

أوراق عمل

مادة المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني متوسط

الجزء الأول من المقرر

المعلم/ة المادة	مدير/ة المدرسة	المشرف/ة التربوي/ة

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف١
الفصل:
الاسم /
الموضوع: الغذاء الكامل والمتوازن

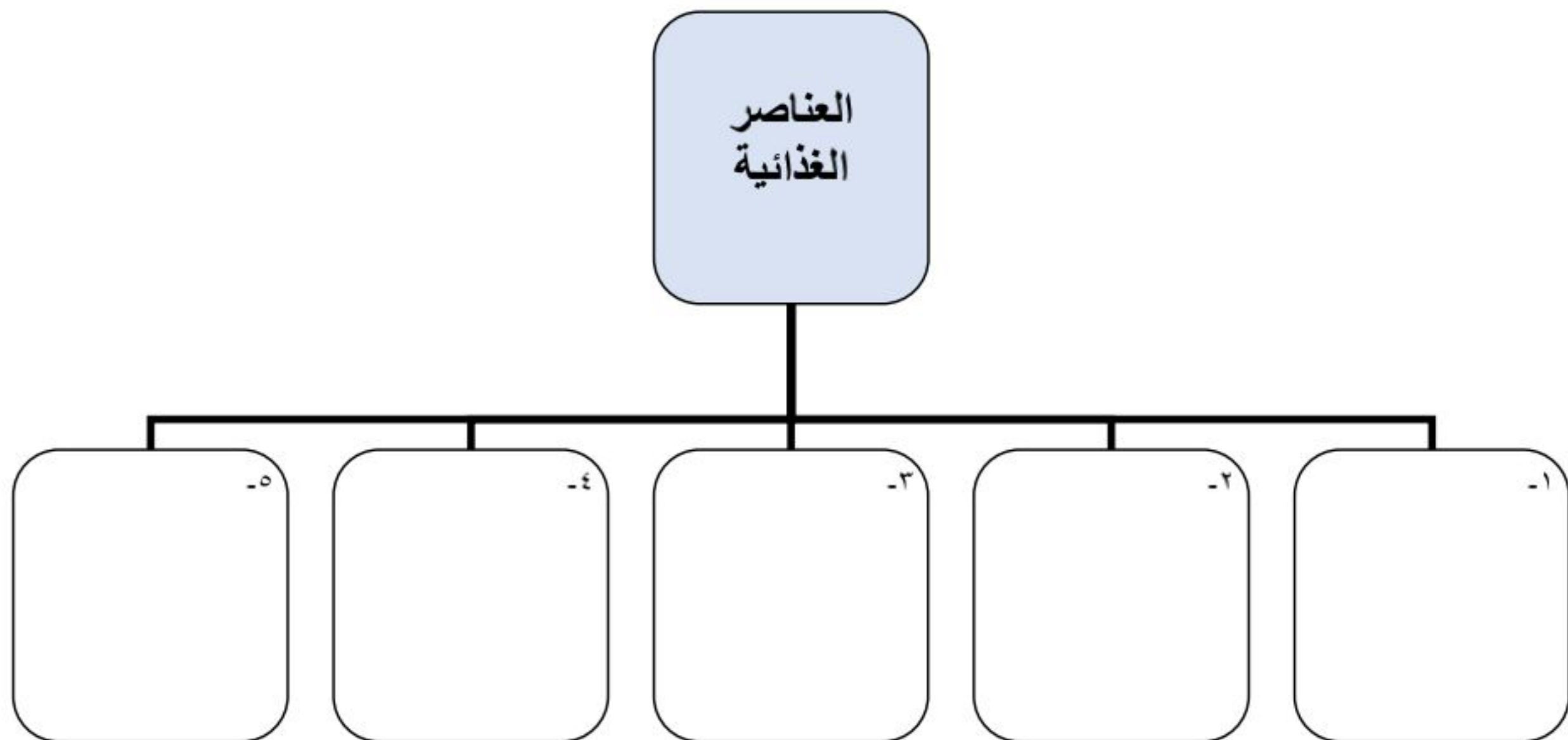
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

١- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه ()

٢- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم ()

