



٣

لصف الثالث الابتدائي
الفصل الدراسي الأول

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

التربية الأسرية

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

لصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

٣ وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأسرية : للصف الثالث الابتدائي : الفصل الدراسي الأول: وزارة التعليم

-الرياض، ١٤٣٠هـ

١٠٤ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٨١٣-٤

١ - الاقتصاد المنزلي ٢ - كتب دراسية ٣ - التعليم الابتدائي

أ - العنوان:

١٤٣٠ / ٤٩٣١

ديوي ٧٤٠,٧١١

رقم الإيداع ١٤٣٠ / ٤٩٣١

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٨١٣-٤

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



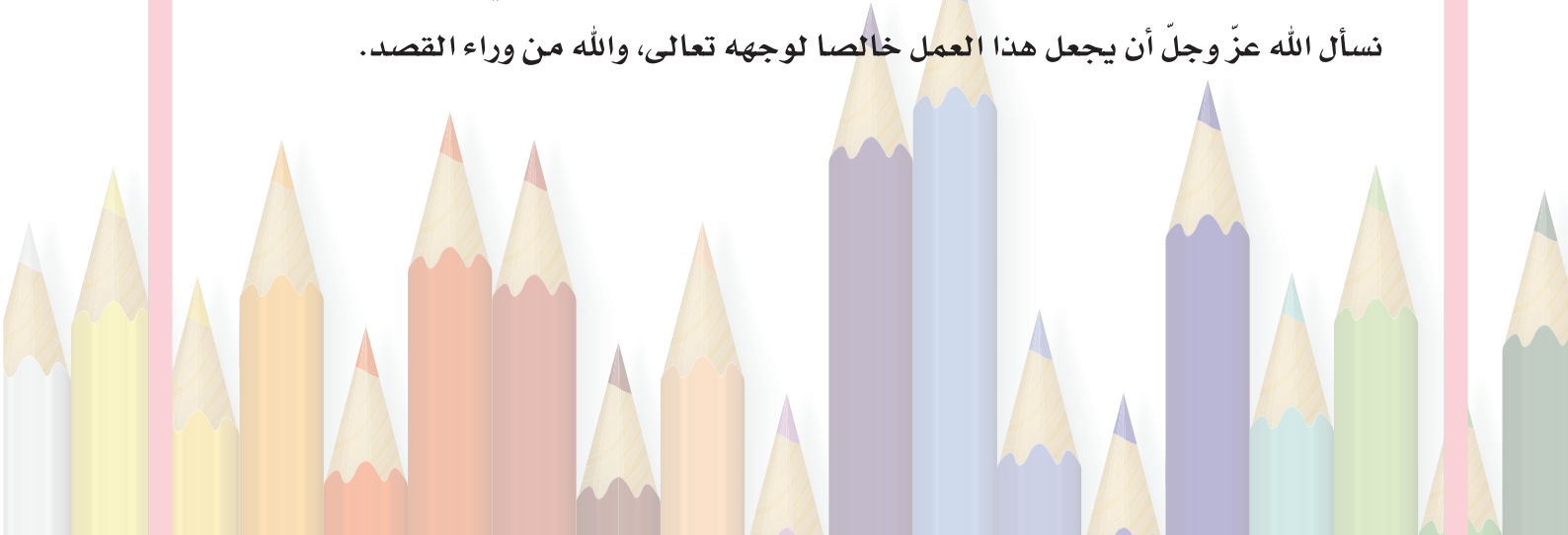
FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد؛
فيسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الثالث الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية، انسجاماً مع
الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يساهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠
والتي تنص على "إكساب الطالب للمعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذو شخصية مستقلة
تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".
وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالبة مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم -المتضمنة في هذا الكتاب- الفرصة للطالبة كي تفكر وتداول وتعبر عن رأيها،
لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.
لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون عوناً للطالبة
في تكوين شخصية متزنة، واثقة من نفسها، محبة لوطنها، تتصرف التصرف السليم في المواقف
والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر
أوقات فراغها فيما يعود عليها بالنتج والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً في بناء أسرتها ومجتمعها.
نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبهَ إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابةٌ واحدةٌ محدَّدةٌ، حيث أن فيها مساحةٌ لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير، ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلِّمة.

رؤية المملكة ٢٠٣٠



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد



التفكير الإبداعي وحلُّ المشكلات



التواصل



التعاون والمشاركة المجتمعية



أناشيدٌ بسيطةٌ تُقدِّمُ للمتعلِّمة لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلبُ منها حفظها، بل تُردِّدها مع معلِّمتها فقط.



معلوماتٌ إثرائية



أسرتي العزيزة



إرشاداتٌ عامة



مقياسٌ يُحدِّدُ مدى استيعابِ الدرس وفهمه.



الفهرس

عَدَدُ الْحِصَصِ الْمَقْرَّرَةِ فِي مَنْهَجِ التَّرْبِيَةِ الْأُسْرِيَّةِ لِلصَّفِّ الثَّلَاثِ الْأَبْتِدَائِيِّ، الْفَصْلِ الدَّرَاسِيِّ الْأَوَّلِ، ثَلَاثُ حِصَصٍ فِي الْأُسْبُوعِ.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١٠	– معاني الرموز الإرشادية.	صحتي وسلامتي
أسبوع	١٨	– السلامة في تناول الدواء.	
أسبوع	٢٥	– القامة الصحيحة.	
أسبوع	٣٥	– حمل الأشياء بطريقة صحيحة.	
أسبوع	٤٢	– السلامة عند استخدام الكهرباء.	
أسبوع	٤٩	– السلامة من أشعة الشمس.	
أسبوع	٥٦	– السلامة أثناء السباحة.	
أسبوع	٦٦	– كيف أتصرف إذا خرجتُ أمي من المنزل.	شخصيتي
أسبوع	٧٥	– كيف أتصرف بملابسي التي لا أحتاجها.	
أسبوع	٨٤	– الساعة	وقتي
اسبوعان	٩١	– كيف أفضي وقت فراغي بما يفيد.	
أسبوع	١٠١	تَمَارِينُ عَامَّة	



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم ولبناتكم العزيزات. نهدف من تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، التي يحتاجنها في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بأسرة المتعلمة، فيها رسالة يخصصكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

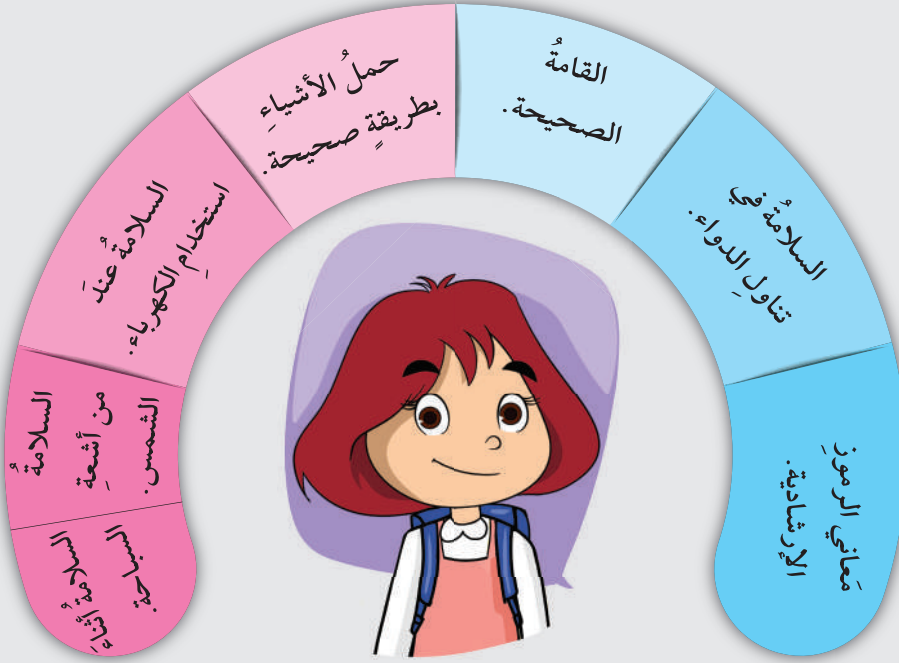
فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١١	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	الوحدة الأولى صحتي وسلامتي
١٤	نشاط (أسري).	
١٥	نشاط ختامي.	
٣٥	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	
٣٧	نشاط (أسري).	
٣٩	نشاط ختامي.	

الوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- * فَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِزْشَادِيَّةِ.
- * السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ.
- * الْقَامَةُ الصَّحِيحَةُ.
- * حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.
- * السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ.
- * السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.
- * السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ.



صِحَّتِي وَسَلامَتِي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نِهَايَةِ الْوَحدةِ:

- ❁ أن تفرِّقَ بَيْنَ معاني الرموزِ الإرشاديةِ المعروضةِ أمامها.
- ❁ أن تشرحَ بعضاً من مبادئِ السَّلامةِ عندَ استخدامِ الدواءِ.
- ❁ أن تُوضِّحَ أهميةَ القامةِ الصحيحةِ في الحِفاظِ على سَلامةِ الجسمِ.
- ❁ أن تُطبِّقَ الطَّريقةَ الصحيحةَ لحملِ الأشياءِ المعروضةِ أمامها.
- ❁ أن تُفسِّرَ أهميةَ التعاملِ بحذرٍ معَ الكهرباءِ.
- ❁ أن تُميِّزَ بَيْنَ الأوقاتِ المفيدةِ والضارةِ لأشعةِ الشمسِ.
- ❁ أن تصفَ قواعدَ السَّلامةِ الواجبَ مراعاتها عندَ السباحةِ.



مَعَانِي الرُّمُوزِ الإِرشَادِيَّةِ

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:
• الرَّمزُ.

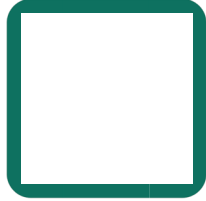


أشِيرُ إلى الجُزءِ المُكَمَّلِ للشَّكْلِ فَوْقَ.
ماذا يَعْنِي لِكَ هَذَا الرَّمزُ؟

.....

