

امتحان شامل على الوحدة الثالثة: السلامة والصحة والبيئة

مادة: التربية المهنية الصف: الرابع - الفصل الثاني

الجزء الأول: الاختيار من متعدد

١. ما الهدف الرئيسي من العناية بالمظهر الشخصي؟

- أ) الحصول على ملابس باهظة الثمن
- ب) تعزيز الثقة بالنفس وتقبل الآخرين
- ج) إضاعة الوقت
- د) عدم الاهتمام بالنظافة

٢. أي من هذه الأدوات يجب عدم مشاركتها مع الآخرين؟

- أ) علاقة الملابس
- ب) فرشاة الأسنان
- ج) المنشفة
- د) كل ما سبق

٣. ما فائدة تقليم الأظافر بانتظام؟

- أ) تجميل المظهر فقط
- ب) منع تراكم الأوساخ وتجنب الأمراض
- ج) إضاعة الوقت
- د) لا فائدة منه

٤. ما الخطوة الصحيحة عند تنظيف الأسنان؟

- أ) استخدام فرشاة الأسنان لمدة ١٠ ثوانٍ
- ب) تنظيف الأسنان بزاوية مائلة لمدة دقيقتين
- ج) مشاركة فرشاة الأسنان مع الأخوة
- د) عدم استخدام معجون الأسنان

٥. ما السلوك غير الصحيح في استخدام أدوات العناية الشخصية؟

- أ) غسل فرشاة الشعر بعد الاستخدام
- ب) مشاركة مقص الأظافر مع الأصدقاء
- ج) تخزين الأدوات في مكان نظيف
- د) تنظيف الأذنين بحذر

الجزء الثاني: الإجابة القصيرة

٦. اذكر ثلاثة أدوات تستخدم في العناية بالمظهر الشخصي.

-
-
-

٧. لماذا يجب عدم مشاركة أدوات العناية الشخصية مع الآخرين؟

-
-
-

٨. عدد ثلاثة سلوكيات صحيحة عند الاستحمام.

-
-
-

٩. ما أهمية استخدام السواك في العناية بالأسنان؟

-
-

١٠. كيف يمكن ترشيد استهلاك مواد العناية الشخصية؟

الجزء الثالث: التطبيق العملي

١١. صف خطوات تنظيف الأسنان باستخدام فرشاة الأسنان و معجون الأسنان بالترتيب الصحيح.

١٢. أمامك صورتان:

- الصورة (أ) : طفلة بملابس نظيفة و مرتبة.
- الصورة (ب) : طفلة بملابس متسلكة و غير مهندمة.
- قارن بينهما من حيث تأثير المظهر على الثقة بالنفس و تقبل الآخرين.

١٣. عل:

- لماذا يُنصح بعدم استخدام سماعات الأذن المشتركة؟

الجزء الرابع: التفكير الناقد

١٤. "مشاركة أدوات العناية الشخصية قد تؤدي إلى مشاكل صحية."

- هل توافق على هذه العبارة؟ ولماذا؟

١٥. تخيل أنك مسؤول عن حملة توعية في مدرستك عن العناية بالظاهر الشخصي.

- ما الأنشطة التي ستقترحها لتشجيع الطلاب على الاهتمام بنظافتهم الشخصية؟

إجابات نموذجية

الجزء الأول: الاختيار من متعدد

- ١. ب
- ٢. د
- ٣. ب
- ٤. ب
- ٥. ب

الجزء الثاني: الإجابة القصيرة

- ٦. (مثال: فرشاة الأسنان، المشط، مقص الأظافر
- ٧. لأنها قد تنقل الأمراض والعدوى بين الأشخاص.
- ٨. (مثال: ضبط حرارة الماء، عدم الإسراف في الصابون، تجفيف الجسم جيداً
- ٩. لأنه مظهر طبيعي للثم ويحافظ على صحة الأسنان.
- ١٠. (مثال: استخدام الكميات المناسبة، شراء الأدوات عند الحاجة فقط

الجزء الثالث: التطبيق العملي

- ١١. الخطوات من الكتاب ص ٤٠
- ١٢. المظهر الجيد يعزز الثقة والتقبل، بينما المظهر غير المهذب قد يسبب النفور
- ١٣. لأنها قد تسبب التهابات فطرية في الأنف.

الجزء الرابع: التفكير الناقد

٤. نعم، لأن مشاركة الأدوات مثل فرشاة الأسنان أو المقص تنقل الجراثيم.
٥. (مثال: ورش عمل عن تنظيف الأسنان، مسابقات "أجمل حقيبة نظافة.")

التقييم:

- أقل من ١٥ : غير مرضٍ (يجب دراسة الوحدة مرة أخرى).
- ١٩-١٥ مقبول (يحتاج إلى مراجعة).
- ٢٤-٢٠ جيد جدًا.
- ٣٠-٢٥ ممتاز!

ملاحظة: يمكن للمعلم تعديل الأسئلة حسب مستوى الطالب.