

تم تحميل ورفع المادة على منصة



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

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

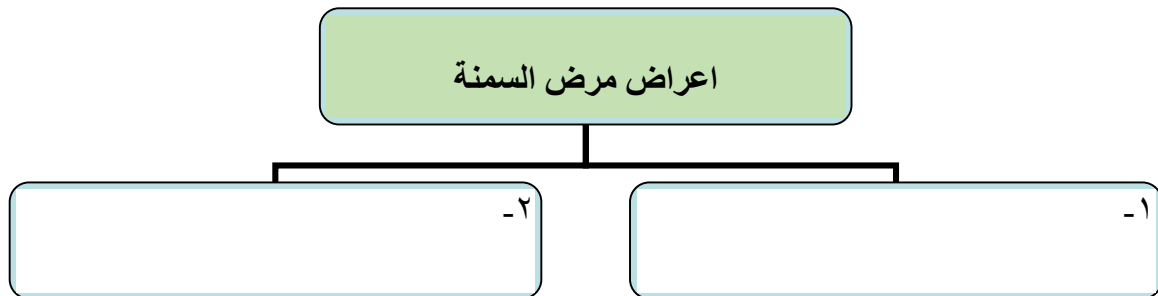
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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

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

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

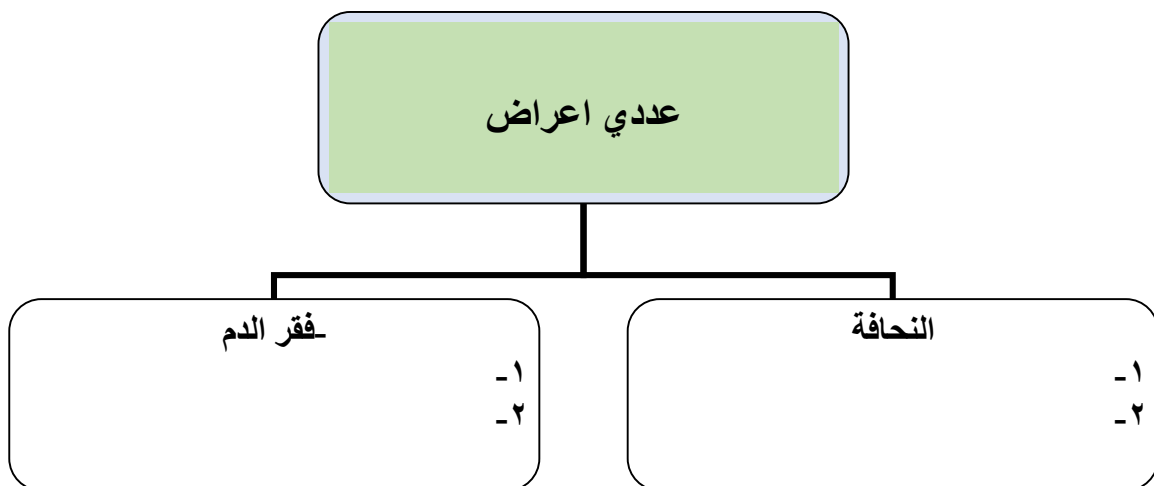
١- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام ()

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 ()

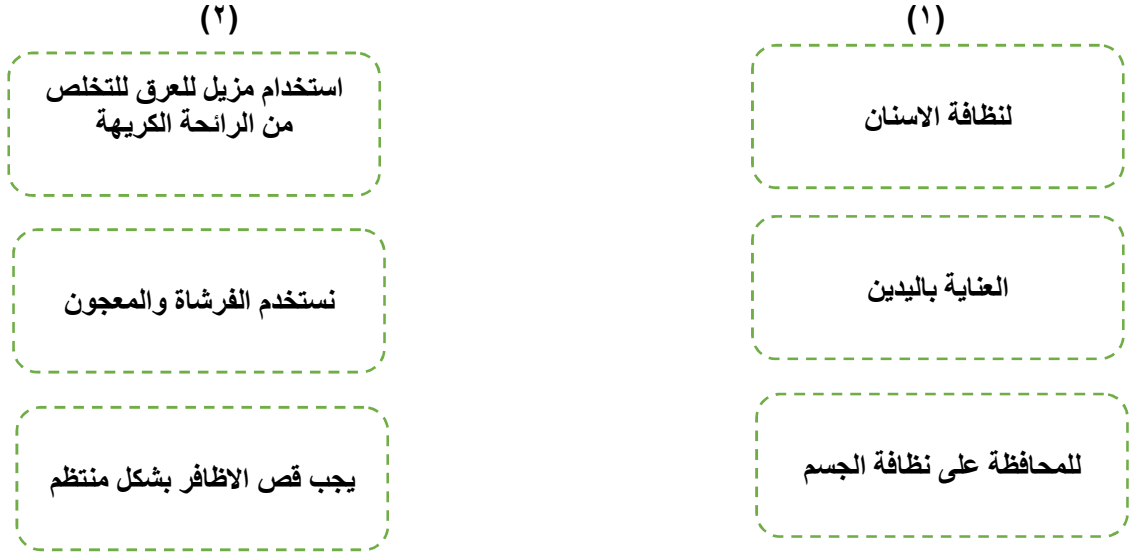
٤- لعلاج فقر الدم تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

