

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

للفصل الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



ح) 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، ١٤٣٠ هـ

١٠٦ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٨١٣-٤

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

أ- العنوان:

١٤٣٠ / ٤٩٣١

٧٤٠،٧١١ ديوي

رقم الإيداع ١٤٣٠ / ٤٩٣١

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٨١٣-٤

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

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 يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠
والتي تنص على "إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا 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 المضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة كي تفكر وتحاور وتعبّر 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 بنفسها، محبة لوطنها، تتصرف التصرف السليم في المواقف
والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر
أوقات فراغها فيما يعود عليها بالنفع 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

نوّد أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محدّدة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير، ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلّمة.

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.



أناشيد بسيطة تُقدّم للمتعلّمة لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منها حفظها، بل تُردّها مع معلّمتها فقط.



معلومات إثرائية.



أسرتي العزيزة.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يُحدّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



الفهرس

عَدَدُ الحِصَصِ المُقَرَّرَةِ فِي مَنَهجِ التَّرْبِيَةِ الأُسْرِيَّةِ لِلصَّفِّ الثَّالِثِ الأَبْتِدَائِيِّ، الفَصْلِ الدَّرَاسِيِّ الأَوَّلِ، ثَلَاثُ حِصَصٍ فِي الأُسْبُوعِ.

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 أقضي وقت فراغي بما يفيد.	
أسبوع	١٠١	تمارين عامة	



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 تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

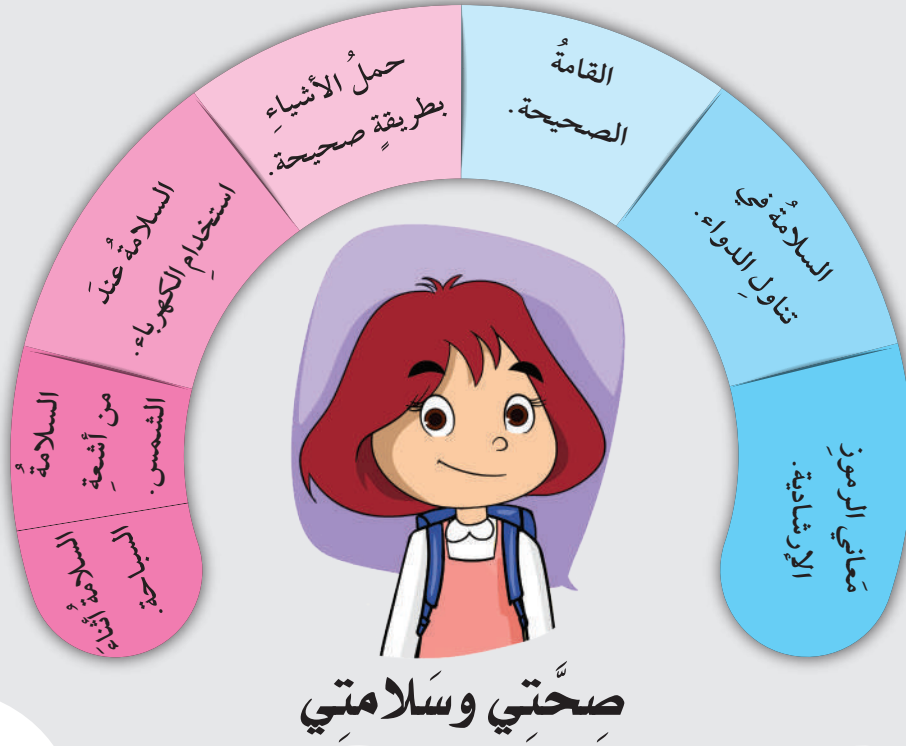
رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١١	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	الوحدة الأولى صحتي وسلامتي
١٤	نشاط (أسري).	
١٥	نشاط ختامي.	
٣٥	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	
٣٧	نشاط (أسري).	
٣٩	نشاط ختامي.	

الوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- * فَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةَ.
- * السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ.
- * الْقَامَةُ الصَّحِيحَةُ.
- * حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَّحِيحَةٍ.
- * السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ.
- * السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.
- * السَّلَامَةُ أثنَاءَ السَّبَاحَةِ.





الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نِهَائِهِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أن تُفَرِّقَ بَيْنَ مَعَانِي الرَّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهَا.
- ❁ أن تُشْرَحَ بَعْضًا مِنْ مَبَادِيءِ السَّلَامَةِ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الدَّوَاءِ.
- ❁ أن تُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْقَائِمَةِ الصَّحِيحَةِ فِي الْحِفَاطِ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ.
- ❁ أن تُطَبِّقَ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهَا.
- ❁ أن تُفَسِّرَ أَهْمِيَّةَ التَّعَامُلِ بِحَذَرٍ مَعَ الْكِهْرِبَاءِ.
- ❁ أن تُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَوْقَاتِ الْمُفِيدَةِ وَالضَّارَّةِ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ.
- ❁ أن تُصِفَ قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ الْوَاجِبَ مِرَاعَاتِهَا عِنْدَ السَّبَاحَةِ.





مَعَانِي الرُّمُوزِ الإِشَادِيَّةِ

المفاهيم الرئيسة:
• الرَّمْز.

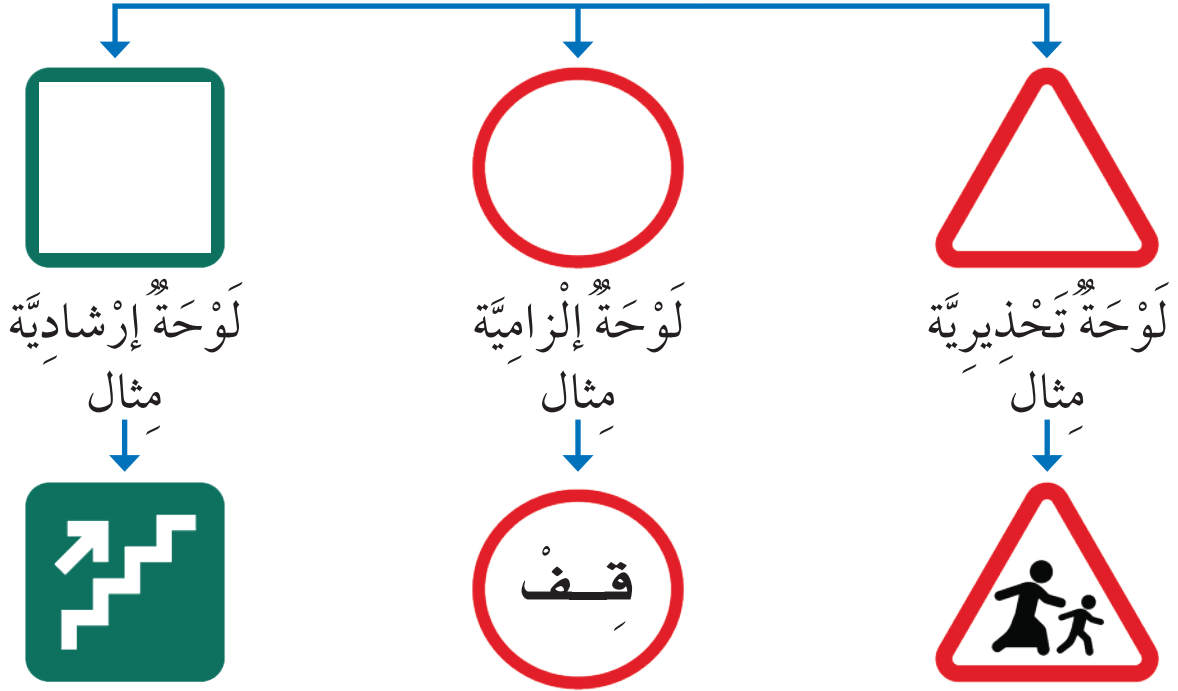


أُشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ الْمُكَمَّلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَ.
مَاذَا يَعْنِي لَكَ هَذَا الرَّمْزُ؟

.....

أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها

للموز الإرشادية ثلاثة أشكال



أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه الرموز ومبادئ السلامة، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه أسرة واحدة مع وافر الحب / ابتئكم.

نشاط:



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



أشارك زميلاتي في الإجابة عن: لماذا تُستخدم
الرموز الآتية:



ماذا يحدث عند تجاهل الرموز؟



تَخَيَّلِي لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ لِلدَّلَالَةِ عَلَى وُجُودِ:



.....

.....

.....





عزيزي الأب / الأمّ ساعدِ ابنتك في تَصْمِيمِ وابتكارِ رمزِ إرشادي.

Blank space for drawing or writing.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأمّ ناقشِ ابنتك في ما تعلّمته من درس اليوم.

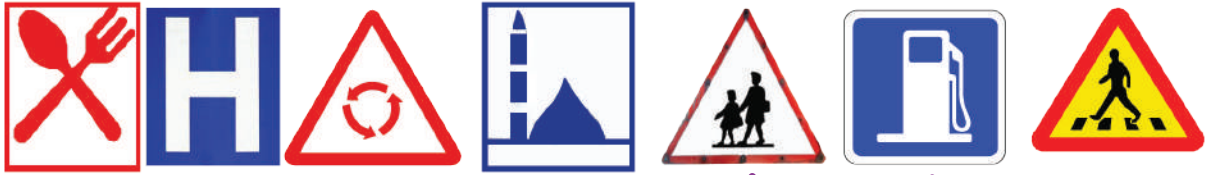


إرشادات عامة

- ١ لكل رمز من الرموز الإرشادية معنى.
- ٢ الرموز الإرشادية وضعت للدلالة على شيء معين.
- ٣ احترام الرموز الإرشادية والتقيّد بها أمر ضروري.
- ٤ هذه الرموز الإرشادية موحّدة في جميع بلدان العالم.
- ٥ اتباع مدلولات الرموز الإرشادية يدلُّ على الوعي والثّقافة.

هَيَّا نَمْرُجْ

أَضَعُ رَقَمَ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ



مَدْرَسَةٌ ○	مُسْتَشْفَى ○	مَطْعَمٌ ○	
	مَسْجِدٌ ○	مَحَطَّةُ وَقُودٍ ○	

✿ اِخْتارِي المَعْنى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمزٍ ✿



- مَمْنُوعُ الوُقُوفِ.
- أَمَامَكَ دُورًا.
- مَمْنُوعُ اسْتِعْمالِ المُنَبِّه.



- غُرْفَةُ غِيارِ أَطْفالِ.
- مَوْقِفُ ذَوِي الاِحتِياجِ الخاصَّةِ.
- سَلَمٌ كَهَرَبائِي.



- خَطَرُ الانزِلاقِ.
- مَمْنُوعُ التَّدخينِ.
- مَدْرَسَةٌ.



- دَوْرَةٌ مِياهِ.
- طَفَّاءَةٌ حَرِيقِ.
- أَعْمالِ حَفْرِ.

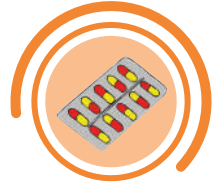
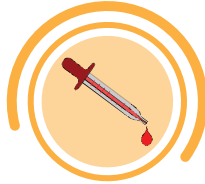


السَّلامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:

- السَّلامَةُ.
- الدَّوَاءُ.
- المُضادُّ الحَيَوِي.
- الوَصْفَةُ.

أَصِلْ كُلَّ شَكْلِ مِنْ أَشْكَالِ الأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيما يَأْتِي:



حُبُوب

إِبْرَة

شَراب

متى نَسْتَعْمَلُ الأَدْوِيَةَ؟

.....

١

نشاط

أَقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ ثُمَّ أَرْتِبْهَا بِالْأَرْقَامِ.

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



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.

٢

نشاط

لَمْ يُضَافِ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ اسْتِعْمَالِهِ؟



.....

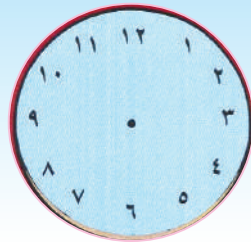
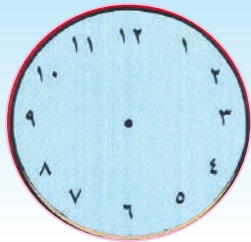
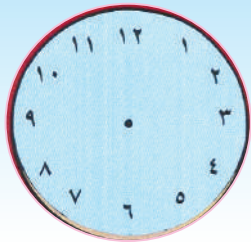
.....



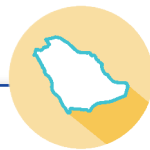
نشاط



وَصَفَ الطَّيِّبُ لَكَ الدَّوَاءَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ،
أُرْسِمِي عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثَ؛ لِتُدَلِّكَ 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 وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ».

