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













موقع منهجي
منهج.com

أوراق عمل

مادة المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

الجزء الأول من المقرر

اسم الطالب/ة: .....

اسم المعلم/ة: .....

اسم المدير/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 (×) أمام 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 باي كمية ولاي مرض ( )

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

اليانسون	تفيد البشرة والشعر وتسكن السعال
الزنجبيل	ملين للبطن ومطيب لنكهة الطعام
الحلبة	يسكن الاوجاع ويعالج المغص

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

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

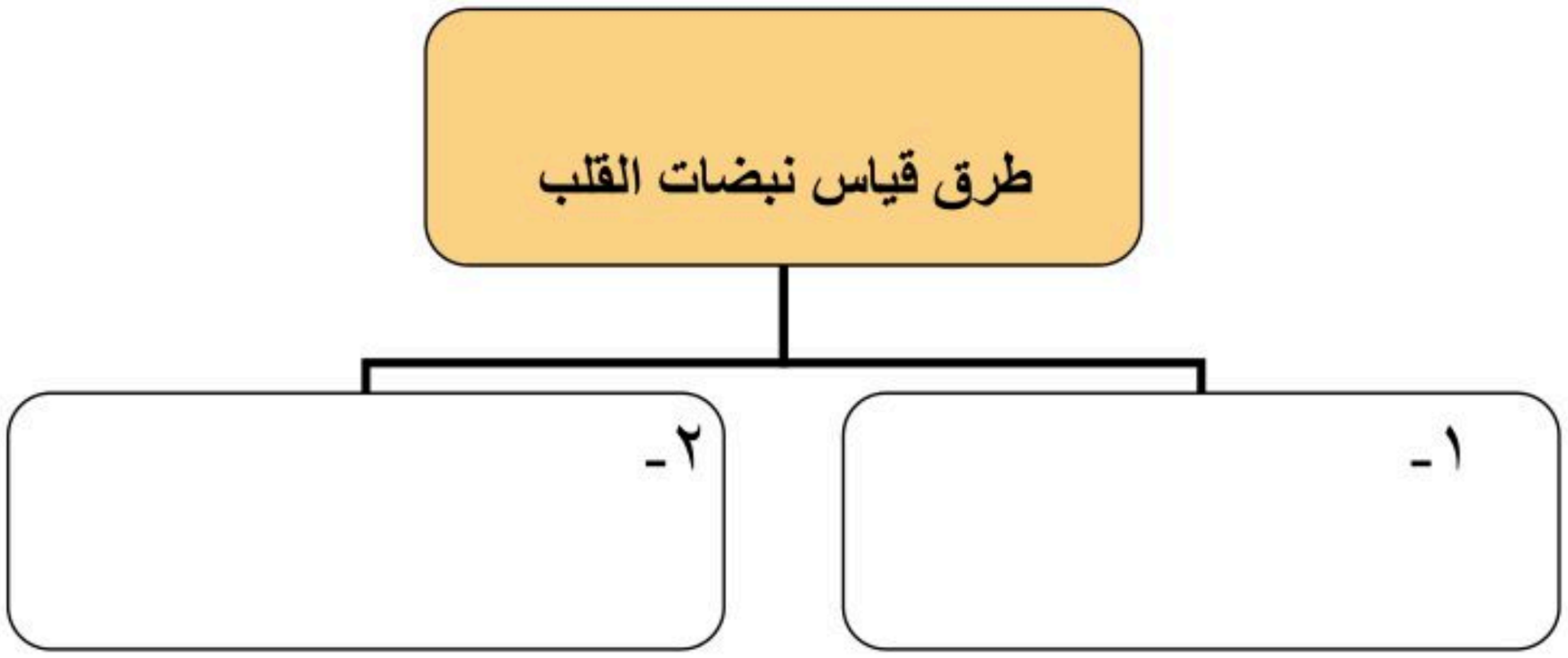
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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:



اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

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

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:

كحول ٧٠٪	يستخدم للالتهابات الجلدية
مرهم الزنك	يستخدم لتطهير الجروح والايدي
مقياس درجة الحرارة	من الأدوات الطبية

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

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

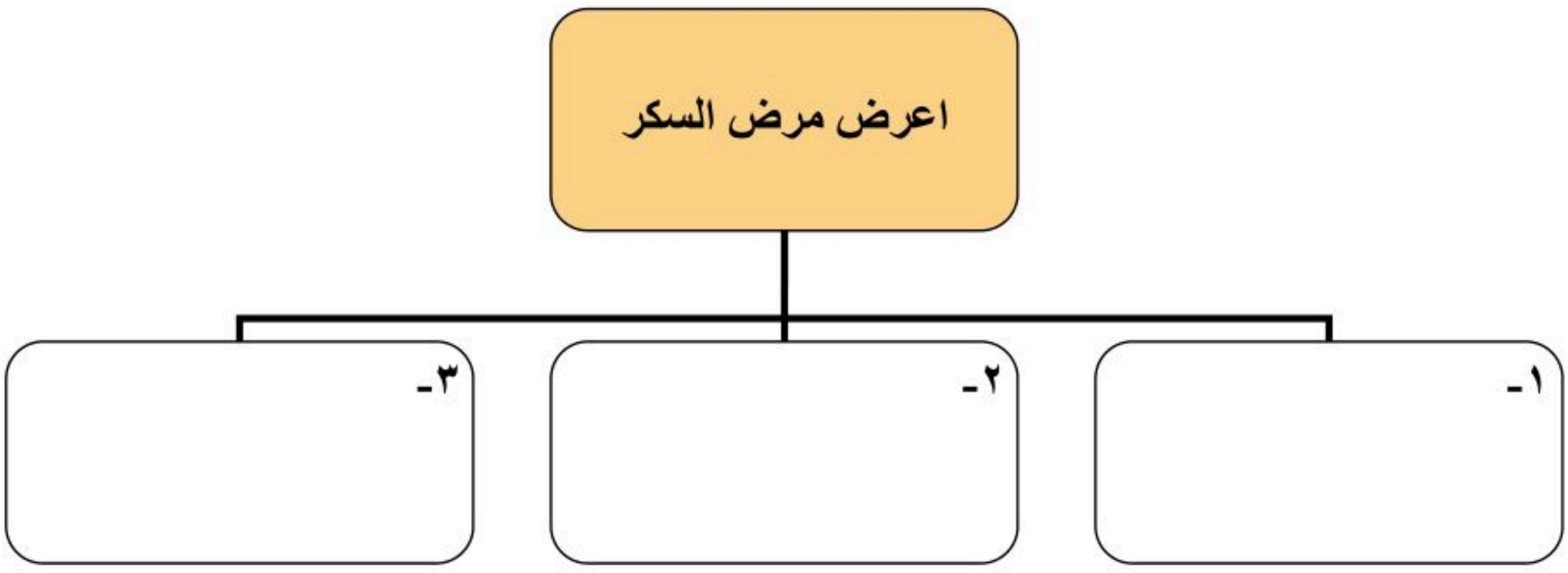
١- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس اوانخفاض حساسية الانسجة ( )

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:



موقع منهجي mnhaji.com

اعداد المعلمة: هديل النجار

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

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

١ـ يسمى مرض ضغط الدم بالقاتل الصامت ( )

٢ـ من اعراض مرض الضغط الصداع الشديد والدوار وتسارع نبضات القلب ( )

٣ـ للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على زيادة تناول المنبهات ( )

٤ـ اذا لم ينخفض ضغط الدم بعد الحمية والرياضة يلجأ المريض لاستخدام العقاقير الطبية بعد مراجعة الطبيب ( )

٥ـ للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على تقليل كمية الملح في الطعام ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم

١-

٢-

٣-

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

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

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-

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

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

السلوك الرقمي	هي عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة لجميع المنتجات والبضائع الكترونيا
التجارة الرقمية	مجموعة من القوانين والقواعد والسلوك التي يجب التحلي بها المواطن الرقمي
تأثيرات إيجابية	توفير الوقت والجهد

