

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

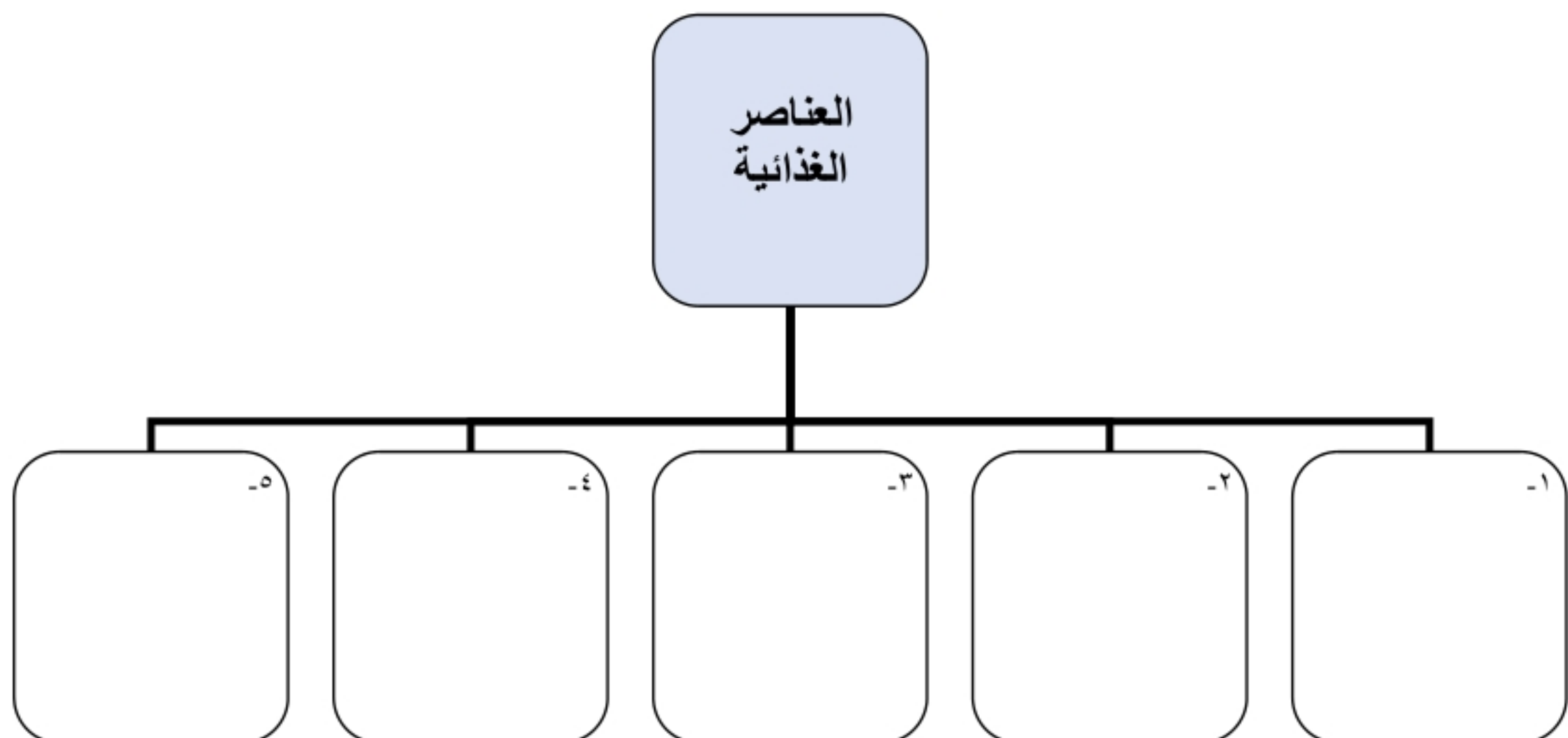
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

