

تم تحميل الملف
من موقع حلول



hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



غرفتي

مسكنى



اذكري مكونات غرفة النوم؟

سرير، مكتب، ستائر، خزانة ملابس وغيرها

تهويتها وتنظيفها:

المضاهيم الرئيسية

- غرفة النوم
- السرير
- المكتب

تَحَيَّرْتُ سَعَادُ فِي تَرْتِيبِ غَرَفَتِهَا، سَاعِدِيهَا حَتَّى تَتِمَّكَنَ
مِنَ تَنْظِيمِهَا مُرْتَبَةً الْخَطَوَاتِ الْآتِيَةَ حَسَبَ أَوْلَوِيَّتِهَا:

- ٦ اِكْنِسي أَرْضِيَةَ الْغَرَفَةِ.
- ٢ ضَعِي فَرَشَ السَّرِيرِ فِي تِيَارِ هَوَائِي مُعَرَّضَ لِلشَّمْسِ.
- ٤ أَزِيلِي الْغُبَارَ مِنَ النِّوَاظِدِ وَالْأَثَاثِ.
- ١ أَزِيحِي السِّتَائِرَ، وَافْتَحِي نِوَاظِدَ غَرَفَةِ النِّوْمِ.
- ٣ عَلِقِي الْمَلَابِسَ عَلَى الْمِشْجَبِ.
- ٥ تَخْلِصِي مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَمْ تَعُدْ لَهَا حَاجَةٌ وَتَخْلِصِي
مِنَ النَّفَايَاتِ.
- ٧ غَيْرِي مَفْرَشَ السَّرِيرِ مَرَّةً كُلَّ أُسْبُوعٍ؛ لِتَنْعَمِي بِنِوْمٍ
هَادِئٍ وَمَرِيحٍ.

تُعدُّ الغُرفةُ النِّظِيفَةُ
المُرْتَبَةُ مَكَانًا مَلَأَمًا
لِلإِقَامَةِ وَالدرَاسَةِ وَالنِّوْمِ
أَوْ مَمارِسةِ الهَوَايَاتِ
المُخْتَلِفَةِ، لِذَا يَنْبَغِي أَنْ
تَكُونِي مَسْؤُولَةً عَنِ
العِنايةِ بِنِظَافةِ غَرَفَتِكَ
وَتَنْظِيمِهَا وَتَهْوِيتِهَا
بِاسْتِمْرَارٍ، وَتُمْكِنُ تَهْوِيةُ
غَرَفَةِ النِّوْمِ عَنِ طَرِيقِ
السِّمَاحِ لِلهَوَاءِ النَّقِي
بِالدِّخُولِ مِنَ النِّوَاظِدِ
وَالْأَبْوَابِ أَوْ الفِتْحَاتِ
الرِّئِيسِيَةِ.



نشاط (١)



عَبَّرِي بأسلوبك الخاص عن العلاقة بين نظافة غرفة النوم
وتهويتها بصفة مستمرة وصحة الإنسان.



بالمحافظة على تنظيف غرفة النوم سنحافظ على عدم تراكم الجراثيم
فيها وتجدد الهواء داخلها وهذا كله يعود بالفائدة على صحة الإنسان

نشاط (٢)



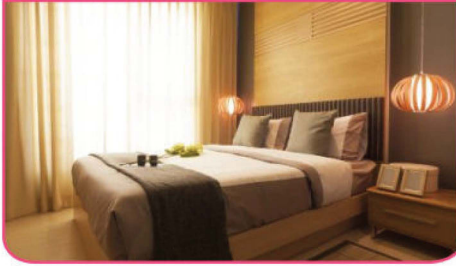
الجلول أون لاين
hulul.online

السبب والنتيجة

سيتراكم الغبار داخل
الغرفة وهذا مضر للصحة

ماذا يحدث لو تركنا النوافذ مفتوحة
لفترة طويلة عندما يكون الجو
محملا بالغبار؟





ترتيب السرير:

سارة تقوم بترتيب سريرها
يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة
متبعة الخطوات الآتية:



٣ تَنْفِضُ الْمَخَادَّ ثُمَّ
تُعِيدُهَا إِلَى مَكَانِهَا.

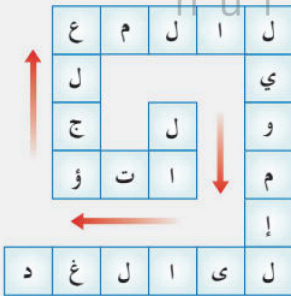


٢ تَغْطِي سَرِيرَهَا
بِالْغَطَاءِ الْخَارِجِيِّ.



١ تُرْتِبُ مَفْرَشَ
السَّرِيرِ.

نشاط (٣)



اتبعي السهم لتحصلي على مَثَلٍ معروف ،
اكتبيه ، ثم ناقشي معناه مع معلمتك .

المثل: لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد ومعنى
المثل: تأجيل الأعمال يجعلها تتراكم
فيصعب علينا إنجازها



العناية بالمكتب:

لنتمكن من استخدام مكتبك في كتابة ما عليك من واجبات مدرسية، ومراجعة دروسك بيسر وسهولة، ينبغي أن تعتني به باتباع ما يأتي:



- ١ ضعي الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.
- ٢ حافظي على نظافته بالتخلص من بقايا بَرَيِ الأَقلام.
- ٣ تجنبي الأكل والشرب عليه.
- ٤ أعيدي تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.
- ٥ احرصي على مسحه وتنظيفه باستمرار.

نشاط (٤)



شاركي زميلاتك في المجموعة في نقد تصرف الفتاة في هذه الصورة وناقشيه مع المعلمة في ضوء معلوماتك السابقة عن الجلسة الصحيحة.



يجب الجلوس جلسة صحيحة على كرسي مريح والكتابة على طاولة مناسبة



للتعرف على كيفية الجلوس الصحي، يمكنك الاطلاع على كتاب (جرعة وعي) والذي يعد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج، من خلال الرابط التالي:

وزارة الصحة
Ministry of Health

نشاط (٥)



هل أنت مرتبة؟

● لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال قومي بتعبئة الجدول الآتي :

العمل	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
فتح نوافذ الغرفة .								
ترتيب السرير .								
العناية بالمكتب .								
تعليق الملابس على المشجب .								
التخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة والتخلص من النفايات .								
إعادة الأدوات والأغراض لأماكنها في الأدراج والخزائن .								

متروك للطالبة

التقويم الذاتي : كل إشارة (✓) تعادل نقطة واحدة .

- إذا حصلت على (٣٦-٤٢) نقطة، فأنت منظمة مرتبة .
- أو على (٢٩-٣٥) نقطة، فأنت متوسطة الترتيب، ينقصك بعض العناية والاهتمام .
- إذا حصلت على أقل من (٢٩) نقطة فأنت غير مرتبة، وتحتاجين لمزيد من الاهتمام والعناية بغرفتك فهي مرآة نظافتك وشخصيتك .



تطبيقات عامة

١ اختاري الإجابة الصحيحة:

(أ) بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك:

١ نظيفة ومرتبّة. ٢ رائحتها طيبة.

٣ لا شيء مما سبق. ٤ $١ + ٢$.

(ب) يُوضع فرّش السرير في:

١ تيار هوائي معرضاً للشمس. ٢ الظل.

٣ تيار هوائي بعيداً عن الشمس.

٢ ماذا تفعلين في المواقف الآتية:



(أ) عُدتِ من المدرسة وكأنتِ غرفتكِ

- كما تركتها - غير مرتبة؟

أرتبها فوراً



(ب) دَخَلتِ غرفتكِ فوجدتِ رائحتها كريهة؟

أفتح النافذة وأنظف الغرفة وأعطرها



٣ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

- أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة. ✓
- ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة. ✗
أضع ملابس النوم مرتبة في مكانها
- ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز. ✗
أداء الواجبات المدرسية في غرفتي
- د وضع الأوراق التي فيها ذكر الله في مكان مخصص لذلك. ✓
- ه ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة. ✗
ترتيب السرير قبل الذهاب إلى المدرسة
- و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك. ✗
الاعتماد على نفسي في ترتيب غرفة نومي
- ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة. ✓
- ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب. ✓



٤ تأملي هذه الغرفة، وأجيب عما يأتي:
مقابل كل حرف من الحروف بالأسفل فراغان، امليهما بكلمتين تبدآن بذلك



الجلول اون لاين
hulul.online

ستارة

سرير

س

لعبة

لوح

ل

كتاب

كرسي

ك

مرآة

مزهريّة

م