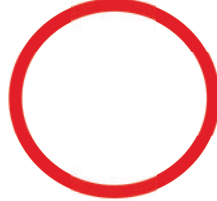
أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها

للموز الإرشادية ثلاثة أشكال



لَوْحة إرشادية

مثال



لَوْحة إلزامية

مثال



لَوْحة تحذيرية

مثال



أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه الرموز ومبادئ السلامة، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه أسرة واحدة مع وإفِر الحُبِّ / ابنتُكم.

النشاط:



عزيزي الأب / الأم: ساعد ابنتك على استكمال هذا الرمز، ثم ابحثا عن دلالتيه في مشروع الرؤية الوطنية (نيوم).



أشارك زميلاتي في الإجابة عن: لماذا تُستخدمُ



الرُّموزُ الآتية:



ماذا يحدثُ عندَ تجاهلِ الرُّموزِ؟



عزيزي الأب / الأمّ ساعدِ ابنتك في تصميمِ وابتكارِ رمزِ إرشاديّ.

A large, empty, light purple rounded rectangular box intended for drawing or writing.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم ناقشِ ابنتك في ما تعلمته من درس اليوم.

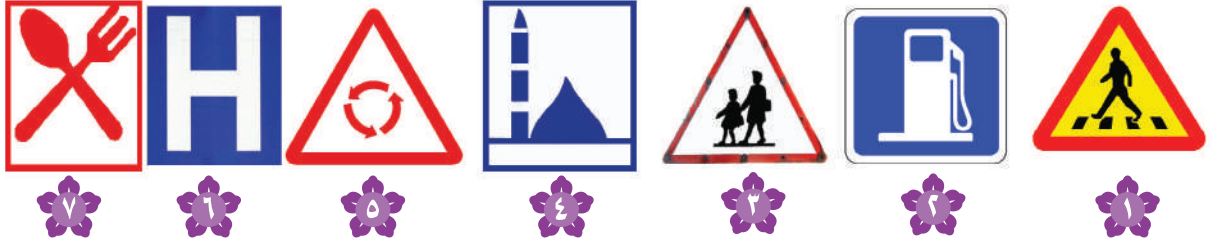


إرشادات عامة

- ١ لكل الرُّموزِ الإرشاديةِ معانٍ.
- ٢ الرُّموزُ الإرشاديةُ وُضِعَتْ للدلالةِ على شيءٍ مُعيَّن.
- ٣ احترامُ الرُّموزِ الإرشاديةِ والتَّقيُّدُ بها أمرٌ ضروريٌّ.
- ٤ هذه الرُّموزُ الإرشاديةُ موحَّدةٌ في جميعِ بلدانِ العالم.
- ٥ اتِّباعُ مدلولاتِ الرُّموزِ الإرشاديةِ يدلُّ على الوَعْيِ والثَّقافةِ.

هَيَّا نَمْرَحْ

أَضَعُ رَقْمَ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ



مَدْرَسَةٌ			مَطْعَمٌ	
	مُسْتَشْفَى			
	مَسْجِدٌ			مَحْطَةٌ وَقُودٌ

✿ اِخْتَارِي السَّمْعِي الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمَزٍ ✿



- مَمْنُوعُ الوُقُوفِ.
- أَمَامَكَ دُورًا.
- مَمْنُوعُ اسْتِعْمَالِ المُنَبِّهَةِ.



- عُرْفَةٌ غَيْرِ أَطْفَالٍ.
- مَوْقِفٌ ذَوِي الاِحتِياجِ الخَاصَّةِ.
- سُلَّمٌ كَهَرَبَائِي.



- خَطَرُ الانزِلاقِ.
- مَمْنُوعُ التَّدخينِ.
- مَدْرَسَةٌ.



- دَوْرَةٌ مِياهٍ.
- طَفَّاءَةٌ حَرِيقٍ.
- أَعْمَالُ حَفْرِ.

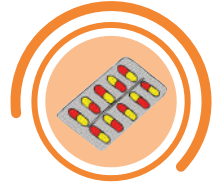
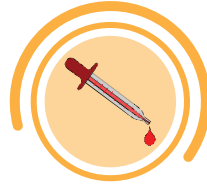


السّلامة في تناول الدّواء

المفاهيم الرّئيسة :

- السّلامة.
- الدّواء.
- المّضادّ الحيوّي.
- الوصفّة.

أصل كلّ شكّل من أشكال الأدوية باسمه فيما يأتي:



حُبُوب

إبرة

شَراب

متى نَسْتَعْمَلُ الأدوية؟

.....

١

نشاط

أَقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ ثُمَّ أَرْتَّبِهَا بِالْأَرْقَامِ.

- () يَأْخُذُ الْمَرِيضُ الدَّوَاءَ مِنَ الصَّيْدَلِيَّةِ.
- () يَكْتُبُ الطَّيِّبُ الدَّوَاءَ الْمُنَاسِبَ لِلْمَرِيضِ.
- () يَتَّبِعُ الْمَرِيضُ وَصْفَةَ الطَّيِّبِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الدَّوَاءِ.
- () يَذْهَبُ الْمَرِيضُ إِلَى الطَّيِّبِ لِيَفْحَصَهُ.



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.

٢

نشاط

لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ الْاسْتِعْمَالِ؟

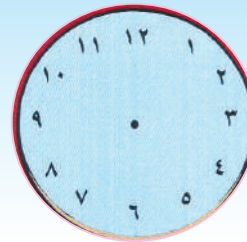
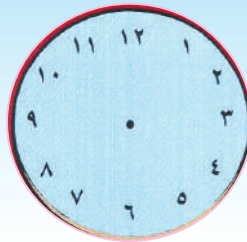
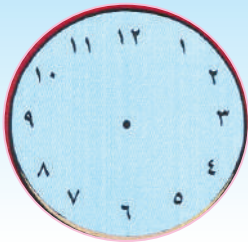


.....

.....



وَصَفَ الطَّيِّبُ لِكَ الدَّوَاءِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ،
أَرْسَمِي عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثِ؛ لِتَدُلَّكَ عَلَى الْمَوَاعِيدِ
الْمُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:



التعاون والمشاركة المجتمعية



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ حَدِّدِي الْخَطَأَ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



.....

.....

.....

مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ :

رَوَى أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ».

[سُنَنُ أَبِي دَاوُدَ: ٣٨٧٤]

السبب والنتيجة

إن عدم التخلص من أدوية المريض بعد تحسنه يؤدي إلى



أحيطي ما ينبغي التَّخَلُّصُ مِنْهُ بَعْدَ اسْتِعْمَالِهِ:



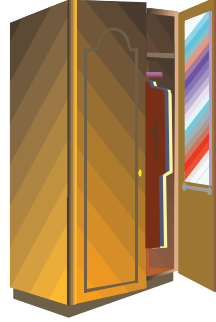


إرشادات عامة

- ❁ ١ الله هو الشافي، وإنما الدواء وسيلة للشفاء.
- ❁ ٢ الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- ❁ ٣ الطبيب يصف الدواء ويكتبه، والصيدلان يصرفه.
- ❁ ٤ الدواء لا يصرّف إلا بوصفة طبيّة.
- ❁ ٥ الدواء نعمة من الله، فاحمديه عليها.
- ❁ ٦ المضاد الحيوي يوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.
- ❁ ٧ احذري استخدام أدوية الآخرين حتى لو أصبت بنفس المرض .

هَيَّا نَمْرَحْ

أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّوَاءِ:



أَلْصِقِي التَّحْذِيرَ الْمُرْفَقَ بِنَشْرَةِ دَوَائِيَّةِ:

١ ما الشَّرَابُ المَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل، ٦٩]

٣ أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



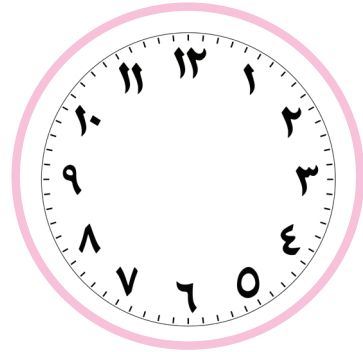
تَنَاوَلِ الدَّوَاءَ
الْمُنْتَهَى الصَّلَاحِيَّةَ



تَنَاوَلِ الدَّوَاءَ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوَلِ الدَّوَاءَ الَّذِي
يَصِفُهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوَلِ الدَّوَاءَ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ



القامة الصّحيحة

المفاهيم الرئيسة:

- القامة
- الوقوف
- المشي
- الهرولة

يَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ثُمَّ عَلَى اثْنَتَيْنِ ثُمَّ عَلَى ثَلَاثٍ، فَمَنْ هُوَ؟

إِنَّ طَرِيقَةَ وَقُوفِنَا وَمَشِينَا وَجُلُوسِنَا تُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ قِوَامِنَا لِذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ.

الوقوف الصحيح:

لَهُ شُرُوطٌ تَنْبَغِي مُرَاعَاتُهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:



الْوُقُوفُ الْخَاطِئُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.



أَعْبُرْ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



١ قِفِي وَوُقُوفًا صَحِيحًا.

٢ اِرْفَعِي رَأْسَكَ وَشُدِّي جِسْمَكَ أَثْنَاءَ الْوُقُوفِ.

٣ طَبِّقِي الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ

وَأَثْنَاءَ أَدَائِكَ الصَّلَاةِ.

المشي الصحيح: ❀

١. أحافظ على قامتي
أثناء المشي.

٢. أرفع رأسي
وأنظر إلى الأمام.

٣. أمشي باعتدال
وأحرك يدي بخفة.

٤. أحرص على
سلامة خطواتي
واستقامتها.

٥. أحمل حقبتي على
ظهري وأحافظ على
توازنها.



معلومة إثرائية

لبس الحذاء المناسب لقدمك عند المشي يحافظ على سلامتها.





أَعْطِي أُمَّثِلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

١ رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة تُفيدُ الجسمَ، وتُنشِطُ الدَّورَةَ الدَّمَوِيَّةَ.

٢ لبسُ الأحذية ذاتِ الكعبِ العالِي التي لا تتناسبُ معَ عُمرِكَ يُؤثِّرُ على قامَتِكَ.

٣ الوقوفُ والمشيُ الصَّحيحانِ يُؤدِّيانِ إلى اعتدالِ عَمُودِكَ الفِقْرِيِّ.

٤ لِتُحافِظِي على سَلامَةِ كَتِفَيْكَ لا تَحْمِلِي حَقِيبةَ الكَتِفَيْنِ على كَتِفٍ واحِدةٍ.



طَبِّقِي الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

رَتَّبِي مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:  



يَحْبُو



يَجْرِي



يَمْشِي



يُهْرَوِل



الجلوس الصحيح: ❀



٤. ابقِي رَأْسِي عَمُودِيًّا
وَأَتَجَنَّبِ الْمَيْلَ لِأَحَدِ
الْجَانِبِينَ

١. أَجْلِسْ وَظَهْرِي مُسْتَقِيمًا
مَلَاصِقًا لظَهْرِ الْمَقْعَدِ.

٢. أَبْقِي قَدَمِي مُتَقَارِبَتَيْنِ
عَلَى الْأَرْضِ

٣. أَتَجَنَّبُ وَضْعَ الْحَقِيْبَةِ
خَلْفَ ظَهْرِي



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَلْعَابِ
الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى جُلُوسٍ.





إرشادات عامة



الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية
يقيك - بإذن الله - من الأمراض.
هزُّ الرجلين عند الجلوس يُعتبر عادةً سيئة.

النوم الصحيح:

النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب، ويُجَدِّد نشاط الجسم، وللحصول
على نوم عميق، لا بد من:

١. أن أتناول وجبة
العشاء مبكراً.

٤. أن أتمدّد بشكلٍ مُستقيمٍ
للحفاظ على سلامة قامتي
أثناء النوم.



٢. أن أحرص على وضوئي
وأذكارتي قبل النوم.

٣. أن أنام في سريري
المريح على شقي الأيمن.



ماذا لو تناولت وجبة عشاء في وقت متأخر من الليل؟

نشاط ه

ابحثي عن دُعاءِ النَّومِ ودَوْنِيهِ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ.

السبب والنتيجة

(لاحظتُ أن رقبتني تُؤلني بعد الاستيقاظ من النوم) فما السبب؟



إرشادات عامة



النوم الهادئ العميق يريح الجسم ويجدد نشاطه.
تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على نوم هادئ ومريح.

أَقِيمْ نَفْسِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا، وَ X أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبِّقُهَا. ❁

- أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ الْحُضُورِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.
- لَا أَحْنِي ظَهْرِي فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.
- لَا أَلْبَسُ حِذَاءً لَهُ كَعْبٌ عَالٍ.
- أَقِفُ بِاعْتِدَالٍ فِي أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ.
- أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ.
- مَجْمُوعُ النُّجُومِ ★

التقييم الذاتي:

إِذَا حَصَلَتْ عَلَيَّ أَرْبَعُ نُجُومِ ★ أَوْ أَكْثَرَ فَأَنْتِ تُحَافِظِينَ عَلَيَّ سَلَامَةً قَامَتْكَ،
وَإِذَا حَصَلَتْ عَلَيَّ أَقَلُّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظِي عَلَيَّ سَلَامَةً قَامَتْكَ فِي
أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

✿ أَخْتَارُ ثُمَّ أَلَوْنُ ✿

اِعْتَدَالِ
الْجِسْمِ



أَلَمِ
فِي الظَّهْرِ



تَسْوُسِ
فِي الأَسْنَانِ



الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ
الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ
إِلَى:

✿ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ✿



حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعِينَ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:
• الثقل.



أسرتي العزيزة

أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ،
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

النشاط

أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ: ❁



التَّوَاصُلُ

أَبَادِلُ الدَّوْرَ مَنْ تُجَاوِرُنِي فِي الإِجَابَةِ عَلَيَّ:

يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ الْمُنَاسِبَةَ لـ



نَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



لَا أَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، لِمَاذَا؟

السبب والنتيجة

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ
خَاطِئَةٍ يُؤَدِي إِلَى



١

نَشَاط



أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الْكَلِمَاتِ حَسَبِ الْأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ الْعِبَارَةَ التَّحْذِيرِيَّةَ

الْحَا	سَلَا	يُؤَ	الْحَا
تَّرُ	لِلْأَشْيَاءِ	عَلَى	الظَّ
مُلُ	مَةَ	هَرُ	طِئُ



عزيزي الأب / الأم: ساعدِ ابنتك في الإجابة على السؤال الآتي:
فيم تُستخدم العربات في الصور الآتية:



لِحَمْلِ الصَّنَادِقِ



.....



.....



.....



.....



لِحَمْلِ الحَقَائِبِ

العربات تُساعدنا في حمل الأشياء الثقيلة. ❁

ضِعِي عَلامَةَ (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ:



نشاط ٣

طَبِّقِي الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ أَمَامَ مُعَلِّمَتِكَ
وَزَمِيلَاتِكَ.



إرشادات عامة

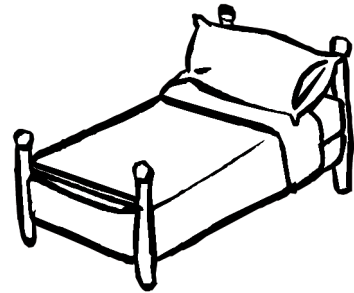
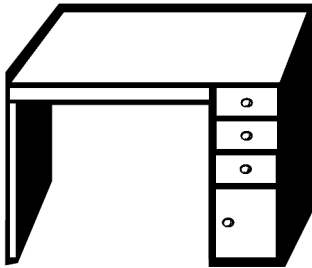
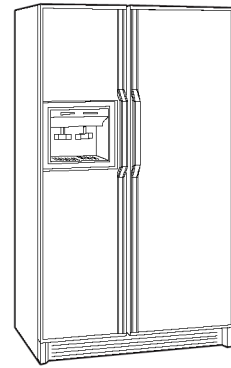
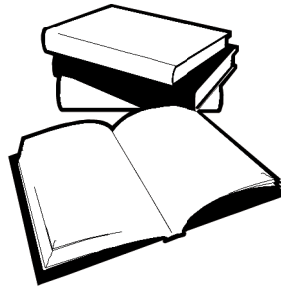
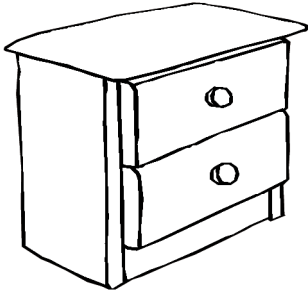
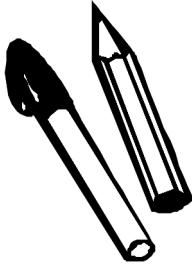
- ١) تَنْقُلِينَ الْأَشْيَاءَ بِالْعَرَبَاتِ ذَوَاتِ الْعَجَلَاتِ؛ لِأَنَّهَا تُسَهِّلُ النَّقْلَ.
- ٢) تَطْلُبِينَ الْمُسَاعَدَةَ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ.
- ٣) تَعْتَادِينَ مُسَاعَدَةَ الْوَالِدَيْنِ وَغَيْرَهُمَا فِي حَمْلِ الْأَشْيَاءِ.

أسرتي العزيزة



عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمَّ : نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِي مَا تَعَلَّمْتَهُ مِنْ دَرَسِ الْيَوْمِ.

✿ أَلَوْنُ مَا أَسْتَطِيعُ حَمَلَهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمَلُهُ ✿
بِاللَّوْنِ



آتِي مِنْ أَحْرَفِ كَلِمَةٍ (حَمَل) بَعْدَهُ كَلِمَاتٍ ذَاتِ مَعَانٍ مُخْتَلِفَةٍ. ❁

ح.....

ح.....

.....ح.....

.....ح.....

ح.....

ح.....



السَّلامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ

مَتَى تَعْمَلُ الْأَجْهَظَةَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ؟

المفاهيم الرئيسية:
• السلك.
• الكهرباء.
• الجهد (القوة)
• الكهربائي.

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة اكتبِي أكبر عددٍ من الأجهزة التي تعملُ بالكهرباءِ من حولنا.

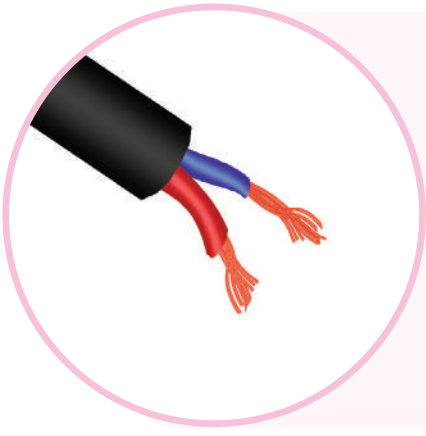


تعملُ هذه الأجهزة بالكهرباءِ:



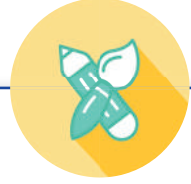
لل كهرباءِ جُهدانِ ١١٠ و ٢٢٠ فولتًا وتَسعى شَرِكَةُ الْكَهْرَبَاءِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ فِي مَشْرُوعِ تَوْحِيدِ الْجُهِدِ الْكَهْرَبَائِيَّ لِلْمَنَازِلِ عَلَى ٢٢٠ فولتًا.





يَنْتَقِلُ التَّيَّارُ الكَهْرَبَائِيُّ عِبْرَ الأَسلاكِ، وتَأْخُذُ
الأَسلاكُ الكَهْرَبَائِيَّةُ ألْوَانًا وَمَقاساتٍ وَأَشْكالًا مُخْتلِفَةً،
ويُسَمَّى البلاسْتِيكُ الَّذِي يُغَطِّي هَذِهِ الأَسلاكَ بِالْعازِلِ.

التَّفْكيرُ الإِبْداعيُّ



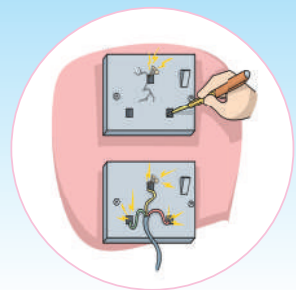
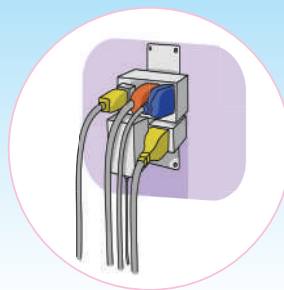
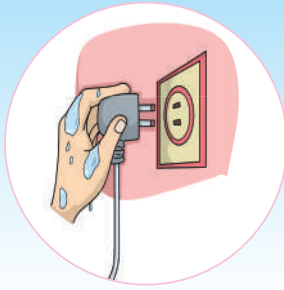
ماذا تَفْعَلِينَ إِنْ وَجَدْتِ سِلْكا كَهْرَبائِيًّا مَكشُوفًا؟

.....



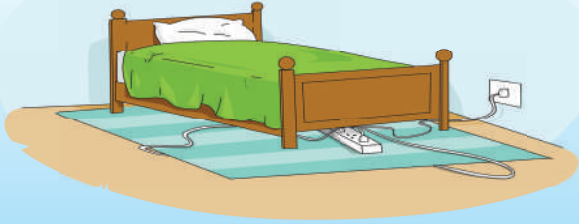
نشاط

ناقِشِي ما فِي الصُّورِ الآتِيَةِ مِنْ أخطارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِها:



٦

نشاط



وَالِدَةٌ سَلْوَى تَضَعُ الْأَسْلَاكَ
تَحْتَ السَّجَادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
فِيهَا الصَّغَارُ.

فِي رَأْيِكَ، هَلْ هَذَا التَّصَرُّفُ صَحِيحٌ أَمْ خَاطِئٌ؟ اذْكُرِي
السَّبَبَ.

السبب والنتيجة

..... ←

التفكير الإبداعي

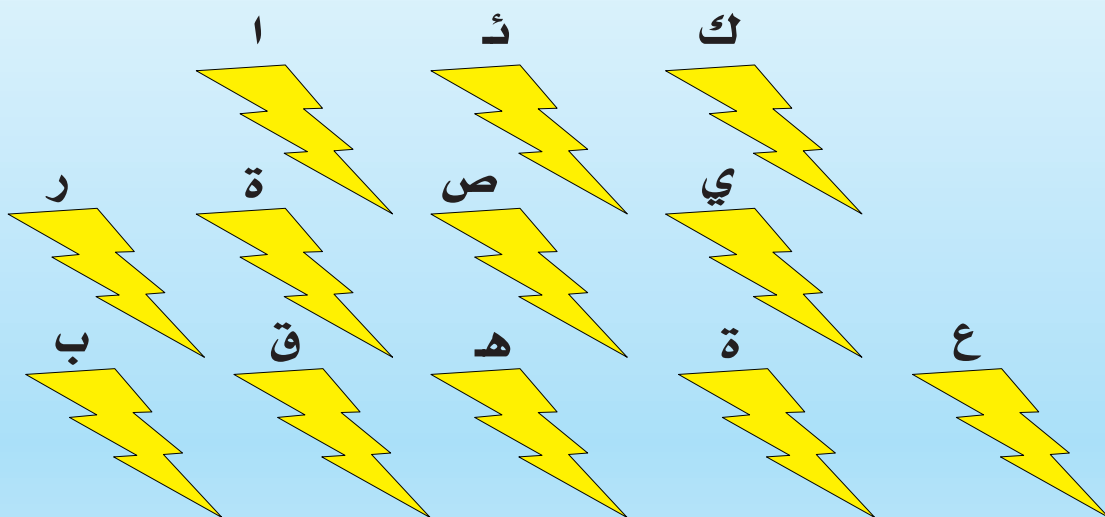


كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزِلِ؟

.....
.....



أرِّبِ الحُرُوفَ لِأَعْرِفَ العِبارةَ المَطْلُوبَةَ وأدُونُهَا في
المكانِ المُنْخَصِّصِ أدناه:



يُصابُ مَنْ يلمسُ الأَسلاكِ المَكشُوفَةَ بـ:
(.....)

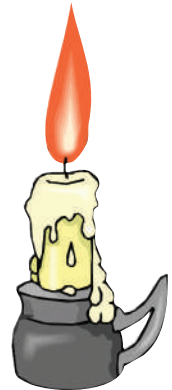
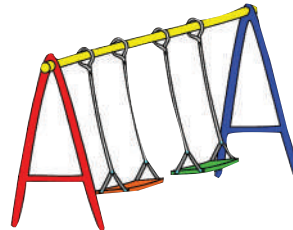
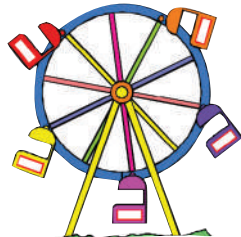
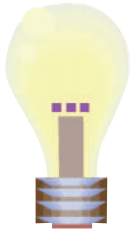
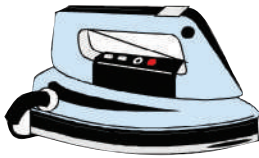
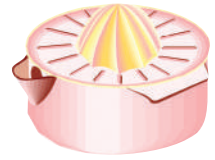
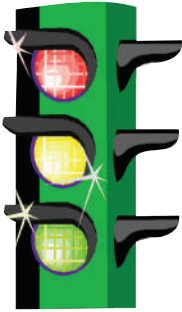


إرشادات عامة

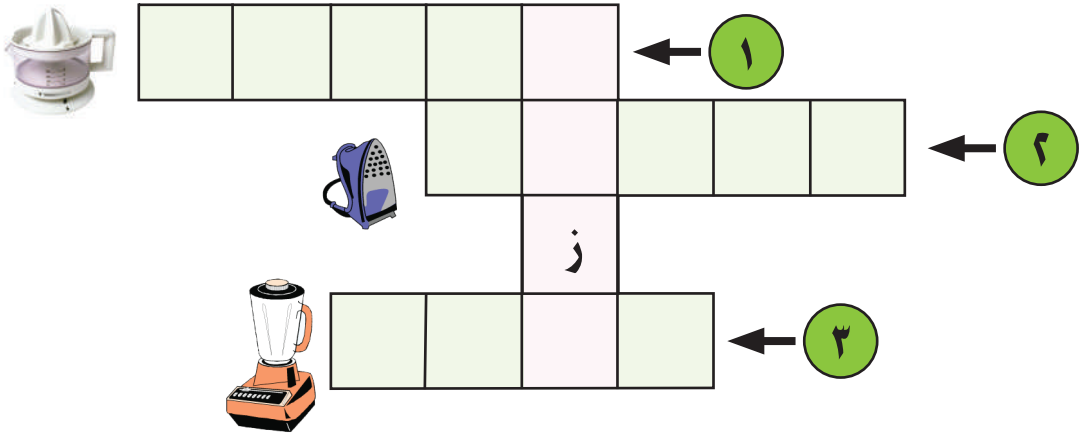
- ١ أشكُرِ اللهَ على نعمةِ الكهرباء.
- ٢ اُفصلي التيارَ الكهربائيَّ عن الأجهزة فورَ الانتهاء منها.
- ٣ تعاملِي مع الأجهزة الكهربائيَّة بحذرٍ، وتتبعِي الإرشاداتِ الخاصَّةَ بها.
- ٤ أبعدي التوصيلاتِ والأجهزة الكهربائيَّة عن الأطفال.
- ٥ ابتعدي عن الأسلاكِ المكشوفةِ في أيِّ مكانٍ، ولا تلمسيها خاصَّةً وقتَ الأمطار.
- ٦ تأكّدي من قوَّةِ الفولتِ المُناسبِ للجهازِ قبلَ تشغيله.
- ٧ احذري استخدامَ الكهرباءِ ويديكِ مُبلَّلتانِ بالماءِ.

هَيَّا نَمْرَحْ

أُمَيِّرُ مَا يَعْمَلُ بِالكَهْرَبَاءِ، وَأَحِيطُهُ بِدَائِرَةِ



❁ أَسْتَبْدِلُ بِصُورَةِ الْجِهَازِ الْمَنْزَلِيِّ كِتَابَةَ اسْمِهِ فِي الْمُرَبَّعَاتِ حَسَبَ الرَّقْمِ الْمُعْطَى، ثُمَّ أَجْمَعُ الْعُمُودَ الْوَرْدِيَّةَ؛ لِأَصِلَ إِلَى مُسَمَّى الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ وَأَكْتُبُهُ:



❁ اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ ❁



السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

المفاهيم الرئيسية:

• ضربة شمس

أُشْرِقُ فِي الصَّبَاحِ وَأَغِيبُ فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجُبُنِي الْغُيُومُ أحيانًا، فَمَنْ أَكُونُ؟

الشمس مفيدة للإنسان والحيوان والنبات.

الشمس تمدنا بالضوء والدِّفءِ والحرارة.



اُكْتُبِي آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ ذَكَرَ فِيهَا لَفْظُ (الشَّمْسِ).

ضِعِي الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الفَرَاغَاتِ: ❀

الصَّبَاحُ، أَرْبَعَةٌ، الظُّهْرُ، الصَّيْفُ، العُرُوبُ، الكَرِيمُ، المِظَلَّةُ.

عَدَدُ فصولِ السَّنَةِ

فِي فَصلٍ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتِ البَاكِرِ وَقَبْلَ

الوَقْتِ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ

لِحِمَايَةِ البَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوضَعُ

الوَاقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

تُسْتَعْدَمُ لِلوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

نَشَاطٌ ٢

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ،
اكتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَشْيَاءِ الَّتِي تَحْمِي
الرَّأْسَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.



.....
.....



❁ في رأيك، وبعْدَ قراءةِ القِصَّةِ السَّابِقَةِ:

لِمَ أُصِيبَ  بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟

.....

.....

.....

