

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



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بـ .....

مدرسة .....



وزارة التعليم

Mini

# اوراق عمل

## المهارات الحياتية والاسرية

### الصف الاول المتوسط

### الفصل الدراسي الاول

اسم الطالب: .....

الصف أو الفصل: .....



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ١  
الفصل:  
الاسم /  
الموضوع: السمنة والنحافة وفقر الدم ١

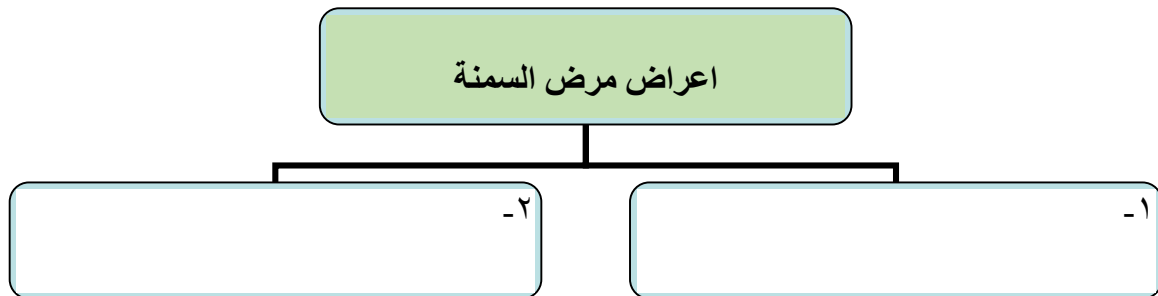
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة

١- السمنة هي زيادة غير طبيعية في وزن الجسم ( )

٢- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا ( )

٣- من أسباب السمنة خلل في افرازات الغدد الصماء ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ١

الفصل:

الاسم /

الموضوع: السمنة والنحافة وفقر الدم ٢

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

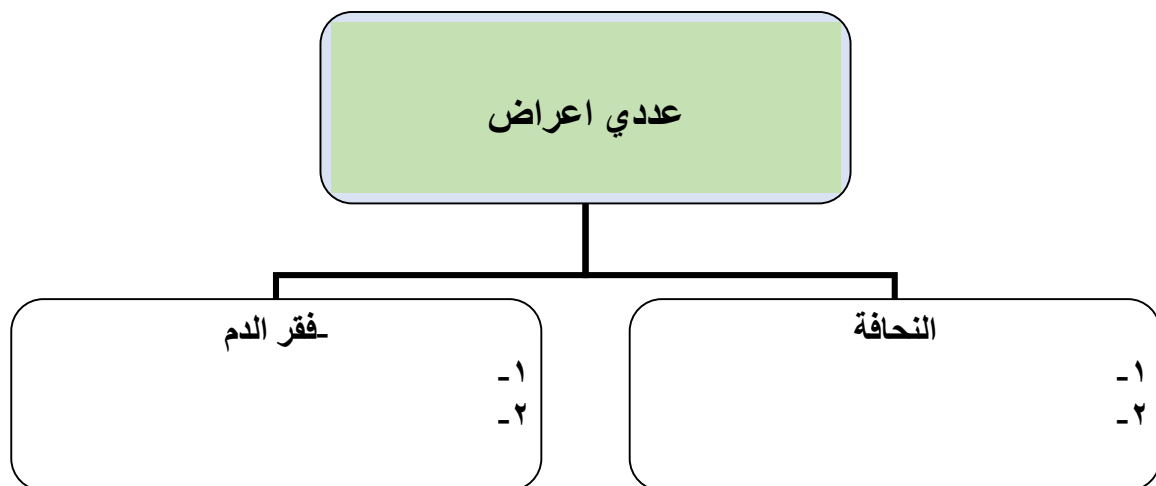
١- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام ( )

٢- لعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) في منتصف النهار ( )

٣- من أسباب فقر الدم زيادة في الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات ( )

