

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتيبي



[www.kottby.net](http://www.kottby.net)

موقع كتيبي 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



# 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

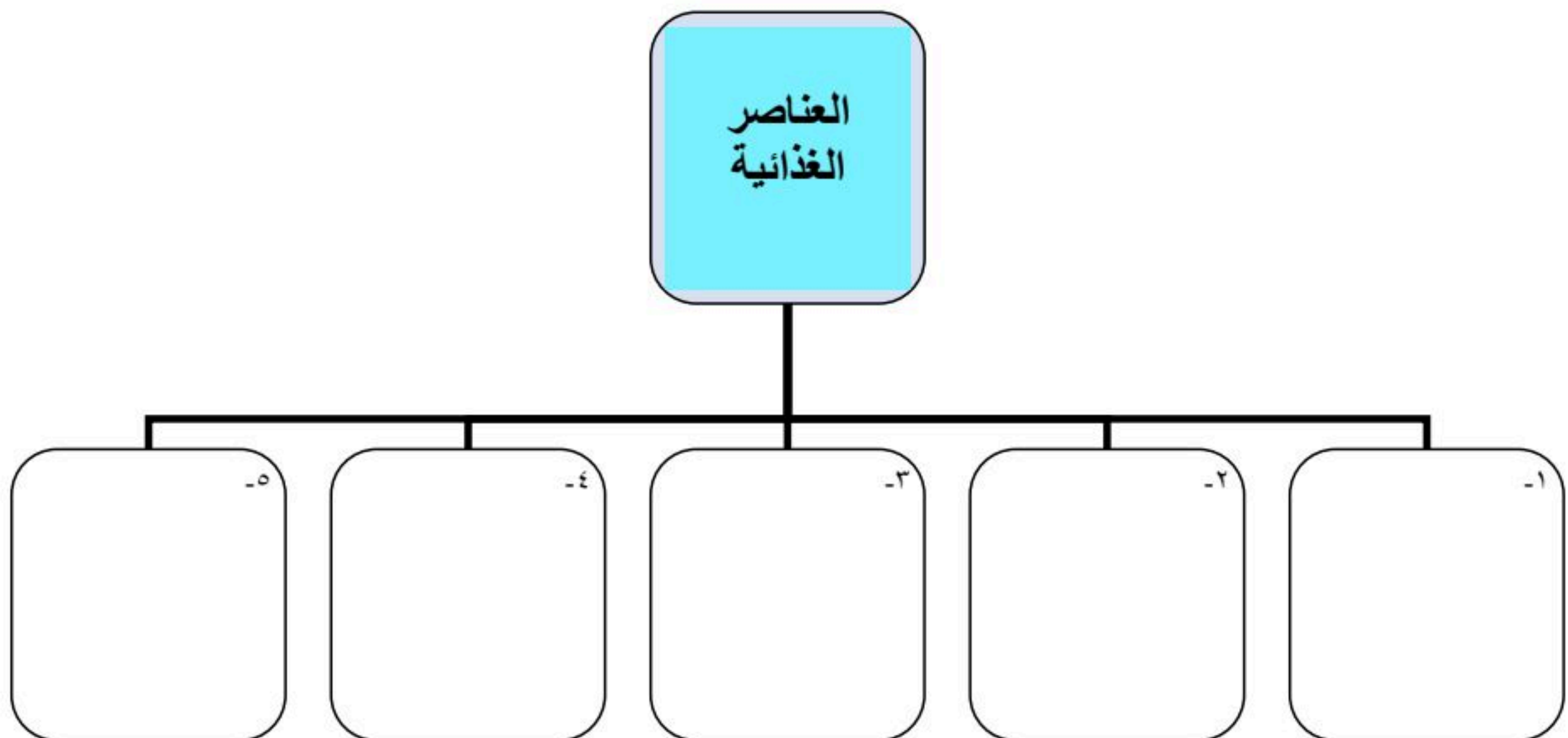
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

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 ف ١  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع : الوجبات السريعة