[سُنَنُ أَبِي دَاوُدَ، ٣٨٧٤]

السبب والنتيجة

إنَّ عَدَمَ التَّخْلِصِ مِنْ أَدْوِيَةِ
الْمَرِيضِ بَعْدَ تَحْسِنِهِ يُوَدِّي إِلَى

نشاط

أَحِيطْ مَا يَنْبَغِي التَّخْلِصُ مِنْهُ بَعْدَ اسْتِعْمَالِهِ:



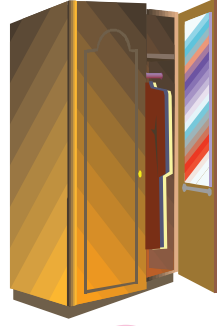


إرشادات عامة

- ١) الله هو الشافي، وإنما الدواء سبب للشفاء.
- ٢) الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- ٣) الطبيب يصف الدواء ويكتبه، والصيدلاني 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 وإن أصبت بالمرض نفسه.

هَيَّا نَمْرَجْ

أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّوَاءِ: 



أَلْصِقِي التَّحْذِيرَ الْمُرْفَقَ بِنَشْرَةِ دَوَائِيَّة: 

ما الشَّرَابُ المَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

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

أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



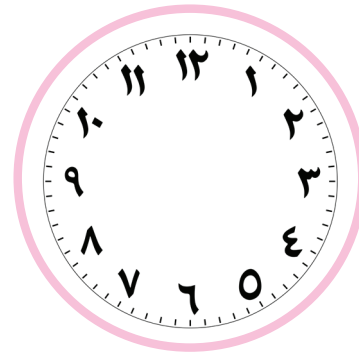
تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
الْمُنْتَهَى الصَّلَاحِيَّةِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصِفُّهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ



القامة الصحيحة

المفاهيم الرئيسة:

- القامة
- الوقوف
- المشي
- الهرولة

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

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

الوقوف الصحيح:

لَهُ شُرُوطٌ تَبْغِي مُرَاعَاتِهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:

يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ

أَلْصِقْ ذِرَاعَيْ بَجْسِمِي

أُقَرِّبُ رُكْبَتَيْ لِبَعْضِهِمَا

أُوَجِّهُ قَدَمَيَّ إِلَى الْأَمَامِ

أَجْعَلُ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلِ

أَجْعَلُ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشُدُّ بَطْنِي لِلدَّخْلِ



الوقوف الخاطيء يؤثر على سلامة ظهري.



أعبر عن رأيي في طريقة الوقوف في الصور الآتية:



إرشادات عامة



١ قفي وُقوفاً صحيحاً.

٢ ارفعي رأسك وشدي جسمك أثناء الوقوف.

٣ طبقي الوقوف الصحيح في طابور الصباح

وأثناء أدائك الصلاة.

المشي الصحيح:

١. أحافظُ على قامتي
أثناء المشي.

٢. أرفعُ رأسي
وأنظرُ إلى الأمام.

٣. أمشي باعْتدالٍ
وأحرِّكُ يديَّ بخِفةٍ.

٤. أحرصُ على
سَلَامَةِ خُطواتي
واستِقَامَتِهَا.

٥. أحملُ حقيبي على
ظهري وأحافظُ على
توازنها.



معلومة إثرائية

لُبْسُ الحِذاءِ المُناسبِ لِقَدَمِكَ عِنْدَ المَشْيِ يُحافظُ على سَلَامَتِهَا.





نشاط



أَعْطِي أَمْثَلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟



إرشادات عامة

1 رياضة المشي يوميًا لمدة نصف ساعة تُفيد الجسم، وتُنشط الدورة الدموية.

2 لبس الأحذية ذات الكعب العالي التي لا تتناسب مع عمرك يؤثر على قامتك.

3 الوقوف والمشي الصحيحان يُؤديان إلى اعتدال عمودك الفقري.

4 لتُحافظي على سلامة كتفيك لا تحملي حقيبة الكتفين على كتف واحدة.



طَبِّقِي الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

رَتَّبِي مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ: 



يَحْبُو



يَجْرِي



يَمْشِي



يُهْرَوِل



الجلوسُ الصَّحيحُ:



١. أجلسُ وظهرِي مستقيمٌ
ملاصقٌ لظهرِ المقعدِ.

٤. أبقى رأسي عموديًّا
وأتجنبُ الميلَ لأحدِ
الجانبينِ

٢. أبقى قدميَّ متقاربتينِ
على الأرضِ

٣. أتجنبُ وضعَ الحقيبةِ
خلفَ ظهري



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





إرشادات عامة



الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية

يقيك - بإذن الله - من الأمراض.

هز الرجلين عند الجلوس يُعتبر عادة سيئة.

النوم الصحيح:

النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب، ويُجدد 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
وأذكاري 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 دعاء النوم ودونيه في المكان المخصص.

السبب والنتيجة

(لاحظت أن رقبتني تؤلني 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.

أُقِيمُ نَفْسِي بِوَضْعٍ ★ أَمَامَ العِبارةِ التي أُطَبِّقُها، و X أَمَامَ العِبارةِ التي لا أُطَبِّقُها.

- أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحيحةٍ عِنْدَ الحُضُورِ إلى المَدْرَسةِ.
- لا أَحْنِي ظَهْرِي أَثناءَ المَشْيِ.
- لا أَلْبَسُ حِذاءً لَهُ كَعْبٌ عالٍ.
- أَقِفُ بِاعتِدالٍ أَثناءَ تَأديةِ الصَّلَاةِ.
- أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحيحةٍ فِي طابُورِ الصَّبَاحِ.
- مَجْموعُ النجومِ ★

التقييم
الذاتي:

إِذا حَصَلتِ عَلى أَرْبَعِ نِجَماتٍ ★ أو أَكثَرَ فَأنتِ تُحافِظِينَ عَلى سَلامَةِ قامَتِكَ، وَإِذا حَصَلتِ عَلى أَقلِّ مِنْ ذلكَ فَعَليكِ أَنْ تُحافِظِي عَلى سَلامَةِ قامَتِكَ فِي أَثناءِ المَشْيِ وَالوُقُوفِ.

✿ أَخْتَارُكُمْ أَلْوَنَ ✿

اَعْتَدَالِ
الْجِسْمِ



أَلَمِ
فِي الظَّهْرِ



تَسْوُسِ
فِي الأَسْنَانِ



الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ
الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ
إِلَى:

✿ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانَ 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 نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

نشاط

أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ: 



التواصل



أبادِلْ الدَّوْرَ مَنْ بِجَانِبِي فِي الإِجَابَةِ عَلَى الآتِي:
يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ المُنَاسِبَةَ لـ



نَحْمِلُ الأَشْيَاءَ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



لَا أَحْمِلُ الأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، لِمَاذَا؟

السبب والنتيجة

حَمَلُ الأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ
خَاطِئَةٍ يُوْدِي إِلَى



نشاط ١

أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الكَلِمَاتِ حَسَبِ الأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ العِبَارَةَ التَّحْذِيرِيَّةَ

الخا	سلا	يؤ	الحا
ثر	للأشياء	على	الظ
مل	مة	هر	طئ



أسرتي العزيزة

الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي

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



لِحَمْلِ الصَّنَادِيقِ



.....



.....



.....



.....



لِحَمْلِ الحَقَائِبِ

العربات تُساعدنا في حمل الأشياء الثقيلة. 



ضِعِي عَلَامَةَ (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ:



٣

نشاط

طَبِّقِي الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ أَمَامَ مُعَلِّمَتِكَ
وَزَمِيلَاتِكَ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

