بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الدراسي : الأول

# أوراق عمل

# التربية الأسرية

## للصف الأول المتوسط

| معلمة المادة | المشرفة التربوية | قائدة المدرسة |
|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... |

| اسم الطالبة |
|---|
| ..... |

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **ثمار بر الوالدين**

## ١- ما الأخلاق التي تتمنينها في ابنتك ؟

ا- .....

ب-.....

جـ- .....

د-.....

## ٢- ما الأعمال التي تودين أن تشاركك ابنتك فيها ؟

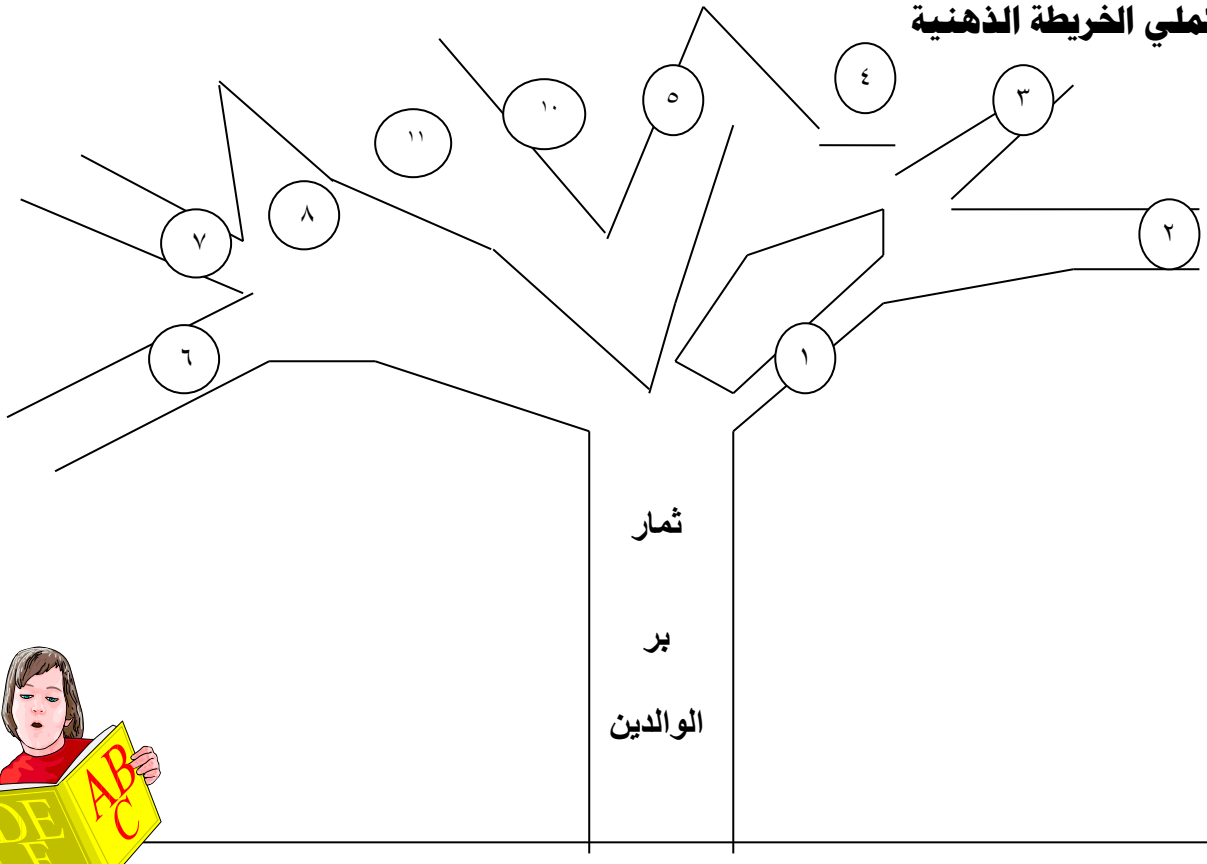
ا- .....

ب-.....

جـ- .....

د-.....

## أكملي الخريطة الذهنية




تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة **التعامل مع الناس**

**١- اذكري دورك في رعايتك لأخوتك**

ا- .....

ب-.....

جـ- .....

د-.....

