

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 ( )

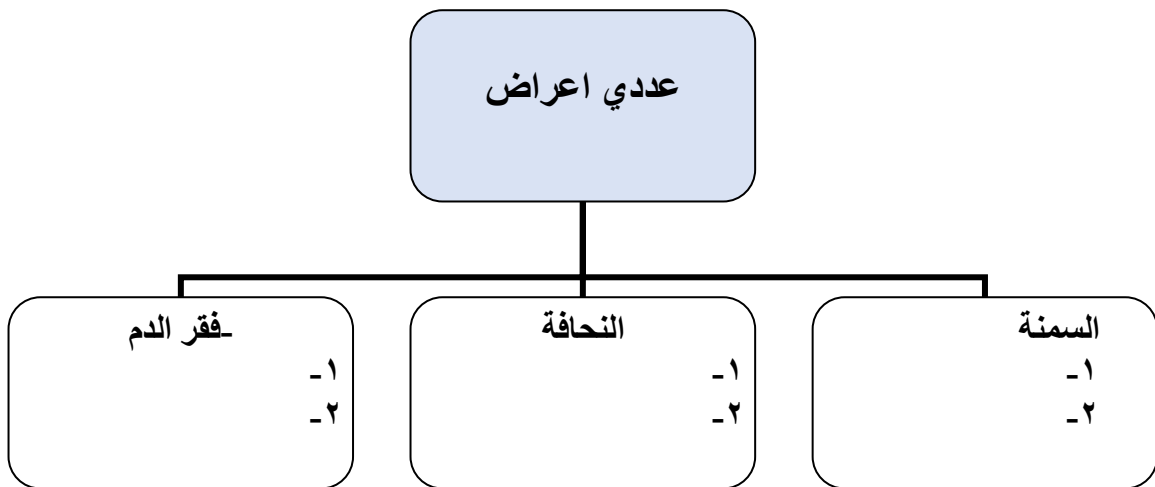
٢- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام ( )

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

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

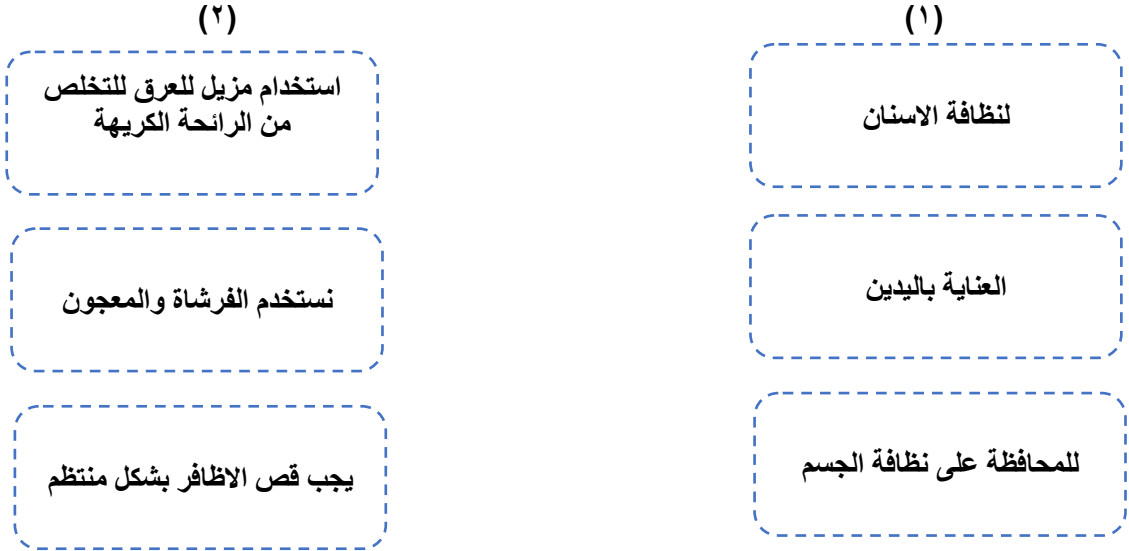
٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

