

# أوراق عمل

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الثالث

## **أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٣**

## الموضوع: الصحة النفسية

١- ضعف/ي عالمة (✓) امام العبارة الصحيحة و عالمة (✗) امام العبارة الخاطئة

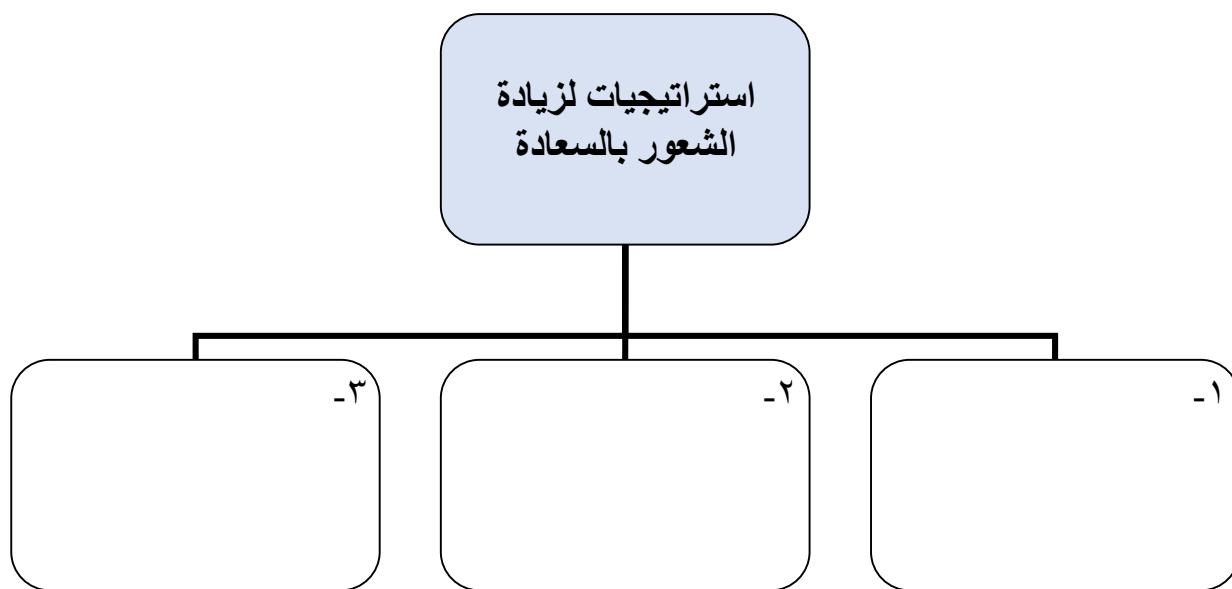
١- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية تحقيق الذات واستثمار القدرات ( )

٢- تطرأ على الجسم في فترة المراهقة تغيرات هرمونية تسبب تقلبات مزاجية

٣- ان تعزيز الصحة النفسية للفرد والمجتمع يزيد من معدلات الاعتداء على الآخرين ( )

٤- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك أكثر إيجابية تجاه الحياة والأكثر سعادة ( )

