

اوراق عمل المهارات الحياتية والأسرية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة



ثاني متوسط

الفصل الدراسي الثاني

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل:  
الاسم /  
الموضوع: الغذاء الكامل والمتوازن

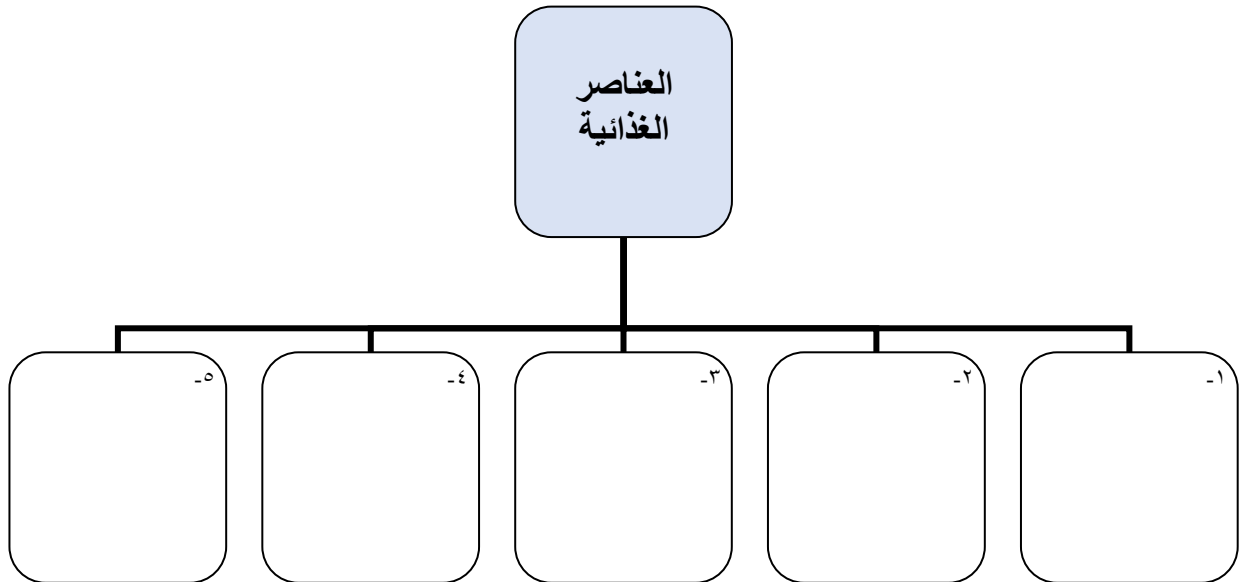
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة

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 ف٢  
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 ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : المضافات الغذائية

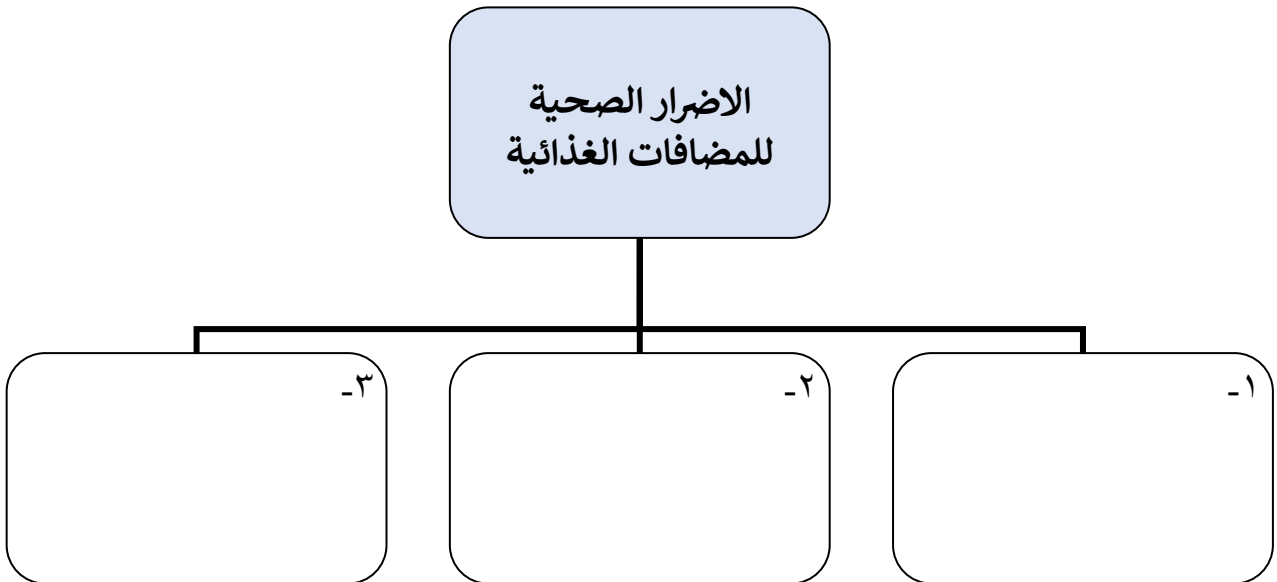
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) امام العبارة الخاطئة

