تم التحميل وعرض المادة عن طريق منصة سلس

سَلِس

WWW.SALISEDU.COM

منصة سلس التعليمية هي بوابتك الذكية نحـــو التعليم السعـــودي الرقمـــي المتكامل، حيث نوفر لك كل ما تحتاجة من كتب و حلول الواجبات ونماذج اختبارات لجميع المراحل الدراسية.



لا تنسي تحمل التطبيق وتتابعنا علي قناتنا حتي لا يفوتك اي جديد وتتمكن من تحميل المناهج بسهولة والتواصل معنا اذا احتجت اي مساعدة.

JOIN US ON Telegram

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

وزارة التعليم
Ministry of Education

الاسم : .....
الصف : .....
المدرسة : .....

أوراق عمل

المهارات الحياتية والاسرية

الصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الأول



اسم الطالب/ة : .....

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ١
الفصل:
الاسم / الموضوع: السمنة والنحافة وفقر الدم ١

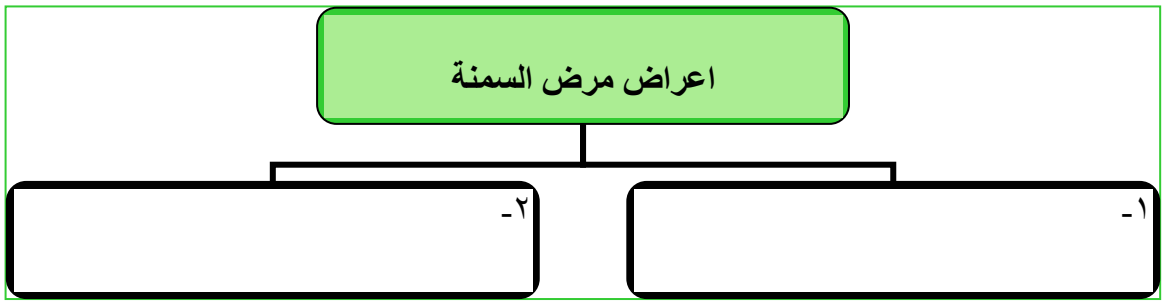
١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـالسمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم ( )

٢ـ لعلاج السنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا ( )

٣ـمن أسباب السمنة خلل في افرازات الغدد الصماء ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ١
الفصل:
الاسم / الموضوع: السمنة والنحافة وفقر الدم ٢

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

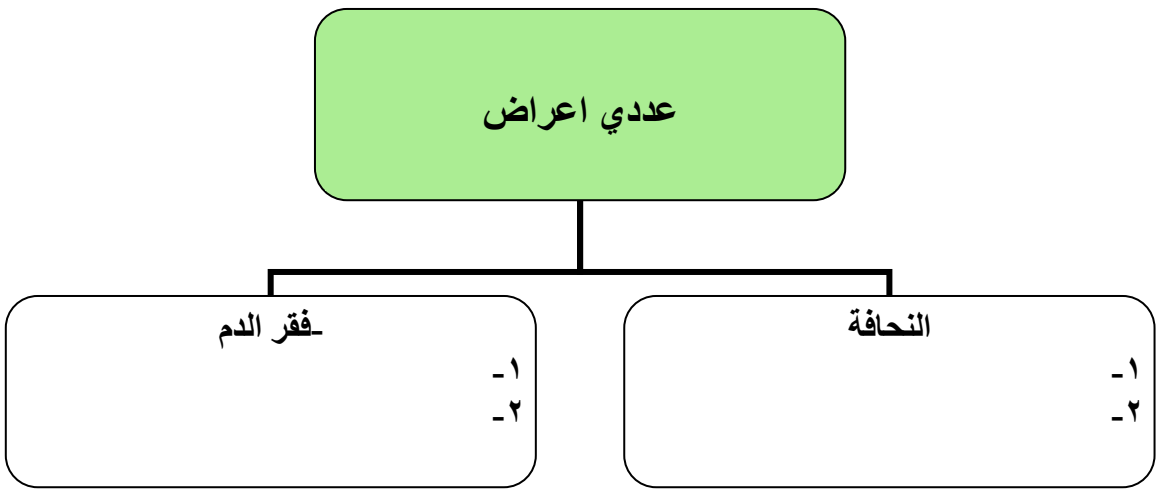
١- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام ( )