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

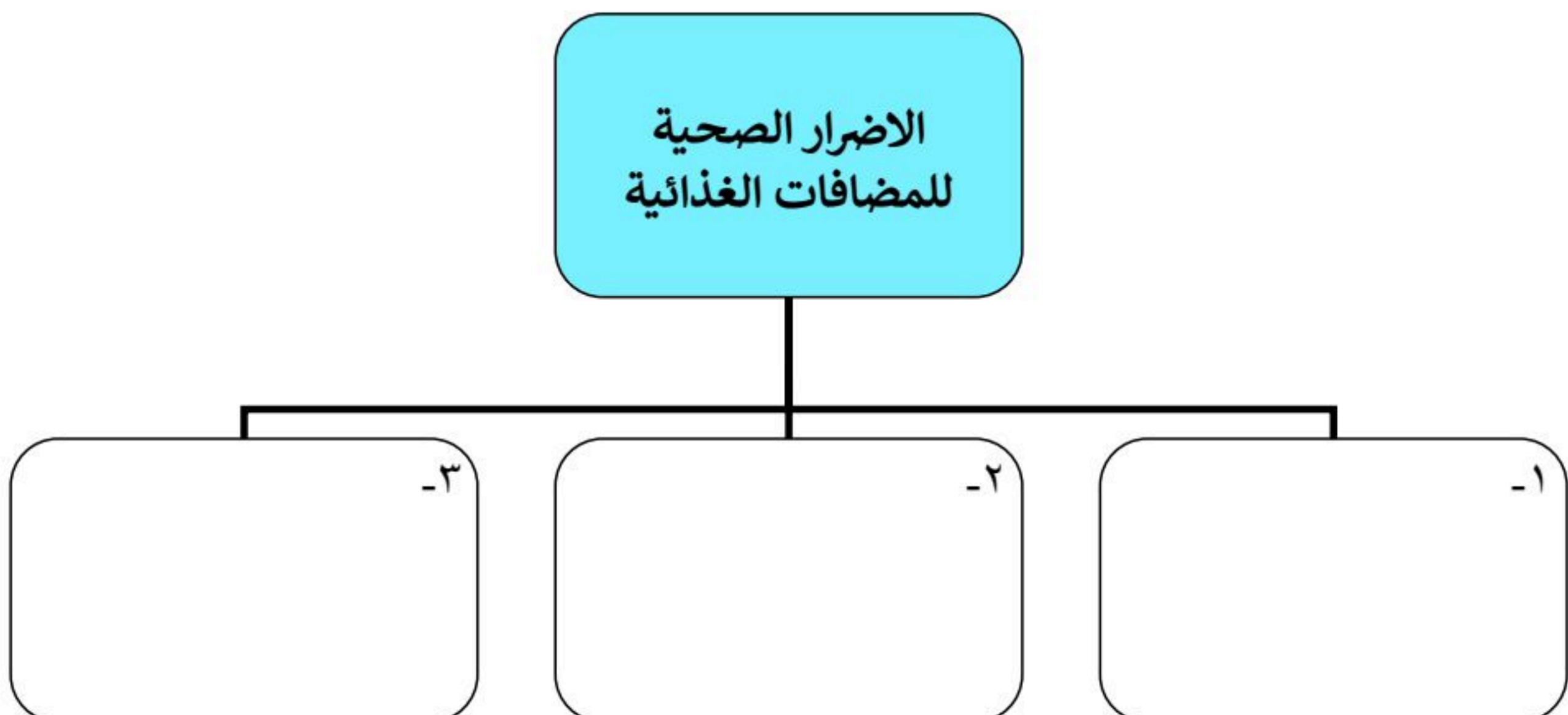
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة

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

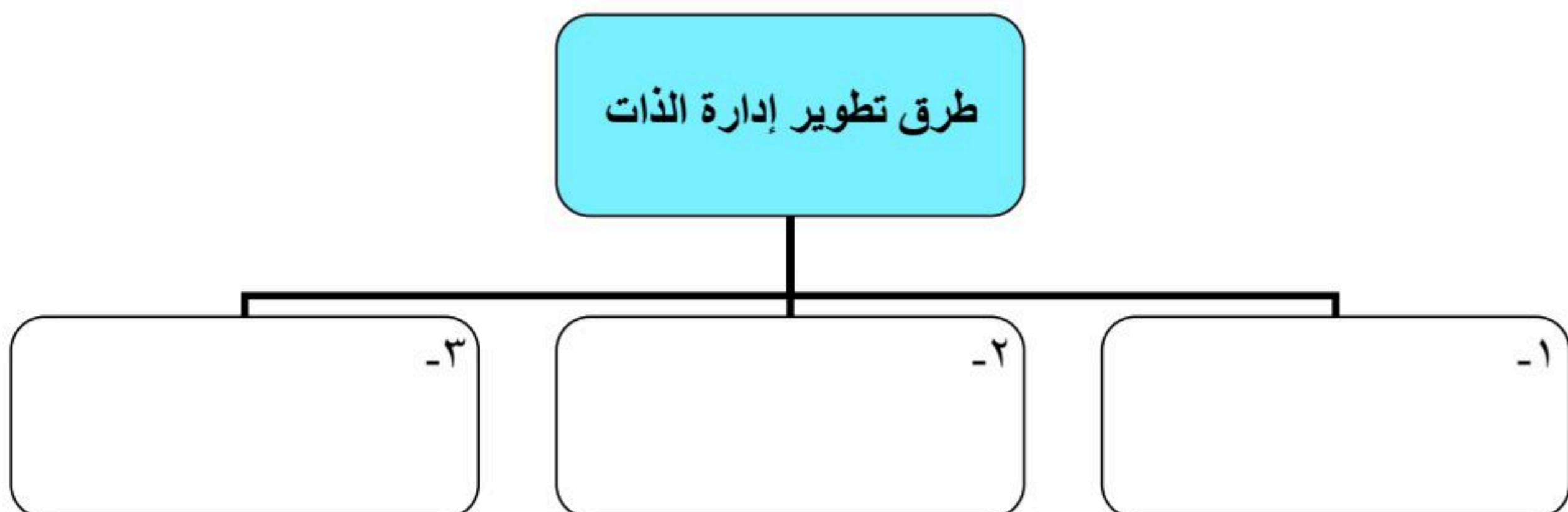
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

١- مفهوم إدارة الذات هو الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان 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 ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- لا اتقبل أي نوع من النقد فأنا لا اغير 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

دائرة التأثير

١-

٢-

٣-

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

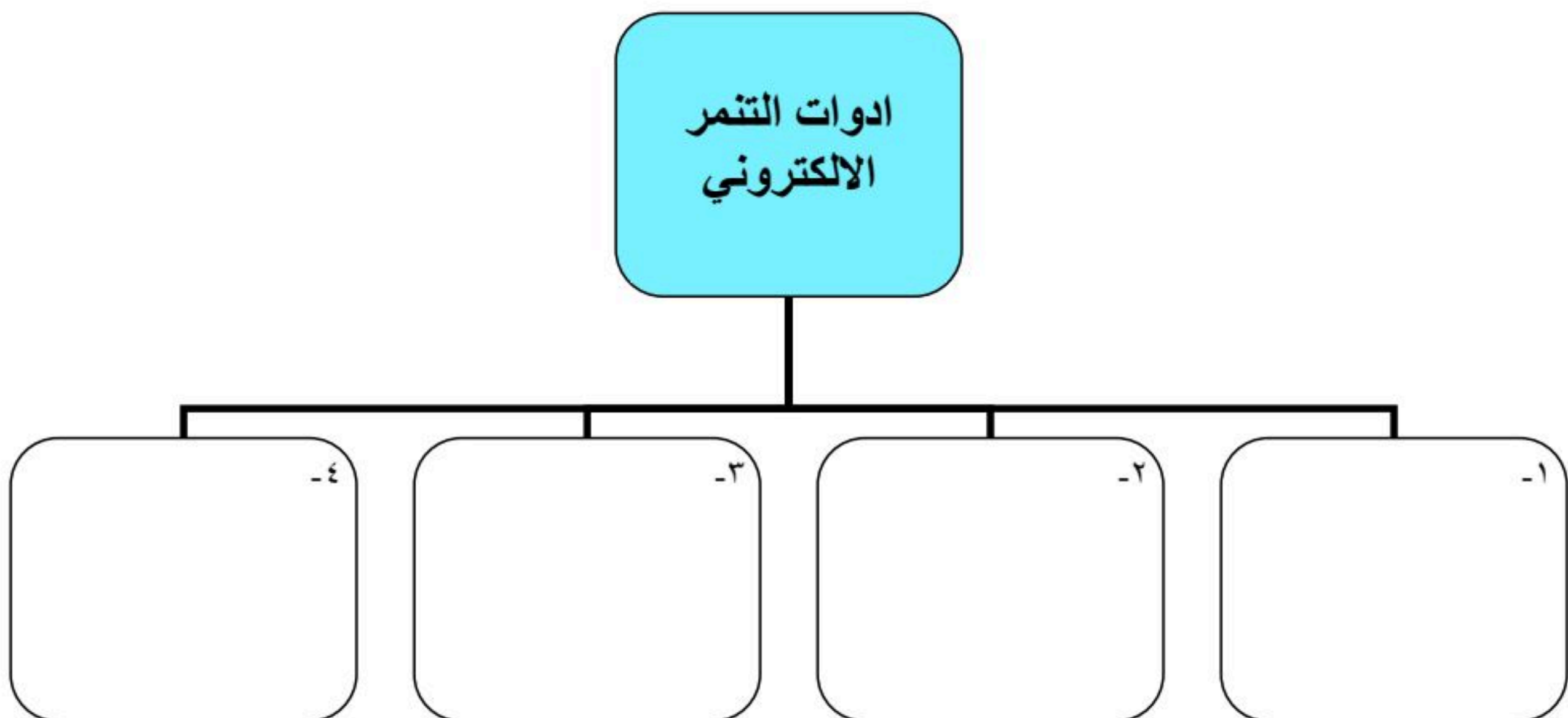
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

