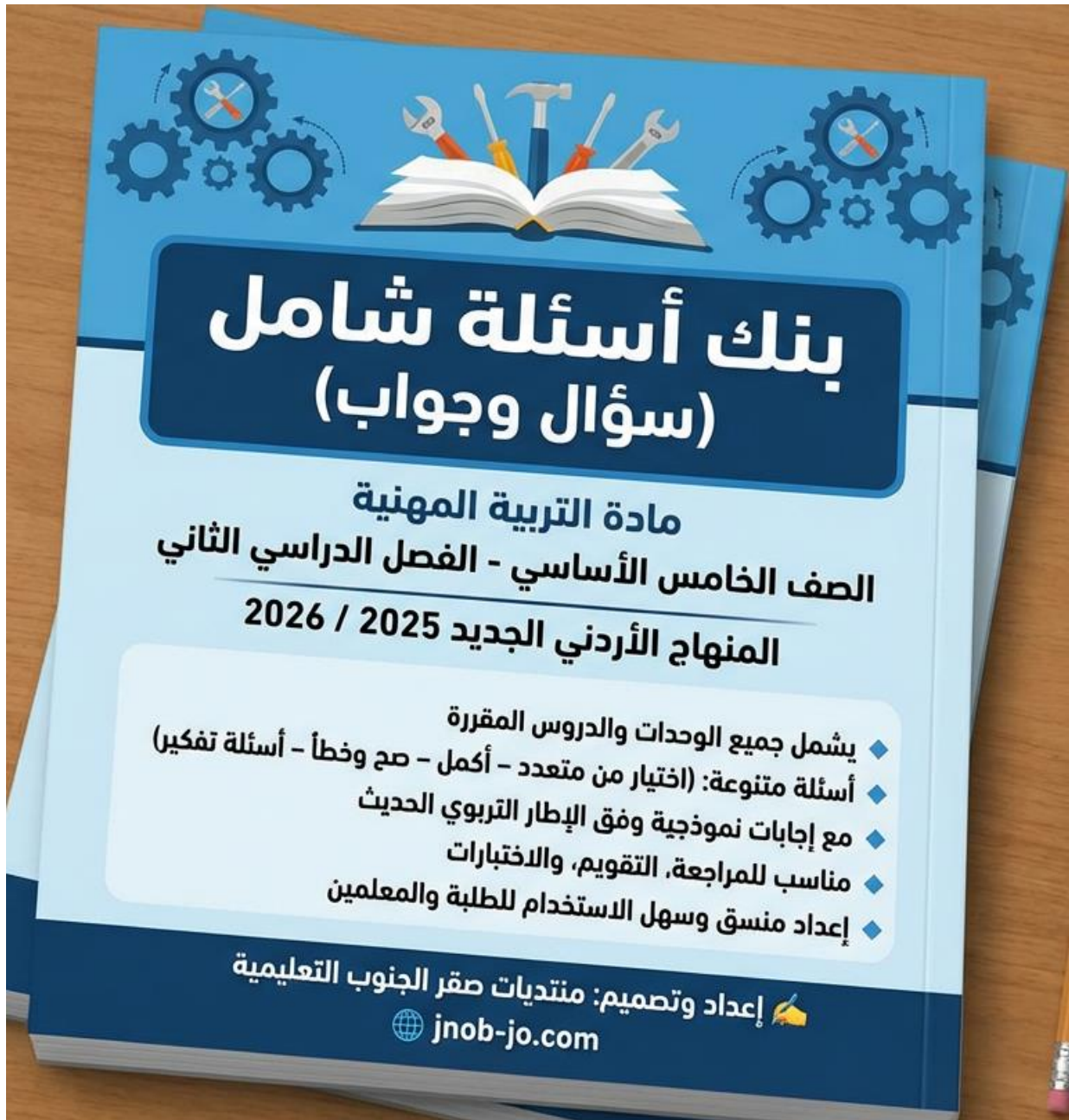






الوحدة الأولى: المهارات الحياتية

(الدرس الأول: مشاعري وعاداتي الصحية + الدرس الثاني: أفكاري لطريقي للإبداع)

1. ما هي أركان العافية الأربعة؟

- الجواب: 1. جسمي القوي (الصحة الجسدية) 2. قلبي السعيد (الصحة النفسية) 3. علاقاتي الطيبة (الصحة الاجتماعية) 4. عقلي الذكي (الصحة العقلية).

2. كيف نحافظ على "جسمي القوي"؟

- الجواب: بالتغذية السليمة، النظافة الشخصية، النوم الكافي، والنشاط البدني.

3. ماذا نعني بـ "قلبي السعيد"؟

- الجواب: الاهتمام بالصحة النفسية وفهم المشاعر والتعبير عنها بطرق سليمة.

4. اذكر طريقتين للتعبير الصحيح عن المشاعر.

- الجواب: التحدث مع الوالدين، الرسم، التلوين، الكتابة.

5. ما أضرار تجاهل المشاعر السلبية وكتبتها؟

- الجواب: قد يؤدي للصداع، مشكلات الجهاز الهضمي، ضعف المناعة، القلق والتوتر.

6. عرف التفكير الإبداعي.

- الجواب: عملية عقلية نستخدم فيها الخيال والابتكار لإنتاج أفكار جديدة وحلول مفيدة للمشكلات.

7. أعط مثلاً على التفكير الإبداعي.

- الجواب: استخدام علب فارغة لصنع منظم للأقلام، أو ابتكار لعبة تعليمية جديدة.

8. ما هي براءة الاختراع؟

- الجواب: ورقة رسمية تمنح للمخترع لحماية اختراعه لمدة 20 عاماً وتمنع الآخرين من بيعه دون إذنه.

9. صح أم خطأ: النوم الكافي يساعد على التركيز وتحسين الذاكرة.

- الجواب: صح.

10. صح أم خطأ: يجب أن نواجه التنمر بالسخرية من الآخرين.

- الجواب: خطأ (يجب التحدث لشخص راشد أو المعلم).



الوحدة الثانية: الزراعة

(الدرس الأول: حفظ الأغذية، الدرس الثاني: تنسيق الحدائق، الدرس الثالث: زراعة الحدائق)

11. عرف حفظ الأغذية بالتجفيف.
 - الجواب: عملية تقليل كمية الماء في الغذاء لمنع نمو الجراثيم وجعله صالحاً للتخزين طويلاً.
12. ما الفرق بين التجفيف الطبيعي والتجفيف الصناعي؟
 - الجواب: الطبيعي يعتمد على حرارة الشمس، أما الصناعي فيستخدم أجهزة ومجففات خاصة.
13. كم نحتاج من العنب لإنتاج 1 كغم من الزبيب؟
 - الجواب: 4 إلى 5 كغم.
14. لماذا يضاف زيت الزيتون والبيكربونات لماء سلق العنب؟
 - الجواب: لتسريع عملية التجفيف وإعطاء الزبيب لمعاناً وليونة.
15. عرف حفظ الأغذية بالتمليح.
 - الجواب: إضافة الملح بتركيز عالٍ للغذاء لسحب الماء منه ومنع نمو الجراثيم.
16. اذكر مثالين على أغذية تحفظ بالتمليح.
 - الجواب: الجبنة، المخللات، الأسماك، البندورة المجففة.
17. ما هو تنسيق الحدائق؟
 - الجواب: فن ترتيب النباتات والعناصر البنائية في الأرض بشكل جميل ومنظم.
18. قارن بين النمط الهندسي والنمط الطبيعي في الحدائق.
 - الجواب: الهندسي يعتمد على الخطوط المستقيمة والتناظر (التكرار)، الطبيعي يحاكي العشوائية في الطبيعة بخطوط منحنية.
19. ما هو التناظر الثاني في تنسيق الحدائق؟
 - الجواب: قسمة الحديقة لقسمين متطابقين تماماً (كالمرآة).
20. ما هي نباتات الأسيجة؟
 - الجواب: نباتات تزرع متقاربة لتشكل سوراً للحماية أو الزينة ومصدراً للرياح.
21. اذكر ثلاثة عوامل يجب مراعاتها عند إنشاء حديقة منزلية.
 - الجواب: تجهيز التربة، اختيار الموقع المشمس، اختيار النباتات المناسبة، ترك مسافات بين النباتات.



