

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 \*

# ورقة عمل

١٤٣ هـ

التاريخ / /

الموضوع / الغذاء الكامل

الحصّة /

الاسم /

كوني وجبات غذائية ليوم كامل بناء على فكرة هرم الدليل الغذائي

الفطور

الغداء

العشاء

أضرار الوجبات السريعة

١-

٢-

٣-

توقيع ولي الأمر :



لم تتقن



أتقنت

توقيع المعلمة:

# ورقة عمل

الصف / ثاني متوسط

المادة / التربية الأسرية.

التاريخ / / ١٤٣ هـ

الموضوع / المضافات الغذائية

الحصّة /

الاسم /

صوبي المواقف الخاطئة التالية

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات

.....

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية لأنها أقل ضرراً

تقديم الخضروات واللحوم المحمرة بالزيت للأطفال لأنها مفيدة ومحبة لهم

علي: إضافة المواد المضادة  
للأكسدة للزيوت

توقيع ولي الأمر:



لم تتقن



أتقنت

توقيع المعلمة:

## ورقة عمل

الصف / ثاني متوسط

المادة / التربية الأسرية.

التاريخ / / ١٤٣ هـ

الموضوع / السلطات

الحصة /

الاسم /

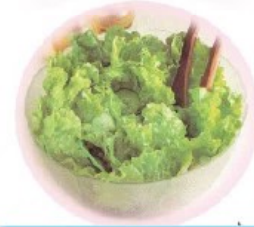
أكتب تحت كل صورة السلطة التي تمثلها



.....



.....



.....



.....



.....



.....

ما هي مقادير سلطة البقول مع المعكرونة

.....

.....

توقيع ولي الأمر :



لم تتقن



أتقنت

توقيع المعلمة :



## ورقة عمل

الصف / ثاني متوسط

المادة / التربية الأسرية.

التاريخ / / ١٤٣ هـ

الموضوع / التمر

الحصة /

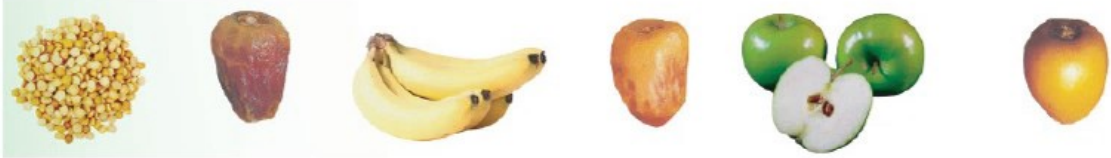
الاسم /

ضعي إشارة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية

يُكتفى بالتمر كوجبة؛ لقيمته الغذائية المرتفعة. ( )

يُحفظ الرطب في غير موسمه بهدف تناوله طوال العام. ( )

أحيطي ثلاث صور يجمعها - حسب رأيك - ثلاثة أمور، ثم اكتبي ما يجمعها:



.....

توقيع ولي الأمر:



لم تتقن



أتقنت

توقيع المعلمة:

## ورقة عمل

المادة / التربية الأسرية.

الصف / ثاني متوسط

الموضوع / الإسعافات الأولية

التاريخ / / ١٤٣ هـ

الاسم /

الحصة /

للوفاية من خطر الغرق ضعي ( صح ) أمام الاحتياطات المقترحة

غير منطقي	منطقي	الاحتياطات المقترحة
( )	( )	١- وجود شخص يجيد السباحة لمراقبة الأطفال وإنقاذهم.
( )	( )	٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة.
( )	( )	٣- وضع أبواب للمسبح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.
( )	( )	٤- المشاركة في أنشطة تعلم الإسعاف والإنعاش القلبي الرئوي.
( )	( )	٥- ترك الأطفال الماهرين في السباحة دون إشراف ليزيد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.
( )	( )	٦- منع الأطفال محدودي المهارة من السباحة.
( )	( )	٧- استخدام المياه النقية في المسبح.

توقيع ولي الأمر :



لم تتقن



أتقنت

توقيع المعلمة:

## ورقة عمل

المادة / التربية الأسرية. الصف / ثاني متوسط

الموضوع / الإسعافات الأولية التاريخ / / ١٤٣ هـ

الاسم / الحصة /

**الإختناق هو :**

.....

**الصعقة الكهربائية هي :**

.....  
.....  
.....

**الإرشادات العامة للوقاية من التسمم**

.....

.....

.....

.....

توقيع ولي الأمر :



لم تتقن



أتقنت

توقيع المعلمة:



## ورقة عمل

الصف / ثاني متوسط

المادة / التربية الأسرية.

التاريخ / / / ١٤٣ هـ

الموضوع / ترشيد استخدام الكهرباء

الاسم /

الاسم /

رتبي الخطوات التي تقومين بها عند إسعافك لشخص مصاب بحرق ما  
حسب ما ترينه في الصور



توقيع ولي الأمر:



لم تتقن



أتقنت

توقيع المعلمة:



# ورقة عمل

الصف / ثاني متوسط

المادة / التربية الأسرية.

التاريخ / / ١٤٣ هـ

الموضوع / : الإسعافات الأولية

الحصّة /

الاسم /

أحيطي المسبب الذي لا ترينه صحيحا فيما يلي

## السقوط



الركض على الدرج



اللعب بالأراجيح



المشي بنعل واحد



المشي حافيا

## الاختناق



ابتلاع اللعب الصغيرة



الشرب ثلاثا



الضحك أثناء الأكل



تكبير اللقمة

## الغرق



عدم تأمين وسائل السلامة



السباحة في أماكن مزدحمة



السباحة في مسابح مغرقة



ممارسة أنشطة تفوق القدرات أثناء السباحة

توقيع ولي الأمر :



لم تتقن



أتقنت

توقيع المعلمة: