تم رفع الملف

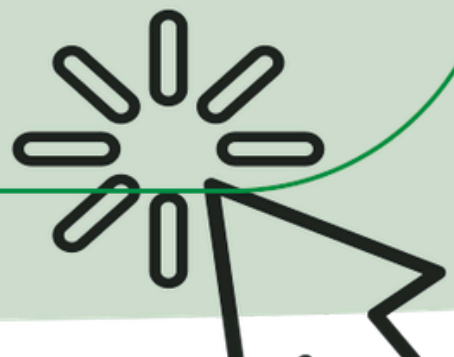
موقع أفق التعليمي

للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل

موقع أفق التعليمي



apktvstore.com



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

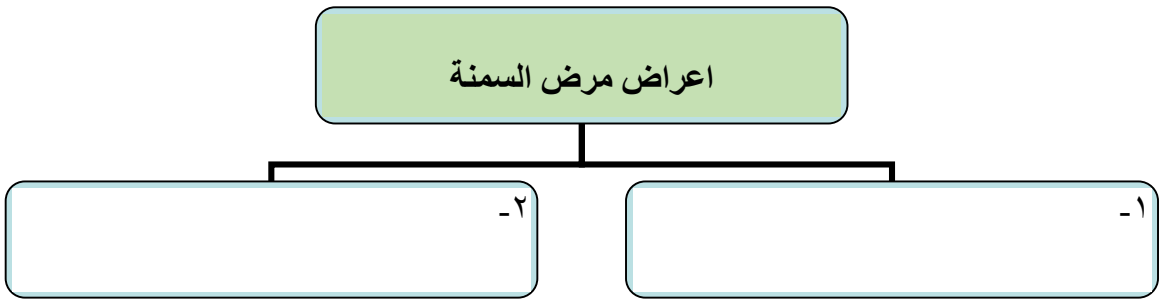
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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

٢- لعلاج السنة يجب التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية تدريجيا ( )

٣-من أسباب السمنة خلل في افرازات الغدد الصماء ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ١
الفصل:
الاسم / الموضوع: السمنة والنحافة وفقر الدم ٢

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

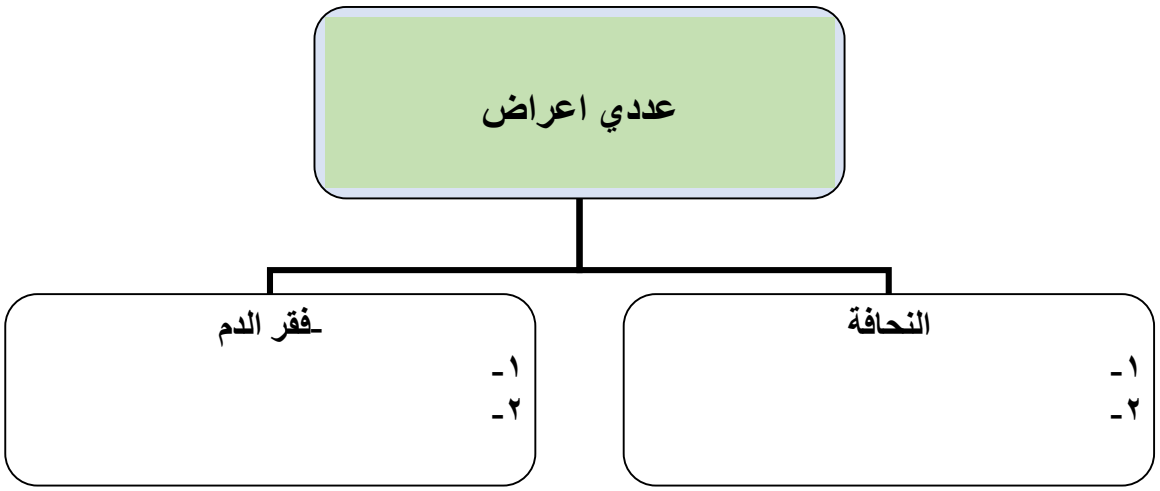
١ـ من اسباب النحافة خلل في هضم وامتصاص الطعام ( )

٢ـلعلاج النحافة يجب الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١ـ٢) في منتصف النهار ( )

٣ـمن أسباب فقر الدم زيادة في الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات ( )

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

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



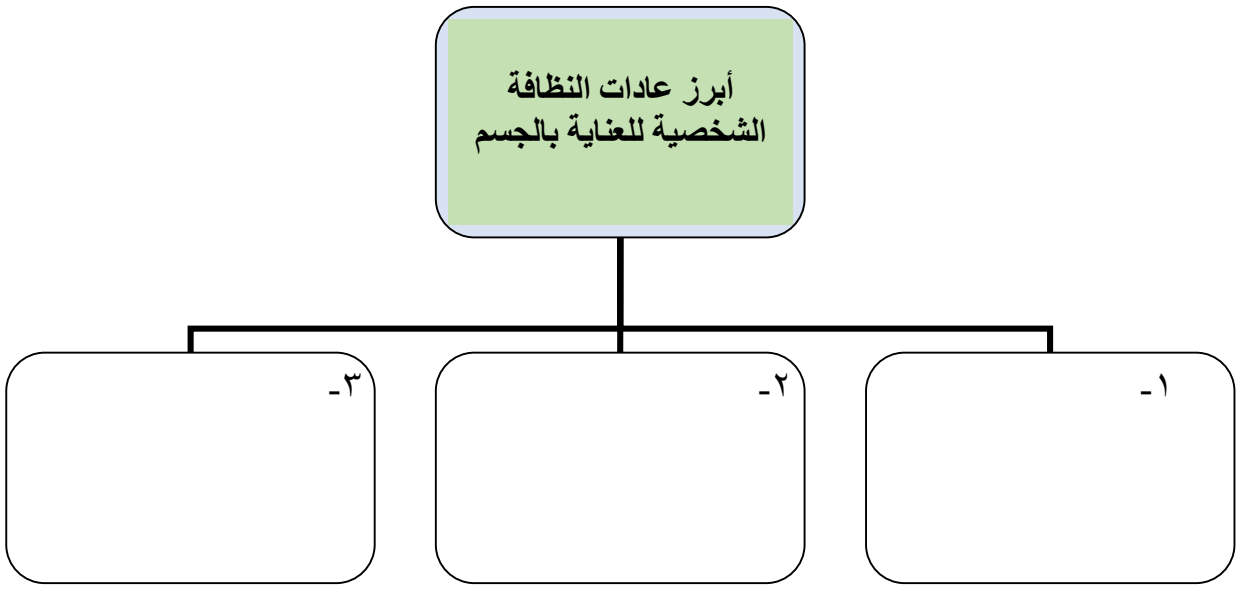
اعداد المعلمة : هديل النجار

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

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

(١)	(٢)
لنظافة الاسنان	استخدام مزيل للعرق للتخلص من الرائحة الكريهة
العناية باليدين	نستخدم الفرشاة والمعجون
للمحافظة على نظافة الجسم	يجب قص الاظافر بشكل منتظم

٢ـ اكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل:

الاسم: الموضوع: العناية بالجسم ٢

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

١ـتجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر ( )

٢ـ لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة الجسم ( )

٣ـ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج للكريمات الخاصة بالبشرة ( )

٤ـ التعرض لشمس الظهيرة فترة طويلة يؤدي الى التجاعيد والشيخوخة المبكرة ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:

كيف يمكن الوقاية من اضرار الشمس؟

١-

٢-

٣-

اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١
الفصل:
الاسم / الموضوع: فن التعامل ١

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

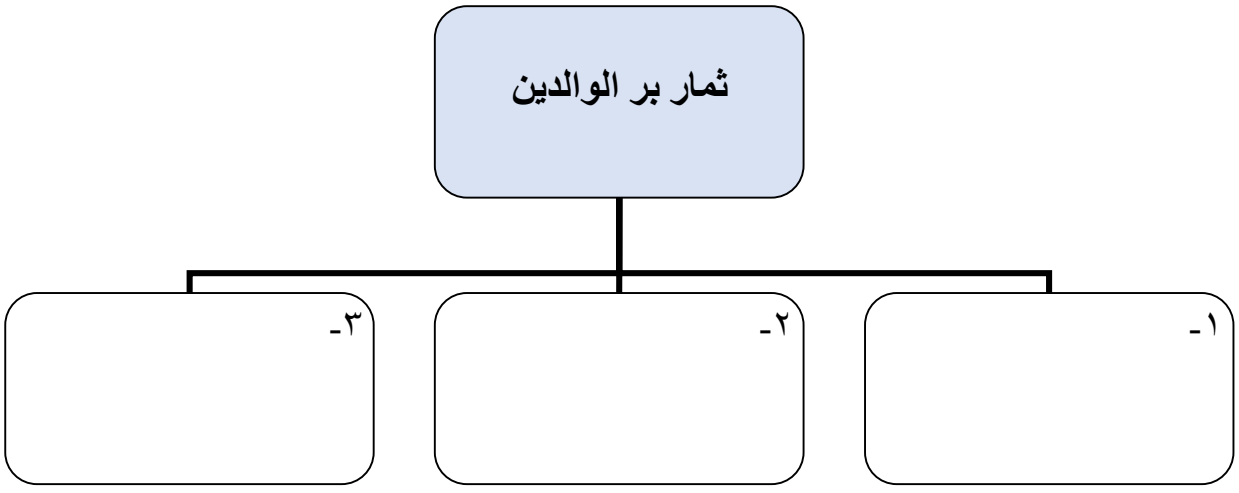
١ـمن الطرق الموصلة لبر الوالدين سرعة الاستجابة لأوامرهما ( )

٢ـ من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة اكتساب المحبة ( )

٣ـ يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية ( )

٤ـ من ثمار التعامل الحسن مع الاخوة تعلم الاعتماد على الخرين ( )

٢ـ اكمل /ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١
الفصل:
الاسم / الموضوع: فن التعامل ٢

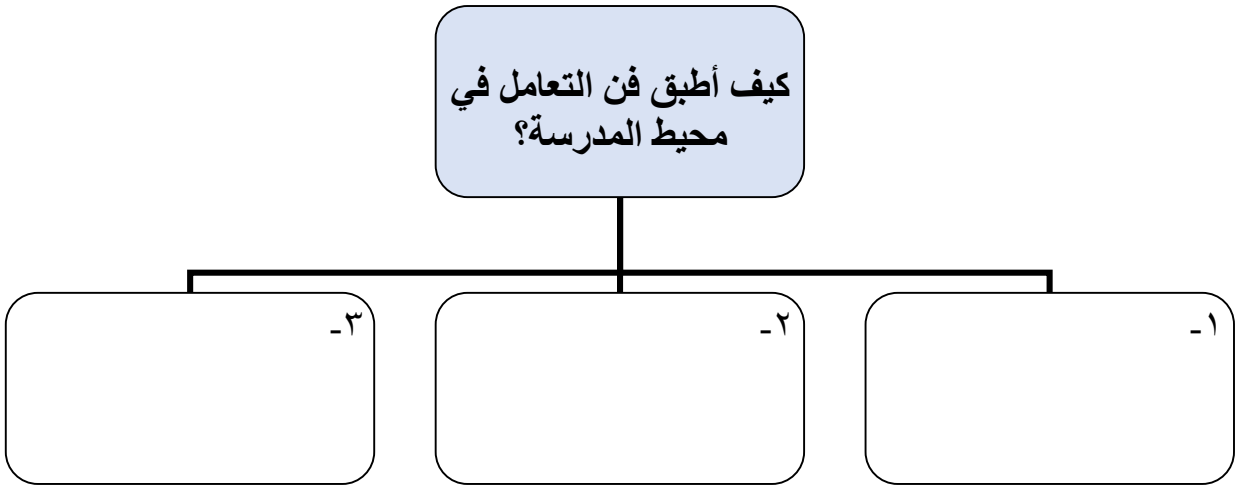
١ـ ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـيجب احترام الجيران وشكرهم على كل ما يقدموه ( )

