

النموذج (٥)

التعليم عن بعد والكوليسترو

١٠٠%

نقطة : الحياة أشبه بالفصول ، مهما كانت الأشياء ربيعية لابد من أن يأتي الخريف وتتساقط وترحل من ثم تزهر مجدداً ، فلا تقف عند فصل واحد

التناظر اللفظي

(ترادف)			١. أهملت : قصرت
(د) مقتول : جريح	(ب) أسرع : تغاضت	(ج) مشيت : ركضت	(أ) قبلت : وافقت
	(توجد بداخل)		٢. نواة : تمر
(د) جد : حفيد	(ب) مروحية : مستشفى	(ج) جامعة : تعلم	(أ) فكرة : رأس
	(يحدث له)		٣. سهم : رمي
(د) كلمة : نطق	(ب) عصا : ضرب	(ج) سيف : قطع	(أ) مسدس : قتل
	(يعمل في - مكان عمله)		٤. صحفي : صحيفته
(د) شيخ : عبادة	(ب) مستشفى : مريض	(ج) محاضر : جامعة	(أ) بائع : مساوكة (قهوة : مقهى)
	(جزء منها)		٥. يد : إصبع
(د) باب : منزل	(ب) قصيدة : بيت	(ج) ملعب : مدرجات	(أ) لحم : عظم
	(تتحرك في - تسير في)		٦. سفينة : بحر
(د) كرة : ملعب	(ب) صحراء : جمل	(ج) سيارة : مقعد	(أ) جندي : مناوبة
	(يرمز لـ)		٧. أبيض : نقاء
(د) أذنه : سماء	(ب) أسود : حقد	(ج) أصفر : صحراء	(أ) أخضر : زرع
	(دولة والمدينة الساحلية الموجودة فيها)		٨. لبنان : صيدا
(د) العراق : الموصل	(ب) السودان : الخرطوم	(ج) الأردن : جرش	(أ) السعودية : جدة
	(وظيفته تحقيق)		٩. قاضي : عدل
(د) شيخ : عبادة (دين)	(ب) جندي : مناوبة	(ج) إمام : منبر	(أ) معلم : تربية
	(جزء من)		١٠. صفحة : كتاب (ورقة : كتاب)
	(ب) شجرة : غصن		(أ) يوم : سنت
(يوجد في)			١١. جنين : بطن الأم (جنين : رحم)
(ج) اعتدال :	(ب) مصر : إفريقيا		(أ) شمال : قطب
(مصنوعة من - نستخلصها من)			١٢. قشطرة : حليب
(ج) ماء : ثلج	(ب) وسادة : أسفنج	(أ) مربى : فواكه (عصير : فواكه) (مكرونة : قمح)	(أ) مربى : فواكه (عصير : فواكه) (مكرونة : قمح)
	(يؤدي إلى)		١٣. الاجتهاد : النجاح
	(ب) التماضع : المحبة		(أ) الغنى : العطاء
(ينتج عنه)			١٤. صلح : رضا
(الصوت الناتج عنها يسمى)	(ب) شحناء : عداوة		(أ) كذب : إفك
			١٥. أشجار : حفيف
	(ب) حصان : ثغاء		(أ) أبواب : صرير

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

(توجد في)

١٦. أشجار : غابة ✓

(أ) بيت : قصيدة ✓

١٧. سفينة : مرساة ✓

(أ) أبقار : حظيرة ✓

١٨. ذنب : استغفار ✓

أ. جهل : تعلم (جاهل : تعلم) ✓

١٩. نواة : ثمرة ✓

(أ) هديّة : عابث ✓

٢٠. جنين : بطن الأم ✗

(أ) ماليزيا : أسيا ✗

٢١. يد : إصبع ✓

(أ) ساعة : يوم ✓

٢٢. ماء : خرير ✓

(أ) باب : صد (شج : حفاف) ✓

٢٣. صحراء : فلاة ✓

(أ) حياة : شقاء ✗

٢٤. أبيض : نقاء ✗

(أ) أخضر : زرع ✗

(ج) أصفر : صحراء ✗

إكمال الجمل

١- من أردأ الصفات الحسد فالחסود يسعى على من اليه، ويبغي الفوائد لمن عليه ✓

(د) أخطأ - أصاب

(ج) يلجا - يغضب

(ب) أحدث - أقدم

(أ) أحسن - أنعم ✓

٢- الابتسامة هي الطريق إلى الناس ✓

(د) الأفضل - مجاملة

(ج) الأمثل - عيون

(ب) الأفضل - عيون

(أ) الأقصر - قلوب ✓

٣- مثل المتعلم غير المتأدب كمثل شجرة عارية لا تورق ولا تثمر قد انتصب للناس في ملتقى الطرق ✗

تعرض الرائح وتصد سبيل فلا الناس بظلالها يستظلون ولا هم من شرها ✗

(ب) المسافر - يرهون ✗

(أ) الغادي - ناجون ✓

٤- المتفائل يرى الضوء ولو كان والمتشائم أحرق فمن حمقه عندما يراه ✓

(د) ساطعاً - يغلقه

(ج) مشتعل - يحرقه

(ب) قريباً - يشعله

(أ) بعيداً - يطفئه ✓

٦- إذا اشتد الحبل انقطع وإذا اشتد الليل

(أ) انقشع (ب) انقطع (ج) ارتفع

٧- يعكف الطلاب على قراءة أيام الاختبارات ومن المفترض أن تكون القراءة طوال العام .

(أ) المقررات - مستمرة (ب) الكتب - متاحة (ج) المقالات -

الخطأ السياقي

٨- إذا جالست العلماء فكن حريصاً على أن تسمع أحرص منك على أن تنصت .

(أ) جالست (ب) تسمع (ج) منكم (د) تنصت

٩- جمل نفسك بالخلق الحسن كما تجمل روحك (طبعك) بأجمل الملابس .

(أ) جمل (ب) الخلق (ج) روحك (طبعك) (د) الملابس

١٠- من يلزم نفسه فوق طاقتها فإن مصير نفسه (عمله) إلى البقاء .

(أ) يلزم (ب) طاقتها (ج) مصير (د) البقاء

١١- توصل باحثون إلى تقنية جديدة لقياس الضغط داخل الجمجمة دون حاجة لإجراء جراحة ، ذلك أن

قياس ضغط المخ قد يساعد الأطباء على تحديد أفضل العلاجات لمرضى إصابات الرأس وأورام المخ ،

إلا أن ذلك يستلزم ثقباً في الجمجمة ، الأمر الذي لا يتم إلا في الحالات السهلة

(أ) قياس (ب) إصابات (ج) ثقباً (د) السهلة

١٢- من أبشع المذابح التاريخية التي حدثت بعد الحرب العالمية الثانية المذبحة العرفية في البوسنة والهرسك .

(أ) أبشع (ب) مذبحة (ج) الثانية (د) العرفية

١٣- إن الإنجازات تقل لهؤلاء الناس الذين يروفي الأشياء التافهة إمكانيات كبيرة .

(أ) تقل (ب) الناس (ج) الأشياء (د) إمكانيات

١٤- يجب مراعاة أساليب السلامة في صناعة ألعاب الأطفال وأن تكون صانعتها بأدنى جودة لأنها تذهب

إلى أناس لا يعرفون ماهي عيوب الساع الاستهلاكية

(أ) صناعة (ب) بأدنى (ج) تذهب (د) عيوب

١٥- من لم يقبل نصيحة الجاهل تتعاضد عليه المشكلات ، وقد يمتد إلى ما يشتهي فيهلك .

(أ) الجاهل (ب) الضرر (ج) يترك (د) فيهلك

١٦- المتفائل يرى فرصة في كل صعوبة والمتطلع يرى صعوبة في كل فرصة .