## ٢- أكمل/ي المخطط التالي:

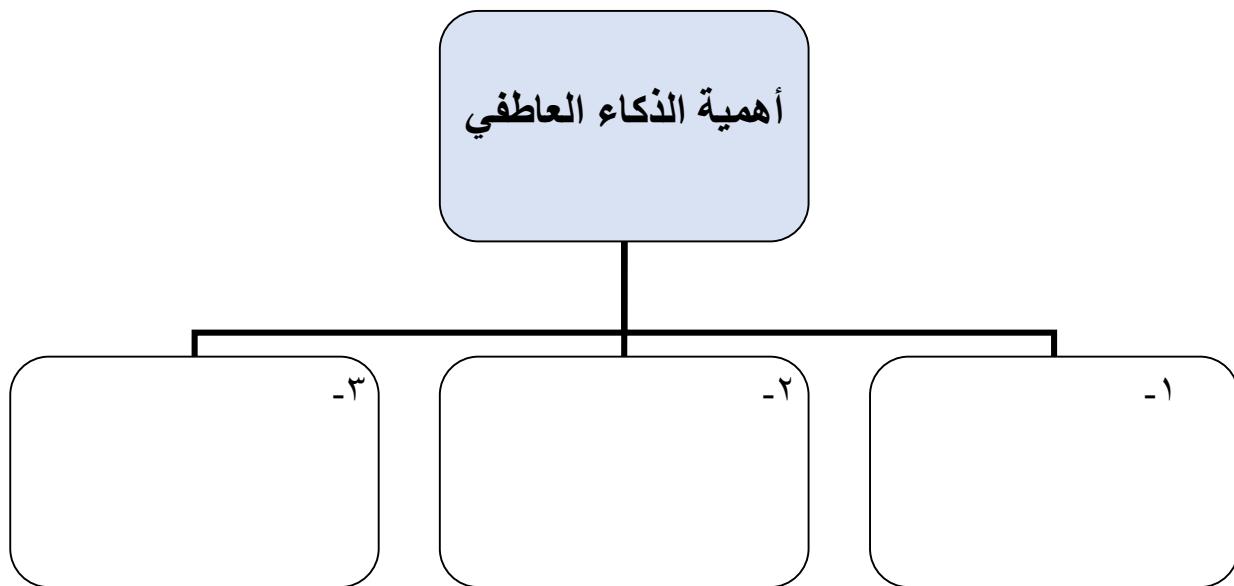


اعداد المعلمة: هديل النجار

١- ضعـ/ـ عـلـمـةـ (✓)ـ اـمـامـ الـعـبـارـةـ الصـحـيـحةـ وـعـلـمـةـ (✗)ـ اـمـامـ الـعـبـارـةـ الـخـاطـئـةـ

- ( ) ١- الأشخاص الأذكياء عاطفيا يطورون قدراتهم على الإحساس بمشاعر الآخرين
  - ( ) ٢- الأشخاص الأذكياء عاطفيا لا يعرفون كيف يتخلصون من المشاعر السلبية
  - ( ) ٣- الذكاء العاطفي يساعدك على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الازمات بعد ذلك

٢ - أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

## الموضوع : التسمم الدوائي

١- ضعف/ي عالمة (✓) امام العبارة الصحيحة وعالمة (✗) امام العبارة الخاطئة

( )

١- التسمم المزمن ينتج عن تناول الدواء مدة طويلة

( )

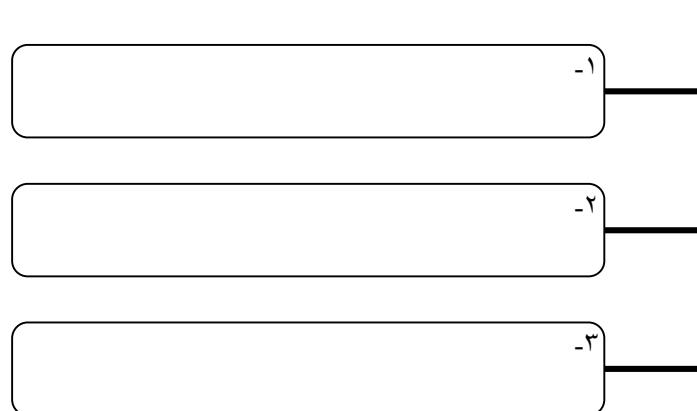
## ٢- الاستنشاق من طرق دخول المواد السامة الى الجسم

( )

٣- المسكنات الوصفية هي مسكنات يمكن شراوها من الصيدلية بدون وصفة طبية ( )

## ٢ - أكمل/ي المخطط التالي:

أسباب التسمم الدوائي



اعداد المعلمة: هديل النجار

١- ضعف/ي عالمة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) امام العبارة الخاطئة

( )

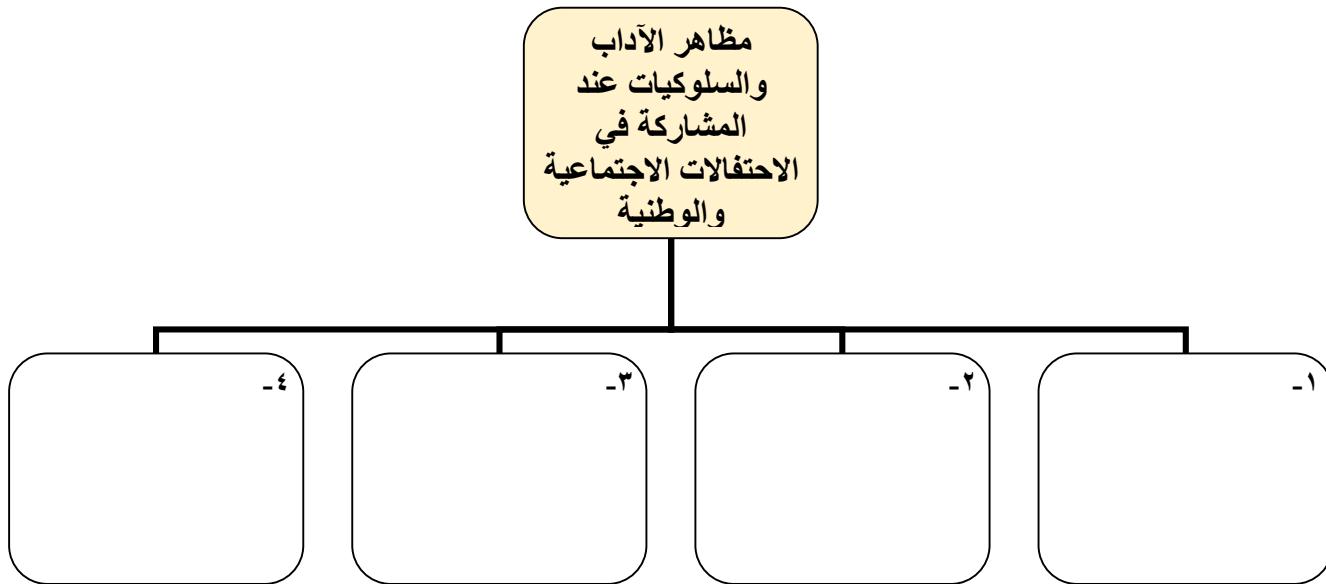
## ١- عيد الأضحى من المناسبات الوطنية

( ٢- الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين افراد المجتمع )

( )

### **٣- حث الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين**

## ٢- أكمل/ي المخطط التالي:



إعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية      أوراق عمل المهارات الحياتية      الصف: ثالث المتوسط ف ٢  
الفصل:      الاسم:  
الموضوع : التمريض المنزلي

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

- ١- ( ) الغذاء الصحي والمناسب له دور مهم في استعادة صحة المريض
- ٢- ( ) يساعد التمريض المنزلي من تقديم العناية للمريض من حيث النظافة فقط
- ٣- ( ) يجب على افراد الاسرة التدرب على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

طرق قياس نبضات القلب

- ٢

- ١

إعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية      أوراق عمل المهارات الحياتية      الصف: ثالث المتوسط ف ٢  
الفصل:      الاسم:  
الموضوع : الصيدلية المنزلية

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

١- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب فحص الادوية والتخلص من الادوية منتهية الصلاحية ( )

٢- من اهم العوامل المؤثرة على الدواء الحرارة فقط ( )

٣- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب وضع ادوية الأطفال في زاوية الأطفال عن بقية الادوية ( )

٤- تستخدم زجاجة ملح فوار لحالات الاغماء ولسع الحشرات ( )

٥- صل/ي العمود الأول بما يناسبه في العمود الثاني:

