

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 وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



أوراق عمل

مادة المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث متوسط

الجزء الأول من المقرر

المعلم/ة المادة	مدير/ة المدرسة	المشرف/ة التربوي/ة

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف١
الفصل:
الاسم / الموضوع: الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

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

١- العسل يقي من السم والسحر ()

٢- الحبة السوداء فعالة في علاج المعدة قاتلة للديدان تذيب حصى الكليتين والمثانة ()

٣- العلاج بالأدوية الإلهية هو الاستشفاء بالآيات القرآنية وما ثبت في السنة من ادعية ()

٤- الدواء المركب هو الجمع في الاستشفاء بين الأعشاب الطبيعية والآيات القرآنية ()

٥- الأعشاب ليس لها أي اضرار يمكن استخدامها بأي كمية ولاي مرض ()

٢- صل/ي العمود الأول بما يناسبه في العمود الثاني:

تفيد البشرة والشعر وتسكن السعال

اليانسون

ملين للبطن ومطيب لنكهة الطعام

الزنجبيل

يسكن الاوجاع ويعالج المغص

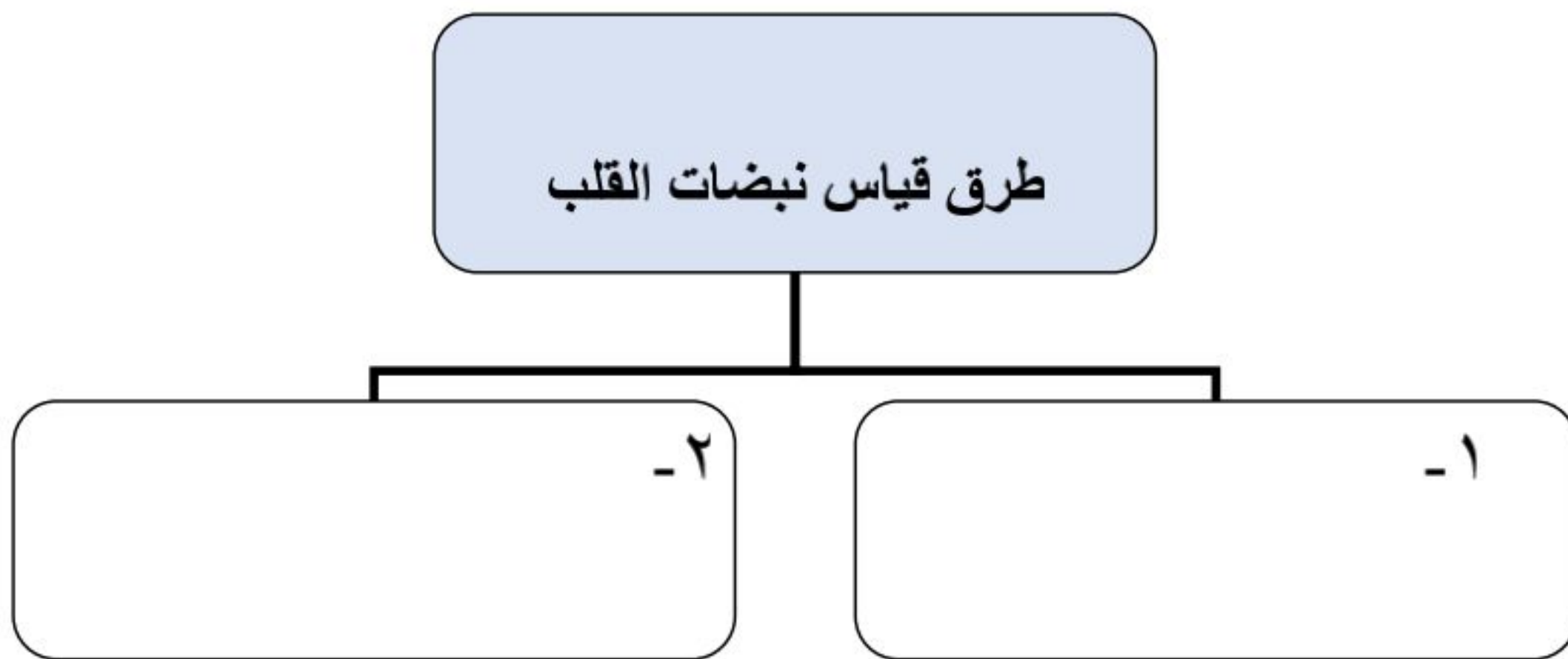
الحلبة

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: التمريض المنزلي

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

- ١- الغذاء الصحي والمناسب له دور مهم في استعادة صحة المريض ()
- ٢- يساعد التمريض المنزلي من تقديم العناية للمريض من حيث النظافة فقط ()
- ٣- يجب على افراد الاسرة التدرب على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: التمريض المنزلي

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

١- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب فحص الادوية والتخلص من الادوية منتهية الصلاحية ()

٢- من اهم العوامل المؤثرة على الدواء الحرارة فقط ()

٣- عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب وضع ادوية الأطفال في زاوية منفصلة عن بقية الادوية ()

٤- تستخدم زجاجة ملح فوار لحالات الاغماء ولسع الحشرات ()

٢- صل/ي العمود الأول بما يناسبه في العمود الثاني:

يستخدم للالتهابات الجلدية

كحول ٧٠٪

يستخدم لتطهير الجروح والايدي

مرهم الزنك

من الأدوات الطبية

مقياس درجة الحرارة

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: تغذية مرضى السكر

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

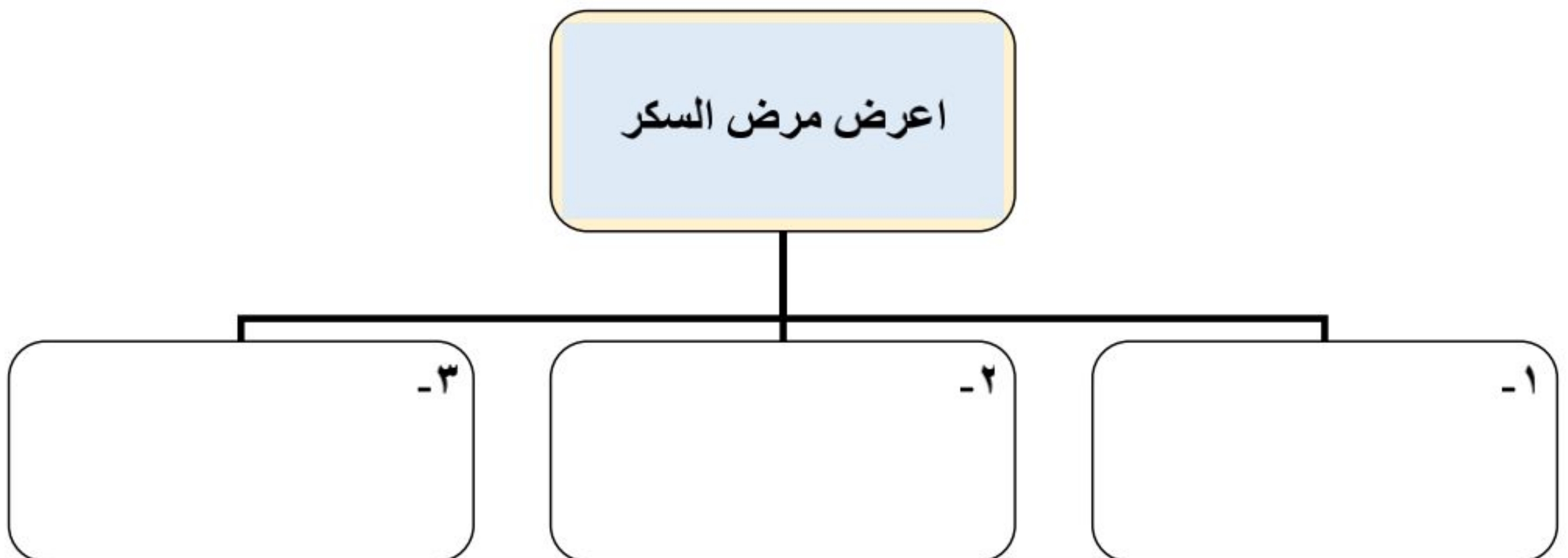
١- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس وانخفاض حساسية الانسجة ()

٢- من العوامل التي تزيد الإصابة بالسكر تناول كميات كبيرة من اطعمة الطاقة ()

٣- الحالات الحادة في مرض السكر يعالج بتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة ()

٤- يجب على مرضى السكر التقليل من النشويات ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم :
الموضوع: تغذية مرضى ضغط الدم

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

- ١- يسمى مرض ضغط الدم بالقاتل الصامت ()
- ٢- من اعراض مرض الضغط الصداع الشديد والدوار وتسارع نبضات القلب ()
- ٣- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على زيادة تناول المنبهات ()
- ٤- اذا لم ينخفض ضغط الدم بعد الحمية والرياضة يلجأ المريض لاستخدام العقاقير الطبية بعد مراجعة الطبيب ()
- ٥- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على تقليل كمية الملح في الطعام ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم

١-	
٢-	
٣-	

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع : الادخار والانفاق

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

- ١- الادخار هو اقتطاع جزء من الدخل واستهلاكه ()
- ٢- المشروعات الإنتاجية هو كل مشروع يقدم خدمة للمستهلك ()
- ٣- المشروعات الصغيرة هي منشأة مملوكة من قبل شخص واحد ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

كيف ندخر؟ (خطوات الادخار)

١-	
٢-	
٣-	
٤-	
٥-	

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع : مهارات الشراء الرقمي

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

- ١- الشراء الرقمي هو شكل من اشكال التبادل التجاري ()
- ٢- من التأثيرات الإيجابية للتجارة الرقمية احتمالية حدوث عمليات نصب واحتيال ()
- ٣- يجب الرجوع الى الوالدين قبل البدء بإجراءات الشراء الرقمي ()

٢- صل/ي العمود الأول بما يناسبه في العمود الثاني:

هي عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة لجميع المنتجات والبضائع الكترونيا

السلوك الرقمي

مجموعة من القوانين والقواعد والسلوك التي يجب التحلي بها المواطن الرقمي

التجارة الرقمية

توفير الوقت والجهد

تأثيرات إيجابية

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: الميزانية وموارد الاسرة

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

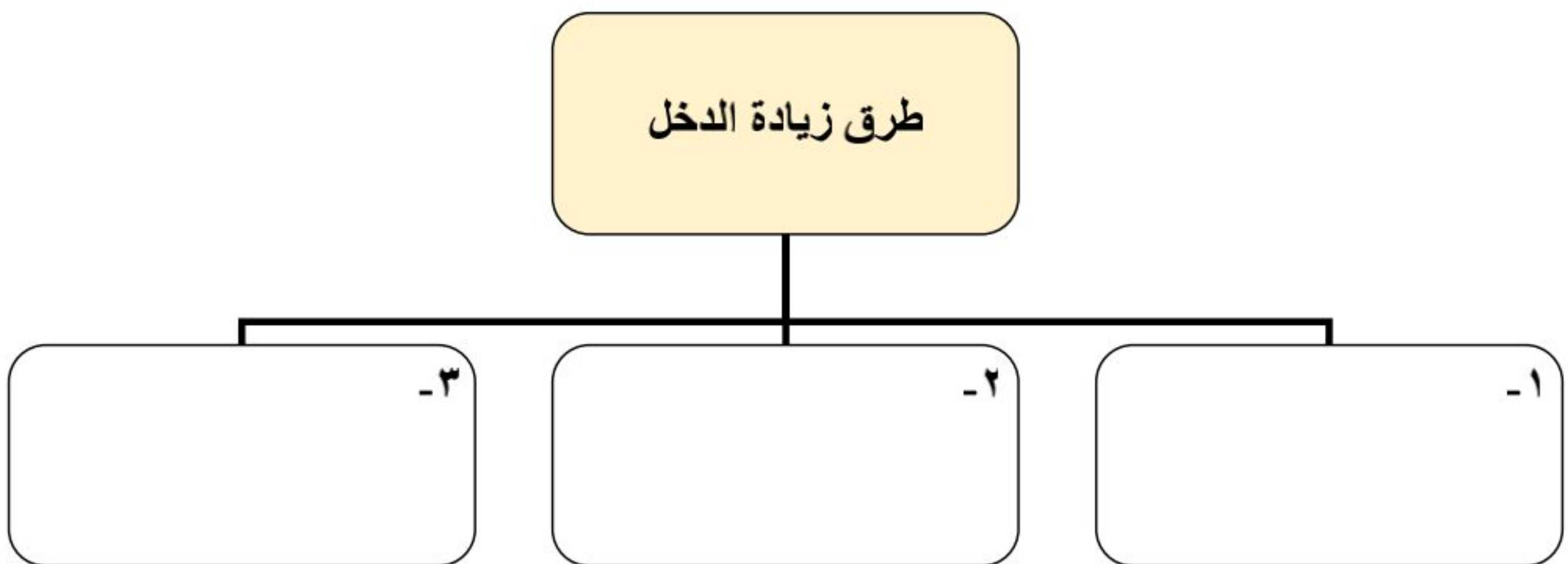
١- الضروريات هي التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها ()

٢- تذبذب الأسعار من العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ الميزانية ()

٣- يفضل اشتراك افراد الاسرة في تخطيط الميزانية ()

٤- العجز من حالات الميزانية التي يكون فيها المصروفات متساوية مع الإيرادات ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

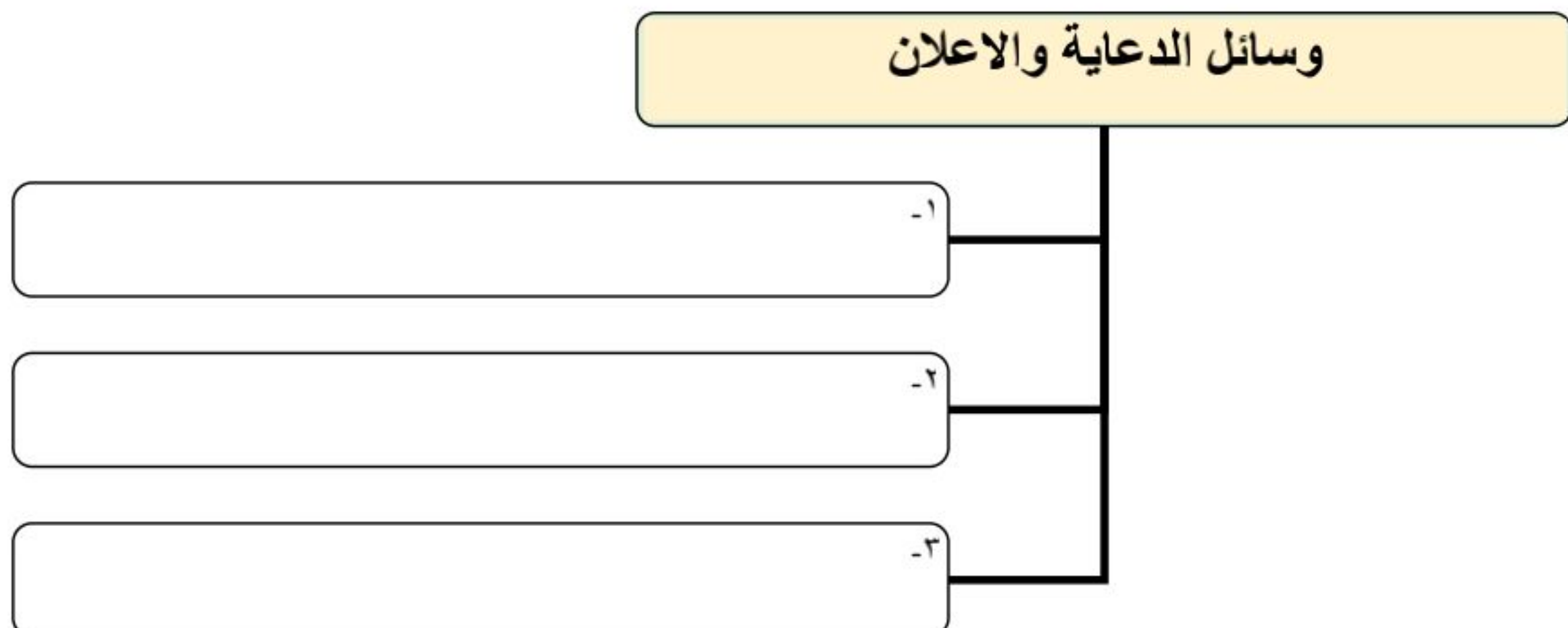


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: استهلاك الغذاء

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

- ١- يجب تجنب المنتجات التي لا يذكر فيها كل المكونات بشكل واضح ()
- ٢- ان وسائل الدعاية والإعلان لا تؤثران في سلوك المستهلك وقراراته ()
- ٣- ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية لان التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال ()
- ٤- البطاقة الارشادية هي كل بيان او إيضاح مصور او مكتوب او محفور او بارز متصل اتصال ثابت بعبوة المادة الغذائية ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم :
الموضوع : مشكلات الغسيل واخطاؤه

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

- ١- يفضل استخدام المشابك المعدنية في الغسيل لمنع ظهور الصدأ ()
- ٢- توضع البطاقة الارشادية في الملابس لغسل الملابس بطريقة صحيحة ()
- ٣- مشكلة بقع العرق في الملابس سببها التفاعل مع مزيل العرق ومسحوق الغسيل ()
- ٤- تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج من عصير التفاح والملح ()

٢- صل/ي السبب بالنتيجة المناسبة:

النتيجة

السبب

رائحة الملابس غير مقبولة

استخدام مكواة شديدة الحرارة

ظهور بقع العفن

استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في
النقع

تغير لون الملابس البيضاء

ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام
جفافها

اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم :
الموضوع : حفظ الاطعمة

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

- ١- التبريد هو حفظ الأطعمة تحت درجة حرارة منخفضة جدا اقل من الصفر المئوية ()
- ٢- تخليص معظم الرطوبة الموجودة بالأطعمة تحت ظروف معينة يسمى تجفيف ()
- ٣- يتم إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل حتى يسرع في نضج المخلل ()
- ٤- التجميد والاذابة المتكررة لا تغير طعم المادة الغذائية ولا مظهرها ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

لماذا يتم حفظ الأطعمة؟

١-	
٢-	
٣-	

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ١
الفصل:
الاسم :
الموضوع : أصناف من بيئي دقيق القمح (البر)

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

- ١- يحتوي القمح على انزيمات تساعد على الهضم ()
- ٢- من فوائد القمح انه مفيد للبشرة والشعر ()
- ٣- الدقيق الأسمر نزلت منه معظم طبقات النخالة بنسبة ٨٠-٨٥٪ ()
- ٤- من فوائد مطحون القمح انه يزيل التورم والكدمات وتهيج الجلد ()

٢- صل/ي العمود الأول بما يناسبه في العمود الثاني:

يستخدم في صنع المكرونة والحلويات الشرقية

الدقيق

يستخدم عند اعداد بعض الأصناف كا التبوله

السميد

يستخدم في عمل بعض العجائن مثل الكعك

البرغل