

## أوراق عمل المهارات الحياتية للفصل الثالث



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني المتوسط ← تربية أسرية ← الفصل الثالث ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-04-24 21:57:46

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة  
تربية أسرية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني المتوسط والمادة تربية أسرية في الفصل الثالث

تحميل كتاب المهارات الحياتية والأسرية طبعة 1446هـ

1

خطة توزيع مقرر المهارات الحياتية والأسرية للفصل الثالث

2

اختبار منتصف الفصل في المهارات الحياتية مع الإجابة

3

اختبار انتساب نهائي مع نموذج الإجابة

4

اختبار منتصف الفصل

5

# أوراق العمل

## المهارات الحياتية والاسرية م٢

اسم الطالب : .....

الفصل : .....

## توزيع الدرجات لمقرر المهارات الحياتية

المجموع	اختبار نهائي	اختبار اعمال السنة	المشاركة والتفاعل		المهام الأدائية	
		تحريري	مشاركة	أنشطة صفية	بحوث – مشاريع	واجبات
١٠٠	لا يوجد	٢٠	٢٠	٤٠	١٠	١٠

## استمارة متابعة أوراق العمل الطالب

توقيع المعلم	الدرجة	الجزء
	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	الأول
	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	الثاني
	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	الثالث
	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	الرابع
	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	الخامس
	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	السادس
	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>	السابع
ملاحظات على أوراق العمل		



أكمل الفراغات الآتية بما يناسبها مما بين الأقواس:

(تدهور - محفزاً - المؤثرات العقلية)

- ..... هي مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخصوصاً المخ.
- المؤثرات العقلية يمكن أن تؤدي إلى ..... في الوظائف العقلية.
- يمكن أن تكون المخدرات ..... على الأفعال السلبي.

أختار الإجابة الصحيحة:

أي مما يلي يعتبر من الأمثلة على المؤثرات العقلية؟		
أ- القهوة	ب- الشاي	ج- الكحول
أي من النتائج التالية قد تحدث بسبب استخدام المؤثرات العقلية؟		
أ- تحسين الصحة البدنية	ب- تدني مستوى التعليم	ج- زيادة العلاقات الاجتماعية
من أنواع المؤثرات العقلية:		
أ- المنبهات	ب- المهدئات	ج- أ وب معاً

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- ☐ تعتبر المستنشقات من أنواع المؤثرات العقلية.
- ☐ تؤدي المخدرات إلى ارتفاع معدل الجرائم في المجتمع.
- ☐ تمثل المؤثرات العقلية خطراً على الصحة النفسية وسوء السمعة.

الدرجة

اسم الطالب/ة: .....



أكمل الاجابة الصحيحة بما يناسبها مما بين الأقواس:

(السلوك - المزاج - الاجتماعية)

- يمكن أن تؤدي الضغوطات ..... إلى تجربة الشخص للمخدرات.
- قد تشير تغيرات ..... إلى تعاطي شخص للمخدر.
- قد تؤدي التغيرات الكبيرة في ..... إلى اعتقاد الأسرة بوجود مشكلة تعاطي.

أختار الإجابة الصحيحة:

أحد العوامل التي تؤدي لتعاطي المخدرات:		
أ- الاستقرار المالي	ب- تحسين العلاقات الأسرية	ج- انعدام الاعتماد النفسي
من بين العلامات التالية، أي منها يمكن أن يشير إلى تعاطي المخدرات؟		
أ- الإقبال على التعليم	ب- استخدام العنف بشكل متكرر	ج- الانخراط في الأنشطة الاجتماعية
أي من العوامل التالية قد تدل على تعاطي المخدرات؟		
أ- تحسن العلاقات الأسرية	ب- عدم القدرة على التركيز	ج- زيادة النشاط الرياضي

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- ☐ تساعد العوامل النفسية في زيادة احتمال تعاطي المخدرات.
- ☐ يعتبر عدم الاهتمام بالمظهر الشخصي علامة واضحة على عدم تعاطي المخدرات.
- ☐ لا يؤثر النضج الأسري على سلوك الأبناء تجاه المخدرات .

الدرجة

اسم الطالب/ة: .....



أكمل الاجابة الصحيحة بما يناسبها من بين الأقواس:

(المتخصصين - الأسرة والمجتمع - بيئة اجتماعية)

- توفير ..... يساعد في الوقاية من الوقوع في إدمان تعاطي المخدرات.
- الاستشارة من ..... تعتبر خطوة هامة في بداية العلاج.
- يعتبر دور ..... مهم لنشر الوعي حول مخاطر المؤثرات العقلية والسموم القاتلة.

أختار الإجابة الصحيحة:

ما الأسلوب الذي يُنصح باستخدامه في التعامل مع المتعاطين؟		
أ- التعنيف	ب- الانتقاد اللاذع	ج- الحوار والمناقشة
ما أهمية الدعم الأسري في مواجهة المخدرات؟		
أ- تعزيز الثقة والشعور بالانتماء	ب- زيادة الشعور بالوحدة	ج- تقليل فرص التعافي
يعتبر ..... من الوسائل الفعالة للتوعية بطرق الوقاية من المخدرات..		
أ- المدارس	ب- وسائل التواصل الاجتماعي	ج- الإعلام

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- ☐ يجب على الأسرة تجاهل مشكلات الشخص المتعاطي حتى يتجاوزها بنفسه.
- ☐ يعتبر الإعلام وسيلة هامة في توعية المجتمع حول أضرار المخدرات.
- ☐ تتضمن التوعية ضد المخدرات نشر المعلومات عبر الإنترنت.