يستخدم للالتهابات الجلدية

كحول %٧٠

يستخدم لتطهير الجروح والابيدي

مرهم الزنك

من الادوات الطبية

مقياس درجة الحرارة

اعداد المعلمة: هديل النجار

الموضوع: تغذية مرضى السكر

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

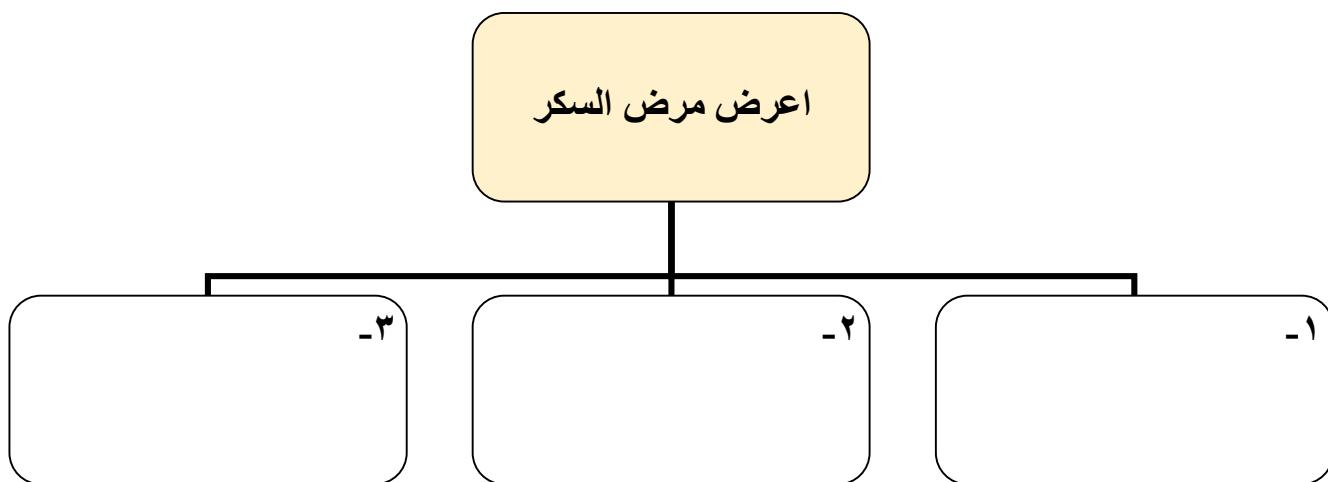
١- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس او انخفاض حساسية الانسجة ( )

٢- من العوامل التي تزيد الإصابة بالسكر تناول كميات كبيرة من اطعمة الطاقة ( )

٣- الحالات الحادة في مرض السكر يعالج بتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة ( )

٤- يجب على مرضى السكر التقليل من النشويات ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢

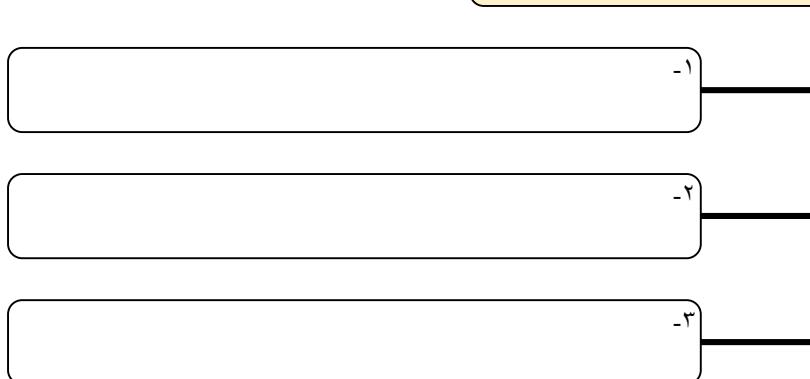
الموضوع : تغذية مرض ضغط الدم

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

- ١- يسمى مرض ضغط الدم بالقاتل الصامت ( )
- ٢- من اعراض مرض الضغط الصداع الشديد والدوار وتسارع نبضات القلب ( )
- ٣- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على زيادة تناول المنبهات ( )
- ٤- اذا لم ينخفض ضغط الدم بعد الحمية والرياضة يلجأ المريض لاستخدام العقاقير الطبية بعد مراجعة الطبيب ( )
- ٥- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على تقليل كمية الملح في الطعام ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم



إعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية  
الفصل:  
الاسم:

أوراق عمل المهارات الحياتية ٢

الصف: ثالث المتوسط  
الموضوع: الحرائق ١

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

( )

