تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من AppGallery
تنزيل من App Store
احصل عليه من Google Play

أوراق عمل

المهارات الحياتية

الصف الثاني المتوسط

الفصل الدراسي الأول



اسم الطالب / .....

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

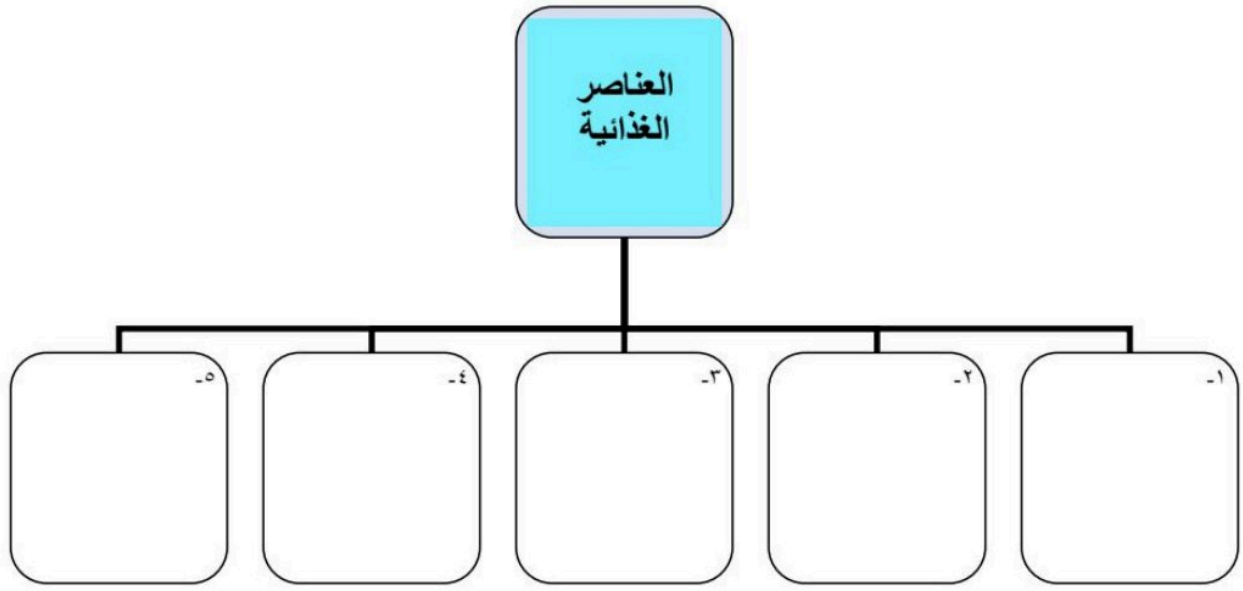
١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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

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

٣ـان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

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-

اعداد المعلمة: هديل النجار

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

الفصل :