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف١
الفصل:
الاسم: الموضوع: الميزانية وموارد الاسرة

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

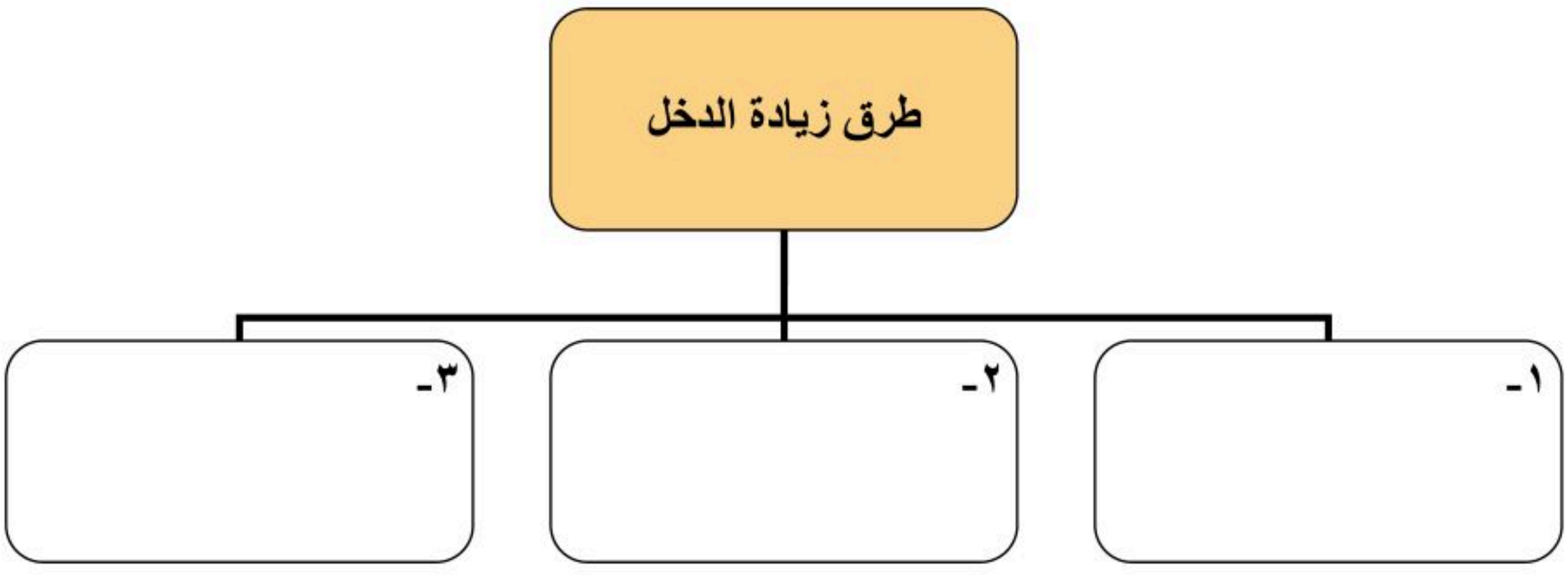
١- الضروريات هي التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها ( )

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:



اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف١
الفصل:
الاسم:
الموضوع: استهلاك الغذاء

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

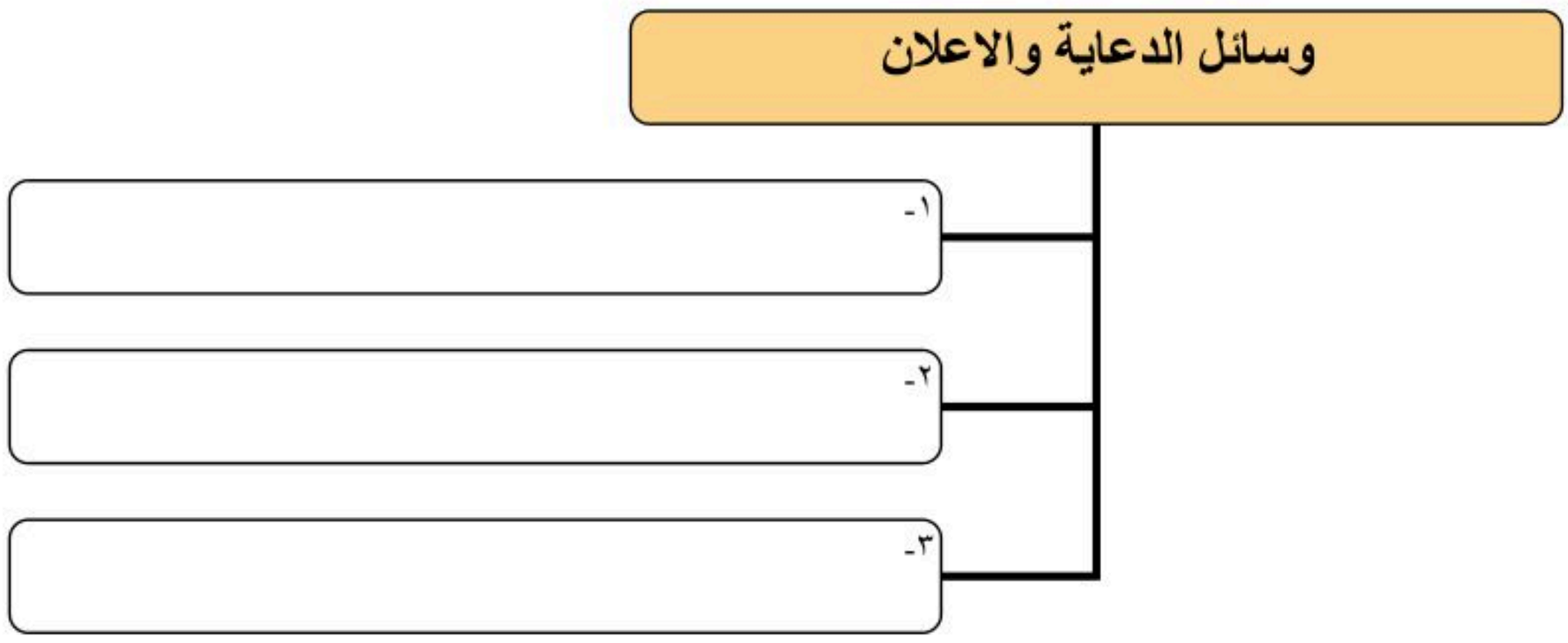
١ـيجب تجنب المنتجات التي لا يذكر فيها كل المكونات بشكل واضح ( )

٢ـ ان وسائل الدعاية والإعلان لا تؤثران في سلوك المستهلك وقراراته ( )

٣ـينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية لان التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال ( )

٤ـالبطاقة الارشادية هي كل بيان او إيضاح مصور او مكتوب او محفور او بارز متصل اتصال ثابت بعبوة المادة الغذائية ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

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

السبب	النتيجة
استخدام مكواة شديدة الحرارة	رائحة الملابس غير مقبولة
استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع	ظهور بقع العفن
ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها	تغير لون الملابس البيضاء

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف١
الفصل:
الاسم : الموضوع : حفظ الاطعمة

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

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف١
الفصل:
الاسم : الموضوع : أصناف من بيئتي دقيق القمح(البر)

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

١-يحتوي القمح على انزيمات تساعد على الهضم ( )

٢- من فوائد القمح انه مفيد للبشرة والشعر ( )

٣- الدقيق الأسمر نزعت 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:

الدقيق	يستخدم في صنع المكرونة والحلويات الشرقية
السميد	يستخدم عند اعداد بعض الأصناف كا التبولة
البرغل	يستخدم في عمل بعض العجائن مثل الكعك

اعداد المعلمة: هديل النجار

موقع منهجي
mnhaji.com