



١٤٠٧ هـ - ١٤٠٦ م
شركة مدارس الصلابة الأهلية
بناء جيل يؤمن بقدراته

شركة مدارس العناية

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٠٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر

المرحلة الابتدائية		المرحلة	
المادة	مهارات حياتية وأسرية	الصف	الخامس

س ١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	نتناول يومياً.....رئيسية.	(أ) وجبة واحدة	(ب) ٤ وجبات	(ج) ٣ وجبات	(د) وجبتان
٢	تحتوي الوجبة الصحية الخفيفة الجيدة على	(أ) فاكهة وخضروات	(ب) مشروبات غازية	(ج) شاي وقهوة	(د) العديد من الحلويات
٣	أهم الوجبات اليومية وجبة.....	(أ) الفطور	(ب) الغداء	(ج) العشاء	(د) الوجبات الخفيفة

س ٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	الخبز الأبيض أفضل من خبز البر.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

س ٣: أختار المزاوجة الصحيحة بين الرقم والحرف

م	١	م	٢
١يمكن أن تكون وجبة صحية خفيفة	ب	أ) المهمة للنمو.
٢	الدونات والكوكيز.....	ج	ب) الشطائر
٣أهم وجبة في اليوم	و	ج) وجبة غير صحية.
٤	الحليب من الأغذية....	أ	د) الغداء
٥تختلف حسب نوع الوجبة.	هـ	هـ) القيمة الغذائية للطعام
٦			و) الفطور.

س ٤: أجب على ما يلي:

- اذكر أمثلة لوجبات صحية خفيفة.

الشطائر - المكسرات- الخضروات والفواكه.