



امتحان الشهر الأول / أو نهائي الوحدة الأولى

المبحث : التربية المهنية | الصف : التاسع | الوحدة : نمو اليافعين وصحتهم

السؤال الأول: اختر رمز الإجابة الصحيحة (10 علامات)

1. المرحلة العمرية التي تمتد من سن 10 إلى 19 سنة وتتوسط الطفولة والرشد تسمى :
(أ) الطفولة المتأخرة (ب) الشيخوخة (ج) اليقاعة (المراهقة) (د) الرشد
2. أي من الآتي يُعد من مظاهر "النمو الاجتماعي" لدى اليافعين؟ (أ) ظهور حب الشباب
(ب) تطور التفكير المجرد (ج) الاهتمام بالمظهر الشخصي وبناء الصداقات (د) تقلب المزاج بسرعة
3. العنصر الغذائي المسؤول بشكل رئيسي عن "بناء العضلات وتعويض الأنسجة التالفة" هو : (أ) الكربوهيدرات (ب) البروتين (ج) الدهون (د) الفيتامينات
4. للتخلص من رائحة العرق والبكتيريا المسببة لها، يُفضل استخدام : (أ) العطور الزيتية
(ب) مزيل العرق (Deodorant) (ج) الماء فقط (د) بودرة التجميل
5. يتكون "الطبق الصحي (MyPlate)" من 5 مجموعات غذائية، هي : (أ) فواكه، خضراوات، حبوب، بروتين، ألبان (ب) لحوم، زيوت، سكريات، ماء، فيتامينات (ج) أرز، خبز، معكرونة، بطاطا، فواكه (د) لا شيء مما ذكر
6. فيتامين (C) ضروري لليافعين لأنه يساعد على : (أ) تقوية العظام (ب) التئام الجروح وامتصاص الحديد (ج) تخثر الدم (د) الرؤية الليلية
7. تزداد الاحتياجات الغذائية للذكور في مرحلة اليافعين مقارنة بالإناث بسبب : (أ) زيادة الطول فقط (ب) زيادة الكتلة العضلية (ج) قلة النشاط البدني (د) التغيرات الانفعالية
8. واحدة من الممارسات الآتية تعتبر "خاطئة" في العناية بحب الشباب : (أ) غسل الوجه مرتين يوميا (ب) استخدام غسول مناسب (ج) العبث بالحبوب أو عصرها (د) تناول الغذاء الصحي
9. عدد أكواب الماء التي يُنصح اليافع بشربها يوميا : (أ) 1-2 كوب (ب) 3-4 أكواب (ج) 6-8 أكواب (د) 10-12 كوب
10. الجانب المسؤول عن القدرة على "التفكير، التحليل، والتخيل" هو النمو : (أ) الجسدي (ب) العقلي (ج) الانفعالي (د) الاجتماعي



السؤال الثاني: ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة (5 علامات)

1. () تبديل الملابس الداخلية والجوارب يومياً ضروري لمنع نمو البكتيريا والفطريات.
2. () يُعد "الكالسيوم" العنصر الأساسي لنقل الأكسجين في الدم والوقاية من فقر الدم.
3. () وجبة الإفطار تمد الجسم بالطاقة اللازمة للتركيز الذهني أثناء اليوم الدراسي.
4. () النمو الانفعالي يعني التغيرات في شكل الجسم ووزنه وطوله.
5. () تشكل الخضراوات والحبوب الجزء الأكبر من الطبق الصحي (حوالي 30% لكل منهما).

السؤال الثالث: أكمل الفراغ بالمصطلح المناسب (5 علامات)

(الحديد، اليافعون، مضادات التعرق، الكربوهيدرات، فيتامين D)

1. المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها اليافع للقيام بنشاطاته اليومية هو
2. مستحضرات تعمل على تقليل إفراز العرق عن طريق تضيق مسام الجلد تسمى
3. عنصر غذائي يساعد في الوقاية من فقر الدم، ويوجد بكثرة في اللحوم الحمراء والسبانخ هو
4. فيتامين يتم تصنيعه في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس هو
5. الفئة العمرية التي تشهد تغيرات سريعة وشاملة في جميع جوانب النمو تسمى

السؤال الرابع: أجب عما يأتي (10 علامات)

(أ) عدد العوامل الأربعة التي تعتمد عليها الاحتياجات الغذائية لليافعين (4): علامات)

1.
2.
3.
4.



(ب) فسر (علل) ما يأتي (3) :علامات)

1. ينصح بعدم مشاركة أدوات النظافة الشخصية (مثل فرشاة الأسنان والمناشف) مع الآخرين.

○ السبب :

2. يجب على اليافعين التقليل من تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية.

○ السبب :

(ج) صنف التغيرات الآتية حسب جانب النمو (جسدي، عقلي، انفعالي، اجتماعي 3) : (علامات)

- بروز علامات البلوغ (.....) :
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين (.....) :
- القدرة على حل المسائل الرياضية المعقدة (.....) :

🏆 الإجابة النموذجية (مفتاح التصحيح)

إجابة السؤال الأول (اختيار من متعدد):

1. (ج) اليقظة
2. (ج) الاهتمام بالمظهر وبناء الصداقات
3. (ب) البروتين
4. (ب) مزيل العرق (Deodorant)
5. (أ) فواكه، خضراوات، حبوب، بروتين، ألبان
6. (ب) التئام الجروح وامتصاص الحديد
7. (ب) زيادة الكتلة العضلية
8. (ج) العبث بالحبوب أو عصرها
9. (ج) 6-8 أكواب
10. (ب) العقلي

إجابة السؤال الثاني (صح وخطأ):



1. (✓)
2. (X) الحديد هو المسؤول (الكالسيوم للعظام).
3. (✓)
4. (X) هذا تعريف النمو الجسدي (الانفعالي يتعلق بالمشاعر).
5. (✓)

إجابة السؤال الثالث (إكمال الفراغ):

1. الكربوهيدرات
2. مضادات التعرق (Antiperspirants)
3. الحديد
4. فيتامين D
5. اليافعون

إجابة السؤال الرابع (المقالي): أ) العوامل المؤثرة في الاحتياجات الغذائية:

1. العمر.
2. الجنس (ذكر/أنثى).
3. النشاط البدني (رياضي/غير رياضي).
4. الحالة الصحية.

ب) التفسير (علل):

1. عدم المشاركة: لمنع انتقال العدوى والجراثيم والأمراض الجلدية بين الأشخاص.
2. التقليل من الوجبات السريعة: لأنها غنية بالدهون والسكريات وتفتقر للعناصر الغذائية المفيدة، مما يسبب السمنة ومشاكل صحية.

ج) التصنيف:

- بروز علامات البلوغ: نمو جسدي
- الرغبة في الاستقلال: نمو انفعالي
- القدرة على حل المسائل: نمو عقلي