

أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الثاني والثالث

المرحلة	المرحلة المتوسطة
المادة	مهارات حياتية
الصف	الأول

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة ، والوقاية من الأمراض ، تبعث الحيوية والنشاط .
①	العناية بالجسم
Ⓐ	السمنة
Ⓒ	المراهقة
Ⓓ	النحافة
٢	التعرض لأشعة الشمس فترات طويلة يكون لها تأثير على الجسم .منها :
①	ترطيب الجلد
Ⓐ	الحروق الشمسية
Ⓒ	سلامة الجلد
Ⓓ	الحيوية والطاقة
٣	من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم .
①	نظافة الجسم
Ⓐ	التقليل من شرب السوائل
Ⓒ	الإكثار من تناول المشروبات الغازية
Ⓓ	الإكثار من تناول الدهون

ثانياً: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	حث الإسلام على النظافة بشكل عام .	☒	☐
٢	النظافة الشخصية ليس لها أثر على الجانب النفسي .	☐	☒
٣	من نظافة الجسم : تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين.	☒	☐

ثالثاً: أختار المزاوجة الصحيحة بين الرقم والحرف

م	السؤال	م	الجواب	أظلل الإجابة المناسبة
١	من نظافة الجسم	أ	استخدام فرشاة أسنان ذات نوعية جيدة	Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ ①
٢	من نظافة الشعر	ب	الاستحمام يومياً ، وخاصة في فصل الصيف	Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ ①
٣	من نظافة الأسنان	ج	تسبب الشعور بالتعب عند أقل مجهود	Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ ①
٤	السمنة	د	مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين	Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ ①
٥	النحافة	هـ	تسبب زيادة في عدد ضربات القلب	Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ ①
		و	لا يجب تمشيط الشعر وهو مبلل بالماء	

رابعاً: أجب عن السؤال الآتي:

- أذكر أهم النصائح للعناية بالجسم .

١- تناول الأغذية البروتينية .

٢- تناول الفواكه والخضراوات .