الدرجة

اسم الطالب/ة: .....

مادة

المهارات الحياتية والأسرية  
الصف الثاني المتوسط

## الوحدة الثانية - الدرس الأول التممر الإلكتروني



أكمل الفراغات التالية بما يناسبها مما بين القوسين:

(صارمة - التمر - المعلم - الصحة النفسية)

- يؤثر التمر الإلكتروني على ..... للمتعرضين له بشكل كبير.
- تعتبر ظاهرة ..... من أشكال السلوك العدواني الذي يحدث بين الأفراد في المجتمع.
- اطلب المساعدة من ..... في حال التعرض للتمر الإلكتروني.
- يتم تطبيق إجراءات ..... ضد المتتمرين.

أكتب ما أعرفه عن التمر الإلكتروني:

.....

.....

.....

.....

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- ☐ لا تولى وزارة التعليم اهتمامًا خاصًا للتمر الإلكتروني.
- ☐ من المهم التفكير قبل أن تتفاعل مع الرسائل التي تتلقاها.
- ☐ يؤدي التمر الإلكتروني إلى آثار سلبية على المجتمع والمتعرضين له.
- ☐ الرسائل النصية ليست وسيلة فعالة لتنفيذ التمر الإلكتروني.

الدرجة

اسم الطالب/ة: .....

مادة

المهارات الحياتية والأسرية  
الصف الثاني المتوسط

## الوحدة الثالثة - الدرس الأول

### إدارة الذات



أكتب ما أعرفه عن أهمية إدارة الذات:

.....

.....

.....

.....

أختار الإجابة الصحيحة:

من فوائد إدارة الذات:		
أ- زيادة التوتر	ب- تعزيز التواصل مع الآخرين	ج- تقليل الإنتاجية
أي مما يلي يعتبر مهارة من مهارات الإدارة الذاتية؟		
أ- التخطيط الجيد	ب- الاعتماد على الآخرين	ج- التأجيل
أي من الخيارات التالية يُساهم في تحسين إدارة الذات؟		
أ- التأجيل	ب- تحديد الأهداف	ج- الاعتماد على الحظ

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

☐ من المهم أن يفهم الفرد نقاط قوته وضعفه لتحقيق النجاح.

☐ لا يؤثر التفاؤل على إدارة الذات بشكل إيجابي.

☐ يعتبر إدارة الوقت من المهارات الأساسية في الإدارة الذاتية.

الدرجة

اسم الطالب/ة: .....



مادة

المهارات الحياتية والأسرية  
الصف الثاني المتوسط

## الوحدة الثالثة - الدرس الثاني التفكير الإيجابي



أعرف التفكير الإيجابي:

.....

.....

.....

أختار الإجابة الصحيحة:

ما الهدف من التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة؟		
أ- التفكير السلبي	ب- التفكير الإيجابي	ج- الثثرة
من أهم خطوات التفكير الإيجابي:		
أ- الدفاع عن وجهة نظرك	ب- الثقة بالنفس	ج- أ وب معاً
ما الأثر المحتمل للتفكير الإيجابي؟		
أ- خلق مشاكل جديدة	ب- تعزيز القدرة على حل المشكلات	ج- الانعزال عن الآخرين

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

☐ تعتبر ضغوط الوالدين عاملاً سلبياً يؤثر على أداء الطلاب.

☐ يفيد التفكير الإيجابي في مواجهة الضغوط.

☐ يحتاج الطلاب إلى دعم نفسي لتجاوز الضغوط الدراسية.

الدرجة

اسم الطالب/ة: .....

مادة

المهارات الحياتية والأسرية  
الصف الثاني المتوسط

## الوحدة الرابعة - الدرس الأول الحميات الغذائية



أوضح بعض الإرشادات التي ينبغي الأخذ بها عند إتباع حمية غذائية:

.....

.....

.....

.....

أكمل الفراغات التالية:

(احتياطات خاصة - الملصقات - الألياف)

- يجب على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض اتخاذ ..... في غذائهم.
- من المهم قراءة ..... على المنتجات الغذائية لفهم محتواها.
- من الضروري تضمين ..... في النظام الغذائي اليومي للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

- ☐ تحتوي الحمية الغذائية المتوازنة على العناصر الغذائية الضرورية للحفاظ على الصحة.
- ☐ لا تتطلب الحمية الغذائية الخاصة بالأشخاص الذين يعانون من أمراض معينة علاجًا خاصًا.
- ☐ يساعد اتباع حمية غذائية صحية في زيادة مناعة الجسم.
- ☐ هناك علاقة بين الحمية الغذائية وظهور بعض الأمراض.

الدرجة

اسم الطالب/ة: .....