

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 الثاني المتوسط

الفصل الدراسي الاول

اسم الطالب: .....

الصف أو الفصل: .....

موقع  
مادتي

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ١  
الفصل:  
الاسم /  
الموضوع: الغذاء الكامل والمتوازن

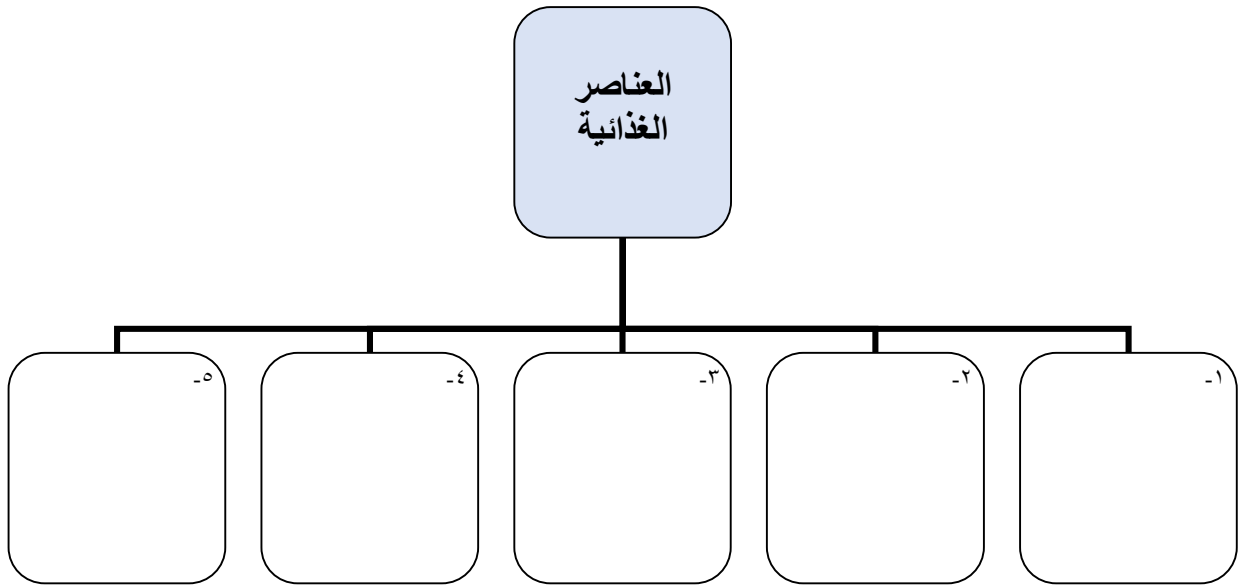
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة

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 ف١  
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 ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : المضافات الغذائية

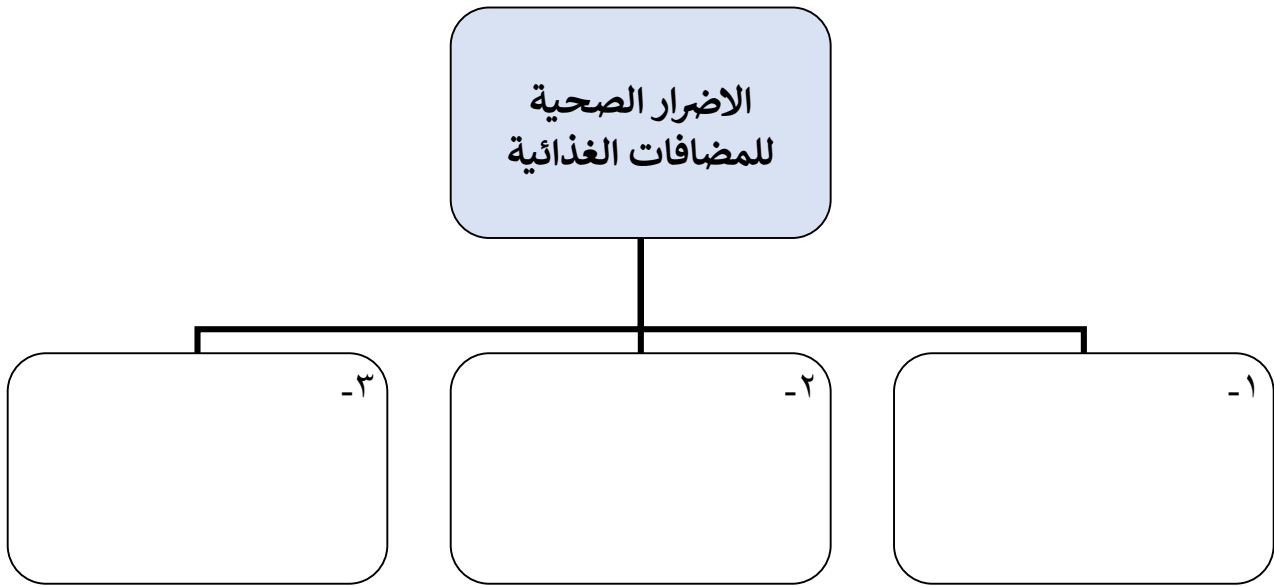
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة

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 ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : إدارة الذات

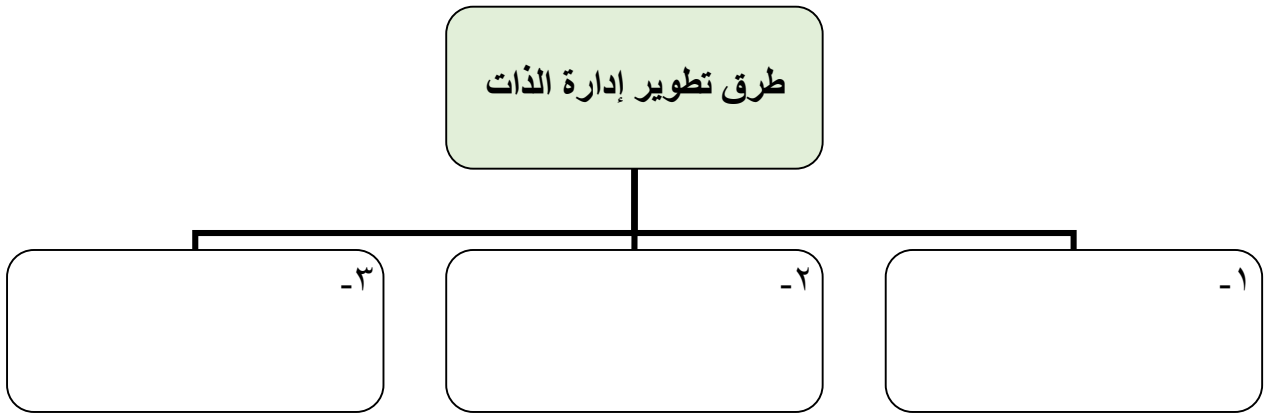
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة :

١- مفهوم ادارة الذات هو الطرق والوسائل التي تساعد الانسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه ( )

٢- من أهمية إدارة الذات سوء إدارة الوقت وعدم استغلاله ( )

٣- من مهارات الإدارة الذاتية التفاؤل ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