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

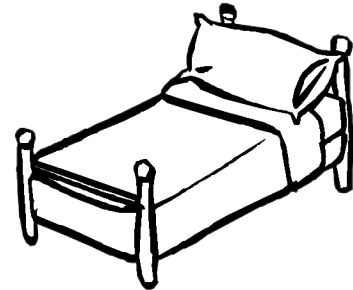
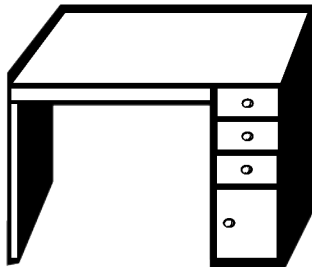
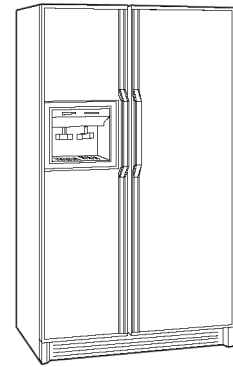
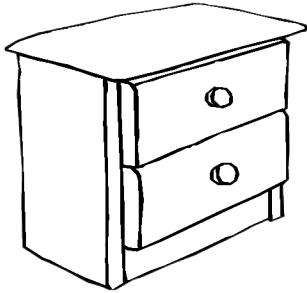
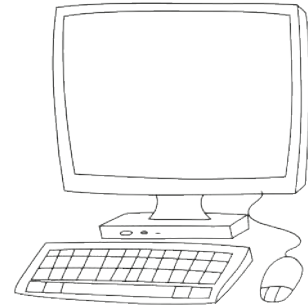
أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ناقش ابنتك فيما تعلمته من درس اليوم.

أَلَوْنُ مَا أُسْتَطِيعُ حَمَلَهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمَلُهُ ✿

بِاللَّوْنِ ✿



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

ح.....

ح.....

ح.....

ح.....

ح.....

ح.....



السَّلامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ

متى تَعْمَلُ الْأَجْهَزةُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ؟

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:
• السَّلْكُ.
• الْكَهْرَبَاءُ.
• الْجُهْدُ (القُوَّةُ)
• الْكَهْرَبَائِي.

بِالتَّعاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ اِكْتَبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَجْهَزةِ الَّتِي تَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ مِنْ حَوْلِنَا.

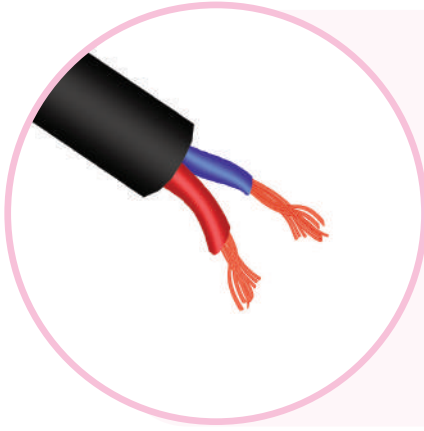


تَعْمَلُ هَذِهِ الْأَجْهَزةُ بِالْكَهْرَبَاءِ:



لِلْكَهْرَبَاءِ جُهْدَانِ ١١٠ وَ ٢٢٠ فُولْتًا وَتَسْعَى شَرِكَةُ الْكَهْرَبَاءِ فِي المَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ عَلَى مَشْرُوعِ تَوْحِيدِ الْجُهْدِ الْكَهْرَبَائِيِّ لِلْمَنَازِلِ إِلَى ٢٢٠ فُولْتًا.





❁ يَنْتَقِلُ التَّيَّارُ الكَهْرَبَائِيُّ عَبْرَ الأَسلاكِ، وَتَأْخُذُ
الأَسلاكُ الكَهْرَبَائِيَّةُ ألْوَانًا وَمَقاساتٍ وَأَشْكَالًا مُخْتَلِفَةً،
وَيُسَمَّى البِلاَسْتِيكُ الَّذِي يُعْطِي هَذِهِ الأَسلاكَ بِالعَازِلِ.

التفكير الإبداعي



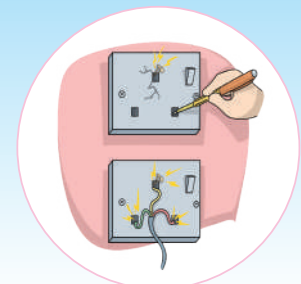
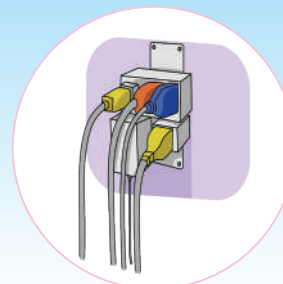
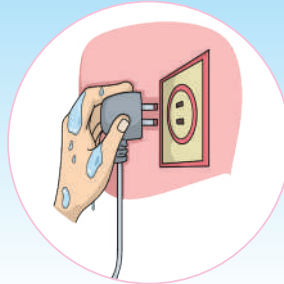
ماذا تَفْعَلِينَ إِنْ وَجَدْتِ سِلْكَاً كَهْرَبَائِيًّا عَارِيًّا؟

.....