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 :

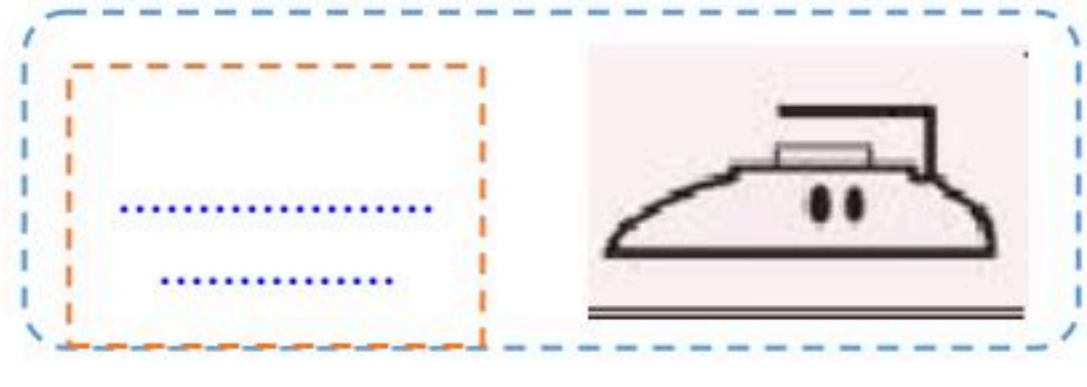
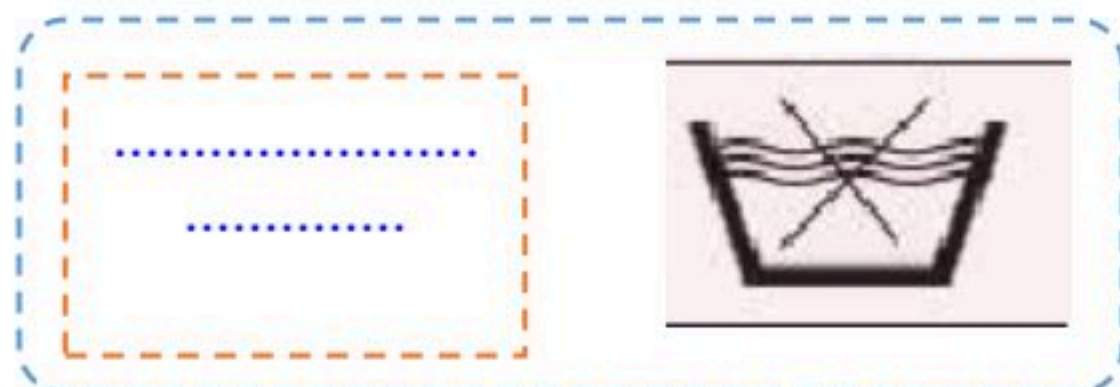