٣

نشاط

أَصِلْ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ
على وجه الصبي:



التفكير الإبداعي

كَيْفَ أَعْوِضُ مَا يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟



ارتداء الملابس يحمي الجسم من أشعة الشمس.

٤

نشاط

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ ارْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ
فِي فَضْلِ الصَّيْفِ؟





إرشادات عامة

- ١) احرصِ دائماً على تبريد المكان الحارّ.
- ٢) اشربي الماء بكثرة في الصيف؛ لتحمي جسمك من الجفاف.
- ٣) تجنبي اللعب تحت أشعة الشمس في وقت الظهيرة.
- ٤) راجعي أقرب مركز صحي عند إصابتك بضربة شمس.
- ٥) استفيدي من أشعة الشمس في الوقت المناسب.

أُحِيطُ بِالْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ: ❁

❁ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ وَقْتُ

- الصَّبَاحِ.
- الظُّهْرِ.
- المَسَاءِ.

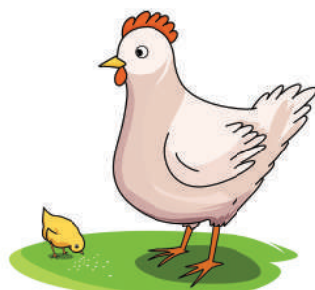
❁ اللِّعْبُ طَوِيلًا تَحْتَ أَشْعَةِ الشَّمْسِ يُؤَدِّي إِلَى

- الكُّحَةِ.
- النَّزْلَةِ المِعْوِيَّةِ.
- ضَرْبَةِ شَمْسٍ.

❁ يُوضَعُ الكَرِيمُ الوَاقِي مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ

- قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- أَثْنَاءَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

أَصِلُ بَيْنَ الشَّمْسِ وما يَسْتَفِيدُ مِنْها: 





السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:

- المَسْتَنقَع
- السَّيْل

متى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الأَشياءَ؟



السَّباحَةُ رِياضَةٌ مُمتِعَةٌ وَمُفِيدَةٌ.

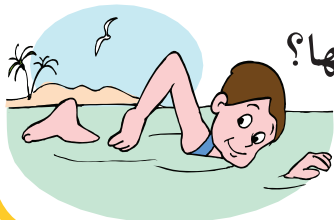
فَاضِلٌ أَفْضَلُ فُصولِ السَّنَةِ لِمُمارِسةِ السَّباحَةِ. **لِمَذاذ؟**

عَنْ عُمَرَ بْنِ الخَطَّابِ رضي الله عنه قال: «عَلِّمُوا أَوْلادَكُمْ السَّباحَةَ وَالرَّمايَةَ وَرُكُوبَ الخَيْلِ».

تَعَلَّمِ السَّباحَةَ تَحْتَ إِشْرافِ الكِبارِ.

تَخَيَّلِي أَنَّكَ تَسْبِحينَ، ما الحَرَكاتُ الَّتِي تَقُومِينَ بِها؟

نَفِّذِيها أَمامَ زَمِيلاتِكَ.





نشاط

اُكْتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوَائِدِ السَّبَّاحَةِ.

.....
.....



يُرَاعَى عِنْدَ السَّبَّاحَةِ مَا يَأْتِي:

- قَبْلَ الْبَدْءِ فِي السَّبَّاحَةِ. ❁
- أَقُومُ بِتَغْيِيرِ بَعِيدًا عَنِ أَنْظَارِ الْآخَرِينَ. ❁
- لَا أَرْمِي فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ. ❁
- لَا أَتَنَاوَلُ فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ. ❁
- أَتَجَنَّبُ مَاءِ الْحَوْضِ أَثْنَاءَ السَّبَّاحَةِ. ❁
- الْبَوْلَ فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ. ❁
- أَتَجَنَّبُ السَّبَّاحَةَ مِنْ غَيْرِ وُجُودِ شَخْصٍ لِلْمُرَاقَبَةِ. ❁
- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ ❁
- الْمُزَاحَ الشَّدِيدَ أَثْنَاءَ السَّبَّاحَةِ. ❁

السبب والنتيجة

.....



تركُ الأطفالِ يلعبونَ ويسبحونَ
في البحرِ أو في أحواضِ السَّباحةِ
دونَ رقابةِ.

منعُ السَّباحةِ في البحرِ.

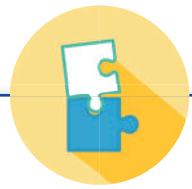


.....

.....



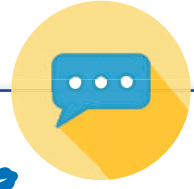
وَضَعُ الحَواجزِ في البحرِ.



أَحِيْطُ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مَنْ يُرِيدُ السَّبَاحَةَ: 



تواصل



تتبعي الأسماء لكتابة الرسالة ثم أقرئيها:

ل ل ج م ي ع

البداية

ا

ل

س

ب

ا

ح

ة



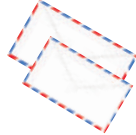
م

ف

ي

د

ة



ة

ض

ا

ي

ر

ة



أَنَّ السَّبَاحَةَ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ
تَعْرِضُكَ لِلخَطَرِ؛ لِأَنَّهَا
تُسَبِّبُ الانزِلَاقَ وَالغَرَقَ،
وَتُكُونُ مُسْتَنْقَعًا يُسَبِّبُ
التَّلَوُّثَ.

التَّفكيرُ الإبداعي



مَاذَا تَفْعَلِينَ إِذَا رَأَيْتِ غَرِيقًا فِي الْمَاءِ؟

.....

.....

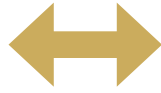
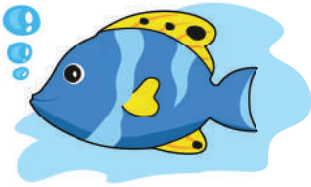
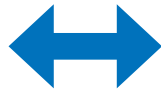
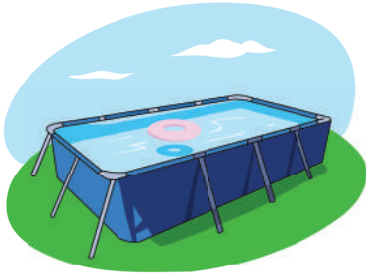


إرشادات عامة

1. تَجَنَّبِي السَّبَّاحَةَ فِي الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ؛ لِأَنَّهَا تَحْمِلُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
2. تَأَكَّدِي مِنْ عُمُقِ الْمَاءِ قَبْلَ النُّزُولِ إِلَيْهِ.
3. لَا تَبْتَعِدِي عَنِ الْأَهْلِ أَثْنَاءَ السَّبَّاحَةِ فِي الْبَحْرِ.
4. تَجَنَّبِي السَّبَّاحَةَ بَعْدَ الْأَكْلِ مُبَاشَرَةً وَفِي حَالِ الْمَرَضِ.
5. السَّبَّاحَةُ مِنَ الْهَوَايَاتِ الْمُفِيدَةِ الَّتِي تُنَشِّطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ.
6. لَا تُهْمَلِي أَدَاءَ الصَّلَاةِ وَقْتِ السَّبَّاحَةِ.
7. خُذِي الْإِذْنَ مِنْ وَالِدَيْكَ قَبْلَ السَّبَّاحَةِ.

هَيَّا نَمْرَحْ

أذْكَرُ الرِّابِطَ بَيْنَ:



أَكُونُ ثَلَاثَ كَلِمَاتٍ مِنَ الْحُرُوفِ الْآتِيَةِ:

ب

ح

س

أَكْتُبِي أَضْدَادَ الْأَشْيَاءِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ اجْمَعِي أَحْرَفَ الْمُرَبَّعَاتِ الصَّفْرَاءِ، وَاکْتَشِفِي
اسْمَ الْبَحْرِ الَّذِي يُطَلُّ عَلَى الْجُزْءِ الْغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:



--	--	--	--

حَارٌّ

--	--	--

مُرٌّ

--	--	--

مِلْحٌ

--	--	--

غَابٌ

--	--	--

قَمَرٌ

--	--	--	--	--

رَجُلٌ

ال..... الأ.....

الوَحْدَةُ الثَّانِيَةُ

شَخْصِيَّتِي

* كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ.

* كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أُحْتَاجُهَا.

كيف أتصرفُ بِمَلابِسي
التي لا أحتاجُها؟

كيفُ أتصرفُ إذا
خرجتُ أمي مِنَ المَنْزِلِ؟



شخصيتي

الأهداف

يُتوقَّعُ مِنَ المتعلِّمةِ فِي نِهايَةِ الوحدَةِ:

- ✿ أن تَسْتنتِجَ أثرَ التَّصرفَاتِ السَّليمةِ عِنْدَ خُرُوجِ والدِتي مِنَ المَنْزِلِ.
- ✿ أن تَناقِشَ نَتائِجَ التَّصرفَاتِ غَيْرِ الصَّحيحةِ التي قد تَفعلُها عِنْدَ خُرُوجِ والدِتي مِنَ المَنْزِلِ.
- ✿ أن تفسِرَ سببَ تَغْيِيرِ قِيَاسِ مَلابِسيها.
- ✿ أن تَقدمَ مقترحاً مُناسباً للمَلابِسِ التي لا تَحْتَاجُها.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ.

هل تَصْطَحِبُكِ أُمَّكَ مَعَهَا كُلَّمَا خَرَجْتَ مِنَ الْمَنْزِلِ؟

المفاهيم الرئيسة
• تحمُّلُ المسؤولة.

تَخْرُجُ الْأُمُّ مِنَ الْمَنْزِلِ لِعِدَّةِ أَسْبَابٍ مِنْهَا :

1. الذَّهَابُ لِلْعَمَلِ.

2. زِيَارَةُ وَالِدَيْهَا وَأَقَارِبِهَا.

3. الْاجْتِمَاعُ بِالصَّدِيقَاتِ أَوْ الْجِيرَانِ.

4. التَّرْفِيهِ.

5. الذَّهَابُ لِلْمُسْتَشْفَى.

نشاط

هَلْ هُنَاكَ أَسْبَابٌ أُخْرَى لِخُرُوجِ الْأُمِّ؟ اذكريها.

