

تم تحميل وعرض المادة من :



# موقع واجباتي

## www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر  
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم  
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة  
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع



الفصل الدراسي : الأول

# أوراق عمل

## التربية الأسرية

### للفصل الأول المتوسط

| معلمة المادة | المشرفة التربوية | قائدة المدرسة |
|--------------|------------------|---------------|
| .....        | .....            | .....         |

|             |
|-------------|
| اسم الطالبة |
| .....       |

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

أتقن ☐

لم يتقن ☐

المهارة المستهدفة : ثمار بر الوالدين



١- ما الأخلاق التي تتمينها في ابنتك ؟

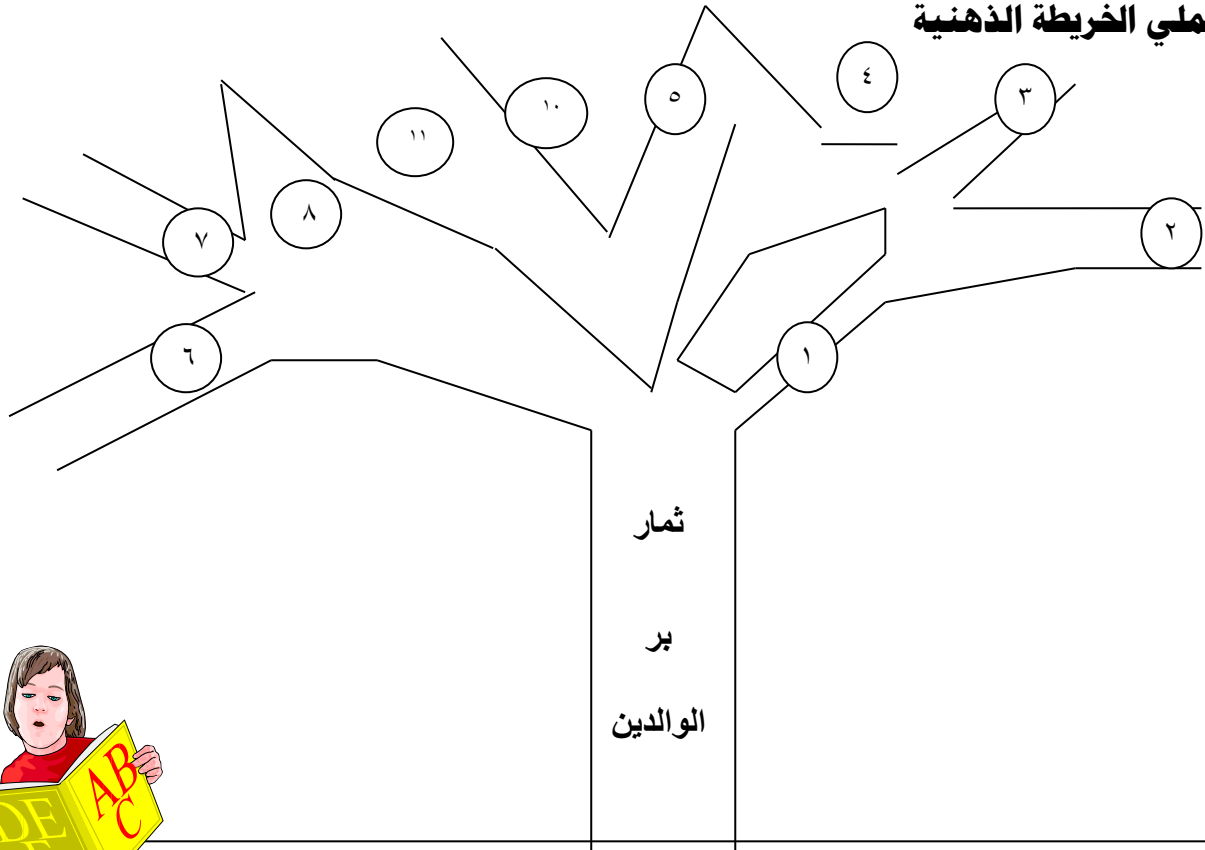
- .....  
.....  
.....  
.....



٢- ما الأعمال التي تودين أن تشاركك ابنتك فيها ؟

- .....  
.....  
.....  
.....

أكملي الخريطة الذهنية



تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب درجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى وإتقان المهارة وفقاً لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . معلم المادة :



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

☐ أتقن

☐ لم يتقن

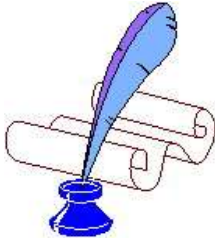


### المهارة المستهدفة التعامل مع الناس

#### ١- اذكر دورك في رعايتك لأخوتك

- أ- .....
- ب- .....
- ج- .....
- د- .....

#### ضع علامة ( ✓ ) أمام السلوك الصحيح وعلامة ( ✗ ) أمام السلوك غير الصحيح في فن التعامل



- ١- احترام قواعد نظم المدرسة ( )
- ٢- مساعدة زميلاتي في التحصيل الدراسي ( )
- ٣- استمع لكلام معلمتي ( )
- ٤- أنام أثناء شرح الدرس من المعلمة ( )
- ٥- أترك صنبور المياه مفتوحاً بعد الوضوء ( )

#### قال رسول ﷺ (( خير الناس أنفعهم للناس )) صحيح البخاري

#### اذكري خمس أعمال نافعة للمجتمع والجيران

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....



تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب درجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى وإتقان المهارة وفقاً لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . معلم المادة :

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

☐ أتقن

☐ لم يتقن

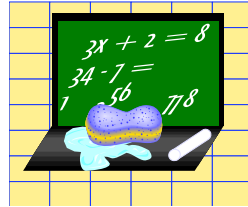


المهارة المستهدفة : اختيار الصديقات

س١ ما الفرق بين الصداقة و الزمالة ؟

| م  | الصداقة                              | الزمالة              |
|----|--------------------------------------|----------------------|
| ١- | .....                                | .....                |
| ٢- | .....                                | قد تتقطع ببعد المكان |
| ٣- | قد تشترك الصديقات في الخصائص المهنية | .....                |

حقوق الصديق



ما هي معايير اختيار الصديق

١- المعاونة و المساعدة عند الحاجة

٢- .....

٣- .....

٤- تقديم الهدية البسيطة

٥- .....

٦- .....

٧- التهنئة في المناسبات

١- التمسك بالدين والقيم

٢- .....

٣- التعاون حسب القدرة

٤- .....

٥- .....

٦- .....

٧- .....

٨- التواضع و الابتعاد عن الغر



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

أتقن ☐

لم يتقن ☐

المهارة المستهدفة : تنظيم الوقت

### من خصائص الوقت

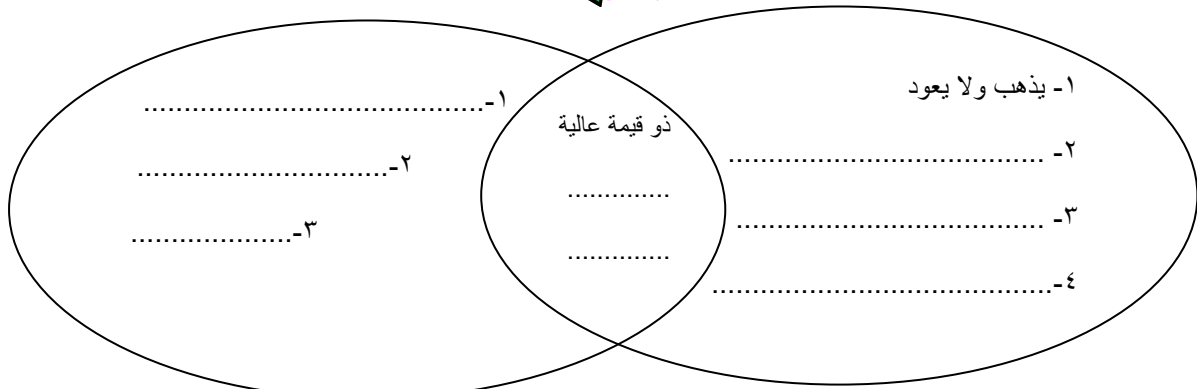


أكملي الحديث الشريف

قال رسول الله ﷺ ((شبابك قبل ..... وصحتك قبل ..... وغناك قبل

..... وفراغك قبل ..... وحياتك قبل .....  
فتح الباري في شرح صحيح البخاري

### قارني بين



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

أتقن ☐

لم يتقن ☐

المهارة المستهدفة : تطبيقات

هذه مفكرة لأيام الأسبوع دوني أمام كل يوم العمل الذي ستؤدينه مع جدول أعمالك اليومية

| الاثنين                  | الأحد    | السبت    |
|--------------------------|----------|----------|
| ١- زيارتي صديقتي المريضة | ١- ..... | ١- ..... |
| ٢- حل الواجبات المنزلية  | ٢- ..... | ٢- ..... |
| ٣- ترتيب ملابسي وحقيبتني | ٣- ..... | ٣- ..... |
|                          | ٤- ..... | ٤- ..... |

| السبت    | السبت    |
|----------|----------|
| ١- ..... | ١- ..... |
| ٢- ..... | ٢- ..... |
| ٣- ..... | ٣- ..... |
| ٤- ..... | ٤- ..... |

| الجمعة   | الخميس                             |
|----------|------------------------------------|
| ١- ..... | ١- الاتصال تليفونيا بمعلمي الغائبة |
| ٢- ..... | ٢- زيارة الأقارب                   |
| ٣- ..... | ٣- عمل الواجبات المنزلية           |
|          | ٤- الاستعداد للاختبارات            |



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

أقن ☐

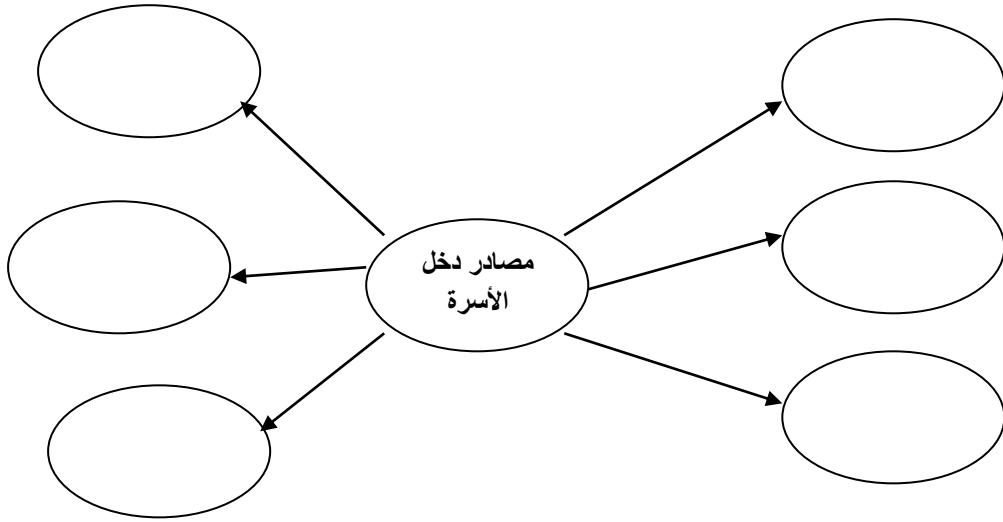
لم يتقن ☐



المهارة المستهدفة : خطوات إدارة المنزل

اكتب المصطلح العلمي الدالة عليه العبارات الآتية

- ١- إدارة شؤون الأسرة و الاستفادة مما لديها من امكانات لتحقيق أهدافها ( )
- ٢- تغيير تحديد الأهداف و التنظيم و التقويم و التخطيط و المراقبة و التنفيذ هي ( )



اذكر أربع صفات لمديرة المنزل الناجحة

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....



تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب درجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أقن أو لم يتقن . معلم المادة :

الاسم :

الصف :

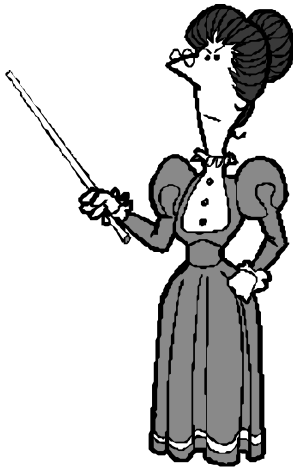
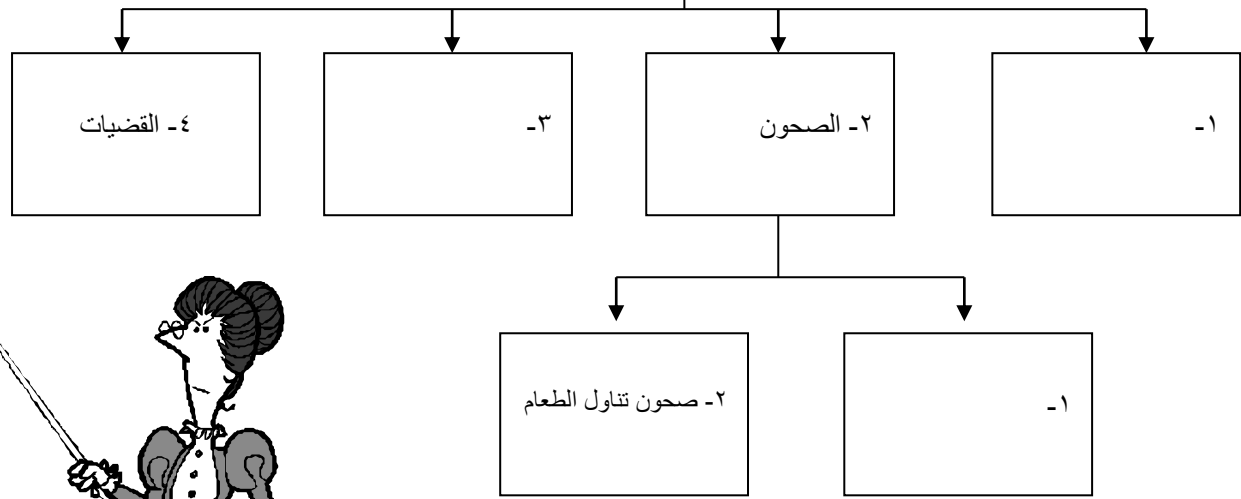
التاريخ : / / ١٤ هـ

أتمن

لم يتقن

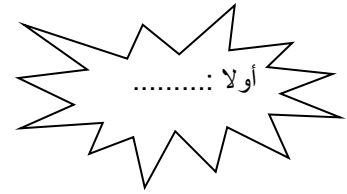
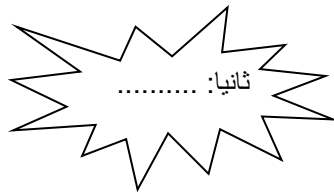
المهارة المستهدفة : خطوات إدارة المنزل

س ما هي متطلبات إعداد مائدة الطعام ؟



ثانيا: تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات و الظروف المختلفة

اذكري طرق تقديم الطعام



ثالثا: من آداب تناول الطعام

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

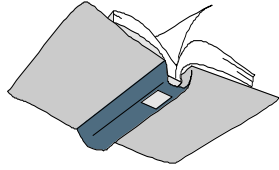
أتقن ☐

لم يتقن ☐

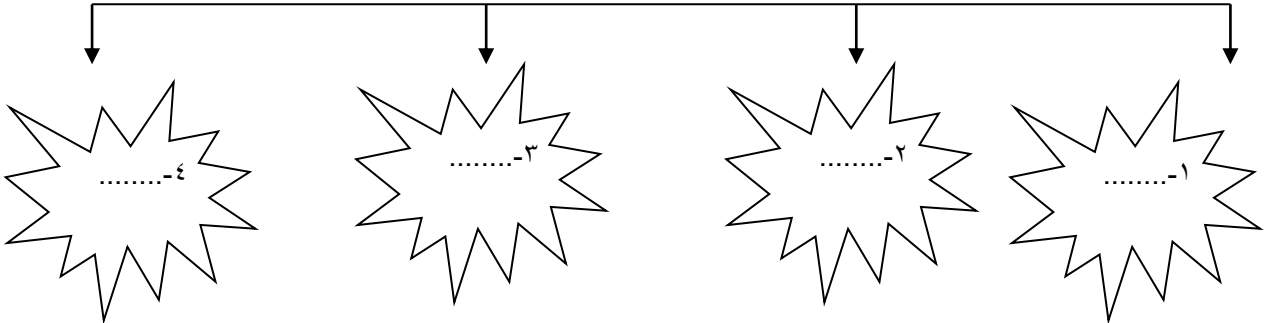


المهارة المستهدفة : مناديل المائدة

تصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة و أحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة وتعد من مكملات مائدة الطعام



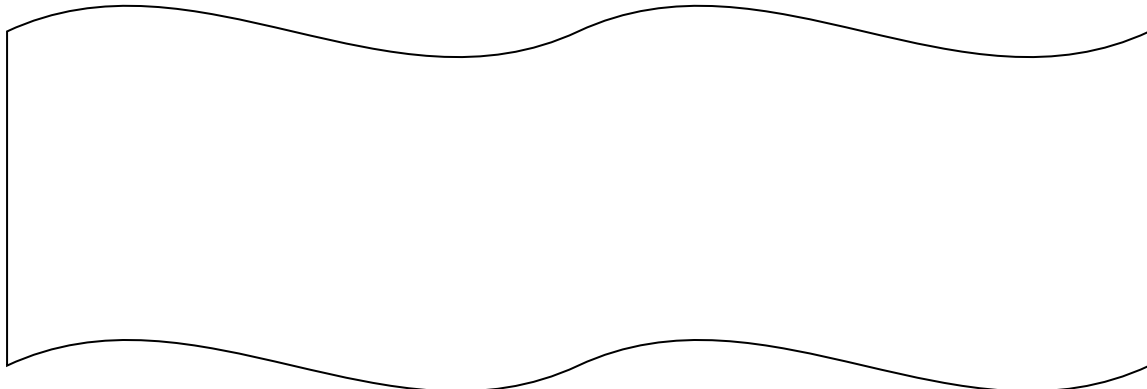
اذكري أسماء طيات المناديل المتعارف عليها



ما هي خطوات عمل حلقات المناديل على شكل قمع

- ١- .....
- ٢- .....

ابتكري طية أو حلقة مناديل جديدة ووضحي مراحل عملها



تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب درجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى وإتقان المهارة وفقاً لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . معلم المادة :

الاسم :

الصف :

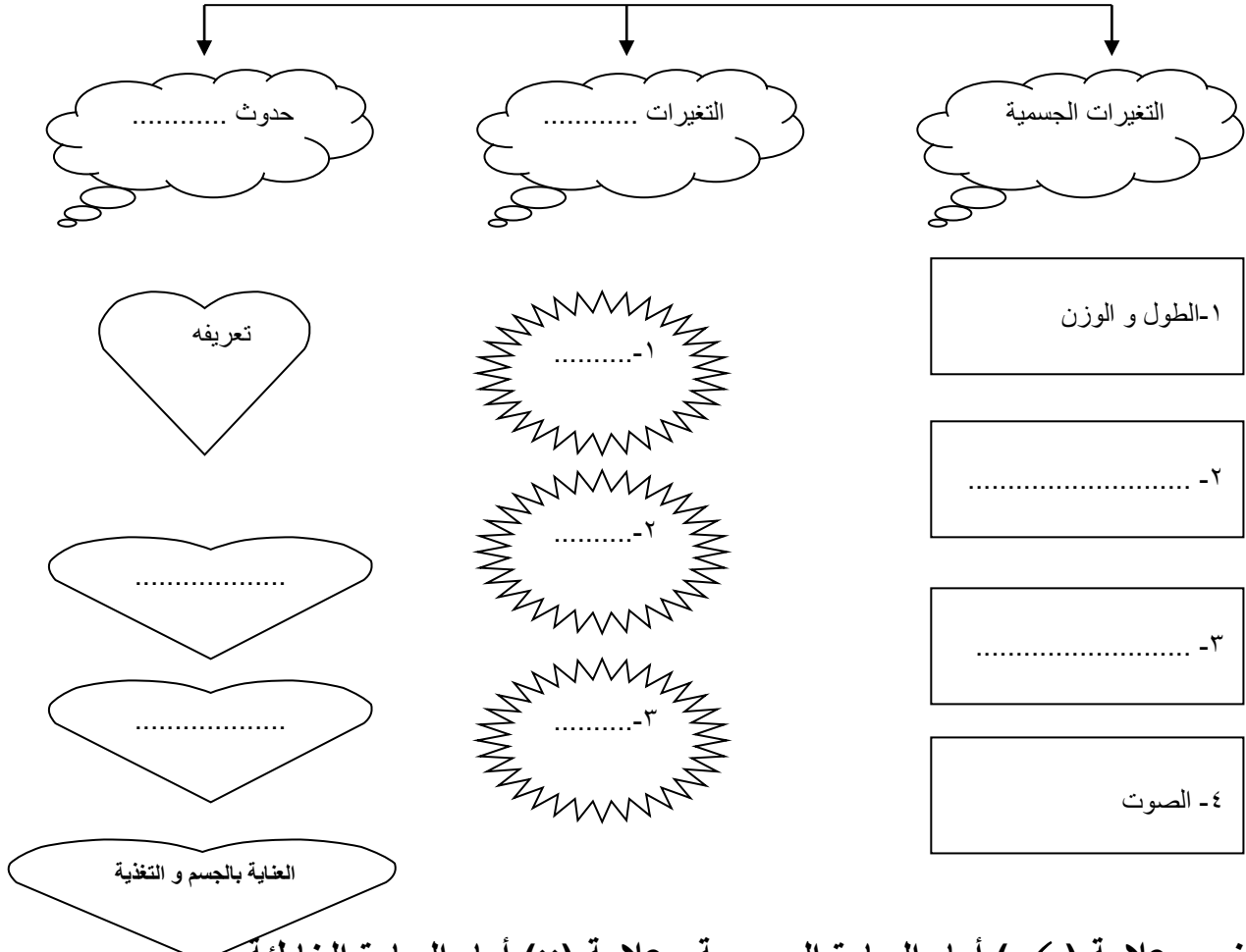
التاريخ : / / ١٤ هـ

أَتَقَنَ ☐

لم يَتَقَنَ ☐

المهارة المستهدفة : البلوغ عند الإناث

### التغيرات التي تحدث للفتاة عند البلوغ



ضعي علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

١- من طرق التخلص من آلام الحيض ما يلي :-

( )

أ- الاستحمام بالماء البارد

( )

ب- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة مثل المشي

( )

ج- التركيز على الأغذية الغنية بالحديد



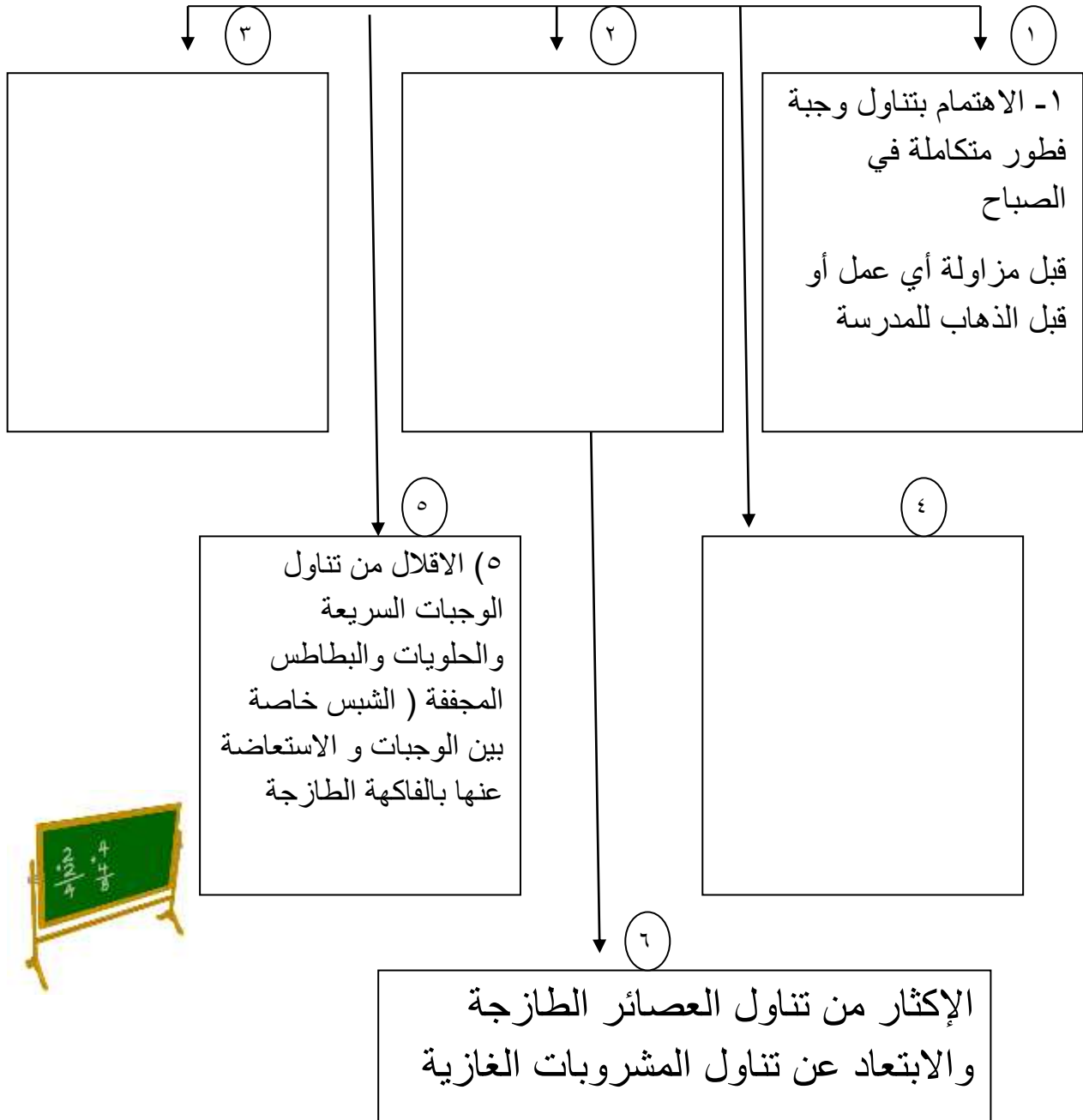
الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ

تحتاج الفتاة في هذه المرحلة إلى التغذية الجيدة و التي تحقق في الأمور التالية :-



الاسم :

الصف :

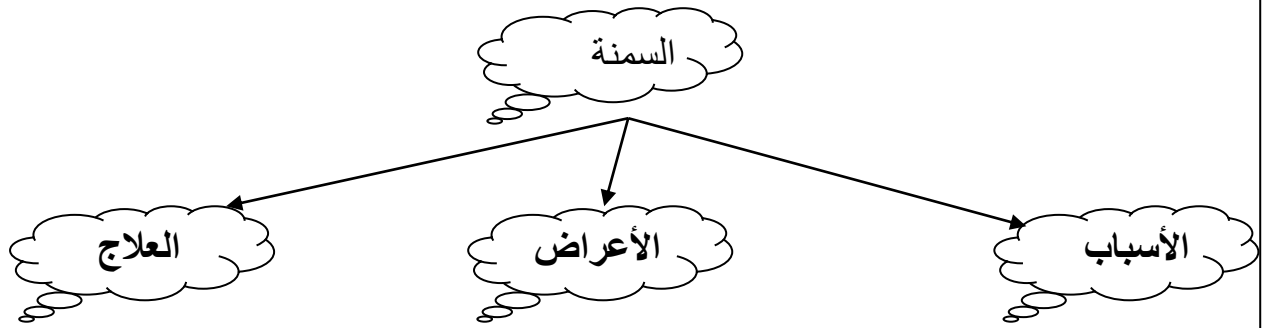
التاريخ : / / ١٤ هـ

أَتَقَنَ ☐

لم يَتَقَنَ ☐

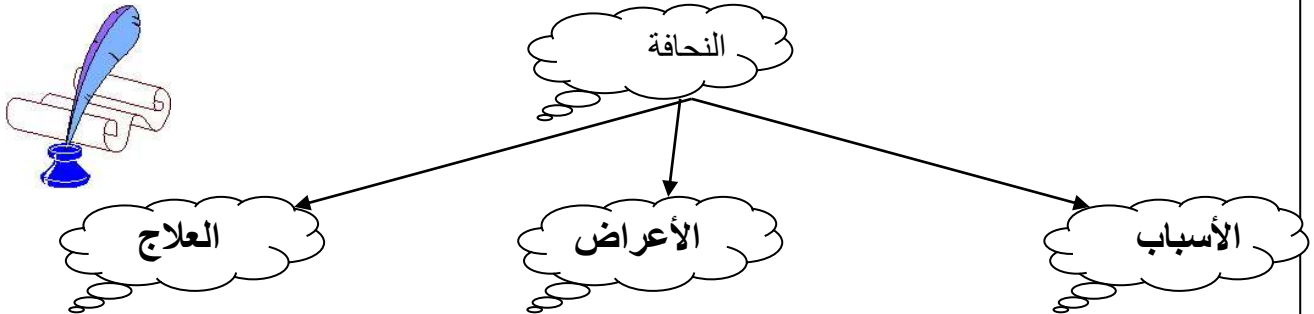
المهارة المستهدفة : السمنة والنحافة وفقر الدم

عرفي السمنة : السمنة زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة الأمراض في تناول الطعام وخاصة العناصر المؤثرة ..... مما يؤدي إلى ..... في الجسم



- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| .....-١ | .....-١ | .....-١ |
| .....-٢ | .....-٢ | .....-٢ |
| .....-٣ | .....-٣ | .....-٣ |
| .....-٤ | .....-٤ | .....-٤ |

النحافة هي انخفاض ..... الجسم عن المعدل ..... مقدار ..... ١٠% أو أكثر



- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| .....-١ | .....-١ | .....-١ |
| .....-٢ | .....-٢ | .....-٢ |
| .....-٣ | .....-٣ | .....-٣ |
| .....-٤ | .....-٤ | .....-٤ |



تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب درجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى وإتقان المهارة وفقاً لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . معلم المادة :

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

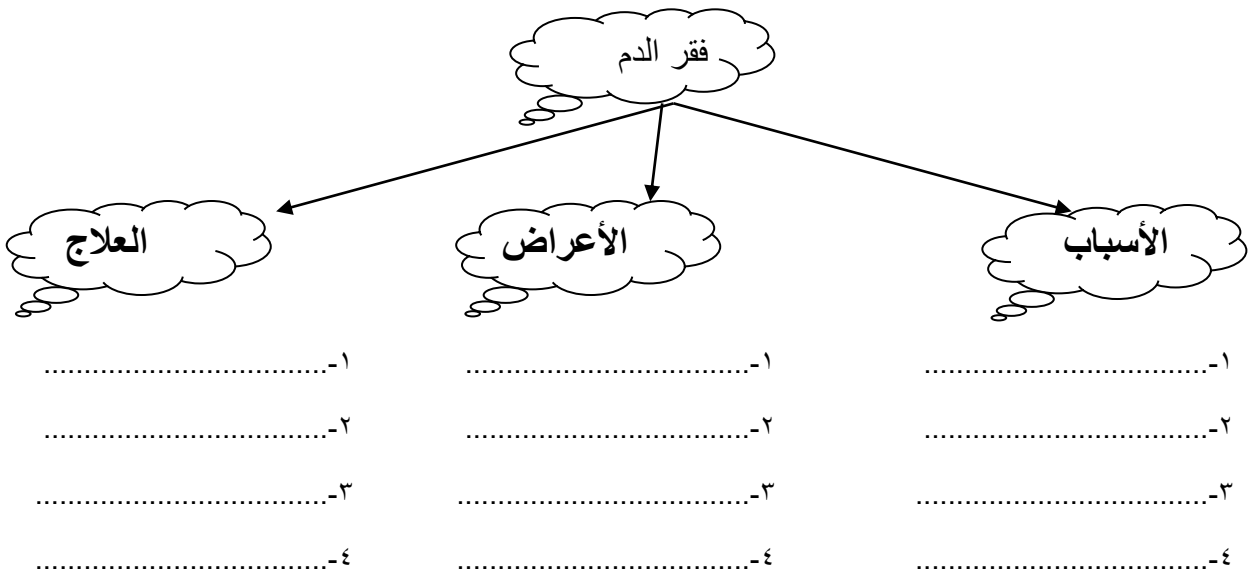
☐ أتقن

☐ لم يتقن



المهارة المستهدفة : فقر الدم

فقر الدم : حالة نقص في حجم أو عدد كريات ..... أو نقص في كمية ..... الدم



تعاوني مع زميلاتك في مجموعات لتنظيم جدول يحوي وجبات غذائية مناسبة لكل من حالتي السمنة و النحافة



تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب درجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى وإتقان المهارة وفقاً لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . معلم المادة :

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

أقن ☐

لم يتقن ☐

المهارة المستهدفة : العناية بالبشرة

اذكري أنواع البشرة

عادية .....  
٢- .....  
٣- .....  
٤- مختلطة

تأثير الشمس على البشرة

(١) الحروق : .....

(٢) سرطان : .....

(٣) التجاعيد و ..... المبكرة

(٤) النمش و ..... الداكنة

(٥) جفاف .....

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس



١- .....  
٢- .....  
٣- .....  
استخدام النظارات الشمسية



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤ هـ

أتقن ☐

لم يتقن ☐

المهارة المستهدفة : العناية بالقدمين واليدين

### صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني

|                                           |                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| ١- الاهتمام بالنظافة الشخصية              | من أهم التغيرات الجسمية للمراهق               |
| ٢- شرب الماء و السوائل                    | من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض    |
| ٣- الصوت                                  | من أهم التغيرات النفسية للمراهق               |
| ٤- ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام | من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة            |
|                                           | من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام |

علي :-

١- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في فترة الحيض

.....

٢- شحوب الوجه و الشعور بالضعف العام و الفتور

.....

٣- عدم الغيث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة

.....



الاسم :

الصف :

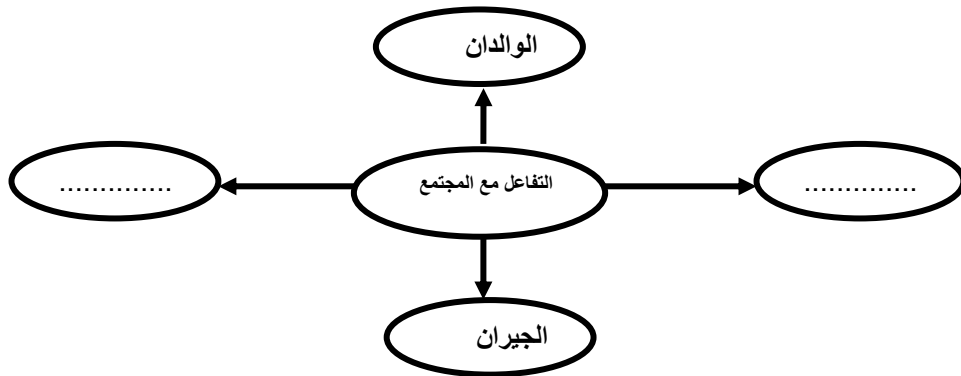
التاريخ : / / ١٤ هـ

☐ أتقن

☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : العناية بالقدمين و اليدين

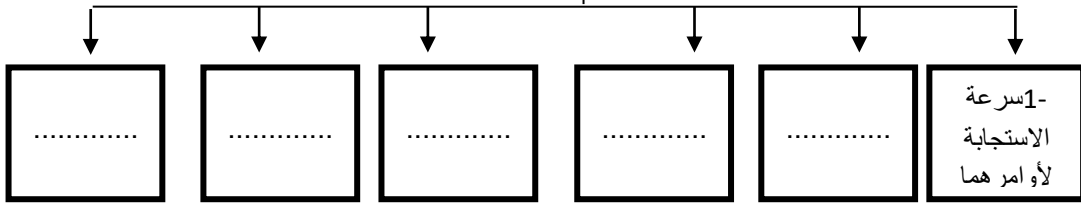
مع من تطبقين من التعامل أكملّي الشكل الآتي :-



أكملّي خريطة المفاهيم الآتية :-



الطرق الواصلة لبر الوالدين



أكملّي الاستبانة الآتية الخاصة بقياس بر الوالدين ( راضية : ١ ، غير راضية = صفر )

| م | الأعمال                        | راضية | غير راضية |
|---|--------------------------------|-------|-----------|
| ١ | سرعة البر وعلى مناداة الوالدين |       |           |
| ٢ | انطلق في الحديث معهما          |       |           |
| ٣ | المساعدة في أعمال المنزل       |       |           |
| ٤ | عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات     |       |           |