(أ) المتفائل (ب) فرصة (ج) المتطلع (د) صعوبة

هدفك في القدرات

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

١٠. اسمع حكمة الجاهل حتى لا تندم ^{المليم}

- (أ) حكمة (ب) الجاهل (ج) حتى (د) تندم
١١. ليعرف العلماء حين تجالسهم أنك حريص على أن تسمع أحرص من أن تصمت (تنصت).
- (أ) تجالسهم (ب) تسمع (ج) أحرص (د) تصمت (تنصت)
١٢. الأم أشد عاطفاً بولدها والأب أشد حرصاً على مصلحته ، ومن نعم لله عليه توفيرهما له .
- (أ) الأم (ب) أشد (ج) مصلحته (د) توفيرهما
١٣. عيوب الجسد يسترها مترقماش ، أما عيوب الفكر يكشفها آخر نقاش.
- (أ) عيوب (ب) قماش (ج) الفكر (د) آخر

إكمال الجمل

قطعة التعليم عن بعد

١. ضغطت زر على جهاز حاسبك تدخلك إلى صفوف الدراسة في الجامعات الأمريكية أو البريطانية، أو في أية جامعة أخرى، في أية دولة تختار.
٢. وكانت جامعة لندن في المملكة المتحدة أول جامعة تدخل نظام التعليم عن بُعد عام ١٨٥٨م، لطلبتها الذين تحول ظروفهم دون الانتظام في قاعات الدراسة، ثم أخذت الولايات المتحدة بهذا الأسلوب حيث تأسست برامج التعليم بالمراسلة في جامعة إلينوي الحكومية عام ١٨٧٤م. ولم تتأخر التجربة العربية في التعلم عن بُعد عن مثيلاتها الغربية حيث أدركت الحكومات أهمية قيام الجامعات المفتوحة ودورها في توفير مقاعد للدارسين بتكلفة أقل من الجامعات النظامية وتعليم جيد النوعية.
٣. ومن الجامعات التي تقدم خدمات التعليم عن بُعد جامعة عادة ما تسمى بالجامعة المفتوحة، تتواصل مع الطلبة عن طريق المراسلات والأقمار الصناعية والإنترنت، وتفتح مكاتب لها في دول المتعلمين عن بُعد ، وقد افتتحت جامعات مفتوحة في العديد من دول العالم مثل جامعة فونيكس (Phoenix) التي تعد من أكبر الجامعات في أمريكا وأفضل جامعة معروفة ومتخصصة في التعلم عن بُعد ، وتأسست مبدئياً لتتيح فرصة إكمال التعليم للبالغين العاملين الذين تمنعهم ظروفهم من مواصلة الدراسة
٤. أما جامعة بلا أسوار فهو شعار لنوع من أنظمة تعليمية تكون فيه الجامعة إلكترونية ١٠٠ في المئة، تقدم خدماتها عن طريق الإنترنت والمكتبات الإلكترونية والبريد الإلكتروني، مثل جامعة جونز الدولية (Jones)، وهي الجامعة الأولى المعتمدة بالكامل على الإنترنت. حيث عصر الثورة المعلوماتية، أو العصر الرقمي كما يسميه البعض فهو يساهم في تقديم خيار آخر، أو شكلاً آخر للتعليم عن طريق الجامعات والمعاهد الافتراضية التي تقدم تعليمًا عن بُعد يتيح لمن لا يستطيع الانتظام في طلب العلم في مقر المؤسسة الأكاديمية مثل الجامعة أو معاهد التدريب لارتباطاته العملية أو للقيود التي تفرضها بعض المؤسسات الأكاديمية مثل التقيد بعرق أو عمر معين
٥. والتعلم عن بُعد هو نظام تقوم به مؤسسة تعليمية يعمل على إيصال المادة التعليمية أو التدريبية للمتعلم في أي مكان وأي وقت عن طريق وسائط اتصال متعددة مثل الأقمار الصناعية (الراديو والتلفاز) أو أشرطة الفيديو أو الأشرطة الصوتية أو الحاسوب أو الإنترنت أو تقنيات الوسائط المتعددة أو غير ذلك. ولقد تعددت

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

وتنوعت طرق هذا النوع من التعليم وكثرت مسمياته وينطوي تحته التعليم بالمراسلة، التعلم المنزلي، التعليم المفتوح وغير ذلك.

(١) معنى «يحول»

(أ) يعوق (يعيق/ يمنع) (ب) يتوقف (ج) يستمر (د) يتنافى

(٢) تفيد الفقرة ٣ أن الجامعة المفتوحة.....

(أ) لها مقر رئيسي واحد (ب) ليس لها مقر رئيسي (داسي)

(ج) لها مقر رئيسي في أمريكا (د) لها مقرات رئيسية متعددة

(٣) جامعة (phonex) المذكورة في الفقرة (٤) // (في الفقرة ٤) (phonex) الجامعة المذكورة مقصود

بها؟).....

(أ) من أكبر الجامعات المفتوحة وأفضلها (ب) أكبر وأفضل الجامعات في أمريكا

(ج) أفضل الجامعات في أمريكا (د) أكبر جامعات العالم وأفضلها

(هذا السؤال هام جدا ولا بد من التركيز فيه)

(٤) يدل تطبيق جامعة بلا أسوار على أن فكرة الجامعة علاقتها بالمواقع الالكترونية /.

جامعة أسوار بلا حدود كيف كانت علاقتها بالإنترنت ووسائل الاتصال

(أ) اعتماداً جزئياً (ب) اعتماداً كلياً (معتمة كلياً)

(ج) اعتماد ضئيل (د) اعتماد قليل

(٥) من الفقرة (٥) يتضح أن الجامعات الأوروبية بالنسبة للمواقع الالكترونية: // ما موقف الدول من

الجامعة المفتوحة.....

(أ) تلقتها (ب) أهملتها (ج) أدركتها (د) سبقتها

(٦) الذين تم تهيئة التعليم عن بعد لهم فئة غير قادرة على

(أ) الحركة (ب) الفهم (ج) الحضور

(٧) يدل تطبيق (جامعة بلا أسوار) على أن فكرة الجامعة يكون معتمداً على الانترنت ((يدل

تطبيق جامعة «بلا أسوار» على أن فكرة الجامعة؟)).....

(أ) اعتماداً جزئياً (ب) اعتماداً كلياً (ج) اعتماد ضئيل (د) معتمدة ضروريا

(٨) شعار جامعة بلا أسوار.....// معنى شعار جامعة بلا أسوار.....

(أ) يمثل نظاماً تعليمياً معيناً (يدل على نوع معين من التعليم) (ب) مفرغ (مجرد) من أي معنى

(ج) شعار عادي (د) يمثل أبسط أنواع التعليم عن بعد

التعليم الجامعي والتعليم عن بعد علاقتها بما قبلها :

(أ) تمثيل (ب) محاكاة (ج) تشبه (د) تناقض

أي مما يلي لفظ مختلف :

(أ) محاكاة (ب) تمثيل (ج) نوع (د) فن

١. جامعة أمريكا تعتبر :

- (أ) أكبر الجامعات
(ج) أقل الجامعات شهرة
(ب) أكبر مصادر التعليم عن بعد
(د) أصغر الجامعات مساحت

٢. يفيد تعدد أسماء التعليم عن بعد

- (أ) الحصر
(ب) التمثيل ^{اعطاء امثلة}
(ج) التفرقة
(د) الاتحاد

٣. تتحدث الفقرة الأولى عن التعليم عن بعد من حيث

- (أ) صعوبة دراسته
(ب) استحالة تنفيذه
(ج) سهولة دراسته
(د) ارتفاع تكاليفه

٤. أسس التعليم عن بعد ل

- (أ) خدمة الأشخاص الذين يحضرون للجامعة
(ج) خدمة الأشخاص الذين لا يستطيعون الحضور
(ب) خدمة جميع الناس
(د) خدمة جميع الناس

٥. الجامعة المذكورة في الفقرة (٢) تجمع بين

- (أ) التعليم عن بعد والحياة اليومية
(ج) التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد
(ب) النظامي والتعليم عن بعد
(د) التعليم في الماضي والحاضر

