

تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة إلى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

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

٤- أكمل/ي المخطط التالي:

اعراض مرض السمنة

-٢

-١

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

( )

١- من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام

( )

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

( )

٣- من اسباب فقر الدم زيادة في الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات

( )

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

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

### عددي اعراض

فقر الدم

- ١
- ٢

النحافة

- ١
- ٢

المملكة العربية السعودية

الفصل:

الاسم:

أوراق عمل المهارات الحياتية

الصف: اول المتوسط ف ١

الموضوع : العناية بالجسم ١

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

(٢)

استخدام مزيل للعرق للتخلص  
من الرائحة الكريهة

(١)

نظافة الاسنان

نستخدم الفرشاة والمعجون

العناية باليدين

يجب قص الاظافر بشكل منتظم

للحافظة على نظافة الجسم

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

أبرز عادات النظافة  
الشخصية للعناية بالجسم

-٣

-٢

-١

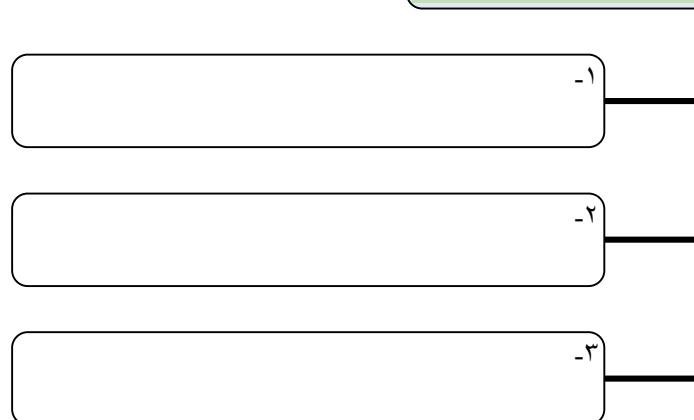
المملكة العربية السعودية      أوراق عمل المهارات الحياتية      الصف: أول المتوسط ف ١  
الفصل:      الاسم:      الموضوع: العناية بالجسم ٢

١- ضعف/ي علامة (✓) أمام 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 للدعایات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة
  - ( ) ٤- التعرض لشمس الظهرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة

٢ - أكمل / ي المخطط التالي:

## كيف يمكن الوقاية من اضرار الشمس؟



١- ضع / ي علامة ( ✓ ) امام العباره الصحيحه وعلامة ( ✗ ) امام العباره الخاطئه

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

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 الآخرين ( )

٢- اكمل / ي المخطط التالي:

ثمار بر الوالدين

-٣

-٢

-١

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

١- يجب احترام الجيران وشكراهم على كل ما يقدمونه ( )

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

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

٢- أكمل / ي المخطط التالي:

كيف أطبق فن التعامل في  
محیط المدرسة؟

-٣

-٢

-١

المملكة العربية السعودية

الفصل :

الاسم :

أوراق عمل المهارات الحياتية

الصف : اول المتوسط ف ١

الموضوع : اختيار الصديقات

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

١- الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان ( ) ( )

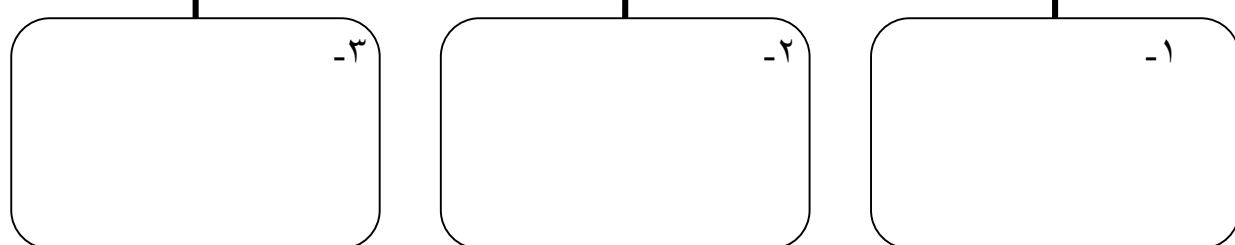
٢- لا يشتراك الأصدقاء في الخصائص المهنية ( ) ( )

٣- من معايير اختيار الصديق تقارب الأفكار والاهتمامات ( ) ( )

٤- للمحافظة على استمرار الصداقة الابتعاد عن المناوشات الحادة التي تثير الغضب ( ) ( )

٢- اكمل / ي المخطط التالي:

### حقوق الصديق



الصف : اول المتوسط

أوراق عمل المهارات الحياتية

المملكة العربية السعودية

الفصل :

الاسم :

الموضوع : تنظيم الوقت ١

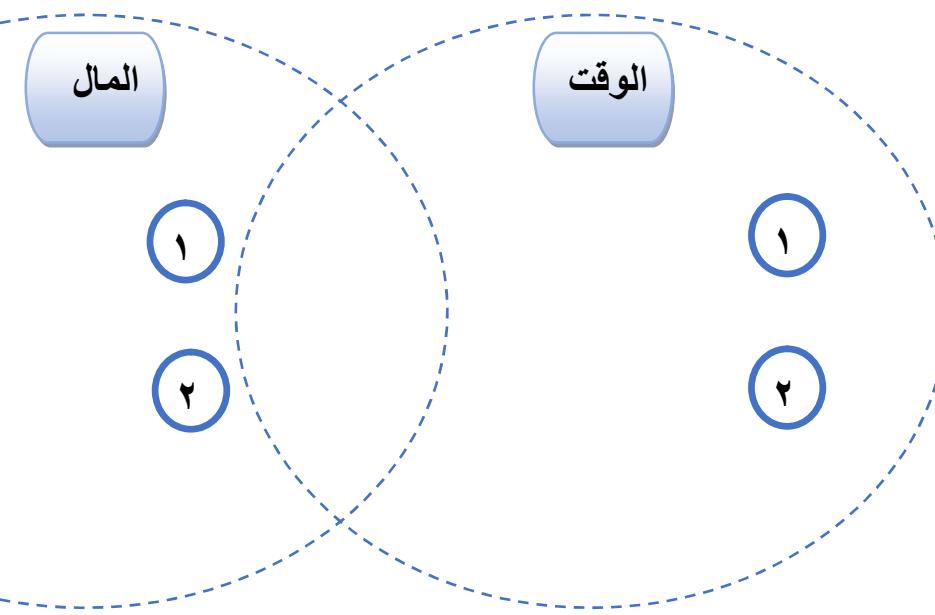
١- ضع / ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( ✗ ) امام العبارة الخاطئة

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

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

( ) ٣- من خصائص الوقت سرعة انجذابه وانخفاض قيمة

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



اعداد المعلمة : هديل النجار

## الصف: اول المتوسط فا

أوراق عمل المهارات الحياتية

المملكة العربية السعودية

## الفصل:

## الاسم:

## الموضوع : تنظيم الوقت ٢

١- ضع / اي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) امام العبارة الخاطئة

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

٢- من ايجابيات الفضائيات والانترنت انها تزيد الترابط الاسري

**٣- من سلبيات الفضائيات والانترنت انه تخفيض المستوى الثقافي**

**٢- أكمل /ي المخطط التالي :**

طرق شغل وقت الفراغ

- ۱
- ۲
- ۳

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

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

١- التنمـر الجـسـدي هو استـخدـام الـافـاظـ السـيـئـة لـاـيـذـاء الضـحـيـة بـالـتـوـبـيـخ او الصـراـخ ( )

٢- من مظاهر حدوث التنمـر سـلـبـ نـقـودـ المـتنـمـرـ عـلـيـهـ بـالـقـوـةـ ( )

٣- التنمـر الاجـتمـاعـي هو تـخـريبـ او سـرـقةـ الـادـواتـ الـخـاصـةـ بـالـمـتنـمـرـ عـلـيـهـ ( )

٤- اكـملـ/يـ المـخطـطـ التـالـيـ :

كيف نفرق بين التنمـرـ وـغـيـرـهـ مـنـ سـلـوكـيـاتـ العـنـفـ؟

- ١

- ٢

الصف: اول المتوسط ف ١

أوراق عمل المهارات الحياتية

المملكة العربية السعودية

الفصل:

الموضوع: الحماية من الاعياء

الاسم :

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

١- التنمُّر الجسدي هو استخدام الألفاظ السيئة لإيذاء الضحية بالتوجيه أو الصراخ ( )

( ) ٢- من اثار التنمُّر على المتنمُّر عليه العدوانية وصعوبة النوم

( ) ٣- عند التعرض للتنمُّر ابلغ الوالدين او الموجه الظاهري

٤- أكمل/ي المخطط التالي:

كيف تواجه المتنمُّر؟

-١

-٢

-٣

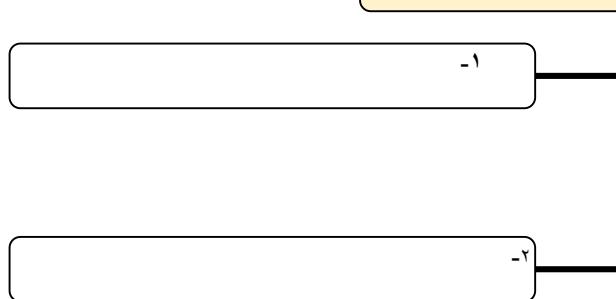
المملكة العربية السعودية : الفصل :  
أوراق عمل المهارات الحياتية : الاسم :  
الصف : اول المتوسط ف ١  
الموضوع : ضم الفتحات ١

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

- ١- تتكون الكبسة من قطعتين الأولى بها رأس بارز والأخرى القاعدة مجوفة ( )
- ٢- للكبسة نوعان كبسة مسطحة وكبسة دائيرية ( )
- ٣- تستعمل الفتحات في الملابس لتسهيل ارتدائها وخلعها ( )
- ٤- يتم تركيب الكبسون في الفتحات التي تتعرض للشد ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

### أجزاء الكبسة



- 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 الايسر

رفع الدبوس وتنبيت  
الخيط مكانه

غرز دبوس عمودي  
في منتصف العروة



الصف: اول المتوسط ف ١

أوراق عمل المهارات الحياتية

المملكة العربية السعودية

الفصل :

الاسم :

الموضوع : الحساء

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

١- الحساء من الأطعمة سهلة الهضم ومرتفعة القيمة الغذائية ( ✓ )

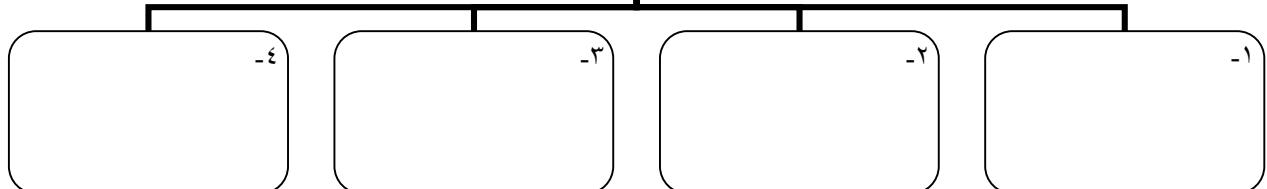
٢- الحساء يهيئ المعدة لاستقبال الطعام ( ✗ )

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 مناسبا ( ✗ )

٢- أكمل / ي المخطط التالي:

المواد الداخلة في عمل  
الحساء



الصف: اول المتوسط فـ ١

أوراق عمل المهارات الحياتية

المملكة العربية السعودية

الفصل:

الاسم:

الموضوع: السلطات

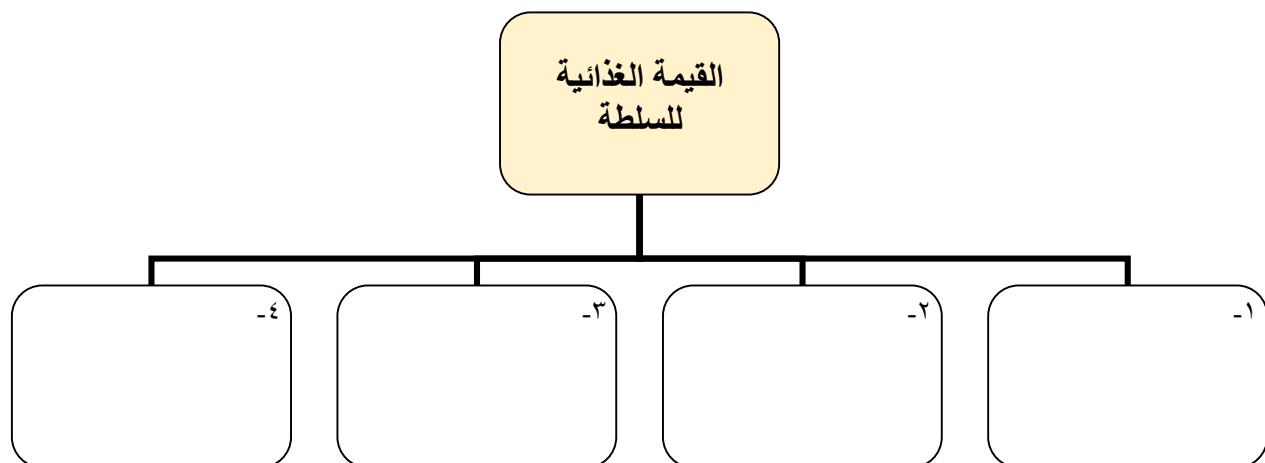
- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) امام العبارة الخاطئة:

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:



## الصف: اول المتوسط فـ ١

أوراق عمل المهارات الحياتية

المملكة العربية السعودية

## الفصل :

## الاسم :

الموضوع : المشروبات

## ١- اختار/ي الكلمة المناسبة في الفراغ :

### **العصير - المشروبات**

١- سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة وتقدم باشكال متعددة

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

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

٢ - أكمل/ي:

## عدد/ي بعض إرشادات عمل العصير

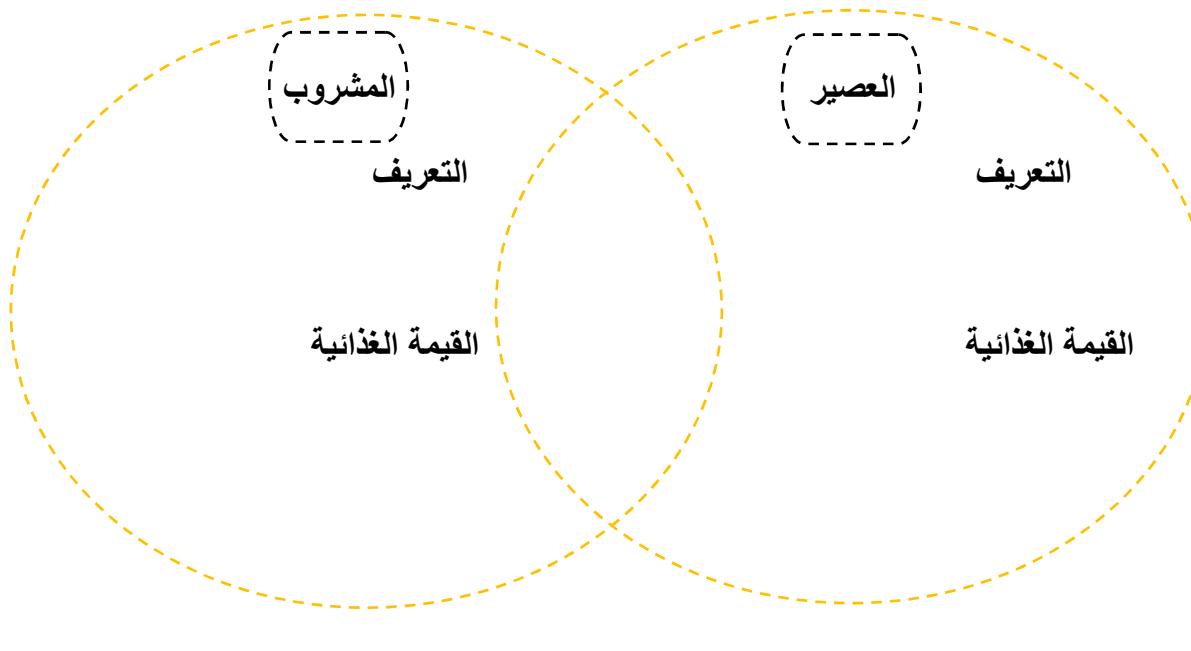
- ۳

- 7 -

-

## اعداد المعلمة : هديل النجار

## ١- قارن/ي بين العصير والشراب:



٢- ضعف/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) 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**

الصف: اول المتوسط ف ١  
الموضوع: التمور

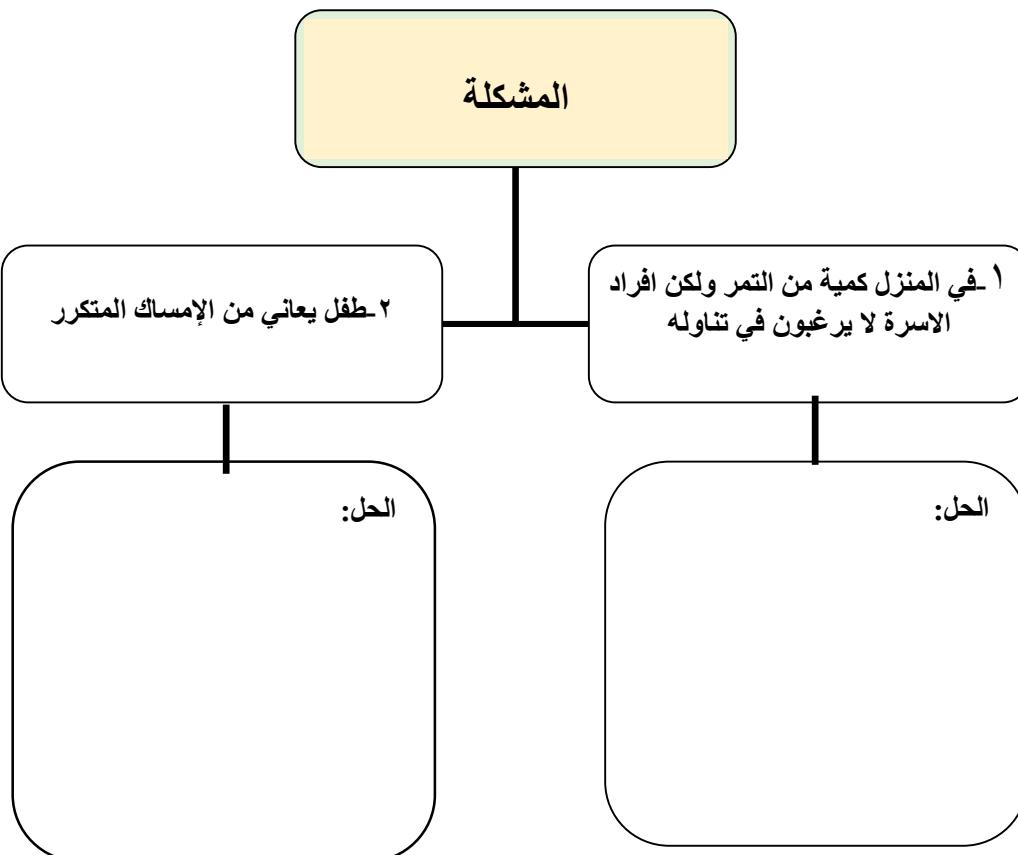
أوراق عمل المهارات الحياتية المملكة العربية السعودية

الفصل:  
الاسم:

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

- ( ✓ ) ١- التمر يقوى العضلات المعاوية 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

الفصل:

الاسم:

أوراق عمل المهارات الحياتية

الصف: اول المتوسط

الموضوع : التمور

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 يقوى النظر ويغذي شبكة العين ( )

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

٢- أكمل/ي المخطط التالي :

عدد الفوائد التي نجنيها منأشجار النخيل؟

-١

-٢

-٣