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

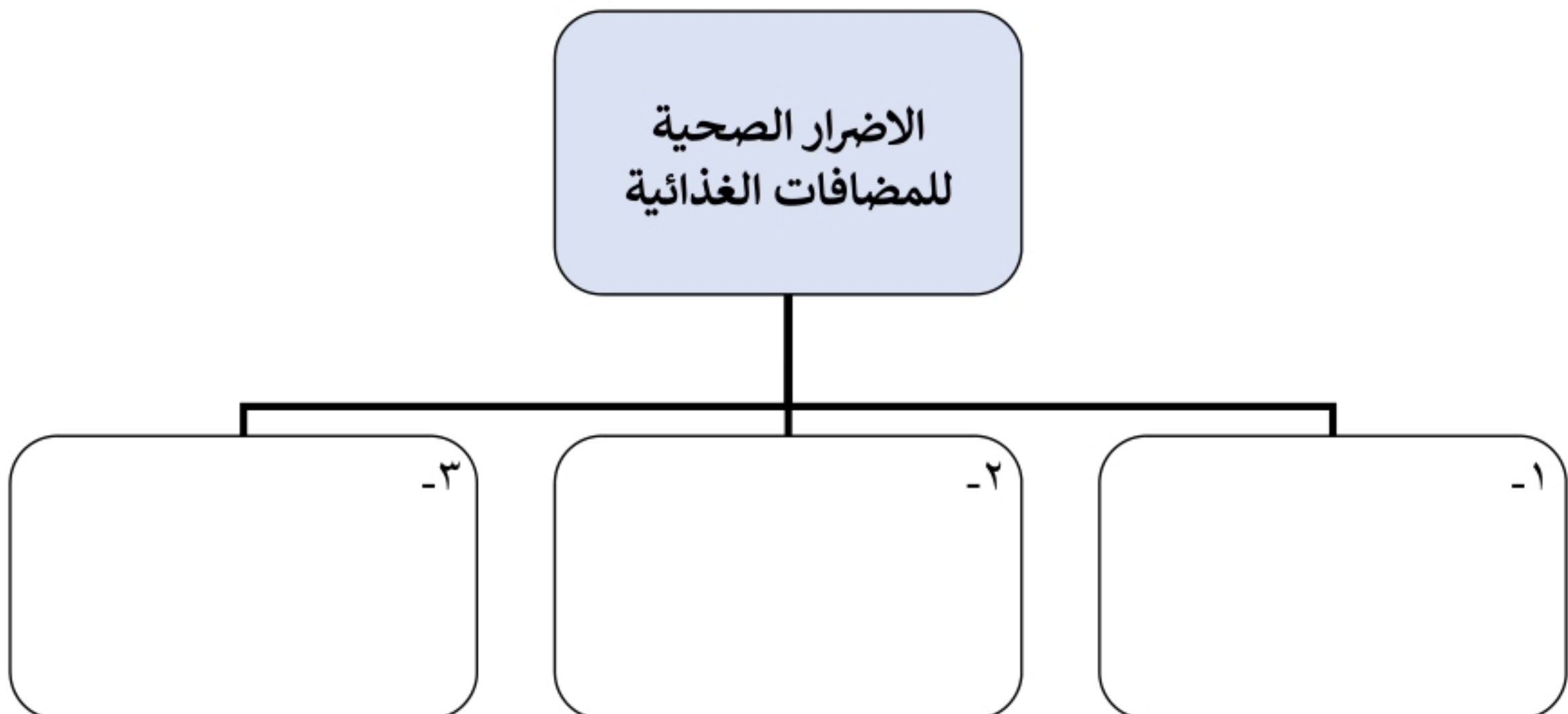
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