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

٣ـ يجب المحافظة على ممتلكات الاخرين واحترام اغراضهم الشخصية ( )

٢ـ أكمل /ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة : هديل النجار

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

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

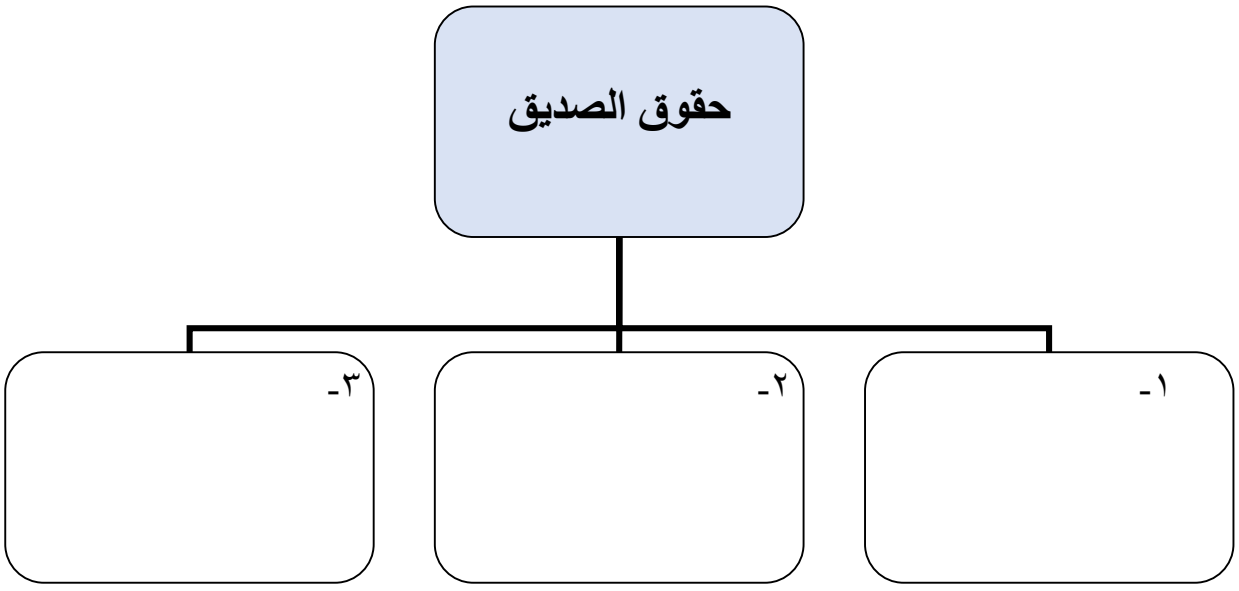
١-الزمالة علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص حتى لو بعد المكان ( )

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:



