

أوراق عمل

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٣
الفصل:
الاسم /
الموضوع: الصحة النفسية

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

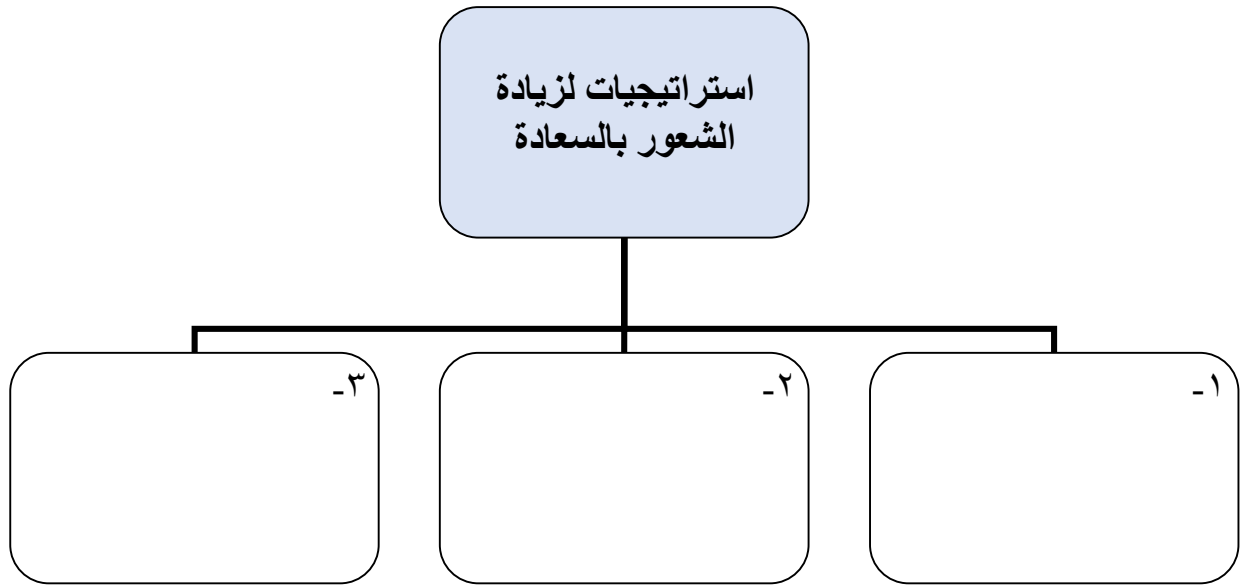
١- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية تحقيق الذات واستثمار القدرات ()

٢- تطراً على الجسم في فترة المراهقة تغيرات هرمونية تسبب تقلبات مزاجية ()

٣- ان تعزيز الصحة النفسية للفرد والمجتمع يزيد من معدلات الاعتداء على الاخرين ()

٤- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك أكثر إيجابية تجاه الحياة والأكثر سعادة ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

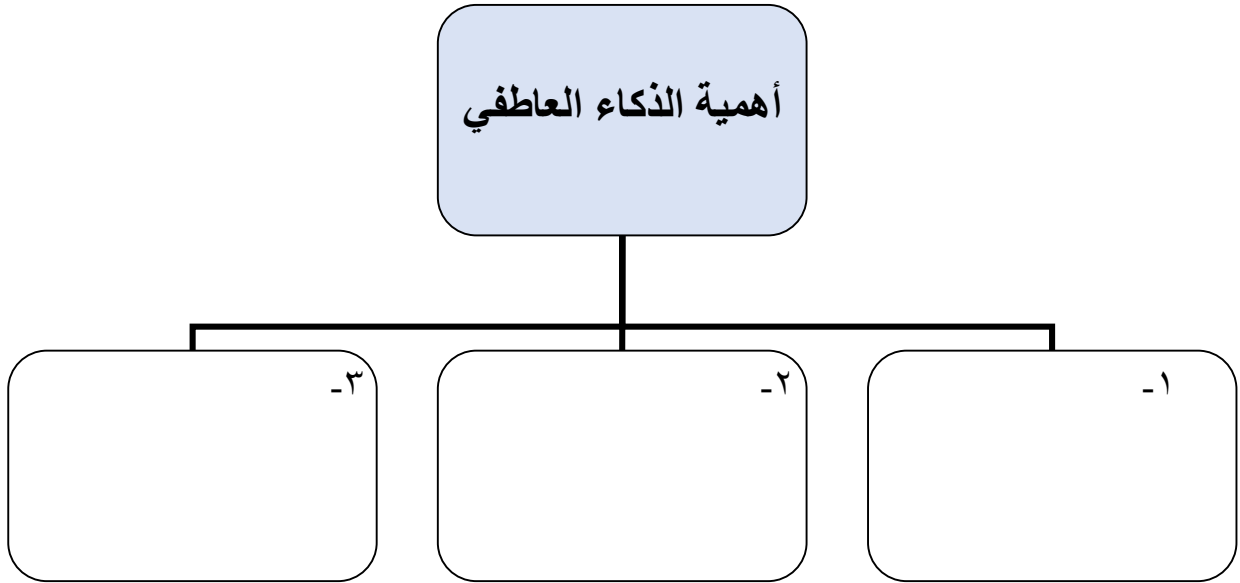


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٣
الفصل:
الاسم:
الموضوع: الذكاء العاطفي

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

- ١- الأشخاص الانكياء عاطفيا يطورون قدراتهم على الإحساس بمشاعر الاخرين ()
٢- الأشخاص الانكياء عاطفيا لا يعرفون كيف يتخلصون من المشاعر السلبية ()
٣- الذكاء العاطفي يساعدك على تجاوز ازمة المراهقة وسائر الازمات بعد ذلك ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٣
الفصل:
الاسم:
الموضوع : التسمم الدوائي

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

١-التسمم المزمن ينتج عن تناول الدواء مدة طويلة ()

٢- الاستنشاق من طرق دخول المواد السامة الى الجسم ()

٣- المسكنات الوصفية هي مسكنات يمكن شراؤها من الصيدلية بدون وصفة طبية ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

أسباب التسمم الدوائي

١-

٢-

٣-

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٣
الفصل:
الاسم:
الموضوع: الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية

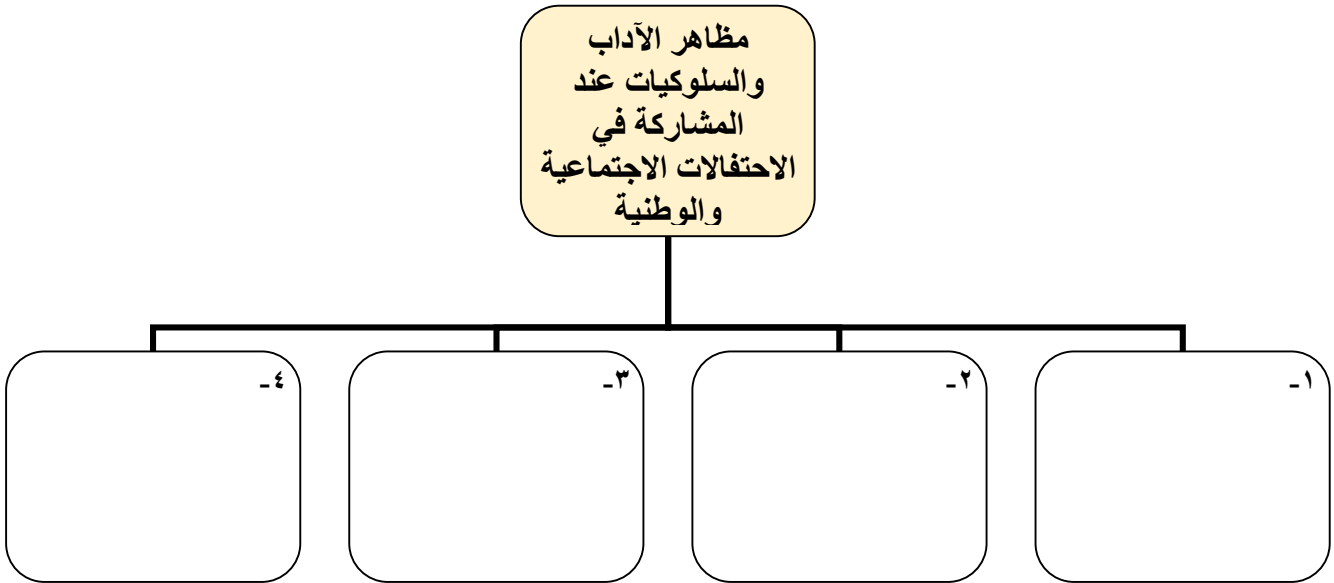
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

١- عيد الأضحى من المناسبات الوطنية ()

٢- الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين افراد المجتمع ()

٣- حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة ومشاركة الاخرين ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



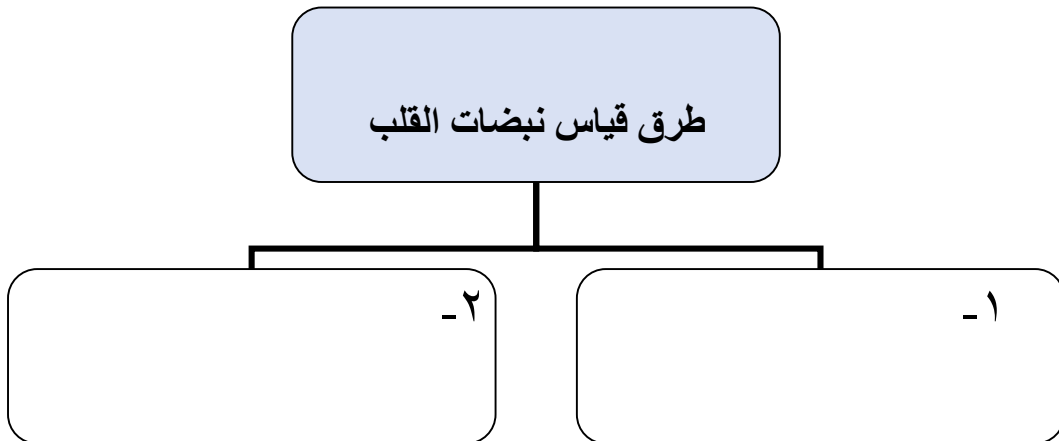
اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع: التمريض المنزلي

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



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع: الصيدلية المنزلية

١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام 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 ف ٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع: تغذية مرضى السكر

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

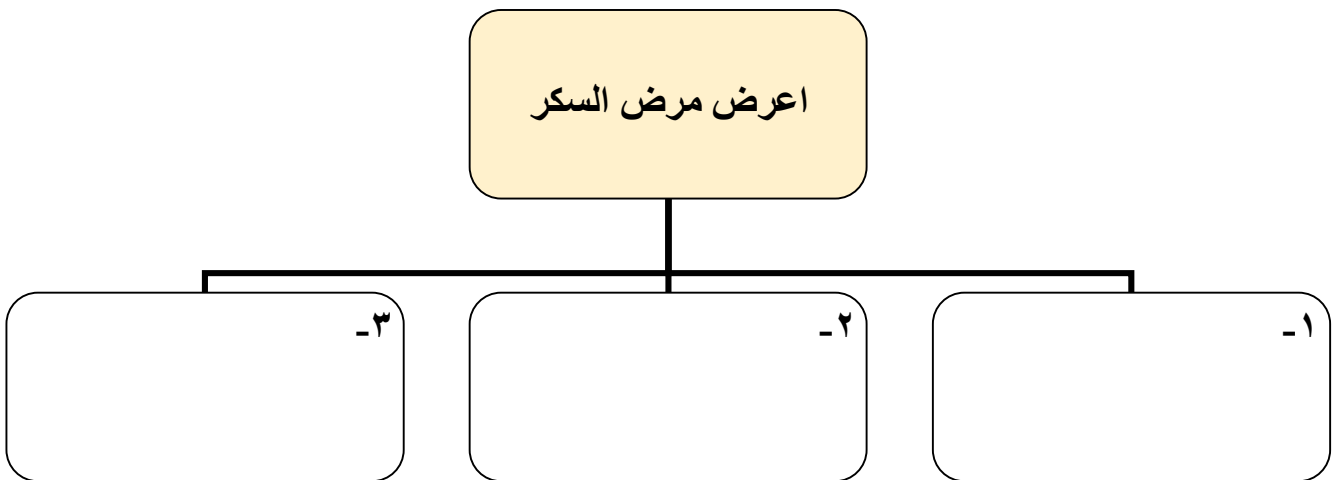
١- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس او انخفاض حساسية الانسجة ()

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:

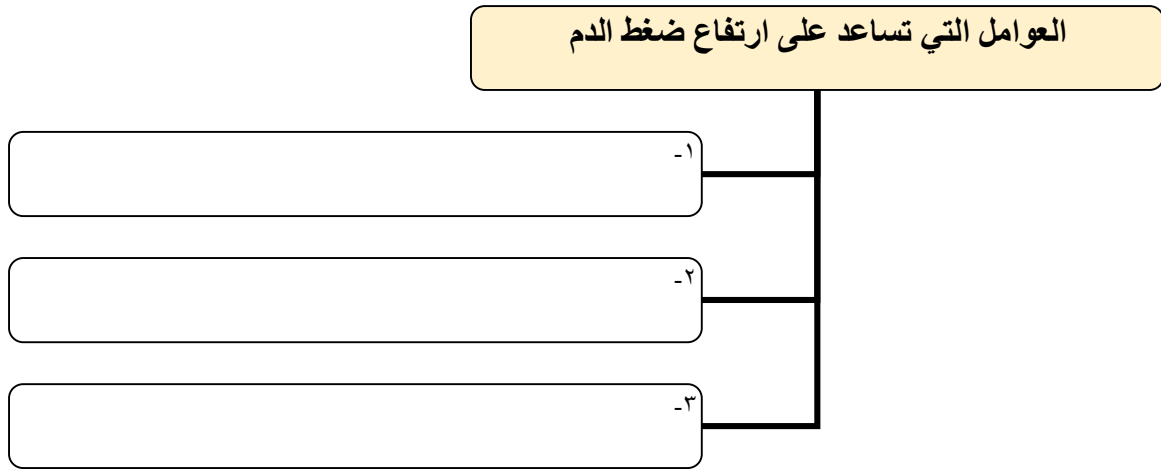


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الفصل:
الاسم :
الموضوع : تغذية مرضى ضغط الدم

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



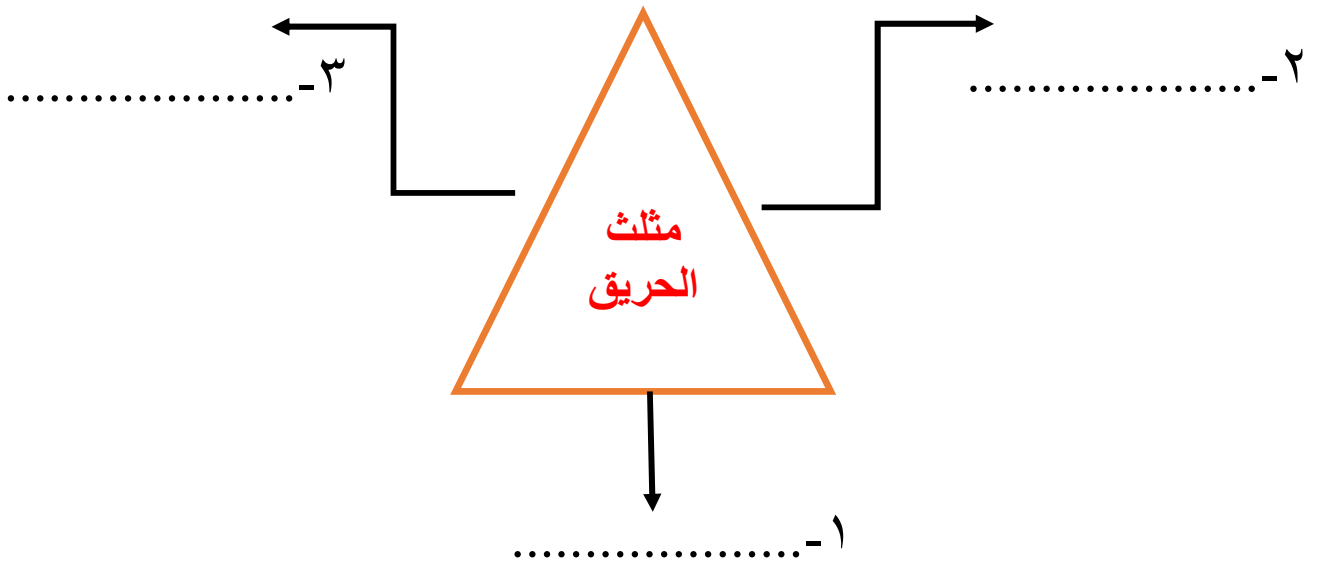
اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع : الحرائق ١

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

- ١- من مسببات الحريق في المنزل الشموع واسطوانات الغاز ()
- ٢- أجهزة تعلق على الاسقف وتطلق إنذارا مبكرا فور تصاعد الدخان تسمى مخارج طوارئ ()
- ٣- لتفادي حدوث حرائق في المنزل مراقبة الأطفال وابعادهم عن مصادر اللهب ()

٢- اكمل/ي المخطط التالي:
مثلث الحريق يتكون من ثلاثة عناصر هي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢
الفصل:
الاسم:
الموضوع: الحرائق ٢

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

- ١- في حال حدوث حريق ترك النوافذ مغلقة وعدم فتحها ()
- ٢- يجب عدم العودة لمكان الحريق لإنقاذ شخص او احضار أشياء ()
- ٣- عند حدوث حريق لابد من الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقله عملية الإخلاء ()
- ٤- عند حدوث حريق أولاً يجب ايقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق ()

٢-رتب/ي خطوات استخدام طفاية الحريق:

سحب مسمار الامان

توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه
حسب الالهب يمينا ويسارا

الحرص ان تكون اقصى مسافة عن النار لا
تزيد عن ثلاثة أمتار

امساك طفاية الحريق المطفأة من المقبض

اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٣
الفصل:
الاسم :
الموضوع : العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

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

- ١- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية ()
٢- ان تناول الطعام ببطء عادة غذائية سيئة تجعل الانسان يشعر بالجوع المستمر ()
٣- ان اهمال تناول الوجبات اليومية يؤدي الى انخفاض مستوى السكر في الجسم ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

اضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

١-

٢-

٣-