الاسم : الموضوع : المضافات الغذائية

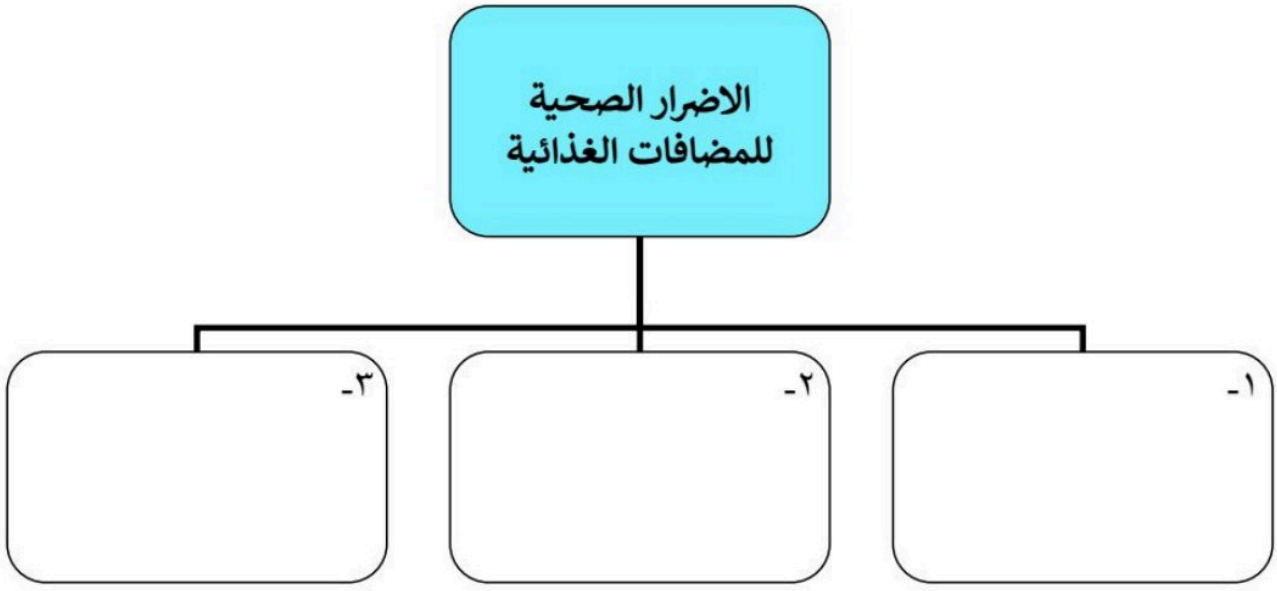
١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـتضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي ( )

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

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

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : :إدارة الذات

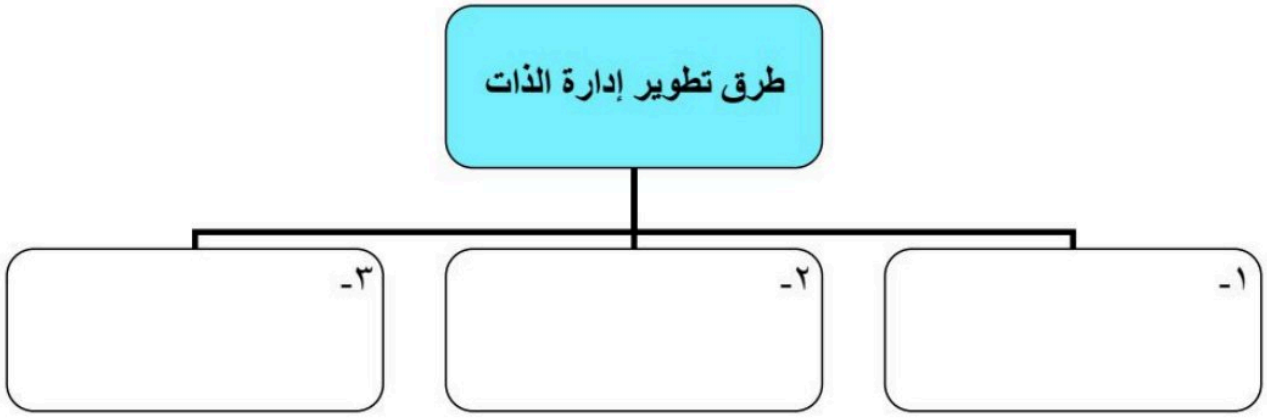
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

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 :



اعداد المعلمة: هديل النجار

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

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

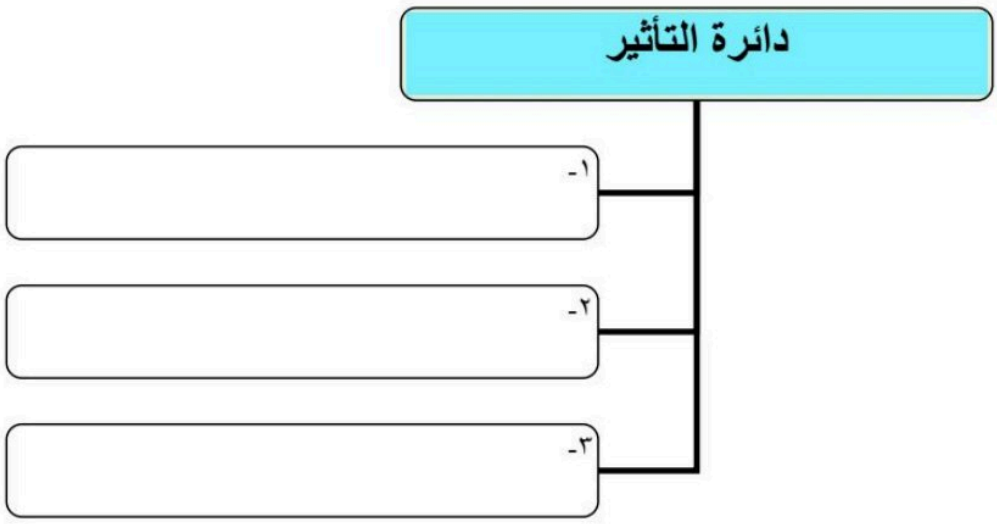
١- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اتغير لانني راض عن نفسي ( )