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : تنظيم الوقت ١

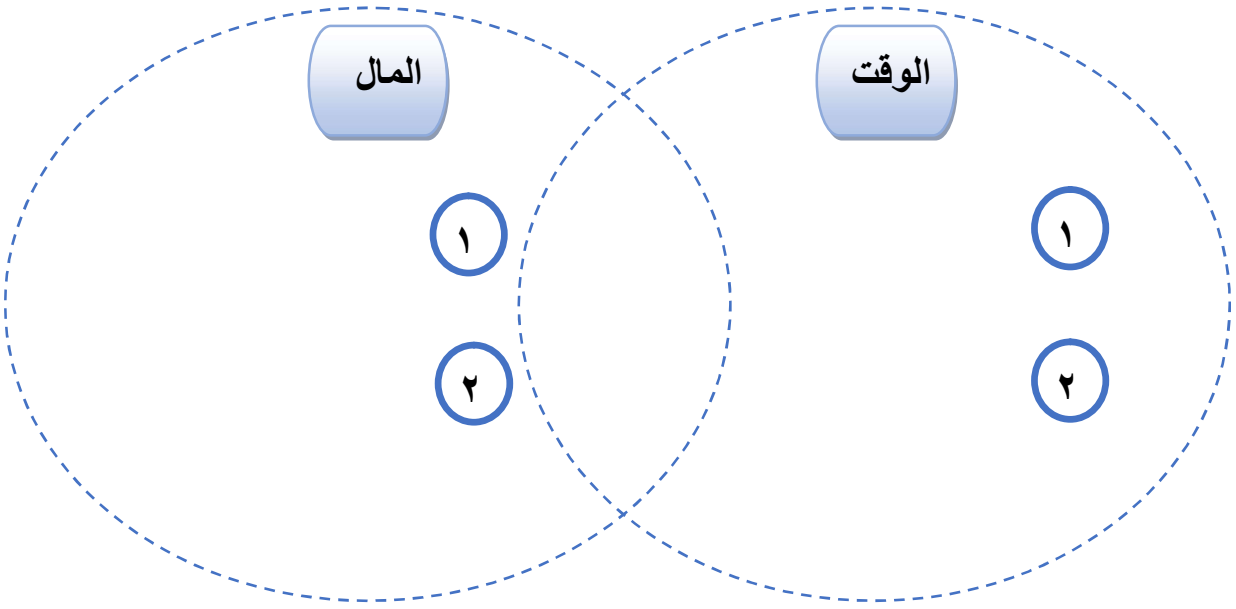
١ـ ضع /ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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

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

٢ـ من خصائص الوقت سرعة انقضائه وانخفاض قيمته ( )

٢ـ قارن/ي بين الوقت والمال مع ذكر وجه الشبه بينهما:



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل:

الاسم: الموضوع : تنظيم الوقت٢

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

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

٢ـ من ايجابيات الفضائيات والانترنت انها تزيد الترابط الاسري ( )

٣ـ من سلبيات الفضائيات والانترنت انه تخفض المستوى الثقافي ( )

٢ـ أكمل /ي المخطط التالي :

طرق شغل وقت الفراغ

١-

٢-

٣-

اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : الحماية من الايذاء١

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

١ـالتنمر الجسدي هو استخدام الالفاظ السيئة لايذاء الضحية بالتوبيخ او الصراخ ( )

٢ـ من مظاهر حدوث التنمر سلب نقود المتنمر عليه بالقوة ( )

٣ـ التنمر الاجتماعي هو تخريب او سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمر عليه ( )

٢ـ اكمل/ي المخطط التالي :

كيف نفرق بين التنمر وغيره من سلوكيات العنف؟

١ـ

٢ـ

اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم : الموضوع: الحماية من الايذاء٢

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

١ـالتنمر الجسدي هو استخدام الالفاظ السيئة لإيذاء الضحية بالتوبيخ او الصراخ ( )

٢ـ من اثار التنمر على المتنمر عليه العدوانية وصعوبة النوم ( )

٣ـ عند التعرض للتنمر ابلغ الوالدين او الموجه الطلابي ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:

كيف تواجه المتنمر؟

١-

٢-

٣-

اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : ضم الفتحات ١

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

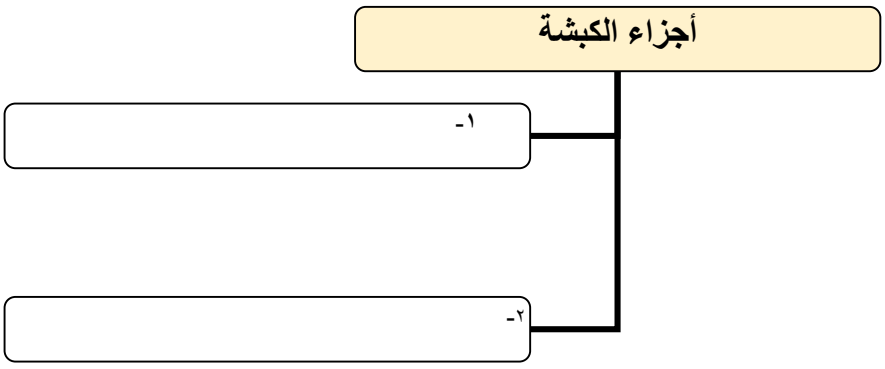
١ـ تتكون الكبشة من قطعتين الأولى بها راس بارز والأخرى القاعدة مجوفة ( )

٢ـ للكبشة نوعان كبشة مسطحة وكبشة دائرية ( )

٣ـ تستعمل الفتحات في الملابس لتسهيل ارتدائها وخلعها ( )

٤ـيتم تركيب الكبسون في الفتحات التي تتعرض للشد ( )

٢ـاكمل/ي المخطط التالي :



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل:

الاسم: الموضوع : ضم الفتحات ٢

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

١ـ الزر أداة تستخدم لغلق وضم الفتحات ( )

٢ـ للزر أنواع مختلفة بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل ( )

٣ـ لا يمكن تركيب الزر بالماكينة ( )

٢ـ رتب/ي خطوات تحديد مكان الزر الاتي :

غرز دبوس عمودي في منتصف العروة	رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه	مطابقة جزء المرد الأيمن على الايسر
☐	☐	☐

اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل :

الاسم : الموضوع : الحساء

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

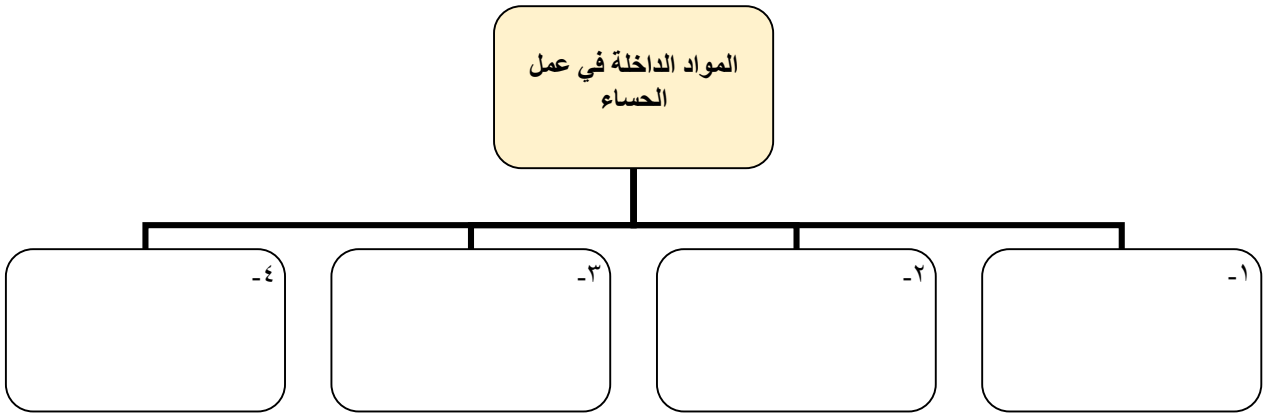
١- الحساء من الأطعمة سهلة الهضم ومرتفعة القيمة الغذائية ( )

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 مناسبا ( )

٢-أكمل /ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل:

