# تم تحميل الملف
# من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل
Google

بداية التعليمي

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

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

# كيفَ أقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي بِمَايُفِيدُ ؟

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

كَيْفَ أَقْضِي وَقْتَ فَراغِي بِما يُفِيد ؟

بمراجعة دروسي ، أو بممارسة هوايتي المفضلة ، أو بمساعدة والدي أو أحد أفراد الأسرة فيما يحتاجونه .

## نَشَاط ١

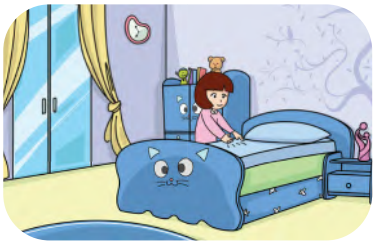
أرْسُم خَرِيطةً ذِهْنِيَّةً لِطَرِيقَتِي فِي قَضاءِ وَقْتِ فَراغِي؟

أقضي وقت فراغي :
١- بحفظ آيات من القرآن الكريم .
٢- بممارسة بعض الألعاب البدنية .
٣- بممارسة هوايتي المفضلة .
٤- بعمل بعض الأشياء اليدوية .
٥- الاعتناء بأخوتي الصغار .
٦- مساعدة والدتي في أعمال المنزل .

beadaya.com | بوابة البداية التعليمي

## أَوَّلاً: أُساعِدُ أُمِّي فِي أَعْمالِ الْـمَـنْزِلِ:

- أُنَفِّذُ كُلَّ ما تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



- أُرَتِّبُ غُرْفَتِي.

- أُساعِدُ فِي تَحْضِيرِ سُفْرَةِ الطَّعامِ.

- أُساعِدُ في تَنْظِيفِ الْـمَـنْزِلِ.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

أَهْتَمُّ بإِخْوَتِي الصِّغَارِ.

### ◆ أَذْكُرُ أَعْمالاً أُخْرَى أُساعد بِها أُمِّي.

١. أساعد أمي في غسل الصحون وتجفيفها . .....

٢. أساعد أمي في غسل الملابس وترتيبها في الخزانة . .....

٣. أساعد أمي في تنظيف المائدة بعد الفراغ من تناول الطعام .

## نَشَاط ٢

### ما أَثَرُ مُساعَدَتِك لِأُمِّك فِي أَعْمالِ الْـمَنْزِلِ؟

عندما أساعد أمي في أعمال المنزل فإننا ننتهي منها في وقت أسرع وبجهد أقل فيساعدنا ذلك على الاستفادة من الوقت المتبقي في عمل شيء مفيد أو ممارسة هواياتنا المفضلة.

أُسارِعُ لِمُساعَدةِ أُمِّي إذا انْتَهَيْتُ مِنَ الاسْتِذكَارِ.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

### ثانِياً: أُمارِسُ الهِواياتِ وَالأَلْعابَ الْبدَنِيَّةِ المُفِيدة.

فَوائدُ الأَلْعابِ البَدَنِيَّة

- المحافظةُ على جسمٍ صحي.
- الثقةُ بالنفس والتَّعَاوُنِ
- تكوينُ صداقاتٍ مع الآخَرين
- تقويةُ العضلاتِ والعِظامِ.

## نَشاط ٣

أَتَحَدَّث مَعَ زَملائي وَمُعَلِّمي عَنْ هِواياتي المُفَضَّلةِ ثُمَّ أَكْتُبُها.

هوايتي المفضلة هي الرسم أستمتع حينما أقضي وقتي برسم لوحات من إبداعي

وبعد انتهائي منها أشعر بسعادة كبيرة تغمرني لأني قد أنجزت شيئاً رائعاً أفتخر به .

.....

بداية
beadaya.com
موقع بداية التعليمي

## ثالِثاً: قِراءةُ القِصَصِ الْـمُفِيدةِ

- أَخْتارُ مَكاناً هادِئاً وَمُضاءً إضاءةً جَيِّدَةً.
- أَقْرَأُ بِتَأَنٍّ.
- أُحاوِلُ تَلْخِيصَ ما قَرَأْت.
- أُحافِظُ عَلى الأَوْراقِ عِندَ القِراءةِ.
- أَقُومُ بِإعادةِ القِصَّةِ إِلَى مَكانِها بَعْدَ الانْتِهاءِ مِنْها.

## نَشَاط ٤

### لِمَ يُنْصَحُ بِقَضاءِ الوَقْتِ فِي القِراءةِ ؟

لأن للقراءة فوائد عظيمة منها أنها تقوي شخصية الإنسان وتزيد من وعيه ومعلوماته وخبراته وخياله وقدرته على مناقشة الآخرين وهي تسهم بشكل كبير في تطور البشرية واستكشاف المستقبل .

## أَسْتَمِعُ وَأُنْشِد

كِتابِي يُسَلِّي ... كِتابِي يُفِيدْ
كِتابِي يُعَلِّمُ ... كُلَّ جَدِيدْ
أُطالِعُ فِيهِ ... فَأَزْدادُ فَهْما
وَأَحْيا سَعِيداً ... وَأَكْسِبُ عِلْما
أُحِبُّ كِتابِيَ ... حُبّاً كَبِيرا
وَحِينَ أَراهُ ... أَزِيدُ سُرُوراً ★

## رابعًا : أَشْتَرِكُ فِي حَلْقَةِ تَحْفِيظِ القُرْآنِ وَالمَراكِزِ الصَّيْفِيَّةِ.

فِي كُلِّ حَيٍّ مَرْكَزٌ لِتَحْفِيظِ القُرْآنِ الكَرِيمِ وَمَرْكَزٌ صَيْفِيّ.

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.

## نَشاط ٥

### ما المَقْصُودُ بِما يَأْتِي :

١ . الحَديثِ الشَّريفِ : قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«خَيرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَه» [١] . المقصود من الحديث :

إن خيركم وأفضلكم من تعلم القرآن حق علمه وحق تعليمه وذلك لأنه قد تعلم العلوم الشرعية وأحاط بها .

٢. المَرْكَزِ الصَّيْفِيِّ: المقصود به : هو تجمع تربوي يتضمن مجموعة من الأنشطة المتعددة لاستثمار أوقات الفراغ تحت إشراف تربوي أثناء خطة تربوية محددة ، ويعقد عادة في العطلة الصيفية .

## خامساً: السَّفَرُ وَقَضاءُ الإجازةِ فِي رُبُوعِ بِلادِي

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

بَدَأَتِ العُطْلَةُ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيها؟

### أَخْتارُ مِمّا يَأْتِي:

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

(١) رواه البخاري برقم (٥٠٢٧).

## نَشَاط ٦

أَتَعاوَن مَعَ زُملائي وَمُعَلِّمي فِي جَمْعِ صُوَرٍ لِأَماكِنَ سِياحِيَّةٍ بِالمَمْلَكَةِ العَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ وَعَمَلِ دَلِيلٍ سِياحِيٍّ لِلتَّعْرِيفِ بِمُدُنِ المَمْلَكَةِ. متروك للطالبة .

## نَشَاط ٧

كَيفَ أَتَصَرَّفُ فِي المَوْقِفِ الآتِي:

- إِذَا رَأَيْتُ زَمِيلاً يُسِيءُ لِلآخَرِينَ دَاخِلَ المَكْتَبَةِ.

.....

برنامج جودة الحياة 2020

بَرْنامجُ جَوْدةِ الحياةِ ٢٠٢٠ أَحَدُ بَرامِجِ تَحْقِيقِ رُؤْيَةِ المَمْلَكَةِ ٢٠٣٠، ويُعْنَى بِتَحْسِينِ نَمَطِ حَياةِ الفَرْدِ وَالأُسْرَةِ وبِناءِ مُجْتَمَعٍ يَنْعَمُ أَفْرادُهُ بِأُسْلُوبِ حَياةٍ مُتَوازِنٍ، وَذلكَ مِنْ خِلالِ تَهْيِئَةِ البِيئَةِ اللّازِمَةِ لِدَعْمِ وَاسْتِحْداثِ خِياراتٍ جَدِيدَةٍ تُعَزِّزُ مُشارَكَةَ المُواطِنِ وَالمُقِيمِ فِي الأَنْشِطَةِ الثَّقافِيَّةِ وَالتَّرْفِيهِيَّةِ وَبَرْنامجِ جَوْدةِ الحَياةِ الرِّياضِيَّةِ.

## إِرْشادَاتٌ عامَّةٌ

- بَعْضُ الأَعْمالِ المَنْزِلِيَّةِ قَدْ تُسَبِّبُ الأَذَى فأتجنبها.
- الأَلْعابُ البَدَنِيَّةُ تُعَلِّمُكَ العَمَلَ بِرُوحِ الفَرِيقِ وَالصَّبْرَ المُثابَرَةَ.
- احْرِص على قِراءةِ القرآنِ الكَريمِ وتَدبُّرِ القَصَصِ فيه.
- أُلَخِّصُ القِصَّةَ بَعْدَ الانتهاءِ مِنْها.

بدايه | beadaya.com

# هيّا نمرح

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

وَ ☐ تَحْتَ صُوَرِ الأَعْمالِ التِي أود القِيامَ بِها.

وَ △ تَحْتَ صُوَرِ الأَعْمالِ الَّتِي تَمْنَعني أُمِّي منَ القِيامِ بِها:

◯

△

△

◯

◯

△

بداية
موقع بداية التعليمي | beaya.com

## ٢ أَسْتَثْمِرُ وَقْتِي بِشَكْلٍ مُفِيدٍ بِتَنْفِيذِ بَعْضِ الأَفْكارِ، مِثْل:

- حفظ القرآن الكريم .
- قراءة الكتب والقصص المفيدة والممتعة .
- التمتع بممارسة الهواية المفضلة .
- الاهتمام بتعلم الأشغال الفنية كفن الحلي والتطريز وغيرها .

## ٣ أَخْتارُ الإجابةَ الصَّحِيحةَ:

إذا رَأَيْت أُخْتَك تَقْضِي وَقْتَ فَراغِها كُلَّهُ بِمشاهدةِ التِّلْفازِ:

١. أُشاهِد مَعَها التِّلْفازَ.

٢. أُغلق التِّلْفازَ عَنْها.

٣. أُذَكِّرُها بِمَضارِّ مُشاهَدةِ التِّلْفازِ باسْتِمْرارٍ.

٤. لا أهتم بِالأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لا يَعْنِيني.

٥. أُذَكِّرُهَا بِوَسائِلَ أُخْرَى لِقَضاءِ وَقْتِ الفَراغِ. ✓

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

## ٤ أَبْـحَثُ عَنِ الكَلِماتِ الآتِيةِ عَمُودِيًّا وأُفُقِيًّا، ثُـمَّ أَشْطُبُها

أطلع – قصة – كتب – مكتبة – هدوء – قرأ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ن | ق | ص | ة | و | ا |
| أ | ح | 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.

نوادر جحا .....