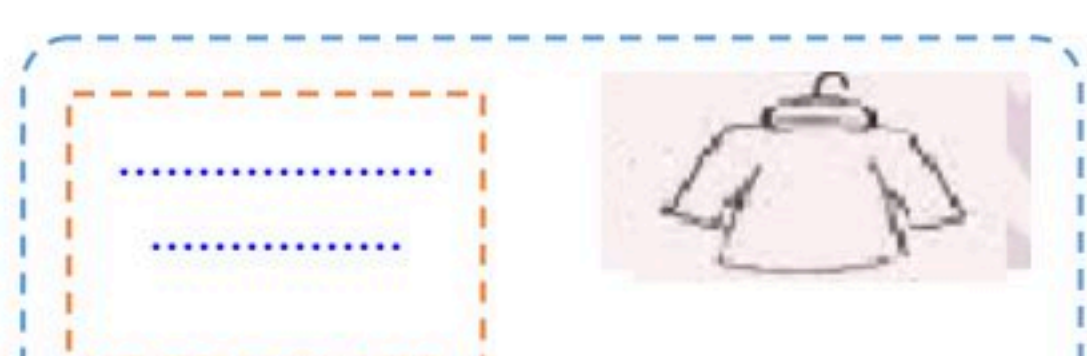
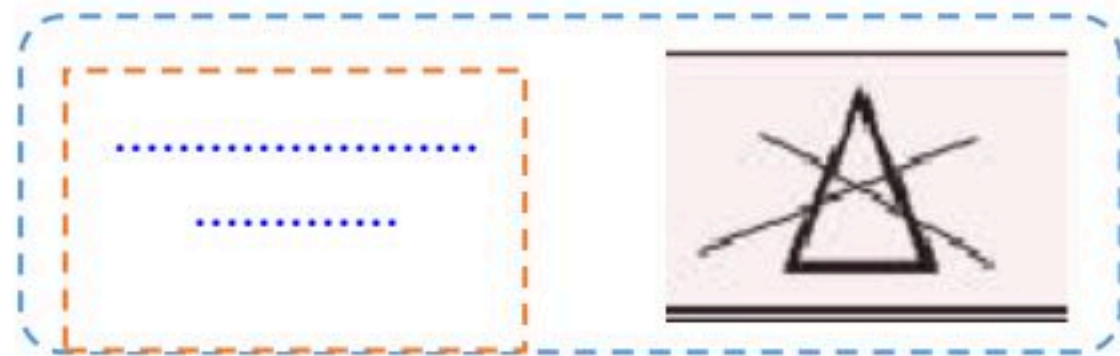
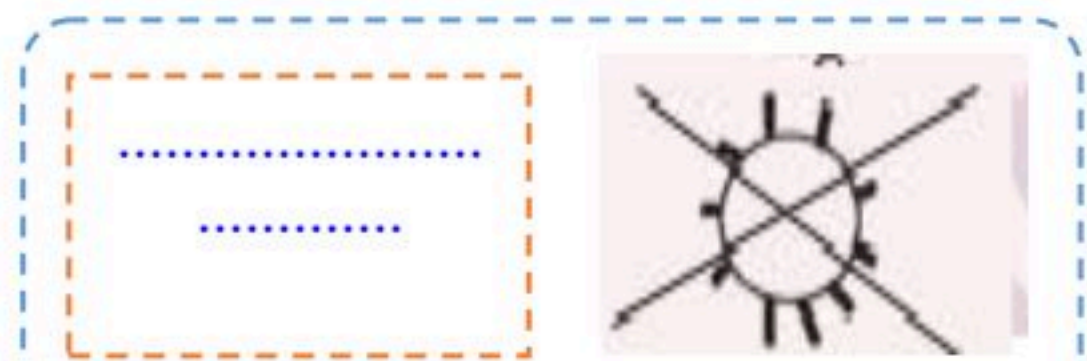
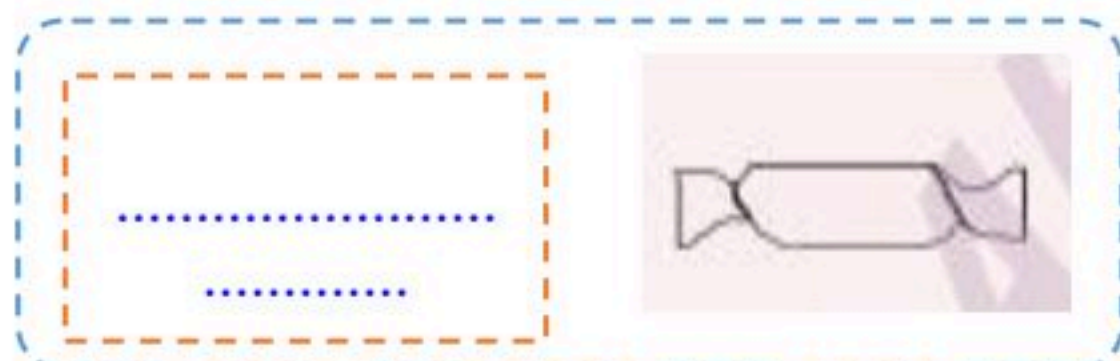