**ضع علامة ( ✓ ) أمام السلوك الصحيح وعلامة (×) أمام السلوك غير الصحيح في فن التعامل**

١- احترام قواعد نظم المدرسة ( )

٢- مساعدة زميلاتي في التحصيل الدراسي ( )

٣- استمع لكلام معلمتي ( )

٤- أنام أثناء شرح الدرس من المعلمة ( )

٥- أترك صنبور المياة مفتوحًا بعد الوضوء ( )

**قال رسول ﷺ (( خير الناس أنفعهم للناس )) صحيح البخاري**

**اذكري خمس أعمال نافعة للمجتمع و الجيران**

١- .....

٢- .....

٣-.....

٤-.....

٥-.....

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **اختيار الصديقات**

**س١ ما الفرق بين الصداقة و الزمالة ؟**

| م | الصداقة | الزمالة |
|---|---|---|
| ١- | ..... | ..... |
| ٢- | ..... | قد تنقطع ببعد المكان |
| ٣- | قد تشترك الصديقات في الخصائص المهنية | ..... |

## ما هي معايير اختيار الصديق

١- التمسك بالدين والقيم

٢- .....

٣- التعاون حسب القدرة

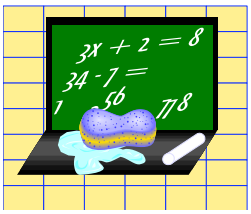
٤-

٥-

٦-

٧-

٨- التواضع و الابتعاد عن الغير




## حقوق الصديق

١- المعاونة و المساعدة عند الحاجة

٢- .....

٣- .....

٤- تقديم الهدية البسيطة

٥-

٦-

٧- التهنئة في المناسبات

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **تنظيم الوقت**

## من خصائص الوقت

١-..... ٢- سرعة انقضائه ٣-.....

أكملي الحديث الشريف

قال رسول الله ﷺ ((شبابك قبل .....وصحتك قبل .....وغناك قبل .....وفراغك قبل .....وحياتك قبل .....

**فتح الباري في شرح صحيح البخاري**

## قارني بين

**الوقت** **المال**

١- يذهب ولا يعود
٢- .....
٣- .....
٤-.....

ذو قيمة عالية
.....
.....

١-.....
٢-.....
٣-.....

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **تطبيقات**

**هذه مفكرة لأيام الأسبوع دوني أمام كل يوم العمل الذي ستؤدينه مع جدول أعمالك اليومية**

| السبت | الأحد | الاثنين |
|---|---|---|
| ١-..... | ١-..... | ١- زيارتي صديقتي المريضة |
| ٢-..... | ٢-..... | ٢-حل الواجبات المنزلية |
| ٣-..... | ٣-..... | ٣ترتيب ملابسي وحقيبتي |
| ٤-..... | ٤-..... | |

| السبت | السبت |
|---|---|
| ١-..... | ١-..... |
| ٢-..... | ٢-..... |
| ٣-..... | ٣-..... |
| ٤-..... | ٤-..... |

| الخميس | الجمعة |
|---|---|
| ١-الاتصال تليفونيا بمعلمتي الغائبة | ١-..... |
| ٢-زيارة الأقارب | ٢-..... |
| ٣-عمل الواجبات المنزلية | ٣-..... |
| ٤- الاستعداد للاختبارات | |

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

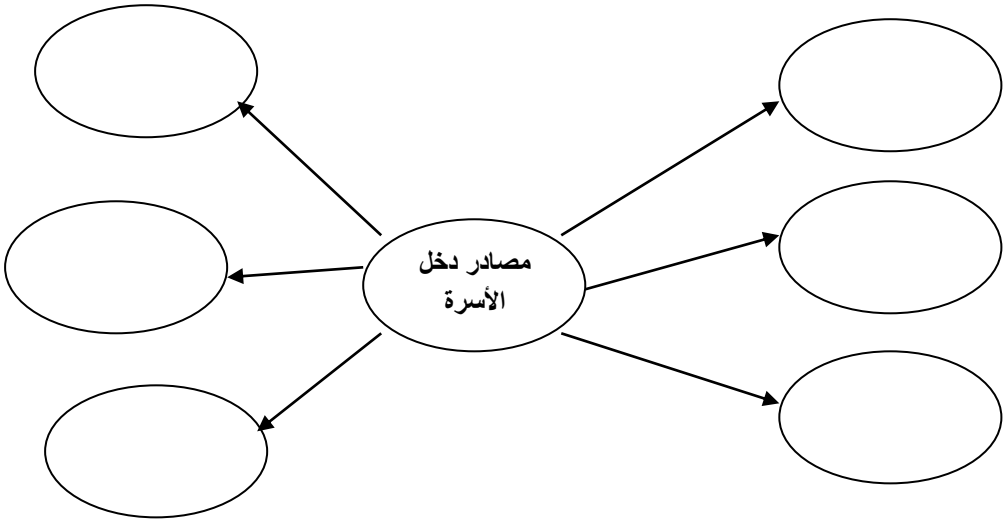
الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **خطوات إدارة المنزل**

**اكتبي المصطلح العلمي الدالة عليه العبارات الآتية**

**١- إدارة شؤون الأسرة و الاستفادة مما لديها من امكانات لتحقيق أهدافها ( )**

**٢- تغيير تحديد الأهداف و التنظيم و التقويم و التخطيط و المراقبة و التنفيذ هي ( )**



## اذكر أربع صفات لمديرة المنزل الناجحة

١- .....

٢- .....

٣- .....

٤- .....

٥- .....

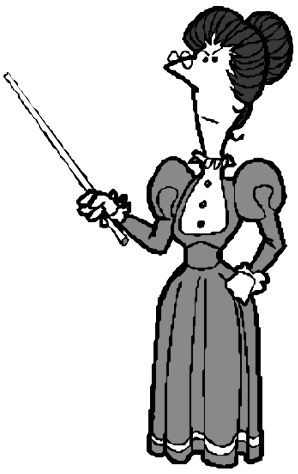
تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **خطوات إدارة المنزل**

## س ما هي متطلبات إعداد مائدة الطعام ؟

- ١-
- ٢- الصحون
  - ١-
  - ٢- صحون تناول الطعام
- ٣-
- ٤- القضيات



## ثانيا: تتنوع طرق تقديم الطعام تبعًا للمناسبات و الظروف المختلفة

### اذكري طرق تقديم الطعام

أولا :.....

ثانيا: .....

ثالثا: الطريقة الصينية

## ثالثا: من آداب تناول الطعام

١- .....

٢- .....

٣- .....

٤- .....

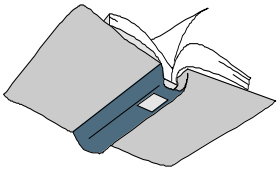
٥- .....

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **مناديل المائدة**

**تصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة و أحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة وتعد من مكملات مائدة الطعام**



**اذكري أسماء طيات المناديل المتعارف عليها**

١-.....

٢-.....

٣-.....

٤-.....

**ما هي خطوات عمل حلقات المناديل على شكل قمع**

١- .....

٢- .....

**ابتكري طية أو حلقة مناديل جديدة ووضحي مراحل عملها**

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **البلوغ عند الإناث**

## التغيرات التي تحدث للفتاة عند البلوغ

التغيرات الجسمية

١-الطول و الوزن

٢- .....

٣- .....

٤- الصوت

التغيرات .....

١-.....

٢-.....

٣-.....

حدوث .....

تعريفه

.....

.....

العناية بالجسم و التغذية

**ضعي علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة**

**١- من طرق التخلص من آلام الحيض ما يلي :-**

**ا- الاستحمام بالماء البارد ( )**

**ب- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة مثل المشي ( )**

**ج- التركيز على الأغذية الغنية بالحديد ( )**

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة و البلوغ**

**تحتاج الفتاة في هذه المرحلة إلى التغذية الجيدة و التي تحقق في الأمور التالية :-**

١

١- الاهتمام بتناول وجبة فطور متكاملة في الصباح

قبل مزاولة أي عمل أو قبل الذهاب للمدرسة

٢

٣

٤

٥

٥) الاقلال من تناول الوجبات السريعة والحلويات والبطاطس المجففة ( الشبس خاصة بين الوجبات و الاستعاضة عنها بالفاكهة الطازجة

٦

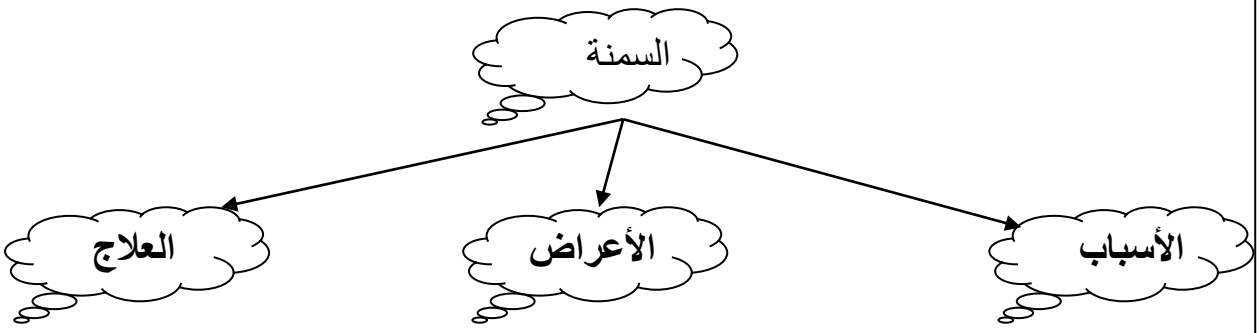
الإكثار من تناول العصائر الطازجة والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

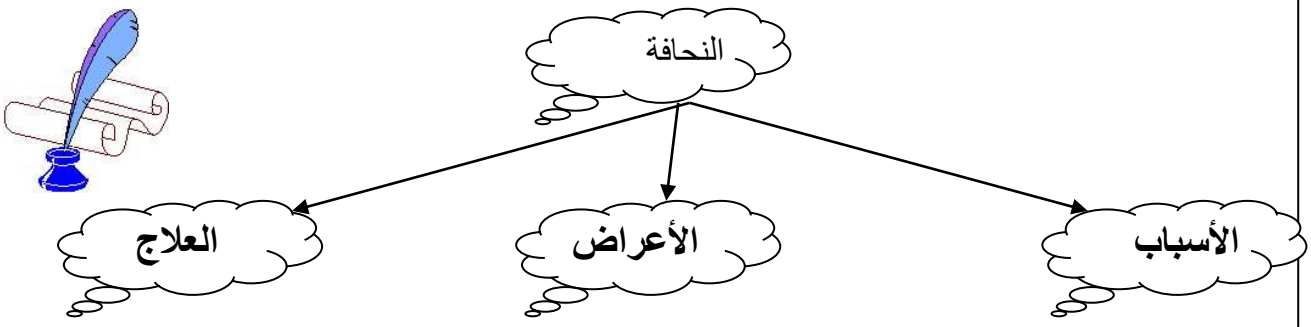
المهارة المستهدفة : **السمنة و النحافة وفقر الدم**

**عرفي السمنة : السمنة زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة الأمراض في تناول الطعام وخاصة العناصر المؤثرة .....مما يؤدي إلى .....في الجسم**




| الأسباب | الأعراض | العلاج |
|---|---|---|
| ١-..... | ١-..... | ١-..... |
| ٢-..... | ٢-..... | ٢-..... |
| ٣-..... | ٣-..... | ٣-..... |
| ٤-..... | ٤-..... | ٤-..... |

**النحافة هي انخفاض .....الجسم عن المعدل .....مقدار .....١٠% أو أكثر**




| الأسباب | الأعراض | العلاج |
|---|---|---|
| ١-..... | ١-..... | ١-..... |
| ٢-..... | ٢-..... | ٢-..... |
| ٣-..... | ٣-..... | ٣-..... |
| ٤-..... | ٤-..... | ٤-..... |

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **فقر الدم**

**فقر الدم : حالة نقص في حجم أو عدد كريات .....أو نقص في كمية .....الدم**

| الأسباب | الأعراض | العلاج |
|---|---|---|
| ١-..... | ١-..... | ١-..... |
| ٢-..... | ٢-..... | ٢-..... |
| ٣-..... | ٣-..... | ٣-..... |
| ٤-..... | ٤-..... | ٤-..... |

**تعاوني مع زميلاتك في مجموعات لتنظيم جدول يحوي وجبات غذائية مناسبة لكل من حالتي السمنة و النحافة**

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **العناية بالبشرة**

**اذكري أنواع البشرة**

عادية

٢-.....

٣-.....

٤- مختلطة

**تأثير الشمس على البشرة**

١) الحروق : .....

٢) سرطان : .....

٣) التجاعيد و .....المبكرة

٤) النمش و .....الداكنة

٥) جفاف .....

**كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس**

١-

٢-

٣-.....

استخدام النظارات الشمسية

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **العناية بالقدمين و اليدين**

## صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني

| | | |
|---|---|---|
| ١- الاهتمام بالنظافة الشخصية | | من أهم التغيرات الجسمية للمراهق |
| ٢- شرب الماء و السوائل | | من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض |
| ٣- الصوت | | من أهم التغيرات النفسية للمراهق |
| ٤- ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام | | من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة |
| | | من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام |

## عللي :-

١- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في فترة الحيض

.....

٢- شحوب الوجه و الشعور بالضعف العام و الفتور

.....

٣- عدم الغيث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة

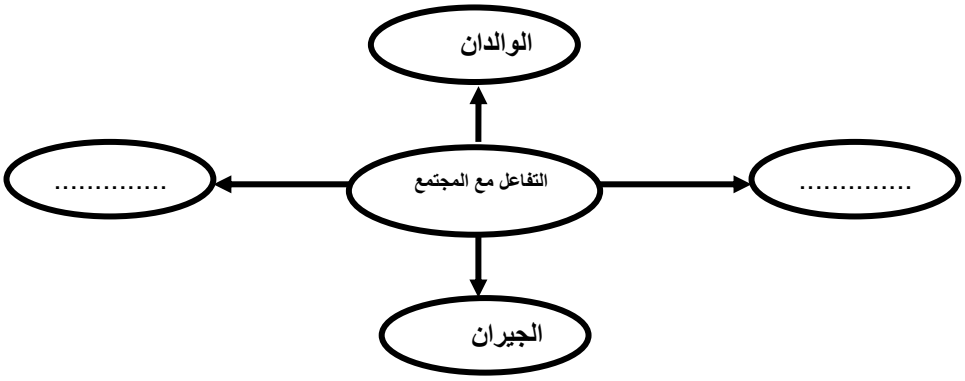
.....

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**

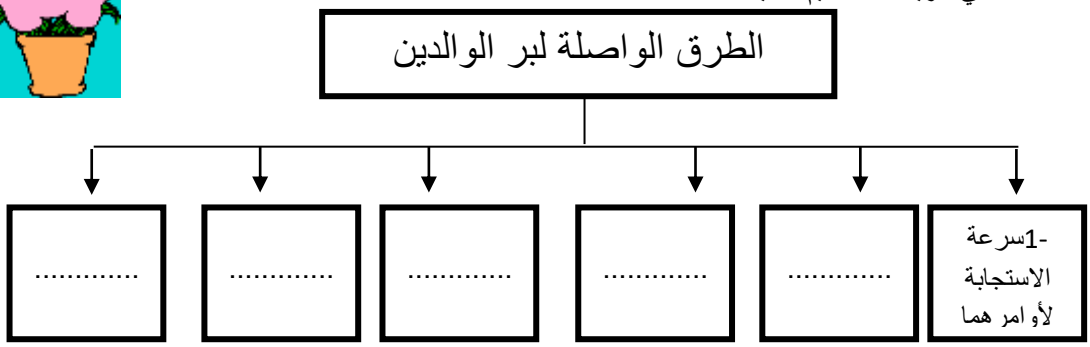
الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ ☐ أتقن ☐ لم يتقن

المهارة المستهدفة : **العناية بالقدمين و اليدين**

**مع من تطبيقين من التعامل أكملي الشكل الآتي :-**




**أكملي خريطة المفاهيم الآتية :-**




**أكملي الاستبانة الآتية الخاصة بقياس بر الوالدين ( راضية : ١ ، غير راضية = صفر )**

| م | الأعمال | راضية | غير راضية |
|---|---|---|---|
| ١ | سرعة البر وعلى مناداة الوالدين | | |
| ٢ | انطلق في الحديث معهما | | |
| ٣ | المساعدة في أعمال المنزل | | |
| ٤ | عدم إزعاجهما بكثر ة الطلبات | | |

تنبيهات لولي الأمر : الأسئلة حول مهارة واحدة فقط . لا يزيد عددها عن عشرة أسئلة حول المهارة الواحدة . لا يتم احتساب دراجات على الفقرات . يتم تحديد المستوى و إتقان المهارة وفقا لعلامات الصح والخطأ بوضع علامة أتقن أو لم يتقن . **معلم المادة :**