

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 1

الاسم و اللقب :

السؤال الأول : (2 ن)

أملأ الفراغ بالكلمات المناسبة :
النظافة هي تنقية الجسم و و الذي نعيش فيه (المنزل ، المدرسة ، الحي)
و ذلك باستعمال و لكن دون إسراف .
* حفاظا على سلامتنا من المخاطر يجب الحذر من استعمال الأدوات

السؤال الثاني : (3 ن)

ضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

- * اغسل يدي بعد الأكل فقط
- * اغسل السيارة من الحنفية مباشرة
- * * ألعب بالحاسوب لساعات طويلة
- * أغلق الحنفية بعد كل استعمال
- * الأكلات الصحية تسبب التسوس
- * الأكلات السريعة ليست خطيرة

السؤال الثالث : (2 ن)

أربط بينهم بين العبارة و يناسبها :

- من نعم الله علينا
- لكي يبقى على قيد الحياة
- يسبب الإصابة بالتسمم
- يؤدي إلى التسوس

- * تناول أغذية منتهية الصلاحية
- * الطعام و الشراب و اللباس
- * عدم تنظيف الأسنان
- * يحتاج الإنسان إلى غذاء

السؤال الرابع : (3 ن)

إليك مجموعة من الأغذية ، صنفها في الجدول :

المشروبات الغازية ، قطعة خبز بالجبن ، الحلوى ، التفاح ، رقائق البطاطا ، الشكلاطة

أغذية غير صحية	أغذية صحية
.....	
.....	
.....	

بالتوفيق

تصحيح امتحان الفصل الأول في التربية المدنية رقم 1

الجواب الأول : (2 ن)

أملأ الفراغ بالكلمات المناسبة :

النظافة هي تنقية الجسم و **اللباس** و **المكان** الذي نعيش فيه (المنزل ، المدرسة ، الحي ...) و ذلك باستعمال **الماء** و لكن دون إسراف .
* حفاظاً على سلامتنا من المخاطر يجب الحذر من استعمال الأدوات **الغريبة**.

الجواب الثاني : (3 ن)

أضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

خطأ

خطأ

خطأ

صحيح

خطأ

خطأ

* اغسل يدي بعد الأكل فقط

* اغسل السيارة من الحنفية مباشرة

* ألعب بالحاسوب لساعات طويلة

* أغلق الحنفية بعد كل استعمال

* الأكلات الصحية تسبب التسوس

* الأكلات السريعة ليست خطيرة

الجواب الثالث : (2 ن)

أربط بينهم بين العبارة و يناسبها :

• من نعم الله علينا

• لكي يبقى على قيد الحياة

• يسبب الإصابة بالتسمم

• يؤدي إلى التسوس

* تناول أغذية منتهية الصلاحية

* الطعام و الشراب و اللباس

* عدم تنظيف الأسنان

* يحتاج الإنسان إلى الغذاء

الجواب الرابع : (3 ن)

إليك مجموعة من الأغذية ، صنفها في الجدول :

أغذية غير صحية	أغذية صحية
* المشروبات الغازية	* التفاح
* رقائق البطاطا	* قطعة خبز بالخبز
* الشكلاطة ، * الحلوى	

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 2

الاسم و اللقب :

السؤال الأول : (2 ن)

أملأ الفراغ بالكلمات المناسبة : أوقات ، الجسم ، متوازنة ، قواعد ، للحفاظ على سلامة من الأمراض ، يجب أن تغذيه تغذية أولاً بالتباعد عِدَّة صحية تتعلق بالتغذية و تنظيم تناولها .



السؤال الثاني : (3 ن)

ضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

- * الإفراط في الأكل يُسبب التسمم
- * أتناول سلعاً منتهية الصلاحية
- * عدم تنظيف الأسنان يُسبب التухمة
- * من آداب الأكل الجلوس مستقيماً
- * الإسراف في شراء الخبز تثير
- * الطعام الغير الصحي يُسبب أضراراً

السؤال الثالث : (2 ن)

أربط بينهم بين العبارة و يناسبها :

- غذائية سامة إلى الجسم
- جداً لا ترى بالعين المجردة
- هي أطعمة ملوثة
- عازل أو عصا خشبية



- * إزالة السلوك الكهربائي بقفاز
- * الأغذية المكشوفة في الشارع
- * التسمم الغذائي هو دخول مادة
- * الجراثيم هي كائنات حية صغيرة

السؤال الرابع : (3 ن)

صنف في الجدول هذه السلوكات التي تدل على العادات الحسنة و التي تدل على العادات السيئة في الأكل :
تكبير اللقمة ، عدم السرعة في الأكل ، الكلام أثناء الأكل ، المضغ الجيد ، عدم الإفراط في الأكل في وجبة العشاء ، تجنب المجهود العضلي بعد الأكل ، أقول بسم الله قبل الأكل و الحمد لله بعده .

العادات السيئة في الأكل	العادات الحسنة في الأكل
.....	
.....	
.....	
.....	

بالتوفيق



امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 2

الجواب الأول : (2 ن)

أَمَلًا الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ : أَوْقَاتِ ، الْجِسْمِ ، مُتَوَازِنَةٍ ، قَوَاعِدِ
لِلْحِفَافِ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ ، يَجِبُ أَنْ تُغَذِّيه تَغْذِيَةً مُتَوَازِنَةً أَوَّلًا بِاتِّبَاعِ عِدَّةِ قَوَاعِدِ
صِحِّيَّةٍ تَتَعَلَّقُ بِالتَّغْذِيَةِ وَ تَنْظِيمِ أَوْقَاتِ تَنَاوُلِهَا .

الجواب الثاني : (3 ن)

أَضَعِ " صَحِيح " أَوْ " خَطَأ " أَمَامَ كُلِّ عِبَارَةٍ :

خطأ

خطأ

صحيح

صحيح

صحيح

صحيح

- * الإفراط في الأكل يُسبِّبُ التَّسَمُّمَ
- * أَتَنَاوَلُ سِلْعًا مُنْتَهِيَةً الصَّلَاحِيَّةَ
- * عَدَمُ تَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ يُسَبِّبُ التُّخَمَةَ
- * مِنْ آدَابِ الْأَكْلِ الْجُلُوسَ مُسْتَقِيمًا
- * الْإِسْرَافُ فِي شِرَاءِ الْخُبْزِ تَبْذِيرٌ
- * الطَّعَامُ الْغَيْرُ الصَّحِّيَّ يُسَبِّبُ أَضْرَارًا

الجواب الثالث : (2 ن)

أَرْبِطْ بَسْمَهُمَ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَ يُنَاسِبُهَا :

- غِذَائِيَّةٌ سَامَّةٌ إِلَى الْجِسْمِ
- جِدًّا لَا تُرَى بِالْعَيْنِ الْمُجَرَّدَةِ
- هِيَ أَطْعَمَةٌ مُلَوِّثَةٌ
- عَازِلٌ أَوْ عَصَا خَشَبِيَّةٌ

- * إِزَالَةُ السَّلَاطِ الْكَهْرَبَائِيِّ بِقُفَّازٍ
- * الْأَغْذِيَّةُ الْمَكْشُوفَةُ فِي الشَّارِعِ
- * التَّسَمُّمُ الْغِذَائِيُّ هُوَ دُخُولُ مَادَّةٍ
- * الْجَرَاثِيمُ هِيَ كَانِنَاتٌ حَيَّةٌ صَغِيرَةٌ

الجواب الرابع : (3 ن)

صَنِّفْ فِي الْجَدُولِ هَذِهِ السُّلُوكَاتِ الَّتِي تَذُلُّ عَلَى الْعَادَاتِ الْحَسَنَةِ وَ الَّتِي تَذُلُّ عَلَى الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ فِي الْأَكْلِ :

العادات السيئة في الأكل	العادات الحسنة في الأكل
* تَكْبِيرُ اللَّقْمَةِ ، * الْكَلَامُ أَثْنَاءَ الْأَكْلِ	* عَدَمُ السَّرْعَةِ فِي الْأَكْلِ ، * الْمَضْغُ الْجَيِّدُ
	* تَجَنُّبُ الْمَجْهُودِ الْعَضَلِيِّ بَعْدَ الْأَكْلِ ، * عَدَمُ
	الإفراط في الأكل في وَجْبَةِ الْعِشَاءِ ، * أَقُولُ
	بِسْمِ اللَّهِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ بَعْدَهُ .

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 3

الاسم و اللقب :

السؤال الأول : (2 ن)

أملأ الفراغ بالكلمات المناسبة :

أضرارًا ، فائدة ، السمنة ، الصحي ، الجسم ، العظام ، الأسنان ، تناوليه
* يُعرف الغذاء الغير بأنه الطعام الذي لا يحتاجه ولا يقدم أي
بل يسبب مثل ، و السكري و هشاشة و تسوس
لذا أتجنب

السؤال الثاني : (3 ن)

ضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

- * الأغذية المكشوفة في الشارع ليست أغذية ملوثة
- * من آداب الأكل الكلام الكثير أثناء الأكل
- * النظافة هي نظافة المكان فقط
- * اغسل الخضار و الفواكه قبل تناولها
- * أنظف أدوات المطبخ باستمرار
- * أراقب صلاحية الأغذية قبل شرائها



السؤال الثالث : (3 ن)

أربط بين العبارة و ما يناسبها :

- * إختيار أوقات الأكل
- * أقول بسم الله
- * أمضغ اللقمة جيدًا
- * أكل من أمامي
- * لا أكرر من الحلويات
- * عدم السرعة في الأكل

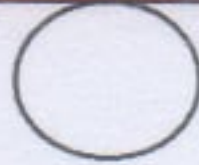
• من آداب الأكل

• من القواعد الصحية في التغذية



السؤال الرابع : (2 ن)

ضع علامة (x) تحت الصورة التي تعبر عن الخطر .



بالتوفيق

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 3

الاسم و اللقب :

الجواب الأول : (2 ن)

أملأ الفراغ بالكلمات المناسبة :

أضرارًا ، فائدة ، السمنة ، الصحي ، تناوليه ، العظام ، الأسنان ، تناوله ،
* يُعرف الغذاء الغير **الصحي** بأنه الطعام الذي لا يحتاجه **الجسم** و لا يقدم أي **فائدة** بل يسبب
أضرارًا . مثل **السمنة** ، و **السكري** و هشاشة **العظام** و تسوس الأسنان إذا أتجنب **تناوله** .

الجواب الثاني : (3 ن)

أضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

- * الأغذية المكشوفة في الشارع ليست أغذية ملوثة
- * من آداب الأكل الكلام الكثير أثناء الأكل
- * النظافة هي نظافة المكان فقط
- * اغسل الخضار و الفواكه قبل تناولها
- * أنظف أدوات المطبخ باستمرار
- * أراقب صلاحية الأغذية قبل شرائها

خطأ

خطأ

خطأ

صحيح

صحيح

صحيح

الجواب الثالث : (3 ن)

أربط بين العبارة و ما يناسبها :

- * إختيار أوقات الأكل
- * أقول بسم الله
- * أمضغ اللقمة جيدًا
- * أكل من أمامي
- * لا أكرر من الحلويات
- * عدم السرعة في الأكل
- * من آداب الأكل
- * من القواعد الصحية في التغذية

الجواب الرابع : (2 ن)

ضع علامة (x) تحت الصورة التي تعبر عن الخطر .



x

x

x

x

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 4

الاسم و اللقب :

السؤال الأول : (2 ن)

لَوْنُ الْجَوَابِ الصَّحِيحِ :

- * عِنْدَمَا أُغَيِّرُ الْمِصْبَاحَ : أَقْطَعُ النَّيَّارَ الْكَهْرَبَائِيَّ ، أَطْفِئُ الْمِصْبَاحَ ، أَسْتَدْعِي مَصَالِحَ الْكَهْرَبَاءِ وَ الْغَازِ .
- * رُقَائِقُ الْبَطَّاطَا غِذَاءٌ : صَحِيٌّ ، حَيَوَانِيٌّ ، غَيْرُ صَحِيٍّ
- * أَزِيلُ السِّلَاقَ الْكَهْرَبَائِيَّ بـ : رَجُلِي ، يَدِي ، قَفَّازِ عَازِلٍ لِلْكَهْرَبَاءِ .
- * أَجْرِي التَّنْفُسَ الْإِصْطِنَاعِيَّ عِنْدَ : النَّوْمِ ، الْمَشْيِ وَ الْجَرْيِ ، فَقْدَانِ الْوَعْيِ .



السؤال الثاني : (3 ن)

ضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

- * الإفراط في الأكل يُسبِّبُ التُّخْمَةَ
- * أَسْتَعْمِلُ مُجَفَّفَ الشَّعْرِ فِي الْحَمَّامِ
- * تَرَكُّ الْأَطْفَالُ يَعْثُبُونَ بِالْأَسْلَاقِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ
- * مِنْ آدَابِ الْأَكْلِ الْأَكْلُ بِيَدِي الْيُسْرَى
- * أَشَاهِدُ النَّافِزَةَ لِقِصَّةِ طَوِيلَةٍ
- * أَتَجَنَّبُ الْمَجْهُودَ الْعَضْلِيَّ بَعْدَ الْأَكْلِ



السؤال الثالث : (3 ن)

ضع كل جملة في الخانة المناسبة حسب الجدول :

- * أَضَعُ الْأَغْذِيَّةَ فِي الثَّلَاجَةِ . ، * أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَ بَعْدَهُ . ، * أَحَافِظُ عَلَى نِظَافَةِ جِسْمِي وَ مَلَابِسِي .
- * أَغْسِلُ الْخُضَرَ وَ الْفَوَاكِهَ قَبْلَ تَنَاوُلِهَا . ، * أَنْظِفُ أَسْنَانِي بَعْدَ الْأَكْلِ . ، * لَا أَشْتَرِي الْأَغْذِيَّةَ الْمَكْشُوفَةَ فِي الشَّارِعِ .

