

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



# أوراق عمل

## المهارات الحياتية والأسرية

### الصف الأول متوسط

## الفصل الدراسي الثاني

| المعلم /ة المادة | مدير/ة المدرسة | المشرف/ة التربوي/ة |
|------------------|----------------|--------------------|
|                  |                | .....              |

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف٢  
الفصل :  
الاسم /  
الموضوع : السمنة والنحافة وفقر الدم

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

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

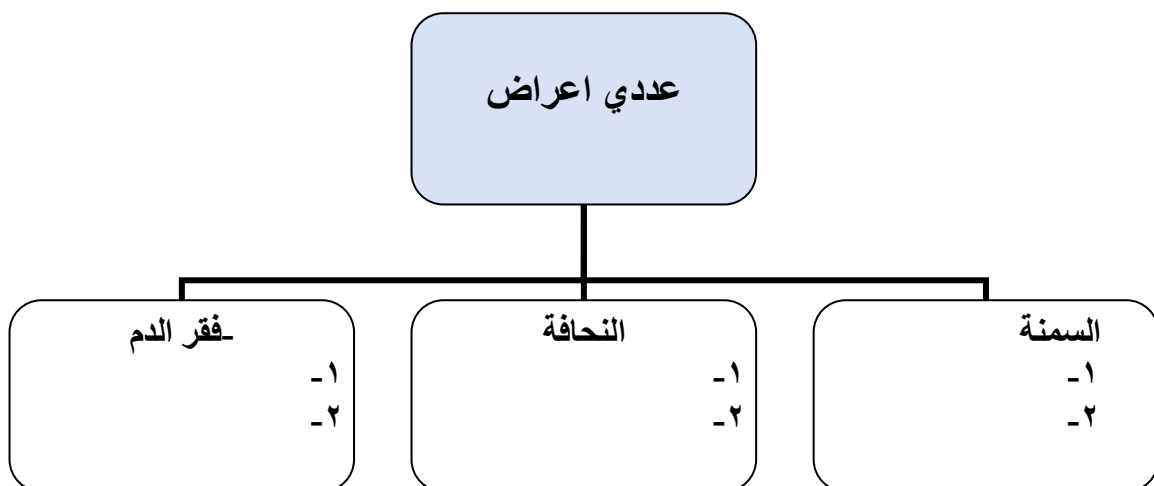
٢- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام ( )

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

٤- من أسباب فقر الدم نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات ( )

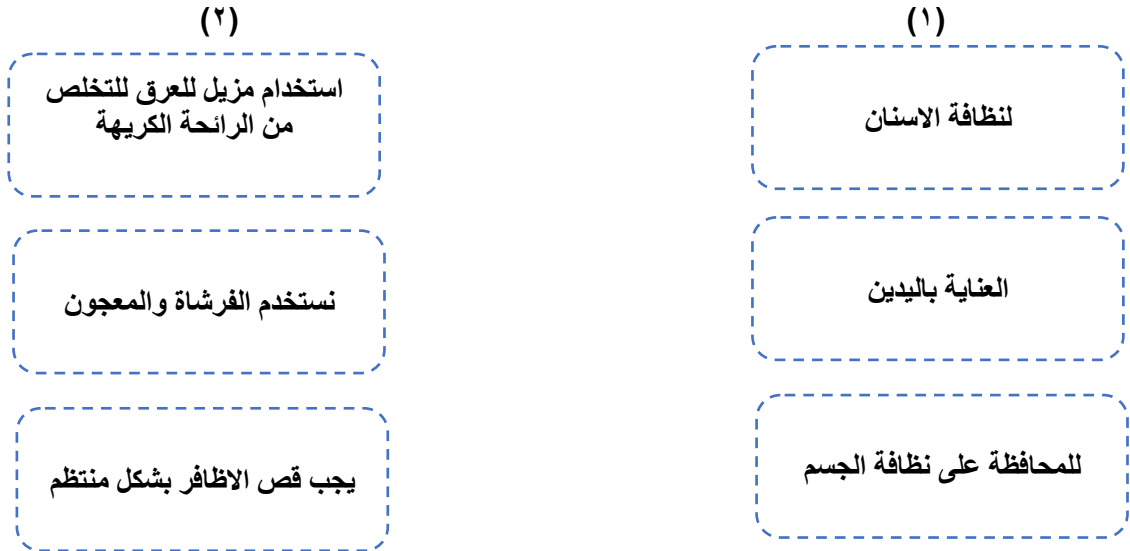
٥- لعلاج السمنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

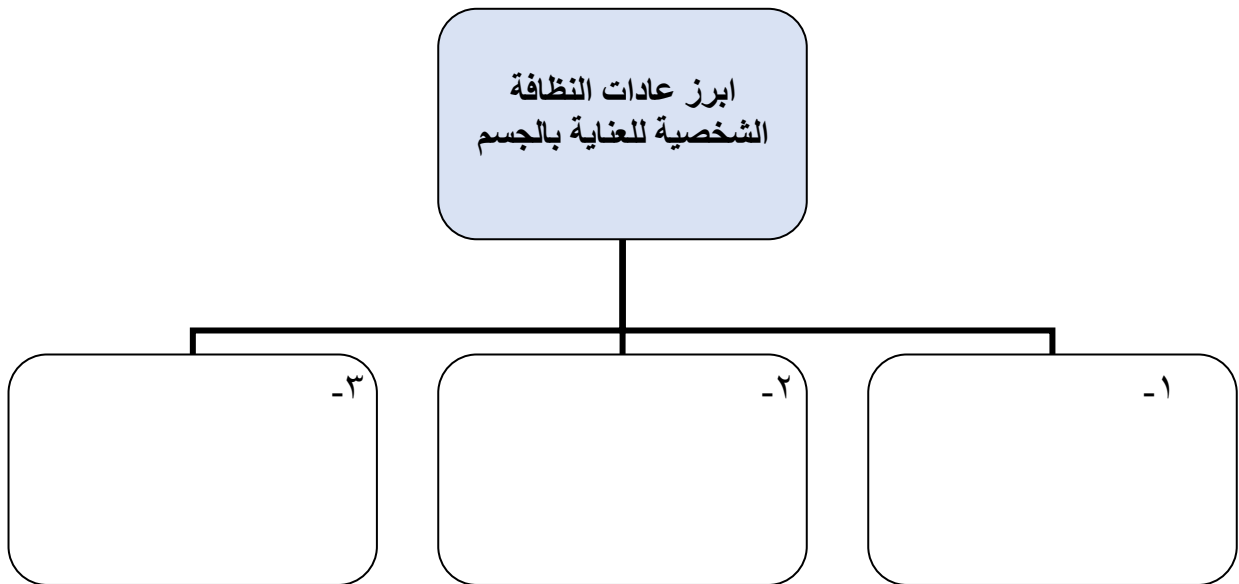


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : العناية بالجسم ١

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



٢- اكمل/ي المخطط التالي:



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

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

كيف يمكن الوقاية من اضرار الشمس؟

١-

٢-

٣-

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

١ - اختار/ي الكلمة المناسبة في الفراغ :