٣- ان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف١
الفصل:
الاسم:
الموضوع : الوجبات السريعة

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

١- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير ()

٢- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع ()

٣- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

الاضرار الصحية للوجبات السريعة

١-	
٢-	
٣-	

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : المضافات الغذائية

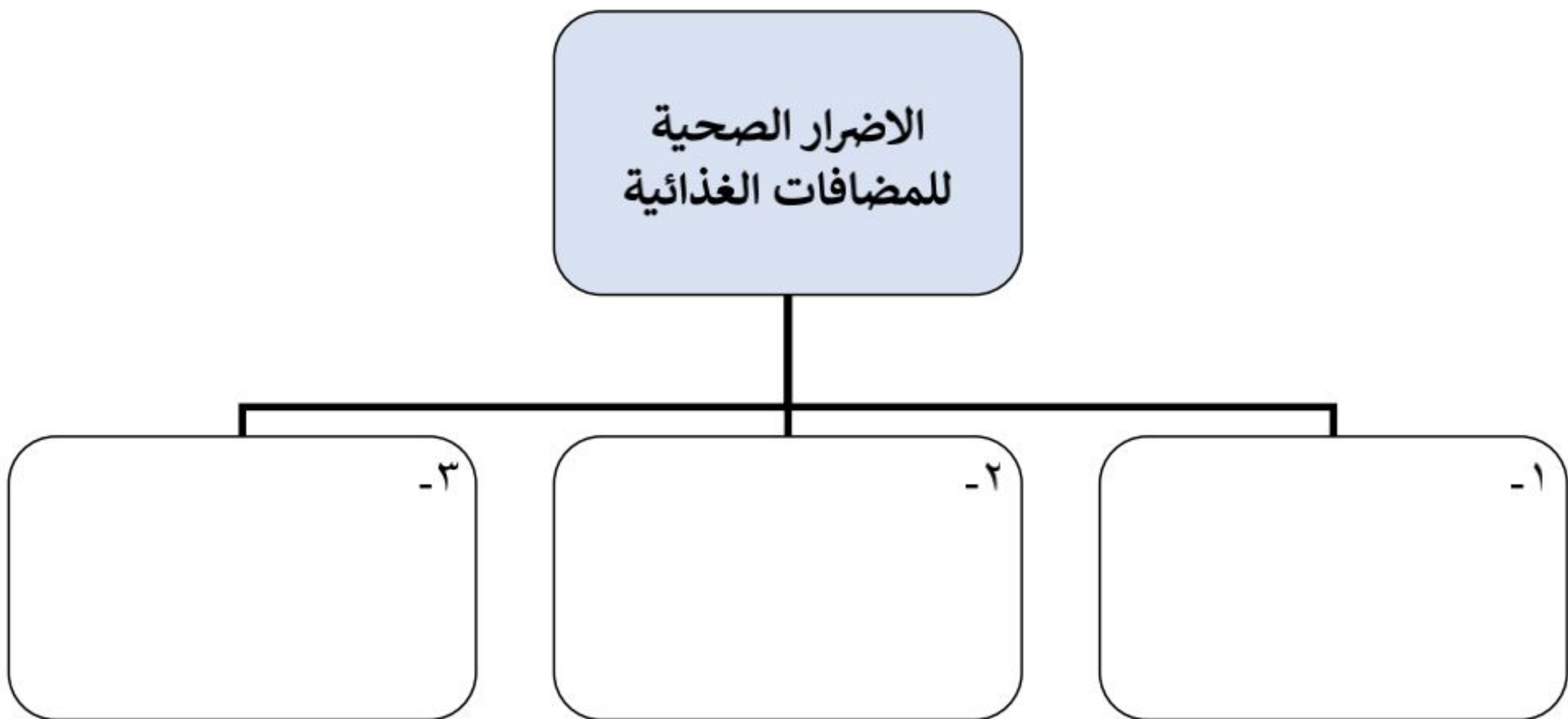
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي ()

٢- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم ()

٢- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو (A) ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : إدارة الذات