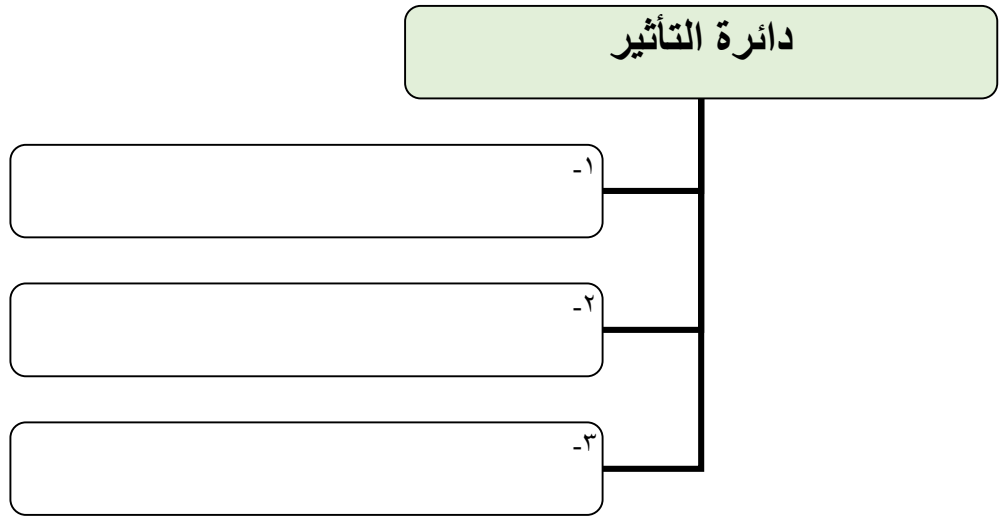
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : التفكير الايجابي

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

- ١- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اغير لانني راض عن نفسي ( )
- ٢- دائرة الاهتمام هي الأمور التي يستطيع الشخص ان يؤثر فيها ( )
- ٣- ان نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على افكارنا ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي باختيار الكلمة المناسبة :

الاسرة - تطوير الذات - المجتمع - الأمور السياسية - العمل الداخلي



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : :التنمر الالكتروني

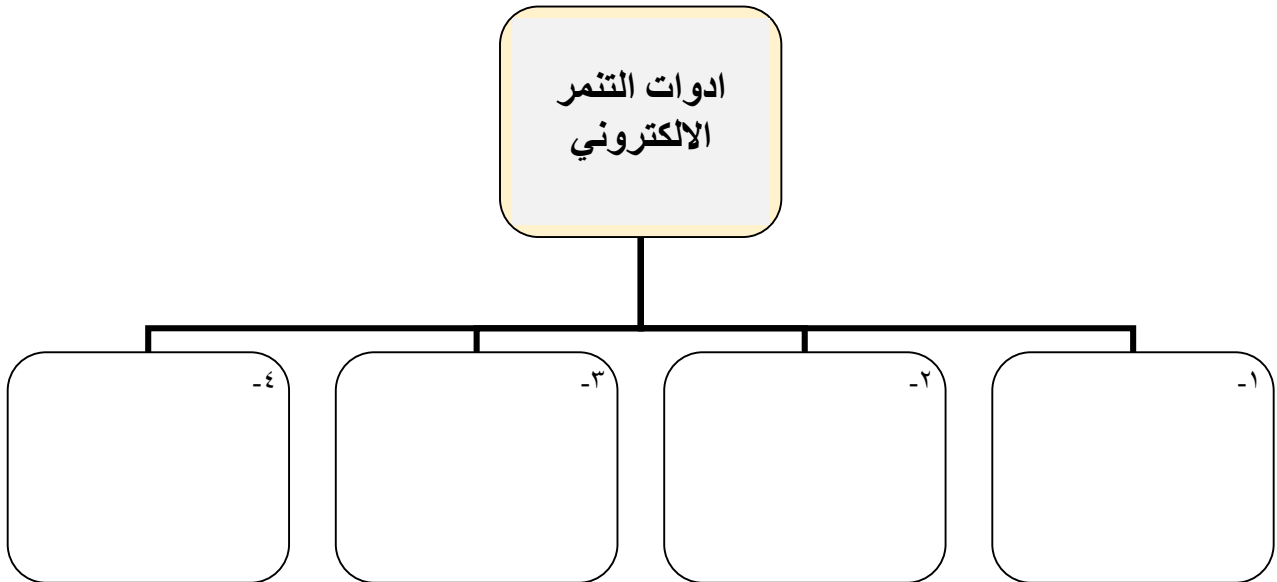
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

١- من الأساليب المستخدمة في التنمر سرقة الحساب الالكتروني ( )

٢- من اثار التنمر الالكتروني على المتنمر عليه حضور المناسبات الاجتماعية ( )

٣- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



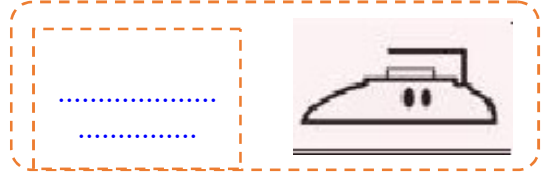
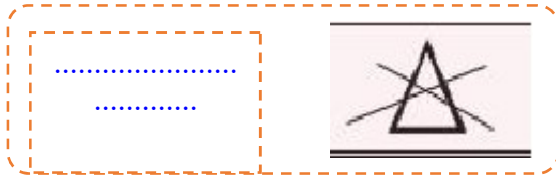
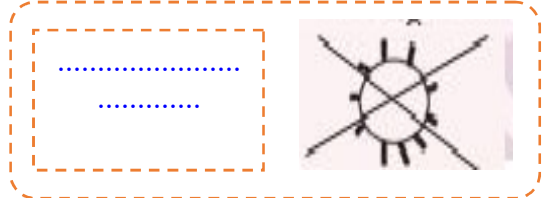
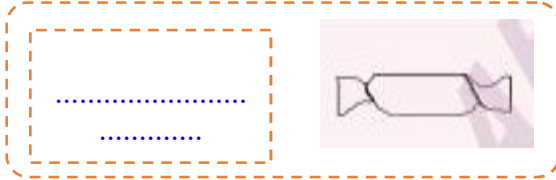
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : البطاقة الارشادية

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

١- البطاقة الارشادية هي مرفقة مع الملابس تحوي رموز تعبيرية ومصطلحات ( )

٢- المثلث  $\Delta$  يشير الى إمكانية استخدام الغسيل الجاف ( )

٢- اكتب/ي تفسير للصورة:

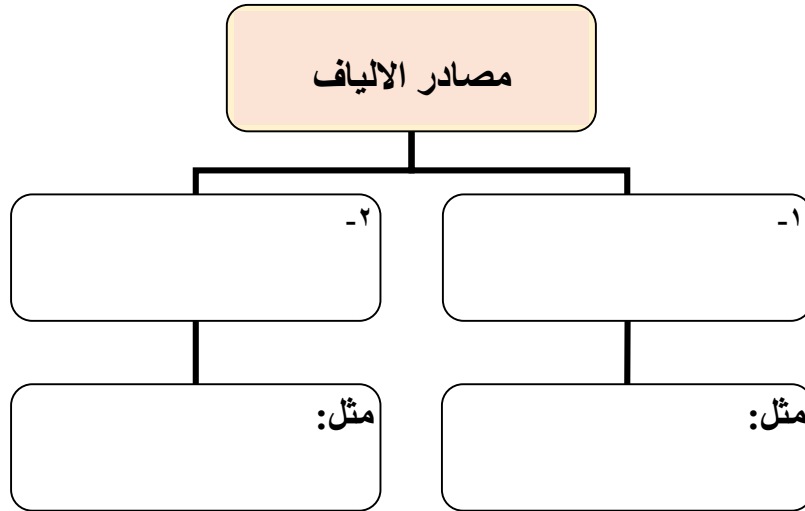


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : تنظيف الملابس

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

- ١- مادة زرقاء اللون تباع على هيئة مسحوق او قوالب تسمى مبيض ( )  
٢- يضاف الملح للملابس الى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون ( )  
٣- المرحلة الأولى من مراحل غسل الملابس البيضاء مرحلة الاعداد ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : اللحوم والبقول