٤- لعلاج فقر الدم تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

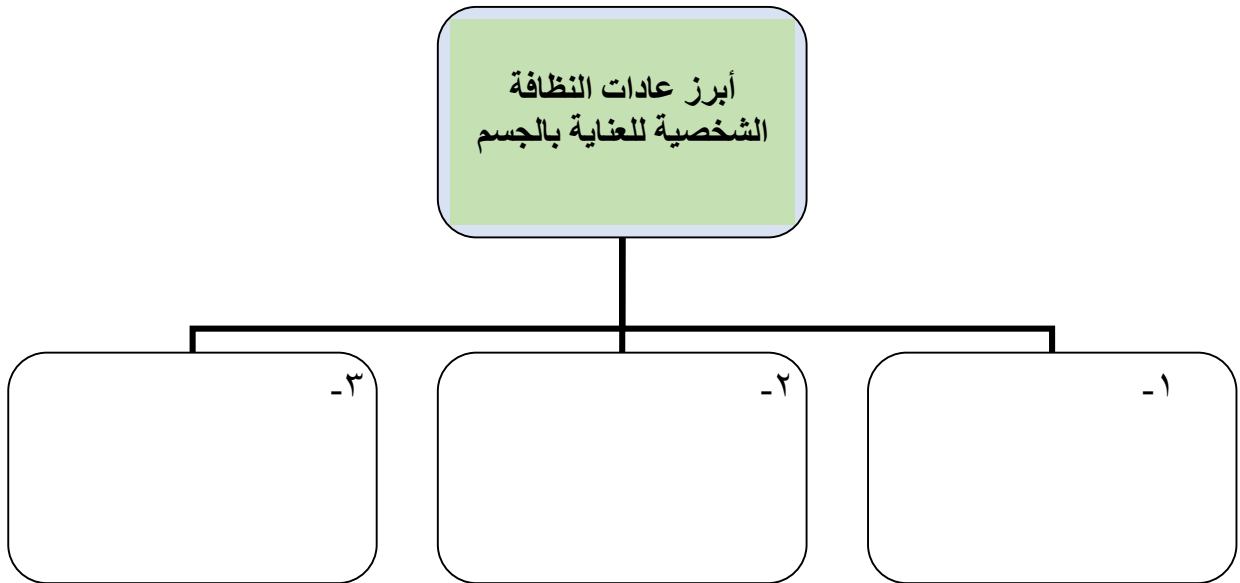


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع : العناية بالجسم ١

١ - صل/ي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:

|                                              |                          |
|----------------------------------------------|--------------------------|
| (٢)                                          | (١)                      |
| استخدام مزيل للعرق للتخلص من الرائحة الكريهة | لنظافة الاسنان           |
| نستخدم الفرشاة والمعجون                      | العناية باليدين          |
| يجب قص الاظافر بشكل منتظم                    | للمحافظة على نظافة الجسم |

٢ - اكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع: العناية بالجسم ٢

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

١- تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر ( )

٢- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم ( )

٣- عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة ( )

٤- التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

كيف يمكن الوقاية من اضرار الشمس؟

١- ( )

٢- ( )

٣- ( )

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم /  
الموضوع: فن التعامل ١

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

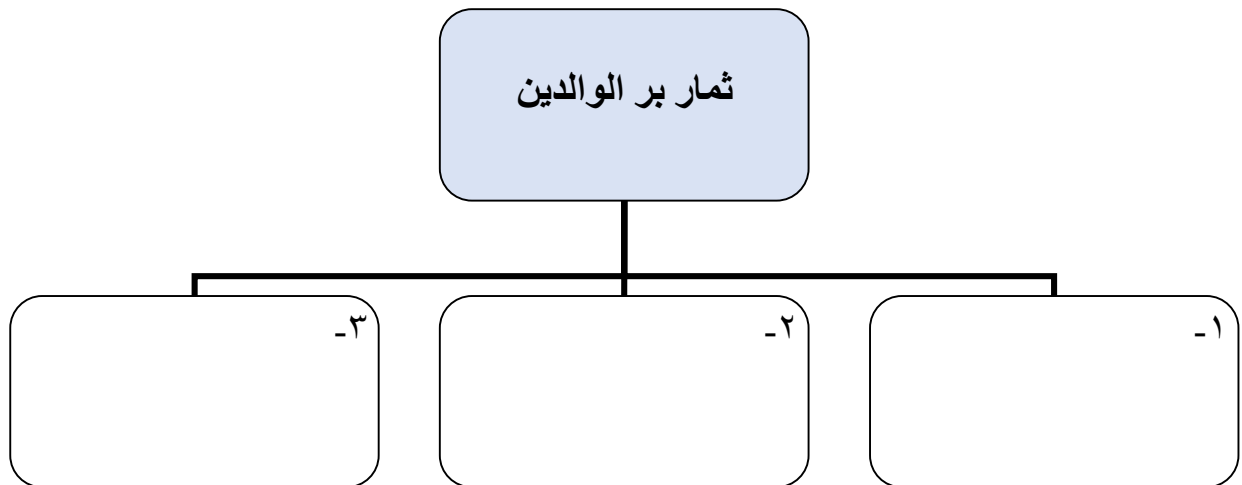
١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما ( )

٢- من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة ( )

٣- يجب المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام اغراضهم الشخصية ( )

٤- من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة تعلم الاعتماد على الخرين ( )

٢- اكمل /ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم /  
الموضوع: فن التعامل ٢

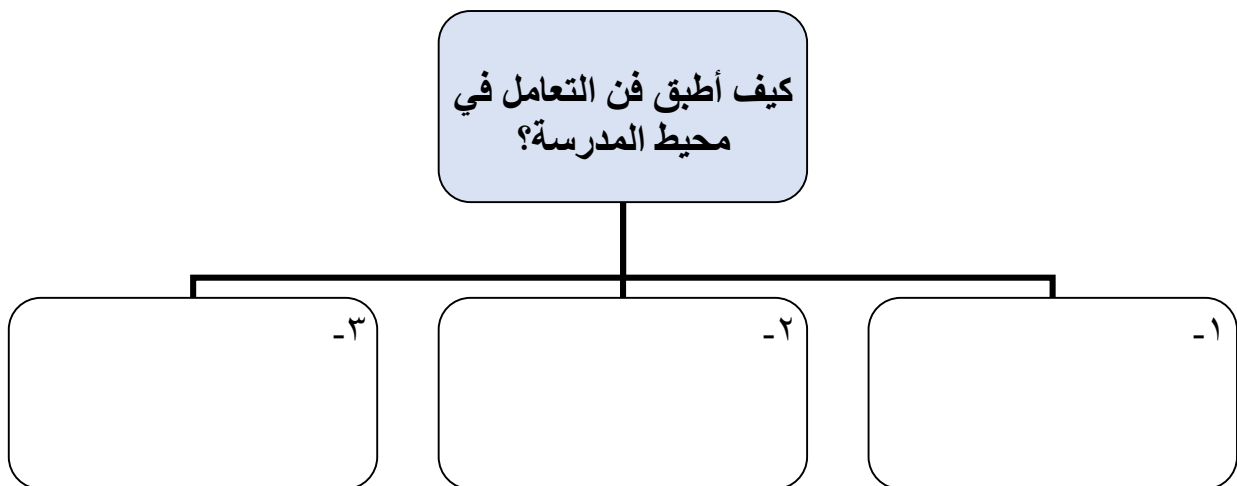
١- ضع /ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

١- يجب احترام الجيران وشكرهم على كل ما يقدموه ( )

٢- التسامح واللين وحسن الظن لا يحقق التفاعل الاجتماعي ( )

٣- يجب المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام اغراضهم الشخصية ( )

٢- أكمل /ي المخطط التالي:



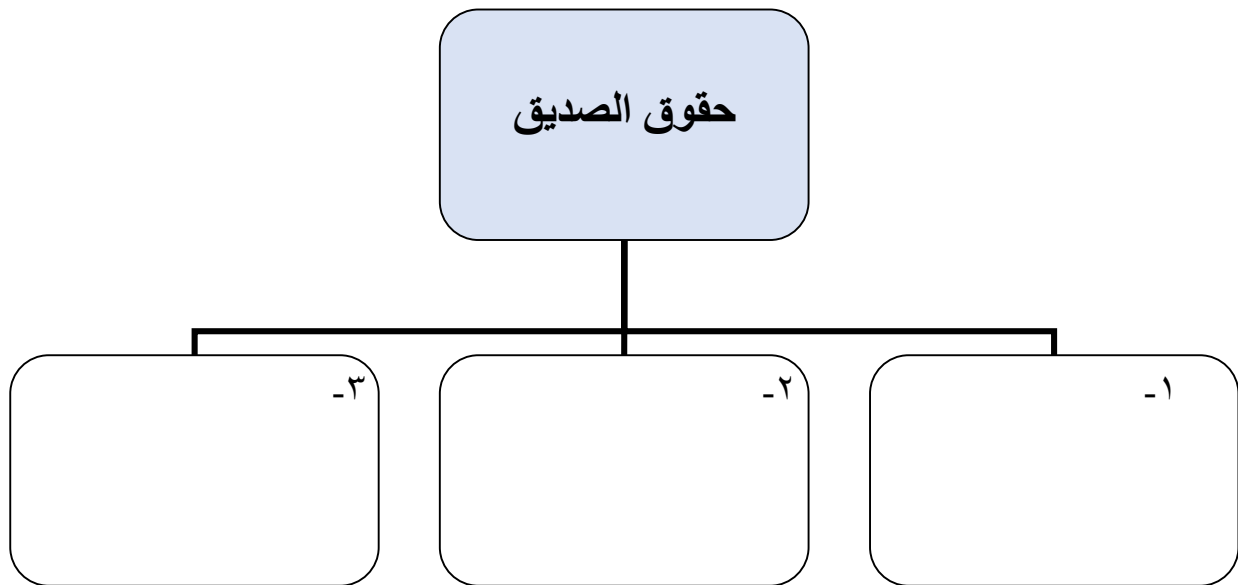


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : اختيار الصديقات

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

- ١- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان ( )
- ٢- لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية ( )
- ٣- من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات ( )
- ٤- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناقشات الحادة التي تثير الغضب ( )

٢- اكمل /ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : تنظيم الوقت ١

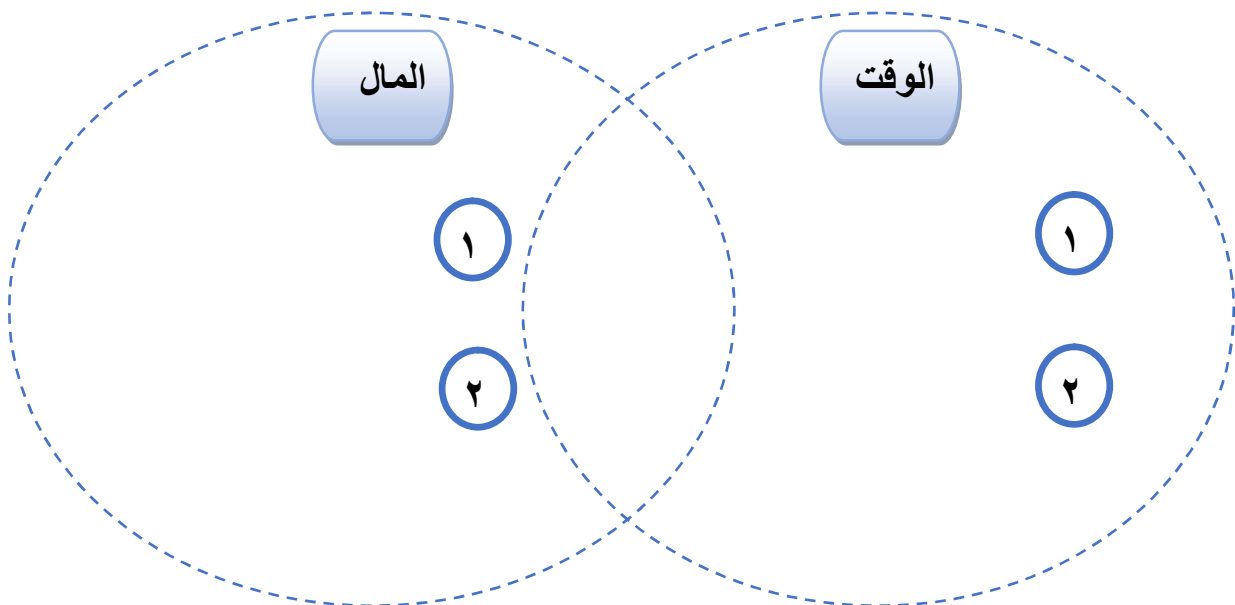
١- ضع /ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة

١- الوقت هو مقدار من الزمان قدر لامر ما سواء كان قصيرا ام طويلا ( )

٢- تنظيم جدول الاعمال اليومية خطوة ايجابية نحو حياة منظمة ( )

٢- من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته ( )

٢-- قارن/ي بين الوقت والمال مع ذكر وجه الشبه بينهما:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع : تنظيم الوقت ٢

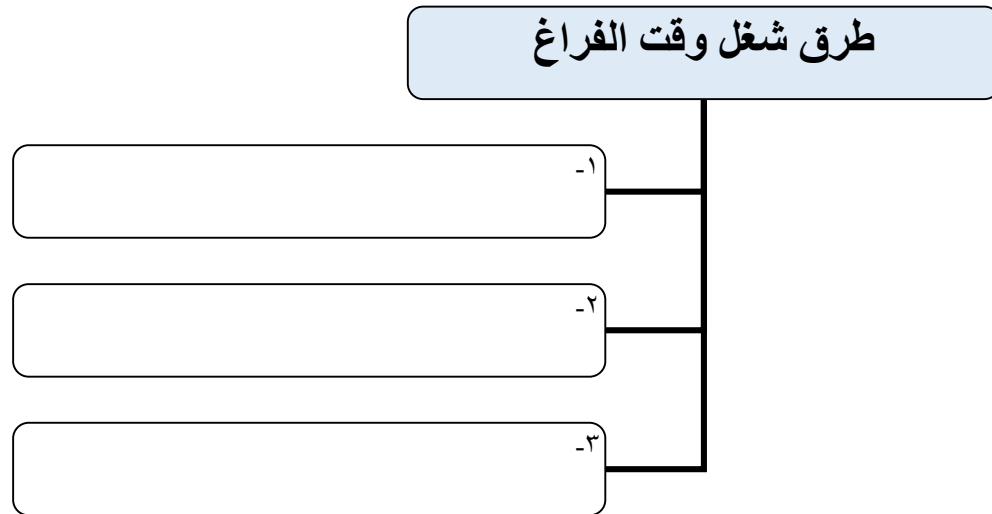
١- ضع /ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة

١- وقت الفراغ هو مقدار من الزمان قدر الامر ما سواء كان قصيرا ام طويلا ( )

٢- من ايجابيات الفضائيات والانترنت انها تزيد الترابط الاسري ( )

٣- من سلبيات الفضائيات والانترنت انه تخفض المستوى الثقافي ( )

٢- أكمل /ي المخطط التالي :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : الحماية من الايذاء ١

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

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

٢- من مظاهر حدوث التمر سلب نقود المتمر عليه بالقوة ( )

٣- التمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات الخاصة بالمتمر عليه ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

كيف نفرق بين التمر وغيره من سلوكيات العنف؟

١-

٢-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم :  
الموضوع: الحماية من الايذاء ٢

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

١- التمر الجسدي هو استخدام الالفاظ السيئة لإيذاء الضحية بالتوبيخ او الصراخ ( )

٢- من اثار التمر على المتتمر عليه العدوانية وصعوبة النوم ( )

٣- عند التعرض للتمر ابلغ الوالدين او الموجه الطلابي ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

كيف تواجه المتتمر؟

-١

-٢

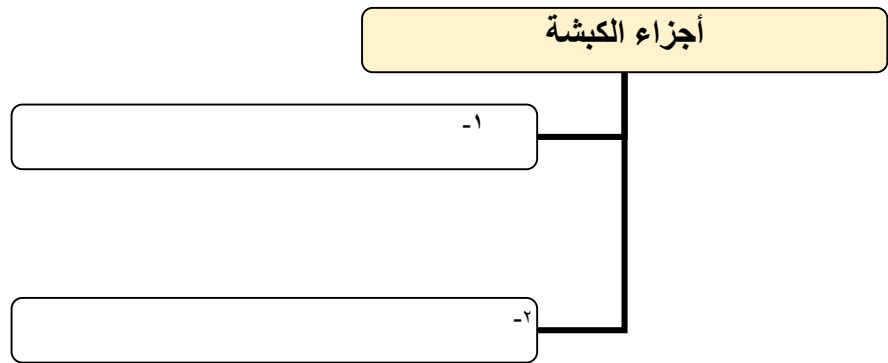
-٣

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : ضم الفتحات ١

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

- ١- تتكون الكبشة من قطعتين الأولى بها راس بارز والأخرى القاعدة مجوفة ( )
- ٢- للكبشة نوعان كبشة مسطحة وكبشة دائرية ( )
- ٣- تستعمل الفتحات في الملابس لتسهيل ارتدائها وخلعها ( )
- ٤- يتم تركيب الكبسون في الفتحات التي تتعرض للشد ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع : ضم الفتحات ٢

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

- ١- الزر أداة تستخدم لغلغ وضم الفتحات ( )  
٢- للزر أنواع مختلفة بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل ( )  
٣- لا يمكن تركيب الزر بالماكينة ( )

٢- رتب/ي خطوات تحديد مكان الزر الاتي :

مطابقة جزء المرد  
الأيمن على الأيسر

رفع الدبوس وتثبيت  
الخيوط مكانه

غرز دبوس عمودي  
في منتصف العروة

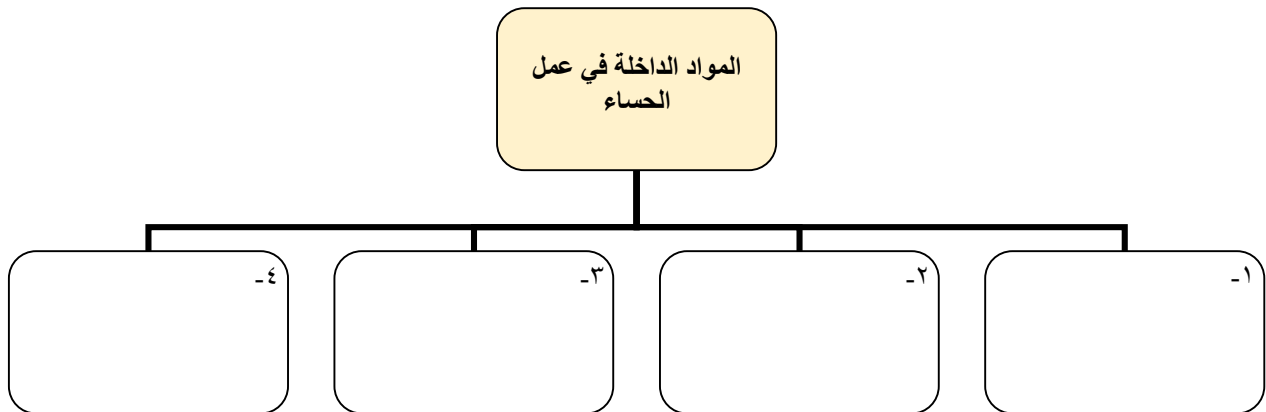


المملكة العربية السعودية  
الفصل :  
الاسم :  
أوراق عمل المهارات الحياتية  
الصف: اول المتوسط ف ١  
الموضوع : الحساء

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

- ١- الحساء من الأطعمة سهلة الهضم ومرتفعة القيمة الغذائية ( )
- ٢- الحساء يهيئ المعدة لاستقبال الطعام ( )
- ٣- حساء العدس يعد منخفض القيمة الغذائية لانه فقير في البروتين ( )
- ٤- بعض أنواع الحساء لابد من إضافة قليل من الدقيق او الشوفان ليعطي قوما مناسباً ( )

٢- أكمل /ي المخطط التالي:



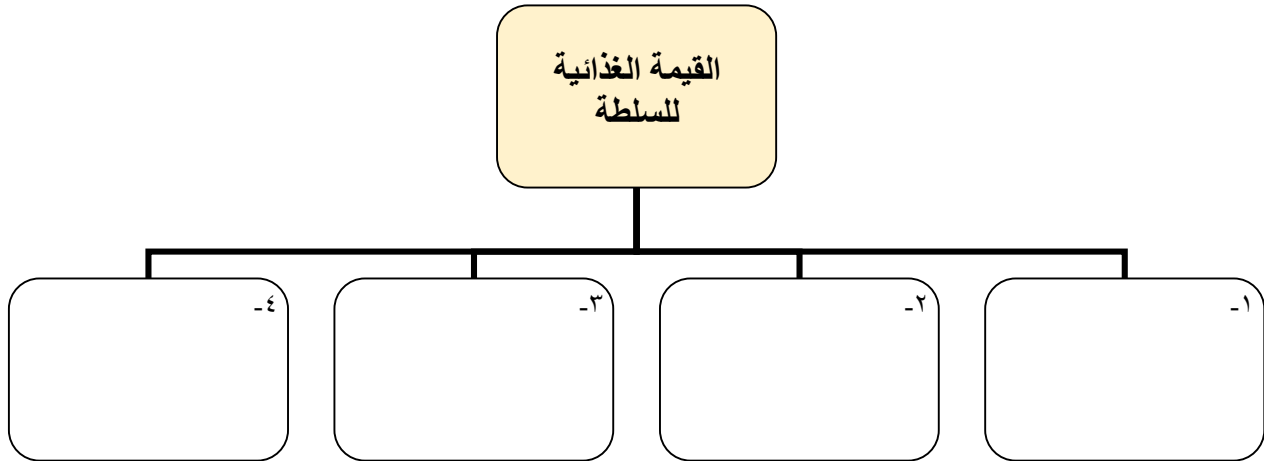


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع: السلطات

- ضعي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة:

- ١- لابد ان يكون طبق السلطة المقدم متناسبا مع الصنف المعد ( )
- ٢- يجب غسل الخضروات بعد تقطيعها حفاظا على القيمة الغذائية ( )
- ٣- يجب خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة ( )

٢- أكمل /ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : المشروبات

١- اختار/ي الكلمة المناسبة في الفراغ :

العصير - الشراب - المشروبات

١-.....سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة

٢-..... مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه او الخضروات

٣-..... مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) او اقل من العصير

٢- أكمل/ي:

عدد/ي بعض إرشادات عمل  
العصير

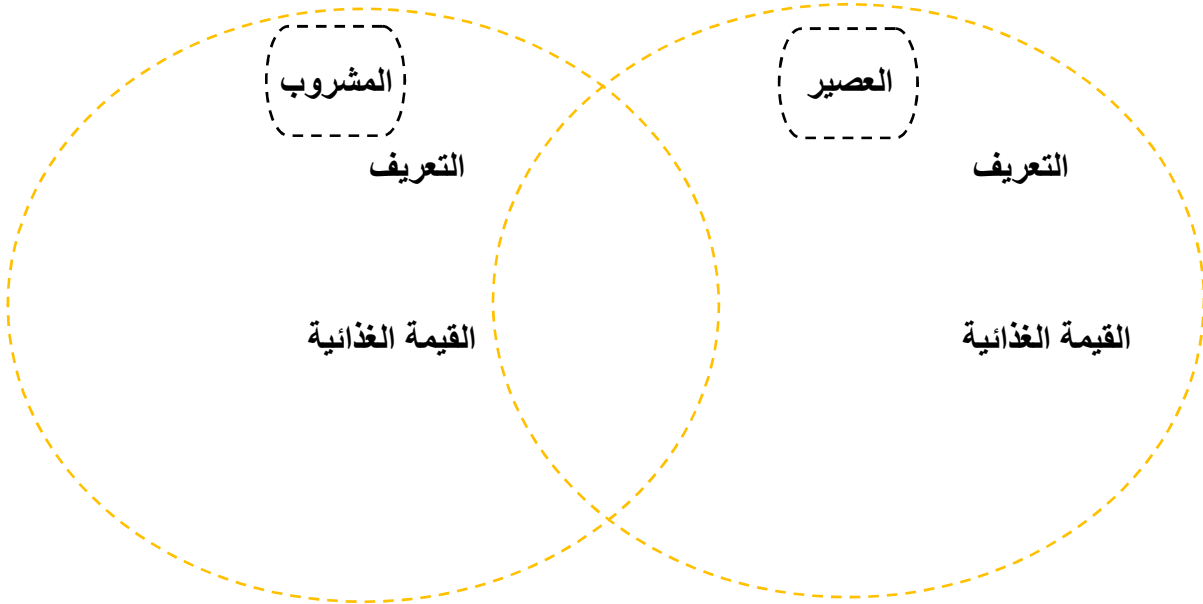
٣-

٢-

١-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم :  
الموضوع : المشروبات

١ - قارن/ي بين العصير والشراب:



