

أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الأول

المرحلة	المرحلة المتوسطة
المادة	مهارات حياتية
الصف	الأول

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي:	① السمنة	② النحافة	③ المراهقة	④ العناية بالجسم
٢	زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام:	① السمنة	② العناية بالجسم	③ المراهقة	④ النحافة
٣	فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ:	① النحافة	② العناية بالجسم	③ السمنة	④ المراهقة

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

م	السؤال	ص	خ
١	العناية بالجسم هي مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة. وتبعث الحيوية والنشاط.	☒	☐
٢	التقليل من شرب الماء من طرق علاج السمنة.	☐	☒
٣	تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية من طرق علاج النحافة.	☒	☐

ثالثاً: أجب عن السؤال الآتي:

- أعرف فقر الدم.

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.