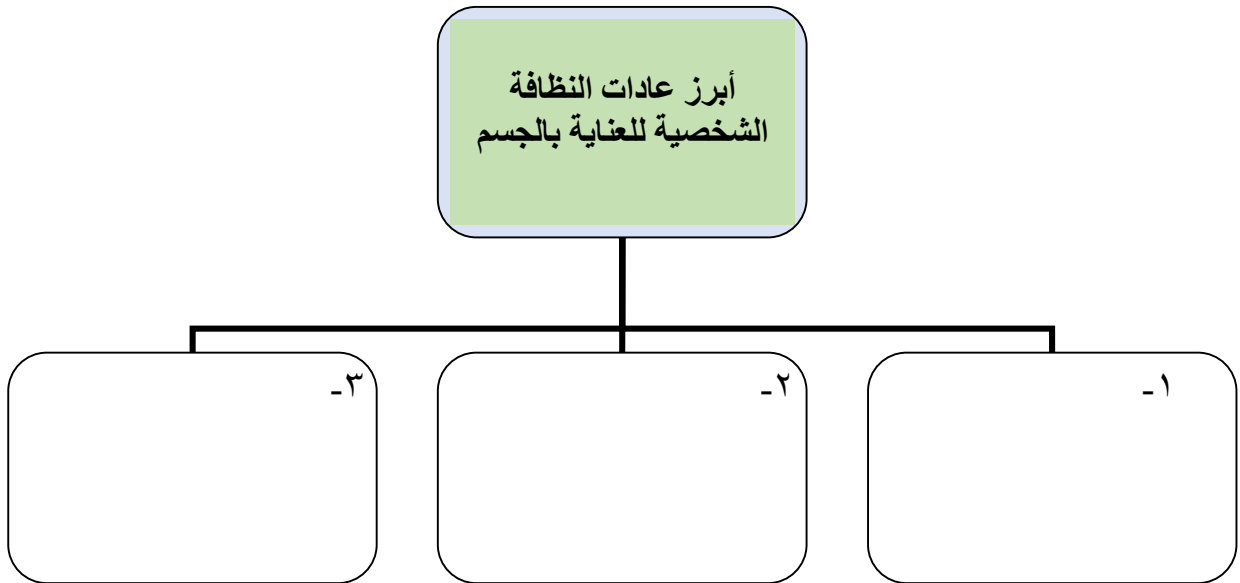


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع : العناية بالجسم ١

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



٢ - 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

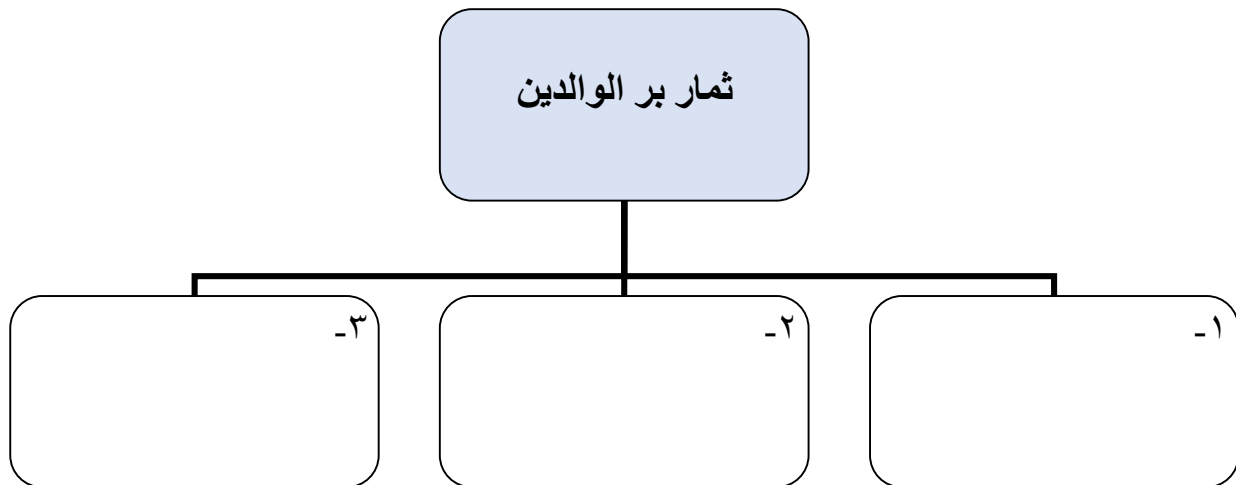
١- من الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما ()

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

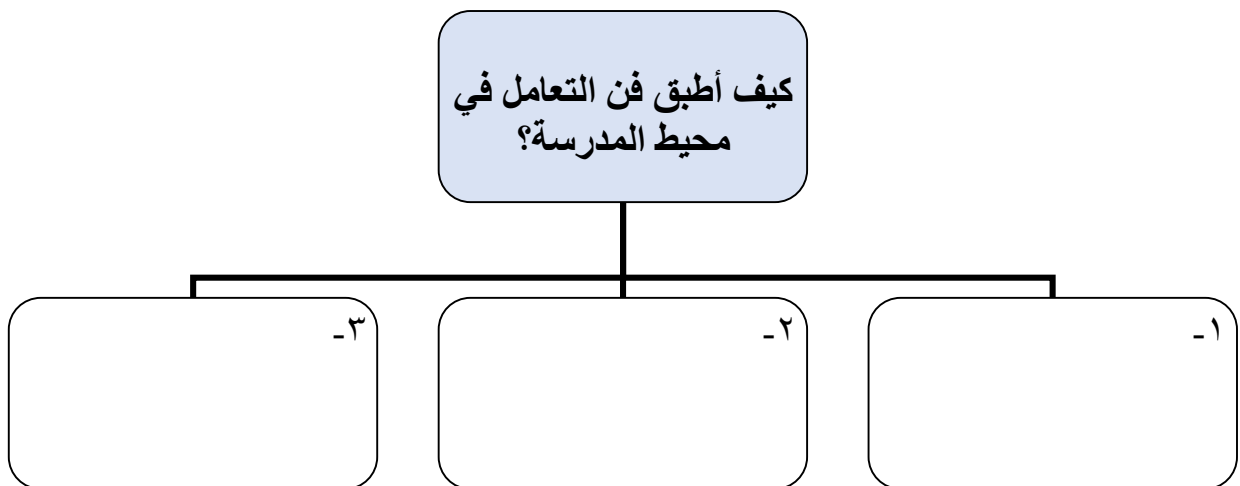
١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

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:

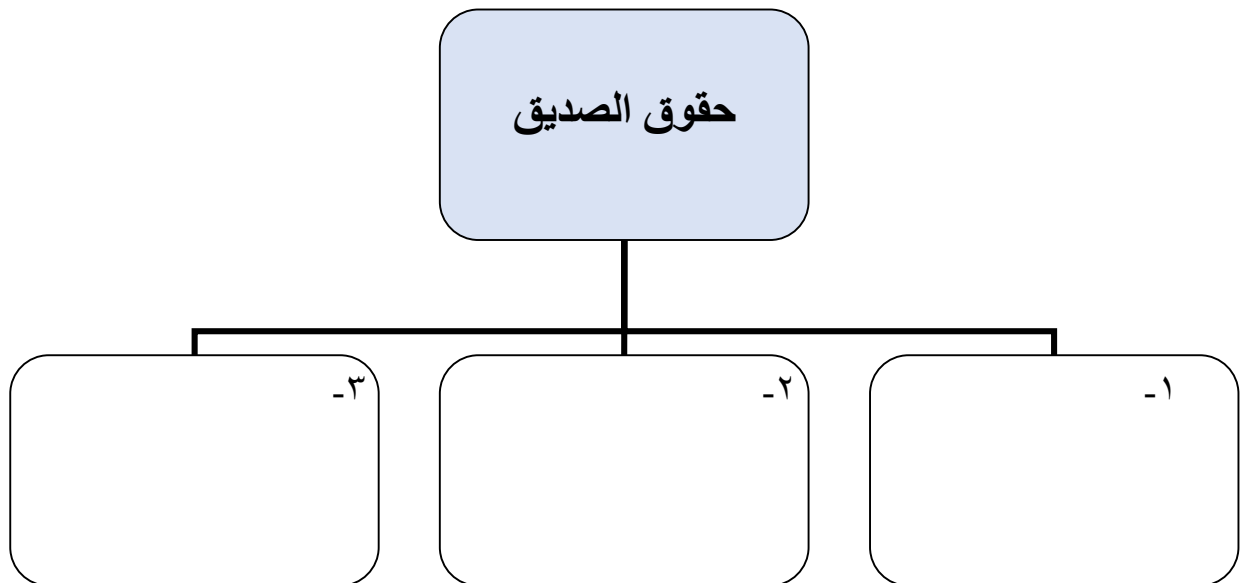


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : اختيار الصديقات

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

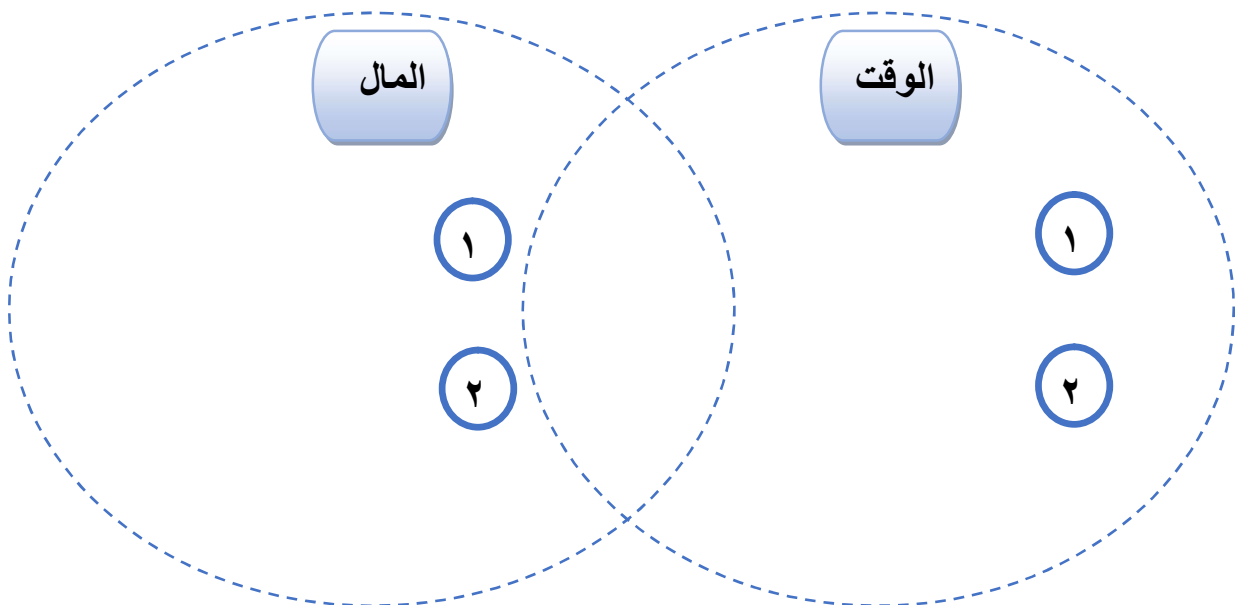
١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