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

١- يمكن ترك عصير الليمون والبرتقال الطازج في الثلاجة فترة طويلة ( )

٢ - في حال عدم توفر حليب جوز الهند يمكن إضافة كوب حليب وملعقتين جوز الهند لعمل عصير الاناناس بجوز الهند ( )

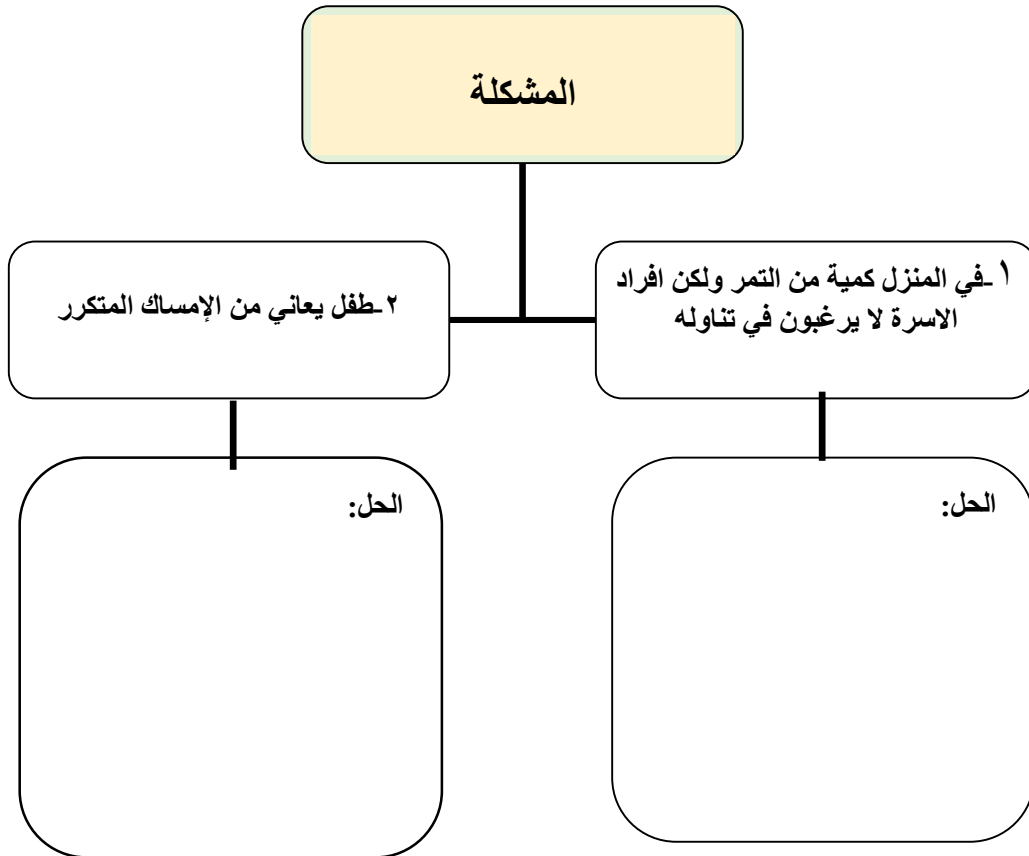
٣ - يجب غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل الاستعمال ( )

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع: التمر

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

- ١- التمر يقوي العضلات المعوية ويساعد في التخلص من الإمساك ( )
- ٢- التمر لا يفيد في حالات الانيميا ( )
- ٣- التمر يمنع ضرر السم والسحر ( )

٢- ضع/ي الحلول الممكنة لكل مشكلة :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع : التمر

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

١- لزيادة استفادة الجسم من التمر يفضل تناوله مع الحليب او اللبن ( )

٢- التمر يقوي النظر ويغذي شبكة العين ( )

٣- يتم إضافة الحليب البارد الى حلى التمر بالبسكويت ليساعد على التماسك ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي :

عددي الفوائد التي نجنوها من أشجار النخيل؟

١-

٢-

٣-