

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢  
الفصل:  
الاسم / الموضوع: الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

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

١- العسل يقي من السم والسحر ( )

٢- الحبة السوداء فعالة في علاج المعدة قاتلة للديدان تذيب حصى الكلتيين والمثانة ( )

٣- العلاج بالأدوية الإلهية هو الاستشفاء بالآيات القرآنية وما ثبت في السنة من ادعية ( )

٤- الدواء المركب هو الجمع في الاستشفاء بين الأعشاب الطبيعية والآيات القرآنية ( )

٥- الأعشاب ليس لها أي اضرار يمكن استخدامها بأي كمية ولاي مرض ( )

٢- صل/ي العمود الأول بما يناسبه في العمود الثاني:

تفيد البشرة والشعر وتسكن السعال

اليانسون

ملين للبطن ومطيب لنكهة الطعام

الزنجبيل

يسكن الاوجاع ويعالج المغص

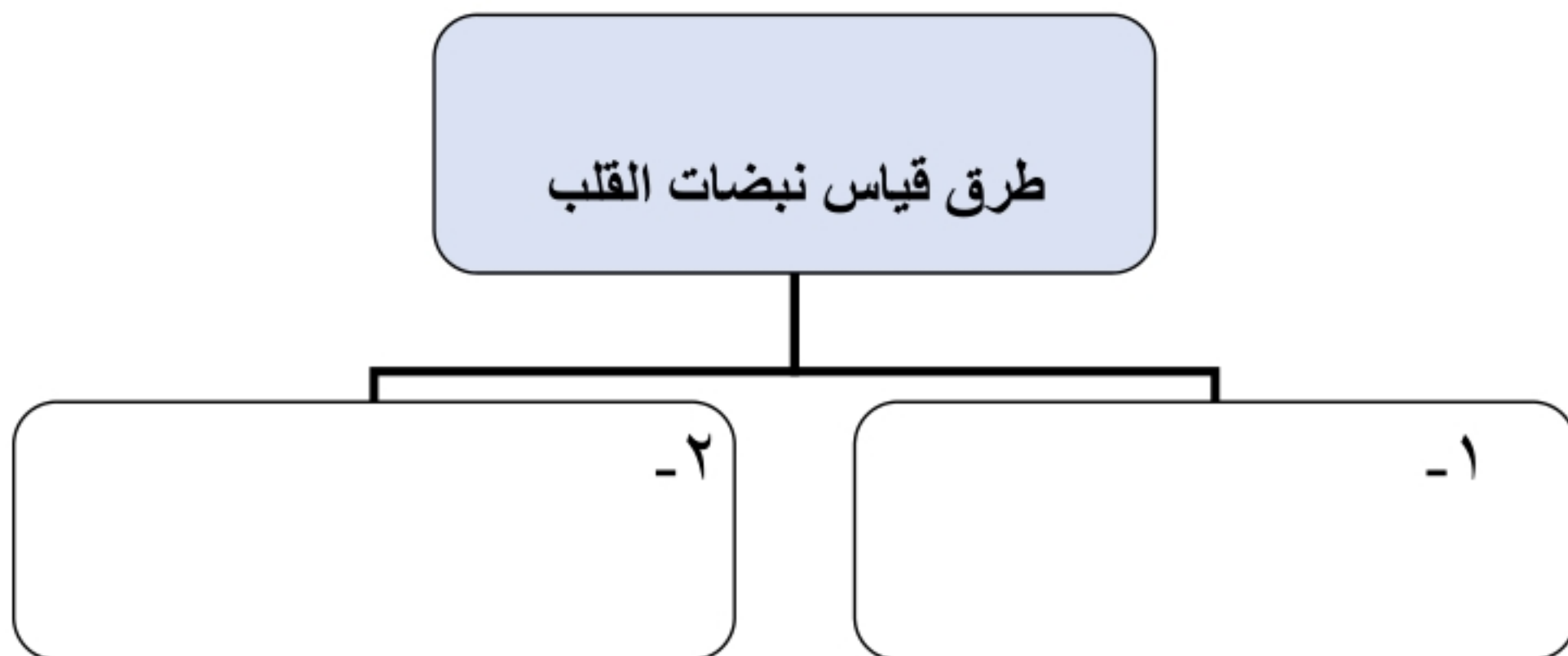
الحلبة

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف٢  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع: التمريض المنزلي

١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) امام 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 ( x ) أمام 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 ف٢  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع: تغذية مرضى السكر

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

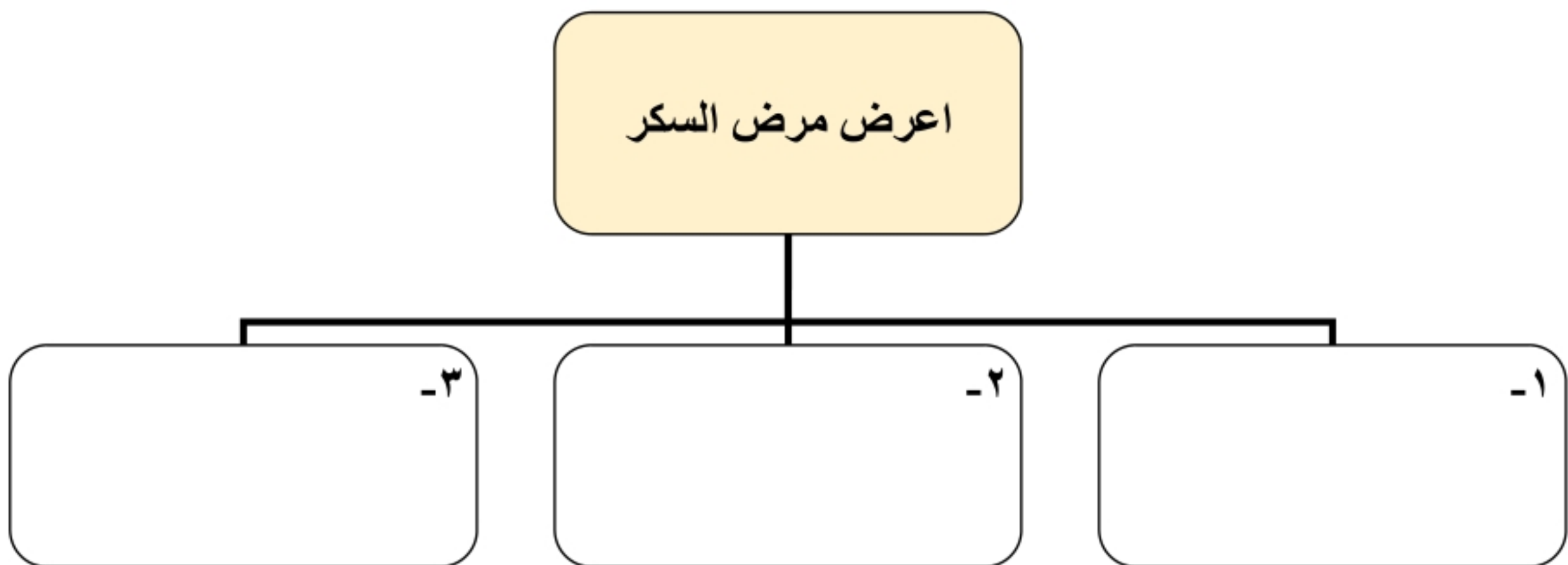
١- يحدث مرض السكر نتيجة نقص هرمون الدوبامين الذي ينتجه البنكرياس او انخفاض حساسية الانسجة ( )

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:

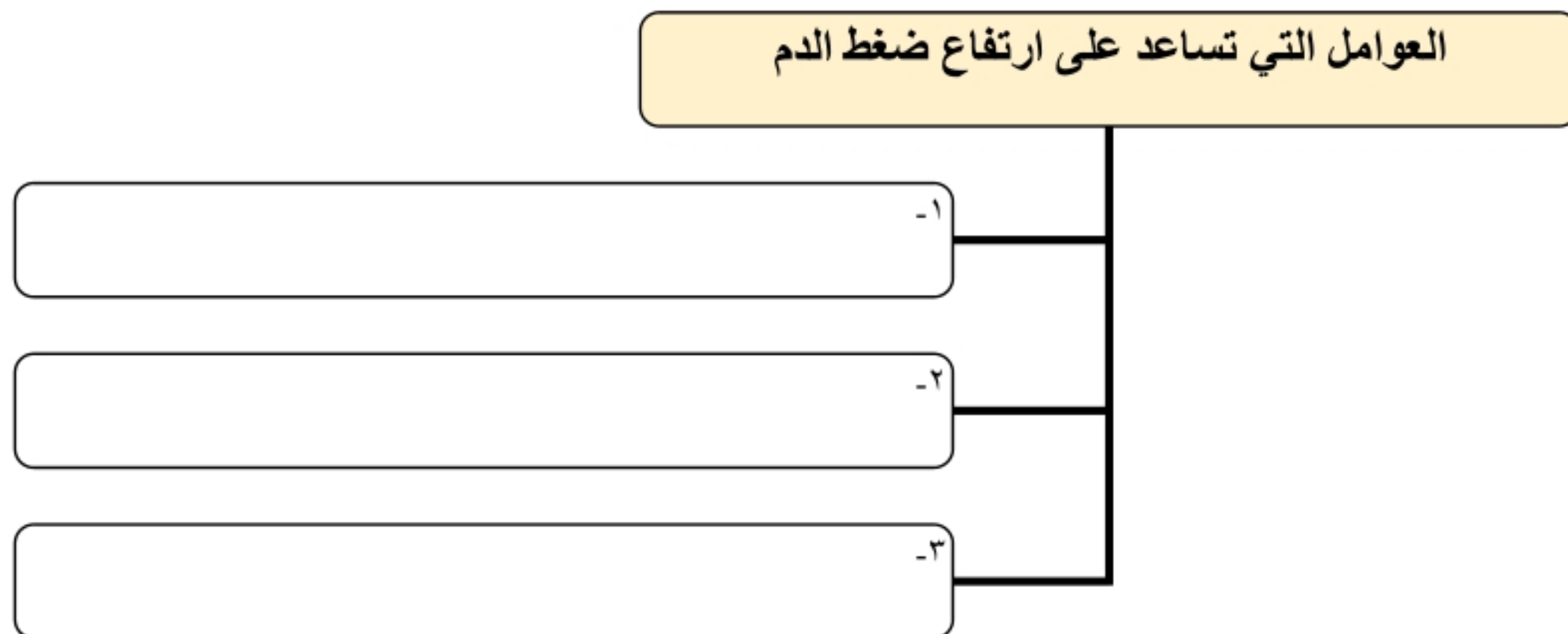


المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف: ثالث المتوسط ف ٢  
الفصل:  
الاسم:  
الموضوع: تغذية مرضى ضغط الدم

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:



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

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

- ١- يفضل استخدام المشابك المعدنية في الغسيل لمنع ظهور الصدأ ( )
- ٢- توضع البطاقة الارشادية في الملابس لغسل الملابس بطريقة صحيحة ( )
- ٣- مشكلة بقع العرق في الملابس سببها التفاعل مع مزيل العرق ومسحوق الغسيل ( )
- ٤- تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج من عصير التفاح والملح ( )

٢- صل/ي السبب بالنتيجة المناسبة:

النتيجة

السبب

رائحة الملابس غير مقبولة

استخدام مكواة شديدة الحرارة

ظهور بقع العفن

استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في  
النقع

تغير لون الملابس البيضاء

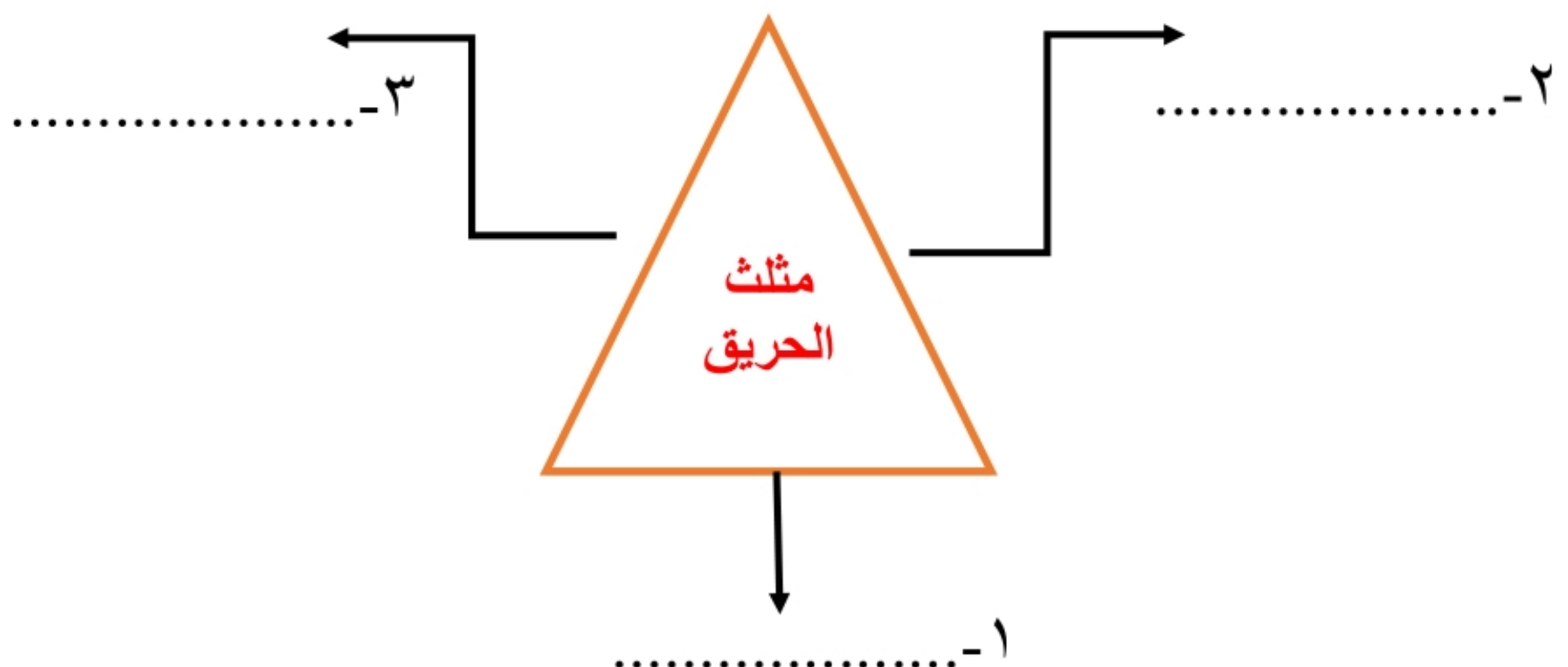
ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام  
جفافها

