





## بنك أسئلة التربية المهنية (الصف التاسع) - الوحدة الأولى

أولاً: أسئلة الاختيار من متعدد (20 سؤالاً)

1. المرحلة العمرية التي تمتد من سن 10 إلى 19 سنة تسمى (أ) الطفولة المبكرة (ب) الشيخوخة (ج) اليافعين (المراهقة (د) الرشد
2. أحد التغيرات الجسدية المشتركة بين الذكور والإناث في مرحلة اليافعين (أ) زيادة الطول والوزن (ب) خشونة الصوت (ج) بروز تفاحة آدم (د) نمو اللحية
3. من مظاهر النمو العقلي لليافعين (أ) تقلب المزاج (ب) التفكير المجرد وحل المشكلات (ج) الميل للاستقلال عن الأهل (د) زيادة القوة العضلية
4. الجانب الذي يتعلق بقدرة اليافع على بناء علاقات مع الأقران وفهم القيم الاجتماعية هو (أ) النمو الجسدي (ب) النمو الاجتماعي (ج) النمو العقلي (د) النمو الانفعالي
5. للتخلص من رائحة العرق الكريهة يُنصح باستخدام (أ) العطور الزيتية فقط (ب) مزيلات العرق (Deodorants) (ج) الماء البارد فقط (د) الكريمات المرطبة
6. عدد مرات غسل الوجه الموصى بها يومياً للتخفيف من حب الشباب (أ) مرة واحدة (ب) مرتان (صباحاً ومساءً) (ج) خمس مرات (د) يفضل عدم غسله
7. يُنصح بقص الأظافر بشكل منتظم كل (أ) شهر (ب) أسبوع (ج) يوم (د) سنة
8. العنصر الغذائي الذي يُعد المصدر الرئيسي للطاقة للجسم هو (أ) البروتينات (ب) الفيتامينات (ج) الكربوهيدرات (د) الماء
9. لبناء العضلات والأنسجة، يحتاج اليافعون بشكل أساسي إلى (أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) السكريات (د) الألياف
10. يساعد عنصر "الكالسيوم" بشكل رئيسي في (أ) تقوية المناعة (ب) بناء العظام والأسنان (ج) نقل الأكسجين في الدم (د) تحسين الهضم
11. نقص عنصر "الحديد" في الغذاء يؤدي إلى الإصابة بـ (أ) هشاشة العظام (ب) فقر الدم (ج) السمنة (د) تسوس الأسنان
12. يتكون "الطبق الصحي (MyPlate)" من خمس مجموعات، هي (أ) فواكه، خضراوات، حبوب، بروتين، ألبان (ب) لحوم، حلويات، فواكه، خضار، ماء (ج) حبوب، دهون، سكريات، ماء، فيتامينات (د) لا شيء مما ذكر
13. تبلغ نسبة "الخضراوات" في الطبق الصحي تقريباً (أ) 10% (ب) 50% (ج) 30% (د) 70%
14. فيتامين ضروري لالتئام الجروح وتقوية المناعة ويوجد في الحمضيات (أ) فيتامين D (ب) فيتامين C (ج) فيتامين A (د) فيتامين B12
15. أي العوامل التالية يزيد من الاحتياجات الغذائية لليافع؟ (أ) قلة الحركة (ب) ممارسة النشاط الرياضي (ج) النوم لساعات طويلة (د) الجلوس أمام الشاشات
16. عادة غذائية خاطئة يجب تجنبها (أ) تناول وجبة الإفطار (ب) شرب 6-8 أكواب ماء (ج) تناول الوجبات السريعة بكثرة (د) تناول الفواكه والخضروات
17. يُنصح بتبديل الملابس الداخلية والجوارب (أ) يومياً (ب) أسبوعياً (ج) شهرياً (د) عند اتساخها فقط
18. أحد التحديات الاجتماعية التي قد يواجهها اليافعون (أ) حب الشباب (ب) ضغط الأقران (التمتر (ج) زيادة الوزن (د) نقص الفيتامينات



19. الفيتامين الذي يتم تصنيعه في الجسم عند التعرض لأشعة الشمس هو: (أ) فيتامين C (ب) فيتامين A (ج) فيتامين (د) فيتامين E

20. عدد الوجبات الرئيسية التي يجب تناولها يومياً: (أ) وجبة واحدة كبيرة (ب) 3 وجبات رئيسية + وجبتين خفيفتين (ج) وجبتان فقط (د) 5 وجبات رئيسية دسمة

### ثانياً: أسئلة الصواب والخطأ (15 سؤالاً)

21. ( ) النمو الانفعالي يشمل التغيرات في الطول والوزن.
22. ( ) يحتاج الذكور في مرحلة اليافعين لسعرات حرارية وبروتين أكثر من الإناث بسبب الكتلة العضلية.
23. ( ) استخدام مزيلات العرق (Deodorant) يعمل على تقليل إفراز العرق، بينما مضادات التعرق تقتل البكتيريا. (انتبه: العكس هو الصحيح في بعض التصنيفات، لكن في الكتاب Deodorant يقتل البكتيريا و Antiperspirant يقلل الإفراز).
24. ( ) وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم لأنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة للتركيز.
25. ( ) الإفراط في استخدام الشاشات قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية.
26. ( ) حب الشباب يظهر فقط بسبب قلة النظافة وليس له علاقة بالهرمونات.
27. ( ) الألياف الموجودة في الخضار والحبوب الكاملة تساعد في عملية الهضم.
28. ( ) مشاركة أدوات النظافة الشخصية (مثل فرشاة الأسنان) أمر عادي بين أفراد الأسرة.
29. ( ) الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والمكسرات) ضرورية لنمو الدماغ.
30. ( ) يكتمل نمو الأسنان الدائمة في مرحلة اليافعين.
31. ( ) التقلبات المزاجية والرغبة في الاستقلال هي من خصائص النمو العقلي.
32. ( ) المشروبات الغازية تعتبر بديلاً صحياً للماء لأنها تحتوي على سوائل.
33. ( ) الزنك عنصر مهم لنمو الجسم وتقوية المناعة.
34. ( ) الاستثمار في الوقت وتخطيط المستقبل يبدأ من مرحلة اليافعين.
35. ( ) قلة النوم لا تؤثر على النمو الجسدي لليافع.

### ثالثاً: أكمل الفراغ (10 أسئلة)

36. يُعرّف ..... بأنه المرحلة التي تتوسط الطفولة والرشد.
37. المصدر الغذائي الذي يساعد على نقل الأكسجين للدم ويقي من فقر الدم هو عنصر .....
38. يجب غسل اليدين جيداً بالماء و ..... قبل تناول الطعام وبعد استخدام المراحيض.
39. تشكل الحبوب والخضراوات في الطبقة الصحي ما نسبته ..... % لكل منهما.



40. من مظاهر النمو ..... تطور القدرة على التذكر والتخيل والتحليل.
41. يُنصح اليافعون بشرب كمية من الماء تتراوح بين ..... أكواب يومياً.
42. فيتامين (A) الموجود في الجزر والسبانخ ضروري لصحة ..... والنظر.
43. يجب استبدال فرشاة الأسنان كل ..... أشهر أو عند تلف شعيراتها.
44. العبث بحب الشباب قد يؤدي لترك ..... دائمة على الوجه.
45. من الأمثلة على البروتينات النباتية: العدس و. ....

#### رابعاً: أسئلة قصيرة / تفكير (5 أسئلة)

46. علل: لماذا تزداد الحاجة للبروتين في غذاء الرياضيين من اليافعين؟
47. اذكر اثنين من التحديات التي تواجه اليافعين في العصر الحالي.
48. صنف الأغذية التالية حسب الطبق الصحي: خبز، تفاح، دجاج، لبن، سبانخ.
49. ما الفرق بين النمو الاجتماعي والنمو الانفعالي؟
50. نصيحة: صديقك لا يتناول وجبة الإفطار ويشعر بالدوار في الحصة الأولى، بماذا تنصحه؟

#### الإجابات النموذجية

أولاً: الاختيار من متعدد

1. (ج) | 2. (أ) | 3. (ب) | 4. (ب) | 5. (ب)
2. (ب) | 7. (ب) | 8. (ج) | 9. (أ) | 10. (ب)
3. (ب) | 12. (أ) | 13. (ج) | 14. (ب) | 15. (ب)
4. (ج) | 17. (أ) | 18. (ب) | 19. (ج) | 20. (ب)

ثانياً: الصواب والخطأ 21. (خطأ) - النمو الجسدي. 22. (صح). 23. (صح) - (حسب تعريف الكتاب Deodorant : للرائحة/البكتيريا، Antiperspirant للتقليل من الإفراز). 24. (صح). 25. (صح). 26. (خطأ) - للهرمونات دور رئيسي. 27. (خطأ). 28. (خطأ). 29. (صح). 30. (صح). 31. (خطأ) - النمو الانفعالي. 32. (خطأ). 33. (صح). 34. (صح). 35. (خطأ).

ثالثاً: أكمل الفراغ 36. اليفاع (أو اليافعون). 37. الحديد. 38. الصابون. 40. 30%. 39. العقلي. 42. 6-8. 41. الجلد (أو البشرة). 43. ندوب. 44. 3. 45. الفاصوليا (أو الحمص/البقوليات).

رابعاً: الأسئلة القصيرة 46. لتعويض الأنسجة التالفة وبناء العضلات التي تحتاج لجهد أكبر. 47. التمر، إدمان التكنولوجيا، القلق، ضغط الأقران. 48. خبز (حبوب)، تفاح (فواكه)، دجاج (بروتين)، لبن (ألبان)، سبانخ (خضراوات). 49. الاجتماعي يتعلق بالعلاقات مع الآخرين، الانفعالي يتعلق بالمشاعر وضبط النفس. 50. أنصحته بتناول الفطور ليمد جسمه ودماعه بالجلوكوز (الطاقة) اللازم للتركيز وعدم الشعور بالتعب.