

امتحان الفصل الأول في التربية المدنية 1

الاسم و اللقب : .....

السؤال الأول : ( 2 ن )

أَمَلًا الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ : ( نَمَلًا ) هِيَ شَيْعًا رَمِيًا نَالِسًا ، وَمِنْهَا تَبَقَّتْ رِيحُ فَرَاغًا  
النَّظَافَةُ هِيَ تَنْقِيَةُ الْجِسْمِ وَ ..... وَ ..... الَّذِي نَعِيشُ فِيهِ ( الْمَنْزِلُ ، الْمَدْرَسَةُ ، الْحَيُّ بَيْنَ )  
( وَ ذَلِكَ بِاسْتِعْمَالِ ..... وَ لَكِنَّ دُونَ إِسْرَافٍ إِنَّهُ عَمَّا بِيَعِي بِالْعَمَلِ نَهَى لِيَتِمَّ رِجَالُ الْخَلْقِ \*  
\* حِفَاطًا 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 إِسْتِعْمَالٍ .....
- \* الْأَكْلَاتُ الصَّحِيَّةُ تُسَبِّبُ التَّسْوُسَ .....
- \* الْأَكْلَاتُ السَّرِيعَةُ لَيْسَتْ خَطِيرَةً .....

السؤال الثالث : ( 2 ن )

أَرِيبُ بِسَهْمٍ بَيْنَ الْعِبَارَةِ وَ يُنَاسِبُهَا :

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

السؤال الرابع : ( 3 ن )

إِنَّكَ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ ، صَنَّفَهَا فِي الْجَدُولِ :

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 كغسول أو إسراف .  
\* حفاظاً على سلامتنا من المخاطر يجب الحذر من استعمال الأدوات **الغريبة** .

الجواب الثاني : ( 3 ن )

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

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

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
* 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 بالتابع 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 تُغَذِّيهِ تَغْذِيَةً مُتَوَازِنَةً أَوَّلًا بِاتِّبَاعِ عِدَّةِ قَوَاعِدٍ  
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 منتهية 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  
\* الْجَرَاثِيمُ هِيَ كَائِنَاتٌ 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

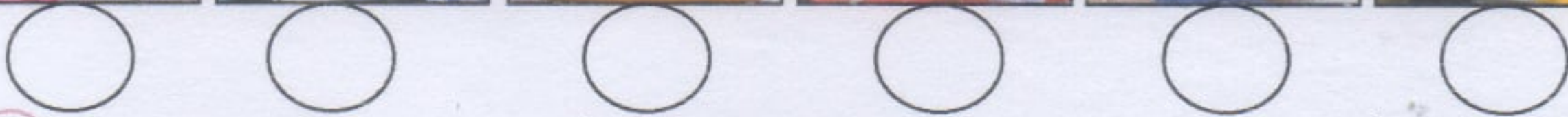
• من القواعد الصحية في التغذية

- \* 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 ، السُّمنة ، الصَّحِّي ، تتأوله ، العِظام ، الأسنان ، تتأوله  
 \* يُعرفُ الغذاءُ الغيرُ الصَّحِّي بأنه الطَّعامُ الذي لا يَحْتَاجُهُ الجِسْمُ وَ لا يُقدِّمُ أيَّ فَايْدَةً بَلْ يُسبِّبُ  
 أضرارًا . مثل السُّمنة ، وَ السَّكْرِي وَ هَشاشة العِظامِ وَ تسوس الأسنان إذا أُتجنبُ تَتَأوَلَهُ .

الجواب الثاني : ( 3 ن )

أضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كلِّ 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

خطأ  
خطأ  
خطأ  
صحيح  
صحيح  
صحيح

الجواب الثالث : ( 3 ن )

أربط بين العبارة و ما 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 O X X X O



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 التُّخمة
- \* 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 ملبسي .
- \* 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 جسيمي و ملابسي .	* أضغ الأغذية في الثلاجة ، لا أشترى الأغذية
* أنظف أسناني بعد الأكل .	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 مُنتهية الصلاحية يُسبب : .....



السؤال الثاني : ( 3 ن )

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

- \* قبل تناول الخضّر و الفواكه يجب علينا غسلها
- \* نوضع 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 الصّحية

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 ، التخمة

- \* الإفراط في الأكل يسبب: **التخمة**
- \* 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 نتناول 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