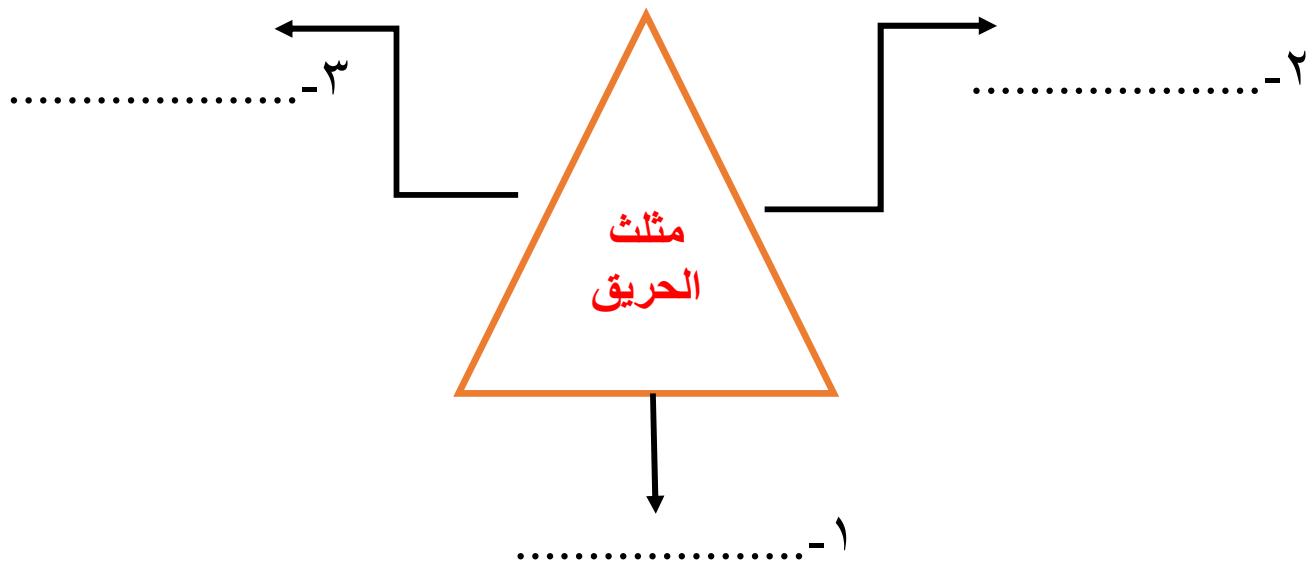
١- من مسببات الحرائق في المنزل الشموع واسطوانات الغاز

٢- أجهزة تعلق على الاسقف وتطلق إنذارا مبكرا فور تصاعد الدخان تسمى مخارج طوارئ ( )

٣- لتفادي حدوث حرائق في المنزل مراقبة الأطفال وابعادهم عن مصادر اللهب ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

مثلث الحرائق يتكون من ثلاثة عناصر هي:



إعداد المعلمة: هديل النجار

أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢

الموضوع : الحرائق ٢

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

- ١- في حال حدوث حريق ترك النوافذ مغلقة وعدم فتحها ( )
- ٢- يجب عدم العودة لمكان الحريق لإنقاذ شخص او احضار اشياء ( )
- ٣- عند حدوث حريق لابد من الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الاخلاء ( )
- ٤- عند حدوث حريق أولا يجب ايقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق ( )

٢-رتب/ي خطوات استخدام طفافية الحريق:

سحب مسمار الامان

الحرص ان تكون اقصى مسافة عن النار لا تزيد عن ثلاثة امتار

امساك طفافية الحريق المطفأة من المقبض

اعداد المعلمة: هديل النجار

١- ضعف/ي عالمة (✓) امام العبارة الصحيحة و عالمة (✗) امام العبارة الخاطئة:

- ( ) ١- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية
  - ( ) ٢- ان تناول الطعام ببطء عادة غذائية سيئة تجعل الانسان يشعر بالجوع المستمر
  - ( ) ٣- ان اهمال تناول الوجبات اليومية يؤدي الى انخفاض مستوى السكر في الجسم

## ٢- أكمل/ي المخطط التالي:

## اضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

- ۱
- ۲
- ۳

اعداد المعلمة: هديل النجار