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

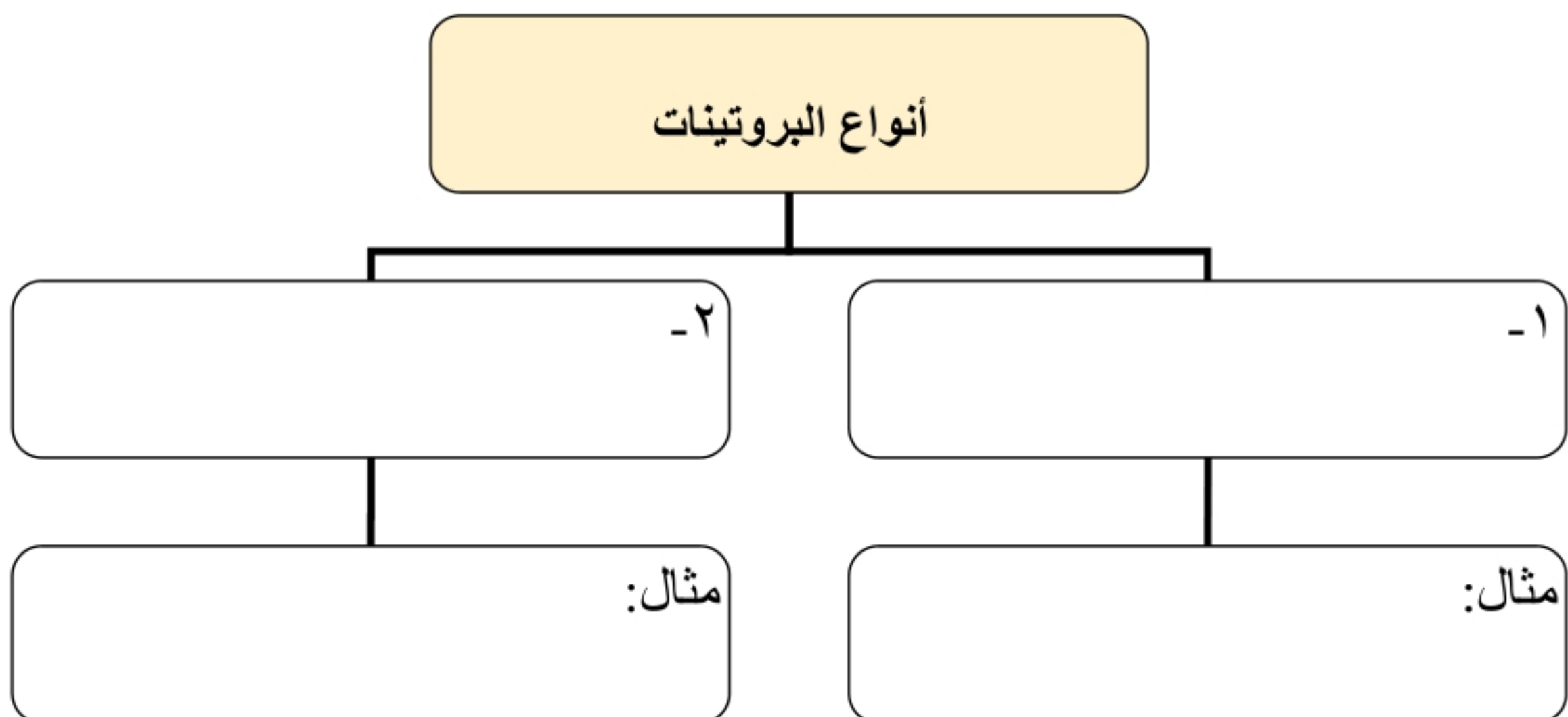
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

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:



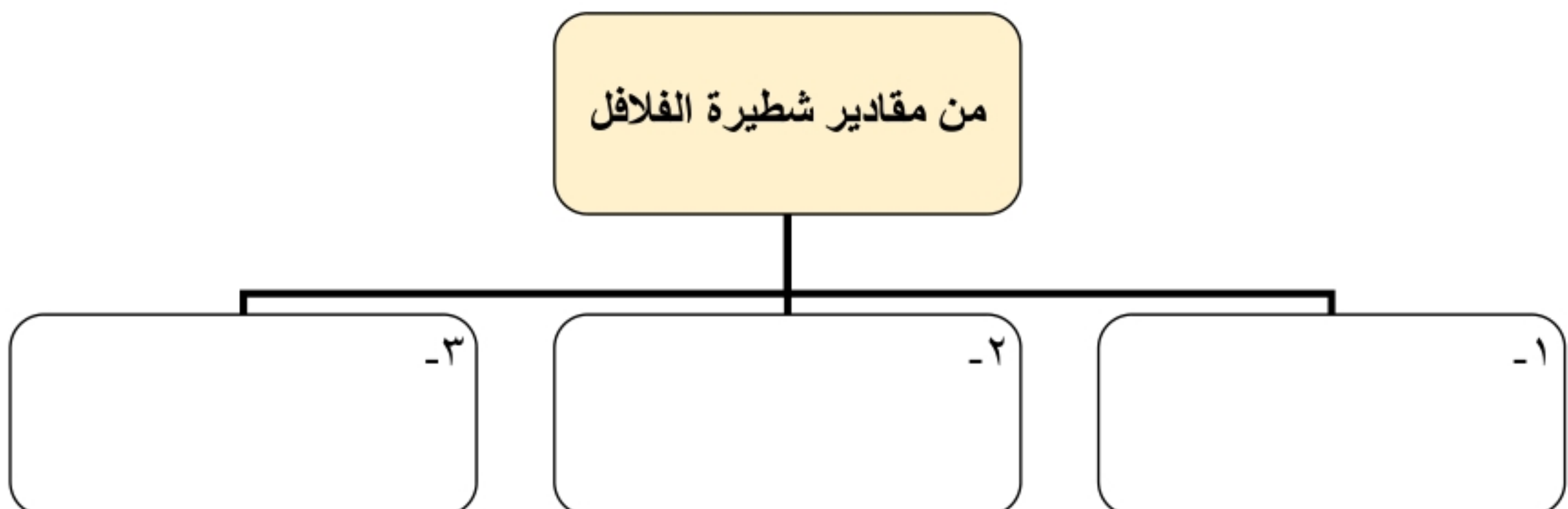
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : الثاني المتوسط ف٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : شطيرة الفلافل

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

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

٢- شطيرة الفلافل لها قيمة غذائية عالية ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:



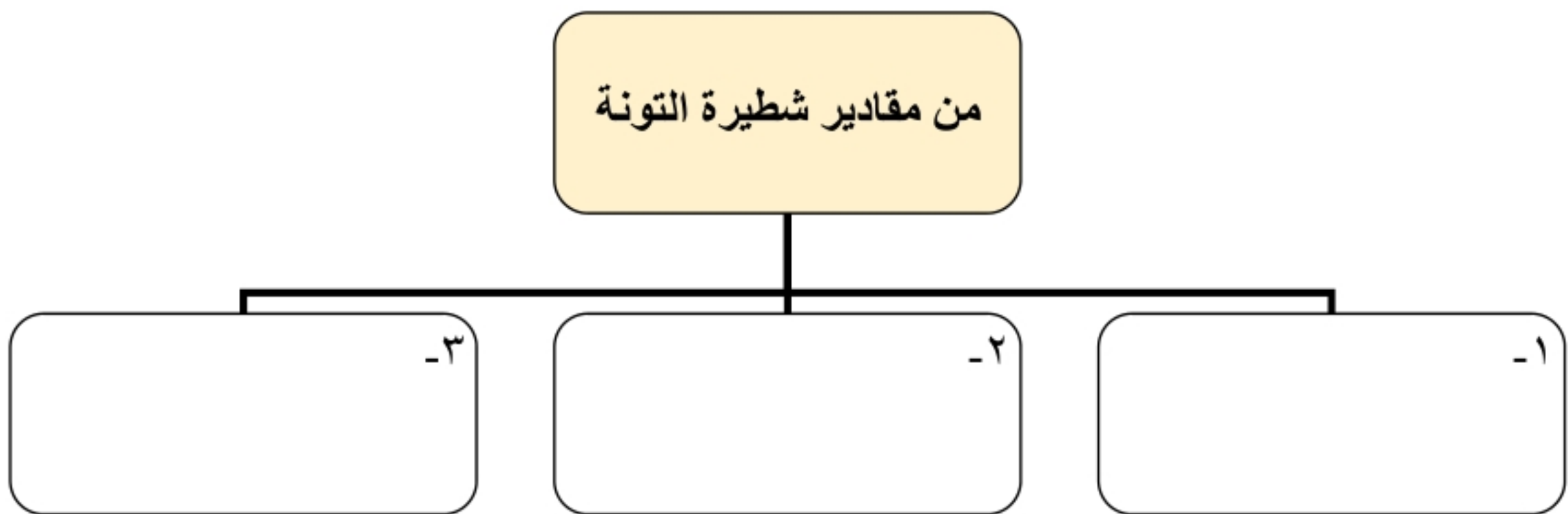
المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : شطيرة التونة

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

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

٢- تعتبر التونة من البروتينات النباتية ()

٢- أكمل/ي المخطط التالي:

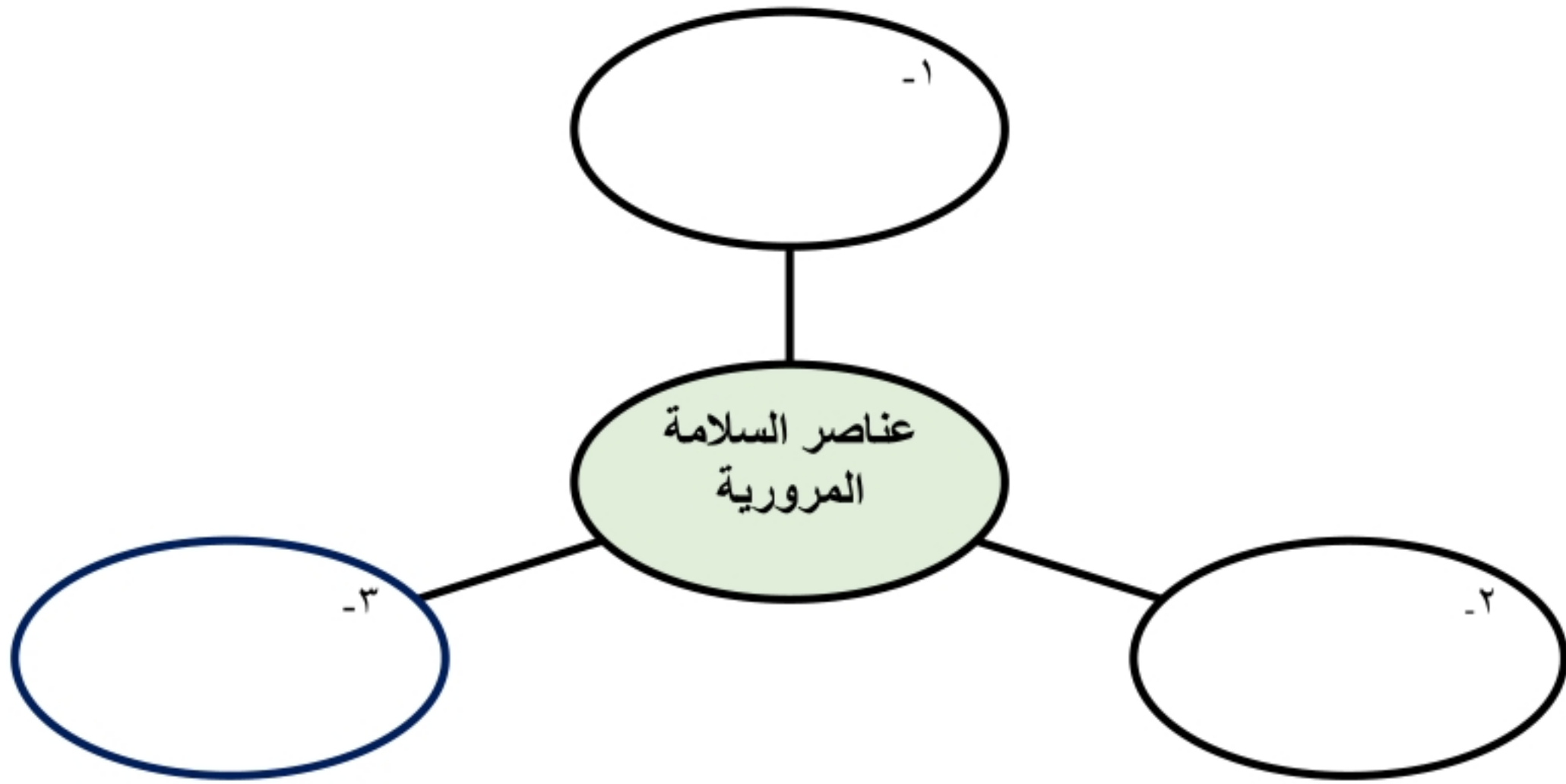


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢
الفصل :
الاسم :
الموضوع : السلامة المرورية في الطريق ١

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 (x) 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-