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزَلِ ❁

التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَقْضِي الْوَقْتَ بِاللَّعِبِ الْمُفِيدِ .
٢. أُمَارِسُ هَوَايَاتِي الْمُفَضَّلَةَ .
٣. أَهْتَمُ بِإِخْوَتِي الْأَصْغَرِينَ سَنًا .
٤. أَنْشَغِلُ بِحَلِّ وَاجِبَاتِي وَالِاسْتِذْكَارِ .
٥. أَسَاعِدُ فِي تَرْتِيبِ غُرْفَتِي .
٦. أَنْفِذُ تَوْجِيهَاتِ الْأَكْبَرِينَ سَنًا وَتَوْصِيَاتِهِمْ .

النتيجة

١. أَنَالُ رِضَا وَالِدَيَّ . ❁
٢. أَتَحَمَّلُ الْمَسْئُولِيَّةَ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي . ❁
٣. أَقْضِي وَقْتًا مُفِيدًا . ❁
٤. أَنْجِزُ وَاجِبَاتِي . ❁
٥. أَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنِ نَفْسِي . ❁



التَّصَرُّفُ الخاطِئُ

١. أَخْرَجُ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعَبْتُ فِي المَنْزِلِ وَأُثِرَ الفَوْضَى فِيهِ.
٣. أَلْعَبُ بِالأَدْوَاتِ الخَطِرَةِ.
٤. أَتَشَاجِرُ مَعَ إِخْوَتِي.

النَّتِيجَةُ

- ١. التَّعَرُّضُ لِلخَطَرِ.
- ٢. غَضَبُ الوَالِدَيْنِ.
- ٣. الخِصَامُ بَيْنَ الإِخْوَةِ.

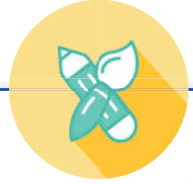


نَاقِشِي مَعَلِّمَتِكَ وَزَمِيلَاتِكَ فِي التَّصَرُّفَاتِ الخاطِئَةِ الَّتِي تَقُومُ بِهَا
بَعْضُ الفَتَيَاتِ عِنْدَ خُرُوجِ أُمَّهَاتِهِنَّ مِنَ المَنْزِلِ، ثُمَّ دَوِّنِيهَا.

.....

.....

.....



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا طَرَقَ شَخْصٌ غَرِيبٌ الْبَابَ وَأُمَّكَ خَارِجَ الْمَنْزِلِ.

نشاط ٣

لَيْلَى فَتَاةٌ فِي التَّاسِعَةِ مِنْ عُمْرِهَا، ذَهَبَتْ أُمُّهَا لِمُزَارَعَةِ قَرِيبَتِهَا،
وَبَقِيَتْ لَيْلَى فِي الْمَنْزِلِ مَعَ إِخْوَتِهَا.

عَبَّرِي عَنْ رَأْيِكَ فِي تَصَرُّفَاتِ لَيْلَى بِتَلْوِينِ الدَّائِرَةِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ
إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا سَلِيمًا، وَبِاللَّوْنِ الْأَحْمَرِ إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا خَاطِئًا:

- ١ مِرَاقَبَةُ أَخِيهَا الْأَصْغَرَ بِاسْتِمْرَارٍ، حَتَّى لَا يَتَعَرَّضَ لِلْخَطَرِ.
- ٢ الْعَبَثُ بِمَوَادِّ تَجْمِيلِ أُمَّهَا.
- ٣ تَنْفِيذُ تَوْجِيهَاتِ الْأَكْبَرِينَ سَنًّا.
- ٤ اللَّعِبُ بِالْأَجْهَازَةِ اللَّوْحِيَّةِ طَوَالَ الْوَقْتِ.
- ٥ إِزْعَاجُ الْجِيرَانِ بِالصَّوْتِ الْمُرْتَفِعِ.
- ٦ تَرْتِيبُ أَلْعَابِهَا.



عِنْدَمَا تُكُونِينَ أُمَّاً فِي الْمُسْتَقْبَلِ مَاذَا تَتَمَنَّينَ أَنْ يَفْعَلَ
أَبْنَاؤُكَ فِي غِيَابِكَ؟

.....

.....

.....

.....



أَكْتُبِي دُعَاءَ الْخُرُوجِ مِنَ الْمَنْزِلِ



بِسْمِ اللَّهِ

.....

.....

.....



إرشادات عامة

١ معرفة رَقَمِي جَوَّالِي وَالِدَيْكَ أَمْرٌ ضَرْوْرِيٌّ عِنْدَ غِيَابِهِمَا.

٢ لَا تُخْبِرِي الْغُرَبَاءَ عَنُ غِيَابِ وَالِدَيْكَ.

٣ لَا تُدْخِلِي الْغُرَبَاءَ إِلَى الْمَنْزِلِ عِنْدَ غِيَابِ وَالِدَيْكَ.

٤ نَفِّذِي تَعْلِيمَاتِ وَالِدَيْكَ وَنَصَائِحَهَا عِنْدَ غِيَابِهَا.

٥ انْتَبِهِي لِأُخُوْتِكَ الصِّغَارِ وَإِنْ كَانَتِ الْخَادِمَةُ مَعَهُمْ.

هيا نمرح

مِيزِي بَيْنَ التَّصَرُّفَاتِ الصَّحِيحَةِ وَغَيْرِ الصَّحِيحَةِ لِفَتَاةٍ غَابَتْ أُمُّهَا
بِوَضْعِ عَلامَةٍ (✓) أَوْ (X) أَمَامَ التَّصَرُّفَاتِ الآتِيَةِ:



٢. فَتَاةٌ تَسْتَذْكُرُ دُرُوسَهَا ()



١. فَتَاةٌ تَقْرَأُ ()



٤. فَتَاةٌ تُخْرِجُ رَأْسَهَا مِنْ نَافِذَةِ المَنْزِلِ ()



٣. فَتَاةٌ تَشَاجِرُ مَعَ أَخِيهَا الأَصْغَرَ ()



٦. فَتَاةٌ تَسْتُخْدِمُ السَّكِّينَ لِتَقْطِيعِ ثَمْرَةٍ
فَاكِهِة ()



٥. فَتَاةٌ تَشَاهِدُ التَّلْفَازَ مِنْ مَسَافَةٍ قَرِيبَةٍ
مِنْهُ ()

أَقِيمْ تَصَرُّفَاتِي عِنْدَ غِيَابِ أُمِّي عَنِ الْمَنْزِلِ، وَأَضَعُ إِشَارَةً (✓)
أَمَامَ مَا قُمْتُ بِهِ:



الإشارة	التَّصَرُّفُ
<input type="checkbox"/>	أَتَجَنَّبُ اللَّعْبَ فِي الْمَطْبَخِ.
<input type="checkbox"/>	لَا أَلْعَبُ بِالْأَدَوَاتِ الْخَطِيرَةِ.
<input type="checkbox"/>	أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي.
<input type="checkbox"/>	أَقْرَأُ قِصَّةً مُفِيدَةً.
<input type="checkbox"/>	لَا أَتَشَاوَرُ مَعَ إِخْوَتِي.
<input type="checkbox"/>	أَسْتَمِعُ لِلْأَنَاشِيدِ.
<input type="checkbox"/>	لَا أَعْبَثُ بِمَوَادِّ التَّنْظِيفِ.

إِذَا حَصَلَتْ عَلَى أَرْبَعِ إِشَارَاتٍ (✓) فَأَكْثَرَ فَسَأَعْرِفُ أَنَّي أَتَصَرَّفُ
بِطَرِيقَةٍ صَاحِبَةٍ فِي غِيَابِ أُمِّي.



أَلَوْنُ الْوَجْوهِ فِي الْجَدْوَلِ بِأَلْوَانِ الْعِبَارَاتِ الَّتِي تُنَاسِبُهَا مِنْ وُجْهَةِ نَظَرِي: 

الجلوسُ قريباً من التِّلْفَازِ

العِبْثُ فِي الْمَنْزَلِ

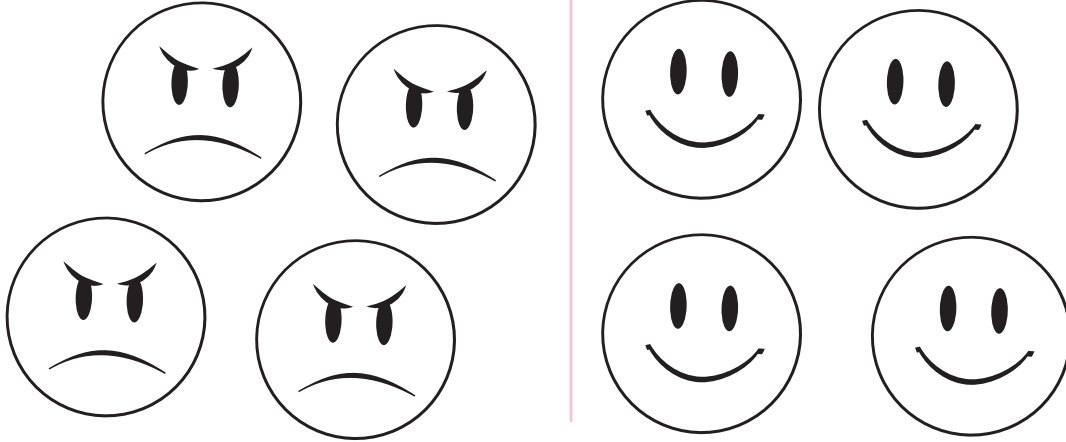
الاهْتِمَامُ بِأَخَوْتِي

اللعْبُ الْمَضِيدُ الْهَادِئُ

الاسْتِذْكَارُ وَالْقِرَاءَةُ

تُعْضِبُ وَالِدِي

تُرْضِي وَالِدِي





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أُحْتَاجُهَا.

ماذا تَرَيْنَ فِي الصُّورَةِ التَّالِيَةِ؟

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:

- الحجم.
- الملابس.
- الجمعية.