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 ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : اللحوم والبقول

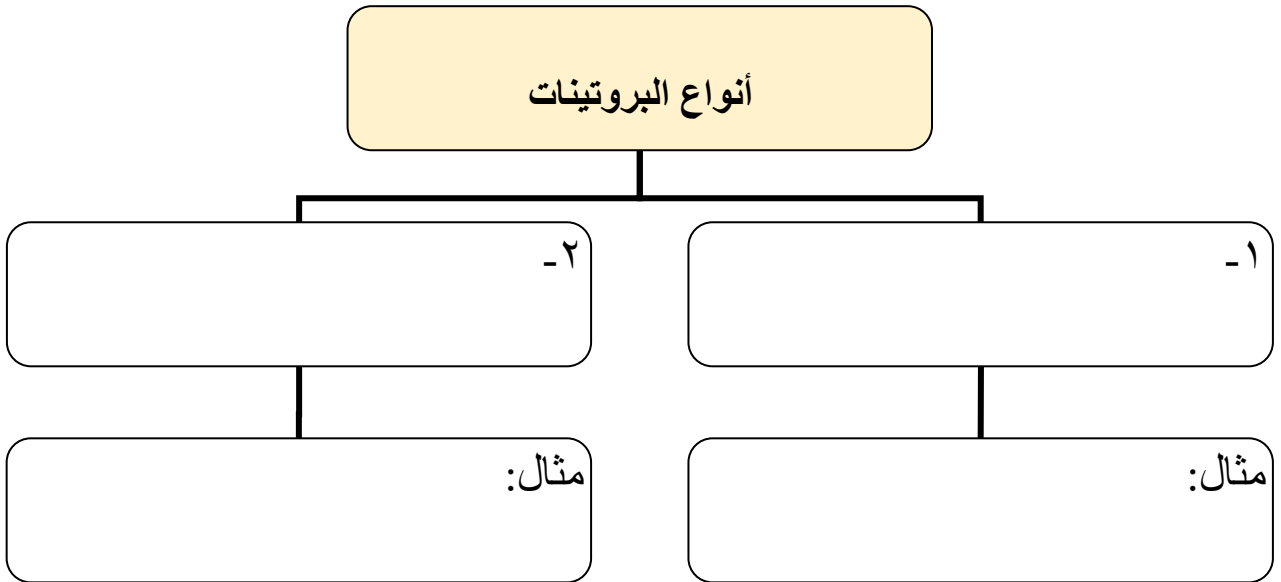
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

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:



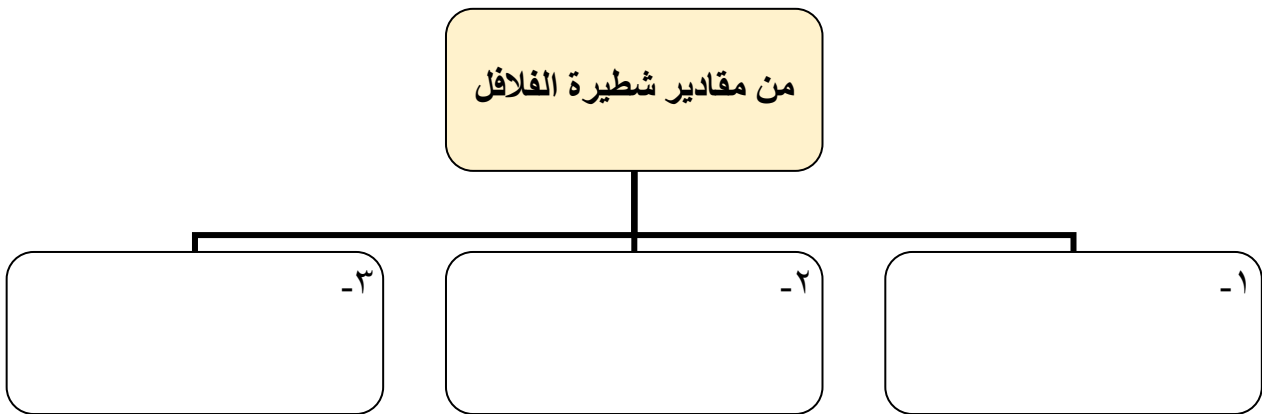
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : شطيرة الفلافل

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

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

٢- شطيرة الفلافل لها قيمة غذائية عالية ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



