

أوراق عمل

مادة المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الأول

المشرفة التربوية	مديرة المدرسة	معلمة المادة
.....		

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم /

الموضوع: كيف تكون فعالاً؟

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

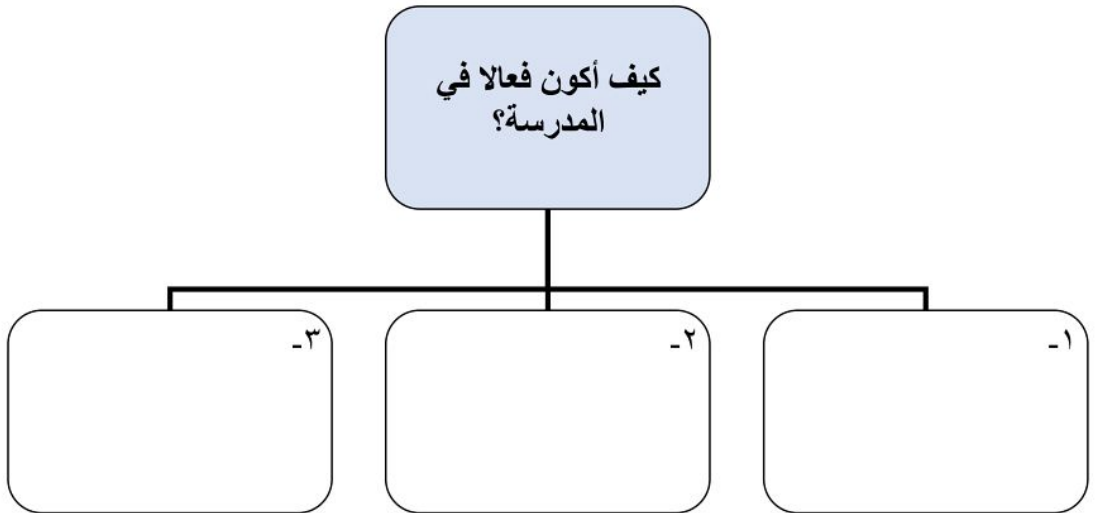
١- يجب ان يحرص الفرد على اللباقة في الحديث مع الجميع ()

٢- يمكن ان تطلب من الاسرة الكماليات ولا تهتم لظروفهم المادية ()

٣- يجب الاهتمام باخوتي الصغار عند غياب والدي من المنزل ()

٤- جميل ان استقبل الضيوف ببشاشة وشاركهم الحديث ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

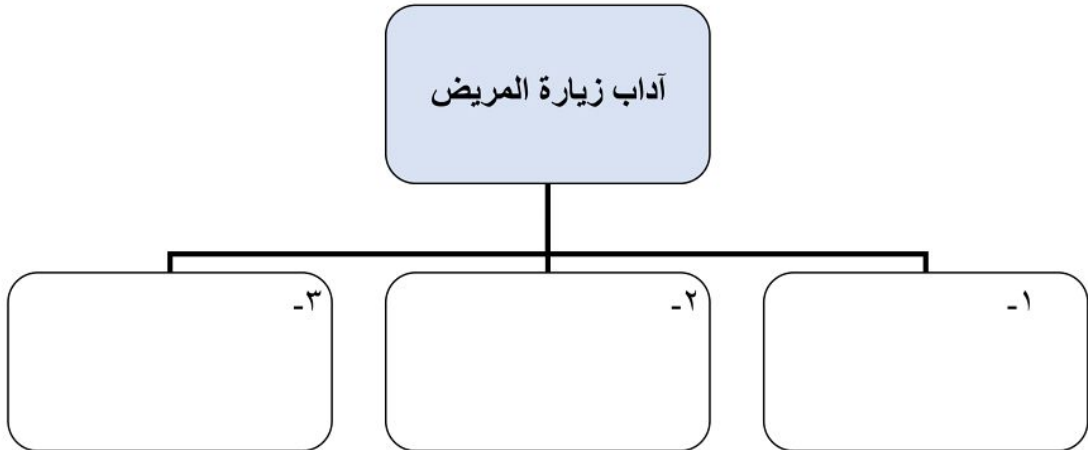


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: آداب الزيارة

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

- ١- من آداب زيارة التهنية ان تكون في وقتها المناسب ()
- ٢- من آداب الزيارة التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة ()
- ٣- من آداب الضيافة اختيار الملابس المناسبة للاستقبال ()
- ٤- اكرام الضيوف يعني المبالغة في تقديم الطعام والشراب ()
- ٥- الزيارة قديما كانت بموعد مسبق متفق عليه ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف١
الفصل:
الاسم:
الموضوع : قواعد الحديث وفن الاستماع