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:



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

- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) 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 وعرقلة عملية الاخلاء ( )
- ٤- عند حدوث حريق أولا 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 اللمب يمينا ويسارا

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

امساك طفاية الحريق المطفأة من المقبض

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |         |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------|-----------------------|
| المملكة العربية السعودية<br>وزارة التعليم<br>الإدارة العامة للتعليم<br>بمحافظة جدة<br>مدرسة البيان النموذجية | <p>الفصل الدراسي الثاني</p> <p>للعام الدراسي ١٤٤٤ هـ</p>   |  |  | المادة  | مهارات حياتية و أسرية |
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | الوحدة  | الأولى                |
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | المرحلة | المتوسطة              |
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | الصف    | الثالث المتوسط        |
|                                                                                                              | بنك الأسئلة لمادة التربية الأسرية من ص ١١١ إلى ص ١٣١ الوحدة الأولى ( توعية صحية ).                                                                                                                                              |  |  | المعلمة | سميرة بن عفيف         |

في الفقرات من (١) الى (٦) اختاري الإجابة التي تمثل البديل الصحيح :

|   |                                          |                               |                              |                                     |                           |
|---|------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| ١ | من أعراض السكر :                         | ( أ ) أورام الغدة النخامية    | ( ب ) كثرة التبول .          | ( ج ) قله مقاومة الأمراض            | ( د ) حدوث احمرار للسان   |
| ٢ | الحبة السوداء هي :                       | ( أ ) فاتح للشهية .           | ( ب ) ملين للبطن .           | ( ج ) تذيب حصى                      | ( د ) مفيدة الكبد.        |
| ٣ | الديتول يستخدم :                         | ( أ ) لحالات الإغماء .        | ( ب ) لتطهير الجروح البسيطة. | ( ج ) لتطهير الأيدي .               | ( د ) للالتهابات الجلدية. |
| ٤ | من الأدوات الطبية هي :                   | ( أ ) مقص.                    | ( ب ) قطرة العين المعقمة .   | ( ج ) بانادول.                      | ( د ) مرهم الزنك .        |
| ٥ | للسيطرة على مرض السكر الإقلال من تناول : | ( ب ) الدهون المشبعة          | ( ب ) الكالسيوم .            | ( ج ) الفيتامينات .                 | ( د ) الفوسفور.           |
| ٦ | الحالات المتوسطة عند علاج مرضى السكر.    | ( أ ) تنظيم الغذاء والعقاقير. | ( ب ) تنظيم الغذاء فقط.      | ( ج ) تنظيم الغذاء وحقن الأنسولين . | ( د ) حقن الأنسولين فقط . |

في الفقرات من ( ١ ) إلى ( ١٢ ) زاجى بين الأدلة فى العمود الأول مع مدلولاتها فى العمود الثانى:

| العمود الأول        |  | العمود الثانى                 |
|---------------------|--|-------------------------------|
| ١- اليانسون         |  | ( أ ) يسكن الصداع .           |
| ٢- الكحول ٧٠٪       |  | ( ب ) لتطهير الجروح البسيطة . |
| ٣- الحلبة           |  | ( ج ) يزيل البلغم .           |
| ٤- بانادول أو أدول  |  | ( د ) لعسر الهضم              |
| ٥- العسل            |  | ( هـ ) للحروق                 |
| ٦- الديتول          |  | ( و ) لتطهير الأيدي           |
| ٧- العجوة           |  | ( ز ) مفيدة للبشرة والشعر .   |
| ٨- مرهم البوريك .   |  | ( ح ) الوقاية من السم .       |
| ٩- البابونج         |  | ( ط ) مطيب لنكهة الطعام .     |
| ١٠- مرهم الزنك      |  | ( ي ) لتخفيض حرارة الجسم .    |
| ١١- زجاجة ملح فوارة |  | ( ك ) طارد للغازات .          |
| ١٢- الزنجبيل        |  | ( ل ) يعالج الحروق السطحية    |
|                     |  | ( م ) للالتهابات الجلدية      |

س ٣ افي لفقرات من ( ١ ) إلى ( ١١ ) ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة  
والحرف ( خ ) إذا كانت العبارة خاطئة

- ١- الأعشاب هي التي لا تعمل على تهدئة وتسكين الألم . ( )
- ٢- حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط ( )
- ٣- أهم العوامل المؤثرة على الدواء الحرارة والرطوبة . ( )
- ٤- من مميزات استخدام الأعشاب لا يمكن حفظها وتخزينها مدة طويلة . ( )
- ٥- من العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر الاستعداد الوراثي . ( )
- ٦- لابدَ لمريض السكر أو الضغط من زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة . ( )
- ٧- عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت وإن وجدت أعراض فهي الصداع الشديد والدوار وتسارع نبضات القلب . ( )
- ٨- مرض ارتفاع ضغط الدم هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الإنسولين الذي ينتجة البنكرياس أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معاً ( )
- ٩- حالة مرضية تصيب الشباب والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في فرز الأنسولين من البنكرياس . ( )
- ١٠- الدواء المركب هو الاستشفاء بين تناول الأعشاب الطبيعية والاستشفاء بالآيات القرآنية والأدعية
- ١١- التلبينة هي حساء من دقيق الشعير يستخدم لإزالة الحزن
- ١٢- الأحرف التالية (EXP) تعني تاريخ انتاج الدواء
- ١٣- لعلاج الحالات البسيطة لمرضى السكر تستخدم حقن الإنسولين
- ١٤- العوامل التي تساعد على زيادة ارتفاع ضغط الدم زيادة الوزن

- ١٥- للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم لابد من ممارسة الرياضة
- ١٦- لزنجبيل مطيب لنكهة الطعام
- ١٧- يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى أدوات طبية ومستحضرات طبية وأدوية طبية
- ١٨- الكحول والديتول ومحلول النشادر وزجاجة ملح فوار تعتبر من الأدوات الطبية
- ١٩- تمر العجوة لايقي من السم والسحر
- ٢٠- الثوم يصفى الحلق ويزيل البلغم
- ٢١- عند ترتيب الأدوية في الصيدلية ترتب على حسب طريقة استعمالها الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم توضع مع بعض والأدوية للاستعمال الموضعي مع بعض

-

### س٤ أجيبى على الأسئلة :

أ - اكتبى المصطلح العلمي المناسب ما يلي :

- ١- هو أي شخص يتلقى العناية الطبية أو الرعاية أو العلاج الطبي . .....
- ٣- مادة كيميائية تُتناول بغرض التداوي من مرض معين أو لتحسين وظيفة داخل الجسم. ....
- ٤- هو يعمل على تهدئة وتسكين الألم وخفض درجة الحرارة . .....
- ٥- حالة مرضية تصيب الكبار والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في فرز الأنسولين من البنكرياس. ....

ب - عددي أعراض مرضى السكر ؟

- |    |     |     |
|----|-----|-----|
| ١- | ٢ - | ٣ - |
| ٤- | ٥ - | ٦ - |

ج - وضح مميزات استخدام الأعشاب .

د- ماهي النقاط الواجب مراعاتها عند ترتيب الصيدلية

س ٥- علي ما يلي :

١-الدواء سلاح ذو حدين .

٢- تفضيل البعض التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية ؟

٣- تهوية غرفة المريض .