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

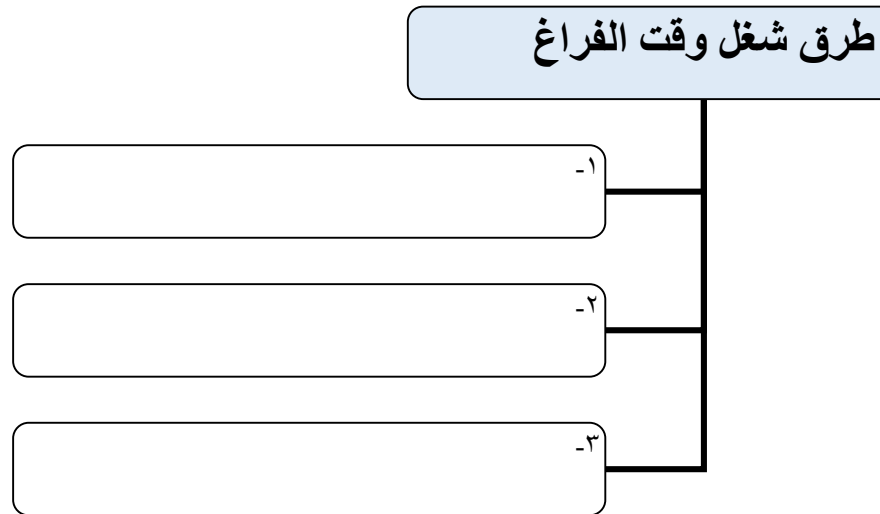
١- ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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

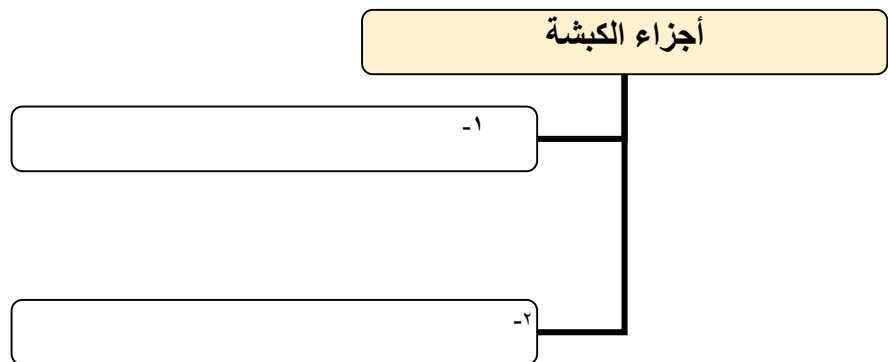
-٣

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) 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 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

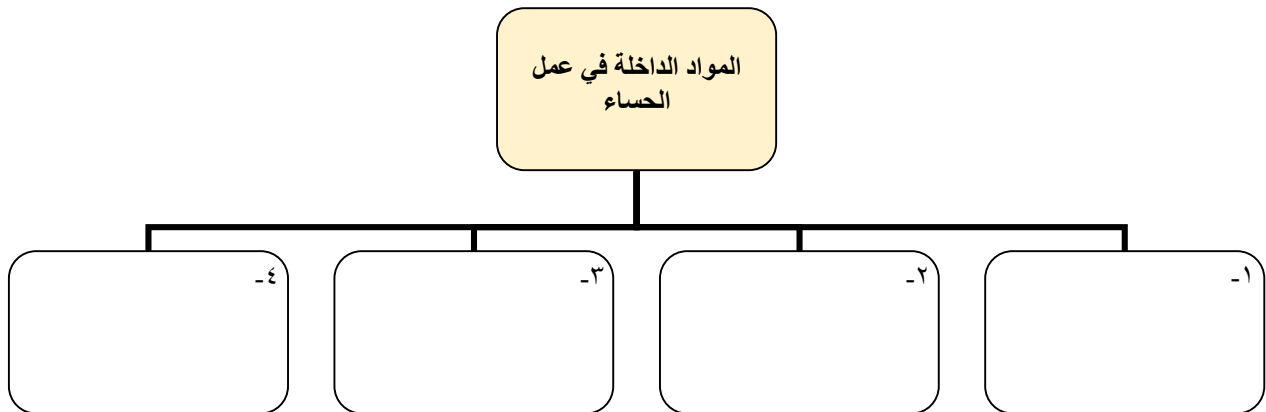


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : الحساء

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:

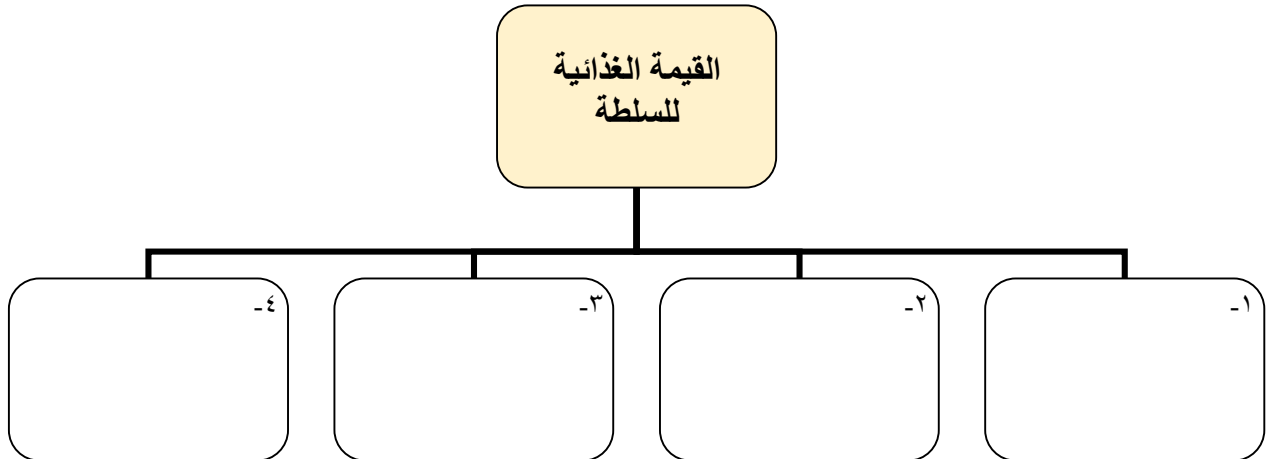


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: السلطات

- 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

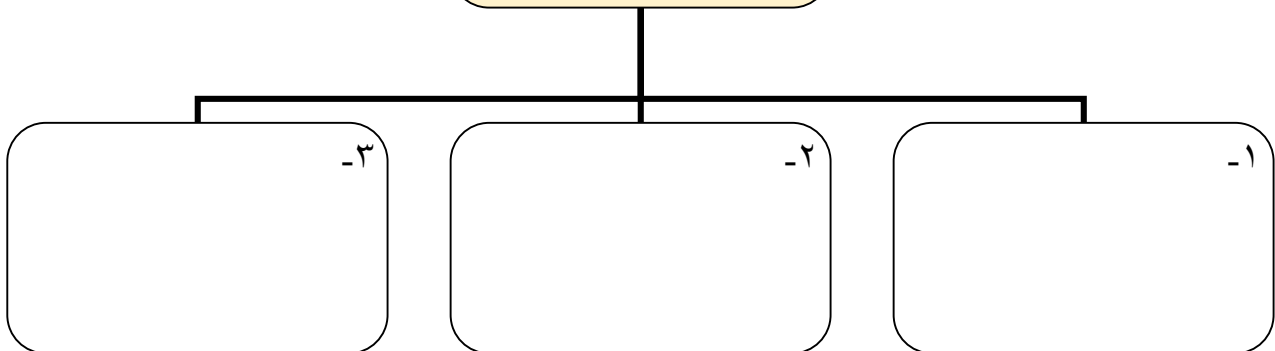
١-.....سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم بأشكال متعددة

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

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

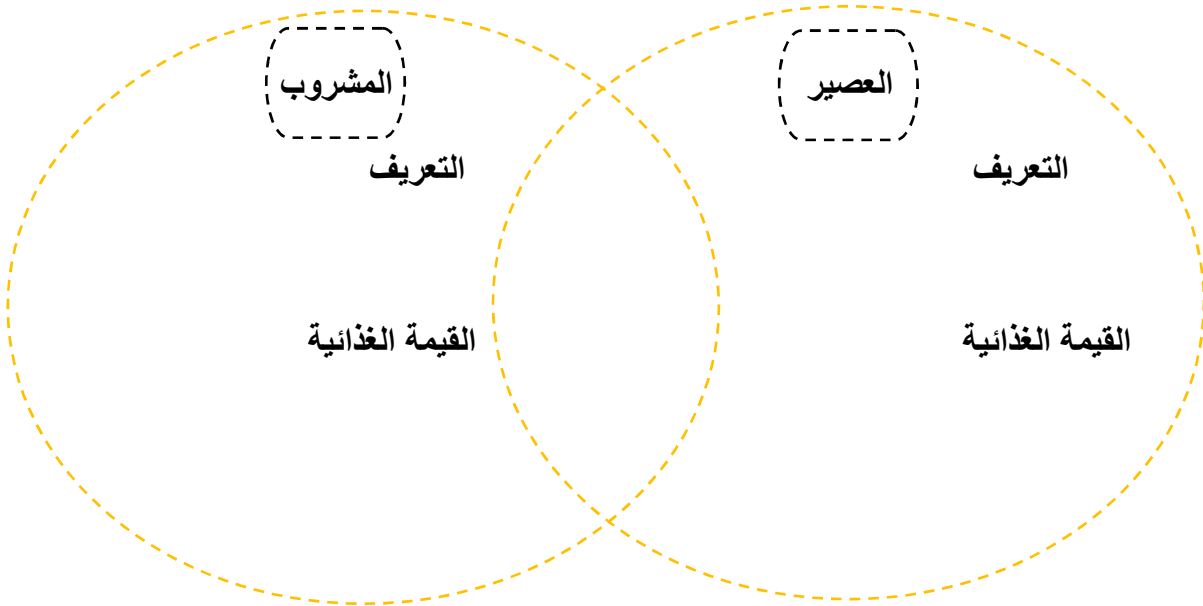
٢- أكمل/ي:

عدد/ي بعض إرشادات عمل
العصير



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 ()

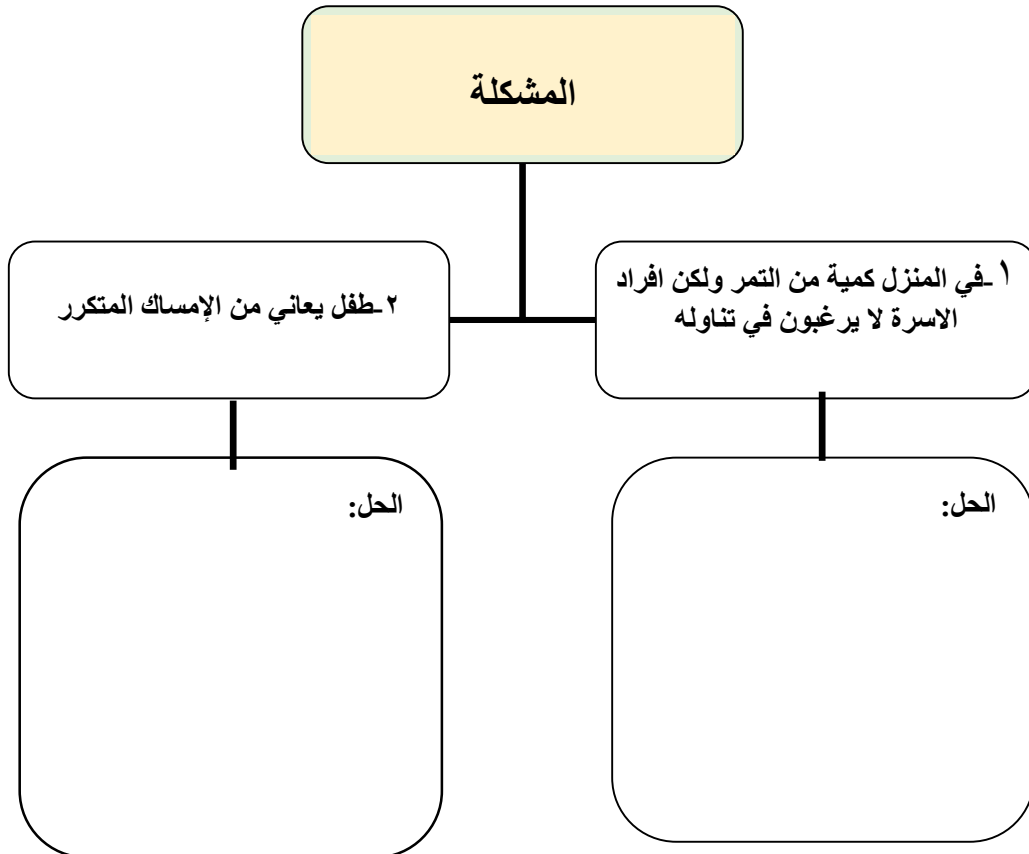
٣ - يجب غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل الاستعمال ()

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

١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) 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 نجنيها من أشجار النخيل؟

١-

٢-

٣-