

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



اوراق عمل المهارات الحياتية والأسرية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة



ثاني متوسط

الفصل الدراسي الثاني

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل:  
الاسم /  
الموضوع: الغذاء الكامل والمتوازن

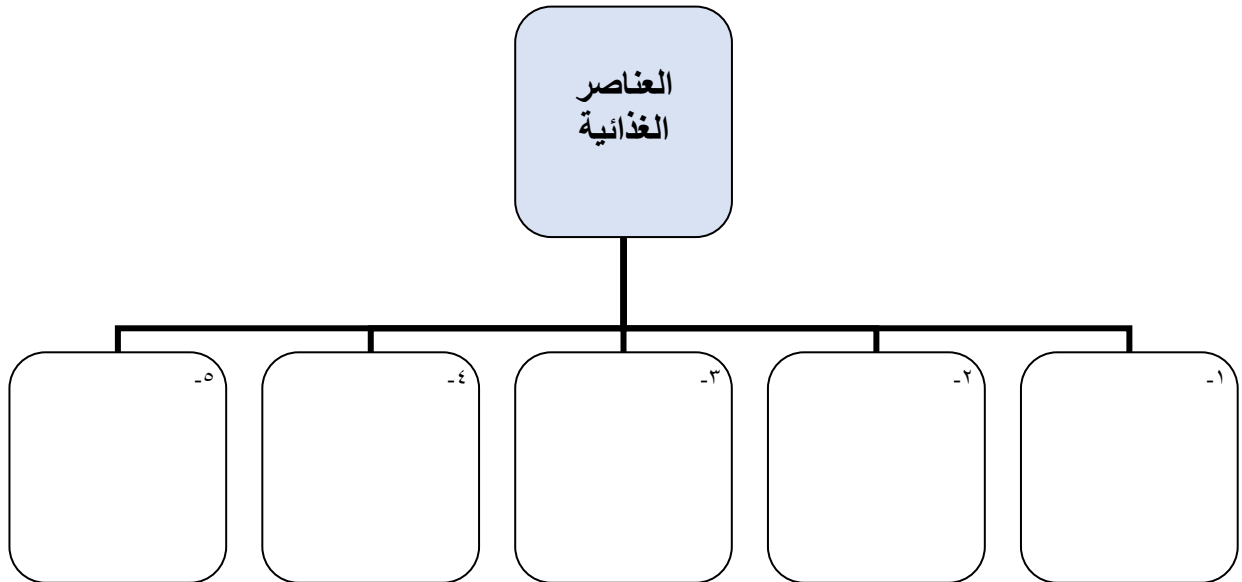
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة

١- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه ( )

٢- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم ( )

٣- ان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف٢  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع : الوجبات السريعة

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

١- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير ( )

٢- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع ( )

٣- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

الاضرار الصحية للوجبات السريعة

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : المضافات الغذائية

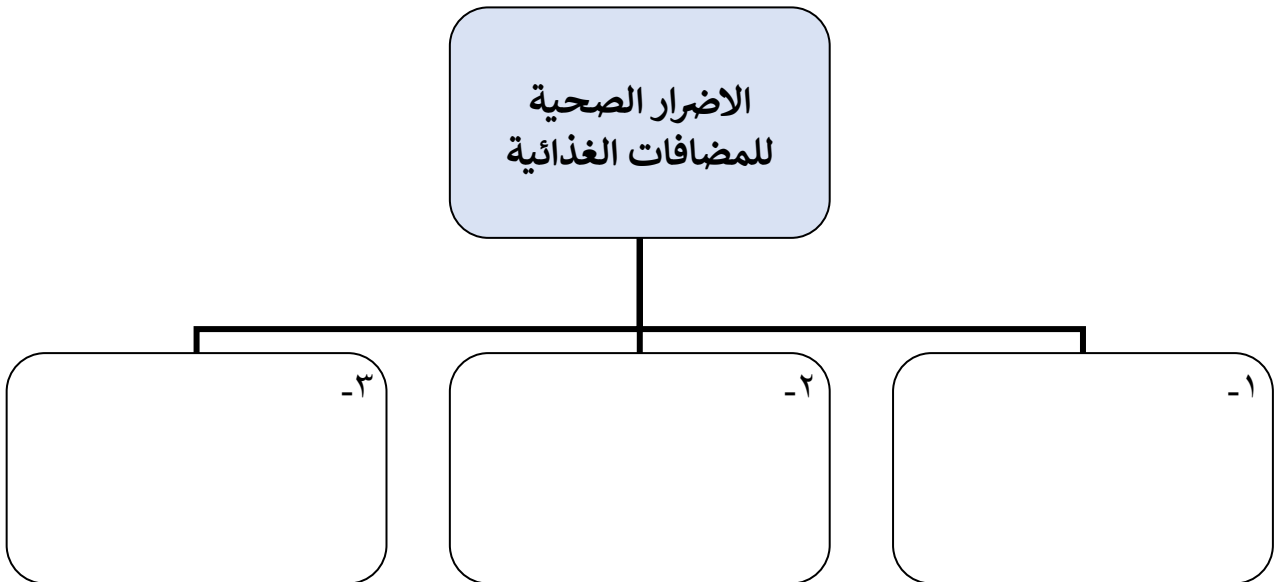
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) امام العبارة الخاطئة

١- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي ( )

٢- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم ( )

٢- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو (A) ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : اللحوم والبقول

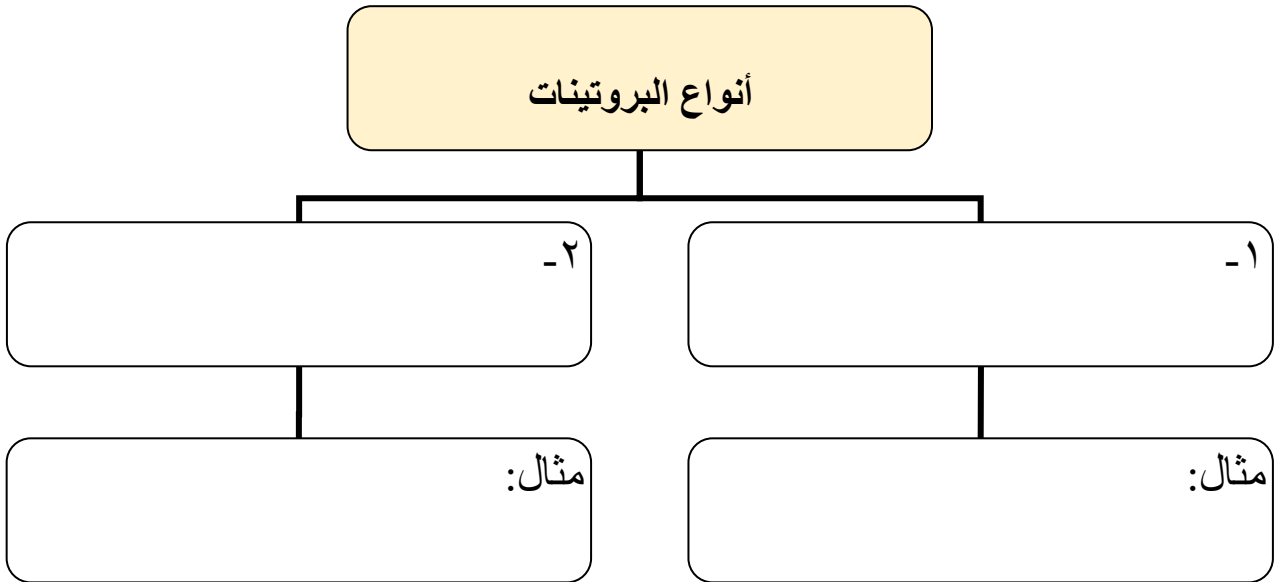
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

١- من فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة ( )

٢- يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية ( )

٣- الأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض دهنية ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي:



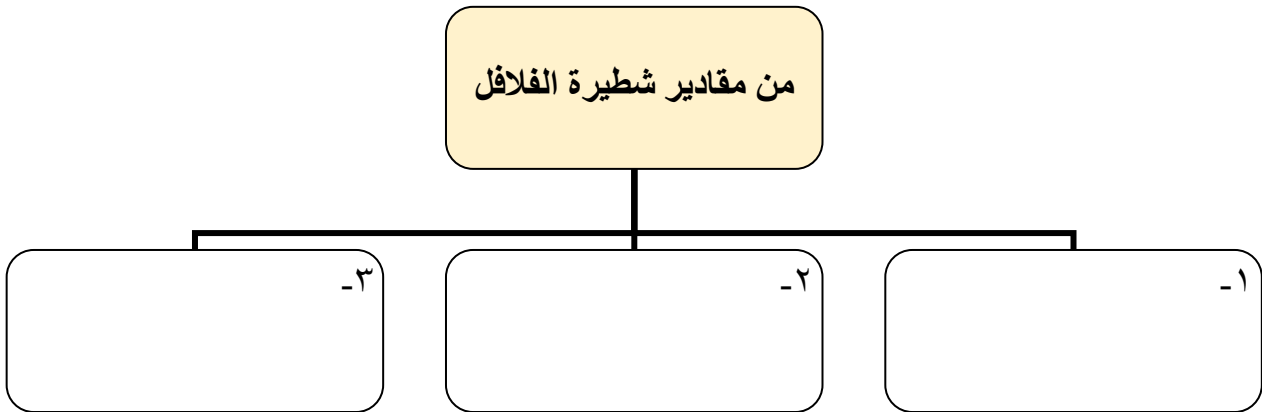
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : شطيرة الفلافل