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

١- يمكن التحدث بكل ما يسمع ()

٢- الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه للارتفاع في اعين الناس ()

٣- الحرص على رفع الصوت في اثناء الحديث ()

٤- اتعمد تصحيح الأخطاء العفوية للمتحدث إذا كانت لا تؤذي أحدا ()

٢- أكمل/ي الفراغات التالية بما يناسها :

(الجدل - الكلمات - الانصات - احترام)

١- عند الحديث ابتعد عن البذينة

٢- الابتعاد عن كثرة عند الحديث كي لا يخسر الطرفان

٣- لا انشغل بشيء اخر في اثناء للمتحدث معي

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع : الميزانية وموارد الاسرة

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

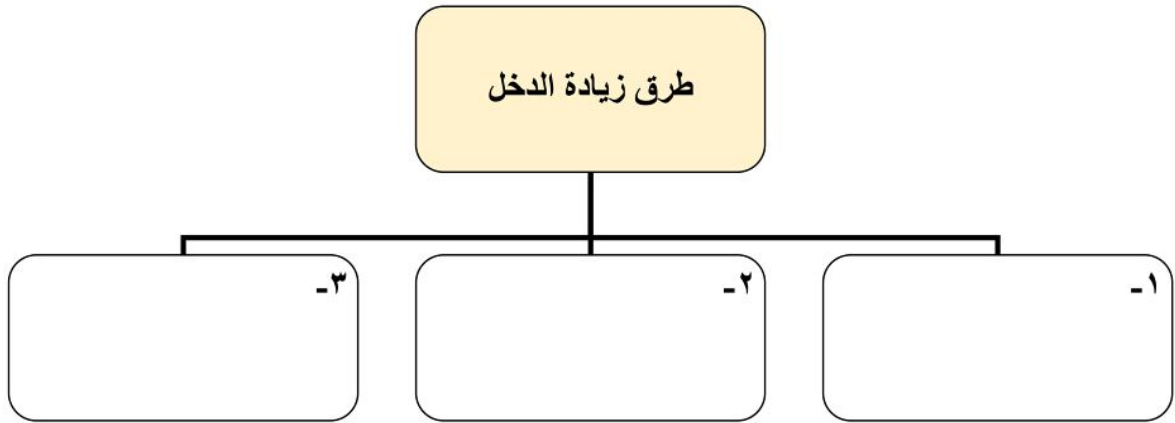
١- الضروريات هي التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها ()

٢-تذبذب الأسعار من العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ الميزانية ()

٣-يفضل اشتراك افراد الاسرة في تخطيط الميزانية ()

٤- العجز من حالات الميزانية التي يكون فيها المصروفات متساوية مع الإيرادات ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

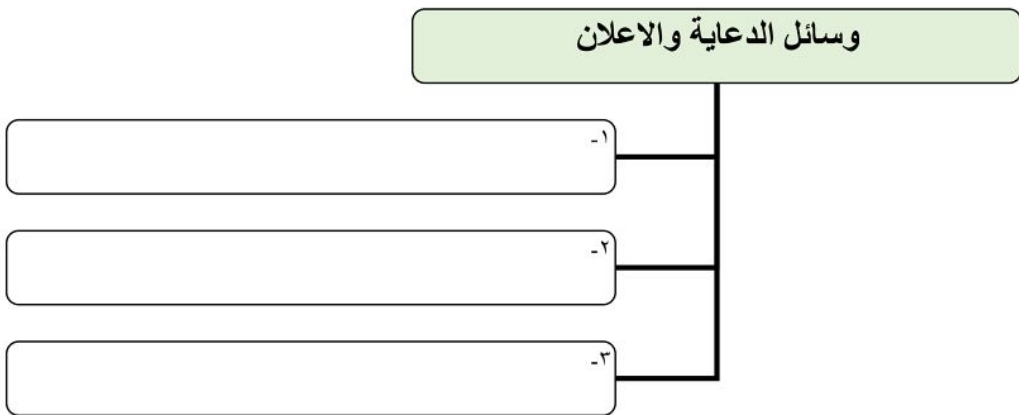


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم :
الموضوع : استهلاك الغذاء

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

- ١- يجب تجنب المنتجات التي لا يذكر فيها كل المكونات بشكل واضح ()
- ٢- ان وسائل الدعاية والإعلان لا تؤثران في سلوك المستهلك وقراراته ()
- ٣- ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية لان التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال ()
- ٤- البطاقة الارشادية هي كل بيان او إيضاح مصور او مكتوب او محفور او بارز متصل اتصال ثابت بعبوة المادة الغذائية ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم :
الموضوع : حفظ الاطعمة

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

- ١- التبريد هو حفظ الأطعمة تحت درجة حرارة منخفضة جدا اقل من الصفر المنوية ()
- ٢- تخلص معظم الرطوبة الموجودة بالأطعمة تحت ظروف معينة يسمى تجفيف ()
- ٣- يتم إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخمل حتى يسرع في نضج المخمل ()
- ٤- التجميد والاذابة المتكررة لا تغير طعم المادة الغذائية ولا مظهرها ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

لماذا يتم حفظ الأطعمة؟

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: أصناف من بيئتي دقيق القمح(البر)

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

- ١- يحتوي القمح على انزيمات تساعد على الهضم ()
- ٢- من فوائد القمح انه مفيد للبشرة والشعر ()
- ٣- الدقيق الأسمر نزعت منه معظم طبقات النخالة بنسبة ٨٠-٨٥٪ ()
- ٤- من فوائد مطحون القمح انه يزيل التورم والكدمات وتهيج الجلد ()

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

يستخدم في صنع المكرونة والحلويات الشرقية

الدقيق

يستخدم عند اعداد بعض الأصناف كا التبولة

السميد

يستخدم في عمل بعض العجائن مثل الكعك

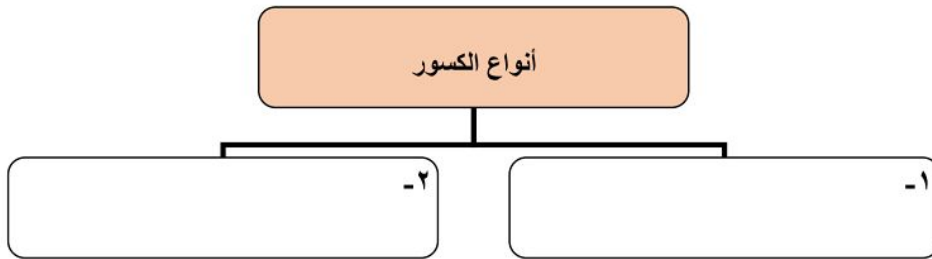
البرغل

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الاسم :
الفصل:
الموضوع : اسعاف الحوادث المنزل
(السقوط- الغرق- الاختناق)

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

- ١- الخلع هو انفصال انسجة العظم ويتفاوت من شرح بسيط الى كامل ()
- ٢- تسعف الكدمة بوضع كمادات ساخنة عليها ()
- ٣- يجب عدم قذف نفسك في الماء عند انقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة ()
- ٤- انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب يسمى اختناق ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الاسم :
الفصل:
الموضوع : اسعاف الحوادث المنزل
(الصعقة الكهربائية – التسمم)

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

- ١- لاسعاف المصاب بالصعق الكهربائي يجب فصل مصدر الكهرباء اولاً ()
٢- اسعاف التسمم بمشتقات البترول يعطى المصاب زيت الزيتون ويمنع من القيء ()
٣- يجب حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بعيدة عن الأطفال ()
٤- الصعق الكهربائي هو انغلاق مجرى التنفس لوجود الماء ()

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

يحدث نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة
بالجسم

التسمم الغذائي

يحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتريا او
سمومها

التسمم بالغازات

نتيجة لدغ نوع من الحشرات او حيوانات
زاحفة

التسمم باللدغ

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الاسم: _____
الفصل: _____
الموضوع: اسعاف الحوادث المنزلية
(الجروح - الحروق)

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

- ١- تعريف الحروق هي قطع او فصل في انسجة الجسم سواء داخليا او خارجيا ()
- ٢- مسببات الحروق هي درجة الحرارة والمواد الكيميائية فقط ()
- ٣- يصنف احمرار سطحي في الجلد من حروق الدرجة الثالثة ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

