

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





# اوراق عمل

“

المهارات الحياتية والأسرية  
الصف الثاني متوسط  
الفصل الدراسي الثالث

”

الاسم /  
الفصل /

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط  
الفصل :  
الاسم /  
الموضوع : :المؤثرات العقلية

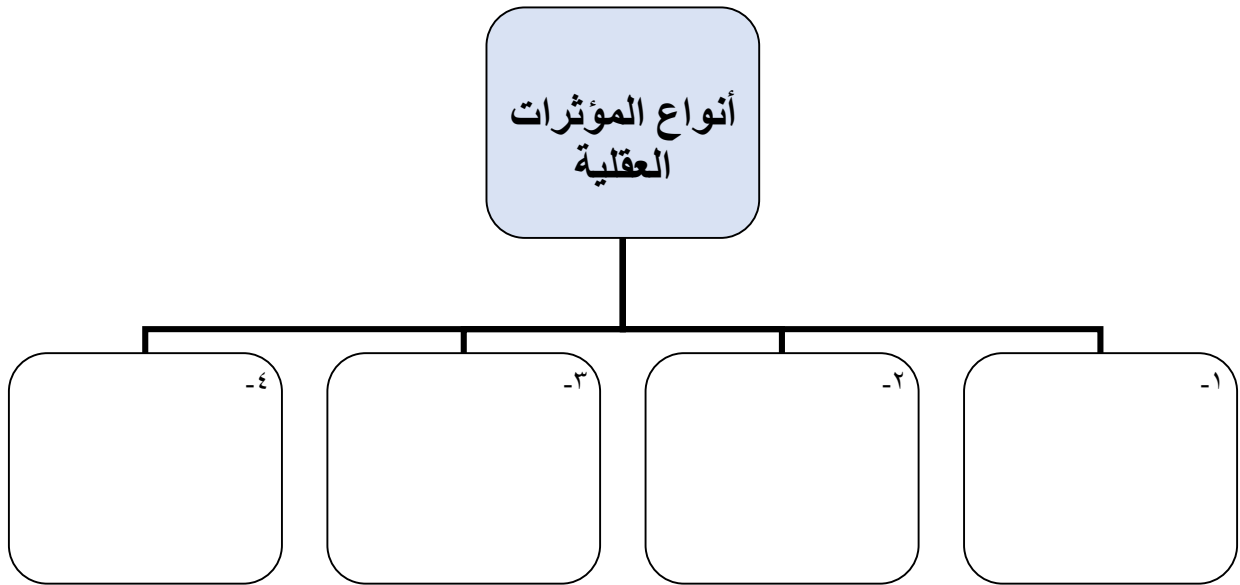
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) امام العبارة الخاطئة

١-المؤثرات العقلية مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية و خلايا المخ ( )

٢-حكم تناول المؤثرات العقلية مكروه ( )

٣-المستنشقات هي مواد طيارة ذات تاثير عقلي مثل البنزين والغراء ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : :العلامات الدالة على تعاطي المواد المخدرة

١ - عدد/ي بعض أسباب تعاطي المخدرات في محيط الاسرة ؟

١-.....  
٢-.....  
٣-.....  
٤-.....

٢ - صف/ي العلامات لمدمن المواد المخدرة في الجدول :

جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي - الشكوك الزائدة بالأفراد المحيطين بهم كالأهل  
الضحك الهستيري - زيادة العرق بشكل كبير - العزلة عن الآخرين

