



الموضوع: النظافة الشخصية لليافعين.

الصف: السابع.

المبحث: التربية المهنية.

إعداد: شبكة منهاجي التعليمية.

## السؤال الأول:

🧠 أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. تُعرّف النظافة الشخصية بأنها:

- أ. ممارسة الرياضة فقط.
- ب. عادات يومية للحفاظ على صحة الجسم.
- ج. تناول الطعام الصحي.
- د. النوم لساعات طويلة.

٢. من ممارسات النظافة الشخصية:

- أ. إهمال غسل اليدين.
- ب. الاستحمام المنتظم.
- ج. قضم الأظافر.
- د. لمس الوجه باستمرار.

٣. يساعد غسل اليدين على:

- أ. تحسين المظهر فقط.
- ب. انتقال الجراثيم.
- ج. الوقاية من الأمراض.
- د. زيادة التوتر.

٤. يؤدي إهمال النظافة الشخصية إلى:

- أ. زيادة الثقة بالنفس.
- ب. تحسين العلاقات الاجتماعية.
- ج. الإصابة بالأمراض الجلدية.
- د. الشعور بالانتعاش.

٥. من فوائد النظافة الشخصية:

- أ. انتشار الروائح الكريهة.
- ب. الوقاية من الأمراض.
- ج. ضعف الصحة النفسية.
- د. قلة النشاط.

٦. تنظيف الأسنان بانتظام يساعد على:

- أ. تسوس الأسنان.
- ب. رائحة الفم الكريهة.
- ج. صحة الفم واللثة.
- د. التهاب اللثة.

٧. يُعد خط الدفاع الأول ضد الجراثيم:

- أ. الاستحمام.
- ب. غسل اليدين.
- ج. قص الشعر.
- د. استخدام العطر.

٨. ارتداء الملابس النظيفة يؤدي إلى:

- أ. تراكم البكتيريا.
- ب. انتشار الروائح.
- ج. تعزيز الثقة بالنفس.
- د. الإصابة بالأمراض.

٩. من السلوكيات غير الصحية:

- أ. قص الأظافر.
- ب. غسل الوجه.
- ج. قضم الأظافر.
- د. تنظيف الأسنان.

١٠. تسهم النظافة الشخصية في تحسين:

- أ. الصحة الجسدية فقط.
- ب. الصحة النفسية فقط.
- ج. الصحة الجسدية والنفسية.
- د. النوم فقط.

١١. من فوائد العناية بالشعر:

- أ. تساقطه.
- ب. ظهوره بمظهر صحي ونظيف.
- ج. زيادة القشرة.
- د. التهابه.

١٢. يُفضّل تغيير الجوارب:

- أ. مرة أسبوعيًا.
- ب. عند اتساخها فقط.
- ج. يوميًا.
- د. مرة شهريًا.

١٣. استخدام مزيل العرق يساعد على:

- أ. منع التعرق تمامًا.
- ب. التخلص من رائحة العرق.
- ج. زيادة الجراثيم.
- د. إهمال النظافة.

١٤. من آثار النظافة الشخصية الإيجابية:

- أ. ضعف العلاقات الاجتماعية.
- ب. تحسين العلاقات الاجتماعية.
- ج. الانعزال.
- د. التوتر.

١٥. تُعد مرحلة اليافعين مرحلة مهمة للعناية بالنظافة بسبب:

- أ. قلة الحركة.
- ب. التغيرات الجسدية والهرمونية.
- ج. زيادة النوم.
- د. قلة التعرق.

## السؤال الثاني:

🧠 أضع إشارة (✓) للعبارة الصحيحة، وإشارة (X) للعبارة غير الصحيحة:

١. ( ) الاستحمام المنتظم يساعد على إزالة العرق والأوساخ.

٢. ( ) قضم الأظافر يُعد سلوكًا صحيًا.

٣. ( ) غسل اليدين يمنع انتقال الأمراض.

٤. ( ) إهمال النظافة الشخصية لا يؤثر في الصحة النفسية.

٥. ( ) تنظيف الأسنان يمنع تسوس الأسنان.

٦. ( ) ارتداء الملابس المتسخة يحافظ على الصحة.

٧. ( ) النظافة الشخصية تُسهم في تعزيز الثقة بالنفس.

## السؤال الثالث:

أكمل الفراغ في الجمل الآتية من الكلمات بين القوسين:

١. تُعد ..... من العادات اليومية للحفاظ على صحة الجسم.  
(النظافة الشخصية – التوتر – القلق)
٢. يساعد ..... على الوقاية من الأمراض وانتقال الجراثيم.  
(غسل اليدين – قضم الأظافر – لمس الوجه)
٣. يؤدي إهمال النظافة الشخصية إلى الإصابة ب.....  
(الأمراض – النشاط – الحيوية)
٤. تنظيف الأسنان يحافظ على صحة .....  
(الفم واللثة – اليدين – الشعر)
٥. من فوائد النظافة الشخصية تعزيز ..... بالنفس.  
(الثقة – الخجل – التوتر)
٦. يُفضّل تغيير الجوارب بشكل .....  
(يومي – شهري – سنوي)
٧. تسهم النظافة الشخصية في تحسين الصحة الجسدية و .....  
(النفسية – المالية – الدراسية)

---

تمنياتنا لكم بالتوفيق

## إجابات الأسئلة

### السؤال الأول:

🧠 أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. تُعرّف النظافة الشخصية بأنها:

- أ. ممارسة الرياضة فقط.
- ب. عادات يومية للحفاظ على صحة الجسم.
- ج. تناول الطعام الصحي.
- د. النوم لساعات طويلة.

٢. من ممارسات النظافة الشخصية:

- أ. إهمال غسل اليدين.
- ب. الاستحمام المنتظم.
- ج. قضم الأظافر.
- د. لمس الوجه باستمرار.

٣. يساعد غسل اليدين على:

- أ. تحسين المظهر فقط.
- ب. انتقال الجراثيم.
- ج. الوقاية من الأمراض.
- د. زيادة التوتر.

٤. يؤدي إهمال النظافة الشخصية إلى:

- أ. زيادة الثقة بالنفس.
- ب. تحسين العلاقات الاجتماعية.
- ج. الإصابة بالأمراض الجلدية.
- د. الشعور بالانتعاش.

٥. من فوائد النظافة الشخصية:

أ. انتشار الروائح الكريهة.

ب. الوقاية من الأمراض.

ج. ضعف الصحة النفسية.

د. قلة النشاط.

٦. تنظيف الأسنان بانتظام يساعد على:

أ. تسوس الأسنان.

ب. رائحة الفم الكريهة.

ج. صحة الفم واللثة.

د. التهاب اللثة.

٧. يُعد خط الدفاع الأول ضد الجراثيم:

أ. الاستحمام.

ب. غسل اليدين.

ج. قص الشعر.

د. استخدام العطر.

٨. ارتداء الملابس النظيفة يؤدي إلى:

أ. تراكم البكتيريا.

ب. انتشار الروائح.

ج. تعزيز الثقة بالنفس.

د. الإصابة بالأمراض.

٩. من السلوكيات غير الصحية:

أ. قص الأظافر.

ب. غسل الوجه.

ج. قضم الأظافر.

د. تنظيف الأسنان.

١٠. تُسهم النظافة الشخصية في تحسين:

- أ. الصحة الجسدية فقط.
- ب. الصحة النفسية فقط.
- ج. الصحة الجسدية والنفسية.
- د. النوم فقط.

١١. من فوائد العناية بالشعر:

- أ. تساقطه.
- ب. ظهوره بمظهر صحي ونظيف.
- ج. زيادة القشرة.
- د. التهابه.

١٢. يُفضَّل تغيير الجوارب:

- أ. مرة أسبوعيًا.
- ب. عند اتساخها فقط.
- ج. يوميًا.
- د. مرة شهريًا.

١٣. استخدام مزيل العرق يساعد على:

- أ. منع التعرق تمامًا.
- ب. التخلص من رائحة العرق.
- ج. زيادة الجراثيم.
- د. إهمال النظافة.

١٤. من آثار النظافة الشخصية الإيجابية:

- أ. ضعف العلاقات الاجتماعية.
- ب. تحسين العلاقات الاجتماعية.
- ج. الانعزال.
- د. التوتر.

١٥. تُعد مرحلة اليافعين مرحلة مهمة للعناية بالنظافة بسبب:  
أ. قلة الحركة.

ب. التغيرات الجسدية والهرمونية.

ج. زيادة النوم.

د. قلة التعرق.

---

### السؤال الثاني:

🧠 أضع إشارة (✓) للعبارة الصحيحة، وإشارة (X) للعبارة غير الصحيحة:

١. (✓) الاستحمام المنتظم يساعد على إزالة العرق والأوساخ.

٢. (X) قضم الأظافر يُعد سلوكًا صحيًا.

٣. (✓) غسل اليدين يمنع انتقال الأمراض.

٤. (X) إهمال النظافة الشخصية لا يؤثر في الصحة النفسية.

٥. (✓) تنظيف الأسنان يمنع تسوس الأسنان.

٦. (X) ارتداء الملابس المتسخة يحافظ على الصحة.

٧. (✓) النظافة الشخصية تُسهم في تعزيز الثقة بالنفس.

---

## السؤال الثالث:

أكمل الفراغ في الجمل الآتية من الكلمات بين القوسين:

١. تُعد ..... من العادات اليومية للحفاظ على صحة الجسم.  
(النظافة الشخصية - التوتر - القلق)
٢. يساعد ..... على الوقاية من الأمراض وانتقال الجراثيم.  
(غسل اليدين - قضم الأظافر - لمس الوجه)
٣. يؤدي إهمال النظافة الشخصية إلى الإصابة ب .....  
(الأمراض - النشاط - الحيوية)
٤. تنظيف الأسنان يحافظ على صحة .....  
(الفم واللثة - اليدين - الشعر)
٥. من فوائد النظافة الشخصية تعزيز ..... بالنفس.  
(الثقة - الخجل - التوتر)
٦. يُفضّل تغيير الجوارب بشكل .....  
(يومي - شهري - سنوي)
٧. تسهم النظافة الشخصية في تحسين الصحة الجسدية و .....  
(النفسية - المالية - الدراسية)