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

٣-من أسباب فقر الدم زيادة في الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات ( )

٤- لعلاج فقر الدم تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

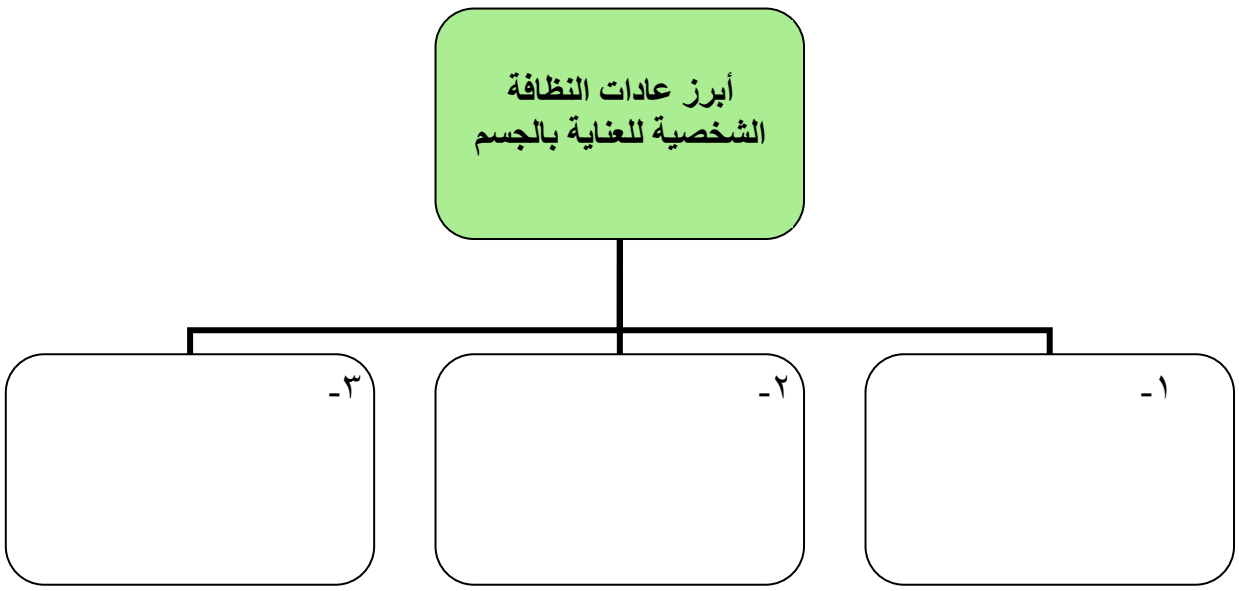


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم: الموضوع : العناية بالجسم ١

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

(١)	(٢)
لنظافة الاسنان	استخدام مزيل للعرق للتخلص من الرائحة الكريهة
العناية باليدين	نستخدم الفرشاة والمعجون
للمحافظة على نظافة الجسم	يجب قص الاظافر بشكل منتظم

٢- اكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل:

الاسم: الموضوع: العناية بالجسم ٢

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

كيف يمكن الوقاية من اضرار الشمس؟

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١
الفصل:
الاسم / الموضوع: فن التعامل ١

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

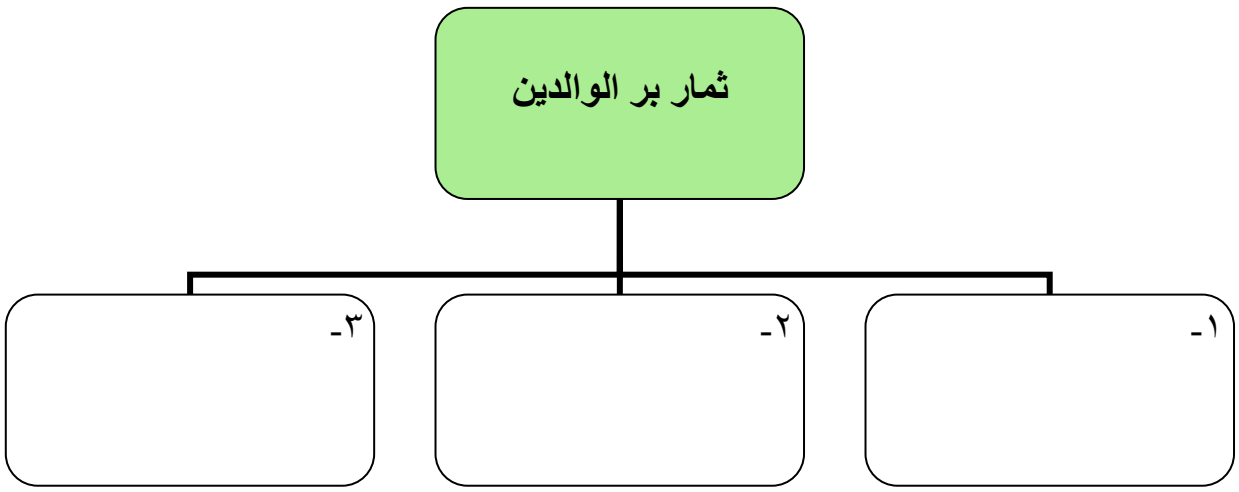
١ـمن الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما ( )

٢ـ من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة ( )

٣ـ يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية ( )

٤ـ من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة تعلم الاعتماد على الخرين ( )

٢ـ اكمل /ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١
الفصل:
الاسم / الموضوع: فن التعامل ٢

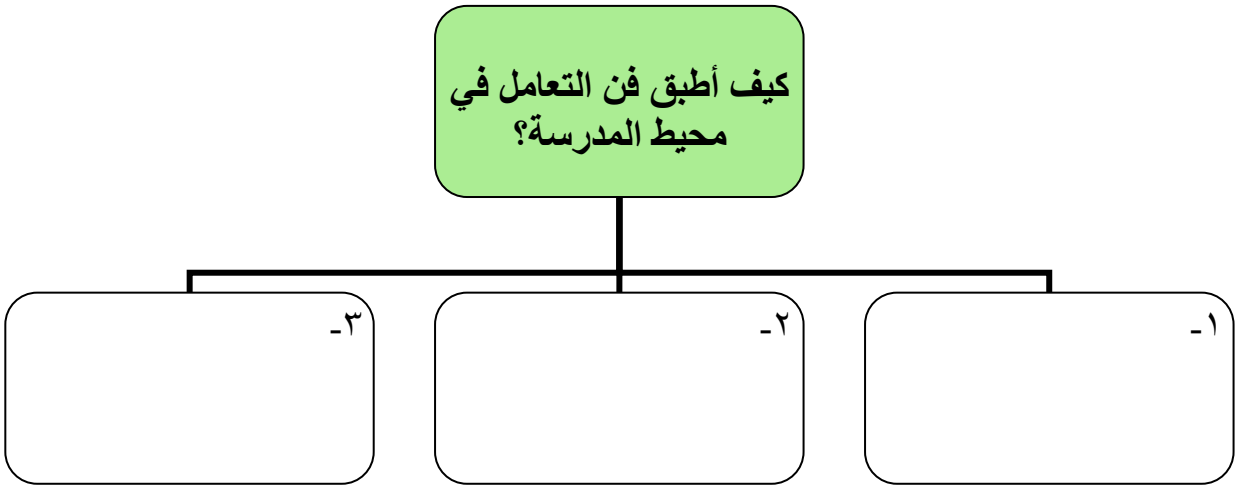
١ـ ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـيجب احترام الجيران وشكرهم على كل ما يقدموه ( )

٢ـ التسامح واللين وحسن الظن لا يحقق التفاعل الاجتماعي ( )

٣ـ يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية ( )

٢ـ أكمل /ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : اختيار الصديقات

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

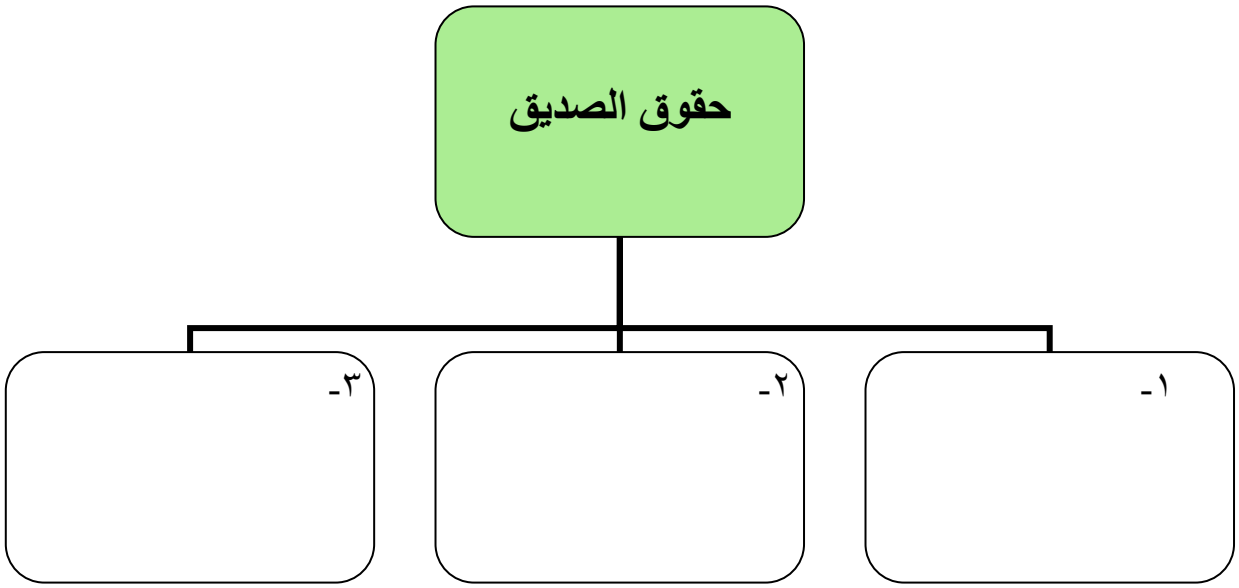
١ـالزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان ( )

٢ـ لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية ( )

٣ـ من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات ( )

٤ـ للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب ( )

٢ـ اكمل /ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : تنظيم الوقت ١

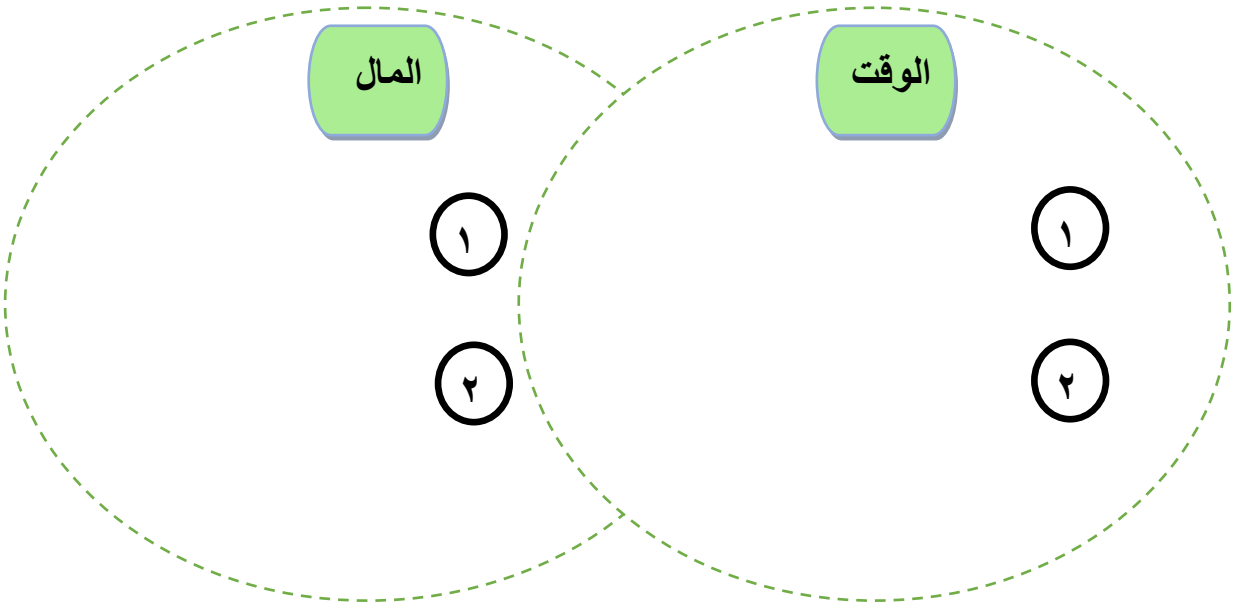
١ـ ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـالوقت هو مقدار من الزمان قدر لامر ما سواء كان قصيرا ام طويلا ( )

٢ـ تنظيم جدول الاعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمة ( )

٢ـ من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته ( )

٢ـ قارن/ي بين الوقت والمال مع ذكر وجه الشبه بينهما:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل:

الاسم: الموضوع : تنظيم الوقت٢

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

١-وقت الفراغ هو مقدار من الزمان قدر لامر ما سواء كان قصيرا ام طويلا ( )

٢- من ايجابيات الفضائيات والانترنت انها تزيد الترابط الاسري ( )

٣- من سلبيات الفضائيات والانترنت انه تخفض المستوى الثقافي ( )

٢- أكمل /ي المخطط التالي :

طرق شغل وقت الفراغ

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : الحماية من الايذاء١

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

١ـالتنمر الجسدي هو استخدام الالفاظ السيئة لايذاء الضحية بالتوبيخ او الصراخ ( )

٢ـ من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتنمر عليه بالقوة ( )

٣ـ التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمر عليه ( )

٢ـ اكمل/ي المخطط التالي :

كيف نفرق بين التنمر وغيره من سلوكيات العنف؟

١ـ

٢ـ

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم : الموضوع: الحماية من الايذاء٢

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

١ـالتنمر الجسدي هو استخدام الالفاظ السيئة لإيذاء الضحية بالتوبيخ او الصراخ ( )

٢ـ من اثار التنمر على المتنمر عليه العدوانية وصعوبة النوم ( )

٣ـ عند التعرض للتنمر ابلغ الوالدين او الموجه الطلابي ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:

كيف تواجه المتنمر؟

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : ضم الفتحات ١

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

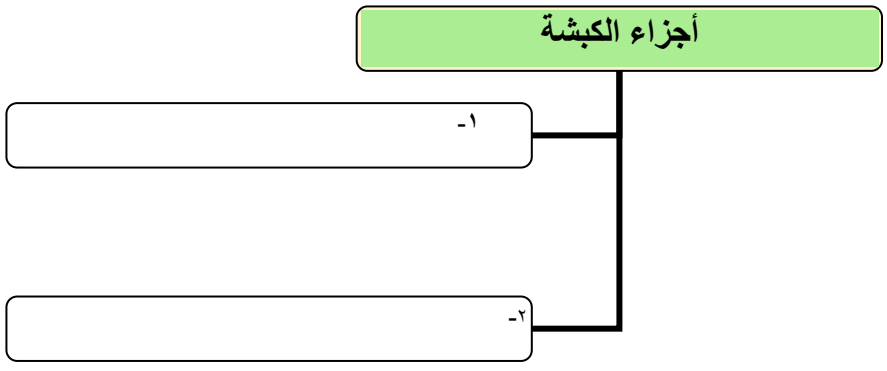
١ـ تتكون الكبشة من قطعتين الأولى بها راس بارز والأخرى القاعدة مجوفة ( )

٢ـ للكبشة نوعان كبشة مسطحة وكبشة دائرية ( )

٣ـ تستعمل الفتحات في الملابس لتسهيل ارتدائها وخلعها ( )

٤ـيتم تركيب الكبسون في الفتحات التي تتعرض للشد ( )

٢ـاكمل/ي المخطط التالي :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل:

الاسم: الموضوع : ضم الفتحات ٢

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

١ـ الزر أداة تستخدم لغلق وضم الفتحات ( )

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

٣ـ لا يمكن تركيب الزر بالماكينة ( )

٢ـ رتب/ي خطوات تحديد مكان الزر الاتي :

غرز دبوس عمودي في منتصف العروة	رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه	مطابقة جزء المرد الأيمن على الايسر
☐	☐	☐

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل :

الاسم : الموضوع : الحساء

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

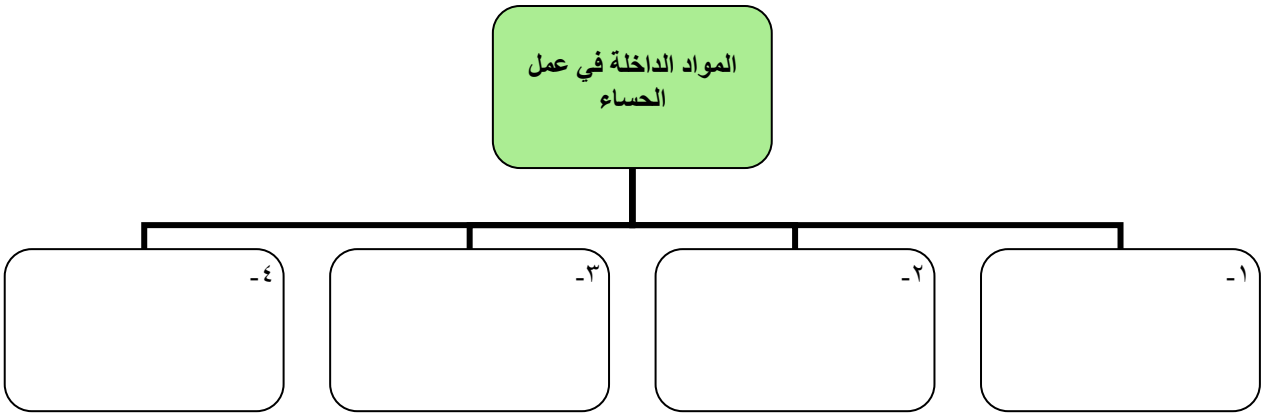
١- الحساء من الأطعمة سهلة الهضم ومرتفعة القيمة الغذائية ( )

٢- الحساء يهيئ المعدة لاستقبال الطعام ( )

٣-حساء العدس يعد منخفض القيمة الغذائية لانه فقير في البروتين ( )

٤- بعض أنواع الحساء لابد من إضافة قليل من الدقيق او الشوفان ليعطي قوما مناسبا ( )

٢-أكمل /ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١
الفصل:
الاسم: الموضوع: السلطات

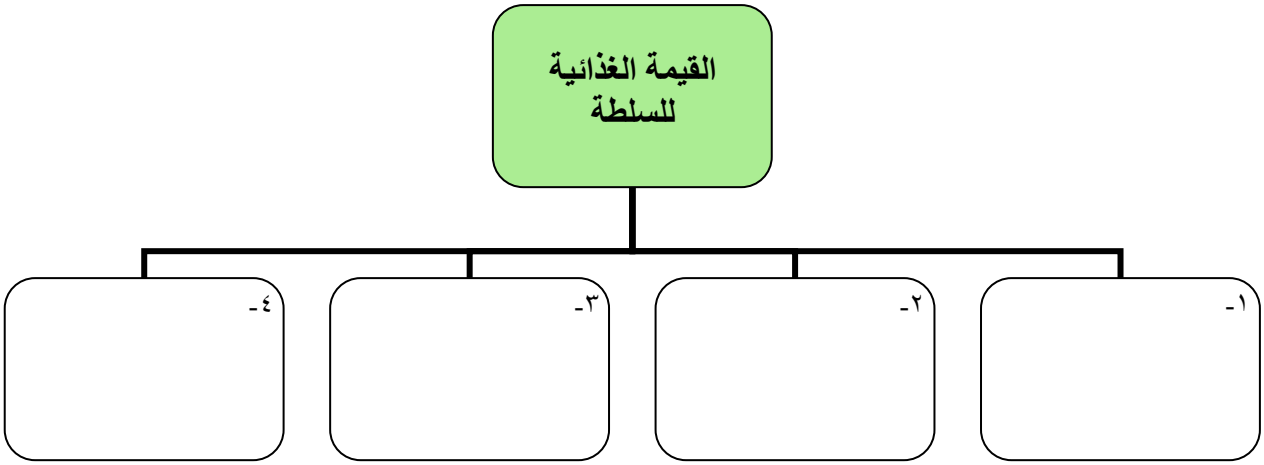
ـ ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

١ـ لابد ان يكون طبق السلطة المقدم متناسبا مع الصنف المعد ( )

٢ـ يجب غسل الخضروات بعد تقطيعها حفاظا على القيمة الغذائية ( )

٣ـيجب خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة ( )

٢ـأكمل /ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل :

الاسم : الموضوع : المشروبات

١- اختار/ي الكلمة المناسبة في الفراغ :