الجانب النفسي	الجانب الاجتماعي	الجانب الصحي

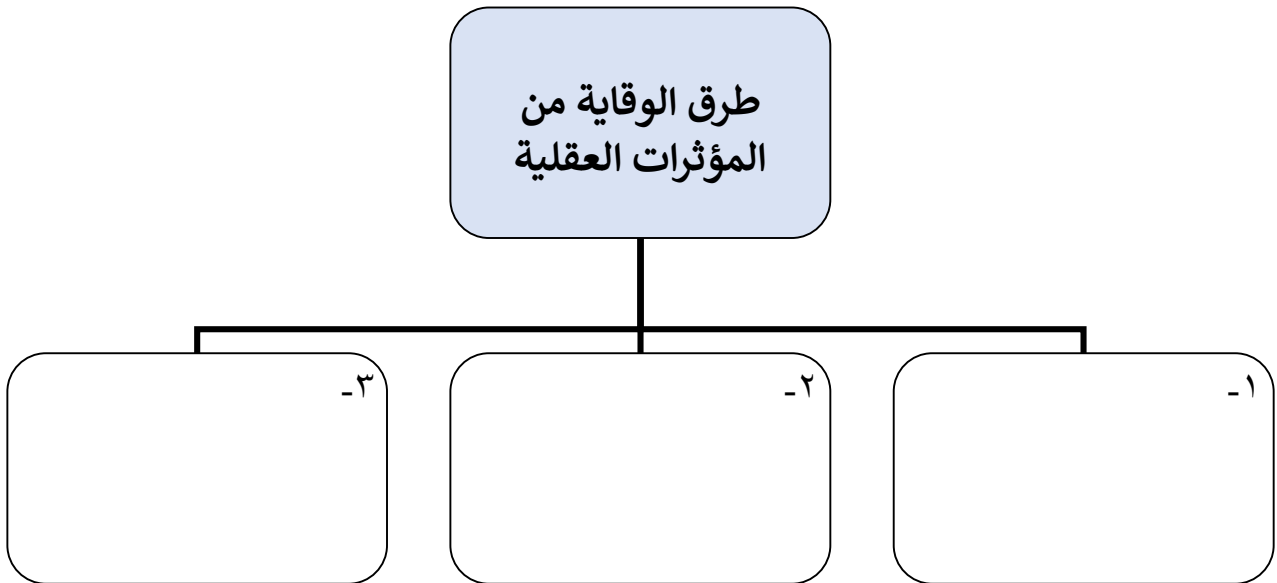
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : كيف نساعد الشخص المتعاطي ؟

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

١- المخدرات تغمر الدماغ بمادة الدوبامين تعطي شعور بالمتعة والسعادة ( )

٢- يجب على الاسرة ان تتعامل مع المتعاطي بقسوة ولوم واهانة ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :



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

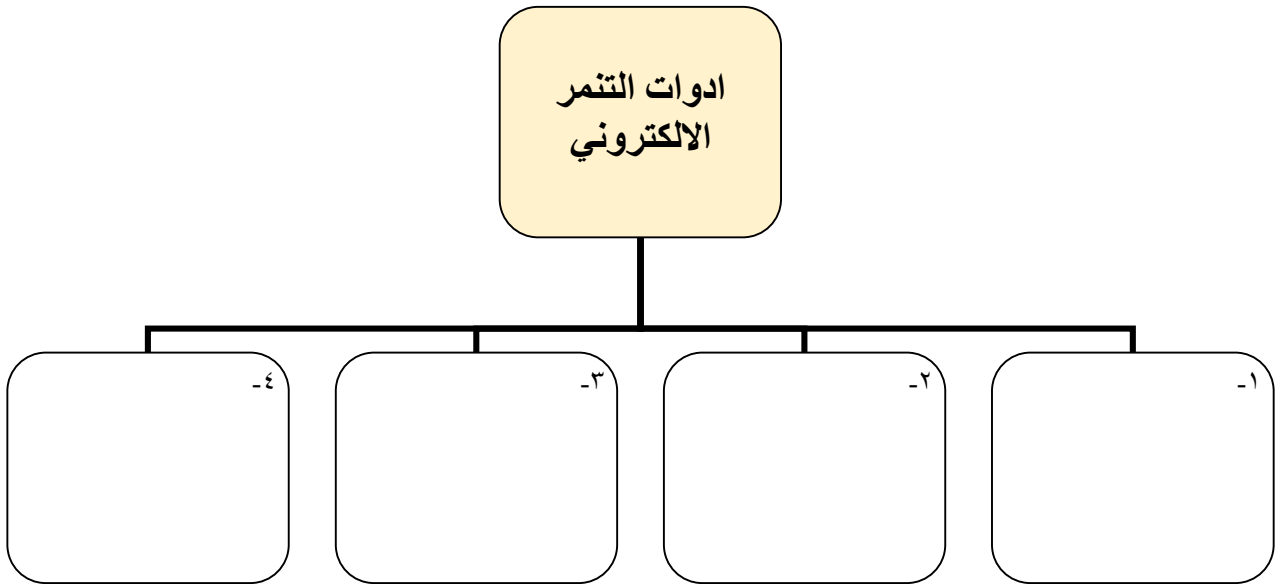
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

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  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : إدارة الذات

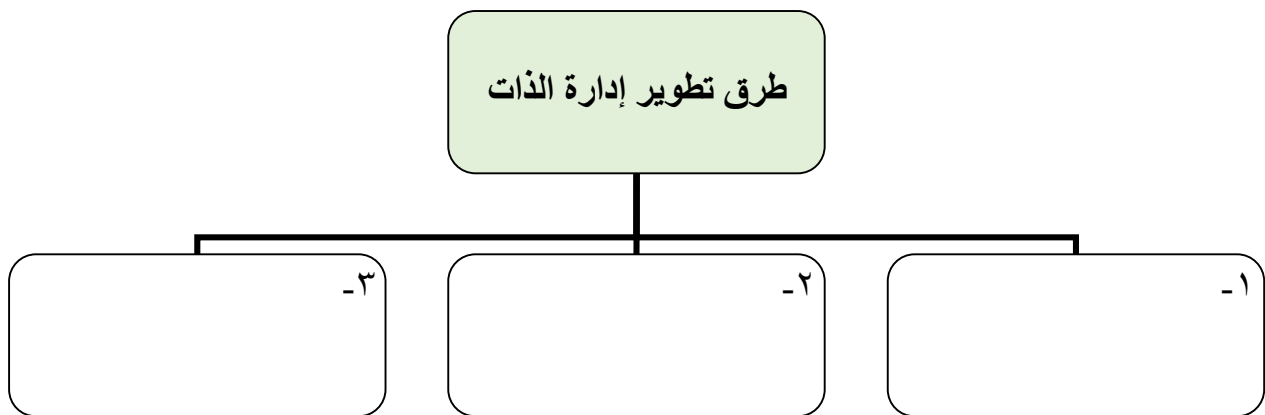
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

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 :



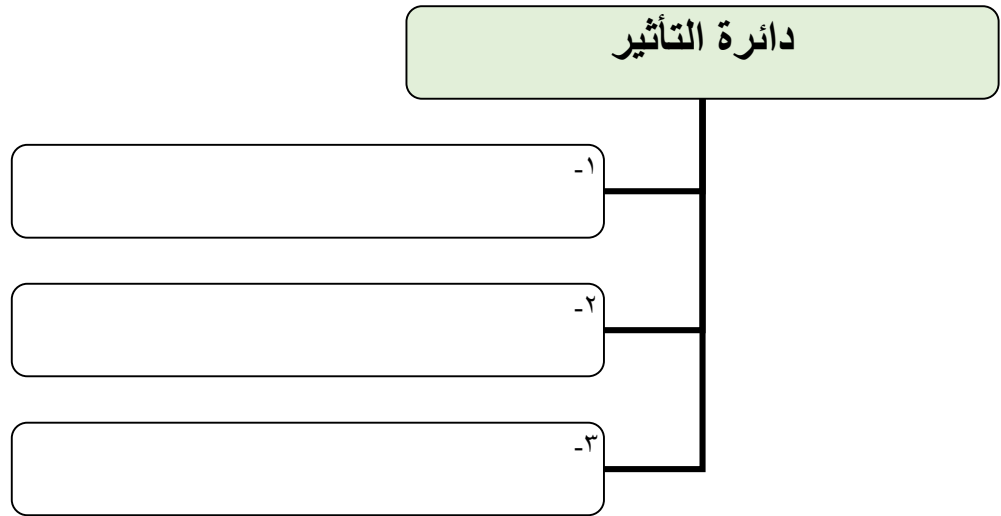
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : التفكير الايجابي

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





المملكة العربية السعودية  
أوراق عمل المهارات الحياتية  
الصف : الثاني المتوسط  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : : الحميات الغذائية

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

- ١- من فوائد الحميات الغذائية تحسين صحة الجهاز الهضمي ( )
- ٢- تستخدم الحميات الغذائية لانقاص الوزن فقط ( )
- ٣- عند اتباع الحميات الغذائية لابد من الحد من تناول الوجبات السريعة ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي :

