

امتحان على اللبنة الرابعة: جسم الإنسان وصحته مع الإجابات النموذجية

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:

1. يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء لأنه:
أ. للعب فقط
ب. ليكبر ويصبح قويًا
ج. لتغيير اللون
الإجابة: ب
2. من الأمثلة على الأطعمة الصحية:
أ. البطاطا المقلية
ب. الخضار والفواكه
ج. المشروبات الغازية
الإجابة: ب
3. البرنامج الذي نستخدمه لإنشاء مطعم صحي داخل شريحة هو:
أ. الرسام
ب. PowerPoint
ج. Word
الإجابة: ب
4. إدراج صورة لطعام صحي نضغط على:
أ. إدراج → صور
ب. تصميم → انتقالات
ج. عرض → قراءة
الإجابة: أ

السؤال الثاني: أكمل العبارات التالية:

1. يحتوي الطعام الصحي على فيتامينات و معادن مهمة للجسم.
الإجابة: فيتامينات – معادن
2. من العادات الصحية أن أشرب كمية كافية من الماء يوميًا.
الإجابة: الماء
3. نستخدم محركات البحث للحصول على معلومات موثوقة وصور مناسبة للطعام الصحي.
الإجابة: معلومات موثوقة

السؤال الثالث: ضع (✓) أو (X):

1. غسل اليدين قبل الأكل من العادات الصحية. (✓)
2. السهر الطويل يساعد على صحة الجسم. (X)
3. يمكنني إدراج صور للأطعمة داخل الشريحة باستخدام أمر (إدراج). (✓)
4. شرب العصائر الصناعية أفضل من الماء. (X)

السؤال الرابع: صنف الأطعمة الآتية إلى (صحية) أو (غير صحية):

التصنيف

الطعام

تفاح

بطاطا مقلية

جزر

مشروبات غازية

الإجابات:

- تفاح → صحي
- بطاطا مقلية → غير صحي
- جزر → صحي
- مشروبات غازية → غير صحي

السؤال الخامس: أسئلة قصيرة

1. اذكر عادة صحية واحدة يجب أن أمارسها يوميًا. ✓
شرب الماء – النوم مبكرًا – غسل اليدين – الرياضة.
2. لماذا يجب أن نبتعد عن الطعام غير الصحي؟ ✓
لأنه يسبب التعب والمرض ولا يفيد الجسم.

السؤال السادس: مهارات رقمية

رتب خطوات إنشاء شريحة عن “مطاعم الحياة الصحية”:

1. فتح برنامج PowerPoint.
2. إنشاء شريحة جديدة.
3. كتابة عنوان الشريحة (مطاعم الحياة الصحية).
4. إدراج صور لأطعمة صحية من الإنترنت.
5. كتابة نصوص توضح فوائد كل طعام.
6. حفظ الملف بصيغة pptx.

✓ الإجابة كما هي