزول قطرات ماء من المهبل:
(أ) صح (ب) خطأ

69- من أهم مظاهر النمو الجسدي للطفل البكاء وتحريك يديه وقدميه:
(أ) صح (ب) خطأ

70- تمتنع الأم أثناء مرحلة النفاس عن تناول الأغذية المسببة للغازات:
(أ) صح (ب) خطأ

71- مرحلة الجنين الخلوي تمتد من بداية الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثاني عشر، وتتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الفائقة:
(أ) صح (ب) خطأ

- 72- تكون زيارة المرأة الحامل للطبيب خلال الشهرين (السابع والثامن) مرة كل أسبوع :
(أ) صح (ب) خطأ
- 73- يمكن تطعيم الطفل إذا كان يعاني من اضطراب في الجهاز المناعي وذلك لأهمية التطعيمات :
(أ) صح (ب) خطأ
- 74- يجب أن لا تزيد مدة استحمام الطفل عن 5 دقائق :
(أ) صح (ب) خطأ
- 75- ينبغي إجراء الفحص الذاتي للثدي مره واحدة في الشهر قبل الدورة بيومين:
(أ) صح (ب) خطأ
- 76- من فوائد الرضاعة الطبيعية سرعة عودة الرحم إلي حجمه ووضعها الطبيعي:
(أ) صح (ب) خطأ
- 77- يمنع تطعيم الطفل عند علاجه بجرعات عالية من الكورتيزون:
(أ) صح (ب) خطأ
- 78- من الأعراض التحذيرية أثناء الحمل الصداع الشديد وزغللة العينين:
(أ) صح (ب) خطأ
- 79- يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي مرتين بالشهر:
(أ) صح (ب) خطأ
- 80- تقلل الرضاعة الطبيعية من احتمال حدوث سرطان الثدي:
(أ) صح (ب) خطأ
- 81- تمتد مرحلة الجنين الخلوي من بداية الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثاني عشر وتتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الفائقة وتتكون فيها أعضاء الجسم المختلفة:
(أ) صح (ب) خطأ
- 82- الإرضاع الطبيعي هو عملية فطرية لتغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأم:
(أ) صح (ب) خطأ

83- يولد الطفل بالاستعدادات اللازمة لنموه الاجتماعي السليم:

(أ) صح (ب) خطأ

84- يعرف النمو الجسمي للمولود بأنه زيادة في حجم الجسم أو جزء من أجزائه دون الزيادة في عدد الخلايا:

(أ) صح (ب) خطأ

85- يحتاج المولود للتنظيف الأسبوعي لمناطق جسمه المعرضة للجو الخارجي:

(أ) صح (ب) خطأ

86- يفيد الارضاع الطبيعي من الناحية الجسمية والنفسية للأم:

(أ) صح (ب) خطأ

-انتهت الأسئلة -