الصِّحَّةُ فِي النَّظَافَةِ	الصِّحَّةُ فِي الْغِذَاءِ
.....	
.....	
.....	

السؤال الرابع : (2 ن)

اربط بينهم بين كل عبارة و ما يناسبها :

- * أَحَلَقُ شَعْرِي وَ أَقْلَمُ أَظْفَرِي
- * أَغْسِلُ الْخُضَرَ وَ الْفَوَاكِهَ
- * أَغْسِلُ يَدَيَّ
- * أَنْظِفُ أَسْنَانِي
- * بَعْدَ الْأَكْلِ
- * قَبْلَ الْأَكْلِ
- * كُلَّمَا طَالَتْ
- * قَبْلَ تَنَاوُلِهَا

بالتوفيق

تصحیح امتحان الفصل الأول في التربية المدنية رقم 4

الجواب الأول : (2 ن)

ألون الجواب الصحيح :

- * عندما أغير المصباح : **أفطع التيار الكهربائي** ، أطفئ المصباح ، استدعي مصالح الكهرباء و الغاز .
- * رقائق البطاطا غداء : صحي ، حيواني ، **غير صحي**
- * أزيل السلك الكهربائي بـ : رجلي ، يدي ، **فَقَارَ عَازِلَ لِلْكَهْرَبَاءِ** .
- * أجري التنفس الاصطناعي عند : النوم ، المشي و الجري ، **فَقْدَانِ الْوَعْيِ** .

الجواب الثاني : (3 ن)

أضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

- * الإفراط في الأكل يسبب التخممة
- * استعمل مجفف الشعر في الحمام
- * ترك الأطفال يعبتون بالأسلاك الكهربائية
- * من آداب الأكل الأكل بيدي اليسرى
- * أشاهد التلفزة لفترة طويلة
- * اتجنب المجهود العضلي بعد الأكل

الجواب الثالث : (3 ن)

أضع كل جملة في الخانة المناسبة حسب الجدول :

الصحة في النظافة	الصحة في الغذاء
* أحافظ على نظافة جسمي و ملابسِي . * أنظف أسناني بعد الأكل .	* أضع الأغذية في الثلاجة ، * لا أشتري الأغذية المكشوفة في الشارع ، * أغسل يدي قبل الأكل و بعده ، * أغسل الخضار و الفواكه قبل تناولها .

الجواب الرابع : (2 ن)

أربط بينهم بين كل عبارة و ما يناسبها :

- * **أحلق شعري و أقلم أظفيري** •
- * **أغسل الخضار و الفواكه** •
- * **أغسل يدي** •
- * **أنظف أسناني** •
- **بعد الأكل**
- **قبل الأكل**
- **كلما طالت**
- **قبل تناولها**

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية رقم 5

الاسم و اللقب :



السؤال الأول : (2 ن)

اختر الحالة التي تسببها الحالات التالية : التسمم ، التسوس ، تعب المعدة ، التخممة

- * الإفراط في الأكل يُسبب :
- * الأكل بسُرعة يُسبب :
- * عدم غسل الأسنان يُسبب :
- * تناول أغذية منتهية الصلاحية يُسبب :

السؤال الثاني : (3 ن)

ضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

- * قبل تناول الخضّر و الفواكه يجب علينا غسلها
- * نضع البطاقة الغذائية على السلع لمعرفة تاريخ نهاية صلاحيتها
- * لا نتناول وجبة الفطور لأنها غير مفيدة
- * من أغراض التسمم الإسهال و الغثيان
- * من آداب الأكل ، الأكل ممسكاً لا يليناً
- * البطاطا المقوية من الأغذية الصحية

الدراسة
متعة

السؤال الثالث : (2 ن)

ضع كل جملة في الخانة المناسبة حسب الجدول :

أجمع الفضلات في سلة المهملات ، لا أأكثر من تناول السكريات و المواد الدسمة ، أنظف أسناني بعد كل وجبة ، لا أتناول الدواء دون استشارة الطبيب ، غسل الخضّر و الفواكه بالماء ، أتناول وجبات غذائية متوازنة و منتظمة ، أتناول أطعمة صحية ، أحافظ على نظافة جسمي .

أحافظ على نظافتي	أحافظ على صحتي
.....	
.....	
.....	
.....	

السؤال الرابع : (3 ن)

ضع عبارة (تصرف صحيح) أو (تصرف غير صحيح) تحت كل صورة .



.....					
-------	-------	-------	-------	-------	-------

بالتوفيق

وسامح
ياذن الله

تصحيح امتحان الفصل الأول في التربية المدنية رقم 5

الجواب الأول : (2 ن)

أَخْتَارُ الْحَالَةَ الَّتِي تُسَبِّبُهَا الْحَالَاتُ التَّالِيَةُ : التَّسَمُّمُ ، التَّسْوُسُ ، تَعَبًا لِلْمَعِدَّةِ ، التَّخَمَّةُ

- * الإفراط في الأكل يُسَبِّبُ : **التَّخَمَّةُ**
- * الأكل بسُرْعَةٍ يُسَبِّبُ : **تَعَبًا لِلْمَعِدَّةِ**
- * عَدَمُ غَسْلِ الْأَسْنَانِ يُسَبِّبُ : **التَّسْوُسَ**
- * تَنَاوُلُ أَغْذِيَةٍ مُنْتَهِيَةِ الصَّلَاحِيَّةِ يُسَبِّبُ : **التَّسَمُّمَ**

الجواب الثاني : (3 ن)

أَضَعُ " صَحِيحٌ " أَوْ " خَطَأٌ " أَمَامَ كُلِّ عِبَارَةٍ :

- * قَبْلَ تَنَاوُلِ الْخُضَرَ وَ الْفَوَاكِهَ يَجِبُ عَلَيْنَا غَسْلُهَا
- * تَوْضِيعُ الْبِطَاقَةِ الْغِذَائِيَّةِ عَلَى السَّلْعِ لِمَعْرِفَةِ تَارِيخِ نِهَايَةِ صِلَاحِيَّتِهَا
- * لَا أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْفُطُورِ لِأَنَّهَا غَيْرُ مُفِيدَةٍ
- * مِنْ أَغْرَاضِ التَّسَمُّمِ الْإِسْهَاقُ وَالْغِيثَانُ
- * مِنْ آدَابِ الْأَكْلِ ، الْأَكْلُ مَمْلُوءًا لَا يَلِينَا
- * الْبَطْطَا الْمَقْلِيَّةُ مِنَ الْأَغْذِيَةِ الصَّالِحَةِ

صحيح
صحيح
خطأ
صحيح
خطأ
خطأ

الجواب الثالث : (2 ن)

صَنَعْتُ كُلَّ جُمْلَةٍ فِي الْخَانَةِ الْمُنَاسِبَةِ حَسَبَ الْجَدْوَلِ :

أَحَافِظُ عَلَى نَظَافَتِي	أَحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي
* أَجْمَعُ الْفَضَالَاتِ فِي سَلَّةِ الْمُهْمَلَاتِ . * أَنْظِفُ أَسْنَانِي بَعْدَ كُلِّ وَجِبَةٍ . * أَحَافِظُ عَلَى نَظَافَةِ جِسْمِي .	* لَا أَكْثُرُ مِنْ تَنَاوُلِ السَّكَّرِيَّاتِ وَ الْمَوَادِّ الدَّسَمَةِ * لَا أَتَنَاوَلُ الدَّوَاءَ دُونَ إِسْتِشَارَةِ الطَّبِيبِ . * غَسْلُ الْخُضَرِ وَ الْفَوَاكِهَ بِالْمَاءِ . * أَتَنَاوَلُ وَجِبَاتٍ غِذَائِيَّةٍ مُتَوَازِنَةٍ وَ مُنْتَظِمَةٍ . * أَتَنَاوَلُ أَطْعَمَةً صَحِيَّةً .

الجواب الرابع : (3 ن)

أَضَعُ عِبَارَةَ (تَصَرَّفَ صَحِيحٌ) أَوْ (تَصَرَّفَ غَيْرُ صَحِيحٍ) تَحْتَ كُلِّ صُورَةٍ .

					
تَصَرَّفَ صَحِيحٌ	تَصَرَّفَ صَحِيحٌ	تَصَرَّفَ صَحِيحٌ	تَصَرَّفَ غَيْرُ صَحِيحٍ	تَصَرَّفَ غَيْرُ صَحِيحٍ	تَصَرَّفَ غَيْرُ صَحِيحٍ