

الوحدة

الأولى

الوحدة الأولى (صحتي وسلامتي)

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	تسمم ..... ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً :	(أ) ميكروبي .	(ب) كيميائي .	(ج) طبيعي .	(د) فيزيائي .
٢	إذا كان هناك فائض من الطعام يفضل :	(أ) التصديق به .	(ب) تخزينه .	(ج) تركه في المطبخ .	(د) إبقائه بالثلاجة .
٣	من العوامل التي تساعد على حدوث التسمم تناول أطعمة :	(أ) نظيفة .	(ب) فاسدة .	(ج) مغلفة .	(د) مثلجة .
٤	يفضل تناول طعام ..... قبل النوم ليلاً بساعتين :	(أ) الفطور .	(ب) الغداء .	(ج) الوجبة الخفيفة .	(د) العشاء .
٥	تسمم ..... ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية :	(أ) طبيعي .	(ب) كيميائي .	(ج) ميكروبي .	(د) فيزيائي .
٦	يستعمل ..... لتنظيف طاولات تقطيع الخضروات:	(أ) الليمون .	(ب) الخيار .	(ج) البرتقال .	(د) الثوم .
٧	يفضل تغطية ..... أثناء طهي الطعام :	(أ) الوجه .	(ب) الأذن .	(ج) الشعر .	(د) الرقبة .
٨	من علامات فساد المعلبات :	(أ) وجود ثقب بالعلبة .	(ب) سلامة العلبة .	(ج) سلامة الحفظ .	(د) عدم وجود الصدا .
٩	تسمم ..... ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر أو بعض السمك :	(أ) فيزيائي .	(ب) طبيعي .	(ج) كيميائي .	(د) ميكروبي .
١٠	من مواصفات الماء الصالح للشرب :	(أ) غير ملوث .	(ب) لونه أصفر .	(ج) وجود رائحة .	(د) وجود جراثيم .

**س٢/ضعى الرمز (√) أو (x) فى المكان المناسب فى كل مما يلى :**

- ١- ترك الطعام بعد طهيہ فترة طويلة من الزمن قبل تناوله ( )
- ٢- إبقاء اللحوم لمدة يوم واحد خارج الثلاجة ( )
- ٣- إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض ( )
- ٤- يفضل تغطية الشعر أثناء طهي الطعام ( )
- ٥- الذهاب للمطاعم بشكل دائم ( )
- ٦- تناول المشروبات الغازية أثناء حدوث التسمم ( )
- ٧- يفضل إعداد الوجبات فى المنزل ( )
- ٨- من علامات فساد المعلبات وجود ثقب فى العلبة ( )
- ٩- من علامات فساد الطعام تغير لونه ورائحته ( )
- ١٠- يجب تجنب شراء الأطعمة المكشوفة ( )

**س٣/ أكملى الفراغات التالية :**

- ١- من أعراض التسمم الغذائى .....و.....
- ٢- من أنواع التسمم .....و.....و.....
- ٣- التسمم الغذائى هو .....
- ٤- غسل اليدين قبل البدء فى إعداد .....
- ٥- المواد الضارة الموجودة بالدخان .....و.....و.....

**س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :**

١ / أشرح بالتفصيل طريقة إسعاف الشخص المصاب بالتسمم ؟

٢ / أذكر أنواع التسمم الغذائي ؟

٣ / عددي أعراض التسمم الغذائي ؟

٤ / ماهي علامات فساد الأطعمة ؟

٥ / عددي الأسباب المسببة للتدخين ؟

٦ / عددي الأسباب المؤدية المسببة للتدخين ؟