



الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الثالثة



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

- 1- مادة تستخدم لقتل الميكروبات على الأنسجة الحية مثل الجلد تسمى **المعقم**.
- 2- يستخدم **الكلور** لتطهير المرافق الصحية وإزالة البقع عن الملابس البيضاء.
- 3- يُعد **الكحول الطبي** من المطهرات المستخدمة في تطهير الجروح والجلد قبل العمليات.
- 4- من طرق الوقاية عند استخدام المطهرات ارتداء **القفازات (أو الملابس الواقية)**.
- 5- الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية يسمى **وجبة غذائية صحية (أو متوازنة)**.
- 6- تمد **الكربوهيدرات** الجسم بالطاقة الفورية اللازمة للنشاط.
- 7- تعتبر اللحوم والبقوليات مصدراً أساسياً لعنصر **البروتين**.
- 8- وظيفة الفيتامينات والأملاح المعدنية هي **حماية الجسم من الأمراض**.
- 9- يساعد **الماء** في نقل الغذاء والأكسجين إلى خلايا الجسم.
- 10- يجب تخزين مواد التنظيف في مكان **بعيد عن متناول الأطفال**.
- 11- من الأغذية التي تدرج تحت مجموعة الطاقة **الخبز والأرز**.
- 12- الفواكه والخضراوات تعزز الصحة وتحمي الجسم من الأمراض لأنها غنية بـ **الفيتامينات**.
- 13- عند اختيار الخضراوات، يفضل أن تكون **طازجة وذات ألوان متعددة**.
- 14- تسمى عملية القضاء على مسببات الأمراض بـ **التطهير**.
- 15- البيض والحليب غنيان بـ **الكالسيوم** الضروري لبناء العظام والأسنان.
- 16- من الضروري غسل اليدين بـ **الماء والصابون** قبل البدء بتحضير الطعام.
- 17- يمنع **خلط** مواد التطهير ببعضها لتجنب تصاعد الغازات السامة.
- 18- الإفراط في تناول **السكريات (أو الحلويات)** يؤدي إلى زيادة الوزن وتسوس الأسنان.
- 19- تعتبر وجبة **الفطور** الوجبة الأكثر أهمية لتوفير الطاقة لبداية اليوم الدراسي.

➤ السؤال الثاني: عدّد ثلاثة من متطلبات الصحة والسلامة العامة قبل تطهير طاولة العمل.

✓ الحل: 1- ارتداء القفازات.

2- التأكد من التهوية الجيدة وفتح النوافذ.

3- عدم إشراك الطلبة الذين يعانون من حساسية لأبخرة المواد المطهرة.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الثالثة



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

- 1- (✓) التطهير هو القضاء على مسببات الأمراض من الميكروبات وغيرها.
- 2- (x) تستخدم مادة الكلور لتطهير خزانات المياه فقط.
- 3- (x) يستخدم المعقم لقتل الميكروبات على الأسطح غير الحية.
- 4- (x) يجب خلط المنظفات والمطهرات معاً لزيادة فاعليتها في التنظيف.
- 5- (✓) يفضل ارتداء القفازات عند استخدام مواد التطهير والتعقيم لحماية اليدين.
- 6- (✓) الوجبة الغذائية الصحية يجب أن تحتوي على جميع المجموعات الغذائية بنسب محددة.
- 7- (✓) تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيس للطاقة في الجسم.
- 8- (✓) تساعد البروتينات في بناء أنسجة الجسم ونموها.
- 9- (x) توجد الفيتامينات والأملاح المعدنية بكثرة في الحلويات والسكريات.
- 10- (✓) يساعد شرب الماء في تنظيم درجة حرارة الجسم والتخلص من الفضلات.
- 11- (✓) يجب غسل الخضراوات والفواكه جيداً قبل تناولها.
- 12- (x) تناول وجبة الفطور ليس ضرورياً إذا كان الشخص لا يشعر بالجوع صباحاً.
- 13- (✓) البيض والدجاج من المصادر الغنية بالبروتينات.
- 14- (✓) الخبز والأرز يزودان الجسم بالطاقة اللازمة للحركة.
- 15- (x) يفضل تخزين مواد التطهير والتعقيم في أماكن قريبة من متناول الأطفال لسهولة الوصول إليها.
- 16- (✓) السكر والزبدة من الأغذية التي تزود الجسم بالدهون والسكريات.
- 17- (✓) يمكن استخدام الكحول الطبي لتطهير الأيدي قبل تناول الطعام.
- 18- (✓) اتباع نظام غذائي متوازن يقي الجسم من الأمراض.
- 19- (✓) يجب التأكد من تاريخ صلاحية المنظفات قبل شرائها.