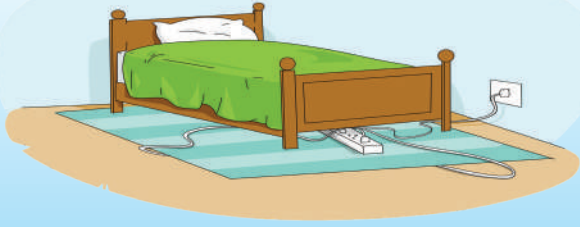
نشاط

ناقِشِي ما فِي الصُّورِ الآتِيَةِ مِنْ أخطارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِها:



٢

نشاط



وَالِدَةُ سَلَوَى تَضَعُ الْأَسْلَاكَ
تَحْتَ السَّجَادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
فِيهَا الصِّغَارُ.

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

السبب والنتيجة

..... ←

التفكير الإبداعي

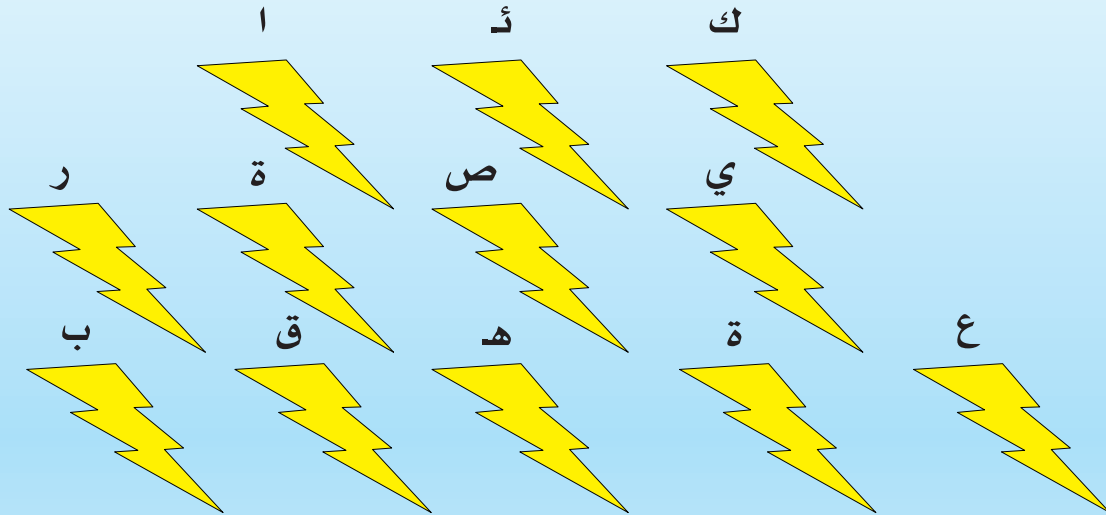


كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزِلِ؟

.....
.....



أرِّبِ الحُرُوفَ لِأَعْرِفَ العِبَارَةَ المَطْلُوبَةَ، وَأَدُونَهَا فِي
المَكَانِ المُنْخَصِّصِ أدْنَاهُ:



يُصَابُ مَنْ يَلْمَسُ الْأَسْلَاكَ المَكْشُوفَةَ:

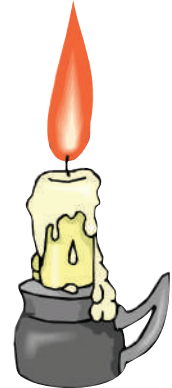
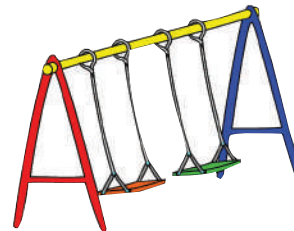
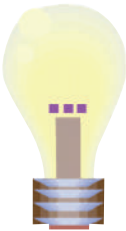
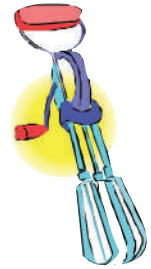
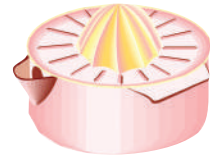
(ب.....)