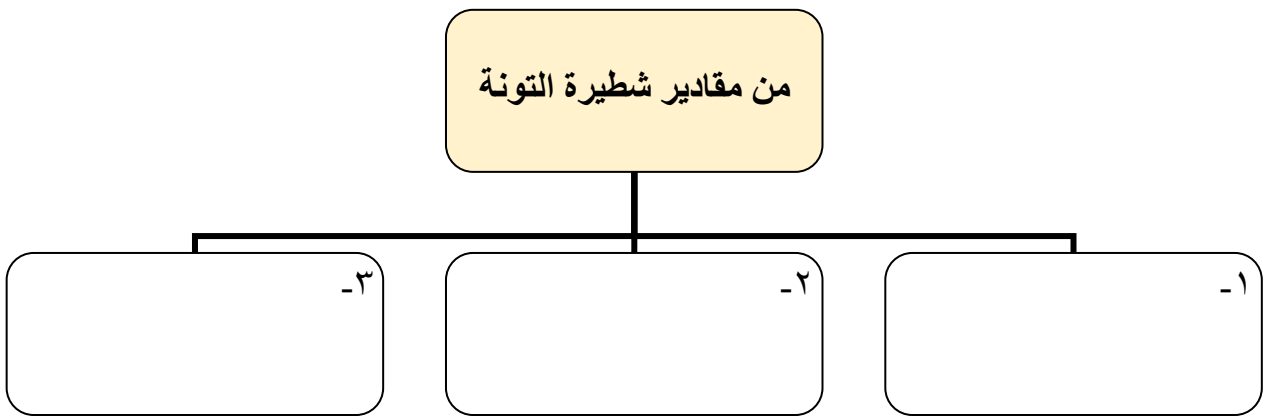
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : شطيرة التونة

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

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

٢- تعتبر التونة من البروتينات النباتية ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

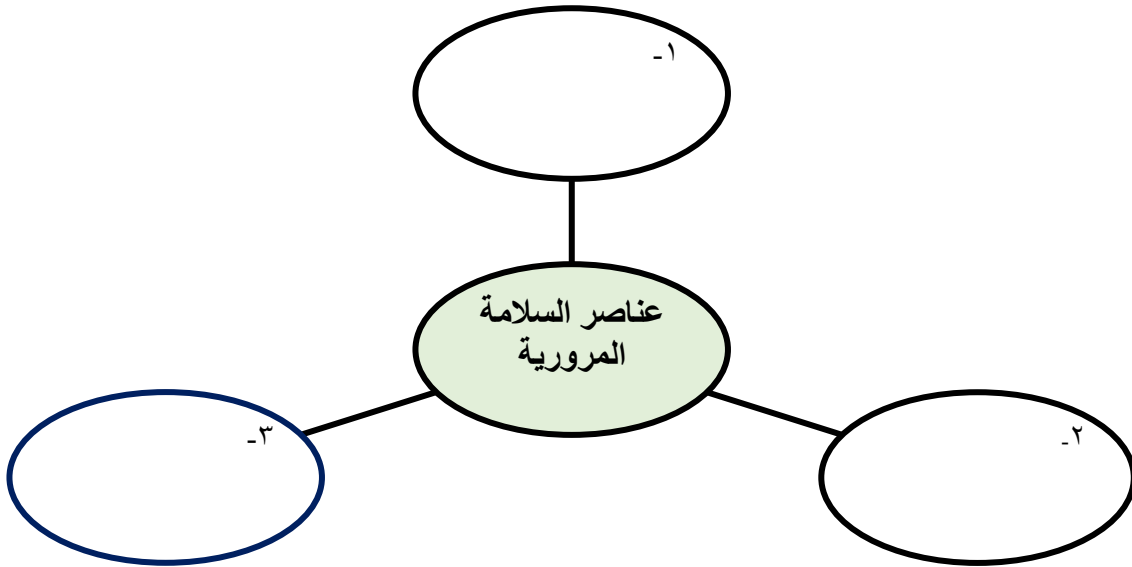


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : السلامة المرورية في الطريق ١

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

- ١- من وسائل السلامة في المركبة الإطارات وفرامل الوقوف ( )
- ٢- من صفات قائد المركبة العقل وعدم الإحساس بالمسؤولية ( )
- ٣- يجب الوقوف عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف ٢  
الفصل :  
الاسم :  
الموضوع : السلامة المرورية في الطريق ٢

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

- ١- حزام الأمان يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم ( )  
٢- يجب على المشاة التركيز اثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال ( )  
٣- يمكن لقائد الدراجة تحميلها بأحمال ثقيلة ( )

٢- اكمل/ي المخطط التالي:

قواعد السلامة عند ركوب الحافلة

١-  
٢-  
٣-