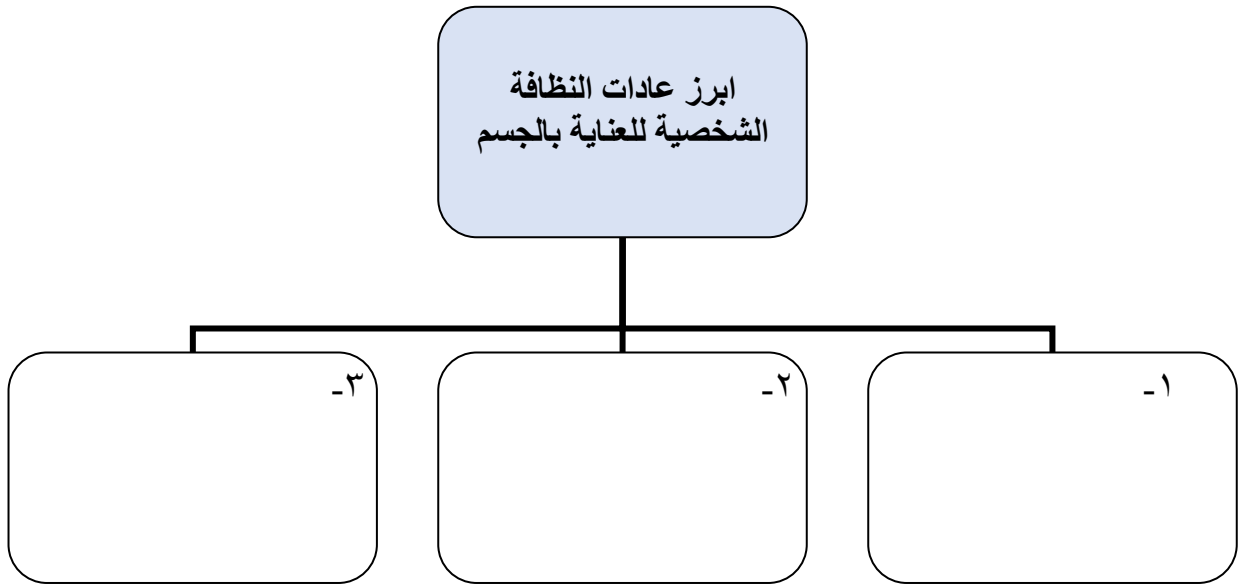


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : العناية بالجسم ١

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 :

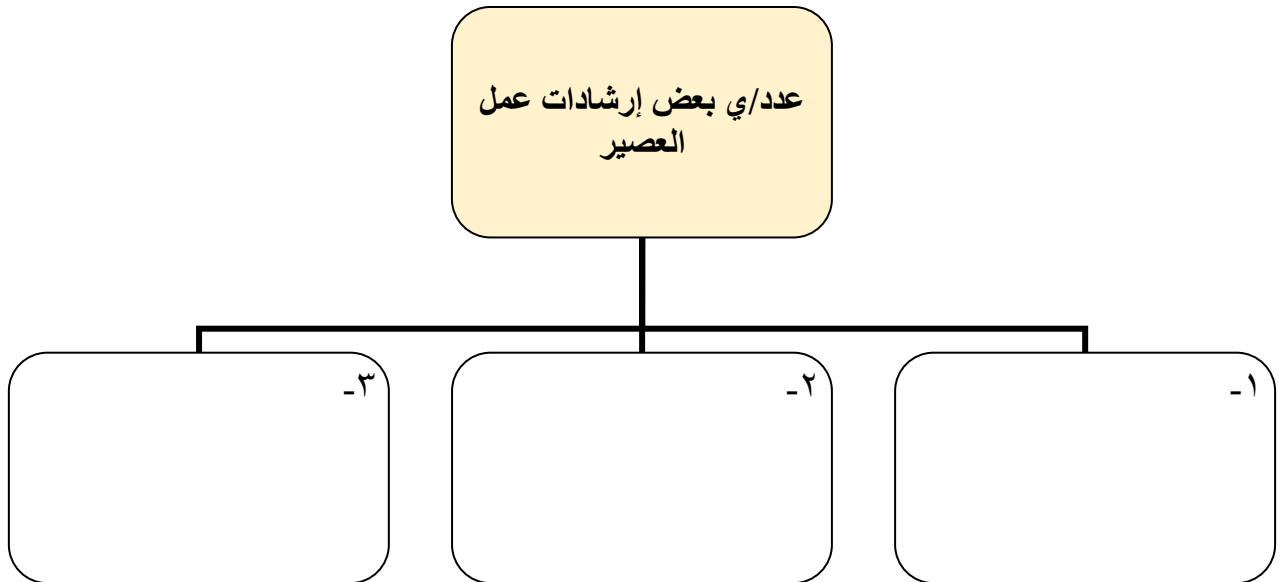
العصير - الشراب - المشروبات

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

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

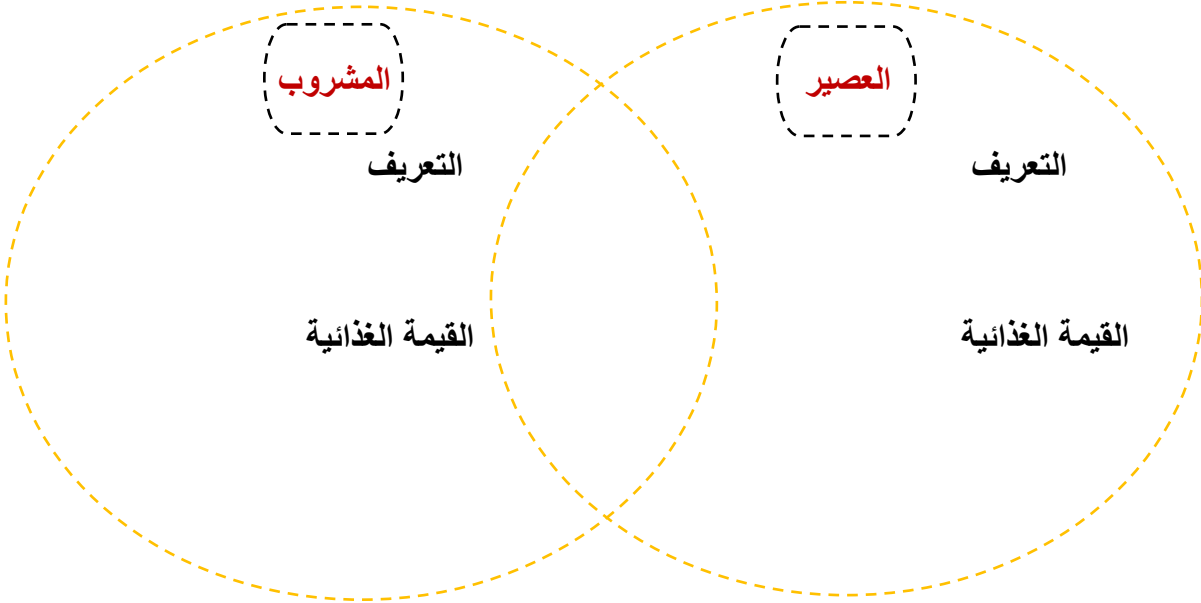
٣-..... مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) او اقل من العصير

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 ) امام العبارة الخاطئة

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 ( )

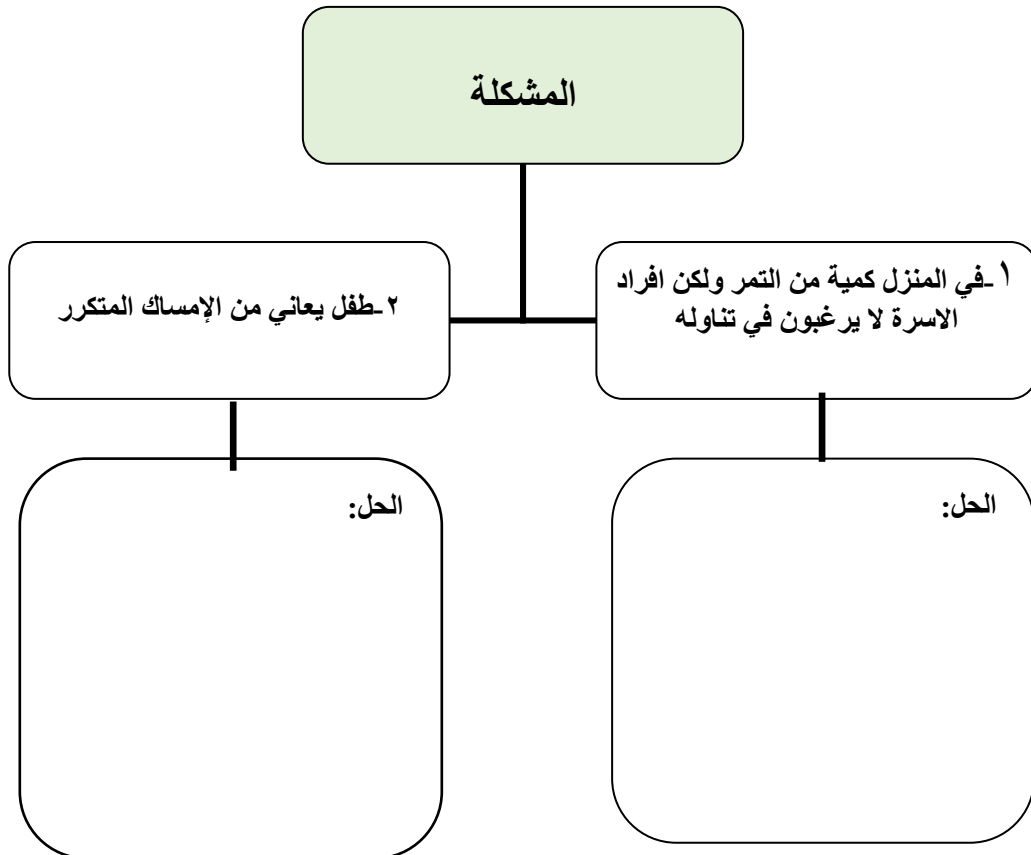
٣- يجب غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل الاستعمال ( )

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 ( x ) 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-

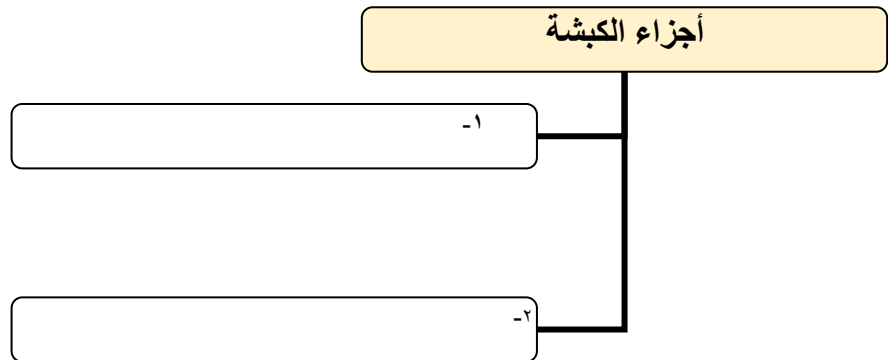


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : ضم الفتحات ١

- 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 لغلغق 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  
الخيظ مكانه

غرذ 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	المساج
تزود بأطواق النجاة	النوافذ والشبابيك
تكون بعيدة عن ايدي الاطفال	أبواب الغرف والحمامات

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