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : البطاقة الارشادية

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

- ١- البطاقة الارشادية هي مرفقة مع الملابس تحوي رموز تعبيرية ومصطلحات ( )  
٢- المثلث  $\Delta$  يشير الى إمكانية استخدام الغسيل الجاف ( )

٢- اكتب/ي تفسير للصورة:

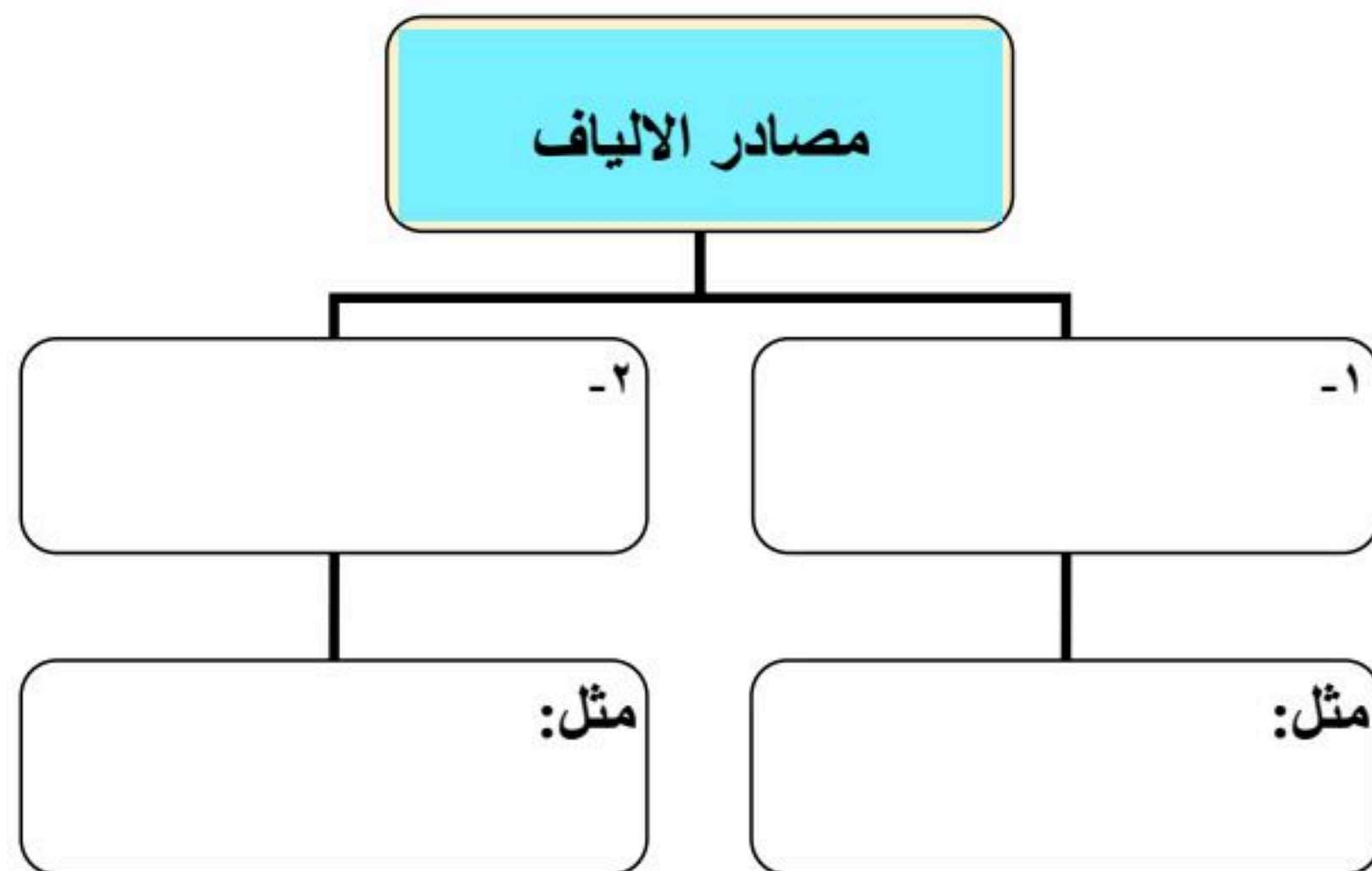


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : تنظيف الملابس

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

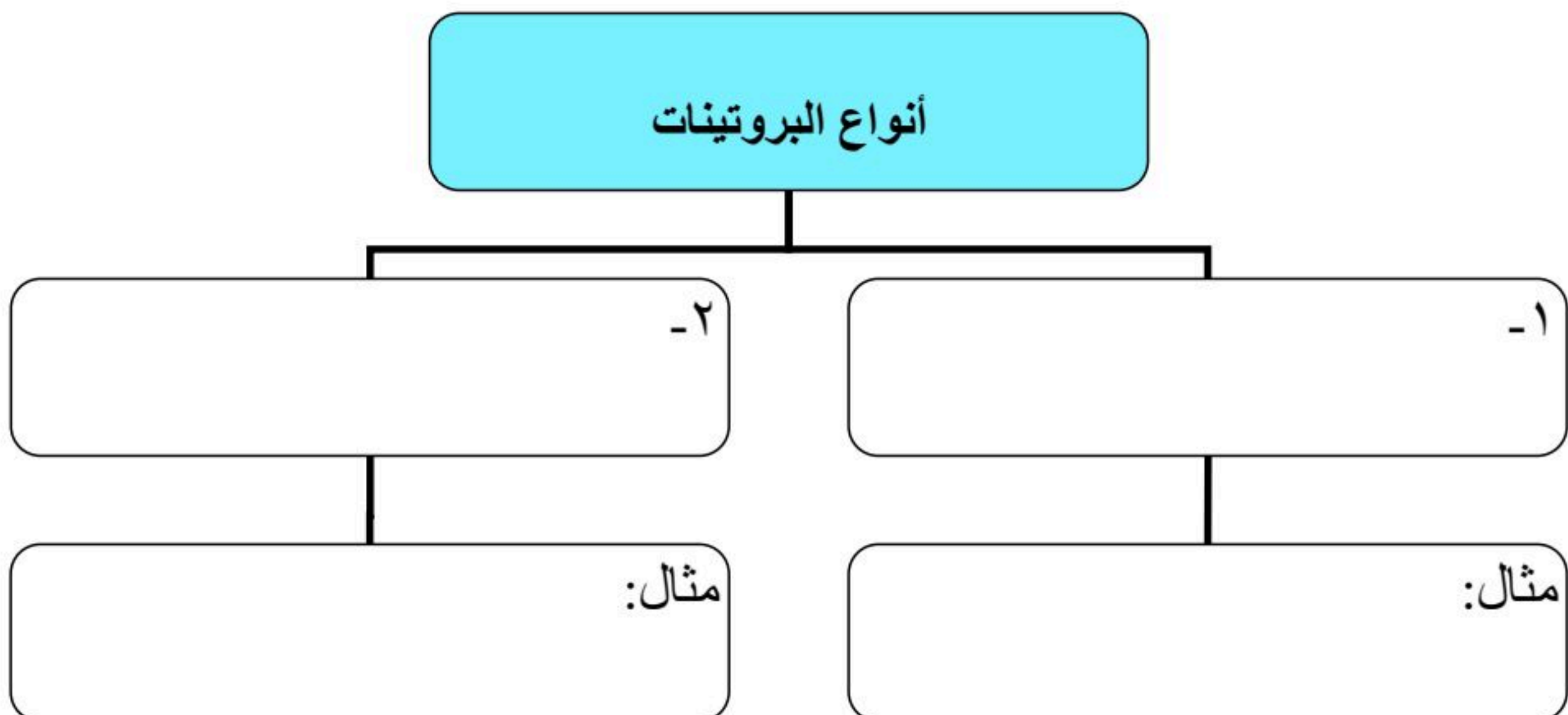
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة

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:



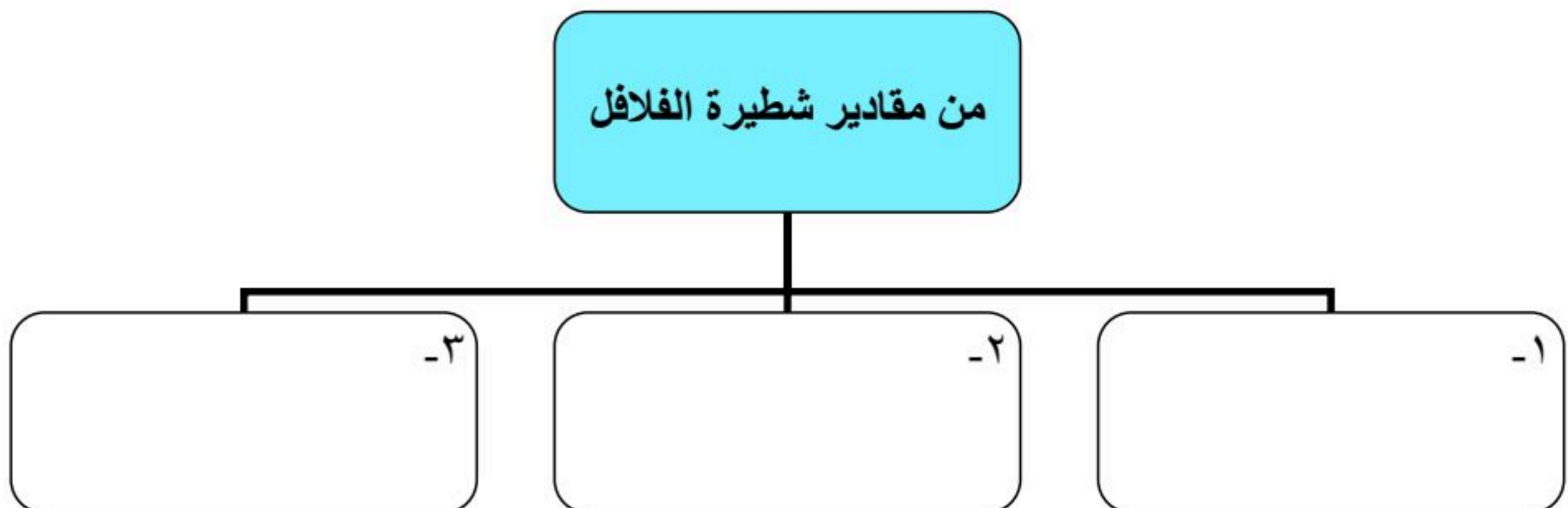
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ١  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : شطيرة الفلافل

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

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

٥- 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 ( x ) أمام العبارة الخاطئة:

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

٢- تعتبر التونة من البروتينات النباتية ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