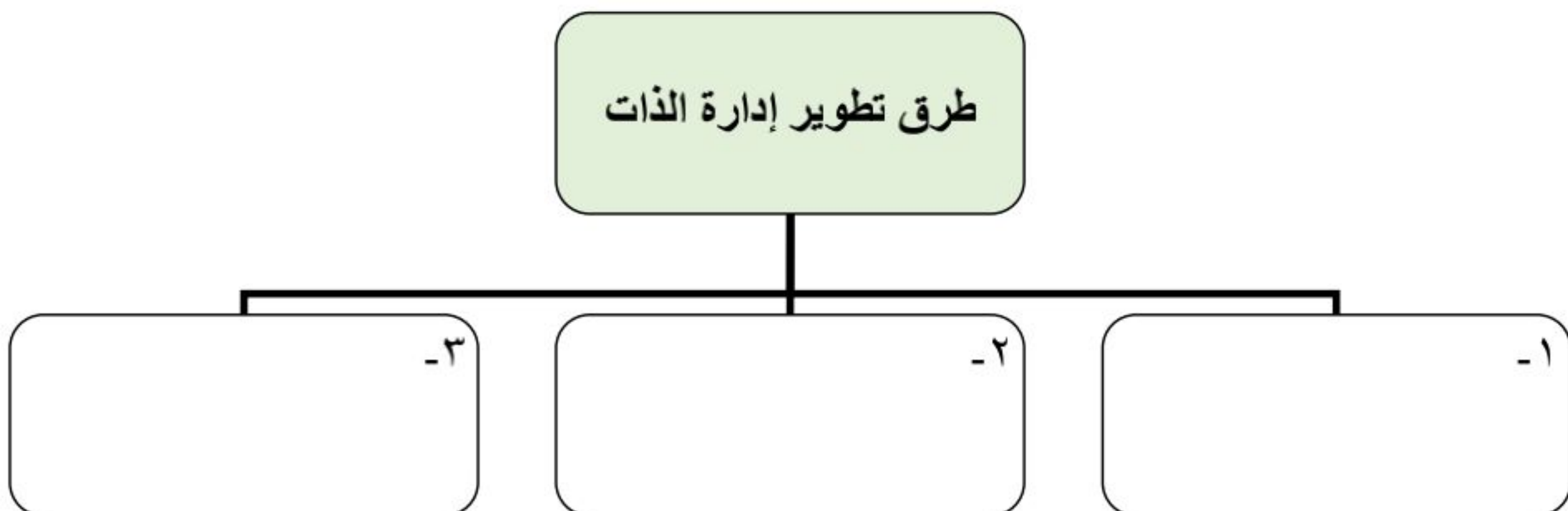
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

١- مفهوم ادارة الذات هو الطرق والوسائل التي تساعد الانسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه ()

٢- من أهمية إدارة الذات سوء إدارة الوقت وعدم استغلاله ()

٣- من مهارات الإدارة الذاتية التفاؤل ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : التفكير الإيجابي

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

- ١- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راض عن نفسي ()
- ٢- دائرة الاهتمام هي الأمور التي يستطيع الشخص أن يؤثر فيها ()
- ٣- إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي باختيار الكلمة المناسبة :

الأسرة – تطوير الذات – المجتمع – الأمور السياسية – العمل الداخلي

دائرة التأثير

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : التنمر الالكتروني

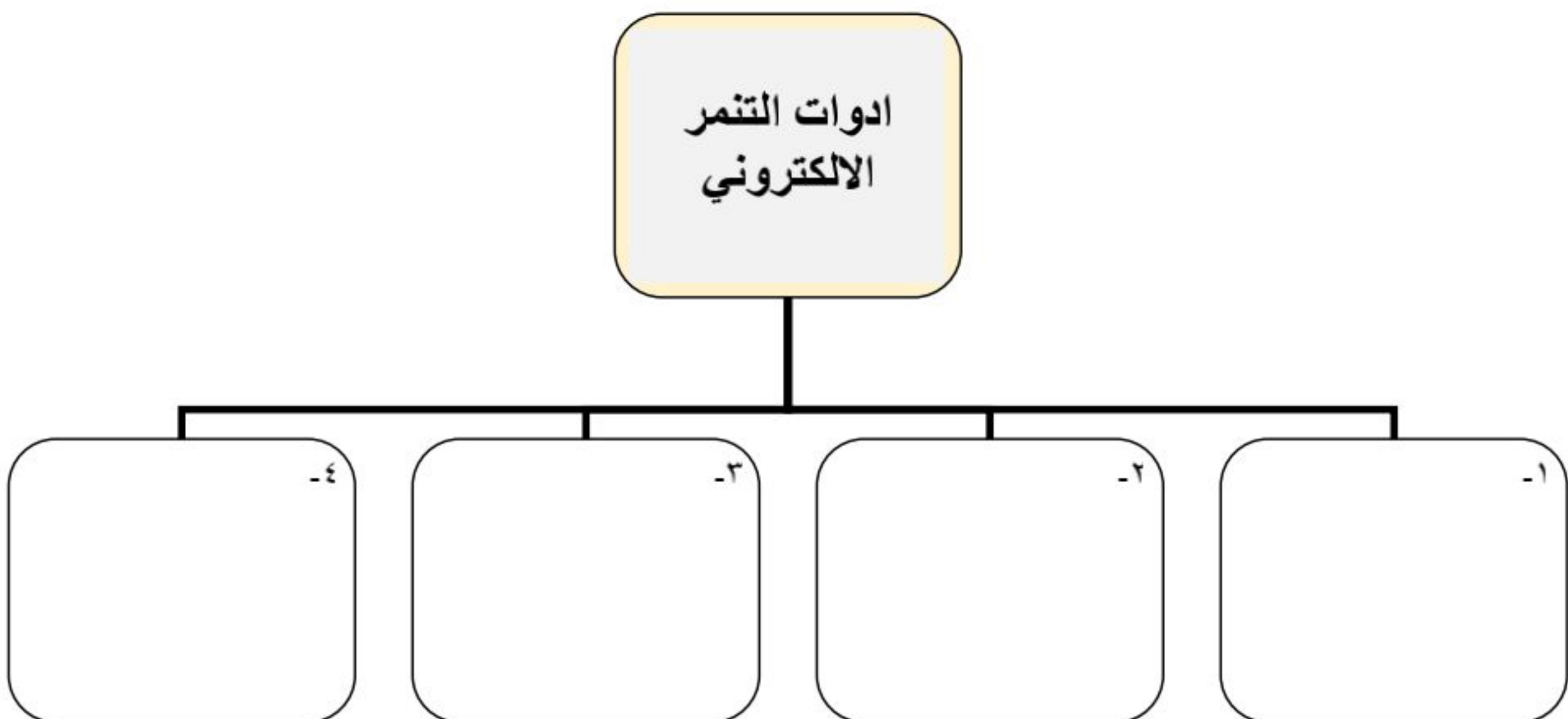
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١- من الأساليب المستخدمة في التنمر سرقة الحساب الالكتروني ()

٢- من اثار التنمر الالكتروني على المتنمر عليه حضور المناسبات الاجتماعية ()

٣- الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الالكتروني ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



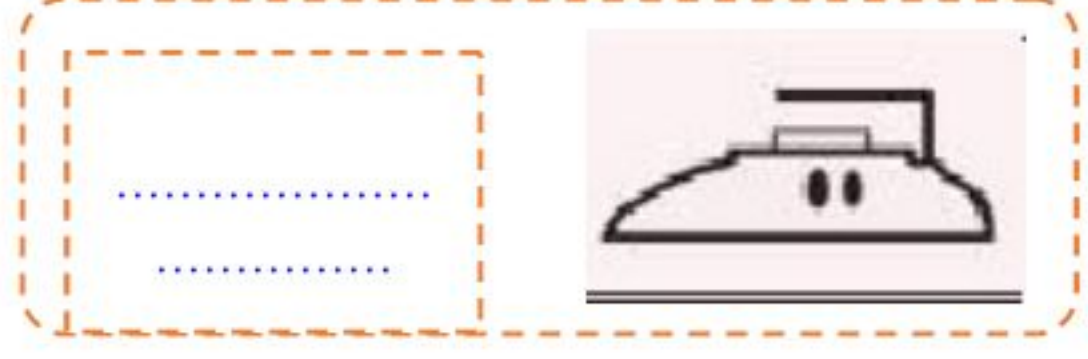
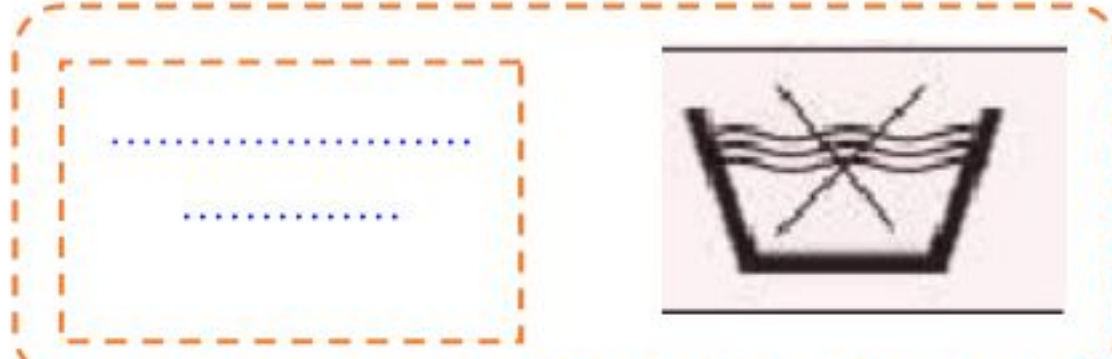
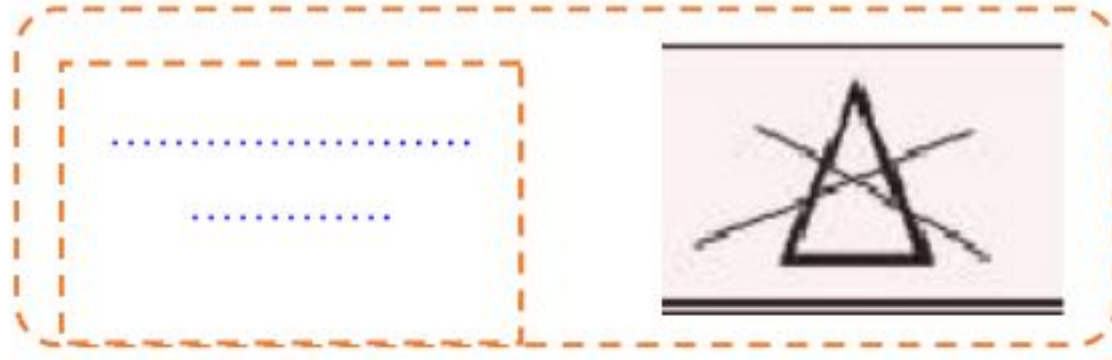
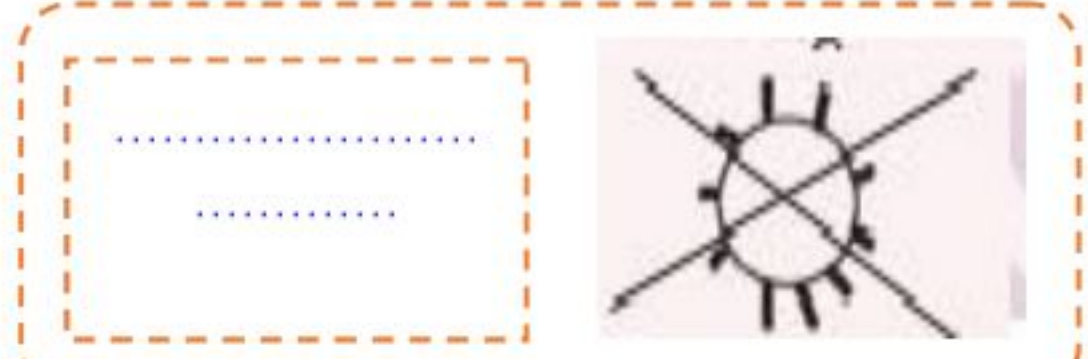
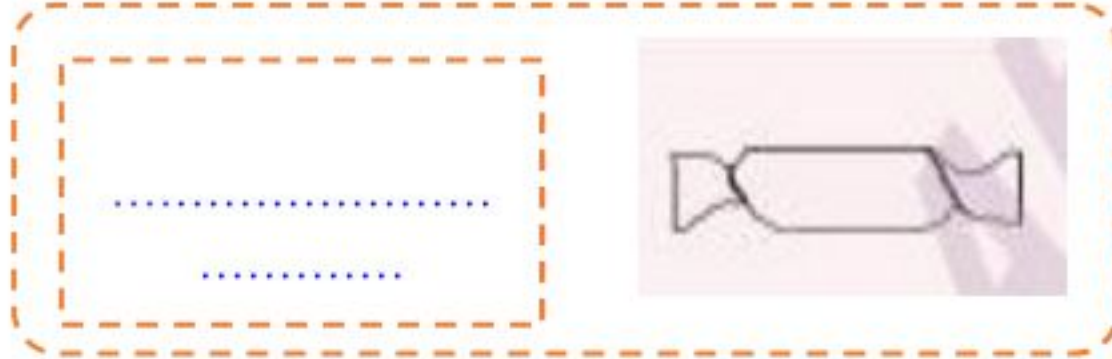
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : البطاقة الارشادية

