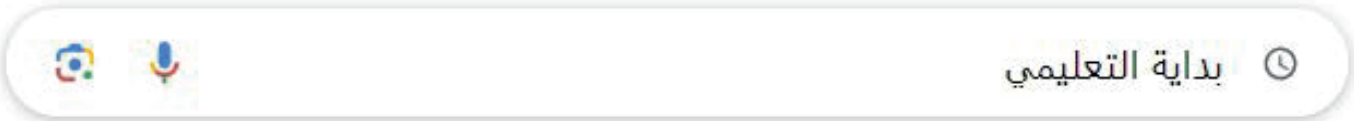
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المَهَارَاتُ الْحَيَاتِيَّةُ وَ الْأُسْرِيَّةُ

الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

يُوزع مجاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية ـ وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية – للصف الثالث الابتدائي – الفصل الدراسي الثالث.

/ وزارة التعليم – الرياض ، ١٤٤٣هـ

٧٢ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك :٢-٠٤٠-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١ ـ المهارات الاجتماعية – كتب دراسية ٢-التعليم الابتدائي – السعودية

أ ـ العنوان:

ديوي ٨٢، ٣٧٢ ٢٧٩٦ / ١٤٤٣

رقم الإيداع: ٢٧٩٦ / ١٤٤٣

ردمك : ٢-٠٤٠-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرّنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف الثالث الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجامًا مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

وقد حرصنا في تأليفه على تنوّع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلّم المختلفة من رسومٍ وصورٍ وأنشطة؛ لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلّم كي يُفكّر ويُحاور ويُعبر عن رأيه؛ ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليوميّة.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية؛ ليكون عونًا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متّزنة، واثقًا بنفسه، محبًّا لوطنه، يتصرّف التصرّف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحّية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فردًا فعّالًا في بناء أسرته ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصُّم.

نسأل الله -عزّ وجلّ- أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبهَ إلى أن بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محدَّدةٌ، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنميةِ مهاراتِ التعلمِ والتفكيرِ، ودعمِ الثقةِ بالنفس لدى المتعلِّم.



رُؤيَةُ الْمَمْلَكَةِ ٢٠٣٠.



أَنْشطَةٌ فَرْدِيَّةٌ أَوْ جَمَاعِيَّةٌ ذَاتُ عَلاقَةٍ بِمُحْتَوى الدَّرْسِ، تُنَفَّذُ دَاخِلَ الصَّفِّ أو خَارِجه.



التفكيرُ الناقد.



التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلات.



التَواصُل.



التعاونُ والمشاركةُ المجتمعية.



أناشيدُ يسيرةٌ تُقدَّمُ للمتعلِّم لتأكيد مفاهيمِ الدرسِ وإضفاءِ روحِ المرحِ، ولا يُطلبُ منه حفظُها، بل يُرددُها مع المعلم فقط.



معلوماتٌ إثرائية.



أُسْرتي العزيزة.



إرشاداتٌ عامة.



مقياسٌ يُحددُ مدى استيعابِ الدرسِ وفهمه.



هيَّا نَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفِـــهْـــرِس

عَدَدُ الحِصَصِ المُقَرَّرةِ في مَنْهجِ المهارات الحياتية والأُسْرِيَّةِ للصَّفِّ الثالثِ الابْتِدائيِّ، الفَصْلِ الدِّراسِيِّ الثالث، حصة واحدة في الأُسْبوع.

الوِحْدَة	المَوْضُوع	الصَّفْحَة	الأَسَابِيع
	دَلِيـلُ الْأُسْـرَةِ	٧	
صِحَّتي وسَلامتي	– السَّلامةُ من أشِعَّةِ الشَّمس.	١١	أُسْبُوعان
	– السَّلامةُ أثناء السِّبَاحَة.	١٨	أُسْبُوع
وَقْـــتـــي	– كيفَ أقْضي وَقْتَ فَرَاغِي بِمَايُفِيدُ؟	٢٩	أُسْبُوعان
شَـخْـصِيَّتي	– كَيفَ أَخْتَارُ أَصْدِقَائِي؟	٤٣	أُسْبُوعان
غِـــذَائِـــي	– أَقْسَامُ الغِذَاء.	٥٣	أُسْبُوعان
	– آدَابُ حِفْظِ الغِذَاء.	٦٤	أُسْبُوع
تَـــمَـــارِيـــنُ عـــامَّـــة		٧٠	أُسْبُوع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

دَلِيلُ الْأُسْرَةِ

أولياءَ الأمورِ الكرامَ:

أهلاً وسهلاً بكم، نأملُ أن يكونَ هذا العامُ الدراسيُّ مثمرًا ومفيدًا، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

نهدفُ في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى إكسابِ أبنائنا المفاهيمَ العلميةَ، والمهاراتِ العمليةَ المتنوعةَ، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتِهم اليوميةِ، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم أسرةَ المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُّم.

فِهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
صِحَّتي وسَلامتِي	تهيئةُ الدرس: أسرتي العزيزة.	١١
	نشاطُ (أسري).	١٣
	نشاطُ (ختامي).	١٥
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٢٦
وَقْتِي	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٣٩
شَخْصِيَّتي	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٤٩
غذائي	تهيئةُ الدرس: أسرتي العزيزة.	٦٤
	نشاطُ (أسري).	٦٥
	نشاطُ (ختامي).	٦٧
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٦٩

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

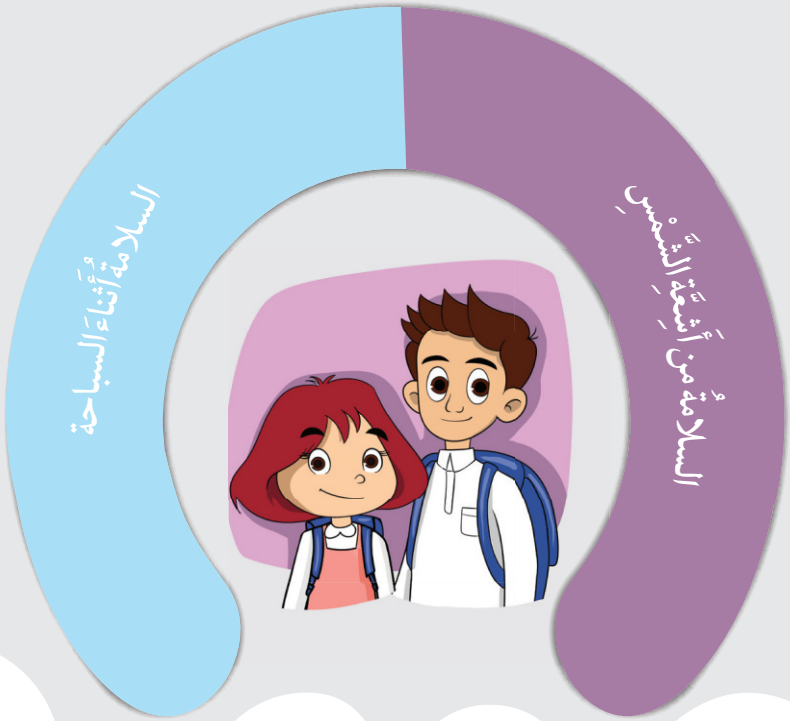
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الْوَحْدَةُ الأُولَى

صِحَّتِي وَ سَلاَمَتِي

- السَّلامَةُ من أَشِعَّةِ الشَّمسِ.
- السَّلامَةُ أَثناءَ السِّبَاحَة.

