



الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الخامسة
السلامة والصحة والبيئة

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الخامسة



➤ السؤال الأول: أملأ الفراغ بما هو مناسب في ما يأتي:

- 1- يُسهم اتباع أساليب الوقاية والسلوكيات الصحية في حماية الجسم من **الأمراض الشائعة**.
- 2- المشكلة الصحية هي وضع يؤثر سلباً في الحالة **الجسدية** أو **النفسية** للإنسان.
- 3- الغذاء هو مصدر **الطاقة** للجسم.
- 4- ممارسة الرياضة بانتظام تحسّن **صحة القلب والأوعية الدموية**.
- 5- يحتاج الأطفال (6-13 سنة) إلى **9-11** ساعة نوم يومياً.
- 6- **التدخين السلبي** الطبي هو التعرض لدخان السجائر في الجو دون أن يكون الشخص مدخناً.
- 7- يجب حفظ الأدوية بعيداً عن **متناول أيدي الأطفال**.
- 8- قاعدة مهمة عند استخدام الأدوية هي التأكد من تاريخ **الصلاحية**.
- 9- من أمثلة النباتات الطبية: النعناع، **والميرمية، والبابونج، والكمون**.
- 10- يُسهم التعامل الآمن مع الأدوية في المنزل في **حماية صحة أفراد الأسرة**.
- 11- يجب توزيع الأدوية في **منظم خاص لتسهيل** متابعة الجرعات.
- 12- من العادات الضارة التي يجب تجنبها: **الامتناع عن التدخين**.
- 13- تخصص الرعاية الصحية والاجتماعية يؤهل للعمل في دور **رعاية كبار السن والحضانات**.
- 14- **مسابقة الملكة علياء** للعمل الاجتماعي تهتم بتعزيز الوعي الصحي لدى الطلبة.

➤ السؤال الثاني: عدّد خمسة من طرق الوقاية من المشكلات الصحية.

✓ الحل: **التغذية الصحية المتوازنة، النظافة الشخصية والمنزلية، النشاط البدني، النوم الكافي، الصحة النفسية.**

➤ السؤال الثالث: اشرح المقصود بـ "التدخين السلبي".

✓ الحل: **هو التعرض لدخان السجائر أو منتجات التبغ في الجو، حتى لو لم يكن الشخص مدخناً بنفسه.**

➤ السؤال الرابع: عدّد أربع قواعد للسلامة والصحة عند التعامل مع الأدوية.

✓ الحل: **ترتيب صندوق الإسعافات الأولية، توزيع الأدوية في منظم خاص، حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال، التأكد من تاريخ الصلاحية والتخلص الآمن من المنتهي.**

➤ السؤال الخامس: فسّر: "حفظ الأدوية بعيداً عن متناول أيدي الأطفال" يعتبر قاعدة أساسية للسلامة.

✓ الحل: **لحماية الأطفال من خطر تناولها بالخطأ مما قد يؤدي إلى تسمم أو ضرر صحي.**



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الخامسة
السلامة والصحة والبيئة

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الخامسة



➤ السؤال السادس: أضع إشارة (✓) بجانب العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) بجانب العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

- 1- (✓) اتباع أساليب الوقاية يحمي الجسم من الأمراض الشائعة.
- 2- (✗) المشكلة الصحية هي وضع يؤثر إيجاباً على الحالة النفسية فقط.
- 3- (✗) شرب كميات كافية من الماء لا علاقة له بالوقاية من المشكلات الصحية.
- 4- (✗) يحتاج الأطفال في سن المدرسة (6-13 سنة) إلى 7-8 ساعات نوم يومياً.
- 5- (✗) ممارسة الهوايات والأنشطة الممتعة لا تؤثر على الصحة النفسية.
- 6- (✗) الفحوص الطبية الدورية ضرورية فقط عند الشعور بالمرض.
- 7- (✗) التدخين السلبي هو أن يدخن الشخص بنفسه.
- 8- (✗) حفظ الأدوية في مكان قريب من متناول أيدي الأطفال هو تصرف آمن.
- 9- (✓) يجب تناول الأدوية دائماً بوصفة طبية.
- 10- (✗) مشاركة الأدوية مع الآخرين من قواعد السلامة والصحة.
- 11- (✗) النباتات الطبية مثل النعناع والميرمية يمكن أن تكون بديلاً تاماً عن الطب الحديث.
- 12- (✓) من قواعد التعامل مع الأدوية: ترتيب صندوق الإسعافات الأولية ليسهل الوصول إليه.
- 13- (✓) التعامل الآمن مع الأدوية يساهم في حماية صحة أفراد الأسرة.
- 14- (✗) الامتناع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب فقط.
- 15- (✗) التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية يمكن أن يتم مع القمامة المنزلية مباشرة.

➤ السؤال السابع: قارن بين "التغذية الصحية" و"النظافة الشخصية" من حيث الغاية الصحية لكل منهما.

✓ الحل: التغذية الصحية: تهدف إلى تزويد الجسم بالطاقة والوقاية من أمراض مثل السمنة والسكري.
النظافة الشخصية: تهدف إلى تقليل انتقال الجراثيم والفيروسات والحد من خطر الإصابة بالأمراض.

➤ السؤال الثامن: فرّق بين مفهوم "المشكلة الصحية" و"الوقاية من المشكلات الصحية".

✓ الحل: المشكلة الصحية: وضع يؤثر سلباً في الحالة الجسدية أو النفسية ويمنع أداء الأنشطة اليومية بشكل طبيعي.
الوقاية: هي اتباع أساليب وسلوكيات (كالتغذية والنظافة) لمنع حدوث هذه المشكلة من الأساس.

➤ السؤال التاسع: علّل: "يجب إجراء الفحوص الطبية الدورية حتى عند الشعور بالصحة الجيدة".

✓ الحل: لأنها تساعد على الكشف المبكر عن المشكلات الصحية التي قد لا تظهر أعراضها في البداية.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الخامسة
السلامة والصحة والبيئة

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الخامسة



➤ السؤال العاشر: ما الفرق بين "التعامل السليم" و"التعامل غير السليم" مع الأدوية من حيث النتيجة؟

✓ الحل: التعامل السليم: يساعد على الشفاء ويحمي صحة الأسرة بينما التعامل غير السليم: قد يسبب الضرر بدلاً من الفائدة.

➤ السؤال الحادي عشر: لماذا تُعد مرحلة "طلب المساعدة من الوالدين" هي التصرف الصحيح عند المرض؟

✓ الحل: لأن الوالدين أو الشخص البالغ سيقومان بتوفير الدواء المناسب بالجرعة الصحيحة وفق استشارة طبية، مما يضمن السلامة والفعالية.

➤ السؤال الثاني عشر: املأ الفراغات في الجدول التالي:

نوع الخطر/المشكلة	أحد أسبابها أو أمثلتها	أحد أساليب الوقاية أو التعامل الآمن
المشكلات الصحية العامة	سوء التغذية	اتباع تغذية صحية متوازنة
التدخين السلبي	الجلوس بجانب مدخن	الابتعاد عن الأماكن التي يُمارس فيها التدخين
خطر التسمم الدوائي	تناول دواء منتهي الصلاحية	التأكد من تاريخ الصلاحية والتخلص الآمن

➤ السؤال الثالث عشر: صل كل عبارة في العمود (أ) بما يناسبها من العمود (ب):

العمود (أ): المفهوم/السلوك	العمود (ب): التصنيف/النتيجة
1. تناول ملعقتين من الدواء بدل ملعقة	أ. سلوك صحي وقائي
2. إجراء فحص طبي دوري	ب. من طرق الوقاية (الصحة النفسية)
3. ممارسة هواية ممتعة	ج. سلوك خاطئ في تعامل مع الأدوية
4. التأكد من تاريخ صلاحية الدواء	د. قاعدة سلامة عند التعامل مع الأدوية

✓ الحل: 1 مع ج، 2 مع أ، 3 مع ب، 4 مع د.



Jordan – 00962787167737



www.bassmaah.com/exams