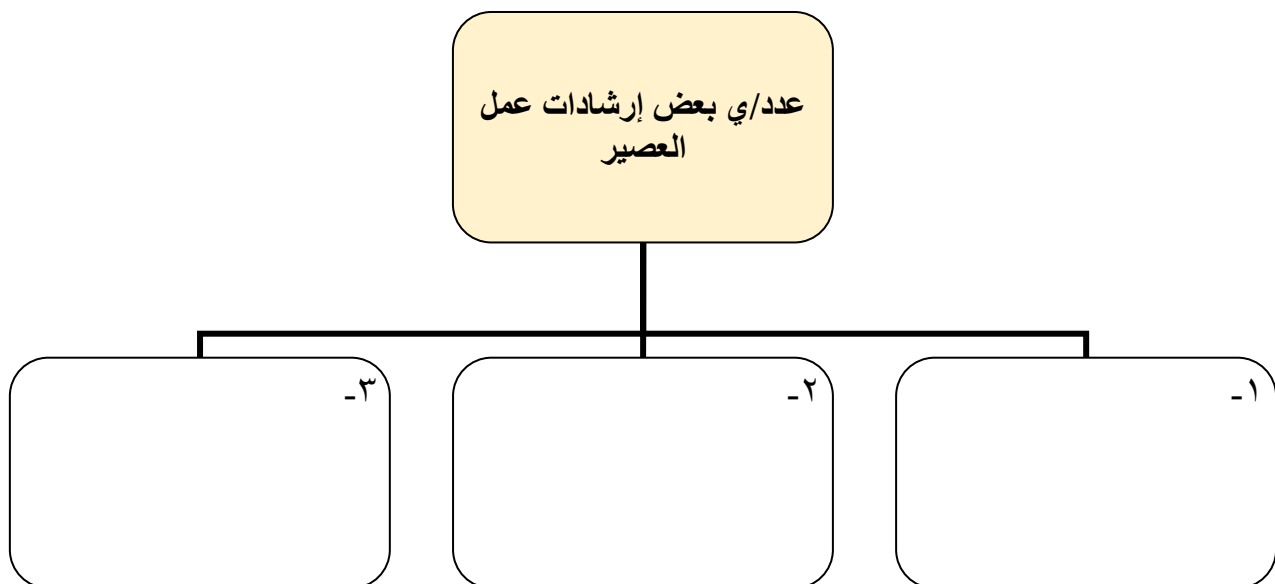
العصير - الشراب - المشروبات

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

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

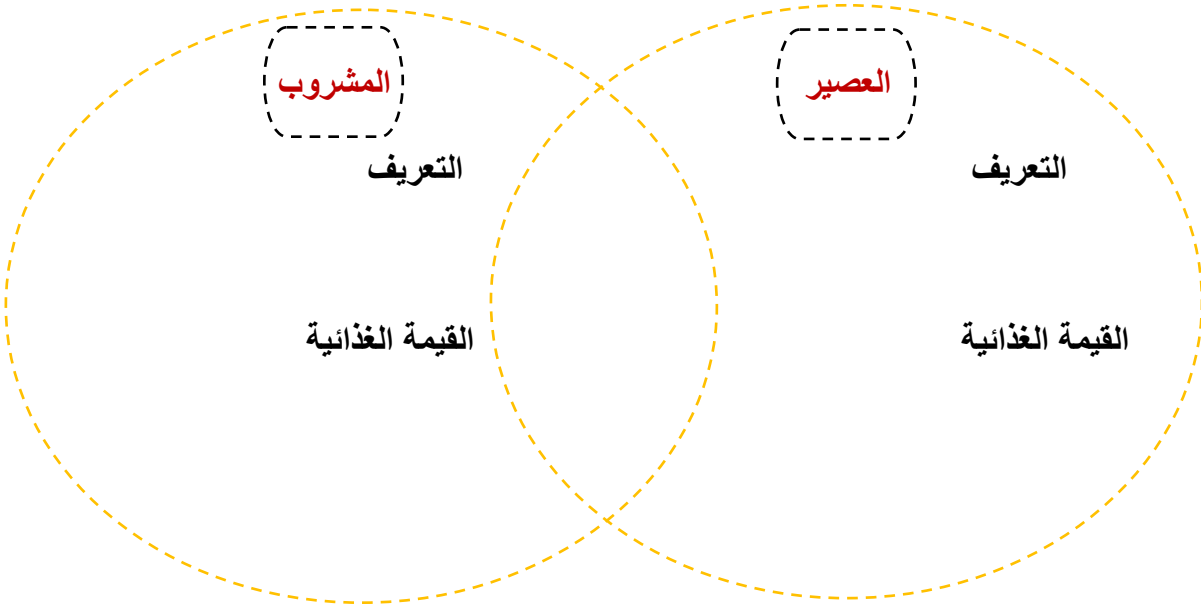
٣-..... مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) او اقل من العصير

٢ - اكمل/ي:



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

## ١ - قارن/ي بين العصير والمشرب:



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

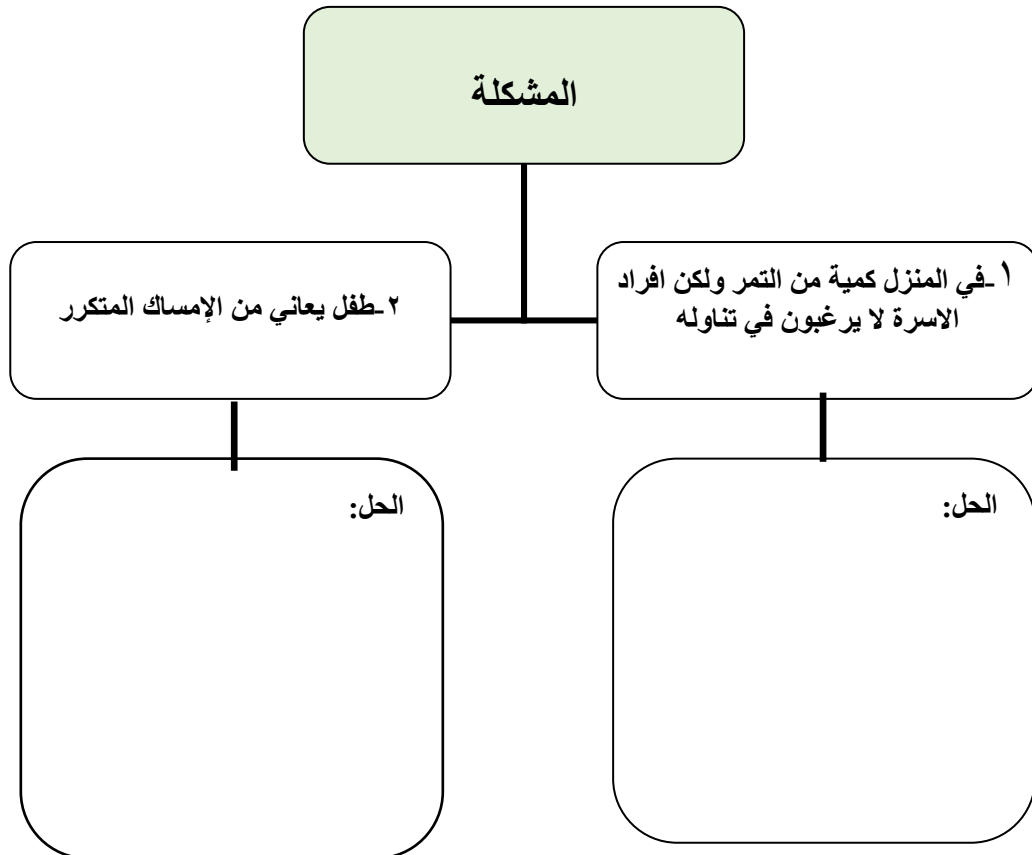
٣- يجب غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل الاستعمال ( )

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : التمر ١

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 ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : التمر ٢

١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) امام 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 بالبسكوييت ليساعد على التماسك ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

عددي الفوائد التي نجنيها من أشجار النخيل؟

١-

٢-

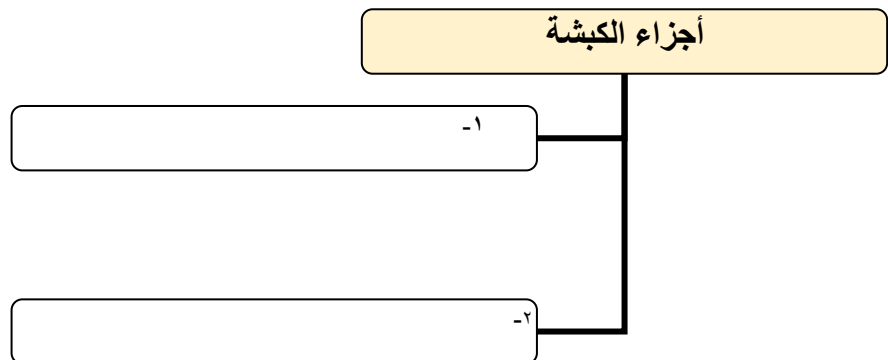
٣-

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

- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام 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 ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : ضم الفتحات ٢

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

١- الزر أداة تستخدم لغلق 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  
الخيط مكانه

غرز دبوس عمودي  
في منتصف العروة



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : الامن والسلامة في المنزل

١- صل/ي العمود الأول بما يحقق لها الامن والسلامة من العمود الثاني:

| (٢)                             | (١)                   |
|---------------------------------|-----------------------|
| إمكانية فتحها من الداخل والخارج | مقابس الكهرباء        |
| يوضع عليها سياج وحاجز           | المسابح               |
| تزود بأطواق النجاة              | النوافذ والشبابيك     |
| تكون بعيدة عن ايدي الاطفال      | أبواب الغرف والحمامات |

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

- ١- يجب اقتناء طفاية حريق والتدرب عليها حتى يتحقق الامن والسلامة ( )
- ٢- قبل استعمال أي جهاز كهربائي يجب قراءة وفهم الكتيب الخاص بالجهاز ( )
- ٣- يمكن وضع الأثاث قريب من النوافذ ( )
- ٤- يجب عدم تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من حاجته ( )