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتوقعُ من الطّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أن يِشرح مَفهُوم ضَربةُ الشَّمْسِ.
- أن يُمَيِّزَ بين الأوقاتِ المفيدةِ والضارةِ لأشعةِ الشَّمْسِ.
- أن يذكر بعضًا من الأَشْياءِ التِي تَحْمِي مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.
- أن يَصِفَ قواعدَ السلامةِ الواجبَ مراعاتُها عندَ السباحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

السَّلامةُ من أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

المَفاهيمُ الرَّئيسة :
• ضَرْبةُ شَمْس

أُشْرِقُ في الصَّباحِ وَأَغِيبُ في المَساءِ وَتَحْجُبُنِي الغُيُومُ أَحيانًا، فَمَنْ أَكُون؟

- الشَّمْسُ مُفيدةٌ لِلإِنْسانِ وَالحَيَوانِ وَالنَّباتِ.
- الشَّمْسُ تُمِدُّنا بِالضَّوْءِ وَالدِّفْءِ وَالحَرارةِ.

أسرتي العزيزة

أَبْدَأُ اليَوْمَ دِراسَةَ دَرْسٍ جَديدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ السَّلامةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ ، وهذا نَشاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرةً واحِدةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ .

نشاط:

عزيزيَ الأبَ / عزيزتي الأمَّ ، ناقشا أَبْنَاءَكُمَا حَولَ جُهُودِ المَمْلَكَةِ العَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ لِحِمايةِ الحُجَّاجِ مِن التَّعَرُّضِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ الحَارَّةِ خِلالَ مَوسِمِ الحَجِّ.

نَشاط ١

أَكْتُبُ آيةً مِنَ القُرْآنِ الكَرِيمِ ذُكِرَ فِيها لَفْظُ (الشَّمْس).

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

◆ أضعُ الكَلِماتِ الآتيةَ في الفَراغَاتِ:

الصَّباحِ، أَرْبَـعة، الظُّهْرِ، الصَّيْفِ، الغُرُوبِ، الكريمُ، المِظَلَّةُ.

١ . عَدَدُ فُصولِ السَّنةِ .....

٢ . فِي فَصْلِ ..... تَشْتَدُّ حَرارةُ الشَّمْس.

٣ . أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدةٌ فِي وَقْتِ ..... الباكِرِ وَقَبْلَ .....

٤ . الوَقْتُ الذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضارَّةً هُوَ وَقْتُ .....

٥ . لِحمايةِ البَشَرةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوضَعُ .....الواقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

٦ . تُسْتَخْدَمُ ..... لِلوِقايةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

نَـشَـاط ٢



بِالتَّعاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي، أَكْتُبُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَشْياءِ التِي تَحْمِي الرَّأْسَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أسرتي العزيزة

عزيزيَ الأبَ / عزيزتي الأمَّ، ساعدا أبناءكُما على الإجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الآتي:

مَا اسْمُ الفِيتَامِين الَّذِي يُكَوِّنُهُ الجِسْمُ عِنْدَ تَعَرُّضِهِ لِأَشَعَةِ الشَّمْسِ؟

.....

.....



◆ فِي رَأْيِكَ، وَبَعْدَ قِراءةِ القِصَّةِ السابِقةِ:

لِـمَ أُصِيبَ  بِضَرْبةِ شَمْسٍ؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

نَشاط ٣

أَصِلُ بَيْنَ ما يَحْمِي مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ وَمَكانِهِ المُناسِب على وجه الطِّفلِ:









التَّفْكِيرُ الإبْداعِي

كَيْفَ أُعَوِّضُ ما يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوائِل؟

.....

اِرْتِداءُ المَلابِسِ يَحْمِي الجِسْمَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

نَشاط ٤

لِمَ يُفَضَّلُ الناسُ ارْتِداءَ المَلابِسِ ذاتِ الأَلْوانِ الفاتِحةِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



أسرتي العزيزة

عزيزيَ الأبَ / عزيزتي الأمَّ، وَضِّحَا لِأبنَائكُمَا الطَّرِيقَةَ السَّلِيمَةَ لِاسْتِخْدامِ وَاقِي الشَّمسِ.

إِرْشادَاتٌ عامَّةٌ



- احْرِصْ دائِمًا عَلى تَبْرِيدِ المَكانِ الحارّ.
- اشْرَبِ الماءَ بِكَثْرةٍ فِي الصَّيْفِ؛ لِتَحْمِي جِسْمَكَ مِنَ الجَفافِ.
- تَجَنَّبِ اللَّعِبَ في الشَّمْسِ وَقْتَ الظَّهِيرةِ.
- رَاجِعْ أَقْرَبَ مَرْكَزٍ صِحِّيٍّ عِنْدَ إِصَابَتِكَ بِضَرْبةِ شَمْسٍ.
- اسْتَفِدْ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ فِي الوَقْتِ المُناسِبِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



١ أُحِيطُ الإِجابةَ الصَّحِيحةَ:

◆ تَشْتَدُّ حَرارةُ الشَّمْسِ وَقْتَ:

- الصَّباحِ .
- الظُّهْرِ.
- الْـمَساءِ.

◆ اللَّعِبُ في الشَّمْسِ مدةً طَويلةً يُؤَدِّي إلى:

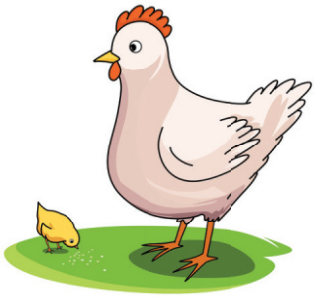
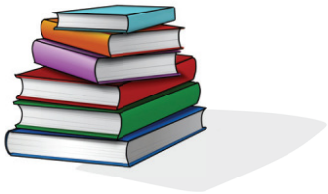
- السُّعالِ.
- النَّـزْلـةِ الـمـعَوِيَّةِ.
- ضَرْبـةِ شَمْسٍ.

◆ يُوضَعُ الكريـمُ الواقِي مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ:

- قَبْلَ الـتَّعَرُّضِ للشَّمْسِ.
- بَعْدَ الـتَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- أَثْناءَ الـتَّعَرُّضِ للشَّمْسِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ أَصِلُ الشَّمْسَ بِمَن يَسْتَفِيدُ مِنْها :








وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

السَّلامةُ أَثناءَ السِّبَاحَةِ

المَفاهيمُ الرَّئيسة :
- المستنقع
- السيل

◆ مَتى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الأَشْياء؟



◆ السِّباحةُ رِياضةٌ مُمْتِعةٌ وَمُفِيدةٌ.

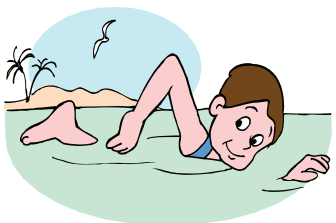
◆ فَصْلُ ..... أَفْضَلُ فُصولِ السَّنةِ لِمُمارسةِ السِّباحَةِ. لِماذا؟

◆ عَنْ عُمَر رضي الله عنه قالَ: «عَلِّمُوا أَوْلادَكُمُ السِّباحَةَ وَالرِّمايةَ وَرُكُوبَ الخَيْلِ».

◆ نَتَعَلَّمُ السِّباحةَ تَحْتَ إِشْرافِ الكِبارِ.

◆ تَخَيَّل أَنَّك تَسْبَح، مَا الحَرَكاتُ التِي تَقُومُ بِها؟

طَبِّقِها أَمامَ الطُّلَّاب.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشاط ١

◆ أَكْتُبُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوائِدِ السِّباحَةِ.

.....

.....

◆ يُراعى عِنْدَ السِّباحَةِ ما يأتي:



- يَجِبُ ..... قَبْلَ البَدْءِ في السِّباحَةِ.
- أَقُومُ بِتَغْييرِ ..... بَعِيدًا عَنْ أَنْظارِ الآخَرينَ.
- لا أَرْمِي ..... فِي حَوْضِ السِّباحَةِ.
- لا أَتَناوَلُ ..... فِي حَوْضِ السِّباحَةِ.
- أَتَجَنَّبُ ..... ماءِ الحَوْضِ أَثْناءَ السِّباحَةِ.
- ..... التَبَوْلَ فِي حَوْضِ السِّباحَةِ.
- أَتَجَنَّبُ السِّباحَةِ مِنْ غَيْرِ وُجُودِ شَخْصٍ ..... لِلمُراقَبَةِ.
- أَتَّبِعُ التَّعْلِيماتِ .....
- ..... المُزاحَ الثقيلَ أَثْناءَ السِّباحَةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

السَّببُ والنَتِيجَة

تركُ الأطفَالِ يَلعبُونَ ويَسْبحونَ في البَحرِ أو في أحْواضِ السِّباحَةِ دونَ رقَابةٍ.		.....
.....		مَنْعُ السِّباحَةِ في البَحْرِ.
وَضْعُ الحَواجزِ في البَحْرِ.		.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التفكير الناقد

أُحِيطُ ما أَحتَاجُ إِلَيْهِ عند السِّباحَةِ:













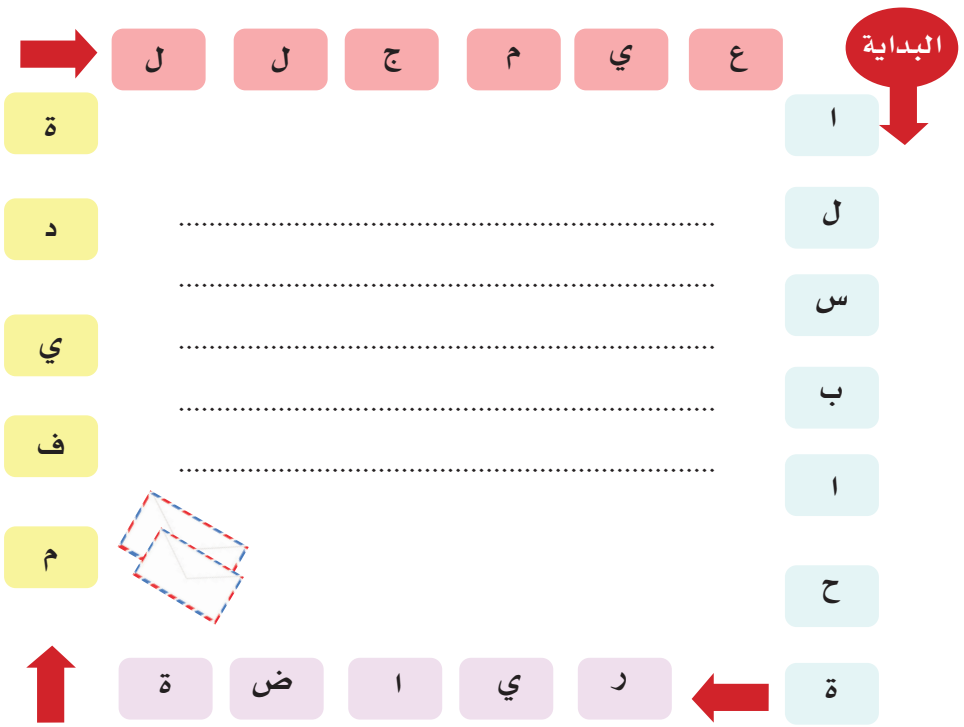




وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تواصل

أَتَتَبَّعُ الأَسْهُمَ لِكِتابَةِ الرِّسالَةِ ثُمَّ أَقْرأها:



إنَّ السِّباحةَ فِي مِياهِ السُّيُولِ تَعَرِّضُكَ لِلخَطَرِ؛ لِأَنَّـــها تُسَبِّبُ الانْزِلاقَ وَالغَـرقَ، وَتُكَوِّنُ مُسْتَنْقَعًـــا يُسَبِّبُ التَّلَوُّثِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التَّفْكِيرُ الإبْداعِي



مَاذا أفعلُ إذا رأيتُ غَرِيقاً في المَاءِ؟

.....

.....

.....

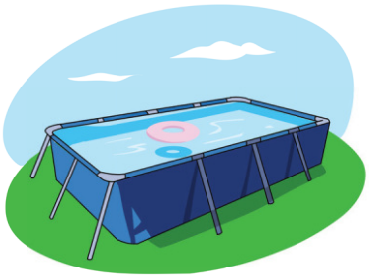
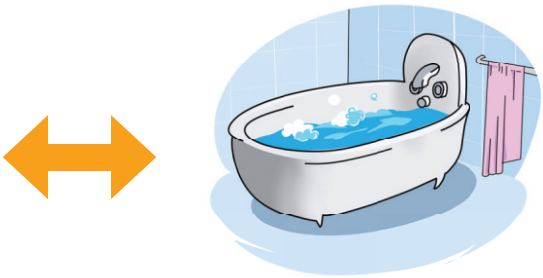
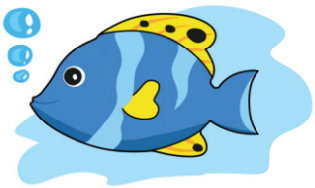
إِرشادَاتٌ عامَّةٌ

- تَجَنَّب السِّباحةَ في المِياهِ الراكِدةِ؛ لأَنَّها تَحْمِلُ الكَثِيرَ مِنَ الأَمْراضِ.
- تَأَكَّد مِنْ عُمْقِ الماءِ قَبْلَ النُّزُولِ إلَيْه.
- لا تَبْتَعِد عَنِ الأَهْلِ أَثْناء السِّبَاحَةِ فِي البَحْرِ.
- تَجَنَّب السِّباحةَ بَعْدَ الأَكْلِ مُباشَرةً وفي حَالِ المَرَضِ.
- السِّباحةُ مِنَ الهِواياتِ المُفِيدةِ التِي تُنَشِّطُ الدَّوْرةَ الدَّمَوِيَّةَ.
- لا تُهْمِل أَداءَ الصَّلاةِ وَقْتَ السِّباحةِ.
- خُذ الإذْنَ مِنْ والديك قَبْلَ السِّباحةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445



١ أَذْكُرُ الرابِطَ بَيْنَ الصُّور الَّتي يُشيرُ إليها السَّهْمُ:


٢ أُكَوِّنُ ثَلاثَ كَلِماتٍ مِنَ الحُرُوفِ الآتِيةِ:

س	ح	ب
.....	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ أَكْتُبُ أَضْدادَ الأَشْياءِ الآتيةَ، ثُمَّ أَجْمَعُ أَحْرُفَ المُرَبَّعاتِ الصَّفْراءِ، وَأَكْتَشِفُ اسْمَ البَحْرِ الذي يُطِلُّ عَلى الجُزْءِ الغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:

حـــارّ	
مُـــرّ	
مِلْـح	
غَابَ	
قَمَـر	
رَجُـل	

الـ.....الأ.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



وَحْدَةُ صِحَّتِي وَسَلامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446


الْوَحْدَةُ الثَّانِيةُ
وَقْتِي
◄ كيفَ أقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي بِمَايُفِيدُ؟
وزارة التعليم
Ministry of Education

وَقْتِي



يُتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أن يشرحَ كيفَ يمكنُه قضاءُ وقت فَراغه.
- أن يقترحَ أفكارًا للاستفادةِ من الوقتِ بشكلٍ صَحِيْحٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

كيفَ أقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي بِمَايُفِيدُ؟

المَفاهيمُ الرَّئيسة :
- وقتَ الفراغ
- المفيد.
- التسلية.

كَيْفَ أَقْضِي وَقْتَ فَراغِي بِما يُفِيد ؟

نَشَاط ١

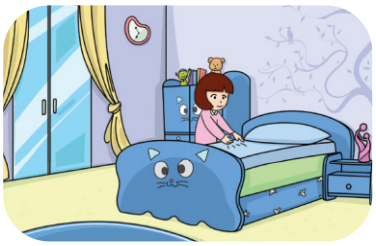
أرْسُم خَرِيطةً ذِهْنِيَّةً لِطَرِيقَتِي فِي قَضاءِ وَقْتِ فَراغِي؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

أَوَّلاً: أُساعِدُ أُمِّي فِي أَعْمالِ الْـمَـنْزِلِ:



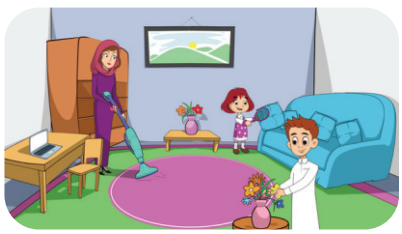
- أُنَفِّذُ كُلَّ ما تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



- أُرَتِّبُ غُرْفَتِي.



- أُساعِدُ فِي تَحْضِيرِ سُفْرَةِ الطَّعامِ.



- أُساعِدُ في تَنْظِيفِ الْـمَـنْزِلِ.



أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الصِّغَارِ.

◆ أَذْكُرُ أَعْمالاً أُخْرَى أُساعِدُ بِها أُمِّي.

١. ..... .

٢. ..... .

٣. ..... .

وزارة التعليم
Ministry of Education

نَشَاط ٢

ما أَثَرُ مُساعَدَتِك لِأُمِّك فِي أَعْمالِ الْمَنْزِلِ؟

.....

.....

.....



أُسارِعُ لِمُساعَدةِ أُمِّي إذا انْتَهَيْتُ مِنَ الاسْتِذكارِ.

ثانِياً: أُمارِسُ الهِواياتِ وَالأَلْعابَ الْبَدَنِيَّةَ المُفِيدة.



فَوائِدُ الأَلْعابِ البَدَنِيَّة

- الْمُحافَظَة عَلى جِسْمٍ صِحِّيٍّ.
- الثِّقَةُ بالنَّفْس وَالتَّعاوُن.
- تَكْوينُ صَداقاتٍ مَعَ الآخَرين.
- تَقْوِيَةُ الْعَضَلاتِ والعِظام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

نَشاط ٣

أَتَحَدّثُ مَعَ زَملائي وَمُعَلِّمَي عَنْ هِواياتي المُفَضَّلةِ ثُمَّ أَكْتُبُها.

.....

.....

.....

ثالِثاً : قِراءةُ القِصَصِ الْمُفِيدةِ



- أَخْتارُ مَكانًا هادِئًا وَمُضاءً إضاءةً جَيّدَةً.
- أَقْرَأُ بِتَأَنٍّ.
- أُحاوِلُ تَلْخيصَ ما قَرَأْت.
- أُحافِظُ عَلى الأَوْراقِ عِندَ القِراءةِ.
- أَقُومُ بِإعادةِ القِصَّةِ إِلَى مَكانِها بَعْدَ الانْتِهاءِ مِنْها.

وزارة التعليم
Ministry of Education





لِمَ يُنْصَحُ بِقَضاءِ الوَقْتِ فِي القِراءةِ ؟

.....

.....

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِد



كِتابي يُسَلِّي ... كِتابي يُفيدْ
كِتابي يُعَلِّمُ ... كُلَّ جَديدْ
أُطالِعُ فيهِ ... فَأَزْدادُ فَهْما
وَأَحْيا سَعيدًا ... وَأَكْسِبُ عِلْما
أُحِبُّ كِتابِيَ ... حُبًّا كَبيرا
وَحِينَ أَراهُ ... أَزيدُ سُرُورًا ★

رابعًا : أَشْتَرِكُ فِي حَلْقَةِ تَحْفِيظِ القُرْآنِ وَالمَراكِزِ الصَّيْفِيَّةِ.

فِي كُلِّ حَيٍّ مَرْكَزٌ لِتَحْفِيظِ القُرْآنِ الكَرِيمِ وَمَرْكَزٌ صَيْفِيّ.

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

نَشاط ٥

ما المَقْصُودُ بِما يَأْتِي :

١ . الحَدِيثِ الشَّرِيفِ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
«خَيرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَه» (١).

.....

٢. المَرْكَزِ الصَّيْفِيِّ: .....

خامساً: السَّفَرُ وَقَضاءُ الإجازةِ فِي رُبُوعِ بِلادِي

بَدَأَتِ العُطْلَةُ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيها؟

أَخْتارُ مِمّا يَأْتِي:



- السَّـفَرُ وقَضاءُ الإجازةِ فِي مَدينةٍ مِنْ مُدُنِ بِلادِي أَوِ السَّفَرُ خارِجَ البِلادِ.
- مُشاهدةُ الرُّسُومِ المُتَحَرِّكةِ عَلى التِّلْفازِ.
- الالْتِحاقُ بِمَرْكَزٍ صَيْفِيّ.

(١) رواه البخاري برقم (٥٠٢٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education

نشاط ٦

أتعاون مع زملائي ومعلّمي في جمع صور لأماكن سياحيّة بالمملكة العربيّة السّعوديّة، وعمل دليل سياحيّ للتّعريف بمدن المملكة.

نشاط ٧

كيف أتصرّف في الموقف الآتي:

- إذا رأيتُ زميلاً يُسيئُ للآخرين داخل المكتبة.

.....

برنامج جودة الحياة 2020

برنامجُ جودةِ الحياةِ ٢٠٢٠ أحدُ برامجِ تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠، ويُعنى بتحسينِ نمطِ حياةِ الفردِ والأسرةِ، وبناءِ مجتمعٍ ينعمُ أفرادُهُ بأسلوبِ حياةٍ متوازنٍ، وذلكَ منْ خلالِ تهيئةِ البيئةِ اللّازمةِ لدعمِ واستحداثِ خياراتٍ جديدةٍ تعزّزُ مشاركةَ المواطنِ والمقيمِ في الأنشطةِ الثّقافيّةِ والتّرفيهيّةِ وبرنامجِ جودةِ الحياةِ الرّياضيّةِ.

إرشاداتٌ عامةٌ

- بعضُ الأعمالِ المنزليّةِ قدْ تُسبّبُ الأذى فأتجنبها.
- الألعابُ البدنيّةُ تُعلّمُك العملَ بروحِ الفريقِ والصّبرَ المثابرةَ.
- احرصْ على قراءةِ القرآنِ الكريمِ وتدبّرِ القصصِ فيه.
- ألخّصُ القصّةَ بعدَ الانتهاءِ منها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



١ أَرْسُم ◯ تَحْتَ صُوَرِ الأَعْمالِ التِي تُحِبُّ أُمِّي أَنْ أقوم بِها،

وَ ☐ تَحْتَ صُوَرِ الأَعْمالِ التِي أود القِيامَ بِها:













وزارة التعليم
Ministry of Education

٢ أَسْتَثْمِرُ وَقْتِي بِشَكْلٍ مُفِيدٍ بِتَنْفِيذِ بَعْضِ الأَفْكارِ، مِثْل:

- .....
- .....
- .....
- .....

٣ أَخْتارُ الإِجابَةَ الصَّحِيحَةَ:

إِذا رَأَيْتَ أُخْتَك تَقْضِي وَقْتَ فَراغِها كُلَّهُ بِمشاهدةِ التِّلْفازِ:



١. أُشاهِد مَعَها التِّلْفاز.

٢. أُغلق التِّلْفاز عَنْها.

٣. أُذكِّرُها بِمَضارِّ مُشاهَدةِ التِّلْفازِ باسْتِمْرارٍ.

٤. لا أهتم بِالأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لا يَعْنِيني.

٥. أُذَكِّرُهَا بِوَسائِلَ أُخْرَى لِقَضاءِ وَقْتِ الفَراغِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

٤ أَبْـحَثُ عَنِ الكَلِماتِ الآتِيةِ عَمُودِيًّا وأُفُقِيًّا، ثُـمَّ أَشْطُبُها

أَطَّلِعُ – قِصَّةٌ – كُتُبٌ – مَكْتَبَةٌ – هُدُوء – قَرَأَ

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

• ثُـمَّ أُكَوِّنُ مِنَ الحُروفِ الباقِيةِ اسْمَ مَـجْمُوعةٍ قَصَصِيَّةٍ طَرِيفةٍ عُرِفَ بِـها صاحِبُها.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education



وَحْدَةُ وَقْتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

صُورٌ أَعْجَبتنِي

وزارة التعليم
Ministry of Education



الْوَحْدَةُ الثَّالِثة

شَخْصِيَّتِي

◄ كَيفَ أَخْتارُ أَصْدِقَائِي؟

وزارة التعليم
Ministry of Education

شَخْصِيَّتِي



يُتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أن يشرح مَفهُوم الصَّدَاقَةِ .
- أن يُبدي رَأيَهُ فِي صِفَاتِ الصَّدِيقِ المِثَالِي.
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ تَأثِيرَ الاخْتِيَارِ الجَيِّدِ لِلصَّدِيقِ عَلَى حَيَاتِهِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

كَيفَ أَخْتارُ أَصْدِقَائِي؟

المَفاهيمُ الرَّئيسة:
- الصَّداقة.

ماذا تَعْنِي لَكَ الصَّداقَة؟

الصَّداقَةُ هِيَ عَلاقَةٌ اجْتِماعِيَّةٌ بَيْنَ شَخْصَينِ أَوْ أَكْثَرُ تُبنَى عَلى أَساسِ المُشارَكَةِ الوِجْدانِيَّة، وَالصَّداقَةُ الحَقَّةُ تَقُومُ عَلى المَحَبَّةِ الخالِصَةِ لِوَجْهِ اللهِ تَعالى.

أُسُسُ اختيارِ الصَّديقِ

نَحنُ نَخْتارُ أَصْدِقَاءَنَا وِفْقًا لِمَعايِيرَ مُعَيَّنَة وَ تَخْتلفُ أَهَمِيَّةُ هَذه المَعايير مِن فَرْدٍ لِآخَر.



- التَّمسُّكُ بِالأَخْلاقِ الْحَمِيدَةِ
- الْـمَحَبَّةُ والانْسِجَامُ
- القِراءَةُ والاطِّلاعُ
- الجوارُ(الإقَامَةُ والسَّكَنُ)
- الهِوايَاتُ والاهتِمَامَاتُ الْـمُشْتَرَكَةِ.
- الزَّمَالَةُ(فِي المَدْرَسَةِ أو العَمَلِ)
- تَقَارُبُ السِّنِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ١



بِالتَّعاونِ مَعَ مَجْمُوعَتِي أُنَاقِشُ أَهَمِيَّةَ الصَّداقةِ فِي حَيَاتِي.

الصَّدَاقَةُ القَوِيَّةُ

أَيُّ الصَّداقاتِ الآتيةِ أَقْوى وَأمتَن، ولِمَ فِي رَأيِكَ؟

- صَدَاقةٌ بُنيتْ وِفْقَ الدِّينِ والعَقِيدةِ.
- صَدَاقةٌ تمَّت عَلَى أَسَاسِ الثَّقافَةِ.
- صَدَاقةٌ تَجْمعُهَا الهِوَايَاتُ المُشْتركَةُ.

إِذَنْ اقْتَنَعْنَا بِأَنَّ الصَّداقاتِ السَّابِقَة يُمْكِنُ أَنْ تَكونَ كُلُّهَا قَوِيَّة.. وهَذا صَحِيحٌ، بِرأيكَ أَيُّ هَذِه الصَّداقَاتِ تُبْعِدُ صَاحِبَها عَنِ السُّلُوكِ الخَاطِئ؟ وَلِمَاذَا؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ٢

أفترضُ أَنِّي مَرِضْتُ وَدَخَلْتُ المُسْتَشْفَى فَأَيُّ صَدِيقٍ يَكُونُ أَقْرَبُ إِلى نَفْسِي؟

- ○ الصَّدِيقُ الَّذِي زَارَنِي فِي المُسْتَشْفَى.
- ○ الصَّدِيقُ الَّذِي اطْمَأَنَّ عَلَى صِحَّتِي هَاتِفِيًّا.
- ○ الصَّدِيقُ الَّذِي أَرْسَلَ بَاقَةً مِنَ الوَرْدِ.
- ○ الصَّدِيقُ الَّذِي انْتَظَرَ خُرُوجِي مِن المُسْتَشْفَى ثُمَّ زَارَنِي.

تُعَدُّ صَداقَةُ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مع أَبِي بَكْرٍ الصِّدِيق رَضِي اللهُ عَنْه مِنْ أَفْضَلِ وَأَقْوَى وَأَمْتَنِ الصَّدَاقَاتِ.

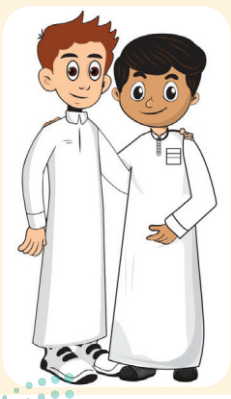
أُنَاقِشُ مُعَلِّمِي ومَجْمُوعَتِي فِي ذَلِك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

نَشَاط ٣

أَضَعُ عَلامَةَ (✓) أَمَامَ الصِّفاتِ الَّتِي أَرَى أَهَمِيَّةَ وُجُودِهَا فِي الصَّدِيقِ المِثَالِي مَعَ ذِكْرِ السَّبَبِ:

م	الصِّفة	مهمَّة	غير مهمَّة	السَّبب
١	أَنْ يَكونَ فِي مِثلِ عُمرِي.			
٢	أَنْ يَكونَ فِي مِثلِ مُسْتَوايَ الدِّراسِي.			
٣	أَنْ يَكونَ مُواظِبًا عَلَى صَلَواتِه.			
٤	أَنْ يُشَارِكُنِي فِي الهِوايَاتِ.			
٥	أَنْ تَتَشابَهَ أَفْكارُنَا وَآراؤنَا.			
٦	أَنْ يُقَدِّمَ لِي كُلَّ خِدمَةٍ أَحْتاجُ إِلَيهَا.			
٧	أَنْ يَكونَ مُتَفوِّقًا فِي دِرَاسَتِه.			
٨	أَنْ يَحْتَرِمَ الآخَرِينَ.			
٩	أَنْ يَكونَ مِنَ الأَقَارِبِ.			



إِذَا أَخْطَأَ أَحَدُ الطُّلَّاب فَلا تَقُلْ لَهُ رَأيكَ بِأُسْلُوبٍ جَارِحٍ، بَلْ يُمْكِنُ التَّعبِيرُ عَنْ رَأيكَ دُونَ خَدْشٍ لِشُعُورِه، وَاعْلَمْ أَنَّ المُحَافظَةَ عَلى شُعُورِ الصَّدِيقِ مِنْ أُسُسِ الصَّدَاقَةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ٤

شَكَى إِيَادُ لِصَدِيقِهِ عَنْ خِلافٍ حَدثَ لَهُ مَعَ وَالِدَيه، وَحَكى لَهُ تَفَاصِيلَ هَذَا الخِلافِ، وَبَعدَ أَيَّامٍ سَأَلَهُ صَدِيقٌ آخَرُ عَنْ هَذَا الخِلافِ وَتَفاصِيلِهِ.

أَتَعَاونُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي تَحْدِيدِ الخَطَأ الَّذِي وَقعَ فِيهِ إِيادُ.

.....

.....

إِرْشادَاتٌ عامةٌ

- اِحرِصْ عَلى الاعْتِرافِ بِالخَطَأ لِلمُحَافظَةِ عَلى الصَّداقَةِ.
- حَافِظْ عَلى الأَسْرارِ وَابْتَعدْ عَنِ الْفِتْنَةِ.
- تَحَلَّى بِالصِّدقِ وَالأَمَانَةِ وَعَدَمِ الْكَذِبِ.
- اِحْرِصْ عَلَى اللُّجُوءِ إِلَى الوَالِدَين فِي الأُمُورِ الَّتِي تُقْلِقُكَ.
- إِيَّاكَ وَقَرِينَ السُّوءِ فَإِنَّكَ بِهِ تُعْرَف.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445



١ أُرَتِّبُ الجُمَلَ الآتِيَة:

- عَلاقَة – بَيْنَ – أَوْ أَكْثَر – الصَّدَاقَة – اجْتِماعِيَّة – شَخْصَين.

.....

- بِهِ تُعْرَف – وَقَرِين السُّوءِ – فَإِنَّكَ – إِيَّاكَ.

.....

٢ أُقدم نَصِيحةً لِكُلٍّ مِنْ :

- نَاصِرٌ أَخْطَأَ عَلَى صَدِيقِه خَطَـأً وَاضِحًـا.

.....

- نُورةُ تَتَحدثُ عَنْ صَدِيقَتِهَا بِسُوءٍ فِي غِيَابِهَا.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



وَحْدَةُ شَخْصِيَّتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

صُورٌ أَعْجَبَتنِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

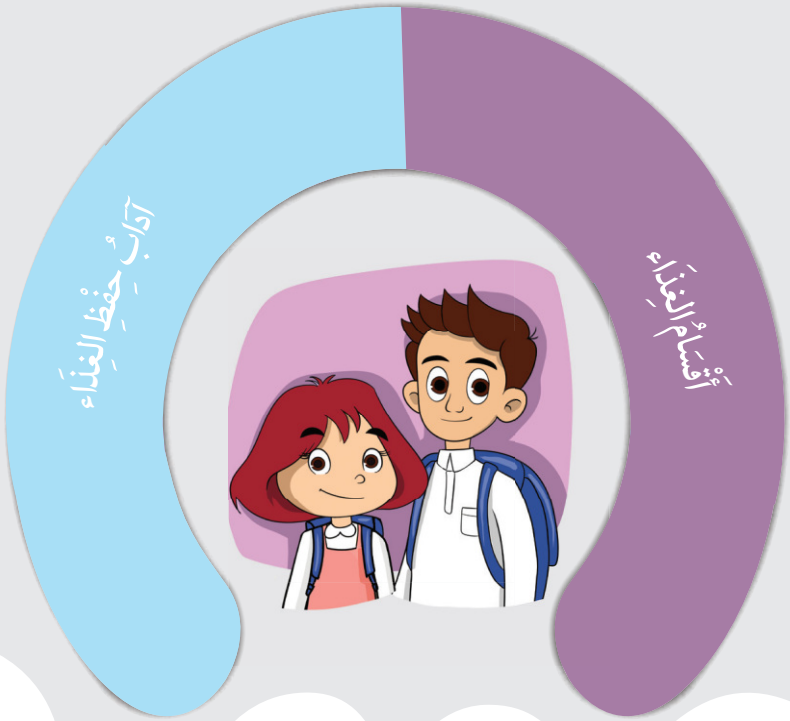
الْوَحْدَةُ الرَّابِعة

غِذَائي

- أَقْسَامُ الغِذَاء.
- آدَابُ حِفْظِ الغِذَاء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

غِذَائِي



يُتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أن يُصَنِّفَ الأغذيةَ حَسْبَ المجموعاتِ الغذائيةِ.
- أن يُوْضِحَ أهميةَ تكاملِ أَقْسَامِ الغِذَاءِ في كُلِّ وَجْبَةٍ.
- أن يُطَبِقَ آدَابَ تَناوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِ.
- أن يطبقَ شُرُوط الصَّحَةِ والسَّلامَةِ عندَ حِفْظِ الغِذَاءِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

أَقْسَامُ الغِذَاء

المَفاهِيمُ الرَّئيسة :
- الحبوب.
- الطاقة.

هَلِ الطَّعامُ نَوْعٌ واحِدٌ؟



◆ خَلَقَ اللّهُ – عَزَّ وَجَلَّ – أَنْواعًا كَثِيرةً مِنَ الأَطْعِمة.

نَشَاط ١

أَذْكُرُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَطْعِمةِ الَّتِي ذُكِرَتْ فِي القُرْآنِ الكَرِيم.

.....

◆ الطَّعامُ ضَرورَةٌ لِكُلِّ كَائنٍ حَي مِنْ أَجْلِ البَقَاءِ عَلى قَيدِ الحَيَاةِ، وَيَحْتَاجُ جِسْمُ الإِنسَانِ إِلَى التَّنويعِ فِي الطَّعَامِ لِلتَّمَتعِ بِالصِّحةِ الجَيِّدَة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

نَشَاط ٢

أُلَوِنُ الطَعَامَ السَائلَ باللونِ الأزرقِ والطَعام الصَّلْب باللَّونِ الأخْضَرِ.

















وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ٣

صَنِّفْ الْأَطْعِمَةَ المُخْتَلِفَةَ وَفْقًا لِلْمَجْمُوعاتِ الغِذائِيةِ فِيما يَأْتِي:




مَـجْمُوعةُ الْحَلِيب




مَـجْمُوعةُ الخُبْزِ وَالْحُبُوب




مَـجْمُوعةُ اللُّحُومِ والبُقُول




مَـجْمُوعةُ الفَواكِهِ وَالخَضْراوات




هَلْ تَعْلَم أَنَّ وِزارةَ الصِّحةِ السُّعُودِيةَ قَدَّمَتْ مُنْتَجًا تَثْقِيفِيًّا غِذائِيًّا تَحتَ مُسَمَّى (النَّخْلةُ الغِذائِيَّــة) يُعْنَى بِتَصْحِيحِ العاداتِ الغِذائِيةِ الخاطِئة؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

◆ فَوائِدُ المَجْمُوعاتِ الغِذائِيَّة:



تُساعِدُ عَلى النُّمُوِّ.



تُـمِدُّ الـجِسْمَ بالطَّاقةِ.



تُـمِدُّ الـجِسْمَ بالطَّاقةِ وَتُساعِدُ عَلى النُّمُوِّ.



تَقِي – بِإِذْنِ اللّهِ – مِنَ الْأَمْراضِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

النخلة الغذائية الصحية

للمملكة العربية السعودية



الزيوت والسكريات
أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات

اللحوم والبقوليات
-عدد الحصص = ٢-٣ حصة يومياً.
- الحصة = ٦٠ إلى ٩٠ جم من اللحوم الحمراء او الدجاج أو السمك أو نصف كوب بقوليات مطهية.

الحليب و مشتقاته
- عدد الحصص = ٢ - ٤ حصة يومياً.
- الحصة = كوب من الحليب أو اللبن (٢٤٠ مل) أو ٣٠ جرام جبن.

الفواكه
- عدد الحصص = ٢-٤ حصة يومياً.
- الحصة = حبة متوسطة من التفاح أو البرتقال أو الموز أو نصف كوب (١٢٠ مل) عصير أو نصف كوب فواكه جافة.

الخضار
- عدد الحصص = ٣ - ٥ حصة يومياً.
- الحصة = كوب خضار أو نصف كوب عصير أو نصف كوب خضار مطهي.

الحبوب والخبز
- عدد الحصص = ٦ - ١١ حصة يومياً.
- الحصة = شريحة خبز (٢٥ جرام) أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة أو حبوب الإفطار أو ٤- ٦ حبة بسكويت متوسطة.

الماء
شرب الماء يومياً
لايقل عن ٦ أكواب (٢٤٠مل)



ممارسة النشاط البدني: من ٣٠-٦٠ دقيقة يوميا حسب الحالة الصحية.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

◆ يَـجِبُ عَلَيْنا تَناوُلُ صِنْفٍ مِـنْ كُلِّ مَـجْمُوعةٍ يَوْمِيًّا.



التَّعاوُنُ والمُشارَكةُ المُجْتَمَعِيَّة

بالتعاونِ معَ مَجْمُوعَتِي أَخْتارُ من كُلِّ مجموعةٍ صِنفًا لتكوينِ وجبةِ غداءٍ متكاملةٍ.

.....

.....

نَـشَـاط ٤

أُقَدِّم نَصِيحةً لِمَنْ يَقْتَصِرُ فِي غِذائِهِ عَلى نَوْعٍ واحِدٍ مِنَ الْأَطْعِمةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

◆ لِلْأَطْعِمةِ مَصْدَرانِ:

- حَيَوانِـي.
- نَباتِـــي.

أَضَعُ عَلامَة (✓) عَلَى الغِذَاءِ ذِي المَصْدَرِ الحَيَوانِي وعَلامَة ★عَلَى الْغِذاءِ ذي المَصْدَرِ النَّبَاتِي:














وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

من القُرْآنِ الكَرِيمِ:

أَتَجَنبُ الإِسْرَافَ فِي تَناوُلِ الطَّعامِ وَالشَّرابِ عَمَلًا بِقَوْلِهِ تَعالى:

﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾[1].

أُمَيِّزُ الأَطْعِمَةَ المُصَنَّعَةَ بِعَلامَةِ (✗) والأَطْعِمَةَ الطَّبِيعِيَّةَ بِعَلامَةِ (✓):














(١) سورة الأعراف الآية رقم (٣١).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

◆ أَثْناء تَصْنيعِ الأَطْعِمَة، يُضاف إليهَا بَعضُ المَوادِ الكِيميائيَّة لِتَحسينِ النَّكهَةِ أوْ اللَّونِ أو الطَّعْمِ فَتَجْعلُ الإنْسَانَ يُكثِرُ مِنْ تَناولِهاحَتَّى تُصْبحَ عَادةً غِذائيةً يَومِيَّة له. وَهِيَ مُضِرَّةٌ لِصحَّة الإنسَانِ عِندَ تَناولِهَا عَلَى المَدَى الطَّويلِ.

نَـشَـاط ٥

شَاهدتَ طَالِبًا يَتنَاولُ شَرائحَ البَطَاطِسِ المَقْليَّةِ الْـمُصَنَّعَةِ، بِمَ تَنْصَحُه؟

إِرْشادَاتٌ عَامةٌ

◆ تَنَاولُ الأَغْذيةِ الطَّبيعِيَّةِ أَفْضَلُ لِصحَّتِنَا وَسَلامَةِ أَجْسَامِنَا مِنَ الأَغْذِيَةِ الْـمُصنَّعَةِ.

◆ إِعْدادُ الوَجْبَةِ فِي المَنْزِلِ أَفْضَلُ وَأَضْمَنُ لِلسَّلامةِ وَأَرْخَصُ ثَمَنًا.

◆ بَعْضُ الأَطْعِمةِ تُؤْكَلُ نِيئَةً وَبَعْضُها تُؤْكَلُ مَطْبُوخة.

◆ شُرْبُ الـماءِ يَـوْمِيًّا أَمْـرٌ ضَرُوريّ لِسَلامَةِ أَجْسَامِنَا.

◆ المُبالَغَةُ فِي تَـناوُلِ الأَطْعِمةِ الدَّسِمةِ تُؤَدِّي إلى السِّمنةِ .

◆ التَّنْويعُ فِي الغِذاءِ يُمِدُّ جِسْمَكَ بِاحْتِياجاتِهِ الضَّرُورِيَّة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445



١ أَخْتارُ الإجابةَ الصَّحيحة من بين المجموعات الآتية:

السَّمَكُ مِنْ مَـجْمُوعةِ:

- ☐ الـحَليبِ وَمُشْتَـقّاتِه.
- ☐ اللُّـحُومِ وَالبُقُولِ.
- ☐ الفَواكِهِ وَالـخَضْراواتِ.



خُبْزُ السانْدْويتش مِنْ مَجْمُوعةِ:

- ☐ الفَواكِهِ وَالـخَضْراواتِ.
- ☐ الـخُبْزِ وَالـحُبُوبِ.
- ☐ اللُّـحُومِ وَالبُقُولِ.



الـقَرْعُ مِنْ مَـجْمُوعةِ:

- ☐ اللُّـحُومِ وَالبُقُولِ.
- ☐ الـحَليبِ وَمُشْتَـقّاتِه.
- ☐ الفَواكِهِ وَالـخَضْراواتِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ أَكْتَشِفُ الأَخْطَاءَ فِي الأَشْكَالِ الآتِيَةِ، وأَقْتَرِحُ حُلُولاً لَهَا:









وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

آدابُ حِفْظِ الغِذَاء

المَفاهِيمُ الرَّئِيسة:
- التغليف.
- الفساد.

مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعَام؟

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ ﷺ قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِيَ الرَّسُولُ صلى الله عليه وسلم: «يَا غُلَامُ، سَمِّ اللهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ»(١).



أُسْرَتِيَ الْعَزِيزَة

أَبْدَأُ اليَوْمَ دِراسةَ دَرْسٍ جَديدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ آدَابَ الطَّعَامِ وحفظ الغِذاء بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ، وَهَذا نَشاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرةً واحِدةً، مَعَ وافِرِ الحُبِّ ابنكم/ اِبْنَتُكُمْ.

نشاطُ:

عَزِيزِيَ الأَبَ/ عَزِيزَتِي الأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا فِي اسْتِنْتَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِق.

(١) البخاري، (٥٣٧٦).

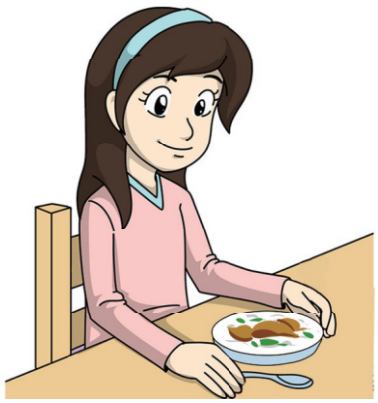
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نَشَاط ١

لِمَ نَغْسِلُ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَه؟

.....



- أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَه.
- أُقَلِّمُ أَظْفَارِي إِنْ كَانَتْ غَيْرَ مُقَلَّمَة، لِماذا؟
- أَجْلِسُ جُلُوسًا صَحِيحًا عَنْدَ الْأَكْلِ وَأَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ بِهُدُوءٍ مَعَ مَضْغِهِ جَيِّدًا.
- أَتَجَنَّبُ الشُّرْبَ وَأَنَا وَاقِفَة.

مَا رَأْيُكَ فِي وَضْعِ الوَجْبَةِ الغِذَائِيَّةِ دَاخِلَ الحَقِيبَةِ المَدْرسِيَّة؟



أُسْرَتِي الْعَزِيزَة

عَزِيزِي الأَبَ/ عَزِيزَتِي الأُمَّ سَاعِدَا أَبْنَاءَكُما فِي تَحْدِيدِ التَّصَرُّفِ المُنَاسِبِ فِي المَوَاقِفِ الآتِيَة:

- إِذَا لَمْ يُعْجِبْهُ الطَّعَام.
- إِذَا وَجَدَ شَيْئًا غَرِيبًا فِي الطَّعَام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

نَشاط ٢

أَتَجَنَّبُ النَّفْخَ في الطَّعَامِ والشَّرَابِ الحَارَ. لماذا؟

أُقَوِّمُ نفسي بِوَضْع ★أَمَامَ العِبَارةِ الَّتِي أُطَبِّقُها في إِحْسَانِ النِعْمَةِ وحِفْظ الغِذاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.

- أُغَلِّفُ فَائِضَ الطَّعَامِ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ وَأَتَبَرعُ بِه لِلمُحْتَاجِين. ☐
- لَا أَضَعُ وَجْبَتِي المَدْرَسِيَّةِ فِي حَقِيبَةِ المَدْرسَةِ بَيْنَ الكُتُب. ☐
- أُغَلِّفُ المُتَبَقِّيَ مِنَ الوَجْبَةِ المَدْرَسِيَّةِ؛ لِأُكْمِلَ تَنَاوُلَهَا فِيمَا بَعْد. ☐
- لَا أَرْمِي الفَائِضَ مِنَ الطَّعام فِي حَاوِيَةِ النِّفَايَاتِ. ☐
- لَا أُغَلِّفُ الشَّطَائِرَ بِورقِ الصُّحُفِ. ☐
- إِذَا كَانَ الغِذاءُ شَطِيرةً أَحْفَظُهَا فِي أَكْيَاسِ البِلاسِتِيكِ المُنَاسِبَة، أَو وَرَقِ حِفْظِ الطَّعام المُخَصَّصِ لِذَلِكَ. ☐
- إِذَا كَانَ الغِذاءُ أَكثَرَ مِن نَوعٍ وَاحِدٍ أَحْفَظُهُ فِي علبة مُقسَّمـة بِشكلٍ مُنَاسِبٍ. ☐
- أَحْفَظُ الأَطْعِمَةَ فِي الثَّلاجَةِ مُغَلَّفَةً بِالْبلاسْتِيكِ أَو وَرَقِ الأَلُومنيُوم. ☐
- لَاأَترُكُ الطَّعَامَ مَكْشُوفًا وَمُعَرَّضًا لِلذُّبَاب والْحشَرات. ☐
- لا أَترُكُ الطَّعَامَ خَارِجَ الثَّلاجَةِ مُدَّةً طَوِيلةً. ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أُسْرَتِيَ الْعَزِيزَةَ



عَزِيزِي الأَبَّ عَزِيزَتِي الأُمَّ، نَاقِشَا أَبْنَاءَكُمَا فِي أَسْبَابِ عَدَمِ حِفْظِ أَكْثَرِ مِنْ نَوعٍ مِن الأَغْذِيَةِ فِي حَافِظَةٍ وَاحِدَةٍ كَبِيرةٍ.

إِرْشَادَاتٌ عَامةٌ



- شُكْرُ اللهِ عَلَى نِعمَةِ الغِذَاءِ يَكُونُ بِحِفْظِهَا وَإِكْرَامِهَا.
- الحِرْصُ عَلَى تَغْلِيفِ الغِذَاءِ يَحْفَظُهُ مِن التَّلوثِ وَالْفسَادِ.
- ضَعْ فِي الطَّبقِ قَدْرَ حَاجَتِكَ مِنَ الطَّعامِ.
- نَظَافَةُ المَدْرسَةِ تَعْكِسُ قِيَمَ وَأَخْلاقَ الطُّلاب فِيهَا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445



١ أُشيرُ بِعَلامَةِ (✓) أمام التَّصرفِ الصَّحِيحِ في حِفْظِ الغِذاءِ وأُصَحِّحُ غَيرَ الصَّحِيحِ:

- لا بَأسَ مِنْ حِفْظِ الأَطْعِمَةِ فِي الثَّلاجَةِ مَكْشُوفةً . ☐
- أُغَلِّفُ الفَائِضَ مِنَ الأَغْذِيَةِ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبة وَأُقَدِّمَهُ لِلمُحْتَاجِينَ. ☐
- أَضَعُ وَجْبَتِي المَدْرَسِيَّة فِي حَقِيبَةِ المَدْرَسَة بَيْنَ الْكُتُبِ. ☐
- لَا أَرْمِي الفَائِضَ مِنَ الطَّعَامِ فِي حَاوِيَةِ النُّفَايَاتِ. ☐
- وَرَقُ الصُّحُفِ هُوَ الأَفْضَلُ لِتَغْلِيفِ الشَّطَائِرِ. ☐

٢ عَبِّرعَن رَأيِكَ فِيمَنْ يَترُكُ بَقَايَا الطَّعَامِ مُهْمَلَةً في الغُرْفَةِ أَو الفَصْلِ أَوفناءِ المَدْرَسَة.

.....

.....

.....

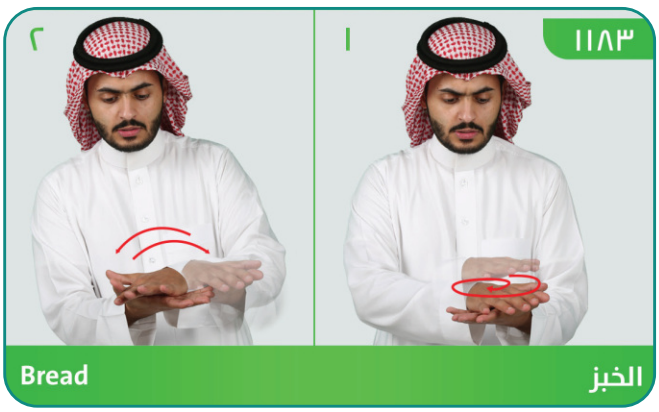
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

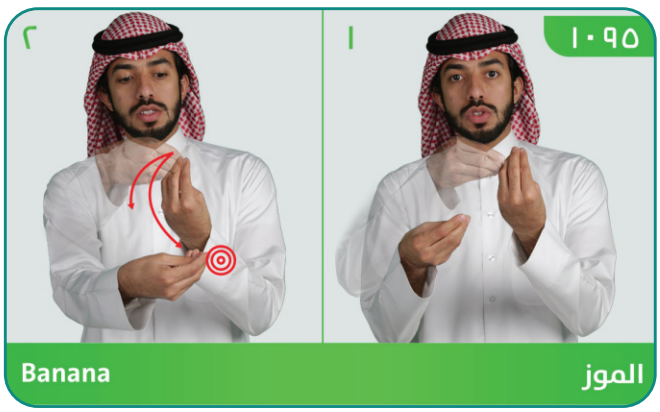


وَحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

تَمَارِين عَامَّة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

١ أَضَعُ عَلامةَ (✓) أَمامَ العِبارةِ الصَّحِيحةِ، وَعَلامةَ (✗) أَمامَ العِبارةِ غَيْرِ الصَّحِيحة:

١. الشَّمْسُ مُفِيدةٌ لِلإِنْسانِ وَ الحَيَوانِ وَالنَّباتِ. ( )

٢. السِّباحةُ رِياضةٌ مُفِيدةٌ لِلْجَمِيعِ. ( )

٣. الصَّداقَةُ الحَقَّةُ تَقُومُ عَلَى المَصَالِحِ الْـمَادِيَّةِ. ( )

٢ أَضَعُ الكَلِماتِ الآتِيةَ فِي الفَراغاتِ الْـمُناسِبةِ:

الصَّبَاحِ – السِّباحةُ – الهِواياتِ

١. ..... رِياضةٌ مُمْتِعةٌ.

٢. الشَّمْسُ مُفِيدةٌ فِي ..... الباكِرِ وَقَبْلَ الغُرُوب.

٣. أُمارِسُ ..... وَالأَلْعابَ البَدَنِيةَ المُفِيدة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

تَـمَـارِيـنُ عَـامَّـةٌ

٣ أَخْتارُ الإجابةَ الصَّحِيحَةَ:

١. عِنْدَ السِّباحةِ يَجِبُ

- أَخْذُ الإذْنِ مِنْ والِدَيَّ.
- السِّباحةُ فِي مِياهِ السُّيُولِ.
- السِّباحةُ فِي الأَماكِنِ الْعَمِيقةِ.

٢. أَقْضِي وَقْتَ فَراغِي فِي

- مُشاهَدةِ التِّلْفازِ طَوالَ الوَقْتِ.
- القِراءةِ المُفِيدةِ.
- النَّوْمِ.

٤ أَكْتُبُ فَائِدَةَ كُلِّ قِسْمٍ مِنْ أَقْسَامِ الغِذَاءِ فِي الفَرَاغِ بِمَا يُنَاسِبُ.



اللُّحُوم والبُقوليات

.....



الحُبوب والخُبز

.....



الخُضَار والفواكِه

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education