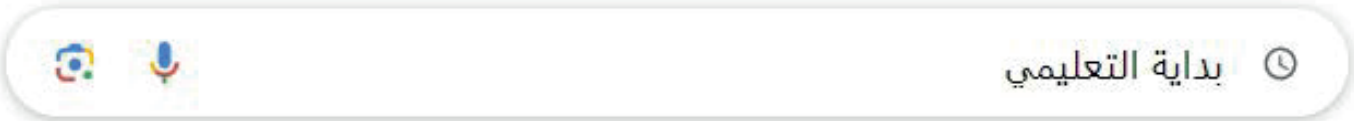
تم تحميل الملف
من موقع بداية

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

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية ـ وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية الصف الثالث الابتدائي- الفصل الدراسي الأول.

وزارة التعليم -الرياض،١٤٤٢

٦٤ ، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك :٣-٨٩٢-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

١ ـ التعليم - مناهج - السعودية ٢-التعليم الابتدائي - السعودية

أ ـ العنوان

ديوي ٨٢، ٣٧٢ ١٤٤٢/٩٦١٤

رقم الإيداع ١٤٤٢/٩٦١٤

ردمك : ٣-٨٩٢-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين و المعلمات، والطلاب و الطالبات، وأولياء الأمور ، وكل مهتم بالتربية و التعليم:

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

بسم الله الرحمن الرحيم

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، انسجاما 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 للمتعلم 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 عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متّزنة، واثقاً بنفسه، محبّاً لوطنه، يتصرّف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحّية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالا 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 والتي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

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.



رؤيةُ المملكة ٢٠٣٠.



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



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 فقَط.



معلوماتٌ إثرائية.



أُسْرتي العزيزة.



إرشاداتٌ عامة.



مقياسٌ يُحددُ مدى استيعابِ الدرسِ وفهمه.



هيَّا نَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ

الفهرس

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

الوحدة	الموضوع	الصفحة	الأسابيع
	دَليلُ الأُسْرَةِ	٧	
صحَّتي وسَلامتي	– مَعاني الرُّموزِ الإرْشاديَّة.	١٠	أسبوعان
	– السَّلامةُ في تَناولِ الدَّواء.	١٨	أسبوعان
	– القامةُ الصحيحة.	٢٥	أسبوعان
شَخْصِيَّتي	– كيفَ أَتَصَرَّفُ إذا خَرَجَتْ أُمِّي من المَنْزِل؟	٤٠	أسبوعان
وَقْتي	– الساعة	٥٤	أسبوعان
	تَمارينُ عامَّة	٦١	أسبوع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

دَلِيلُ الْأُسْرَةِ

أولياءَ الأمور الكرام:

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 تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	١١
	نشاط (أسري).	١٤
	نشاط ختامي.	١٥
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٣٥
الوحدة الثانية شخصيتي	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٤٩

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الْوِحْدَةُ الْأُوْلَى

صِحَّتِي وَسَلامَتِي

- مَعانِي الرُّموزِ الْإِرْشادِيَّة.
- السَّلامةُ في تَناوُلِ الدَّوَاءِ.
- الْقَامَةُ الصَّحِيْحَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



صِحَّتِي وسَلامَتِي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الوَحْدَةِ

- أن يُفَرِّق بينَ مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ الْمَعْرُوْضَةِ أَمَامَهُ.
- أن يَشْرَح بعضًا من مَبَادِئِ السَّلَامَةِ عِنْدَ اِسْتِخْدَامِ الدَّوَاءِ.
- أن يُوَضِّحَ أَهَمِّيَّةَ الْقَامَةِ الصَّحِيحَةِ فِيْ الْحِفَاظِ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مَـعـانِـي الـرُّمـوزِ الإرْشـادِيَّـة

المَفاهِيمُ الرَّئِيسة :

- الرَّمْز.





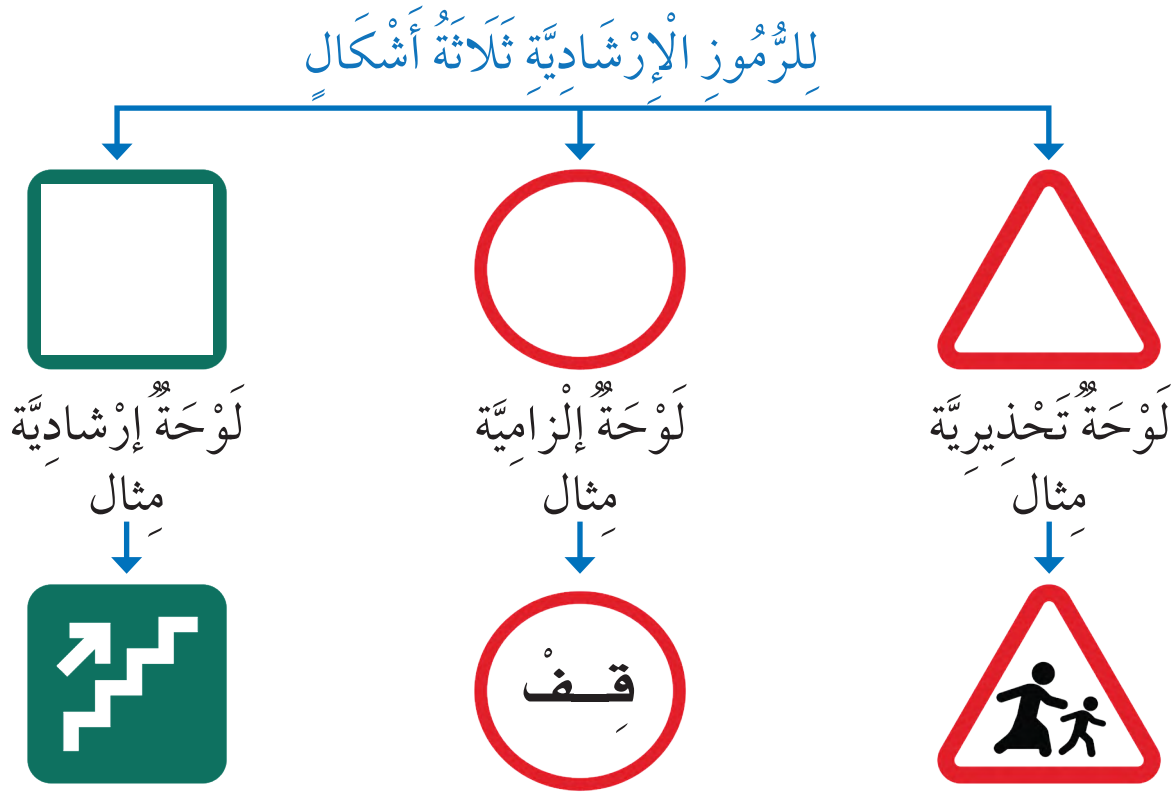
أُشِيـرُ إلى الْجُزْءِ الْمُكَمِّلِ للشَّكْلِ فَوْق.

ماذا يَعْني لَك هَذا الرَّمْز؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

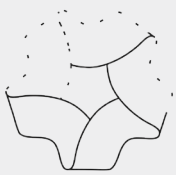
أَرى كَثِيرًا مِنَ الرُّموزِ الإِرْشادِيَّةِ في أَماكِنَ مُخْتَلِفةٍ، وأَعْرِفُ مَعْناها



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةَ

أَبْدَأُ اليَوْمَ دِراسةَ درْسٍ جَديدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ الرُّموزَ ومَبادِئَ السَّلامةِ، وهذا نَشاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرةً واحِدةً مع وَافِرِ الْحُبِّ- ابْنُكُمْ/ ابْنَتُكُمْ.

نشاط:



عَزِيزِيَ الْأَبَ/ عَزِيزَتِيَ الْأُمَّ: سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى اِسْتِكْمَالِ هَذَا الرَّمْزِ، ثُمَّ اِبْحَثَا عن دَلالتِهِ في مشروعِ الرُّؤْيةِ الْوَطَنِيَّةِ (نيوم).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشاط ١



أُشارِكُ الطُّلَّابَ في الْإِجابَةِ عن: لِمَاذَا تُسْتَخْدَمُ الرُّموزُ الْآتِيَة:



.....



.....



.....

مَاذَا يَحْدُثُ عندَ تَجَاهُلِ الرُّمُوزِ؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ٢

أَتَخَيَّلُ لَوْ كانتْ هذِهِ الرُّموزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



.....

.....



.....

.....



.....

.....

نَشَاط ٣

تُوضَعُ هذِهِ الرُّموزُ الإِرْشَادِيَّةُ لِلدَّلَالَةِ على وُجودِ:



.....



.....



.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةَ



عَزِيْزِيَ الْأَبَ / عَزِيْزَتِيَ الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى تَصْمِيْمِ وَابْتِكَارِ رَمْزٍ إِرْشَادِي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أُسْرَتِيَ الْعَزِيزَةَ



عَزِيزِيَ الْأَبَ / عَزِيزَتِيَ الْأُمَّ:
نَاقِشَا أَبْنَاءَكُمَا فِي ما تَعَلَّمُوه مِنْ دَرْسِ اليَوْم.

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

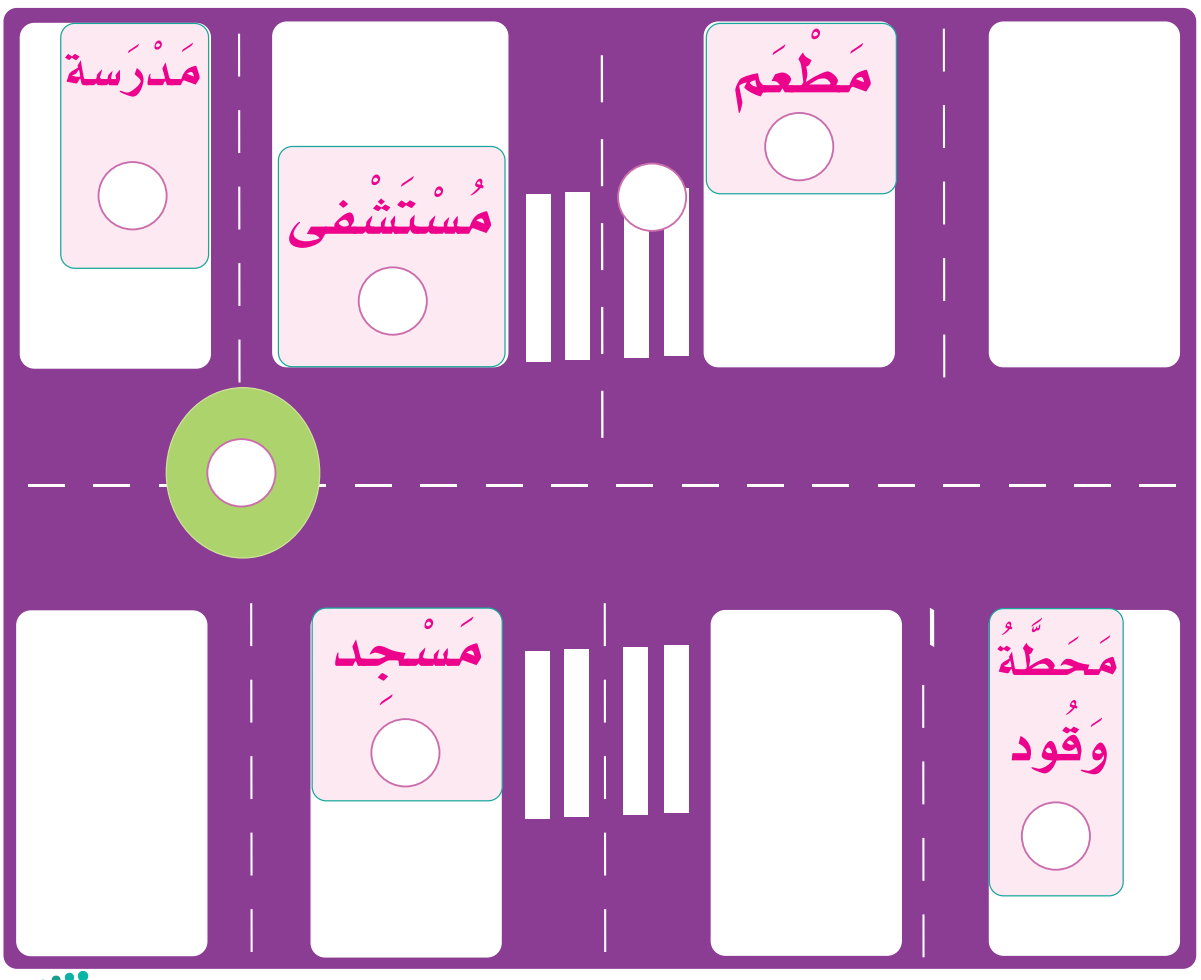


- لِكُلِّ رَمْزٍ من الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ مَعْنى.
- الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ وُضِعَتْ للدَّلالةِ عَلى شَيْءٍ مُعَيَّن.
- اِحْتِرامُ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ والتَّقَيُّدُ بِها أَمْرٌ ضَرُورِي.
- هذه الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ مُوَحَّدَةٌ فِي جَمِيعِ بُلْدانِ الْعَالَم.
- اِتِّبَاعُ مَدْلُولاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلى الْوَعْيِ وَالثَّقافة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



١ أَضَعُ رَقْمَ الرَّمْزِ في الْـمَكَانِ الْـمُنَاسِبِ لَه:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ أَخْتَارُ الْـمَعْنَى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمْز:



- مَمْنُوعٌ الْوُقُوف.
- أَمامَك دُوَّار.
- مَمْنُوعٌ اسْتِعْمالُ الْمُنَبِّه.



- غُرْفَةُ غِيارِ أَطْفال.
- مَوْقِفُ ذَوِي الإِعَاقَةِ.
- سُلَّمٌ كَهْرَبائِي.



- خَطَرُ الْانْزِلَاقِ.
- مَمْنُوعٌ التَّدْخِين.
- مَدْرَسة.



- دَوْرَةُ مِيَاه.
- مِطْفأَةُ حَرِيق.
- أَعْمالُ حَفْر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

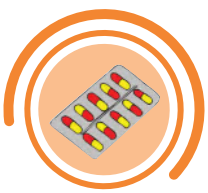
رابط الدرس الرقمي

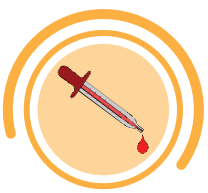
www.ien.edu.sa

السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المَفاهيمُ الرَّئيسة :
- السَّلَامَةُ.
- الدَّواء.
- الْمُضَادُّ الْحَيَوِي.
- الْوَصْفَة.

أَصِلُ كُلَّ شَكْلٍ مِنْ أَشْكالِ الأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيما يَأْتي:







شَرَابٌ	إِبْرَةٌ	حُبُوب

مَتى نَسْتَعْمِلُ الْأَدْوِيَة؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ١

أَقْرَأُ الجُمَلَ الآتِيَةَ ثُمَّ أُرَتِّبُها بِالْأَرْقَامِ:

( ) يَأْخُذُ الْمَرِيْضُ الدَّواءَ مِنَ الصَّيْدَلِيَّة.

( ) يَكْتُبُ الطَّبِيبُ الدَّواءَ الْمُناسِبَ لِلمَرِيض.

( ) يَتَّبِعُ الْمَرِيْضُ وَصْفَةَ الطَّبِيبِ عِنْدَ اسْتِعْمالِ الدَّواء.

( ) يَذْهَبُ الْمَرِيْضُ إِلَى الطَّبِيبِ لِيَفْحَصَه.



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرافِ الْكِبَار.

نَشَاط ٢

لِمَ يُضافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ الحَيَوِيِّ قَبْلَ الْاِسْتِعْمَالِ؟



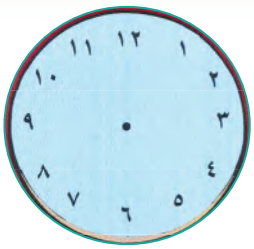
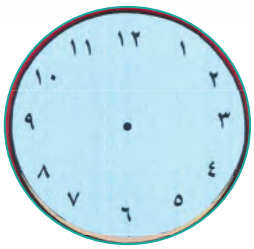
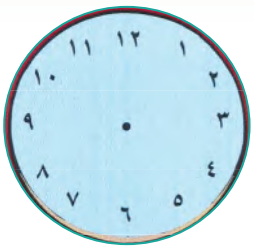
.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشاط ٣

وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكَ الدَّواءَ ثَلاثَ مَرّاتٍ فِي الْيَوْمِ، اُرْسُم عَقارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلاثَةَ؛ لِتَدُلَّكَ عَلى الْمَواعِيْدِ الْمُنَاسِبَةِ لِتَناوُلِ الدَّواء:

التَّعاوُنُ وَالْمُشارَكَةُ الْمَجْتَمَعِيَّة

بِالتَّعاوُنِ مَعَ مَجْمُوْعَتِك حَدِّد الْخَطَأَ في الصُّوَرِ الْآتِيَة:





....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ:

رَوَى أَبُو الدَّرْداءِ رَضِيَ اللهُ عنْهُ عنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عليْهِ وسَلَّمَ أَنَّهُ قالَ: «إِنَّ اللهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ والدَّواءَ، وَجَعَلَ لكلِّ داءٍ دواءً، فَتَداوَوْا وَلا تَداوَوْا بِحَرامٍ»[1].

السَّبَبُ وَالنَّتِيْجَةُ

إن عـدمَ التَّخَلُّص مِنْ أَدْوِيَةِ الْمَرِيْضِ بَعْدَ تَحَسُّنِهِ يُؤَدِّيْ إلى .....

نَـشَـاط ٤

أَضَعُ دائرةً حَوْلَ ما يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْهُ بَعْدَ اسْتِعْمالِه:



(١) سُنَنُ أَبِي داودَ، ٣٨٧٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- اللهُ هُوَ الشَّافِي، وإنَّما الدَّواءُ سَبَبٌ للشِّفاء.
- الدَّواءُ له مِقْدارٌ مُعَيَّنٌ فِي وَقْتٍ مُحَدَّدٍ يَجبُ الالْتِزامُ بِه.
- الطَّبِيبُ يَصِفُ الدَّواءَ وَيَكْتُبُهُ، وَالصَّيْدَلانِيُّ يَصْرِفُه.
- الدَّواءُ لايُصْرَفُ إلّا بِوَصْفَةٍ طِبِّيَّة.
- الدَّواءُ نِعْمةٌ مِنَ الله، فَاحْمَدْهُ عَلَيْها.
- الْمُضَادُّ الْحَيَوِيُّ يُوضَعُ بَعْدَ إِضَافَةِ الْمَاءِ إِلَيْهِ فِي الثَّلَّاجَةِ.
- اِحْذَرِ اسْتِخْدامَ أَدْوِيةِ الآخَرِينَ وَإِنْ أُصِبْتَ بالمَرَضِ نَفْسِه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

هيّا نمرح

١ أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّواء:







٢ أُلْصِقُ التَّحْذِيرَ المُرْفَقَ بِنَشْرةٍ دَوائِيَّة:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ مَا الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾﴾ (١)

.....

٤ أَضَعُ دائِرةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّليمِ فِيما يَأْتِي:



تَناوُلُ الدَّواءِ
بِمُساعَدةِ الْكِبَارِ



تَناوُلُ الدَّواءِ
الْمُنْتَهِي الصَّلاحِيَّة



تَناوُلُ الدَّواءِ في
وَقْتِهِ الْمُحَدَّد



تَناوُلُ الدَّواءِ الَّذي
يَصِفُهُ لَكَ الآخَرُونَ

(١) سورة النحل الآية رقم (٦٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الْقَامَةُ الصَّحِيحَة

المَفاهيمُ الرَّئيسة :
- الْقَامَة.
- الْوُقُوف.
- الْمَشي.
- الْهَرْوَلَة.

يَمْشِي عَلى أَرْبَعٍ ثُمَّ عَلى اثْنَتَيْنِ ثُمَّ عَلى ثَلاثٍ، فَمَنْ هُوَ؟

إِنَّ طَرِيقَةَ وُقُوفِنا وَمَشْيِنا وَجُلُوسِنا تُؤَثِّرُ عَلى سَلامَةِ قِوَامِنَا، لِذلِكَ عَلَيْنا أَنْ نَتَعَلَّمَ الوُقُوفَ الصَّحِيح.

الوُقُوفُ الصَّحِيح:

لَهُ شُرُوطٌ تَنْبَغِي مُراعاتُها كَما فِي الصُّورَتَيْنِ الآتِيَتَيْنِ:



- أَجْعَلُ ذَقَنِي إِلى أَسْفَل
- أَجْعَلُ صَدْرِي إِلَى أَعْلى
- أَشُدُّ بَطْنِي لِلدَّاخِل
- يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلى الْأَمَامِ
- أُلْصِقُ ذِراعَيَّ بِجِسْمِي
- أُقَرِّبُ رُكْبَتَيَّ لِبَعْضِهِما
- أُوَجِّهُ قَدَمَيَّ إِلَى الْأَمَامِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوُقُوفُ الْخَطَأُ يُؤَثِّرُ عَلى سَلامةِ ظَهْرِي.

نشاط ١

أُعَبِّرُ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الوُقُوفِ فِي الصُّوَرِ الآتِية:





إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- قِفْ وُقُوفًا صَحِيحًا.
- اِرْفَعْ رَأْسَكَ وَشُدَّ جِسْمَكَ أَثْنَاءَ الْوُقُوفِ.
- طَبِّقِ الوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طابُورِ الصَّباحِ وَأَثْنَاءِ أَدَائِكَ الصَّلاةَ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الْمَشْيُ الصَّحِيح:

١. أُحافِظُ عَلى قامَتي أَثْناءَ الْمَشْي.



٢. أَرْفَعُ رَأْسِي وأَنْظُرُ إلى الأَمام.

٣. أَمْشي باعْتِدالٍ وأُحَرِّكُ يَدَيَّ بِخِفَّة.

٤. أَحْرِصُ على سَلامةِ خُطُواتي واسْتِقامَتِها.

٥. أَحْمِلُ حَقِيبَتي على ظَهْرِي وَأُحافِظُ على تَوازُنِها.

مَعْلُومَةٌ إِثْرَائِيَّة

لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ لِقَدَمِكَ عِنْدَ الْمَشْيِ يُحافِظُ عَلى سَلامتِها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشاط ٢

أَعْطِ أَمْثِلةً لِعِباداتٍ تَحْتاجُ الوُقُوفَ والْمَشْيَ؟

.....

إِرْشادَاتٌ عامَّةٌ

- رِياضةُ الْمَشْي يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ ساعةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ، وَتُنَشِّطُ الدَّوْرةَ الدَّمَوِيَّة.
- لُبْسُ الْأَحْذِيَةِ ذاتِ الْكَعْبِ الْعالِي التي لا تَتَناسَبُ مَعَ عُمُرِ الْفَتاةِ يُؤَثِّر عَلَى قامَتِها.
- الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحانِ يُؤَدِّيانِ إِلَى اعْتِدالِ عَمُودِكَ الْفِقْرِيّ.
- لِتُحافِظَ عَلى سَلامةِ كَتِفِكَ؛ لا تَحْمِلْ حَقِيبةَ الْكَتِفَيْنِ على كَتِفٍ واحِدة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ٣

أُطَبِّقُ الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ الطُّلَّابِ في فِناءِ المَدْرَسة.

أُرَتِّبُ ما يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:



يَجْرِي	يَحْبُو
يُهَرْوِل	يَمْشِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الْجُلُوسُ الصَّحِيح:



١. أَجْلِسُ وَظَهْرِيْ مُسْتَقِيمٌ مُلاصِقٌ لِظَهْرِ المَقْعَد.

٢. أُبقي قَدَمَيَّ مُتَقارِبَتَيْنِ عَلَى الْأَرْضِ.

٣. أَتَجَنَّبُ وَضْعَ الْحَقِيْبَةِ خَلَفَ ظَهْرِي.

٤. أُبْقِي رَأْسِي عَمُودِيًّا وأَتَجَنَّبُ الْمَيْلَ لِأَحَدِ الْجَانِبَين.

نَشَاط ٤



بالتَّعاوُنِ مَعَ مَجْمُوْعَتِك أَذْكُرُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَلْعَابِ الَّتِي تَحْتاجُ إِلَى جُلُوس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ أَمَامَ الْأَجْهِزَةِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ يَقِيكَ -بِإِذْنِ اللهِ- مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- هَزُّ الرِّجْلَيْنِ عِنْدَ الْجُلُوسِ يُعْتَبَرُ عادةً سَيِّئَة.

النَّوْمُ الصَّحِيح:

النَّوْمُ الْهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْقَلْبَ والْأَعْصَابَ، وَيُجَدِّدُ نَشاطَ الْجِسْمِ، وَلِلحُصُولِ عَلى نَوْمٍ عَمِيقٍ، لابُدَّ مِنْ أَنْ:

١. أَتَناوَلَ وَجْبَةَ الْعَشَاءِ مُبَكِّراً.

٢. أَحْرِصَ عَلى وُضُوئِي وَأَذْكَارِي قَبْلَ النَّوْم.



٣. أَنامَ فِي سَرِيرِيَ الْمُرِيحِ عَلى شِقِّيَ الْأَيْمَن.

٤. أَتَمَدَّدَ بِشَكْلٍ مُسْتَقِيمٍ لِلحِفاظِ عَلى سَلامةِ قامَتِي أثناءِ النَّوْم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التَّفْكِيرُ الإبْداعِي

مَاذَا لَوْ تَناوَلْتُ وَجْبَةَ عَشاءٍ فِي وَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ مِنَ اللَّيْلِ ؟

نَشَاط ٥

أَبْحَثُ عَنْ دُعاءِ النَّوْمِ وَأُدَوِّنُه فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّص.

.....

.....

السَّبَبُ وَالنَّتِيجة

(لاحَظْتُ أَنَّ رَقَبَتِي تُؤلِمُنِي بَعْدَ الْاسْتِيقَاظِ مِنَ النَّومِ) فَمَا السَّبَب؟

.....

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- النَّوْمُ الْهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْجِسْمَ وَيُجَدِّدُ نَشاطَه.
- تَناوُلُ كُوبٍ مِنَ الْحَلِيبِ الدَّافِئِ يُساعِدُ عَلى نَوْمٍ هادِئٍ وَمُرِيح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أُقَيِّمُ نَفْسِي بِوَضْعِ (★) أَمامَ الْعِبارَةِ التِي أُطَبِّقُها ، و(X) أَمامَ الْعِبارَةِ التِي لا أُطَبِّقُها .

• أَمْشِي بِطَرِيقةٍ صَحِيحةٍ عِنْدَ الذَّهابِ إِلى الْمَدْرَسَة.	
• لا أَحْنِي ظَهْرِي فِي أَثْناءِ الْمَشْي.	
• أَقِفُ بِاعْتِدالٍ وَقتَ تَأْدِيةِ الصَّلاة.	
• أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقةٍ صَحِيحةٍ فِي طابُورِ الصَّباحِ.	
مَجْموعُ النُّجُومِ ★	

التقييم الذاتي:

إذا حَصَلْتَ عَلى أَرْبَعِ نَجَماتٍ ★ فأَنْتَ تُحافِظَ عَلى سَلامةِ قَامَتِكَ، وَإذا حَصَلْتَ عَلى أَقَلَّ مِنْ ذلكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحافِظَ عَلى سَلامةِ قَامَتِكَ فِي أَثْناءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



١ أَخْتارُ ثُمَّ أُلَوِّن

الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ الصَّحِيحانِ يُؤَدِّيانِ إِلَى:

- اعْتِدالِ الْجِسْمِ
- أَلَمٍ فِي الظَّهْرِ
- تَسَوُّسٍ فِي الْأَسْنَانِ

٢ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلى أَرْبَع.

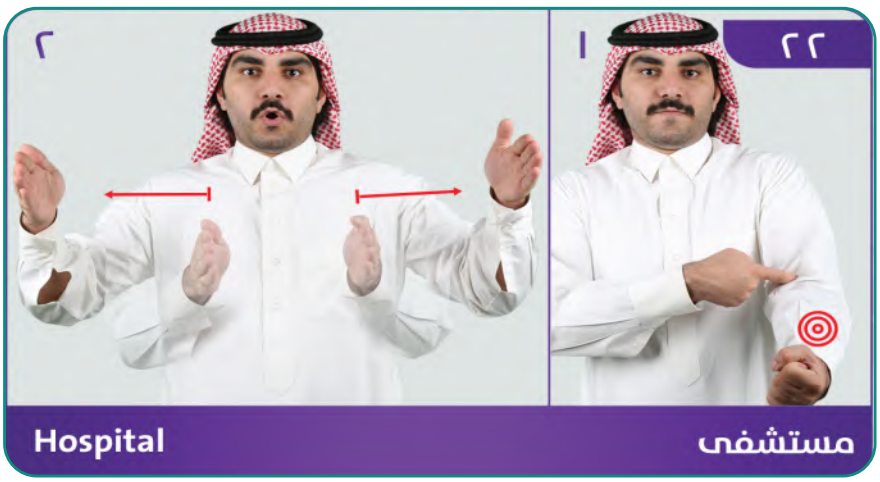
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



وِحْدَةُ صِحَّتِي وَسَلامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.





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





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446





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

الْوِحْدَةُ الثَّانِيَةُ

شَخْصِيَّتِي

◄ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجَتْ أُمِّي مِنَ المَنْزِل؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذا خَرَجَتْ أُمِّي مِنَ المَنْزِلِ؟



شَخْصِيَّتِي

الأَهْدافُ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الوَحْدَةِ:

- أَنْ يَستنتجَ أثرَ التَّصرُّفاتِ السَّليمةِ عِندَ خُرُوجِ الْوَالِدَيْنِ مِنَ المَنْزِلِ.
- أَنْ يُنَاقِشَ نتائجَ التَّصَرُّفَاتِ غَيرِ الصَّحيحةِ الَّتِي قَدْ يَفْعَلُهَا عِنْدَ خُرُوجِ الْوَالِدَيْنِ مِنَ المَنْزِلِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إذا خَرَجَتْ أُمّي مِنَ المَنْزِل؟

المَفاهيمُ الرَّئيسة

- تَحَمُّلُ الْمَسْؤُولِيَّة.

هل تَصْطَحِبُك أُمُّكَ مَعَها كُلَّما خَرَجَتْ مِنَ المَنْزِلِ؟

تَخْرُجُ الأُمُّ مِنَ المَنْزِلِ لِعِدَّةِ أَسْبابٍ، مِنْها :

- الذَّهابُ لِلعَمَلِ.
- زِيَارَةُ والِدَيْها وَأَقارِبِها.
- الْاجْتِمَاعُ بِالصَّدِيقاتِ أو الْجِيْرَانِ.
- التَّرْفِيه.
- الذَّهابُ لِلْمُسْتَشْفى.

نَشاط ١

هَلْ هُناكَ أَسْبابٌ أُخْرى لِخُرُوجِ الأُمِّ؟ أَذْكُرُهَا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إذا خَرَجَتْ أُمِّي مِنَ المَنْزِل؟

التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَقْضِي الْوَقْتَ بِاللَّعِبِ الْمُفِيد .
٢. أُمارِسُ هِواياتِيَ الْمُفَضَّلَة.
٣. أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الْأَصْغَرِ سِنًّا.
٤. أَنْشَغِلُ بِحَلِّ واجِباتِي وَالاسْتِذْكار.
٥. أُساعِدُ فِي تَرْتِيبِ غُرْفَتي.
٦. أَتَعاوَنُ مَعَ أَفْرادِ أُسْرَتِي بِتَنْفِيذِ تَوصِيَاتِ وَالِدَيَّ.

النَّتِيجَةُ

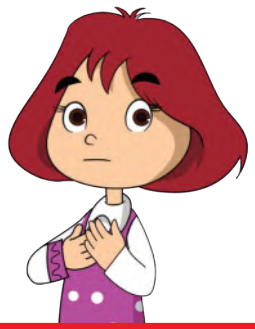
١. أَنالُ رِضا والِدَيَّ.
٢. أَتَحَمَّلُ المَسْؤُولِيَّةَ مَعَ أَفْرادِ أُسْرَتي.
٣. أَقْضِي وَقْتًا مُفِيدًا.
٤. أُنْجِزُ واجِباتِي.
٥. أَشْعُرُ بِالرِّضا عَنْ نَفْسِي.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التَّصَرُّفُ الْخَطَأ

١. أَخْرُجُ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعْبَثُ فِي المَنْزِلِ وَأُثِيرُ الفَوْضَى فِيه.
٣. أَلْعَبُ بِالأَدَواتِ الْخَطِرَةِ.
٤. أَتَشاجَرُ مَعَ إِخْوَتِي.



النَّتِيجة

١. التَّعَرُّضُ لِلْخَطَر.
٢. غَضَبُ الْوَالِدَيْن.
٣. التَّخَاصُمُ مَعَ الْإِخْوَة.

نَشَاط ٢

أُنَاقِشُ الْمُعَلِّمَ وَالطُّلَّابَ فِي التَّصَرُّفاتِ الْخَطَأ التِي يَقُومُ بِها بَعْضُ الْأَبْنَاءِ عِنْدَ خُرُوجِ والِدِيْهِمْ مِنَ المَنْزِلِ، ثُمَّ أُدَوِّنُهَا .

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التَّفْكيرُ الإبْداعي

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إذا طَرَقَ شَخْصٌ غَريبُ الْبابَ وَأُمّي خارِجَ المَنْزِل.

نَشاط ٣

لَيْلى فَتاةٌ في التّاسِعَةِ مِنْ عُمُرِها، ذَهَبَتْ أُمُّها لِزيارَةِ قَريبَتِها، وَبَقِيَتْ لَيْلى في المَنْزِلِ مَعَ إخْوَتِها.

عَبِّرْ عَنْ رَأْيِكَ في تَصَرُّفاتِ لَيْلى بِتَلْوينِ الدائِرَةِ باللَّوْنِ الأَخْضَرِ إذا كانَ تَصَرُّفُها سَليمًا، وَباللَّوْنِ الأَحْمَرِ إذا كانَ تَصَرُّفُها خَطَأً:

- مُراقَبَةُ أَخيها الأَصْغَرِ باسْتِمْرارٍ، حَتّى لا يَتَعَرَّضَ لِلخَطَر.
- العَبَثُ بِمَوادِّ تَجْميلِ أُمِّها.
- تَنْفيذُ تَوْجيهاتِ الأَكْبَرِ سِنًّا.
- اللَّعِبُ بِالأَجْهِزَةِ اللَّوْحِيَّةِ طَوالَ الْوَقْت.
- إزْعاجُ الْجيرانِ بِالصَّوْتِ الْمُرْتَفِع.
- تَرْتيبُ أَلْعابِها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ٤

عِنْدَما يَكُونُ لَدَيْكَ أُسْرَةٌ في الْمُسْتَقْبَلِ، ماذا تَتَمَنَّى أَنْ يَفْعَلَ أَبْنَاؤكَ فِي غِيَابِكَ؟

.....

.....

.....

.....

نَشَاط ٥

اُكْتُبْ دُعاءَ الْخُرُوجِ مِنَ المَنْزِل.



بِسْمِ اللهِ .....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- مَعْرِفَةُ رَقَمَيْ جَوّالَيْ وَالِدَيْكَ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ عِنْدَ غِيابِهِما.
- لا تُخْبِرِ الْغُرَبَاءَ عَنْ غِيابِ أُمِّكَ.
- لا تُدْخِلِ الْغُرَبَاءَ إِلَى المَنْزِلِ عِنْدَ غِيابِ أُمِّكَ.
- نَفِّذْ تَعْلِيماتِ أُمِّكَ ونَصَائِحَها عِندَ غِيابِها.
- اِنْتَبِهْ لِإِخْوَتِكَ الصِّغارِ وَإِنْ كانَتِ الْخَادِمَةُ مَعَهُم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



١ أُمَيِّزُ بَيْنَ التَّصَرُّفاتِ الصَّحيحةِ وَغَيْرِ الصَّحِيحةِ لِأَبْنَاءٍ غابَتْ وَالِدَتُهُمْ بِوَضْعِ عَلامةِ (✓) أو (✗) أَمامَ التَّصَرُّفاتِ الآتيةِ:



١. فَتـاةٌ تَقْـرَأُ ( )



٢. فَتًى يَسْتَذْكِرُ دُرُوسَـهُ ( )



٣. فَتاةٌ تَتَشَاجَرُ مَعَ أَخِيها الأَصْغَر ( )



٤. فتى يُخْرِجُ رَأْسَهُ مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِل ( )



٥. فَتًى يُشَاهِدُ التِّلْفازَ مِنْ مَسافةٍ قَرِيبةٍ مِنْه ( )



٦. فَتـاةٌ تَسْـتَخْدِمُ السِّـكِّينَ لِتَقْطِيـعِ الْفَاكِهَة ( )

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ أُقَيِّمُ تَصَرُّفاتِي عِنْدَ غِيابِ أُمِّي عَنِ المَنْزِلِ، وأَضَعُ إشارةَ (✓) أَمامَ ما قُمْتُ بِهِ:

التَّصَرُّف	الإِشَارَة
أَتَجَنَّبُ اللَّعِبَ في المَطْبَخِ.	
لا أَلْعَبُ بالأَدَواتِ الْخَطِيْرَة.	
أَهْتَمُّ بِإِخْوَتي.	
أقرأُ قِصَّةً مُفِيْدَةً.	
لا أَتَشَاجَرُ مَعَ إِخْوَتي.	
أَستَمِعُ لِلأَنَاشِيْد.	
لا أَعْبَثُ بِمَوَادِّ التَّنْظِيْفِ.	

إذا حَصَلْتُ عَلَى أَرْبَعِ إِشَارَاتٍ (✓) فَأَكْثَرَ فَأَنا أَتَصَرَّفُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ في غِيابِ أُمِّي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ أُلَوِّنُ الْوُجُوهَ فِي الْجَدْوَلِ بِأَلوانِ الْعِبَارَاتِ الَّتي تُنَاسِبُهَا مِنْ وِجْهَةِ نَظَرِي:

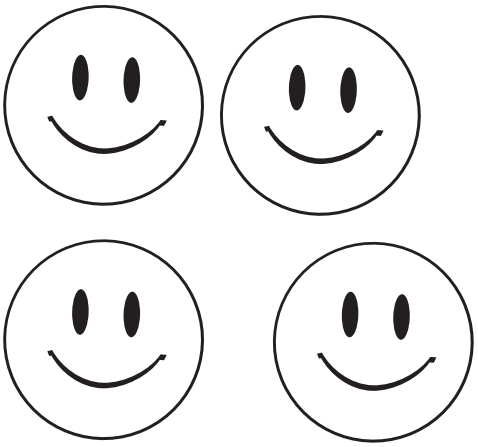
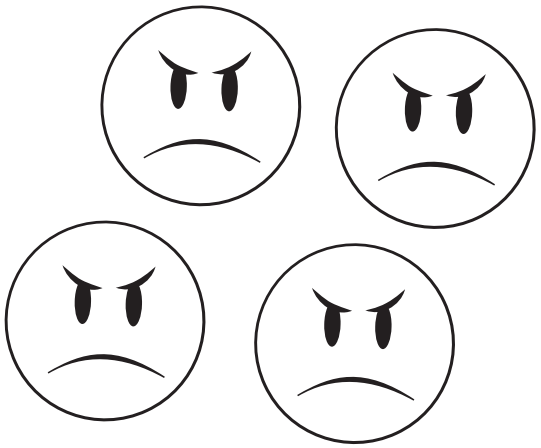
الِاهْتِمامُ بِإِخْوَتِي

العَبَثُ في الْمَنْزِلِ

الْجُلُوسُ قَرِيبًا مِنَ التِّلْفَازِ

الْاِسْتِذْكَارُ وَالْقِرَاءَةُ

اللَّعِبُ الْمُفِيدُ الْهَادِئ

تُرْضِي وَالِدَيّ	تُغْضِبُ والِدَيّ
	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وحدة شخصيتي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.





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





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أدون عبارات إيجابية

الْوِحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

◀ السَّاعَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

السَّاعَة



وَقْتِي

الأَهْدافُ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الوَحْدَةِ:

- أن يُوَضِّح سَبَبَ اِسْتِخْدَامِ السَّاعَة.
- أن يُقَارِن بينَ عَقَارِبِ السَّاعَة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

السَّاعَة

المَفاهيمُ الرَّئيسة :
- السَّاعَة.

كَيْفَ نَعْرِفُ الوَقْت؟

لِلسَّاعَاتِ أَشْكالٌ وَأَحْجامٌ مُخْتَلِفة.







نَشَاط ١

لِماذا لَدَيْنا سَاعَات ؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشاط ٢

أَرْسُمُ خَرِيطةً ذِهْنِيَّةً لاسْتِخْداماتِ السَّاعَة.



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّة

بِالتَّعاوُنِ مَعَ الطُّلابِ ومُعَلِّمي أُحَدِّدُ كَمْ سَاعَةً فِي الْيَوْمِ وَكَمْ دَقِيقةً فِي السَّاعَةِ وَكَمْ ثانِيةً فِي الدَّقِيقة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشَاط ٣

أَرْسُمُ العَقارِبَ وَفْقًا لِلوَقْتِ الْمُحَدَّدِ تَحْتَ كلِّ سَاعَة.



١٢:١٠



٨:٤٠:٥



٩:١٥

نَشَاط ٤

أَكْتُبُ وَقْتَ السَّاعةِ الْمُنَاسِبَ لِجَدْوَلِي الْيَوْمِيّ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نَشاط ٥

أُشارِكُ الطُّلّابَ ومُعَلِّمي بِإجابتِي عَنِ السُّؤالِ الآتِي:

ما الشَّيْءُ الَّذِي يَمْشِي وَيَقِفُ وَلَيْسَ لَهُ أَرْجُل؟

.....

.....

.....

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- لِلسَّاعَةِ عَقْرَبانِ إِحْداهما تُشِيرُ إِلَى الدَّقِيقةِ والأُخْرى إِلَى السَّاعَةِ.
- السَّاعَةُ تَدُقُّ عِنْدَما نَضْبِطُها عَلى الْوَقْتِ الَّذِي نُرِيدُه.
- تَوَقُّفُ السَّاعَةِ عنِ الْعَمَلِ لايَعْنِي أَنَّها غَيْرُ صالِحةٍ، لكِنْ قَد تَحتاجُ إِلَى تَغْيِيرِ البَطّارِيَّة.
- تَدُورُ عَقارِبُ السَّاعَةِ مِنَ الْيَمِينِ إِلَى الْيَسَارِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



١ أَكْتُبُ الرَّقْمَ، ثُمَّ أَرْسُمُهُ عَلى السَّاعَةِ :

أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحًا السَّاعَةَ .....



أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ .....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أَخْرُجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ .....



أَتَناوَلُ وَجْبَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ .....



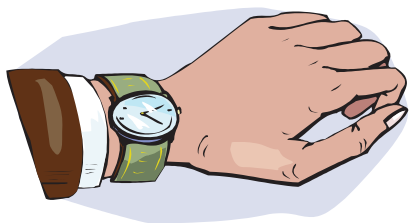
أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ .....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ يَبْدَأُ الْيَوْمُ الدِّراسِيُّ فِي تَمامِ السَّاعَةِ .....

٣ أَيُّ نَوْعٍ مِنْ أَنْواعِ السَّاعاتِ يُساعِدُكَ عَلى الْاِسْتِيقاظِ مِنَ النَّوْمِ؟







وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تَـمَـارِيْـنُ عَـامَّـة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تَمارِينُ عَامَّة

السُّؤَالُ الأَوَّلُ:

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

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحانِ يُؤَدِّيانِ إِلَى اعْتِدالِ قامتِك. ( )

٢. اِتِّباعُ مَدْلُولاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلى الوَعْي. ( )

٣. الدَّواءُ لَيْسَ لَهُ مِقْدارٌ مُعَيَّنٌ وَوَقْتٌ مُحَدَّدٌ يَجِبُ الالْتِزامُ بِه. ( )

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تَـمَـارِيْنُ عَـامَّـة

السُّؤَالُ الثَّانِي:

أَضَعُ الكَلِماتِ الآتِيَةَ فِي الْفَرَاغَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

الْحُقَنِ – الرُّموزُ الإِرْشادِيَّةُ – الْمَشْيِ .

١. ..... مُوَحَّدةٌ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ.

٢. يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْ بَقايا ..... والْأَدْوِيَةِ بَعْدَ الانْتِهاءِ مِنْها.

٣. رِيَاضَةُ ..... يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ ساعةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تَـمَـارِيْنُ عَـامَّـة

السُّؤَالُ الثَّالِث:

أَخْتارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحة:

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ بِطَرِيقةٍ خَطَأ يُـؤَثِّرُ عَلى شَكْلِ

- الْجِهَازِ الْهَضْمِيّ.
- الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيّ.
- الْعَمُودِ الْفِقْرِيّ.

٢. عِنْدَ خُروجِ أُمِّي مِنَ المَنْزِلِ أَقُومُ بِالآتي:

- الْخُرُوجِ لِلشَّارِعِ.
- الْعِنَايَةِ بالأَخِ الأَصْغَر.
- إِزْعاجِ الْجِيْرَان.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446