

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم /
الموضوع: الصحة النفسية

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

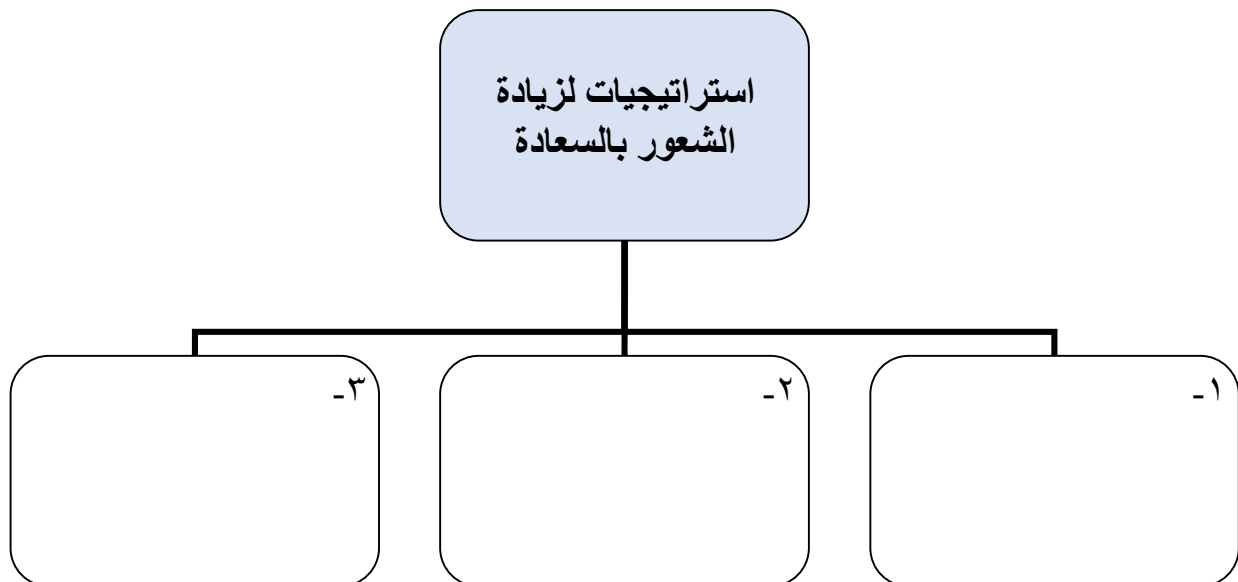
١- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية تحقيق الذات واستثمار القدرات ()

٢- تطراً على الجسم في فترة المراهقة تغيرات هرمونية تسبب تقلبات مزاجية ()

٣- ان تعزيز الصحة النفسية للفرد والمجتمع يزيد من معدلات الاعتداء على الآخرين ()

٤- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك أكثر إيجابية تجاه الحياة والأكثر سعادة ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



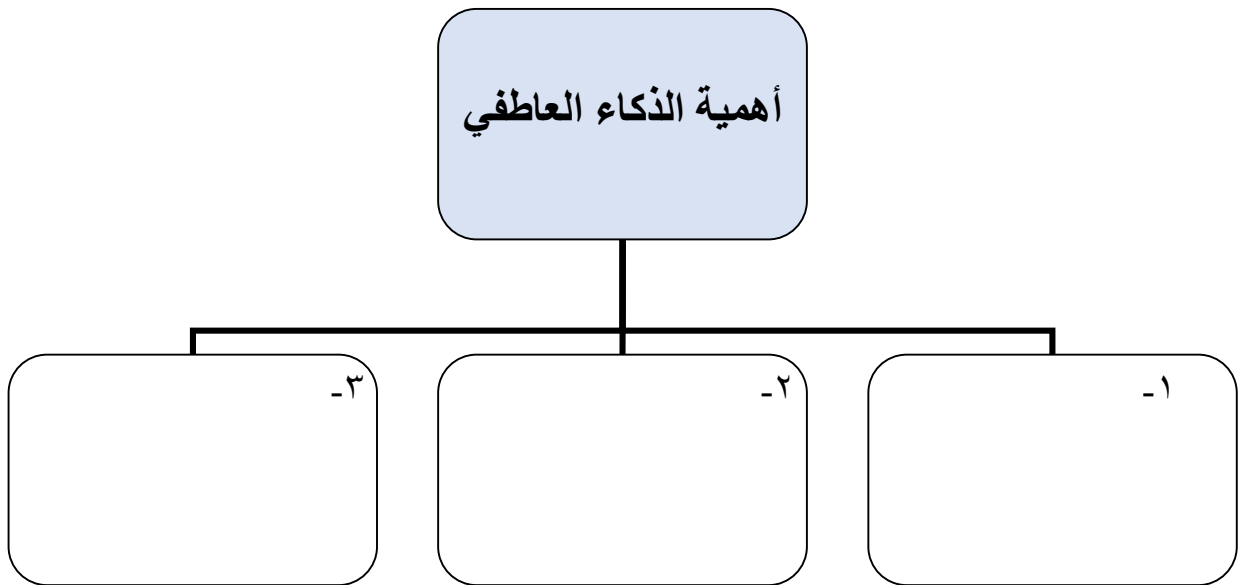
اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع : الذكاء العاطفي

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

- ١- الأشخاص الانذكياء عاطفيا يطورون قدراتهم على الإحساس بمشاعر الآخرين ()
- ٢- الأشخاص الانذكياء عاطفيا لا يعرفون كيف يتخلصون من المشاعر السلبية ()
- ٣- الذكاء العاطفي يساعدك على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الازمات بعد ذلك ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع: التسمم الدوائي

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

١-التسمم المزمن ينتج عن تناول الدواء مدة طويلة ()

٢- الاستنشاق من طرق دخول المواد السامة الى الجسم ()

٣- المسكنات الوصفية هي مسكنات يمكن شراؤها من الصيدلية بدون وصفة طبية ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

أسباب التسمم الدوائي

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم / الموضوع: كيف تكون فعالاً؟

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

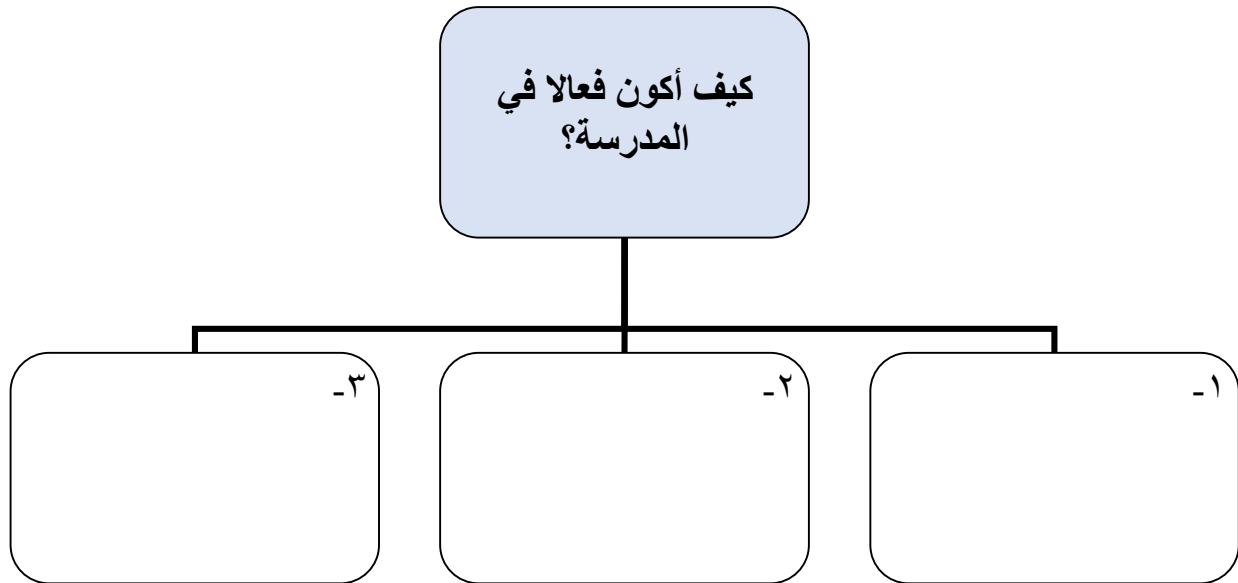
١- يجب ان يحرص الفرد على اللباقة في الحديث مع الجميع ()

٢- يمكن ان تطلب من الاسرة الكماليات ولا تهتم لظروفهم المادية ()

٣- يجب الاهتمام بإخوتي الصغار عند غياب والدي من المنزل ()

٤- جميل ان استقبل الضيوف ببشاشة وأشاركهم الحديث ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

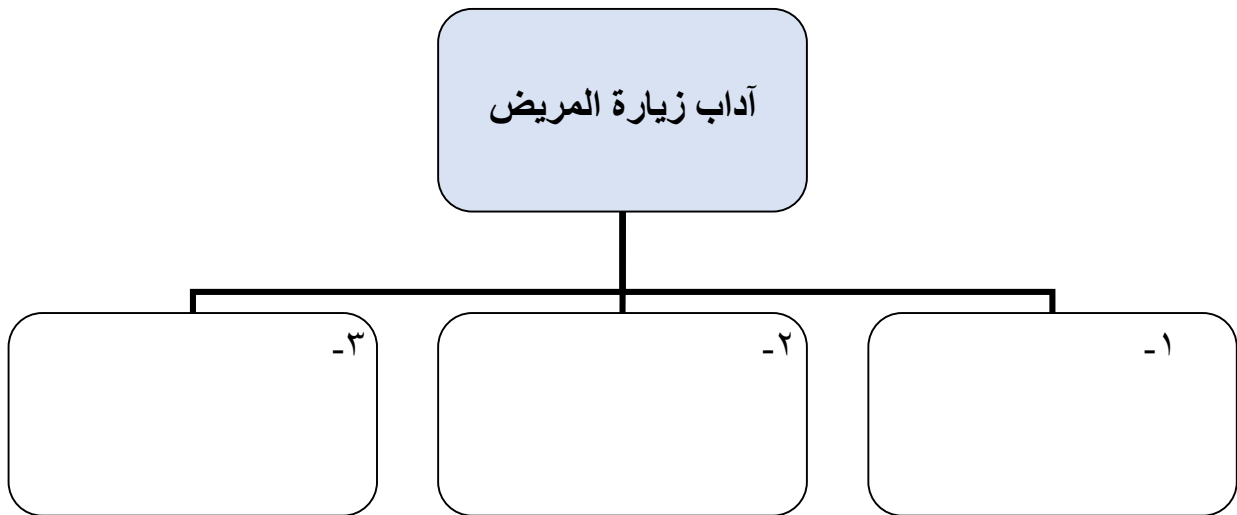


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع : آداب الزيارة

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

- ١- من آداب زيارة التهئة ان تكون في وقتها المناسب ()
- ٢- من آداب الزيارة التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة ()
- ٣- من آداب الضيافة اختيار الملابس المناسبة للاستقبال ()
- ٤- اكرام الضيوف يعني المبالغة في تقديم الطعام والشراب ()
- ٥- الزيارة قديما كانت بموعـد مسبق متفق عليه ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع : قواعد الحديث وفن الاستماع

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

١- يمكن التحدث بكل ما يسمع ()

٢- الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه للارتفاع في اعين الناس ()

٣- الحرص على رفع الصوت في اثناء الحديث ()

٤- اتعمد تصحيح الأخطاء العفوية للمتحدث إذا كانت لا تؤذي أحدا ()

٢- أكمل/ي الفراغات التالية بما يناسها :

(الجدل - الكلمات - الانصات - احترام)

١- عند الحديث ابتعد عن البذينة

٢- الابتعاد عن كثرة عند الحديث كي لا يخسر الطرفان

٣- لا انشغل بشيء اخر في اثناء للمتحدث معي

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع : الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية

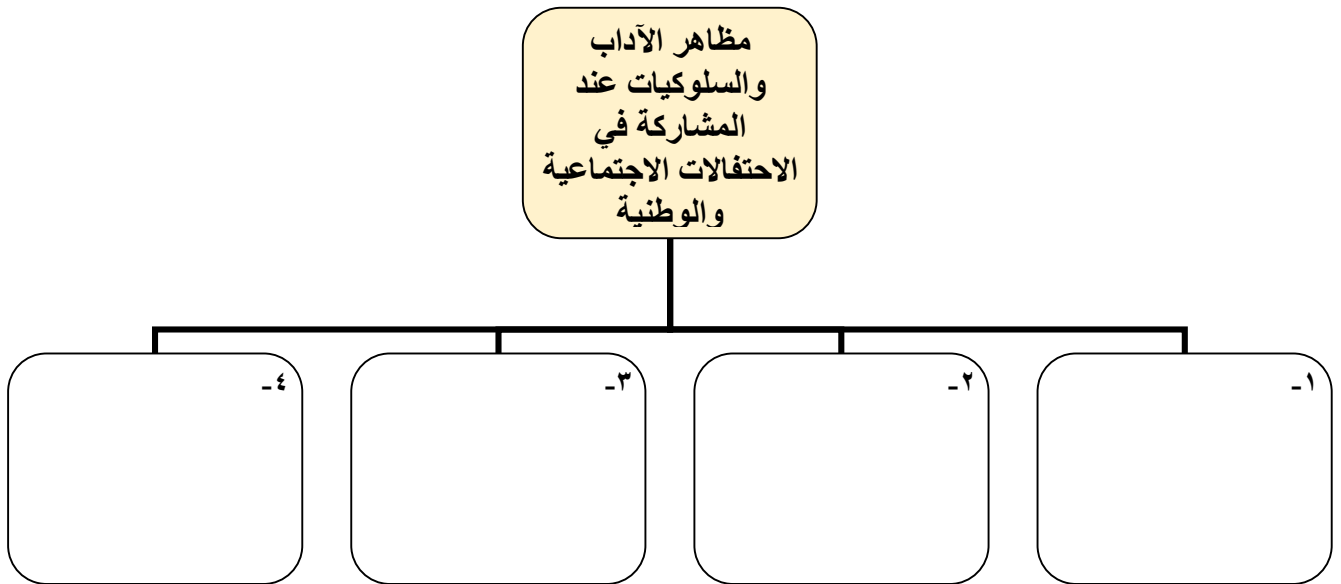
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١- عيد الأضحى من المناسبات الوطنية ()

٢- الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين افراد المجتمع ()

٣- حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة ومشاركة الآخرين ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



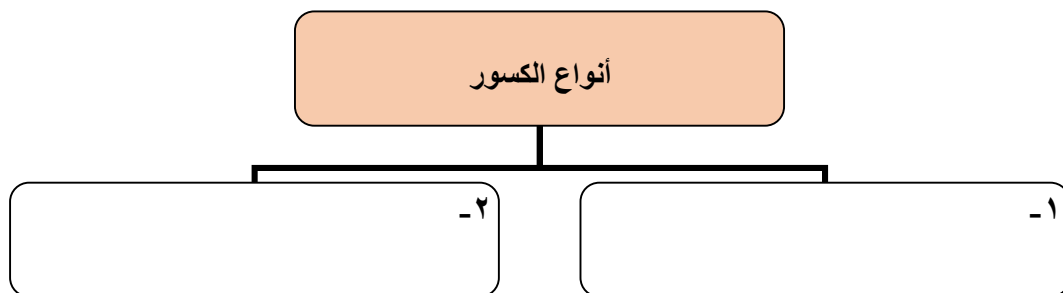
اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الاسم :
الفصل:
الموضوع : اسعاف الحوادث المنزل
(السقوط- الغرق- الاختناق)

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

- ١- الخلع هو انفصال انسجة العظم ويتفاوت من شرح بسيط الى كامل ()
- ٢- تسعف القدمة بوضع كمادات ساخنة عليها ()
- ٣- يجب عدم قذف نفسك في الماء عند انقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة ()
- ٤- انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب يسمى اختناق ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الاسم :
الفصل:
الموضوع : اسعاف الحوادث المنزل
(الصعقة الكهربائية – التسمم)

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

- ١- لاسعاف المصاب بالصعق الكهربائي يجب فصل مصدر الكهرباء اولاً ()
- ٢- اسعاف التسمم بمشتقات البترول يعطى المصاب زيت الزيتون ويمنع من القيء ()
- ٣- يجب حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بعيدة عن الأطفال ()
- ٤- الصعق الكهربائي هو انغلاق مجرى التنفس لوجود الماء ()

٢- صل/ي العمود الأول بما يناسبه في العمود الثاني:

يحدث نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة
بالجسم

التسمم الغذائي

يحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا او
سمومها

التسمم بالغازات

نتيجة لدغ نوع من الحشرات او حيوانات
زاحفة

التسمم باللدغ

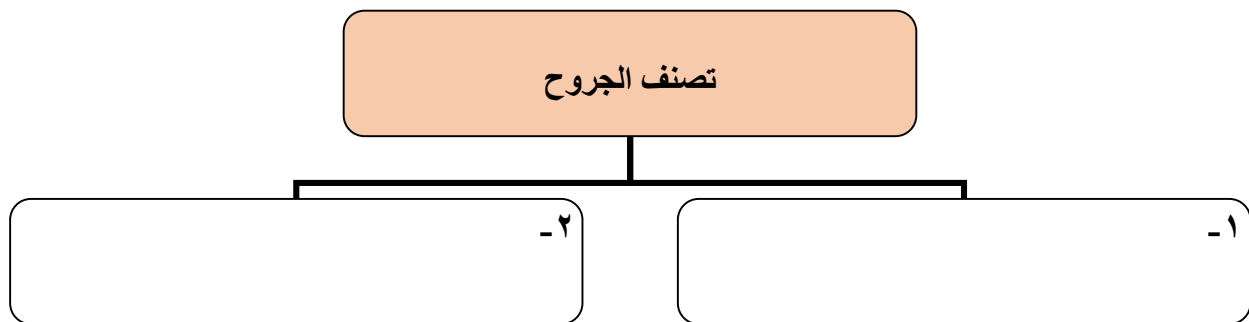
اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الاسم :
الفصل:
الموضوع : اسعاف الحوادث المنزل
(الجروح – الحروق)

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

- ١-تعريف الحروق هي قطع او فصل في انسجة الجسم سواء داخليا او خارجيا ()
- ٢-مسببات الحروق هي درجة الحرارة والمواد الكيميائية فقط ()
- ٣-يصنف احمرار سطحي في الجلد من حروق الدرجة الثالثة ()

٢-أكمل/ي المخطط التالي:

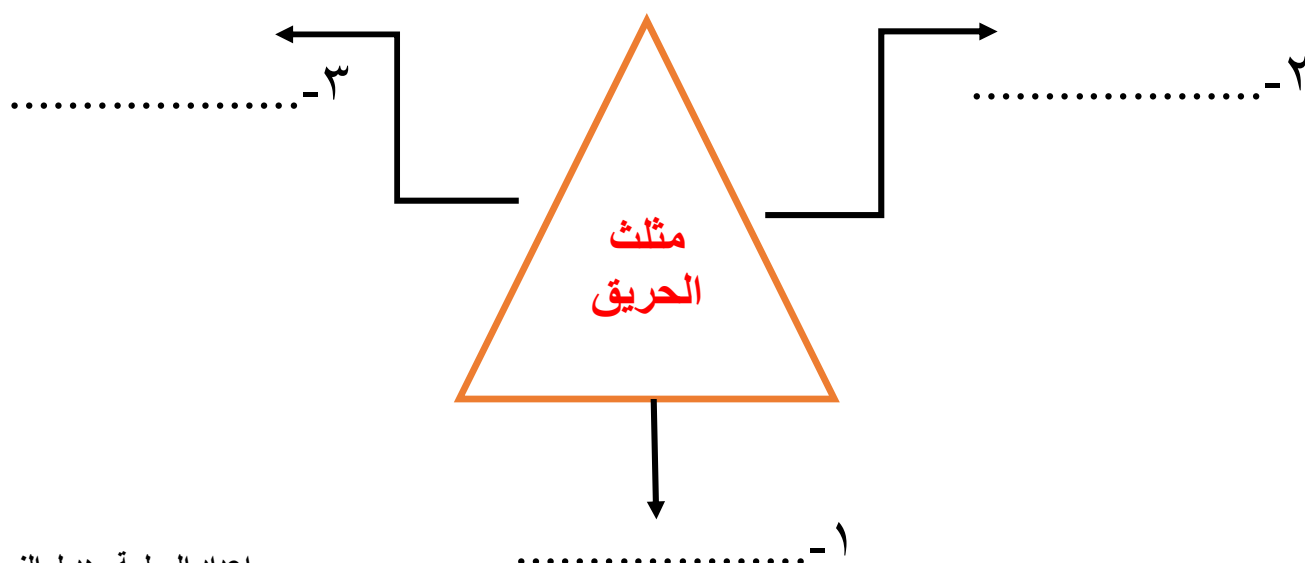


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع : الحرائق ١

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

- ١- من مسببات الحريق في المنزل الشموع واسطوانات الغاز ()
- ٢- أجهزة تعلق على الاسقف وتطلق إنذارا مبكرا فور تصاعد الدخان تسمى مخارج طوارئ ()
- ٣- لتفادي حدوث حرائق في المنزل مراقبة الأطفال وابعادهم عن مصادر اللهب ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي:
مثلث الحريق يتكون من ثلاثة عناصر هي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الفصل:
الاسم :
الموضوع : الحرائق ٢

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

- ١- في حال حدوث حريق ترك النوافذ مغلقة وعدم فتحها ()
- ٢- يجب عدم العودة لمكان الحريق لإنقاذ شخص او احضار أشياء ()
- ٣- عند حدوث حريق لابد من الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الاخلاء ()
- ٤- عند حدوث حريق أولاً يجب ايقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق ()

٢-رتب/ي خطوات استخدام طفاية الحريق:

سحب مسمار الامان

توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه
حسب الالهب يمينا ويسارا

الحرص ان تكون اقصى مسافة عن النار لا
تزيد عن ثلاثة أمتار

امساك طفاية الحريق المطفأة من المقبض

اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم :
الموضوع : العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

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

- ١- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية ()
- ٢- ان تناول الطعام ببطء عادة غذائية سيئة تجعل الانسان يشعر بالجوع المستمر ()
- ٣- ان اهمال تناول الوجبات اليومية يؤدي الى انخفاض مستوى السكر في الجسم ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

اضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

١-	
٢-	
٣-	