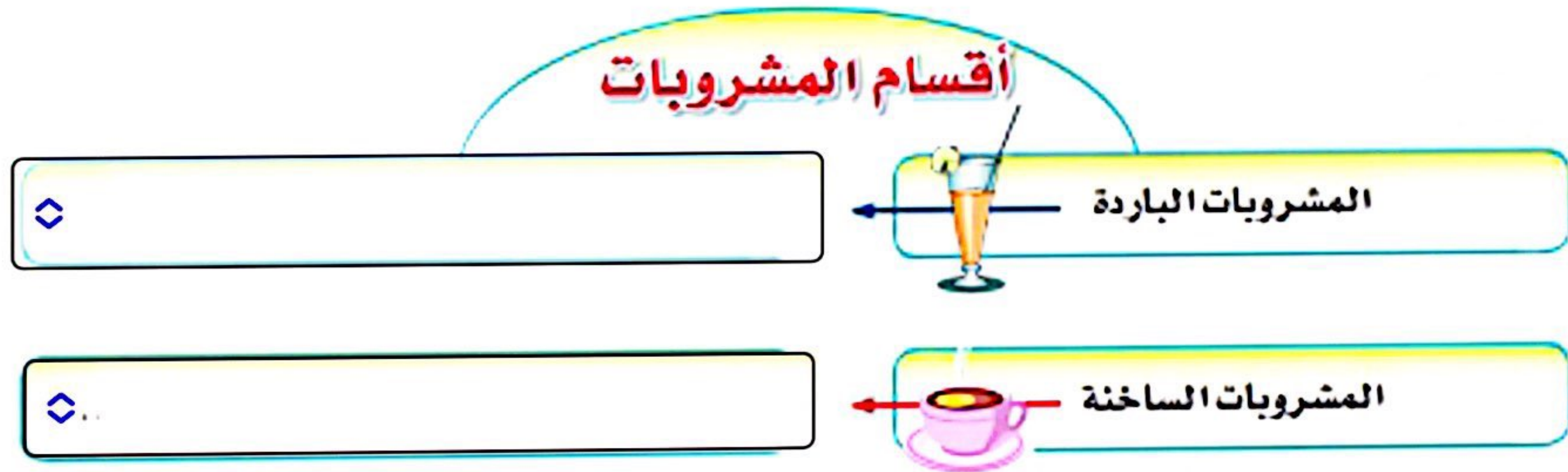


أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والاسرية الصف / الأول متوسط
الفصل:..... الأسم :.....

المهارات الحياتية الموضوع : المشروبات

أكملي الشكل التالي :



أكملي فوائد المشروبات : بالمحب والافلات
مفيدة

منتبهة للجهاز

علاج المغص و آلام

ضعي علامة (✓) و علامة (x) أمام الخطأ :

◊ ()

يعد العصير من نوع واحد فقط من الفواكه .

◊ ()

يُعدُّ العصير من الفواكه الطازجة أو المجتدة أو بعض أنواع الخضروات.

◊ ()

يفضّل إعداد العصير في المنزل.

◊ ()

ليس شرطاً أن تُغسل الفواكه أو الخضروات الطازجة غسلاً جيداً.

أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والاسريّة الصف / الأول متوسط
الفصل:..... الأسم :.....

المهارات الحياتية الموضوع : العناية بالجسم

طالبتى النجيبه
ضعي علامة صح أو خطأ

العناية باليدين تعني: الاهتمام
بغسل اليدين وقص الاظافر و
ملاسة المواد الكيميائية.

صواب

خطأ

تناول الأغذية البروتينية
والخضروات والفواكه من أهم
أسباب الحصول على بشرة صحية

صواب

خطأ

لايعتبر التدليك جيد
لليدين والقدمين

صواب

خطأ

نظافة الشعر تعني:
الاهتمام بنظافته وغسله.

صواب

خطأ

اختاري الإجابة الصحيحة؟

العناية بالجسم هي

ج تجنب ملاسة
المواد الكيميائية

ب مجموعة من
العادات و الممارسات
للمحافظة على الصحة

أ انخفاض في
وزن الجسم

أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والاسريّة الصف / الأول متوسط
الفصل:..... الأسم :.....

المهارات الحياتية الموضوع : التمر

أكمل بالإجابة الصحيحة:

من فوائد التمر:

✓ يفيد في حالات الأنيميا.

✓

✓

أكمل مكان النقط بالكلمات المناسبة:

الفاكهة

مناسبة

صحي

تمر

التمر

المسلمين

..... من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع انتشاراً في بلادنا، ومتوفر بأسعار

..... للجميع وهو غذاء يفوق كثيراً من الأغذية، ولل وكانة خاصة

عند لارتباطها بوجبة الإفطار.

أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والاسرية الصف / الأول متوسط
الفصل:..... الأسم :.....

المهارات الحياتية الموضوع : ضم الفتحات

اختر الإجابة الصحيحة:



يتكون من جزأين أحدهما به بروز بسيط ويسمى
الكرة، والآخر بسم، القاعدة، وبه تجويف بسيط.

الكيسون

الكبشة

الزر

أداة تستخدم لفتح وضم الفتحات وإضفاء ناعية
جمالية للرداء.

الكبشة

الكيسون

الزر



ضعي كل كلمة من الكلمات التالية في الفراغ المناسب!



متنوعة

الكبشة

متراكب

..... إحدى وسائل ضم الفتحات بشكل متقابل أو، ولها

مقاسات وأحجام وأشكال تختلف تبعاً للغرض من

تركيبها ونوع القماش المراد تثبيتها فيه

أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والاسرية الصف / الأول متوسط
الفصل:..... الأسم:.....

المهارات الحياتية الموضوع: المشروبات

ما المفرد؟

مشروب لذيذ الطعم يحضر
من الفواكه أو الخضروات
غني بالفيتامينات والأملاح
المعدنية.

(.....)

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة:



المشروبات لها قيمة غذائية مرتفعة .



المشروبات الباردة مثل الشاي والحليب والكافو.



المشروبات سوائل تعد من مواد متنوعة وبطرق مختلفة.

أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والاسرية الصف / الأول متوسط
الفصل:..... الأسم:.....

المهارات الحياتية الموضوع : أمراض سوء التغذية السمنة والنحافة

طالبتى النجبة

أجيبى بـ نعم أو لا:

من أعراض النحافة قلة
مقاومة الأمراض
وبرودة الأطراف.

.....

من أسباب النحافة تناول
كميات زائدة من الطعام مع
القيام بمجهود بدني قليل.

.....

اخترى الإجابة الصحيحة مما يلى:

نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات
من أسباب

فقر الدم

السمنة

النحافة

إنخفاض كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية
بنسبة معينة من طرق علاج

فقر الدم

السمنة

النحافة



أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والاسريّة الصف / الأول متوسط
الفصل:..... الأسم :.....

المهارات الحياتية الموضوع : الأمن والسلامة في المنزل

طالبتى النجيبه

اختاري صح أو خطأ

اضفت الى القابس الثلاثه السلك الخاص بالخلاط الكهربائي	<input type="checkbox"/>	صحيح
اردت فتح مقبس الضوء وتذكرت ان يدي مبللة بالماء فقامت بتجفيفها قبل ذلك	<input type="checkbox"/>	خطأ مع تصحيح الخطأ
جهاز التلفاز يحترق ففصلت التيار الكهربائي ثم استخدمت طفاية الحريق	<input type="checkbox"/>	خطأ مع تصحيح الخطأ
استخدمت مبيدا حشرياً في المطبخ والموقد مشتعل	<input type="checkbox"/>	صح
جففت شعري في دورة المياه بالقرب من صنوبر الماء المفتوح	<input type="checkbox"/>	خطأ مع تصحيح الخطأ

صنفي العبارات التالية حسب مكانها الصحيح؟

عدم تغطية المقابس و إبعادها عن متناول الاطفال	<input type="checkbox"/>	من إرشادات سلامة المنزل عند شراء الاجهزة الكهربائية او الاثاث
التأكد من وجود الكتبي الارشادي الذي يوضح طريقة اسنعمال الاجهزة	<input type="checkbox"/>	من احتياطات السلامة في المنزل
وضع حواجز على النوافذ و الشرفات	<input type="checkbox"/>	يجب عند وضع قطع الاثاث في المنزل
إبعادها عن اجهزة التسخين ووضع حواجز حول هذه الأجهزة	<input type="checkbox"/>	من خطورات المنزل