➤ السؤال الرابع: اشرح الفرق بين (التطهير) و(التعقيم).

✓ الحل: التطهير يهدف إلى قتل أو تقليل عدد الجراثيم إلى مستوى آمن، بينما التعقيم يهدف للقضاء التام على جميع أنواع الجراثيم.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الثالثة



➤ السؤال الخامس: عدد المجموعات الغذائية الرئيسة الست حسب الجدول الوارد في الكتاب.

✓ الحل: النشويات والحبوب الكاملة، الفواكه، الخضراوات، اللحوم والبيض والبقوليات، الحليب ومشتقاته، الدهون والزيوت.

➤ السؤال السادس: اشرح سبب ضرورة شرب كميات كافية من الماء يومياً.

✓ الحل: لأنه ضروري لجميع العمليات الحيوية، ويسهم في تنظيم حرارة الجسم، وتحسين التركيز، وتقليل التعب، ودعم وظائف الكلى والدورة الدموية.

➤ السؤال السابع: فرق بين (الدهون المشبعة) و(الدهون غير المشبعة) من حيث الحالة في درجة حرارة الغرفة ومثال على كل منها.

✓ الحل: الدهون المشبعة صلبة في درجة حرارة الغرفة (مثل: الزبدة).
الدهون غير المشبعة سائلة في درجة حرارة الغرفة.

➤ السؤال الثامن: ميز بين (التنظيف) و(التطهير) كخطوتين منفصلتين.

✓ الحل: التنظيف هو إزالة الأوساخ الظاهرة (بالماء والصابون).
التطهير هو قتل معظم الجراثيم الموجودة على السطح بعد التنظيف (باستخدام المطهرات).

➤ السؤال التاسع: صل كل مادة أو مفهوم في العمود (أ) بالغرض أو الوصف الرئيسي المناسب له من العمود (ب).

العمود (أ): نوع المادة/المفهوم	العمود (ب): الغرض/الوصف الرئيسي
1. الكلور المخفف	أ. للقضاء التام على جميع الجراثيم
2. الكحول الطبي	ب. لتنظيف الحمامات والمطابخ بعد التخفيف
3. أقراص الكلور	ج. لتعقيم مياه خزانات الشرب
4. التعقيم	د. لتعقيم اليدين والأسطح (تركيز 60%-70%)

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

➤ السؤال العاشر: املأ خانات الجدول التالي بناءً على المجموعات الغذائية:

المجموعة الغذائية	وظيفتها الرئيسية في الجسم	مثال عليها
الفواكه	تقوية المناعة، غنية بالفيتامينات	البرتقال
الخضراوات	تعزيز صحة الجسم، الحماية من الأمراض	الجزر
الحليب ومشتقاته	نمو الجسم، تقوية العظام	اللبن (الزبادي)



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



اختبار مقالي في الوحدة الثالثة



➤ السؤال الحادي عشر: أسئلة (علّل - فسّر):

أ- علّل: "يجب تخفيف مطهرات الأرضيات بالماء قبل استخدامها".

✓ الحل: لضمان تطهير الأرضيات بشكل آمن وفعال، مع الحرص على عدم إتلاف الأسطح أو التسبب في تحسس الجلد.

ب- فسّر: "ينصح باختيار خضراوات متعددة الألوان يومياً".

✓ الحل: لأن كل لون من الخضراوات يحتوي على أنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن، مما يضمن حصول الجسم على تنوع غذائي.

ج- فسّر: "تعد معرفة المجموعات الغذائية أساساً للتخطيط لوجبة صحية".

✓ الحل: لأنها تساعد على تحقيق التوازن الغذائي وتلبية احتياجات الجسم المختلفة من عناصر الطاقة، والنمو، والحماية.

د- ما سبب ضرورة تجنب ملامسة الكحول الطبي لأعضاء الحساسية كالعينين؟

✓ الحل: لأنه قد يسبب تحسناً شديداً لها.

هـ- ما سبب تصنيف الدهون والحلويات في قمة الهرم الغذائي؟

✓ الحل: لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية، ويفضل تناولها بكميات قليلة للوقاية من زيادة الوزن والمشكلات الصحية.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams

