

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 :

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

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

السؤال الرابع : (3 ن)

إليك مجموعة من الأغذية ، صفها في الجدول :

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

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 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 بالتتابع عدة صحية تتعلق بالتغذية و تنظيم تناولها .



السؤال الثاني : (3 ن)

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

- * الإفراط في الأكل يسبب التسمم
- * أتناول سلعة منتهية الصلاحية
- * عدم تنظيف الأسنان يسبب التخممة
- * من آداب الأكل الجلوس مستقيماً
- * الإسراف في شراء الخبز تثير تنذير
- * 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 وَتَنْظِيمِ أَوْقَاتِ تَنَاوُلِهَا .

الجواب الثاني : (3 ن)

أَضَعِ " صَحِيحَ " أَوْ " خَطَأَ " أَمَامَ كُلِّ عِبَارَةٍ :

خطأ
خطأ
صحيح
صحيح
صحيح
صحيح

- * الْإِفْرَاطُ فِي الْأَكْلِ يُسَبِّبُ التَّسَمُّمَ
- * أَتَنَاوُلُ 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 :

- * إِزَالَةُ السَّلَاطِ الْكَهْرَبَائِيِّ بِقُفَّازٍ
- * الْأَغْذِيَةُ الْمَكْشُوفَةُ فِي الشَّارِعِ
- * التَّسَمُّمُ الْغِذَائِيُّ هُوَ دُخُولُ مَادَّةٍ
- * الْجَرَائِمُ هِيَ كَانِنَاتُ حَيَّةٍ صَغِيرَةٍ
- * غِذَائِيَّةٌ سَامَةٌ إِلَى الْجِسْمِ
- * جِدًّا لَا تُرَى بِالْعَيْنِ الْمُجَرَّدَةِ
- * هِيَ أَطْعَمَةٌ مُلَوِّثَةٌ
- * عَازِلٌ أَوْ عَصَا خَشَبِيَّةٌ

الجواب الرابع : (3 ن)

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

الْعَادَاتُ الْحَسَنَةُ فِي الْأَكْلِ	الْعَادَاتُ السَّيِّئَةُ فِي الْأَكْلِ
* عَدَمُ السَّرْعَةِ فِي الْأَكْلِ ، * الْمَضْغُ الْجَيِّدُ	* تَكْبِيرُ اللَّقْمَةِ ، * الْكَلَامُ أَثْنَاءَ الْأَكْلِ
* تَجَنُّبُ الْمَجْهُودِ الْعَضَلِيِّ بَعْدَ الْأَكْلِ ، * عَدَمُ	
الْإِفْرَاطِ فِي الْأَكْلِ فِي 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 ، تناوله
* 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 .



امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 3

الاسم و اللقب :

الجواب الأول : (2 ن)

أملأ الفراغ بالكلمات المناسبة :

أضرارًا ، فائدةً ، السُّمَنَّة ، الصَّحِّي ، تَنَاوُلِهِ ، العِظَام ، الأسنان ، تَنَاوُلِهِ
* يُعَرَّفُ الغِذاءُ الغَيْرُ الصَّحِّيُّ بأنه الطَّعامُ الَّذِي لَا يَحْتَاجُهُ الجِسْمُ وَلَا يُقَدِّمُ أَيَّ فَايْدَةٍ بَلْ يُسَبِّبُ
أضرارًا . مثل السُّمَنَّة ، وَ السَّكَّرِي وَ هَشَّاشَةُ العِظَام وَ تَسْوُسُ الأسنان إذا أَتَجَنَّبَ تَنَاوُلَهُ .

الجواب الثاني : (3 ن)

أضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كُلِّ عِبَارَةٍ :

- * الأَغْذِيَّةُ المَكْشُوفَةُ فِي الشَّارِعِ لَيْسَتْ أَغْذِيَّةً مُلَوَّنَةً
- * مِنْ آدَابِ الأَكْلِ الكَلَامُ الكَثِيرُ أَثْنَاءَ الأَكْلِ
- * النِّظَافَةُ هِيَ نِظَافَةُ المَكَانِ فَقَطْ
- * اغْسِلِ الخُضَرَ وَ الفَوَاكِهَ قَبْلَ تَنَاوُلِهَا
- * أَنْظِفْ أَدَوَاتِ المَطْبَخِ بِاسْتِمْرَارٍ
- * أَرَاقِبْ صِلَاحِيَّةَ الأَغْذِيَّةِ قَبْلَ شِرَائِهَا

خطأ

خطأ

خطأ

صحيح

صحيح

صحيح

الجواب الثالث : (3 ن)

أربط بَيْنَ العِبَارَةِ وَ مَا يُنَاسِبُهَا :

- * إِحْتِرَامُ أَوْقَاتِ الأَكْلِ
- * أَقُولُ بِسْمِ اللَّهِ
- * أَمْضَعُ اللُّقْمَةَ جَيِّدًا
- * أَكُلُ مِنْ أَمَامِي
- * لَا أَكْثُرُ مِنَ الحَلَوِيَّاتِ
- * عَدَمُ السَّرْعَةِ فِي الأَكْلِ
- * مِنْ آدَابِ الأَكْلِ
- * مِنَ القَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ فِي التَّغْذِيَةِ

الجواب الرابع : (2 ن)

ضَعْ عَلاَمَةَ (X) تَحْتَ الصُّورَةِ الَّتِي تُعَبِّرُ عَنِ الخَطَرِ .



X

X

X

X

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 4

الاسم و اللقب :

السؤال الأول : (2 ن)

لَوْنُ الْجَوَابِ الصَّحِيحُ :

- * عِنْدَمَا أُغِيرَ الْمِصْبَاحُ : أَقْطَعُ التِّيَّارَ الْكَهْرَبَائِيَّ ، أَطْفِئُ الْمِصْبَاحَ ، أَسْتَدْعِي مَصَالِحَ الْكَهْرَبَاءِ وَ الْغَازِ .
- * رَقَائِقُ الْبَطَّاطَا غِذَاءٌ : صَحِيٌّ ، حَيَوَانِيٌّ ، غَيْرُ صَحِيٍّ
- * أَزِيلُ السِّلَاحَ الْكَهْرَبَائِيَّ بـ : رَجْلِي ، يَدِي ، قَفَّازِ عَازِلٍ لِلْكَهْرَبَاءِ .
- * أَجْرِي التَّنَفُّسَ الْإِصْطِنَاعِيَّ عِنْدَ : النَّوْمِ ، الْمَشْيِ وَ الْجَرْيِ ، فَقْدَانِ الْوَعْيِ .



السؤال الثاني : (3 ن)

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

- * الإفراط في الأكل يُسبِّبُ التُّخَمَةَ
- * أَسْتَعْمِلُ مُجَفِّفَ الشَّعْرِ فِي الْحَمَّامِ
- * تَرَكُّ الْأَطْفَالُ يَعْثُبُونَ بِالْأَسْلَاحِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ
- * مِنْ آدَابِ الْأَكْلِ الْأَكْلُ بِيَدِي الْيُسْرَى
- * أَشَاهِدُ التَّلَفُّزَ لِفَتْرَةٍ 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 النِّظَافَةِ	الصِّحَّةُ فِي الْغِذَاءِ
.....	
.....	
.....	

السؤال الرابع : (2 ن)

اربط بينهم بين كل عبارة و ما يناسبها :

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

تصحیح امتحان الفصل الأول في التربية المدنية رقم 4

الجواب الأول : (2 ن)

ألون الجواب الصحيح :

- * عندما أغير المصباح : **أقطع التيار الكهربائي** ، أطفئ المصباح ، استدعي مصالحي الكهرباء و العازل .
- * رقائق البطاطا غداء : صحي ، حيواني ، **غير صحي** .
- * أزيل السلك الكهربائي بـ : رجلي ، يدي ، **قفاز 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
- * اتجنب المجهود العضلي بعد الأكل

صحيح

خطأ

خطأ

خطأ

خطأ

صحيح

الجواب الثالث : (3 ن)

أضع كل جملة في الخانة المناسبة حسب الجدول :

الصحة في النظافة	الصحة في الغذاء
* أحافظ على نظافة جسمي و ملابسي . * 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 :

- * أخلق 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)

أختار 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

وسالحي
بإذن 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 :

صحيح

صحيح

خطأ

صحيح

خطأ

خطأ

- * قَبْلَ تَنَاوُلِ الْخُضَرَ وَ الْفَوَاكِهَ يَجِبُ عَلَيْنَا غَسْلُهَا
- * تَوْضِيعُ الْبِطَاقَةِ الْغِذَائِيَّةِ عَلَى السِّلْعِ لِمَعْرِفَةِ تَارِيخِ نِهَايَةِ صِلَاحِيَّتِهَا
- * لَا أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْفُطُورِ لِأَنَّهَا غَيْرُ مُفِيدَةٍ
- * مِنْ أَغْرَاضِ التَّسَمُّمِ الْإِسْهَالُ وَ الْغَثَّانُ
- * مِنْ آدَابِ الْأَكْلِ ، الْأَكْلُ مَمْلُوءًا لَا يَلِينَا
- * الْبَطْنُ طَائِفًا مَقْلَبًا مِنَ الْأَغْذِيَةِ الصَّالِحَةِ

الجواب الثالث : (2 ن)

صَنَعْتُ كُلَّ جُمْلَةٍ فِي الْخَانَةِ الْمُنَاسِبَةَ حَسَبَ الْجَدْوَلِ :

أَحَافِظُ عَلَى نَظَافَتِي	أَحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي
* أَجْمَعُ الْفَضَالَاتِ فِي سِلَّةِ 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 صَحِيحٌ) تَحْتَ كُلِّ صُورَةٍ .



تَصَرَّفَ صَحِيحٌ



تَصَرَّفَ صَحِيحٌ



تَصَرَّفَ صَحِيحٌ



تَصَرَّفَ غَيْرُ صَحِيحٌ



تَصَرَّفَ غَيْرُ صَحِيحٌ



تَصَرَّفَ غَيْرُ صَحِيحٌ