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

١- البطاقة الارشادية هي مرفقة مع الملابس تحوي رموز تعبيرية ومصطلحات ()

٢- المثلث  يشير الى إمكانية استخدام الغسيل الجاف ()

٢- اكتب/ي تفسير للصورة:

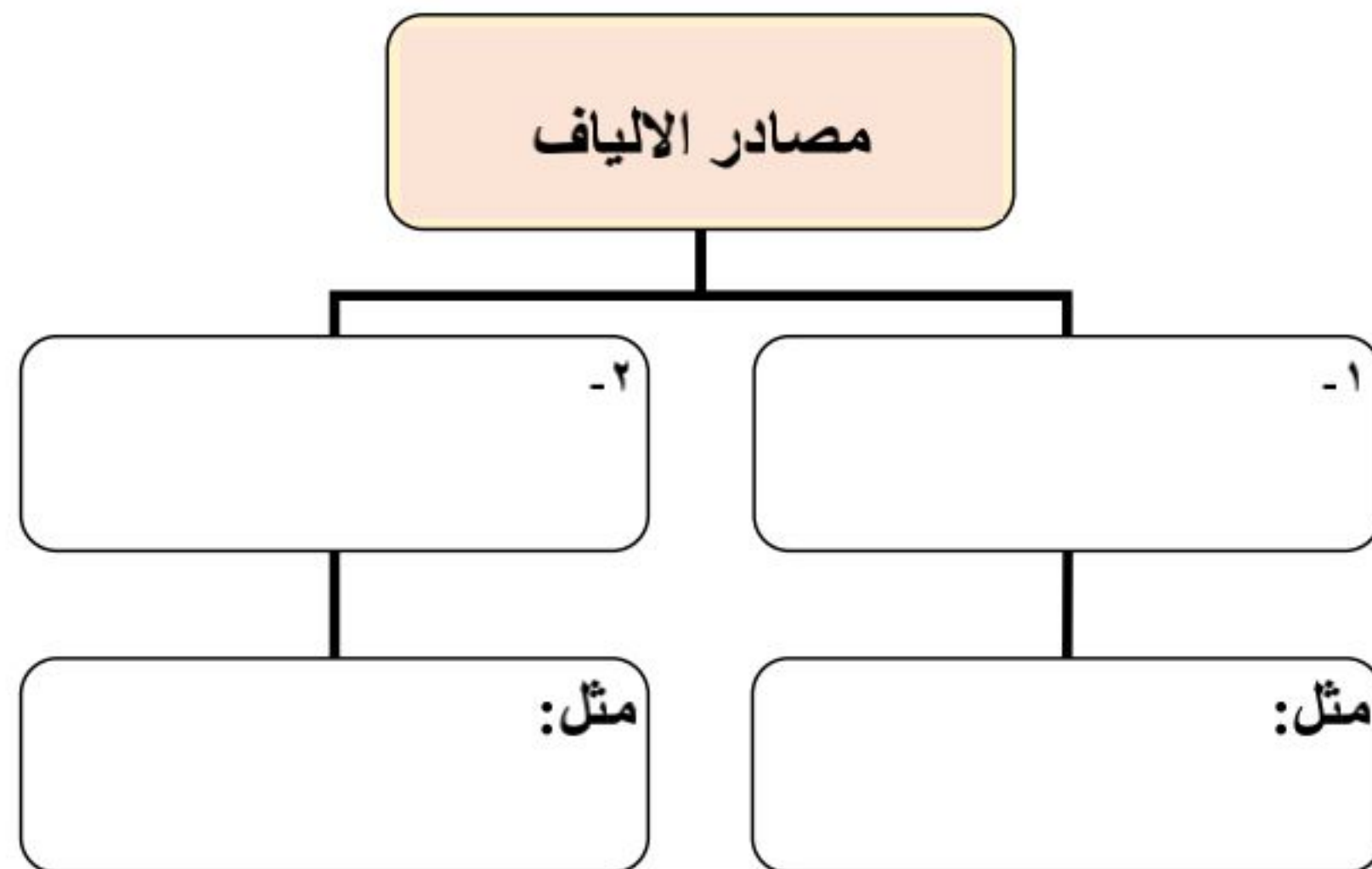


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : تنظيف الملابس

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

- ١- مادة زرقاء اللون تباع على هيئة مسحوق او قوالب تسمى مبيض ()
- ٢- يضاف الملح للملابس الى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون ()
- ٣- المرحلة الأولى من مراحل غسل الملابس البيضاء مرحلة الاعداد ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : اللحوم والبقول

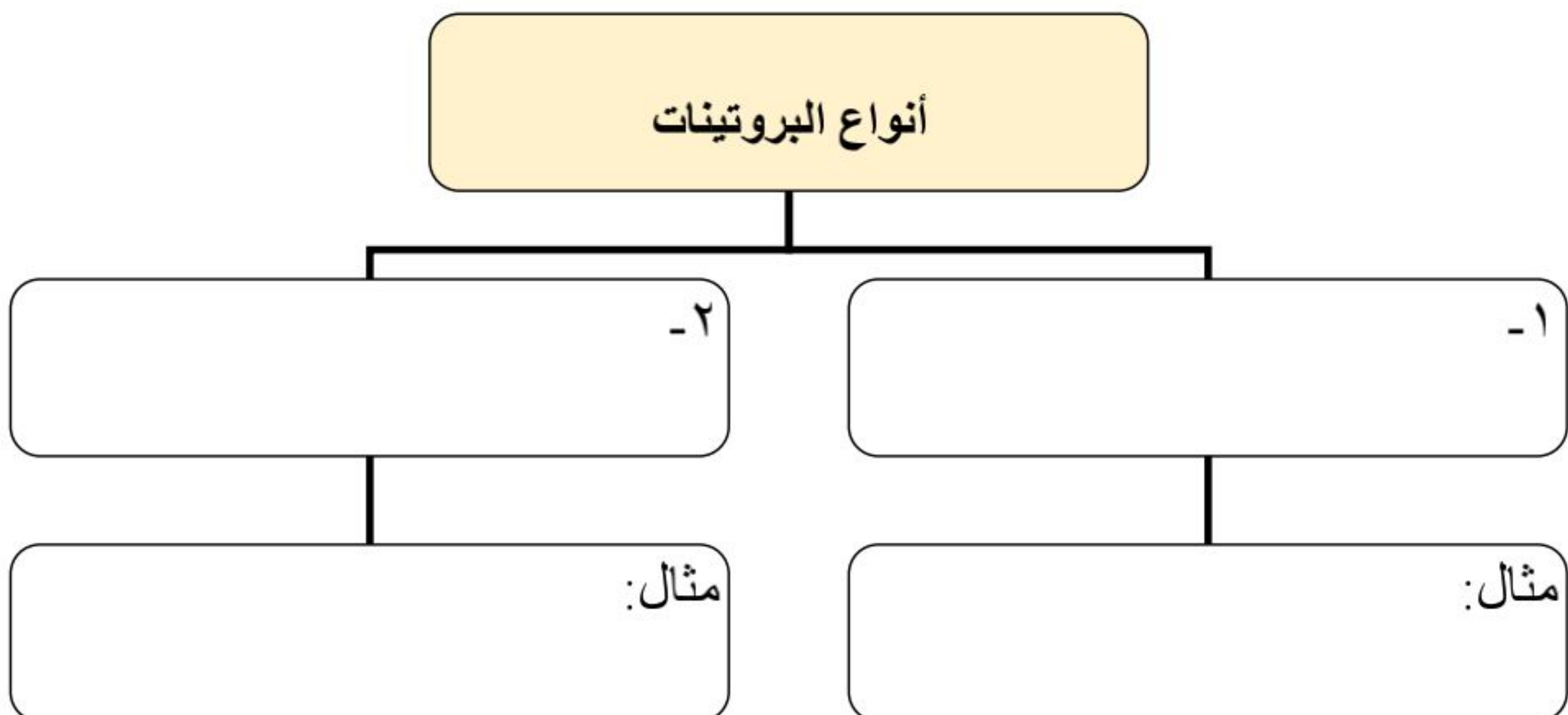
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١- من فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة ()

٢- يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية ()

٣- الأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض دهنية ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي:



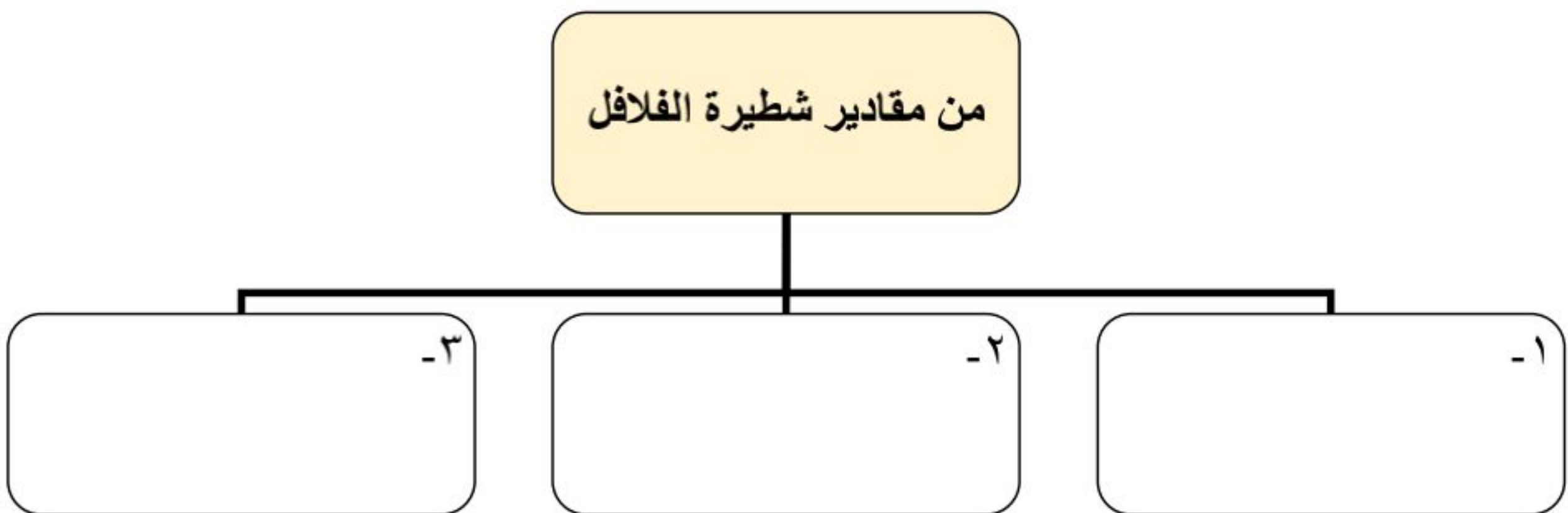
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : شطيرة الفلافل

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

١- الطحينة مادة غذائية تستخرج من طحن حب السمسم ()

٢- شطيرة الفلافل لها قيمة غذائية عالية ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ١
الفصل :
الاسم :
الموضوع : شطيرة التونة

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

- ١- يضاف عصير الليمون للتونة لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية ()
٢- تعتبر التونة من البروتينات النباتية ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