٢- دائرة الاهتمام هي الأمور التي يستطيع الشخص ان يؤثر فيها ( )

٣-ان نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على افكارنا ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي باختيار الكلمة المناسبة :

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



اعداد المعلمة: هديل النجار

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

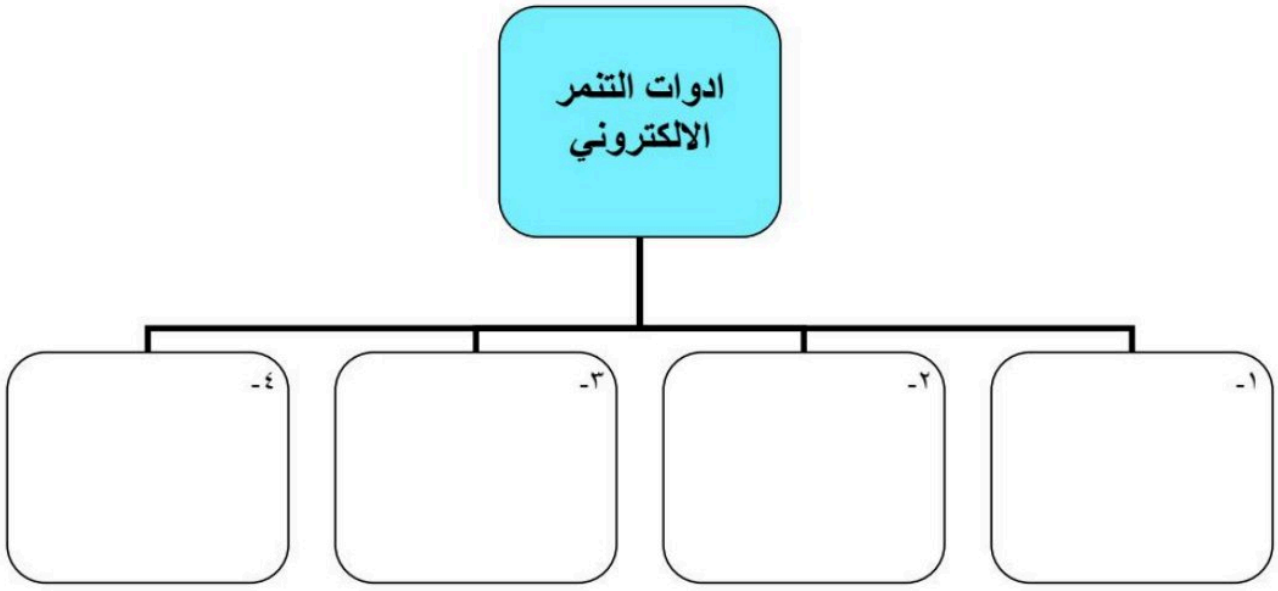
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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 :



اعداد المعلمة: هديل النجار

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

الفصل :

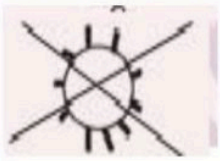
الاسم : الموضوع : البطاقة الارشادية

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

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

٢ـ المثلث △ يشير الى إمكانية استخدام الغسيل الجاف ( )

٢ـاكتب/ي تفسير للصورة:



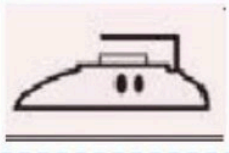
.....