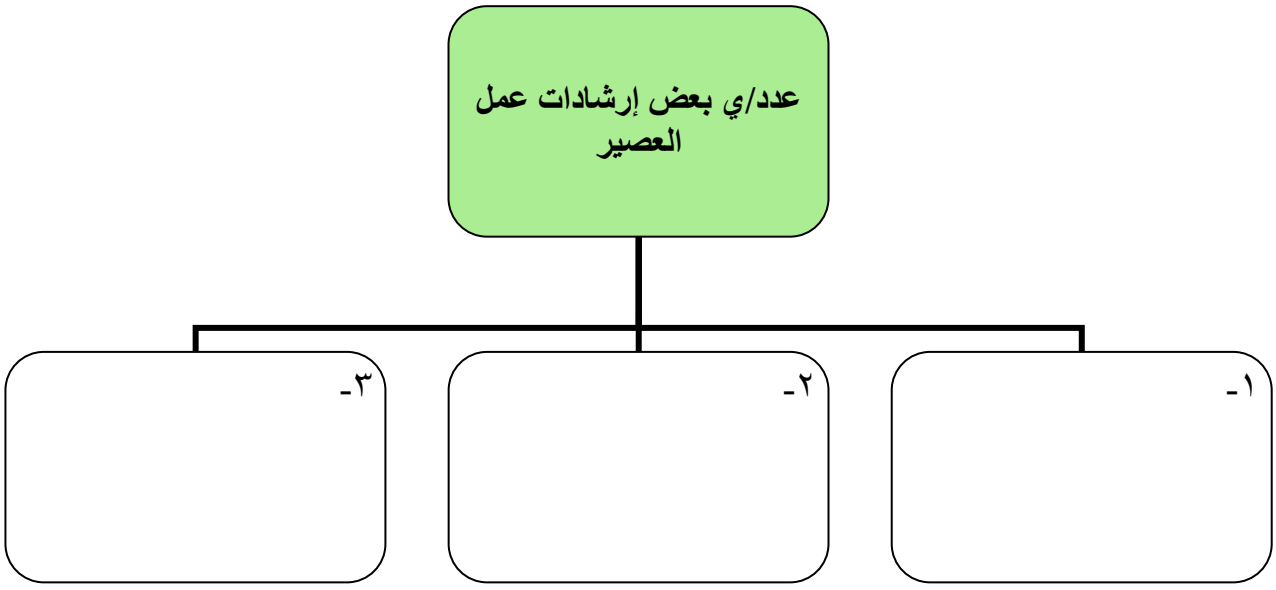
العصير – الشراب - المشروبات

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

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

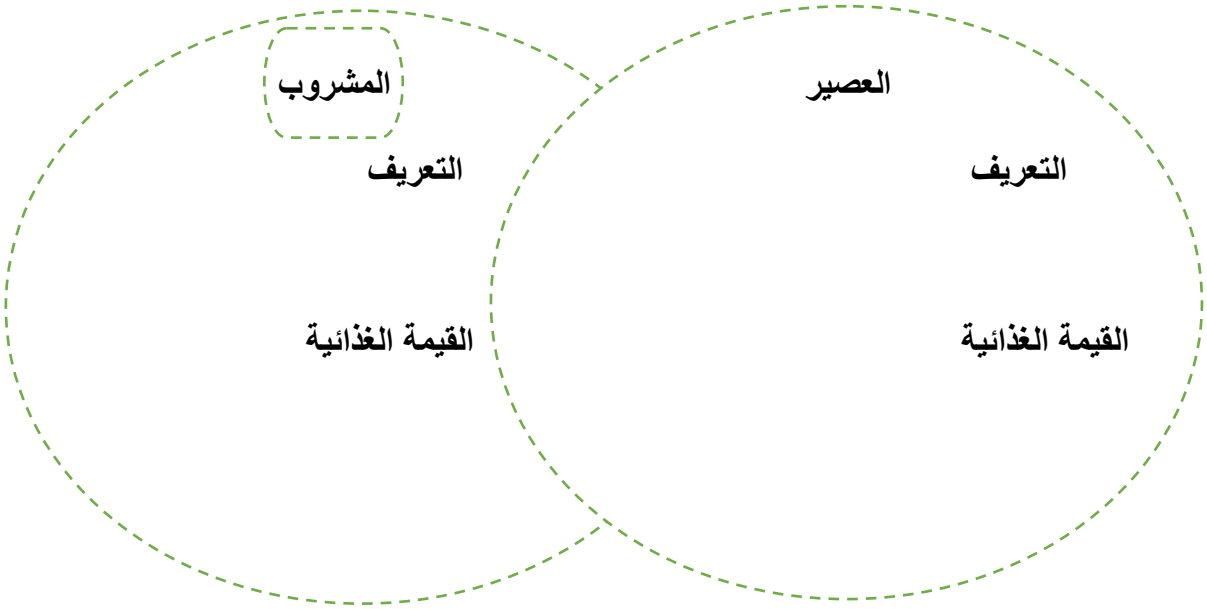
٣-..... مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) او اقل من العصير

٢- أكمل/ي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١
الفصل:
الاسم : الموضوع : المشروبات

١ـ قارن/ي بين العصير والشراب:



٢ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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

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

٣ـيجب غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل الاستعمال ( )

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١
الفصل:
الاسم: الموضوع: التمور

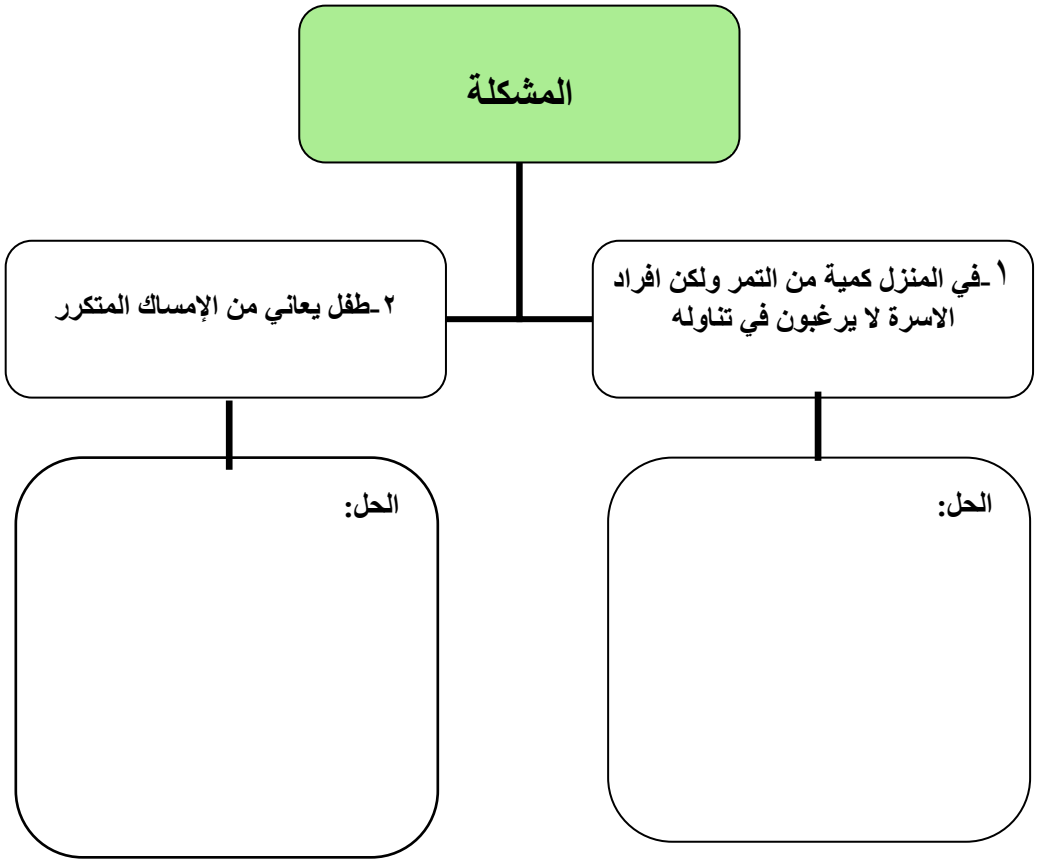
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

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 ف١
الفصل:
الاسم: الموضوع : التمور

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

١ـ لزيادة استفادة الجسم من التمر يفضل تناوله مع الحليب او اللبن ( )

٢ـ التمر يقوي النظر ويغذي شبكة العين ( )

٣ـ يتم إضافة الحليب البارد الى حلى التمر بالبسكويت ليساعد على التماسك ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي :

عددي الفوائد التي نجنيها من أشجار النخيل؟

١-

٢-

٣-