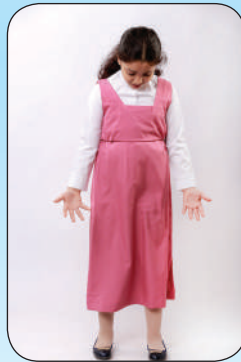


أَضَعُ إِشَارَةً أَمَامَ مَا يَنْطَبِقُ عَلَيَّ عِنْدَمَا أُرْتَدِي الزِّيَّ الْمَدْرَسِيِّ
الْخَاصَّ بِي فِي الصَّفِّ الْأَوَّلِ الْإِبْتِدَائِيِّ:

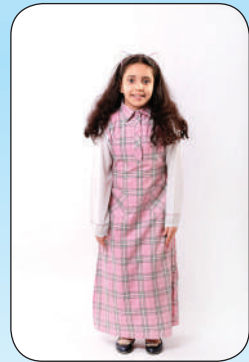
لم يتغير



صغير



كبير



لم يتغير

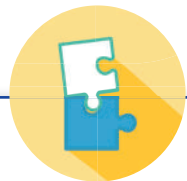


التفكير الناقد

ضيق



واسع



ما الذي حَدَثَ لِزِيَّكَ الْمَدْرَسِيِّ ؟

التَّصَرُّفُ السَّالِمُ

١. أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْفُقَرَاءِ، قَالَ تَعَالَى:

﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ﴾

[آل عمران: ٩٢]

٢. أَحْتَفِظُ بِهَا لِلْأَخَوَاتِ.

٣. أَسْتَشِيرُهَا فِي بَعْضِ الْأَعْمَالِ الْمُفِيدَةِ.

النَّتِيجَةُ

🌸 نَيْلُ الْأَجْرِ مِنَ اللَّهِ..

🌸 الْأَقْتِصَادُ وَالتَّوْفِيرُ فِي الْمَالِ.

🌸 إِدْخَالُ الشُّرُورِ عَلَى قَلْبِ الْمُسْلِمِ.



التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

١. أَمْزَقُهَا.

٢. أَرْمِيهَا فِي الْقَمَامَةِ.

٣. أَخَزِنْتُهَا مُدَّةً طَوِيلَةً وَلَا أَسْتَخْدِمُهَا.

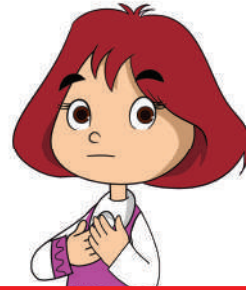
النَّتِيجَةُ

.....

.....

.....

.....





ماذا تَفْعَلُ وَالِدَتُكَ بِمَلَابِسِ إِخْوَتِكَ عِنْدَمَا يَكْبُرُونَ؟

.....

.....

.....



لَمْ يَجِبْ عَدَمُ الْإِسْرَافِ فِي شِرَاءِ الْمَلَابِسِ لِمَنْ هُمْ فِي مَرَحَلَةِ الطُّفُولَةِ؟

.....

.....

.....



نشاط ٤

نُورَةٌ فَتَاةٌ لَدَيْهَا فُسْتَانٌ جَمِيلٌ تَفْضَلُ ارْتِدَاءَهُ
دَائِمًا، تَمَزَّقَ أَثْنَاءَ لَعِبِهَا مَعَ أُخْتِهَا، وَلَمْ تَعُدْ
بِإِمْكَانِهَا ارْتِدَاؤَهُ.

تعاوني مع زميلاتك في تحديد المشكلة واقتراح حلول لها.

نشاط ٥

اكتب اسم جمعية خيرية بمدینتک و حددي مجال عملها؟ مُستعينةً
بِالْمُنْظَمِ التَّخَطِيطِيِّ الْآتِي :

مجال عملها

اسم الجمعية



إرشادات عامة

1 لا تَحْجَلِي مِنَ الاسْتِفَادَةِ مِنْ مَلَابِسِ أُخْتِكَ الْكُبْرَى.

2 المَلَابِسُ الَّتِي تَتَصَدَّقِينَ بِهَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ نَظِيفَةً وَفِي حَالَةٍ جَيِّدَةٍ.

3 هُنَاكَ جَمْعِيَّاتٌ خَيْرِيَّةٌ تُسَاعِدُ فِي تَوْصِيلِ المَلَابِسِ وَالْمَعُونَةِ الْغِذَائِيَّةِ لِلْمُحْتَاجِينَ.

4 بَعْضُ المَلَابِسِ تَصْغُرُ بَعْدَ غَسْلِهَا.

هيا
نمرح

حافظت على قطعة لباس جميلة ومفضلة لديك، إلى من تقدمينها؟

أحيط الجمعية المتخصصة بتوزيع فائض الملابس على المحتاجين:

الجمعية الوطنية للوقاية من المخدرات.



جمعية المعوقين.



الجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم.



جمعية البر.



الجمعية السعودية للإعاقة السمعية.



الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

✿ الساعة.

✿ كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي؟



وقتي

الأهداف

يُتوقَّع من المتعلِّمة في نهاية الوحدة:

- ✿ أن توضح سبب استخدام الساعة.
- ✿ أن تقارن بين عقارب الساعة.
- ✿ أن تشرح كيف يمكنها قضاء وقت فراغها.
- ✿ أن تقترح أفكاراً للاستفادة من الوقت بشكل صحيح.



الساعة

كَيْفَ نَعْرِفُ الْوَقْتَ؟

المفاهيم الرئيسة:
الساعة.

للساعات أشكال وأحجام مختلفة.



نشاط

لماذا لدينا ساعات؟





أرسمي خريطة ذهنية لاستخدامات الساعات.

الأرقام: يشير كل رقم إلى ساعة واحدة.

العقرب الصغير: يُشير إلى الساعات، ويدور دورة كاملة كل نصف يوم أي كل ١٢ ساعة.



العقرب النحيف: يشير إلى الثواني، ويدور دورة كاملة كل ٦٠ ثانية.

العقرب الكبير: يشير إلى الدقائق، ويدور دورة كاملة كل ساعة أي كل ٦٠ دقيقة.

التعاون والمشاركة المجتمعية

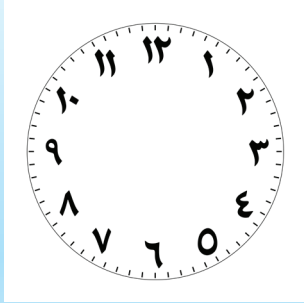


بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ حَدِّدِي كَمْ سَاعَةً فِي الْيَوْمِ وَكَمْ دَقِيقَةً فِي السَّاعَةِ وَكَمْ ثَانِيَةً فِي الدَّقِيقَةِ .

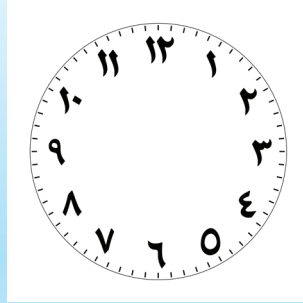
٣

نشاط

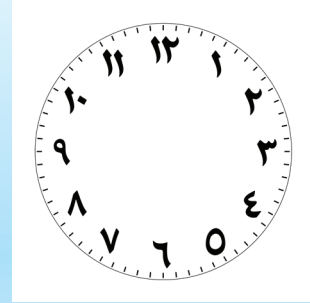
أرسم العقارب وفقاً للوقت المحدد تحت كل ساعة.



٩:١٥



٨:٤٠:٥



١٢:١٠

٤

نشاط

أكتب وقت الساعة المناسب لجدولي اليومي















أشارك زميلاتي ومعلمتي بإجابتي عن السؤال الآتي:
ما الشيء الذي يمشي ويقف وليس له أرجل؟



.....

.....

.....



إرشادات عامة

١) للساعة عقربان أحدهما يشير إلى الدقيقة والآخر إلى الساعة.

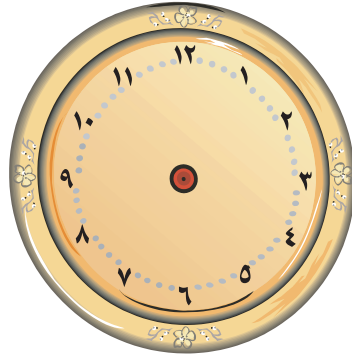
٢) الساعة تدق عندما نضبطها على الوقت الذي نريده.

٣) الساعة التي تتوقف عن العمل لا يعني أنها غير صالحة، لكن قد تحتاج إلى تغيير البطارية.

٤) تدور عقارب الساعة من اليمين إلى اليسار.

✿ أَكْتُبُ الرَّقْمَ، ثُمَّ أُرْسِمُهُ عَلَى السَّاعَةِ :

..... أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحًا السَّاعَةَ



..... أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



أَخْرُجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ

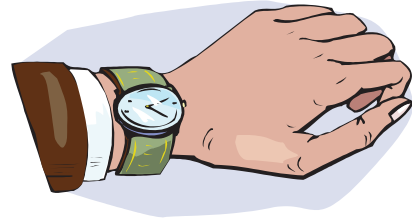


أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدَادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ



يبدأ اليوم الدراسي في تمام الساعة

أي نوع من أنواع الساعات تُساعدك على الاستيقاظ من النوم؟





كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاعِي ؟

كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاعِي بِمَا يُفِيدُ ؟

المفاهيم الرئيسة :

- وقت الفراغ
- المفيد.
- التسلية.

نشاط



أرسمي خريطة ذهنية لطريقتك في قضاء وقت فراغك؟



أولاً: أَسَاعِدُ أُمِّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ:



• أُرَتِّبُ غُرْفَتِي.



• أَنْفِذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



• أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.



• أَسَاعِدُ فِي تَحْضِيرِ سَفْرَةِ الطَّعَامِ.



• أَهْتَمُّ بِأَخَوَاتِي الصَّغَارِ.

أَذْكُرِي أَعْمَالاً أُخْرَى تُسَاعِدِينَ بِهَا أُمَّكَ.

١.
٢.
٣.



نشاط

ما أثرُ مُساعدتكِ لِأمِّكِ فِي أَعْمَالِ المَنْزِلِ؟

.....

.....

.....

