

أوراق عمل

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول متوسط

الفصل الدراسي الثاني

المعلم / المادة	مديرة المدرسة	المشرف / التربية /
		

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف
الفصل :
الاسم /
الموضوع : اللياقة البدنية

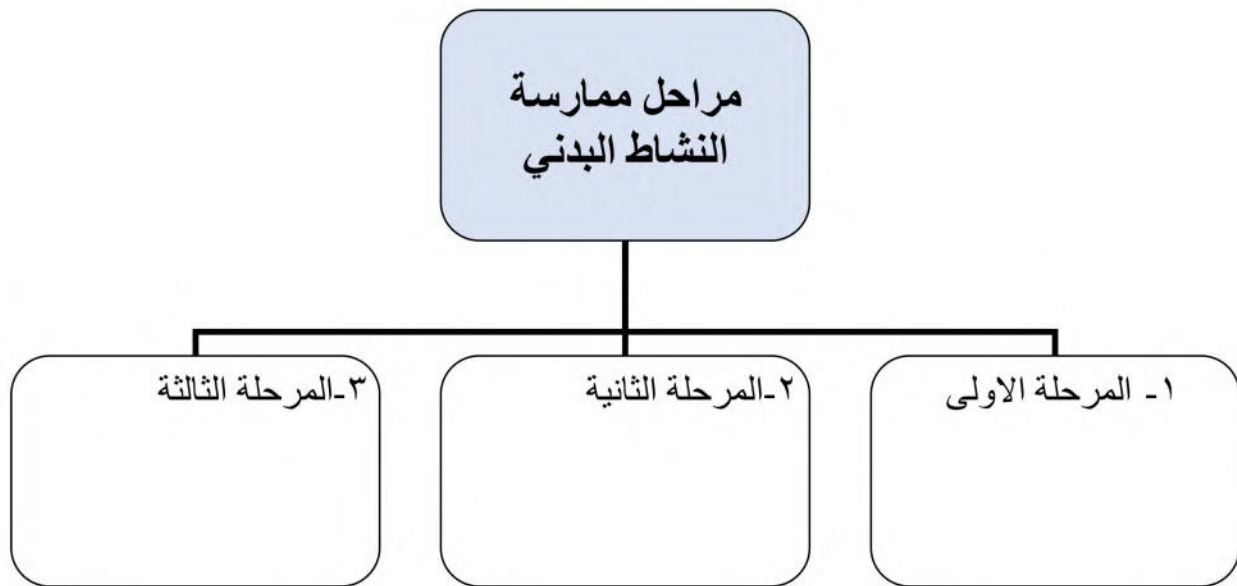
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١-التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة ()

٢- من فوائد النشاط البدني زيادة اعراض القلق والاكتئاب ()

٣- للحفاظ على رطوبة الجسم يجب شرب كمية من السوائل ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

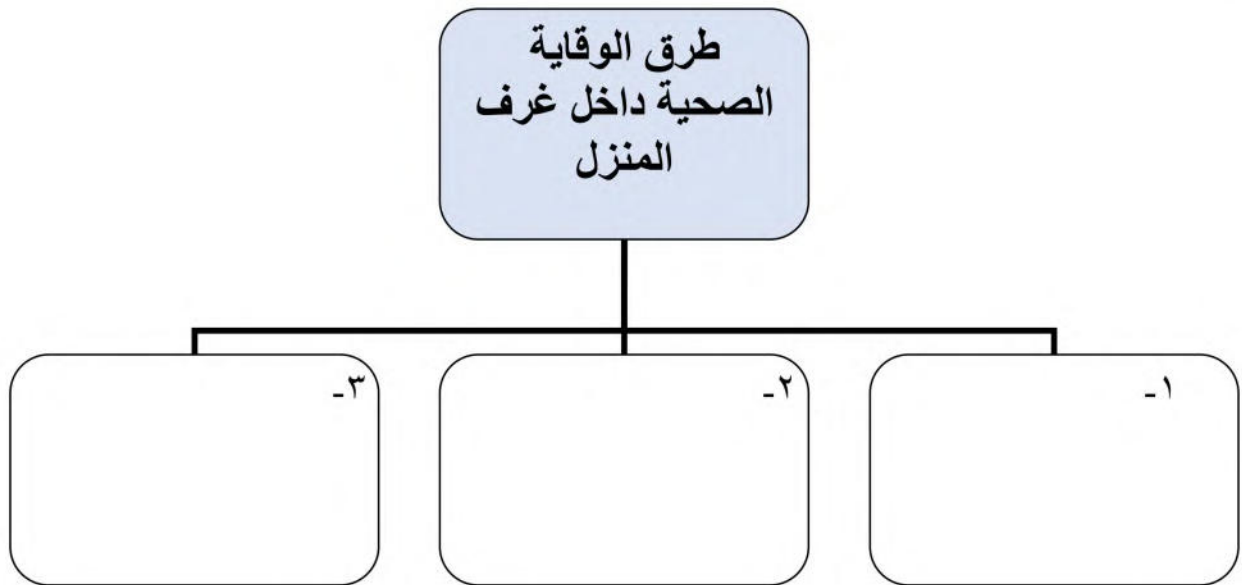


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف
الفصل :
الاسم :
الموضوع : الوقاية الصحية داخل المنزل

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

- ١- يسمى إزالة الجراثيم والالوساخ بطريقة لا يقتل فيها الجراثيم بشكل كلي تعقيم ()
- ٢- يجب غسل اليدين بشكل صحيح قبل اعداد الطعام وتناوله ()
- ٣- يجب تنظيف المراض يوميا بمزيج من الكلور والصابون ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي:



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

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

١- التنمر الجسدي هو استخدام الالفاظ السيئة لاىذاء الضحية بالتوبيخ او الصراخ ()

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

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

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

كيف تواجه المتنمر؟

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف
الفصل :
الاسم :
الموضوع : :الاهتمام بالمزروعات

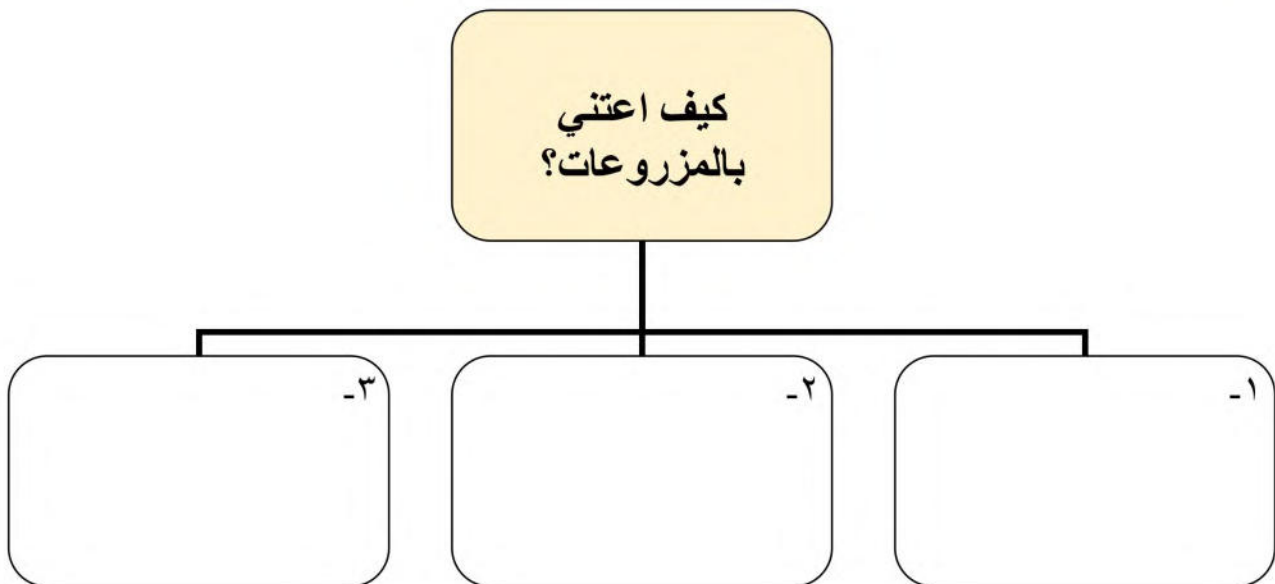
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١-تساعد النباتات والاشجار على انتاج ثاني أكسيد الكربون بشكل كبير ()

٢-النباتات تعطي المكان مظهرا جميلا يوحي بالراحة النفسية ()

٣-هناك نوع واحد من السماد وهو السماد الطبيعي ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

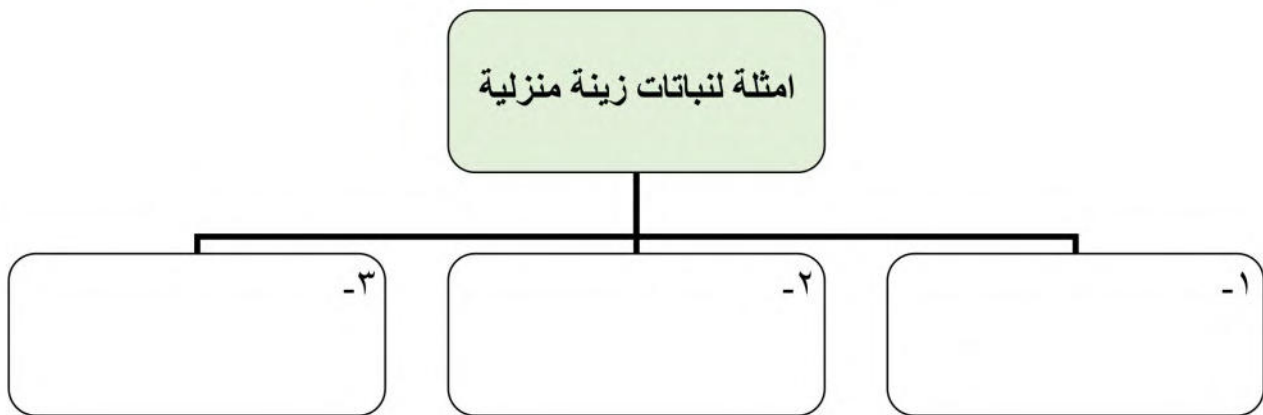


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف
الفصل :
الاسم :
الموضوع : الاهتمام بالمزروعات

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

- ١- التصحر مشكلة محلية تواجهها المملكة العربية السعودية ()
- ٢- النباتات مصدر رئيسي للأدوية والعطور والزيوت ()
- ٣- السماد الكيميائي افضل للمزروعات من السماد الطبيعي ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



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

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

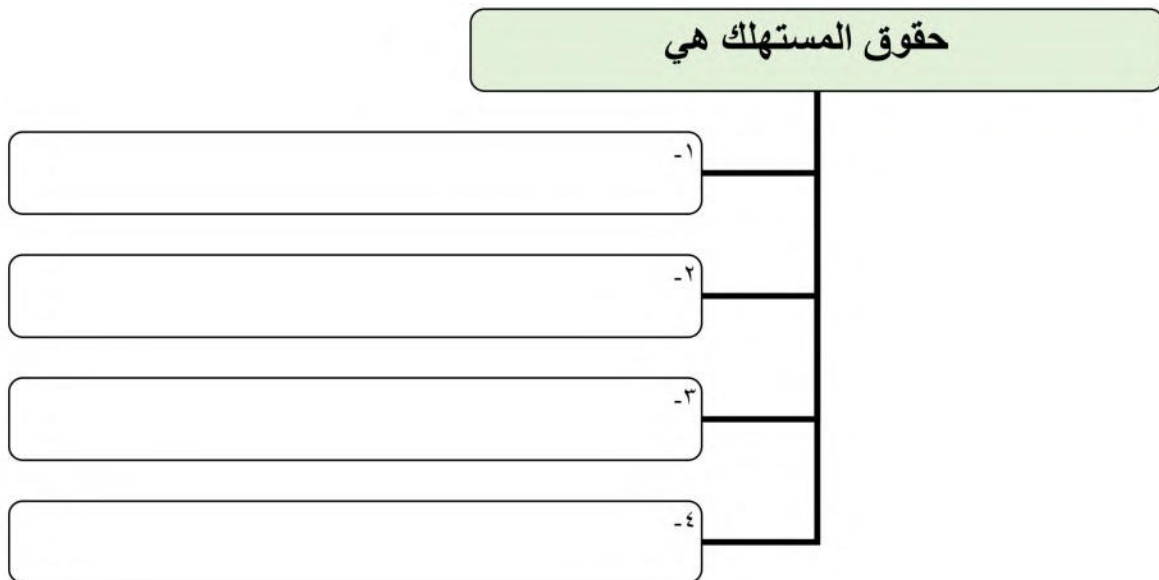
- ١- يجب اقتناء طفاية حريق والتدرب عليها حتى يتحقق الامن والسلامة ()
- ٢- قبل استعمال أي جهاز كهربائي يجب قراءة وفهم الكتيب الخاص بالجهاز ()
- ٣- يمكن وضع الأثاث قريب من النوافذ ()
- ٤- يجب عدم تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من حاجته ()

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف
الفصل :
الاسم :
الموضوع : معرفة صلاحية المنتجات الغذائية

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

- ١- يجب ان يتوفر على كل منتج المقاس و الحجم والوزن ()
- ٢- لا يمكن استبدال واسترجاع السلع اذا ثبت انها مغشوشة او معيبة ()
- ٣- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف
الفصل :
الاسم :
الموضوع : العادات الغذائية في المجتمع السعودي

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

- ١- تعد العادات الغذائية من اهم العوامل المؤثرة في استهلاك الفرد للغذاء ()
- ٢- تناول وجبة غذائية دسمة يوميا على الغداء او العشاء من العادات الغذائية السيئة ()
- ٣- من العادات الغذائية الصحية تناول الوجبات السريعة نهاية كل أسبوع ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