22. لماذا نزرع الأشجار العالية في الجهة الخلفية للحديقة؟

○ الجواب: حتى لا تحجب الشمس عن النباتات الصغيرة.

23. صح أم خطأ: يفضل قطف ثمار البندورة المراد تجفيفها وهي خضراء.

○ الجواب: خطأ (يجب أن تكون حمراء ناضجة وصلبة).

24. صح أم خطأ: يمكن استخدام الفرن لتسريع تجفيف الأغذية.

○ الجواب: صح.

الوحدة الثالثة: الاقتصاد المنزلي

(الدرس الأول: التطهير والتعقيم، الدرس الثاني: وجبة غذائية صحية)

25. ما الفرق بين التنظيف والتطهير؟

○ الجواب: التنظيف يزيل الأوساخ الظاهرة بالماء والصابون، التطهير يقتل معظم الجراثيم.

26. عرف التعقيم.

○ الجواب: عملية تقضي على جميع أنواع الجراثيم والفيروسات تماماً.

27. اذكر مثلاً على مادة مطهرة.

○ الجواب: محلول الكلور، الخل.

28. اذكر مثلاً على مادة معقمة.

○ الجواب: الكحول الطبي (سبيرتو)، البخار.

29. كم المدة التي يجب أن يترك فيها المطهر على السطح ليكون فعالاً؟

○ الجواب: حوالي 5 دقائق (مدة التلامس).

30. عدد المجموعات الغذائية الست.

○ الجواب: الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، الماء.

31. ما وظيفة الكربوهيدرات (النشويات) للجسم؟

○ الجواب: تمد الجسم بالطاقة للقيام بالنشاطات.

32. ما وظيفة البروتينات؟

○ الجواب: تساعد على النمو وبناء العضلات وتجديد الخلايا.

33. أين توجد الفيتامينات بكثرة؟



○ الجواب: في الخضراوات والفواكه.

34. ما هو الهرم الغذائي؟

○ الجواب: دليل يوضح الكميات المناسبة التي يجب تناولها من كل مجموعة غذائية.

35. ماذا يوجد في قاعدة الهرم الغذائي (أكثر ما يجب تناوله)؟

○ الجواب: الحبوب والنشويات.

36. ماذا يوجد في قمة الهرم الغذائي (أقل ما يجب تناوله)؟

○ الجواب: الدهون والسكريات.

37. لماذا يعتبر الماء عنصراً غذائياً مهماً؟

○ الجواب: ينظم حرارة الجسم، يساعد في الهضم، ويخلص الجسم من الفضلات.

38. صح أم خطأ: الخل الأبيض يعتبر مطهراً طبيعياً.

○ الجواب: صح.

الوحدة الرابعة: ريادة الأعمال

(الدرس الأول: دورة المشروع الريادي

39. عرف ريادة الأعمال.

○ الجواب: القدرة على ابتكار أفكار جديدة وتحويلها إلى مشاريع ناجحة تخدم المجتمع.

40. ما هي "دورة المشروع الريادي"؟

○ الجواب: سلسلة الخطوات التي يمر بها المشروع من البداية للنهاية.

41. عدد مراحل دورة المشروع بالترتيب.

○ الجواب: 1. الفكرة 2. التخطيط 3. التنفيذ 4. التسويق 5. التقييم.

42. ماذا نفعل في مرحلة "التخطيط"؟

○ الجواب: نحدد ماذا نحتاج، كم التكلفة، من سيساعدنا، والوقت اللازم.

43. ماذا نفعل في مرحلة "التسويق"؟

○ الجواب: نقنع الآخرين بشراء المنتج (إعلانات، عرض جذاب).

44. لماذا نقوم بمرحلة "التقييم"؟



○ الجواب: لمعرفة نقاط القوة والضعف وهل نجح المشروع وحقق أرباحاً أم لا.

45. اذكر صفة من صفات الشخص الريادي.

○ الجواب: المثابرة، الإبداع، الشغف، القيادة.

الوحدة الخامسة: السلامة والصحة والبيئة

(الدرس الأول: الوقاية من المشكلات الصحية، الدرس الثاني: التعامل مع الأدوية)

46. عرف المشكلة الصحية.

○ الجواب: حالة تؤثر سلباً على صحة الجسم أو النفس وتمنع الإنسان من ممارسة حياته طبيعياً.

47. اذكر ثلاث طرق للوقاية من المشكلات الصحية.

○ الجواب: النظافة الشخصية، الغذاء المتوازن، النوم الكافي، الرياضة.

48. كم عدد ساعات النوم التي يحتاجها الطفل (6-13 سنة)؟

○ الجواب: من 9 إلى 11 ساعة يومياً.

49. ما هو "التدخين السلبي"؟

○ الجواب: استنشاق غير المدخن للدخان المنبعث من سجائر الآخرين، وهو ضار جداً.

50. لماذا يجب إجراء الفحص الطبي الدوري؟

○ الجواب: للكشف المبكر عن الأمراض وعلاجها قبل تفاقمها.

51. أين يجب حفظ الأدوية في المنزل؟

○ الجواب: في خزانة خاصة (صيدلية المنزل) بعيداً عن متناول الأطفال، وفي مكان جاف وبارد.

52. ما هي شروط تناول الدواء؟

○ الجواب: استشارة الطبيب، الالتزام بالجرعة والوقت، عدم تناول دواء شخص آخر.

53. ماذا نفعل بالأدوية منتهية الصلاحية؟

○ الجواب: نتخلص منها فوراً بطريقة آمنة ولا نستخدمها أبداً.

54. صح أم خطأ: الرياضة تحسن المزاج وتقلل التوتر.

○ الجواب: صح.

55. صح أم خطأ: يمكنني أخذ دواء أخي لأنه يعاني من نفس الأعراض.

○ الجواب: خطأ (يجب استشارة الطبيب).



الوحدة السادسة: الصناعة

(الدرس الأول: إعادة التدوير البلاستيكي)

56. عرف إعادة التدوير.

○ الجواب: عملية جمع المخلفات (النفايات) ومعالجتها لتحويلها إلى مواد جديدة قابلة للاستخدام.

57. اذكر ثلاث مواد قابلة لإعادة التدوير.

○ الجواب: البلاستيك، الورق، الزجاج، المعادن.

58. لماذا يعتبر البلاستيك خطراً على البيئة؟

○ الجواب: لأنه لا يتحلل بسهولة ويبقى في التربة والمياه لمئات السنين.

59. عدد مراحل إعادة تدوير البلاستيك.

○ الجواب: 1. الجمع 2. الفرز 3. المعالجة (التنظيف والتكسير) 4. التصنيع.

60. ماذا يعني رمز المثلث المكون من أسهم على العبوات البلاستيكية؟

○ الجواب: يعني أن هذا المنتج قابل لإعادة التدوير.

61. إلى ماذا يشير الرقم (1) داخل مثلث التدوير؟

○ الجواب: بلاستيك آمن للاستخدام مرة واحدة فقط (مثل قوارير الماء) وقابل للتدوير.

62. ما هو رقم البلاستيك الأكثر أماناً لحفظ الأطعمة واستخدام الميكروويف؟

○ الجواب: الرقم PP (5)

63. اذكر فائدتين لإعادة التدوير.

○ الجواب: تقليل التلوث البيئي، توفير الطاقة والموارد الطبيعية، توفير فرص عمل.

64. ما هي "المدارس الخضراء"؟

○ الجواب: مدارس تطبق ممارسات بيئية صحيحة مثل التدوير وترشيد الاستهلاك.

الوحدة السابعة: الفنادق

(الدرس الأول: الخدمات الفندقية)

65. ما هي الخدمات الفندقية؟

○ الجواب: الأعمال والخدمات التي يقدمها الفندق للزوار لتوفير الراحة لهم مقابل مبلغ مالي.



66. اذكر ثلاثة أقسام رئيسية في الفندق.

○ الجواب: 1. قسم الاستقبال 2. قسم التدبير المنزلي 3. قسم الطعام والشراب.

67. ما هي وظيفة قسم الاستقبال؟

○ الجواب: استقبال الضيوف، حجز الغرف، تسليم المفاتيح، والرد على الاستفسارات.

68. ما هي وظيفة قسم التدبير المنزلي؟

○ الجواب: تنظيف الغرف والمرافق، تغيير الشراشف، توفير مستلزمات النظافة (الصابون والشامبو).