الاسم: الموضوع: السلطات

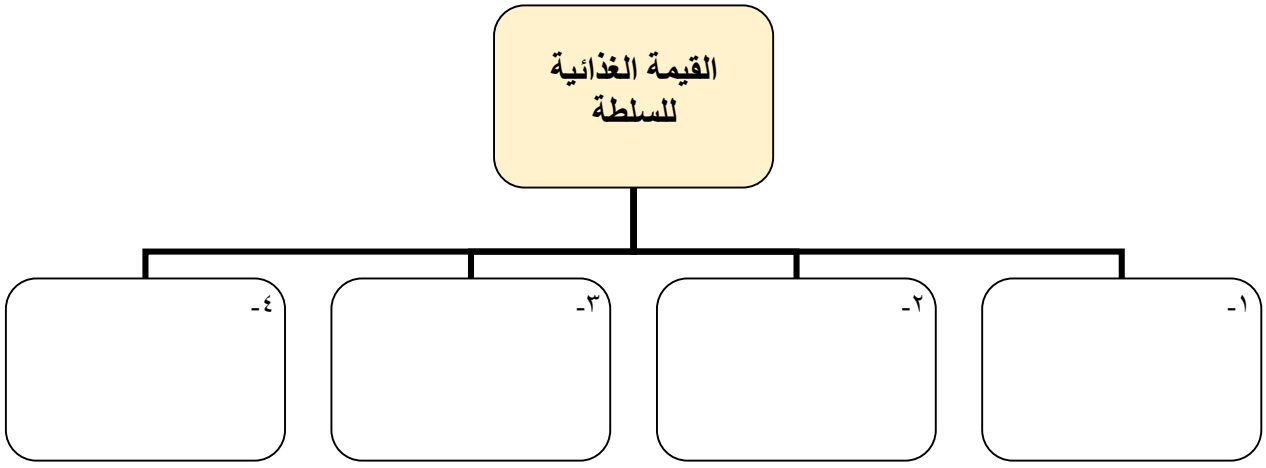
- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

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:



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل :

الاسم : الموضوع : المشروبات

١- اختار/ي الكلمة المناسبة في الفراغ :

العصير – الشراب - المشروبات

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

١-

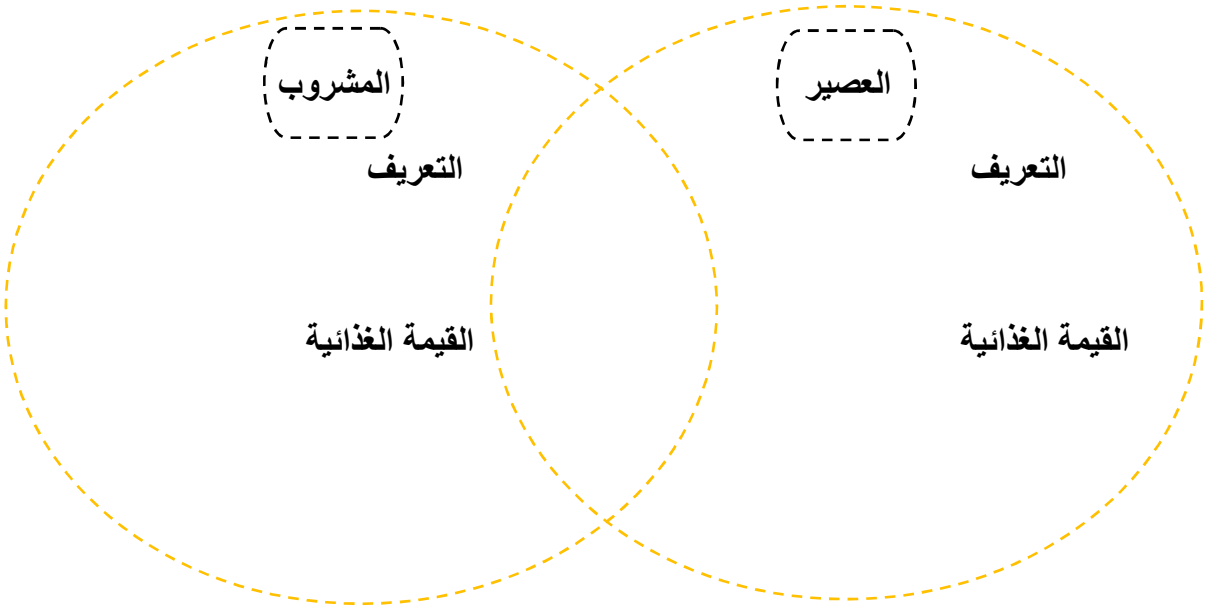
٢-

٣-

اعداد المعلمة : هديل النجار

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

١ـ قارن/ي بين العصير والشراب:



٢ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـيمكن ترك عصير الليمون والبرتقال الطازج في الثلاجة فترة طويلة ( )

٢ـ في حال عدم توفر حليب جوز الهند يمكن إضافة كوب حليب وملعقتين جوز الهند لعمل عصير الاناناس بجوز الهند ( )

٣ـيجب غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل الاستعمال ( )

اعداد المعلمة : هديل النجار

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

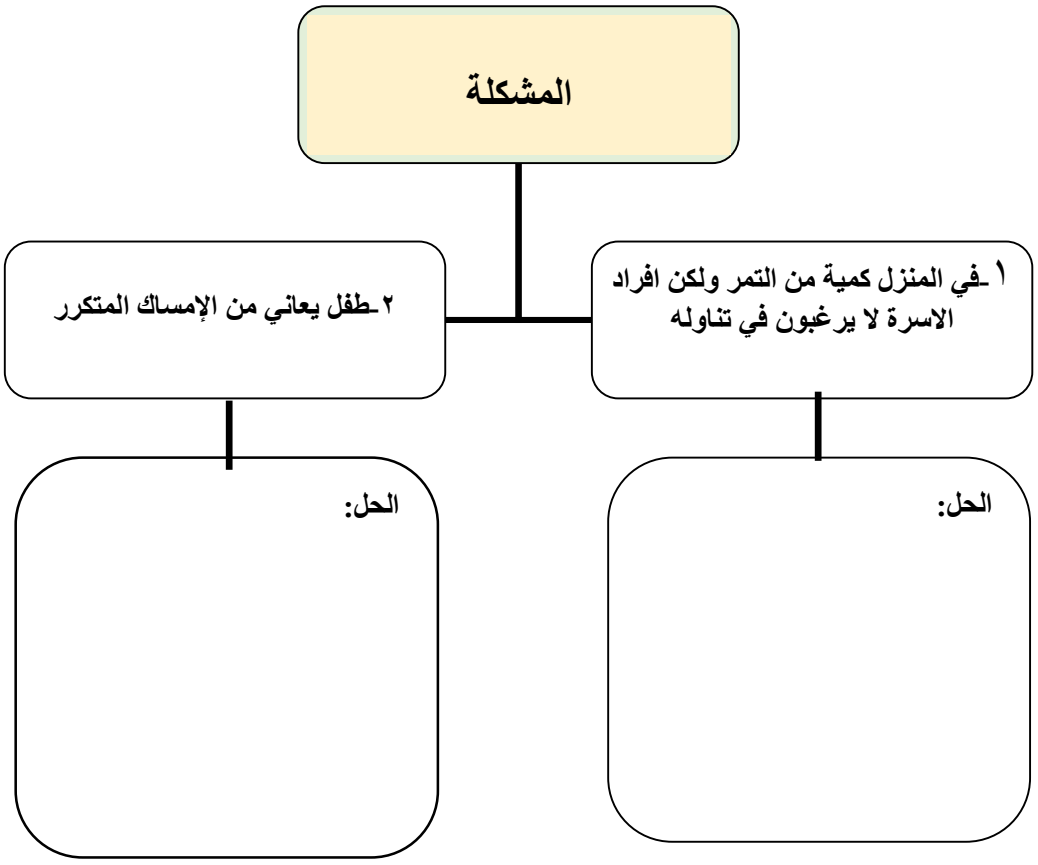
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

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 :



اعداد المعلمة : هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: اول المتوسط ف١

الفصل:

الاسم: الموضوع : التمور

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

١ـ لزيادة استفادة الجسم من التمر يفضل تناوله مع الحليب او اللبن ( )

٢ـ التمر يقوي النظر ويغذي شبكة العين ( )

٣ـ يتم إضافة الحليب البارد الى حلى التمر بالبسكويت ليساعد على التماسك ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي :

عددي الفوائد التي نجنيها من أشجار النخيل؟

١ـ

٢ـ

٣ـ

اعداد المعلمة : هديل النجار