.....



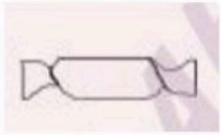
.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

اعداد المعلمة: هديل النجار

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

الفصل :

الاسم : الموضوع : تنظيف الملابس

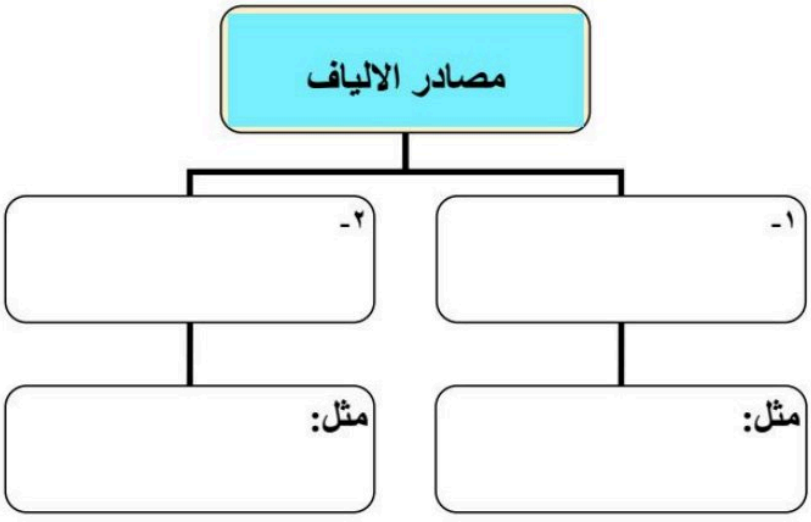
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

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 :



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : اللحوم والبقول

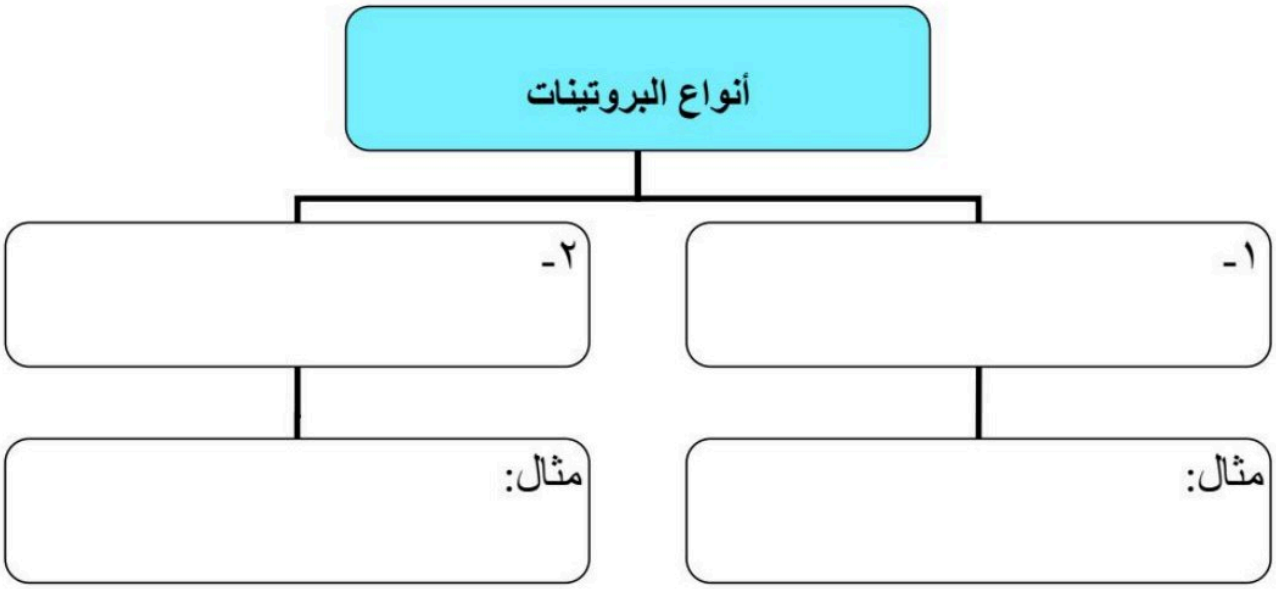
١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـمن فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة ( )