69. ما هي وظيفة قسم الأمن والسلامة؟

○ الجواب: حماية الضيوف وممتلكاتهم، مراقبة الفندق بالكاميرات، وتوفير أنظمة الإنذار.

70. اذكر مثلاً على الخدمات الترفيهية في الفندق.

○ الجواب: برك السباحة، النوادي الرياضية، ملاعب الأطفال.

71. ما هي خدمات رجال الأعمال في الفندق؟

○ الجواب: توفير قاعات اجتماعات، خدمة إنترنت، وأجهزة حاسوب.

72. لماذا يرتدي موظفو الفندق زياً موحداً؟

○ الجواب: للظهور بمظهر لائق وتمييزهم من قبل الزوار ولعكس صورة احترافية.

73. صح أم خطأ: الفنادق تقدم خدمة غسيل وكي الملابس للزوار.

○ الجواب: صح.

أسئلة عامة إضافية (للوصل إلى بنك شامل)

74. ما هو الغذاء الذي يسمى "صديق العضلات"؟ (البروتينات)

75. ما هو الغذاء الذي يسمى "طاقة الحركة"؟ (الكربوهيدرات)

76. ما هو الغذاء الذي يسمى "حارس الجسم"؟ (الفيتامينات)

77. كيف نتخلص من بقايا الزجاج المكسور؟ (وضعه في كيس ورقي وكتابة "زجاج" عليه)

78. متى نغسل اليدين؟ (قبل وبعد الأكل، بعد استخدام الحمام، بعد اللعب)

79. ما هو "تاريخ الصلاحية" على الدواء؟ (التاريخ الذي يصبح بعده الدواء غير فعال أو ضاراً)

80. لماذا نضع الخضراوات في الثلاجة؟ (لحفظها من التلف لفترة أطول بالتبريد)

81. ما هي النباتات العطرية؟ (نباتات لها رائحة زكية مثل النعناع والميرمية وتستخدم كعلاج شعبي)



82. ما معنى "الاكتفاء الذاتي"؟ (أن تزرع وتنتج ما تحتاجه أسرتك من طعام دون شرائه
83. ما هي الألوان التي ينصح بتناولها في الخضراوات؟ (كل الألوان، لأن كل لون يعني فيتاميناً مختلفاً
84. هل المشروبات الغازية مفيدة؟ (لا، تحتوي سكر كثير وتضر العظام والأسنان
85. ما هو السماد؟ (غذاء يضاف للتربة لمساعدة النبات على النمو
86. ما هي الحوليات الشتوية؟ (أزهار تزرع وتزهو في فصل الشتاء
87. ما هي الحوليات الصيفية؟ (أزهار تزرع وتزهو في فصل الصيف
88. لماذا يجب تقليم النباتات؟ (إزالة الأجزاء الميتة وتشجيع النمو الجديد
89. ما هو "ركن السعادة" في المدرسة؟ (فكرة رياضية لمكان يحتوي عبارات إيجابية
90. ما هي "حاضنة الأعمال"؟ (مكان يدعم المشاريع الريادية الصغيرة
91. هل يجوز اللعب بأدوات التنظيف الكيميائية؟ (لا، خطر جداً
92. ماذا تفعل إذا وجدت دواءً على الأرض؟ (لا ألمسه وأخبر شخصاً راشداً فوراً
93. ما فائدة المشي؟ (يقوي القلب ويحرق السعرات الزائدة
94. كيف توفر الماء عند غسل اليدين؟ (إغلاق الصنبور أثناء الفرك
95. ما هي "السلامة العامة"؟ (إجراءات لحماية الإنسان من الحوادث
96. هل يمكن تدوير قشور الفواكه؟ (نعم، لصنع سماد عضوي
97. ما هي السياحة العلاجية؟ (السفر بقصد العلاج والاستشفاء
98. ماذا يعني "موسم سياحي"؟ (الوقت الذي يكثر فيه الزوار والسياح
99. هل الابتسامة جزء من الخدمات الفندقية؟ (نعم، أهم جزء في حسن الضيافة
100. ما هو شعار التربية المهنية؟ (نحو جيل مهني مبدع