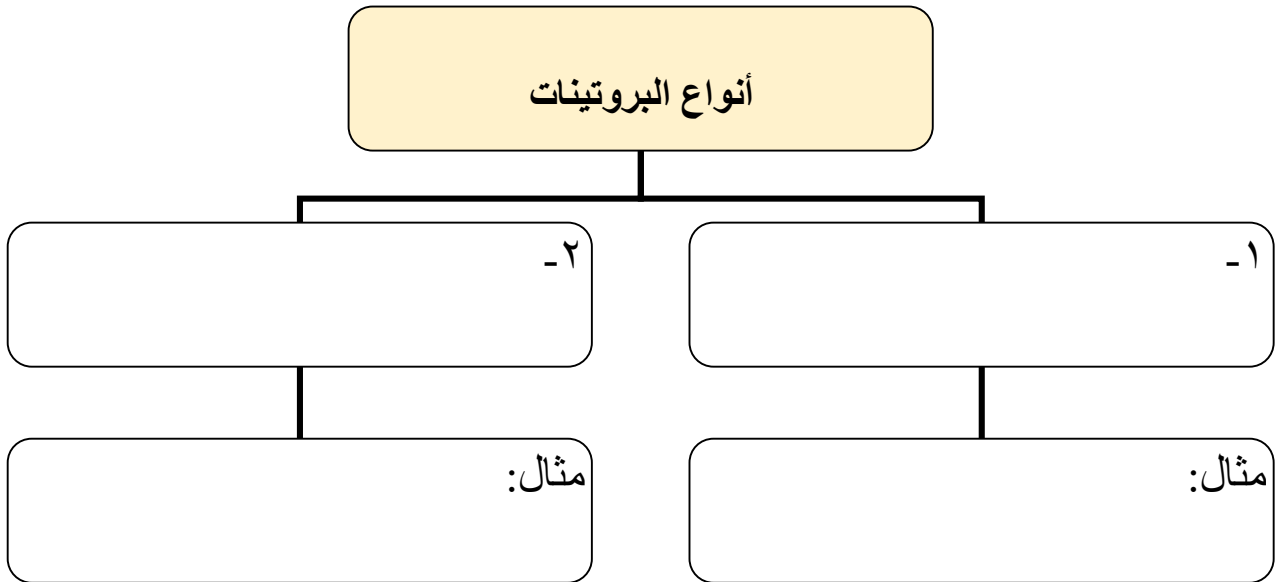
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

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:



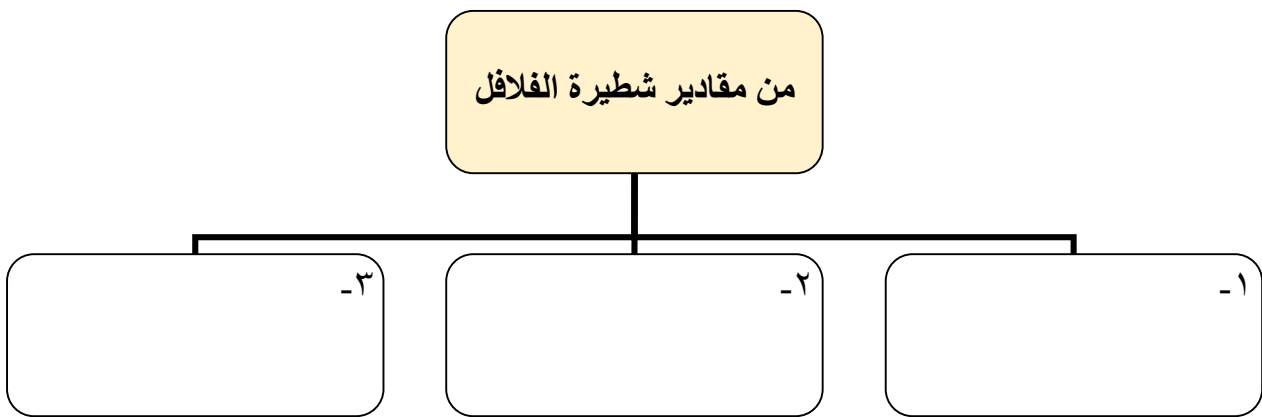
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : شطيرة الفلافل

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 ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : شطيرة التونة

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

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

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

