



١٤٧٠ هـ ١٩٤٧ م
شركة مدارس العناية الأهلية
بناءً على يؤمن بقدراته

شركة مدارس العناية

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٧٠ هـ

ورقة عمل الأسبوع الثالث عشر

المرحلة الابتدائية		المرحلة	
السادس	الصف	مهارات حياتية وأسرية	المادة

س ١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١هو مادة تجمع بين اللذة والحاجة وتؤمن حاجة الجسم للنمو والتجديد.	(أ) الألعاب	(ب) الأدوية	(ج) الغذاء	(د) الكتب
٢	النظام الغذائي الغني بالألياف يسهم في	(أ) زيادة الوزن	(ب) الوقاية من الإمساك	(ج) ارتفاع سكر الدم	(د) انخفاض ضغط الدم
٣	من المواد التي ينبغي التقليل منها.....	(أ) الخضروات	(ب) الفواكه	(ج) الحليب	(د) الحلويات والغازيات

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

م	السؤال	ص	خ
١	التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	النشاط البدني يساهم في حرق السعرات الحرارية الزائدة.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	الطعام المتوازن وشرب كمية كافية من الماء يسهم في زيادة الوزن.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

س ٣: أختار المزاوجة الصحيحة بين الرقم والحرف

م	١	م	٢
١	هي الأغذية التي تمت زراعتها دون استخدام مواد كيميائية.	ج	(أ) الصناعة الزراعية.
٢	من الأطعمة التي تسبب الإفراط في تناول الطعام....	هـ	(ب) الرياضة
٣	عند تناول الطعام يجب..	د	(ج) الأغذية العضوية.
٤	هي المواد الغذائية المعدلة وراثياً وجينياً.	أ	(د) مضغه جيداً.
٥	من العادات الغذائية الصحيحة.....	و	(هـ) البيتا والشوكولاتة.
			(و) الحرص على تناول وجبة الإفطار

س ٤: أجب على ما يلي:

أ- ماهي المواد التي ينبغي التقليل منها في الطعام؟

السكر الأبيض وملح الطعام.