

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

أوراق عمل

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

معلمة المادة	المشرفة التربوية	مديرة المدرسة



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف : الخامس الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: البلوغ عند الإناث

- أذكر المقصود بالبلوغ؟

- صفي التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ؟

- عددي أهم المظاهر الجسمية للبلوغ؟

- أذكر المقصود بالحيض؟

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف : الخامس الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس : درجة الحرارة

- أذكر أنواع موازين الحرارة؟

- عددي طرق خفض حرارة جسم الإنسان؟

- ما المقصود بالمِخْرَار؟

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف : الخامس الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس : النبض

- عرفني النبض؟

.....

.....

.....

- كيف يتم قياس النبض؟

.....

.....

.....

- لم يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟ وضح إجابتك

.....

.....

.....

.....

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف : الخامس الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: التعامل مع الأدوية

- عددي تعليمات استعمال الدواء؟

- ماذا يجب على مريض الزكام أن يفعل؟

- أذكرني أخطار الأدوية؟

- كيف يتم حفظ الأدوية؟

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف : الخامس الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس : المسكن الصحي

- اشرح مواصفات المسكن الصحي؟

.....

.....

.....

- استنبطي النتائج المترتبة على وجود منزل دون نوافذ؟

.....

.....

.....

- وضح أهمية الإضاءة في المنزل؟

.....

.....

.....

- عددي أنواع الأرضيات؟

.....

.....

.....

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف : الخامس الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: ترتيب الملابس

- أذكر مراحل ترتيب الملابس في الخزانة؟

- طبق عملياً ترتيب الملابس في خزانتك الخاصة؟

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف : الخامس الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: ترتيب حقيبة السفر

- ما الفرق بين لوازم حقيبة السفر ولوازم حقيبة اليد؟

- نظمي عملياً محتويات حقيبة السفر؟

- أذكرني دعاء السفر؟

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :

آداب التعامل خارج المنزل

العبارات الآتية تشير إلى آداب التعامل الحسن وغير الحسن مع زملائك
صنفها في الجدول الآتي:

تقديم المساعدة للمحتاجين منهم

إلقاء التحية في الصباح عليهم

الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

عدم السؤال عنهم في حال غيابهم والاطمئنان عليهم

عدم الاستماع للزملاء والسخرية منهم

إعارة الأدوات عند الضرورة

تعامل غير حسن

تعامل حسن

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آداب التعامل خارج المنزل

♣ ماذا تفعل إذا تشاجرت مع أحد زملائك وشتمك؟

تدعو له بالهداية ولا ترد عليه

تعتدي عليه بالضرب دون أن تشتمه

تنصحه وتعاتبه وتبين له الخطأ

ترد له الإساءة بالمثل

♣ كيف تتصرف إذا رأيت زميلك يرفع صوته على المعلم؟

أشجعه على هذا التصرف

أنصحه باحترام المعلم

أتعلم منه وأفعل مثله

♣ ماذا أفعل إذا تعثر رجل مسن في مشيه وسقط أمامي؟

أتابع سيرتي ولا أهتم

أضحك على سقوط الرجل

أقف وأساعده وأطمئن عليه

آداب التعامل خارج المنزل

♣ لاحظت أن زميلك لا يملك دفترًا بسبب فقره فكيف تتصرف؟

لا اهتم بالموضوع

أسخر منه لأنه لا يملك دفتر

أخبر أهلي أو الموجه لمساعدته

♣ كيف تتصرف إذا رأيت في المدرسة رجل كفيف أتى لوحده ليسأل عن ابنه؟

أراقبه كي أرى ماذا يفعل

أمسك بيده وأساعده

أذهب لصفي وأتركه

♣ ماذا أفعل إذا رأيت زميلاً مقعداً يحتاج للمساعدة للشراء من المقصف؟

أعرض عليه المساعدة وأشتري له

أتركه لعل أحداً غيري يساعده

أشتري لوازمي وأذهب

آداب التعامل خارج المنزل

ضع صح أو خطأ أمام العبارات التالية:

- أ** إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام .
- ب** اتخذ رسولنا ﷺ أبا بكر الصديق رضي الله عنه صديقاً له.
- ج** من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك.
- د** التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات.
- هـ** إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله ﷺ طريقك إلى الجنة.

املاً الفراغات بما يناسبها من كلمات:

الاحتياجات الخاصة

أنبتت

المعاقين

الخطأ

- ١** قال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ سَبْعَ سَنَابِلَ﴾ (١).
- ٢** من الأدب الاعتذار للمعلم عند أو التقصير.
- ٣** إن من حسن التعامل مع الأشخاص ذوي معاملتهم كأى شخص آخر.
- ٤** استخدام المواقف المخصصة لـ فيه تعدُّ على حقوقهم.



وزارة التعليم
Ministry of Education

المرحلة :

الصف : الخامس الابتدائي

المنطقة :

المدرسة :

اسم الطالب /ة :

اسم الدرس: العناصر الغذائية

- ما المقصود بالعناصر الغذائية؟

- عرف البروتينات واذكري مصادرها؟

- عرف الدهون واذكري مصادرها؟

- عرف الكربوهيدرات واذكري مصادرها؟

المشرف /ة :

قائد المدرسة :

معلم /ة المادة :