

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 1

الاسم و اللقب :

السؤال الأول : (2 ن)

أَمَلًا الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ : (نَمَامًا) هِيَ نَشِيْعَةٌ رَدِيْعَةٌ وَالْحَسَمَاءُ وَالنَّاسِطَةُ مِنْهَا مُبْتَدَأٌ رِيْعٌ فَالْفَرْغُ
النَّظَافَةُ هِيَ تَنْقِيَةُ الْجِسْمِ وَ وَ الَّذِي نَعِيْشُ فِيْهِ (الْمَنْزِلُ ، الْمَدْرَسَةُ ، الْحَيُّ الْبَيْتُ)
(وَ ذَلِكَ بِاسْتِعْمَالِ وَ لَكِنَّ دُونَ إِسْرَافٍ إِنَّهُ عَمَّا بِيْعًا يَلْفِظُهُ نَهْ لِيَتَمَكَّنَ رِيْعًا لِلْحَلْفِ *
* حِفَظًا عَلَى سَلَامَتِنَا مِنَ الْمَخَاطِرِ يَجِبُ الْحَذَرُ مِنْ إِسْتِعْمَالِ الْأَدَوَاتِ

السؤال الثاني : (3 ن)

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

- * أَعْسَلُ يَدَيَّ بَعْدَ الْأَكْلِ فَقَطْ
- * أَعْسَلُ السَّيَّارَةَ مِنَ الْحَنْفِيَّةِ مُبَاشَرَةً
- * * أَلْعَبُ بِالْحَاسُوبِ لِسَاعَاتٍ طَوِيلَةٍ
- * * أَعْلِقُ الْحَنْفِيَّةَ بَعْدَ كُلِّ إِسْتِعْمَالِ
- * الْأَكْلَاتُ الصَّحِيَّةُ تُسَبِّبُ التَّسْوُسَ
- * الْأَكْلَاتُ السَّرِيْعَةُ لَيْسَتْ خَطِيْرَةً

السؤال الثالث : (2 ن)

أَرِبْطُ بِيْسَهُمُ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَ يُنَاسِبُهَا :

- * تَنَاوُلُ أَغْذِيَّةٍ مُنْتَهِيَّةِ الصَّلَاحِيَّةِ •
- * الطَّعَامُ وَ الشَّرَابُ وَ اللِّبَاسُ •
- * عَدَمُ تَنْظِيْفِ الْأَسْنَانِ •
- * يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى الْغِذَاءِ •
- * مِنْ نَعَمِ اللَّهِ عَلَيْنَا •
- * لِكَيْ يَبْقَى عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ •
- * يُسَبِّبُ الْإِصَابَةَ بِالتَّسْمُمِ •
- * يُؤَدِّي إِلَى التَّسْوُسِ •

السؤال الرابع : (3 ن)

إِيْنِكَ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ ، صَنَّفَهَا فِي الْجَدْوَلِ :

المَشْرُوبَاتُ الْغَازِيَّةُ ، قِطْعَةُ خُبْزٍ بِالْجُبْنِ ، الْحَلْوَى ، النَّقَّاحُ ، رَقَائِقُ الْبَطَاطَا ، الشُّكْلَاطَةُ

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

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 كغز دون إسراف .
* حفاظاً على سلامتنا من المخاطر يجب الحذر من استعمال الأدوات **الغريبة** .

الجواب الثاني : (3 ن)

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

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

الجواب الثالث : (2 ن)

أربط بينهم بين العبارة و يناسبها :

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| * تناول أغذية منتهية الصلاحية | • من نعم الله علينا |
| * الطعام و الشراب و اللباس | • لكي يبقى على قيد الحياة |
| * عدم تنظيف الأسنان | • يسبب الإصابة بالتسمم |
| * يحتاج الإنسان إلى الغذاء | • يؤدي إلى التسوس |

الجواب الرابع : (3 ن)

إليك مجموعة من الأغذية ، صنّفها في الجدول :

أغذية غير صحية	أغذية صحية
* المشروبات الغازية	* التفاح
* رقائق البطاطا	* قطعة خبز بالخبز
* الشكولاتة ، * 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 عدة صحية تتعلق بالتغذية و تنظيم تناولها .

السؤال الثاني : (3 ن)

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

- * الإفراط في الأكل يسبب التسمم
- * تناول سلعاً منتهية الصلاحية
- * عدم تنظيف الأسنان يسبب التخممة
- * من آداب الأكل الجلوس مستقيماً
- * الإسراف في شراء الخبز تبيير
- * الطعام الغير الصحي يسبب أضراراً



السؤال الثالث : (2 ن)

أربط بينهم بين العبارة و يناسبها :

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

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

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 ، المصنع 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
.....
.....
.....
.....



امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 2

الجواب الأول : (2 ن)

أَمَلًا الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ : أَوْقَاتِ ، الْجِسْمِ ، مُتَوَازِنَةٍ ، قَوَاعِدِ
لِلْحِفَاطِ 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)

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

خطأ
خطأ
صحيح
صحيح
صحيح
صحيح

* الإفراط في الأكل يُسبب التسمم
* تناول سلعاً مُنتهية الصلاحية
* عدم تنظيف الأسنان يُسبب التُّخمة
* من آداب الأكل الجلوس مُستقيماً
* الإسراف في شراء الخبز تَبْذِيرٌ
* الطعام الغير الصحي يُسبب أضراراً

الجواب الثالث : (2 ن)

أَرْبِطْ بَسْمَهُمْ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَ يُنَاسِبُهَا :

• غِذَائِيَّةٌ سَامَةٌ إِلَى الْجِسْمِ
• جِدًّا لَا تُرَى بِالْعَيْنِ الْمُجَرَّدَةِ
• هِيَ أَطْعَمَةٌ مُلَوِّثَةٌ
• عَازِلٌ أَوْ عَصَا خَشَبِيَّةٌ

* إِزَالَةُ السَّلَاكِ الْكَهْرَبَائِي بِقَفَازٍ
* الْأَغْذِيَّةُ الْمَكْشُوفَةُ فِي الشَّارِعِ
* التَّسْمُمُ الْغِذَائِي هُوَ دُخُولُ مَادَّةٍ
* الْجَرَائِمُ هِيَ كَانِنَاتٌ حَيَّةٌ صَغِيرَةٌ

الجواب الرابع : (3 ن)

صَنَّفْ فِي الْجَدْوَلِ هَذِهِ السُّلُوكَاتِ الَّتِي تَدُلُّ عَلَى الْعَادَاتِ الْحَسَنَةِ وَ الَّتِي تَدُلُّ عَلَى الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ فِي الْأَكْلِ :

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

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 ، تناوله
* يُعرف الغذاء الغير بأنه الطعام الذي لا يحتاجه و لا 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 الخضر و الفواكه قبل تناولها
- * أنظف أدوات المطبخ باستمرار
- * أراقب صلاحية الأغذية قبل شرائها



السؤال الثالث : (3 ن)

أربط بين العبارة و ما يناسبها :

• من آداب الأكل

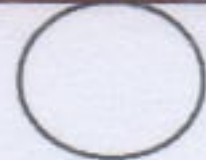
• من القواعد الصحية في التغذية

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



السؤال الرابع : (2 ن)

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



امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 3

الاسم و اللقب :

الجواب الأول : (2 ن)

أملأ الفراغ بالكلمات المناسبة :

أضرارًا ، فائدةً ، السُّمَنَّةُ ، الصَّحِّي ، تتأوله ، العِظَامُ ، الأسنان ، تتأوله
 * يُعرَفُ الغِذاءُ الغَيْرُ الصَّحِّيُّ بأنه الطَّعامُ الَّذِي لَا يَحْتَاجُهُ الجِسْمُ وَ لَا يُقَدِّمُ أَيَّ فَايِدَةٍ بَلْ يُسَبِّبُ
 أضرارًا . مثل السُّمَنَّةِ ، وَ السَّكَّرِي وَ هَشَاشَةَ العِظَامِ وَ تَسْوُسَ الأسنانِ إِذَا أُتَجَنَّبُ تَتَأَوَّلُهُ .

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 الخضر والفواكه قبل تناولها
- * أنظف أدوات المطبخ باستمرار
- * أراقب صلاحية الأغذية قبل شرائها

خطأ

خطأ

خطأ

صحيح

صحيح

صحيح

الجواب الثالث : (3 ن)

أربط بين العبارة وما يناسبها :

- * إختيار أوقات الأكل
 - * أفول بسم الله
 - * أمضغ اللقمة جيدًا
 - * أكل من أمامي
 - * لا أكثر 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 : صِحِّي ، حَيَوَانِي ، غَيْرُ صِحِّي
- * أَزِيلُ السِّلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّ بـ : رَجْلِي ، يَدِي ، قَفَّازِ عَازِلٍ لِلْكَهْرَبَاءِ .
- * أَجْرِي النَّفْسَ الْإِصْطِنَاعِي عِنْدَ : النَّوْمِ ، الْمَشْيِ وَ الْجَرْيِ ، فَقْدَانِ الْوَعْيِ .



السؤال الثاني : (3 ن)

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

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



السؤال الثالث : (3 ن)

ضع كل جملة في الخانة المناسبة حسب الجدول :

- * أضغ الأغذية في الثلاجة . ، * أغسل يدي قبل الأكل و بعده . ، * أحافظ على نظافة جسمي و ملابسي .
- * أغسل الخضر و الفواكه قبل تناولها . ، * أنظف أسناني بعد الأكل . ، * لا أستري الأغذية المكشوفة في الشارع .

الصحة في النظافة	الصحة في الغذاء
.....
.....
.....

السؤال الرابع : (2 ن)

أربط بينهم بين كل عبارة و ما يناسبها :

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

تصحيح امتحان الفصل الأول في التربية المدنية رقم 4

الجواب الأول : (2 ن)

ألون الجواب الصحيح :

- * عندما أغير المصباح : **أفطع التيار الكهربائي** ، أطفئ المصباح ، استدعي مصالحي الكهرباء و الغاز .
- * رقائق البطاطا غداء : **صحي** ، حيواني ، **غير صحي** .
- * أزيل السلك الكهربائي بـ : **رجلي** ، يدي ، **فأاز عازل للكهرباء** .
- * أجري التنفس الاصطناعي عند : **النوم** ، المشي و الجري ، **فقدان الوعي** .

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
- * أتجنب 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 ملبسي . * أنظف أسناني بعد الأكل .	* أضع الأغذية في الثلاجة ، لا أشترى الأغذية المكشوفة في الشارع ، * أغسل يدي قبل الأكل و بعده ، * أغسل الخضرو الفواكه قبل تناولها .

الجواب الرابع : (2 ن)

أربط بينهم بين كل عبارة و ما يناسبها :

- * أحلق شعري و أقلم أظفيري
- * أغسل الخضرو الفواكه
- * أغسل يدي
- * أنظف أسناني
- * بعد الأكل
- * قبل الأكل
- * كلما طألت
- * قبل تناولها

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية رقم 5

الاسم و اللقب :

السؤال الأول : (2 ن)

أختار الحالة التي تسببها الحالات التالية : التسمم ، التسوس ، تعب المعدة ، التخمّة

- * 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 أعراض التسمم الإسهال و الغثيان
- * من آداب الأكل ، الأكل ممّالاً لا يليناً
- * البطاطا المقليّة من الأغذية الصحية

الدراسة
متعة

السؤال الثالث : (2 ن)

ضع كل جملة في الخانة المناسبة حسب الجدول :

أجمع الفضلات في سلة المهملات ، لا أكثر من تناول السكريات و المواد الدسمة ، أنظف أسناني بعد كل وجبة ، لا نتناول الدواء دون استشارة الطبيب ، غسل الخضّر و الفواكه بالماء ، نتناول وجبات غذائية متوازنة و منتظمة ، نتناول أطعمة صحية ، نحافظ 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

وسانح
بإذن الله

تصحيح امتحان الفصل الأول في التربية المدنية رقم 5

الجواب الأول: (2 ن)

أختار الحالة التي تسببها الحالات التالية: التسمم ، التسوس ، تعباً للمعدة ، التخممة

- * الإفراط في الأكل يسبب: **التخممة**
- * الأكل بسُرعة يسبب: **تعباً للمعدة**
- * عدم غسل الأسنان يسبب: **التسوس**
- * تناول أغذية منتهية الصلاحية يسبب: **التسمم**

الجواب الثاني: (3 ن)

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

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

الجواب الثالث: (2 ن)

ضع كل جملة في الخانة المناسبة حسب الجدول:

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

الجواب الرابع: (3 ن)

أضع عبارة (تصرفت صحيح) أو (تصرفت غير صحيح) تحت كل صورة .



تصرف صحيح

تصرف صحيح

تصرف صحيح

تصرف غير صحيح

تصرف غير صحيح

تصرف غير صحيح