سارِعي لِمُساعدَةِ أمِّكِ إِذا انْتَهَيْتِ مِنَ الاسْتِذْكارِ.



ثانياً: أمارِسُ الهِواياتِ وَالْأَلْعابَ البَدَنِيَّةَ المُفِيدَةَ.

فوائدُ الأَلْعابِ البَدَنِيَّةِ



تقويةُ
العضلاتِ
والعظامِ.

تكوينُ
صداقاتٍ
مع الآخرينِ

الثقةُ
بالنفسِ
والتعاونُ

المحافظةُ
على جسمٍ
صحيٍّ.



تَحَدِّثِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ عَنِ هَوَايَتِكَ الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ
اَكْتُبِيهَا.

.....

.....

ثالثاً : قراءة القصص المفيدة :



أَخْتَارُ مَكَاناً هَادِئاً وَمُضَاءً إِضَاءَةً جَيِّدَةً.
أَقْرَأُ بِتَأَنٍّ.
أُحَاوِلُ تَلْخِيصَ مَا قَرَأْتُ.
أُحَافِظُ عَلَى الْأُورَاقِ عِنْدَ الْقِرَاءَةِ.
أَقُومُ بِإِعَادَةِ الْقِصَّةِ إِلَى مَكَانِهَا بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.



٤

نشاط



لَمْ يُنْصَحْ بِقِضَاءِ الْوَقْتِ فِي الْقِرَاءَةِ؟

.....

.....

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



كُتَابِي يُضِيدُ
كُلَّ جَدِيدٍ
فَأَزْدَادُ فَهْمَا
وَأَكْسِبُ عُلَمَا
حُبًّا كَبِيرًا
أَزِيدُ سُرُورًا

كُتَابِي يُسَلِّي
كُتَابِي يُعَلِّمُ
أَطَالِعُ فِيهِ
وَأَحْيَا سَعِيدًا
أَحِبُّ كُتَابِي
وَحِينَ أَرَاهُ

* للشاعر/ مصطفى عكرمة.

رابعًا: أَشْتَرِكُ فِي حَلْقَةِ تَحْفِيزِ الْقُرْآنِ أَوْ نَوَادِي الْحَيِّ وَالْمَرَاكِزِ الصِّفِيَّةِ.

فِي كُلِّ حَيٍّ مَرْكَزٌ لِتَحْفِيزِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَنَادٍ لِلْحَيِّ أَوْ مَرْكَزٌ صِيفِيٌّ.



٥

نشاط

ما المَقْصُودُ بِمَا يَأْتِي :

١. الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ » [رواه البخاري: ٥٠٢٧] .

٢. الْمَرْكَزِ الصَّيْفِيِّ :

خامساً: السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجَازَةِ فِي رُبُوعِ بِلَادِي :

بَدَأَتِ الْعُطْلَةُ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيهَا؟
أَخْتَارُ مِمَّا يَأْتِي :



- السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجَازَةِ فِي مَدِينَةٍ مِنْ مُدُنِ بِلَادِي أَوْ السَّفَرُ خَارِجَ الْبِلَادِ.
- مُشَاهَدَةُ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ عَلَى التَّلْفَازِ.
- الْإِلْتِحَاقُ بِمَرْكَزِ صَيْفِيٍّ.



برنامج جودة الحياة 2020

برنامج جودة الحياة
٢٠٢٠ أحد برامج
تحقيق رؤية المملكة
٢٠٣٠، ويعنى
بتحسين نمط حياة
الفرد والأسرة وبناء
مجتمع ينعم أفرادُه
بأسلوب حياة متوازن،
وذلك من خلال تهيئة
البيئة اللازمة لدعم
واستحداث خيارات
جديدة تُعزز مشاركة
المواطن والمقيم
في الأنشطة الثقافية
والترفيهية وبرنامج
جودة الحياة الرياضية.



نشاط ٦



تعاوني مع زميلاتك ومعلمتك في
جمع صور لأماكن سياحية بالمملكة
العربية السعودية وعمل دليل سياحي
للتعريف بمدن المملكة.



إرشادات عامة

بعض الأعمال المنزلية قد تسبب الأذى
فتجنبها.

الألعاب البدنية تعلمك العمل بروح الفريق
والصبر والمثابرة.

حث الرسول ﷺ على تقليم الأظفار.

طلاء الأظفار يمنع وصول الماء والهواء
إليها ويجعل الوضوء غير صحيح.

أُرْسِمِي ○ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تُحِبُّ أُمُّكَ أَنْ تَقُومِي بِهَا،
 وَ □ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تَوَدِّينَ القِيَامَ بِهَا.
 وَ △ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تَمْنَعُكَ أُمُّكَ مِنَ القِيَامِ بِهَا:



أَسْتَمِرُّ وَقْتِي بِشَكْلِ مُفِيدٍ بِتَنْفِيدِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلُ:

-
-
-
-

اخْتَارِي الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:

إِذَا رَأَيْتِ أُخْتِكَ تَقْضِي وَقْتَهَا فَرَاغًا كُلَّهُ بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ:



١. تُشَاهِدِينَ مَعَهَا التَّلْفَازَ.
٢. تُغَلِّقِينَ التَّلْفَازَ عَنْهَا.
٣. تُذَكِّرِينَهَا بِمَضَارِّ مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارٍ.
٤. لَا تَهْتَمِّينَ بِالْأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَعْنِيكَ.
٥. تُذَكِّرِينَهَا بِوَسَائِلِ أُخَرَ لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.

أَبْحَثُ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ عَمُودِيًّا وَأَفْقِيًّا، ثُمَّ أَشْطِبُهَا

أطلع - قصة - كتب - مكتبة - هدوء - قرأ

ا	و	ة	ص	ق	ن
ة	ب	ت	ك	م	ا
ر	ب	ت	ك	د	ط
ج	ء	و	د	ه	ل
أ	ر	ق	ا	ح	ع

• ثُمَّ أَكُونُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ اسْمَ مَجْمُوعَةٍ قَصَصِيَّةٍ طَرِيفَةٍ عُرِفَ بِهَا صَاحِبُهَا.

.....

تمارين عامة

تمارين عامة

السؤال الأول:

أضِعْ عَلامَةَ (✓) أَمَامَ العِبارَةِ الصَّحِیحَةِ، وَعَلامَةَ (X) أَمَامَ العِبارَةِ غَیْرِ الصَّحِیحَةِ:

١. الوُقُوفُ وَالْمَشِیُّ الصَّحِیحانِ یُؤَدِّیانِ إلیِ اعتِدالِ قامتک. ()
٢. أَتَجَنَّبُ اللَّعِبَ تَحْتَ أَشعَّةِ الشَّمسِ فِي وَقتِ العَصْرِ. ()
٣. إِذا كَبُرْتُ عَلی مَلابِسی أَتَصَدَّقُ بِها عَلی الأَغنیاء. ()
٤. اتِّباعُ مَدُلُولاتِ الرُّمُوزِ الإرشادِیَّةِ یَدُلُّ عَلی الوَعی. ()
٥. فَضْلُ الأَسلاكِ الكَهْرَبائیَّةِ فَوْرَ الاِنْتِهاِ مِنْها. ()
٦. الدَّواءُ لَهُ مِقدارٌ مُعینٌ وَوَقْتُ مُحدَّدٌ لا یَجِبُ الاِلْتِزامُ بِهِ. ()
٧. طَلَبُ المُساعَدَةِ مِنَ الآخِرینَ عِنْدَ حَمْلِ الأَشیاءِ الثَّقِیلة. ()
٨. السَّباحَةُ رِیاضَةٌ مُفیدَةٌ لِلجَمِیع. ()

تمارين عامة

السؤال الثاني:

أضِعْ الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الفَرَاغَاتِ المُنَاسِبَةِ:
 الأَسْلَاكِ الكَهْرَبَائِيَّةِ - الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ - نَظِيفَةٌ - الصَّبَاحِ - المَشْيِ -
 الحُقْنِ - الشَّمْسِ.

١. مَوْحِدَةٌ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ العَالَمِ.
٢. يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْ بَقَايَا وَالْأَدْوِيَةِ بَعْدَ الإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.
٣. المَلَابِسُ الَّتِي تَتَصَدَّقِينَ بِهَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ وَبِحَالَةٍ جَيِّدَةٍ.
٤. رِيَاضَةٌ يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الجِسْمَ.
٥. مِنَ الخَطَرِ لَمَسُ وَالْأَيْدِيِ مُبَلَّلَةً بِالمَاءِ.
٦. الشَّمْسُ مُفِيدَةٌ فِي البَاكِرِ وَقَبْلَ العُرُوبِ.

السؤال الثالث:

أختارُ الإجابةَ الصحيحة:

١. الوُقُوفُ وَالْمَشْيُ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ عَلَى شَكْلِ

الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ. * الْجِهَازِ التَّنْفُوسِيِّ. * الْعَمُودِ الْفِقْرِيِّ.

٢. عِنْدَ خُرُوجِ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ أَقُومُ بِالْآتِي:

* الْخُرُوجِ لِلشَّارِعِ. * الْعِنَايَةِ بِالْأَخِ الْأَصْغَرِ. * إِزْعَاجِ الْجِيرَانِ.

٣. عِنْدَ السَّبَاحَةِ يَجِبُ

* أَخْذُ الْإِذْنِ مِنَ وَالِدِي. * السَّبَاحَةُ فِي مِيَاهِ الشُّيُولِ.

* السَّبَاحَةُ فِي الْأَمَاكِنِ الْعَمِيقَةِ.

٤. أَقْضِي وَقْتًا فَرَاحِي فِي

* مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ طَوَالَ الْوَقْتِ. * الْقِرَاءَةَ الْمُفِيدَةَ. * النَّوْمِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education

صورتني (اختيارية)

اسمي

أدرس في الصف الثالث الابتدائي (.....)

في مدرسة

وهذا كتابي لمادة التربية الأسرية

رؤية
2030
الهيئة العامة للتعليم
GENERAL EDUCATION AUTHORITY

رقم الإيداع : ٤٩٣١ / ١٤٣٠

ردمك : ٤-٨١٣-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