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

١- الطحينية مادة غذائية تستخرج من طحن حب السمسم ( )

٢- شطيرة الفلافل لها قيمة غذائية عالية ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

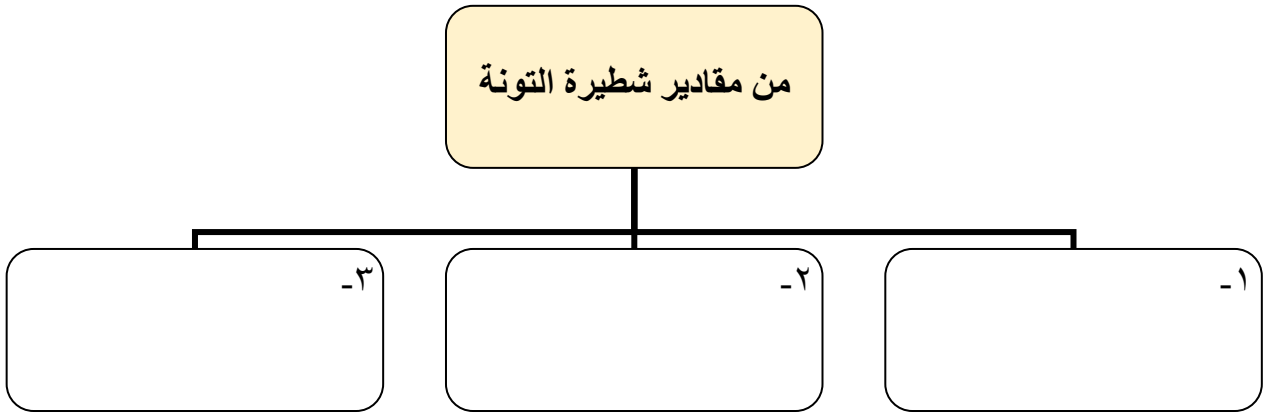


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : شطيرة التونة

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

- ١- يضاف عصير الليمون للتونة لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية ( )  
٢- تعتبر التونة من البروتينات النباتية ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



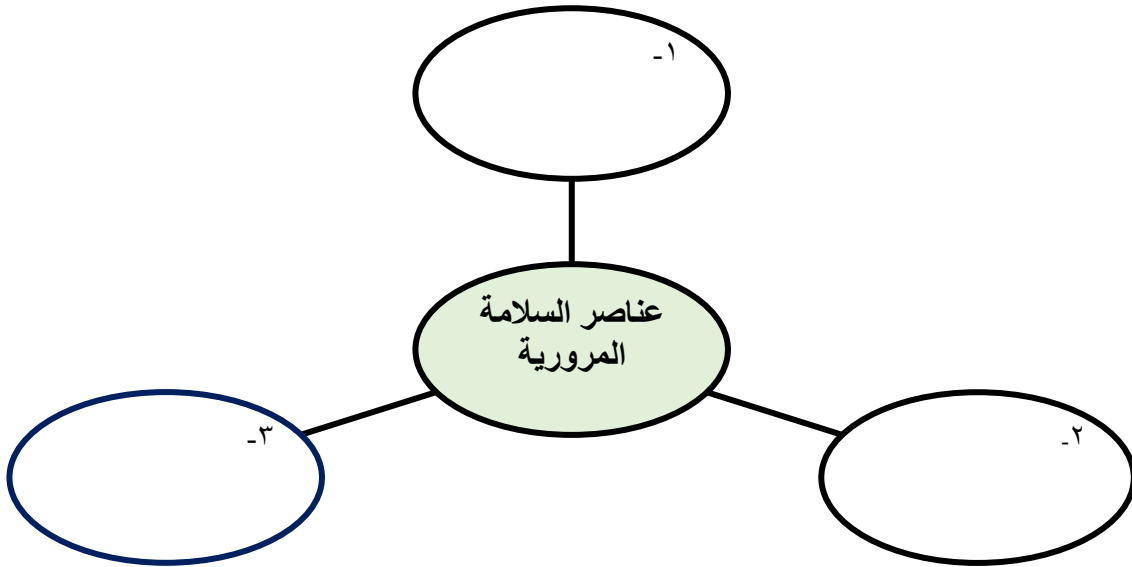


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : السلامة المرورية في الطريق ١

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

- ١- من وسائل السلامة في المركبة الإطارات وفرامل الوقوف ( )
- ٢- من صفات قائد المركبة العقل وعدم الإحساس بالمسؤولية ( )
- ٣- يجب الوقوف عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : السلامة المرورية في الطريق ٢

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

- ١- حزام الأمان يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم ( )  
٢- يجب على المشاة التركيز اثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال ( )  
٣- يمكن لقائد الدراجة تحميلها بأحمال ثقيلة ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

قواعد السلامة عند ركوب الحافلة

١-  
٢-  
٣-