٦. تتحدث الفقرة (٣) عن التعليم عن بعد من حيث

- (أ) تعدد طرائقه
(ب) اندماجه
(ج) مقرة الرئيسي
(د) تكاليفه

٧. الفقرة (٢) تتحدث عن نشأة التعليم عن بعد

- (أ) حددت الزمان دون المكان
(ج) حددت زماناً ومكاناً معينين
(ب) حددت المكان دون الزمان
(د) حددت الزمان والمكان

٨. طريقة افتتاح مكتب التعليم عن بعد توصف بأنها

- (أ) مختلفة
(ب) متكررة
(ج) جديدة
(د) سهلة

٩. يتم التعليم عن بعد عن طريق (يستخدم التعليم عن بعد // الوسيلة التي يتم بها التعليم عن بعد)

- (أ) وسائل تواصل متعددة (مختلطة)
(ب) وسائل تواصل تقليدية

١٠. يفيد تنوع التعليم عن بعد

- (أ) طرقه مختلفة
(ب) طرقه موحدة
(ج) طرقه تقليدية

١١. من الفقرة الأولى المؤسسة أو الهيئة التي تقوم بنظام التعليم عن بعد هي

- (أ) تربوية
(ب) اقتصادية
(ج) سياسية
(د) تاريخية

١٢. أساليب التعليم عن بعد توصف بأنها

- (أ) مختلفة
(ب) متكررة
(ج) جديدة
(د) سهلة

١٣. الجامعة المفتوحة تستهدف الفئة الغير قادرة على ((الفئة الموجه اليها التعليم عن بعد غير قادرة على))

- (أ) العمل
(ب) التعليم
(ج) الحضور (الحضور النظامي)
(د) النجاح

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

٢٠. يفيّد تنوع (أساليب) التعليم عن بعد

(أ) طرقه مختلفة (ب) طرقه متشابهة (ج) طرقته متماثلة (د) طرقه عتيقة

٢١. يستخدم التعليم عن بعد وسائل اتصال ؟

(أ) متعددة (مختلفة) (ب) تقليدية (ج) مكررة (د) سهلة

قطعة نظرية الليل والنهار

هناك نظرية تقول أن : نهار الشتاء القصير يحجب الضوء ، وإن أشعة الشمس في الشتاء القصير تسبب الاكتئاب ، ففي دراسة أجراها العلماء ليثبتوا صحة النظرية جربوا تعرض شخص للأشعة الضوئية لمدة ٣ ساعات قبل الغسق وتركوا الآخر بمكان مظلم ومعتم فوجدوا أن الذي بقي في العتمة كئيب والذي تعرض للضوء سعيد .

١. أنسب عنوان للنص

(أ) أثر الضوء على الإنسان (مدى تأثير الإنسان بالضوء) (ب) العلاج بالضوء
(ج) أضرار الظلام (د) نهار الشتاء ونهار الصيف

٢. نستنتج من النص أن

(أ) قصر النهار يشعر الإنسان بالسعادة (ب) أطول النهار يشعر الإنسان بالبهجة
(ج) الضوء ليس له علاقة بالحالة المزاجية للإنسان (د) الرياح والحرارة تؤثر في سعادة الإنسان

٣. طول النهار يشعرنا ب

(أ) الحزن (ب) الكآبة (ج) البهجة (د) الانطواء

٤. نظرية تعني

(أ) ظن قابل للإثبات (ب) ظن غير قابل للإثبات (ج) حقيقة كونية (د) رأي فردي

٥. أدق وصف لنظرية دراسة

(أ) اعتقاد: اثبات (ب) فرضية: تحقق (ج) وهم: نوم (د) نور: ظلم

٦. يستنتج أن حجب أشعة الشمس في الشتاء سببها

(أ) الغيوم (ب) كثرة الأمطار (ج) البرودة (د) مدة النهار

٧. ما سبب قلّة الضوء في نهار الشتاء

(أ) ~~نهار طويل~~ (ب) لأن ليله قصير
(ج) لأن نهاره قصير (د) لأن سماؤه صافية

قطعة الكوليسترول

في العام ١٧٨٤م تم التعرف على الكوليسترول ودوره في تكوين الحصوات المرارية، وفي العام ١٩٤٧م تم اتهامه والدهون الأخرى - عندما ترتفع مستوياتها عن المعتاد - في حدوث النوبات القلبية وأمراض تصلب الشرايين. إن النمط الغذائي وفروقه بين الشعوب هو العامل الأهم في تلك العلاقة مع الكوليسترول، فالشعوب الأوربية والأمريكية .

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

عند ذكر الكوليسترول فإن أول ما يتبادر للذهن بشكل سلبي أمراض القلب، في الواقع يضر جميع الأشخاص بالكوليسترول بطريقة سلبية ، وأن ليس هناك منه أي فائدة ، في الواقع إن هناك العديد من الجوانب الصحية والعمليات التي يساعد الكوليسترول الجسم على القيام بها، إن أحد أهم وظائف الكوليسترول هي المساعدة في تصنيع الهرمونات ، ويلعب دور كبير في عملية الهضم داخل الجسم. ويفيد في الحفاظ على ذاكرة قوية. في السنوات الأخيرة وبسبب الارتفاع النسبي في معدلات الدخول وزيادة الوعي الغذائي، وتغير أنماطه أصبحت الطاقة الحرارية المُحصلة من اللحوم والدهون الحيوانية تزيد على ٣٥% في المدن الكبرى، وحوالي ٢٥% في الريف، لذا كان السبب الغذائي وارتفاع معدلات البدانة وراء زيادة أمراض تصلب شرايين القلب والدماغ والنوبات القلبية والسكتات الدماغية بصورة كبيرة.

الكوليسترول ليس لديه القدرة على الذوبان في الماء/مصل الدم، ولكي يذوب يتحد ببعض البروتينات التي يصنعها الكبد لتكوين جزيئات كبيرة تعرف بالدهنيات البروتينية وهذه البروتينات الدهنية الحاملة للكوليسترول منها البروتين الدهني منخفض الكثافة ، ويعرف بـ«النوع الرديء» «لأن ارتفاع مستوياتها وترسباتها في جدران الشرايين وبخاصة شرايين القلب تعتبر سبباً رئيسياً للإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية»، وكذلك البروتين الدهني عالي الكثافة ، ويعرف بـ«النوع الجيد» «من المحتمل أن له صفة وقائية ضد أمراض تصلب الشرايين، إذ تعمل على تخليص الأنسجة من رواسب الكوليسترول وعلى زيادة إفرازه في سائل الصفراء».

السبب الغذائي وهو الأهم فإن الزبد والسمن البلدي، وبعض أنواع السمن الصناعي، وصفار البيض واللحوم الدهنية «كلحم الضأن» والكبد والمخ والكالوي والربيان والتونة والكافيار والنخاع والسردين، والشكولاتة وزيت جوز الهند) أطعمة غنية بالدهون المشبعة يؤدي زيادة استهلاكها ولمدد طويلة إلى - زيادة «مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة» مما يسمح لكوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة أن يعلق بالخلية لتستعمله ، ومن ثم يتراكم كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة، ويرتفع عن مستواه الطبيعي، فتترسب أملاحه على الجدران الداخلية المبطننة للشرايين القلبية والدماغية مما يؤدي لصلابتها وتصلبها وخشونتها وضيقها وعجزها عن القيام بدورها، ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم ليست مقتصرة على البالغين فحسب، وإنما قد تصيب الأطفال أيضاً، ويتم البدء الفوري بالعملية العلاجية عند اكتشاف المرض ، ولكن يوصي الأطباء بضرورة النظر في عواقب تلك الأدوية. والكوليسترول هو سبب غير جوهري للإصابة بأمراض الغدة الدرقية والكبد والمرارة. الكورتيزون هو هرمون يعمل على تقليل استجابة الجسم الدفاعية الطبيعية ويستخدم كعلاج وتوضح بعض الدراسات أنه قد يرفع نسبة الكوليسترول الضار والنافع والدهون الثلاثية.

فقرات الاختبار من ذاكرة المختبرين

الفقرة الأولى: تعريف الكوليسترول ومصادرها

الفقرة الثانية: فوائد الكوليسترول

الفقرة الثالثة: أخطار الكوليسترول

الفقرة الرابعة: أسباب الكوليسترول

الفقرة الخامسة: أمثله عن الأطعمة التي تتسبب في ارتفاع الكوليسترول

الفقرة السادسة: نصائح الأطباء

✓ يعتبر المصدر الغذائي سبب مرض " الكوليسترول " وهو حسب ما ورد في الفقرة (٤) :

(أ) تشخيصه صعب (ب) أكثر تأثيراً (ج) أقل أهمية (د) أقل تأثيراً

يفهم من النص أن الاكل//المصدر الغذائي يعتبر

(أ) مصدر للكوليسترول (أحد مصادر الكوليسترول) (ب) سبب للكوليسترول
(أحياناً لا يرد الاختيار (ب) في الاختبار)

يفهم من الفقرة (٥) أن أمراض الغدة الدرقية والكبد والمرارة بالكوليسترول أسباب

(أ) رئيسية (ب) غير رئيسية (ج) شائعة (د) غير شائعة

من الفقرة (٦) تعرف أن الكورتيرون (يتبين من الفقرة ١ ان الكورتيرون)؟

(أ) بروتينات (ب) هرمونات (ج) فيتامينات (د) حديد

يفهم من النص أن الكوليسترول :

(أ) يزيد بزيادة التفكير (ب) يقوم بعملية التذكر (يساعد في عملية التذكر)
(ج) يتلف الأعضاء (د) مضر للذاكرة

أفضل عنوان للفقرة (٢)

(أ) الكوليسترول وفوائده (فوائد وأهمية الكوليسترول) (ب) الكوليسترول والدماغ
(ج) الكوليسترول والمناعة (د) الكوليسترول والذاكرة

نستنتج من الفقرة (٥) أن أمراض الكوليسترول يجب علاجه وهو

(أ) تصيب البالغين فقط (تصيب الشباب فقط) (تصيب الشيخوخة فقط)
(ب) تزداد مع التقدم في العمر (ج) يمكن أن تكون لدى الأطفال (د) لا يمكن أن يصيب الأطفال

ينصح الأطباء بشأن الأدوية وفقاً لما جاء في الفقرة (٥)

(أ) التعرف على عواقبها (النظر في عواقبها) (النظر في آثارها الجانبية)
(ب) دراسة مكوناتها (ج) استعمالها بشرائها (د) استعمالها بحدود

يفهم من الفقرة (٥) أن العلاج يبدأ عند

(أ) اكتشاف المرض (اكتشاف الإصابة)
(ج) مرحلة الشباب (ب) يصبح المرض مزمن (د) مرحلة الشيخوخة

توصي الفقرة (٤) أن علاج الكوليسترول المرتفع عند

أ. الزيادة في الوزن ب. اكتشافه

نستنتج من الفقرة (٥) أن دواء الكوليسترول

(أ) يجب ممارسة التمارين بعد أخذه (ب) يجب أخذه عند الحاجة

يفهم من النص أن الاكل بالنسبة للكوليسترول

(أ) مصدر (ب) سبب

مدى تأثير الأكل على الإصابة بالكوليسترول وفقاً لما جاء في الفقرة (٥) (الاكل من اسباب امراض

الكوليسترول وهو)

(أ) تأثير قوي (تأثيره عالي) (ب) أهميته قليلة (ج) يصعب اكتشافه

١. يفهم من النص أن الطعام مصدر للكوليسترول

(أ) أكثر تعقيداً (ب) أكثر تأثيراً (ج) أقل أهمية (د) أكثر تشخيصاً

٢. الكوليسترول يساعد في عملية :

(أ) التذكر (ب) التفكير

٣. من الفقرة (٢) الكوليسترول يفيد في

(أ) السمنة (ب) الحفاظ على الذاكرة

٤. يفهم من الفقرة (٥) أن الكوليسترول يزداد بـ (يزداد الكوليسترول بـ)

(أ) تناول الأطعمة الغنية بالدهون (تناول الأطعمة الغنية من البروتينات)

٥. يفهم أن الكوليسترول :

(أ) يزيد بزيادة التفكير (ب) يقوم بعملية التذكر

٦. متى تم اكتشاف العلاقة بين ارتفاع الكوليسترول والأمراض القلبية وفقاً لما جاء في الفقرة (١) ؟

(أ) القرن الثامن عشر (ب) القرن التاسع عشر

(ج) القرن الواحد والعشرين (د) القرن العشرين

٧. نستنتج من الفقرة (١) أنه يجب علينا

(أ) الإقلال من الدهون عند ارتفاع مستوياتها (ب) الامتناع عن الدهون

(ج) الإكثار من الدهون (د) تعاطي الأدوية التي تخفف الكوليسترول

٨. أشارت الفقرة (٣) أن زيادة الطاقة المحصلة من اللحوم بسبب

(أ) تبدل أساليب الغذاء وزيادة الدخل (ب) تغير أنماط الغذاء في المدن والأرياف

(ج) الارتفاع النسبي في معدلات الدخل (د) زيادة الدخل مع زيادة الوعي

٩. نستنتج من الفقرة (٣) أن معدل زيادة الطاقة الحرارية في المدن والأرياف

(أ) ٣٥% (ب) ٣٠% (ج) ٢٥% (د) ٢٠%

١٠. أشارت الفقرة (٤) أن البروتين الدهني ذو الكثافة المنخفضة

(أ) مضر لترسبه على جدران الشرايين (ب) منبسط لرسبه في الكبد

(ج) مفيد للشرايين (د) مفيد للجسم

١١. يفهم من الفقرة (٤) أن الكوليسترول يساعد الجسم عندما يتحد مع

(أ) البروتين غير الدهني (ب) البروتين الدهني

(ج) البروتين الدهني ذي الكثافة المنخفضة (د) البروتين الدهني ذو الكثافة العالية

١٢. يفهم من الفقرة (٤) أن زيادة استهلاك الأطعمة ذات الدهون المشبعة يؤدي إلى

(أ) ارتفاع فعالية البروتين الدهني ذو الكثافة المنخفضة

(ب) النهم الشديد للأكل

(ج) ارتفاع فعالية البروتين الدهني ذي الكثافة العالية

(د) عدم تقبل المأكولات البحرية

✓ وردت عبارة «فتترسب أملاحه» في الفقرة (٥) ويعود الضمير فيها على

- (أ) البروتين الدهني
(ج) كوليسترول البروتين
(ب) الكوليسترول
(د) البروتين

✓ ٢. أيهم من الفقرة (٥) أن العلاقة بين مدة استهلاك الأغذية وزيادة مستقبلات البروتين

- (أ) عكسية
(ب) طردية
(ج) تكاملية
(د) شمولية
(أ) الأكل والبدانة
(ب) البدانة والكسل
(ج) الراحة والطعام
(د) اللحوم والأسماك

قطعة الزراعة

لقد شهد العالم تطور في الزراعة بنسبة ٢٠٪ خلال ٨ سنوات.

✓ ١. ما المعدل السنوي للزيادة؟ كم نسبة الزيادة في السنة الواحدة؟

- (أ) ٢٠,٥٠٪
(ب) ٢٠,٢٥٪
(ج) ٢٠,٧٥٪
(د) ١٠,٥٪

قطعة السودان

تهتم السودان بالأبحاث العلمية وارتفع الاقتصاد عندها بنسبة ٢٠٪ خلال ٨ سنوات.

✓ ١. ما المعدل السنوي للزيادة؟

- (أ) ٢٠,٥٪
(ب) ٢٪
(ج) ٢٠,٧٥٪
(د) ١٠,٥٪

قطعة الاستثمار

زاد استثمار العالم ٢٠٪ خلال ٨ سنوات الأخيرة

✓ ١. كم نسبة الزيادة في السنة الواحدة؟

- (أ) ١,٥٪
(ب) ٢,٥٪

هدفك في القدرات