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

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا



المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم / الموضوع: الغذاء الكامل والمتوازن

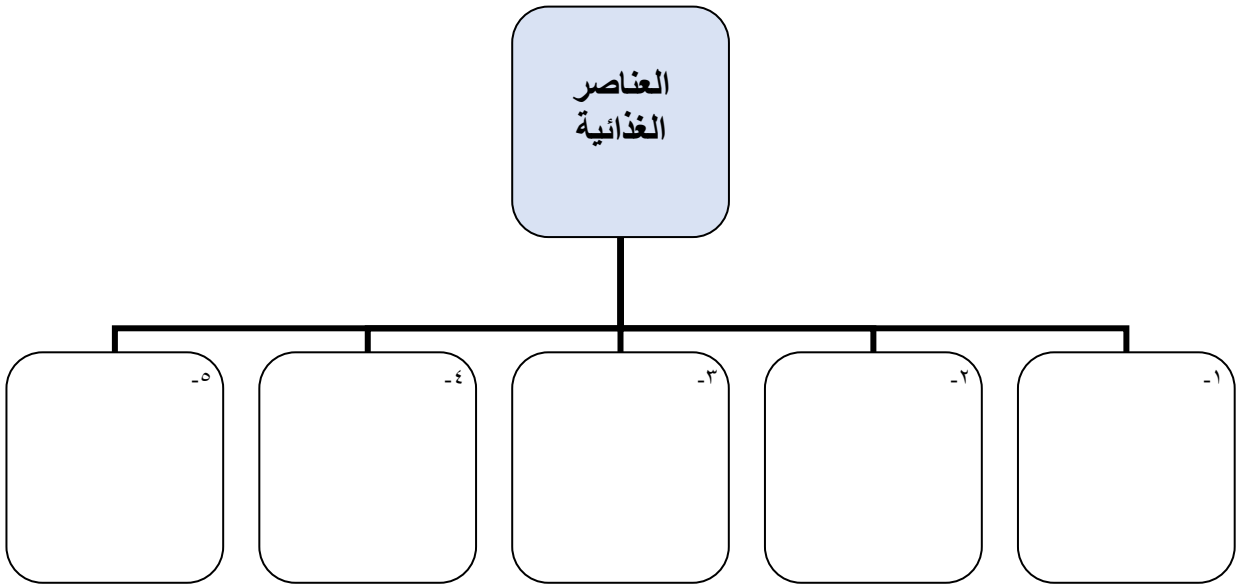
١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـ التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه ( )

٢ـيدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم ( )

٣ـان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف٢
الفصل:
الاسم: الموضوع : الوجبات السريعة

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

١ـ الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير ( )

٢ـمن أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع ( )

٣ـالوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة ( )

٢ـ اكمل/ي المخطط التالي:

الاضرار الصحية للوجبات السريعة

١-

٢-

٣-

اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم : الموضوع : المضافات الغذائية

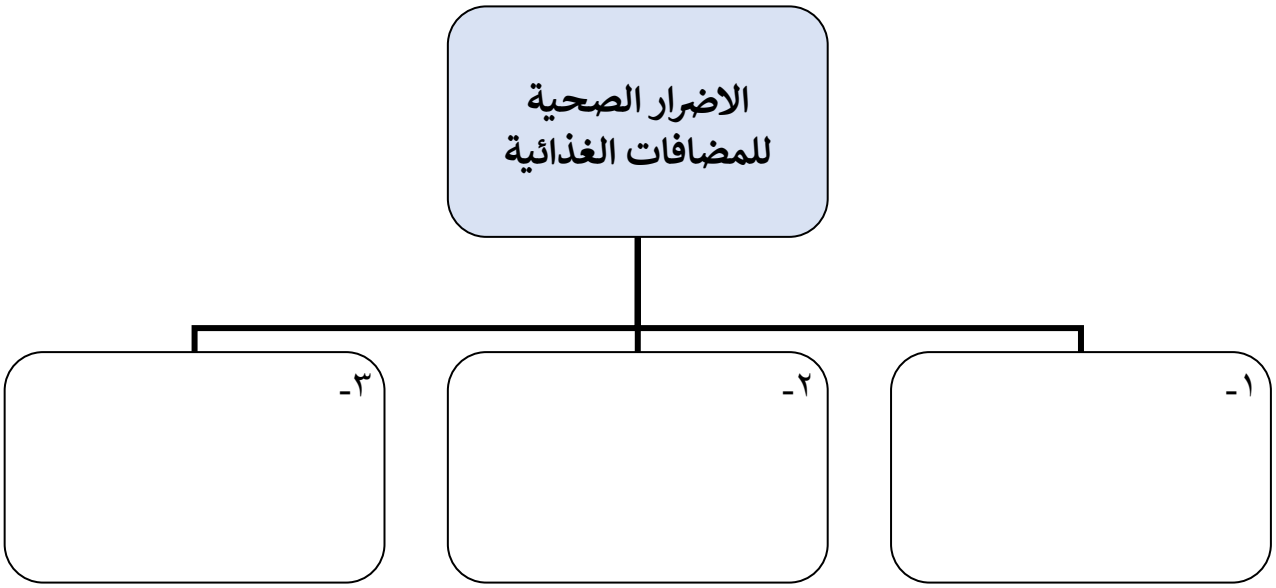
١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـتضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي ( )

٢ـ من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم ( )

٢ـ المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو (A) ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم : الموضوع : اللحوم والبقول

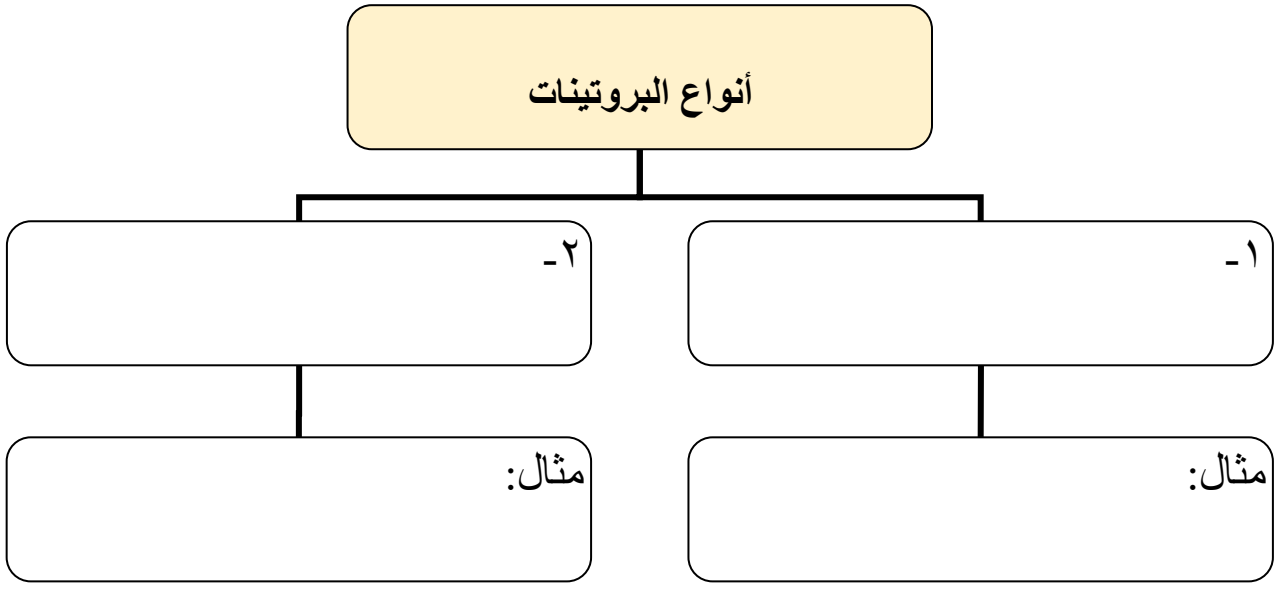
١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١ـمن فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة ( )

٢ـيعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية ( )

٣ـالأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض دهنية ( )

٢ـ اكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف٢

الفصل :

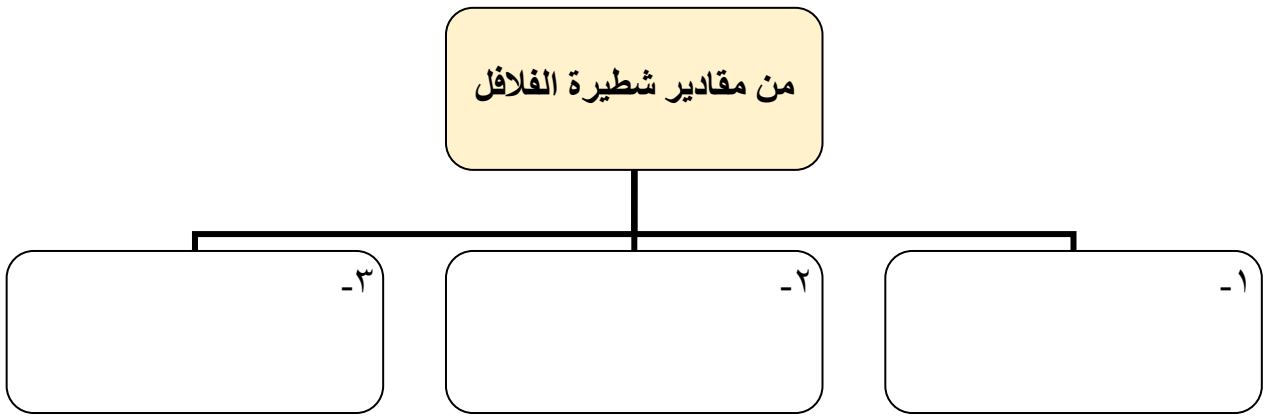
الاسم : الموضوع : شطيرة الفلافل

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

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

٢ـ شطيرة الفلافل لها قيمة غذائية عالية ( )

٢ـ أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف٢

الفصل :

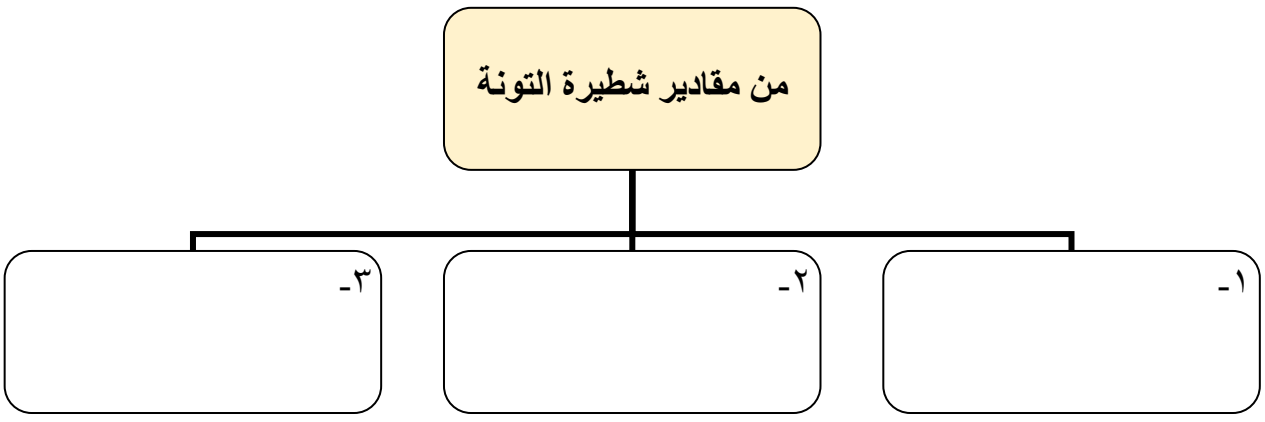
الاسم : الموضوع : شطيرة التونة

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

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

٢- تعتبر التونة من البروتينات النباتية ( )

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم : الموضوع : السلامة المرورية في الطريق ١

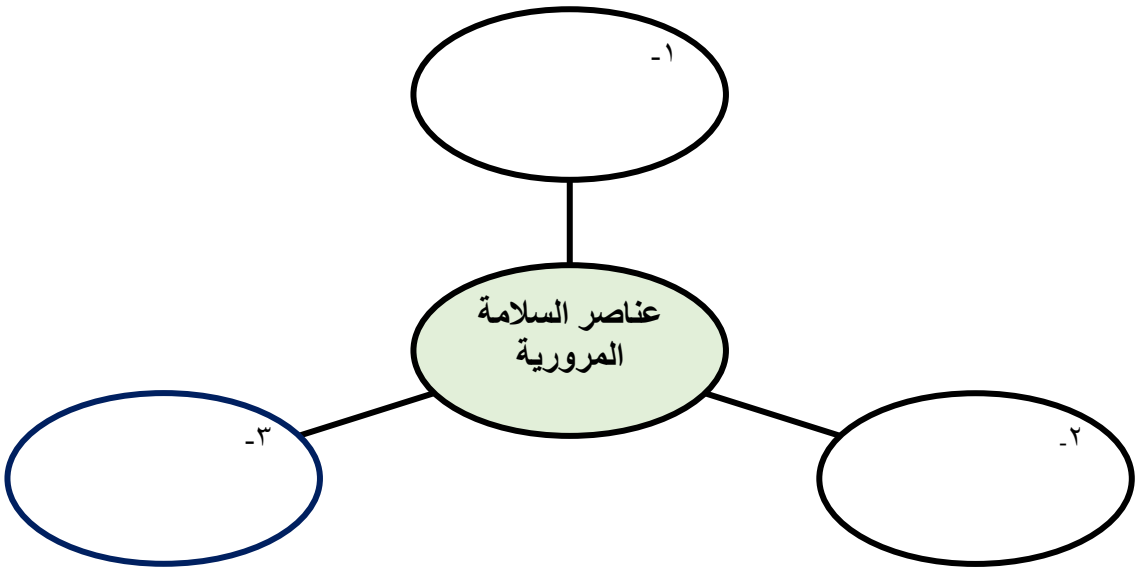
١ـ ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة:

١ـ من وسائل السلامة في المركبة الإطارات وفرامل الوقوف ( )

٢ـ من صفات قائد المركبة العقل وعدم الإحساس بالمسؤولية ( )

٣ـيجب الوقوف عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور ( )

٢ـأكمل/ي المخطط التالي:



اعداد المعلمة: هديل النجار

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم : الموضوع : السلامة المرورية في الطريق ٢

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

اعداد المعلمة: هديل النجار