

# أوراق عمل

## المهارات الحياتية والأسرية

### الصف السادس الابتدائي

## الفصل الدراسي الثاني

| المعلم المادة | مدير المدرسة | المشرف التربوي |
|---------------|--------------|----------------|
|               |              |                |

السؤال الأول

ضعي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية :

- ١ / من الأسباب المؤدية إلى التدخين التقليد ( )
- ٢ / يُعد التدخين من أبرز الممارسات الإيجابية ( )
- ٣ / النيكوتين مادة سامة جداً و تستخدم في تصنيع المبيدات الحشرية ( )
- ٤ / المشي و التمارين الرياضية تساعد في الإقلاع عن التدخين ( )

السؤال الثاني

اختراري الإجابة الصحيحة :

- ١ / من الأضرار التي يلحقها التدخين بجسم الإنسان :  
( النحافة الشديدة ، السرطانات بأنواعها ، السمنة )
- ٢ / الفنة الأسرع إدماناً على التدخين هي فنة :  
( الشباب ، كبار السن ، الأطفال )
- ٣ / عملت المملكة العربية السعودية على الحد من انتشار التدخين  
عبر فرض ..... :
- ( مخالفات على المدخنين ، عقوبات بالسجن ، ضرائب على التدخين )

السؤال  
الأول

ضعي علامة ( صح ) أو ( خطأ ) أمام العبارات التالية :

- ١ / تزداد حالات التسمم الغذائي من طعام المطاعم في الشتاء ( )
- ٢ / من أعراض التسمم الغذائي الشعور بتقلصات في الأمعاء و المعدة ( )
- ٣ / يمكن ترك الطعام المطبوخ لمدة طويلة خارج الثلاجة ( )

السؤال  
الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / من العوامل التي تسبب التسمم الغذائي :  
( الأكل الناضج ، الأواني غير النظيفة ، غسل الفواكه و الخضروات )
- ٢ / من علامات فساد الأطعمة :  
( تغير لونها ، عدم نضجها ، كبر حجمها )
- ٣ / من أنواع التسمم :  
( المائي - الترابي - الغذائي ، الميكروبي - الكيمياوي - الطبيعي ، الفسفوري - التركيبي - الطبيعي )
- ٣ / من وسائل الوقاية من تسمم الأغذية :  
( تشغيل المكيف البارد على الغذاء ، وضع الغذاء في مكان مكشوف ، عدم ترك الأغذية مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة )

## ترشيدُ استهلاكِ مَواردِ وممتلكاتِ الأسرة

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. ليست من أنواع الدخل:

الإرث

الراتب

التجارة

٢. ما يطرأ على النفس من ميول يمكن الاستغناء عنها:

المسؤوليات

الحاجات

الترغبات

٣. ما يحتاج إليه الإنسان من مأكّل وملبس ومسكن:

المسؤوليات

الحاجات

الترغبات

٤. الموازنة بين إيرادات البيت ونفقاته:

الدخل

الديون

الميزانية

اختر صح أو خطأ :

☐☐☐

(١) الادخار احد أبواب الانفاق.

(٢) يجب ألا تتعدى احتياجات المنزل ١٠-١٥ %.

(٣) الادخار يساهم في تحقيق أهداف بعيدة المدى.



## السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / تنقسم الإعلانات إلى إعلانات تجارية و إعلانات عن معلومات ( )
- ٢ / المستهلك الواعي هو الذي لا يعرف ما يريد شراؤه ( )
- ٣ / من وسائل الدعاية و الإعلان : الصحف و المجلات ( )

## السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / من أساليب تأثير الإعلانات :  
( استغلال شخصية مشهورة ، عدم تكرار الإعلان ، رفع سعر المنتج )
- ٢ / من وسائل الدعاية و الإعلان :  
( الصندوق ، الفصل الدراسي ، وسائل التواصل الاجتماعي )
- ٣ / حددي الإعلان غير التجاري مما يلي :  
( تعلن محلات ملابس أطفال عن تصفية شاملة )  
( يعلن مركز التدريب عن إقامة دورة بعنوان المشروع التجاري )  
( يعلن محل الأواني المنزلية عن تخفيضات هائلة )

## السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / إعادة الاستخدام تعني استخدام المنتج نفسه مرة أخرى ( )
- ٢ / من المواد التي يمكن إعادة استخدامها النفايات ( )
- ٣ / من فوائد إعادة استخدام المستهلكات زيادة دخل الأسرة ( )

## السؤال الثاني

اختاري الإجابة الصحيحة :

- ١ / من المواد التي يمكن للأسرة إعادة استخدامها :  
( بقايا النفايات ، العلب الزجاجية ، المواد الكيميائية )
- ٢ / لديك علبة زجاجية لست بحاجة إليها فما أفضل حل للتعامل معها :  
( رميها في النفايات ، تخزينها في المستودع ، تزيينها بالألوان و استخدامها كتحفة )
- ٣ / من فوائد إعادة استخدام المستهلكات :  
( تنمية الإبداع و الابتكار ، تضييع المال ، تمضية الوقت )

## السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / إعادة الاستخدام تعني استخدام المنتج نفسه مرة أخرى ( )
- ٢ / من المواد التي يمكن إعادة استخدامها النفايات ( )
- ٣ / من فوائد إعادة استخدام المستهلكات زيادة دخل الأسرة ( )

## السؤال الثاني

اختراري الإجابة الصحيحة :

- ١ / من المواد التي يمكن للأسرة إعادة استخدامها :  
( بقايا النفايات ، العلب الزجاجية ، المواد الكيميائية )
- ٢ / لديك علبة زجاجية لست بحاجة إليها فما أفضل حل للتعامل معها :  
( رميها في النفايات ، تخزينها في المستودع ، تزيينها بالألوان و استخدامها كتحفة )
- ٣ / من فوائد إعادة استخدام المستهلكات :  
( تنمية الإبداع و الابتكار ، تضييع المال ، تمضية الوقت )



المادة التربية الأسرية  
الصف:  
الطلاب الابتدائي

# ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع: التعامل مع المشكلات  
الاجتماعية (اتخاذ القرار)

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

من فوائد المراكز الصيفية تنمية المهارات وتعزيز القدرات. (.....)

القرار هو السبيل لتحريك عملك لبلوغ المهام والأهداف. (.....)

عند اتخاذ القرار لابد من أن يكون الاختيار غير مقبولاً لدى الوالدين. (.....)

أكملي ما يلي:

من العوامل التي تساعد على اتخاذ  
القرار السليم:

- ◀ التأني و.....
- ◀ معرفة ..... المتوافرة.
- ◀ القدرة على ..... و.....



المادة: التربية الأسرية  
الصف: .....  
الاسم: الابتدائي

# ورقة عمل



اسم التلميذة: .....

الموضوع: التعامل مع المشكلات  
الاجتماعية (اتخاذ القرار)



ضعي علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة:

من العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار:

عند اتخاذ القرار لابد من أن يكون الاختيار يتعارض مع  
احترام الذات والآخرين. (.....)

المقارنة بين مميزات الاختيارات المعروضة والمفاضلة  
بينهم. (.....)

عدم التفكير في الاختيارات التي يمكن أن تستخدم في تحقيق  
الأهداف المطلوبة. (.....)

أحيطي الإجابة الصحيحة:

يحتاج الموقف إلى اتخاذ  
القرار عندما:

◀ يطرح علينا سؤال له إجابة واحدة فقط.

◀ يطرح علينا سؤال له إجابات عدة.



# ورقة عمل

المادة: التربية الأسرية  
الصف: .....  
الاسم: الابتدائي

اسم التلميذة: .....

الموضوع: التعامل مع المشكلات  
الاجتماعية (التعامل مع مشاكل الغضب  
والخجل)



املئي الفراغات التالية:

عندما ..... تتسارع ضربات القلب.

للتخلص من الشعور بالخجل محاولة ..... بشيء آخر.

قد نفقد الشهية للطعام أو نسرف في تناوله عند الشعور .....

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:

من أعراض الخجل السلوكية رطوبة اليدين وتعرقهما. (.....)

كثيراً من الجرائم والعواقب الوخيمة قد بدأت بالغضب. (.....)

للتخلص من الشعور بالغضب عدم مزاوله التمارين الرياضية. (.....)



المادة التربية الأسرية  
الصف:  
الطالب الابتدائي

# ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع: التعامل مع المشكلات  
الاجتماعية (التعامل مع مشاكل الغضب  
والخجل)



## اكتشفي الخطأ وصحيحه:

من أعراض الخجل الجسدية تجنب لقاء الغرباء.

من أعراض الخجل السلوكية جفاف الفم والحلق.

من الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل عدم  
الاستماع إلى المتحدث.

اختراري الإجابة الصحيحة:

الحركات اللاإرادية في الوجه أو اليدين من أعراض:

◀ الغضب

◀ الخجل

◀ الكذب



المادة التربية الأسرية  
الصف:  
الاسم الابتدائي:

# ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع: الشاي



## اكتشفي الخطأ وصححيه:

يكثر زراعة الشاي في أمريكا.

القهوة من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم.

الشاي يحمي الفم من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شرب بسكر.

أجيبني بنعم أو لا:

الشاي نوع واحد فقط (.....)



الشاي مع النعناع يفيد في بعض حالات  
المغص والإسهال. (.....)



يحفظ الشاي في إناء محكم الغلق بعيداً عن  
الروائح القوية. (.....)





الملحة التربية الأسرية  
الصف:  
الطلاب الابتدائي

# ورقة عمل



اسم التلميذة:

الموضوع: عمل الشاي



أكملي ما يلي:



مقادير عمل الشاي:

- ملعقة صغيرة من .....
- كوب .....
- حسب الرغبة.



اكتشفي الخطأ وصحيه:

شرب الشاي في المساء لا ينبه الجهاز العصبي.

عند تقديم الشاي يمسك الإبريق باليد اليمنى والفنجان باليد اليسرى.

شرب الشاي بعد الأكل لا يعيق امتصاص الحديد.



# التغذية السليمة

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١) النظام الغذائي الغني ب..... يساهم في خفض الكوليسترول:

البروتين

الدهون

الألياف

٢) الكمية التي أخبرنا عنها الرسول الكريم الواجب تناولها من الطعام:

الثلاث

الرابع

النصف

٣) فوضى الطعام يدعى بـ:

الأنيميا

البوليميا

الأنوركسيا

٤) من المواد التي ينبغي التقليل منها في الوجبات الغذائية:

النعنع

الكركم

الملح

اختر صح أو خطأ :

☐

١) يجب تناول الوجبات الرئيسية في مواعيد مختلفة.

☐

٢) يجب الابتعاد عن مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام.

☐

٣) المواد المعدلة وراثياً لها تأثير سلبي على صحة الإنسان.

☐

٤) الأغذية العضوية هي التي تمت زراعتها دون مواد كيميائية.