٢ـيعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية ( )

٣ـالأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض دهنية ( )

٢ـ اكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

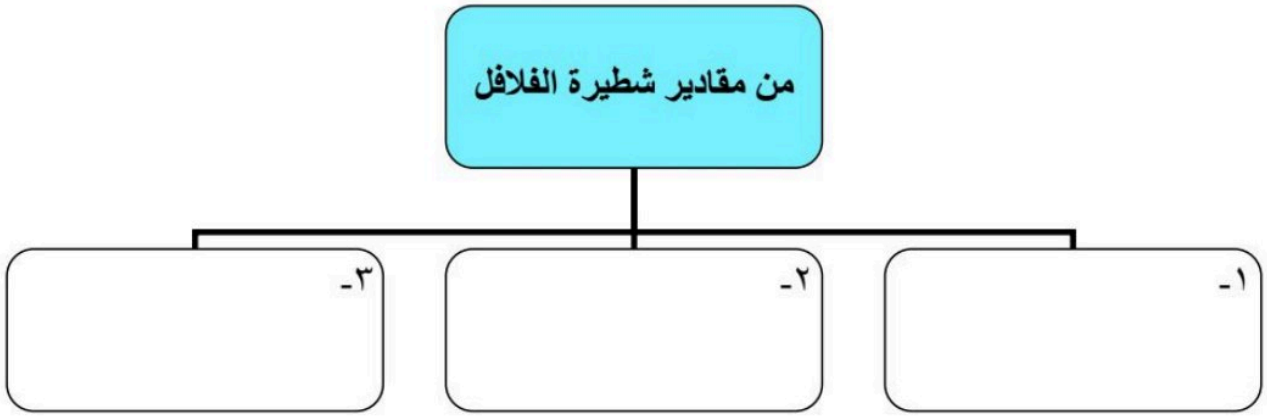
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف١
الفصل :
الاسم : الموضوع : شطيرة الفلافل

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

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

٥- شطيرة الفلافل لها قيمة غذائية عالية ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

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

الفصل :

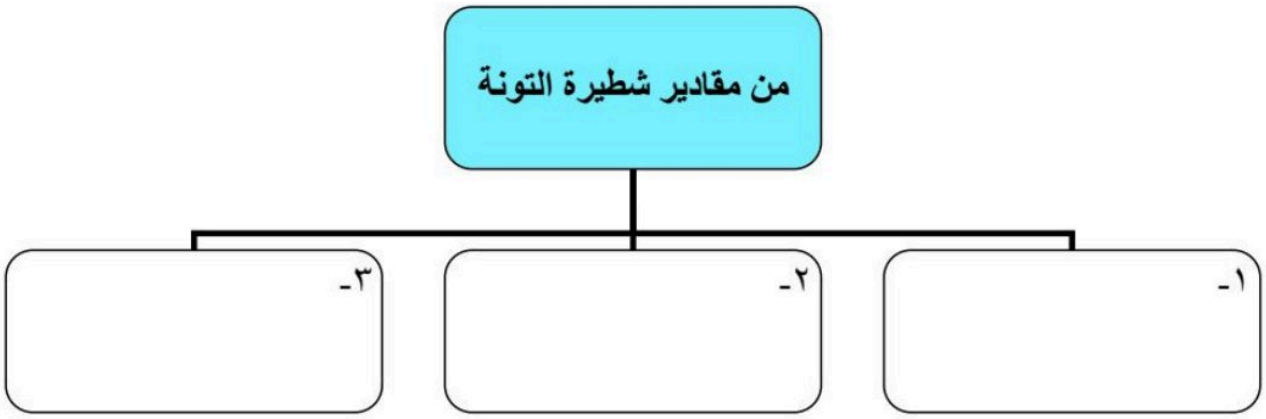
الاسم : الموضوع : شطيرة التونة

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

١ـ يضاف عصير الليمون للتونة لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية ( )

٢ـ تعتبر التونة من البروتينات النباتية ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار