

اوراق عمل المهارات الحياتية والأسرية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

اول متوسط

الفصل الدراسي الثاني

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم /
الموضوع : السمنة والنحافة وفقر الدم

١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

١- السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم ()

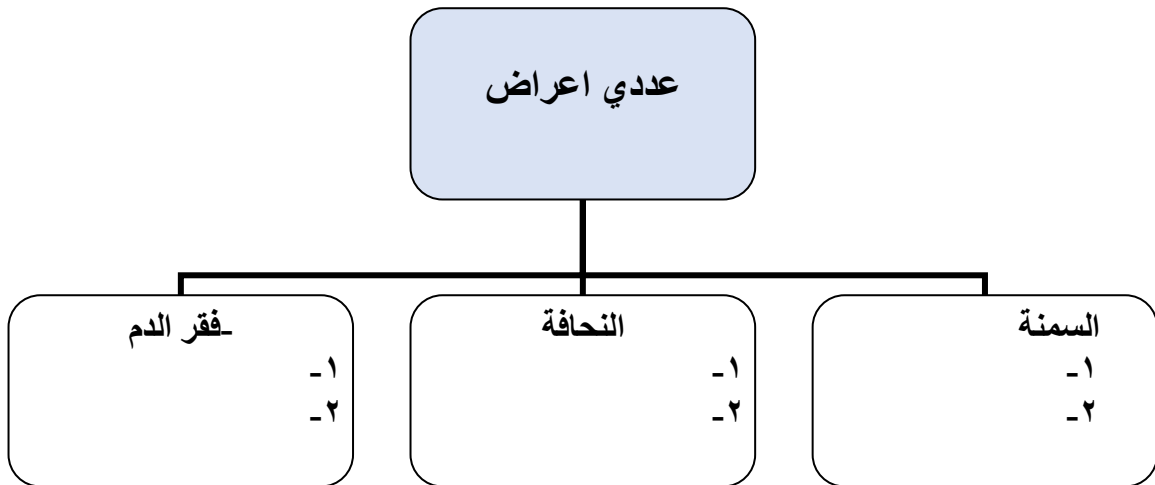
٢- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام ()

٣- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) في منتصف النهار ()

٤- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات ()

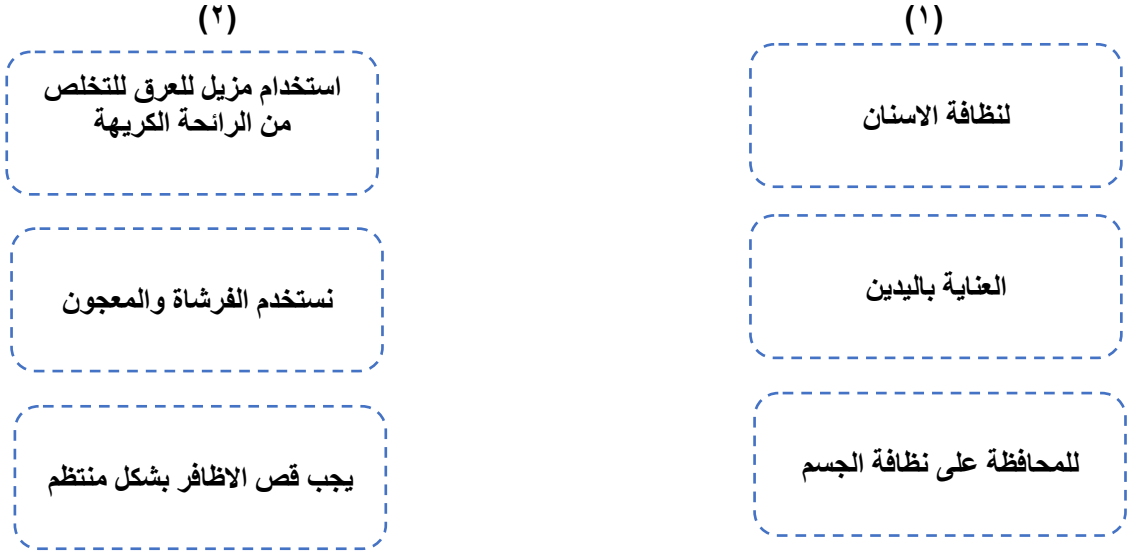
٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدربنا ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

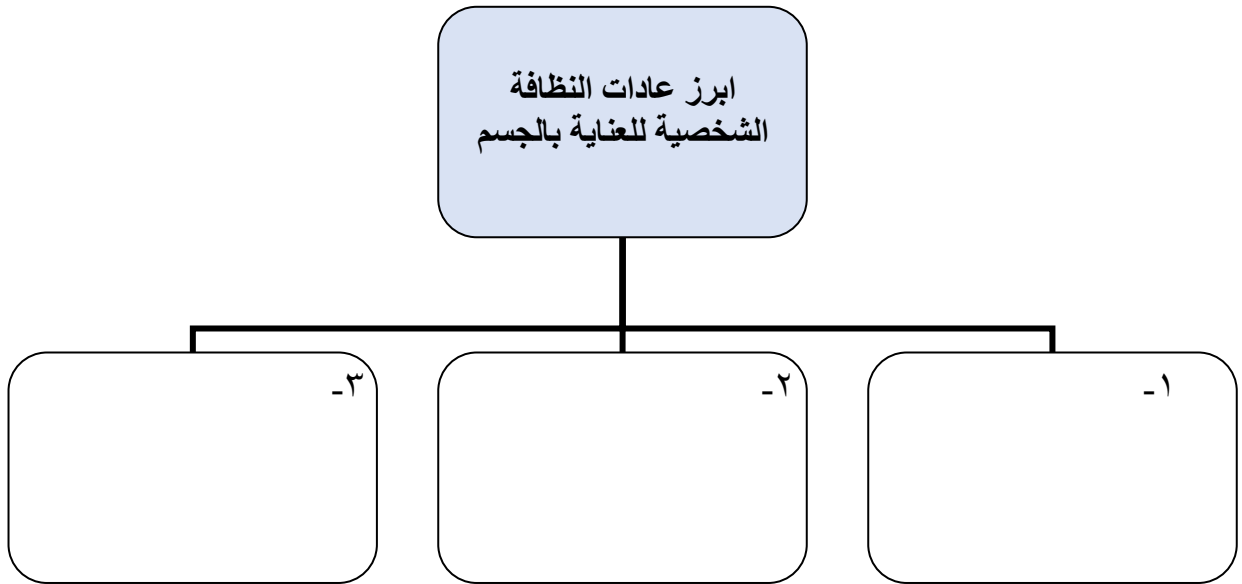


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : العناية بالجسم ١

١- صل/ي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :



٢- اكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : العناية بالجسم ٢

١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

١- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر ()

٢- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم ()

٣- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة ()

٤- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

كيف يمكن الوقاية من اضرار الشمس؟

١- ()

٢- ()

٣- ()

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : المشروبات ١

١- اختار/ي الكلمة المناسبة في الفراغ :

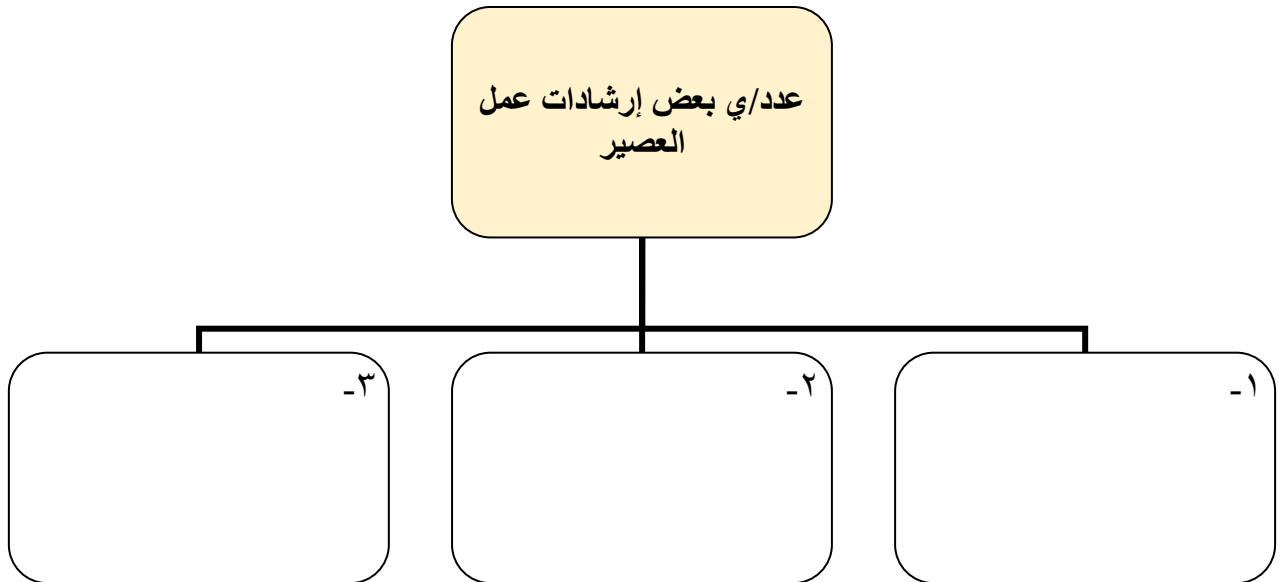
العصير - الشراب - المشروبات

١-.....سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة

٢-..... مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه او الخضروات

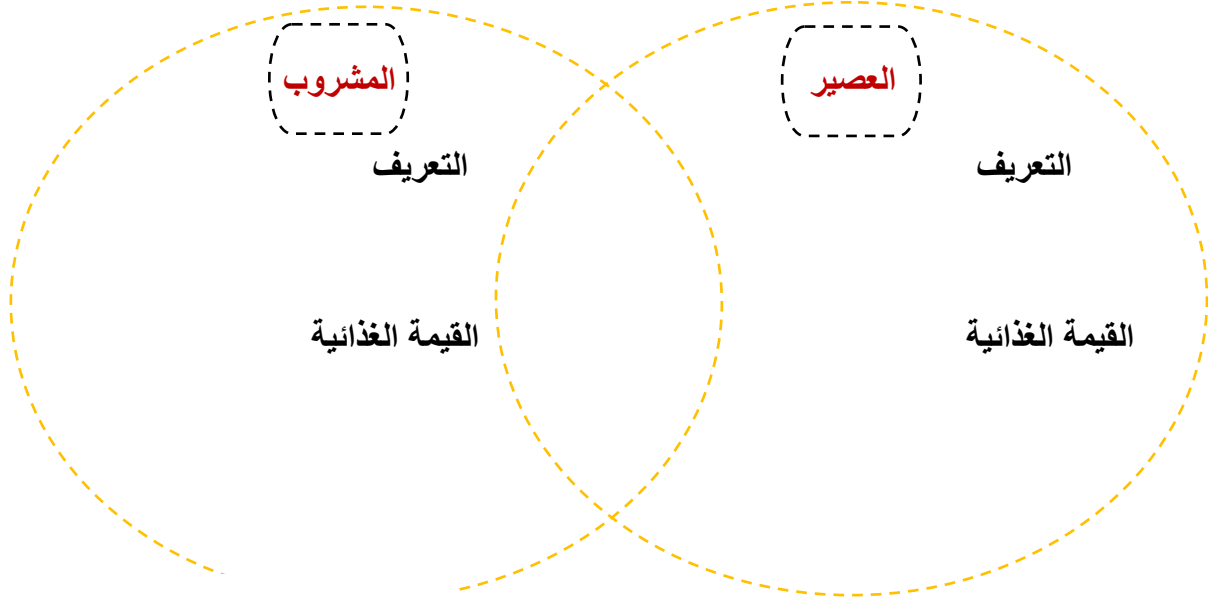
٣-..... مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) او اقل من العصير

٢- اكمل/ي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : المشروبات ٢

١ - قارن/ي بين العصير والشراب:



٢ - ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x)

١- يمكن ترك عصير الليمون والبرتقال الطازج في الثلاجة فترة طويلة ()

٢- في حال عدم توفر حليب جوز الهند يمكن إضافة كوب حليب وملعقتين جوز الهند لعمل عصير الاناناس بجوز الهند ()

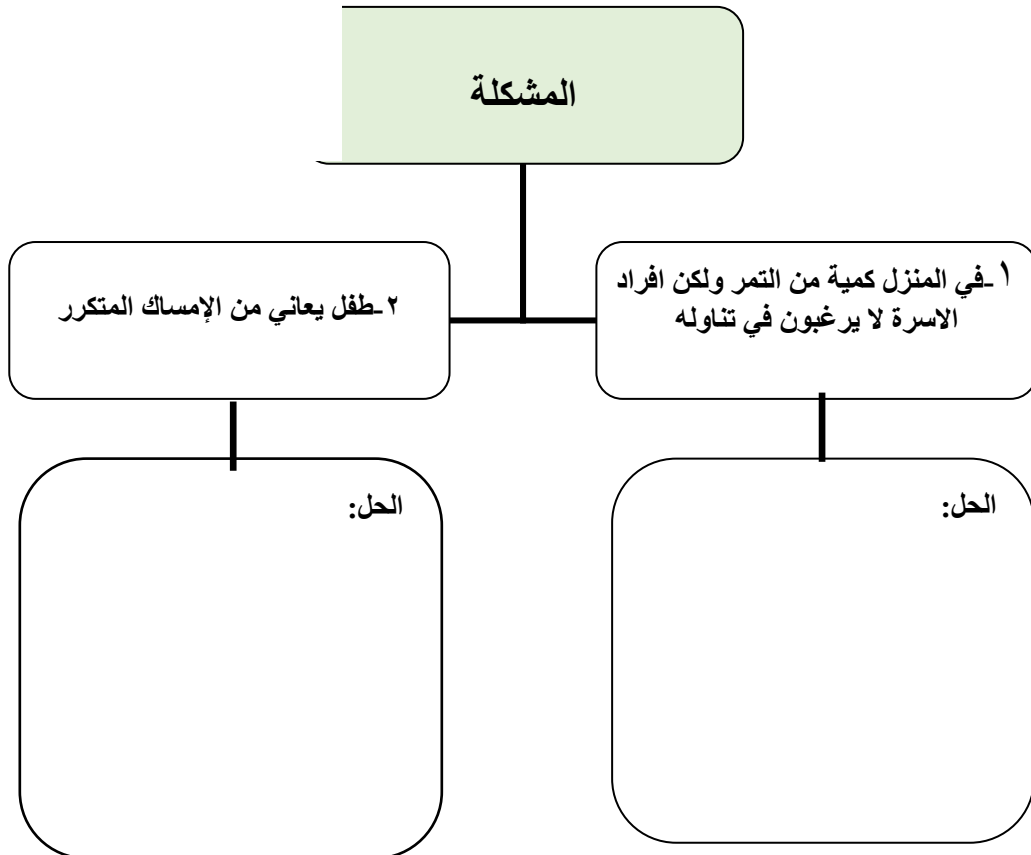
٣- يجب غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل الاستعمال ()

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : التمر ١

١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- التمر يقوي العضلات المعوية ويساعد في التخلص من الإمساك ()
٢- التمر لا يفيد في حالات الانيميا ()
٣- التمر يمنع ضرر السم والسحر ()

٢- ضع/ي الحلول الممكنة لكل مشكلة :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : التمور ٢

١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة :

- ١- لزيادة استفادة الجسم من التمر يفضل تناوله مع الحليب او اللبن ()
- ٢- التمر يقوي النظر ويغذي شبكة العين ()
- ٣- يتم إضافة الحليب البارد الى حلى التمر بالبسكويت ليساعد على التماسك ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

عددي الفوائد التي نجنيها من أشجار النخيل؟

١-

٢-

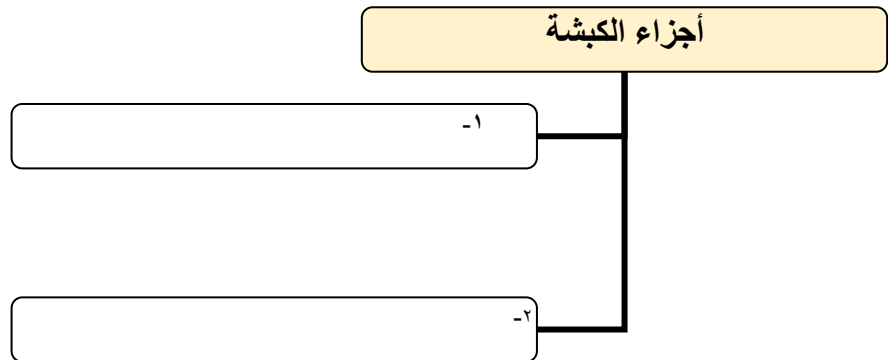
٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : ضم الفتحات ١

- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- تتكون الكبشة من قطعتين الأولى بها راس بارز والأخرى القاعدة مجوفة ()
- ٢- للكبشة نوعان كبشة مسطحة وكبشة دائرية ()
- ٣- تستعمل الفتحات في الملابس لتسهيل ارتدائها وخلعها ()
- ٤- يتم تركيب الكبسون في الفتحات التي تتعرض للشد ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : ضم الفتحات ٢

- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

١- الزر أداة تستخدم لغلغ وضم الفتحات ()

٢- للزر أنواع مختلفة بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل ()

٣- لا يمكن تركيب الزر بالماكينة ()

٢- رتب/ي خطوات تحديد مكان الزر الاتي :

مطابقة جزء المرء
الأيمن على الأيسر

رفع الدبوس وتثبيت
الخيط مكانه

غرغ دبوس عمودي
في منتصف العروة



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : الامن والسلامة في المنزل

١- صل/ي العمود الأول بما يحقق لها الامن والسلامة من العمود الثاني:

(٢)	(١)
إمكانية فتحها من الداخل والخارج	مقابس الكهرباء
يوضع عليها سياج وحاجز	المساح
تزود بأطواق النجاة	النوافذ والشبابيك
تت	أبواب الغرف والحمامات

٢- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة:

- ١- يجب اقتناء طفاية حريق والتدرب عليها حتى يتحقق الامن والسلامة ()
- ٢- قبل استعمال أي جهاز كهربائي يجب قراءة وفهم الكتيب الخاص بالجهاز ()
- ٣- يمكن وضع الأثاث قريب من النوافذ ()
- ٤- يجب عدم تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من حاجته ()