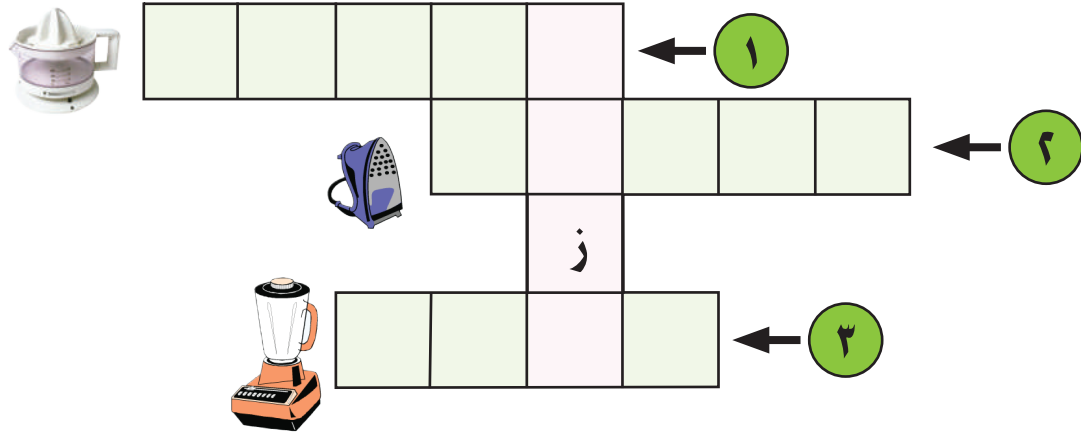
إرشادات عامة

- 1 أشكركم الله على نعمة الكهرباء.
- 2 أفصلي التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.
- 3 تعاملني مع الأجهزة الكهربائيّة بحذر، وتتبعي الإرشادات الخاصّة بها.
- 4 أبعدي التوصيلات والأجهزة الكهربائيّة عن الأطفال.
- 5 ابتعدي عن الأسلاك المكشوفة في أيّ مكان، ولا تلمسيها خاصّة وقت الأمطار.
- 6 تأكّدي من قوّة الفولت المناسب للجهاز قبل تشغيله.
- 7 احذري استخدام الكهرباء ويديك مبلّتان بالماء.

أُمَيِّزُ مَا يَعْمَلُ بِالكَهْرَبَاءِ، وَأُحِيطُهُ بِدَائِرَةِ



❁
 أُسْتَبَدِلُ 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 ❁



السَّلامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

المفاهيم الرئيسة:

• ضربة شمس

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

الشَّمْسُ مُفِيدَةٌ لِلإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانَ وَالنَّبَاتِ.



الشَّمْسُ تُمِدُّنَا بِالضُّوءِ وَالِدَّفْءِ وَالْحَرَارَةِ.



نشاط

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

.....

ضِعِي الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الفَرَاغَاتِ:

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

عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ

فِي فَصْلِ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتِ البَاكِرِ وَقَبْلَ

الْوَقْتِ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ

لِحِمَايَةِ البَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوَضَعُ

الوَاقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

تُسْتَحْدَمُ لِلوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

٢

نشاط



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





❁ في رأيك، وبعْدَ قِراءَةِ القِصَّةِ السَّابِقَةِ:

لِمَ أُصِيبَ  بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟

.....

.....

.....



نشاط



أَصِلْ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنَ أَشْعَةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ



على وجه الصبي:



التفكير الإبداعي



كَيْفَ أَعْوِضُ مَا يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

.....

ارتداء الملابس يحمي الجسم من أشعة الشمس.



نشاط



لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ ارْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ



فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

١. اِحْرَاصِي دَائِمًا عَلَى تَبْرِيدِ الْمَكَانِ الْحَارِّ.
٢. اشْرَبِي الْمَاءَ بِكَثْرَةٍ فِي الصَّيْفِ؛ لِتَحْمِي جِسْمِكَ مِنَ الْجَفَافِ.
٣. تَجَنَّبِي اللَّعِبَ فِي الشَّمْسِ وَقْتُ الظَّهِيرَةِ.
٤. رَاجِعِي أَقْرَبَ مَرْكَزِ صِحِّيِّ عِنْدَ إِصَابَتِكَ بِضَرْبَةِ شَمْسٍ.
٥. اسْتَفِيدِي مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ فِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ.

أَحِيطُ بِالْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ: 

تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ وَقْتُ: 

- الصَّبَاحُ.
- الظُّهْرُ.
- المَسَاءُ.

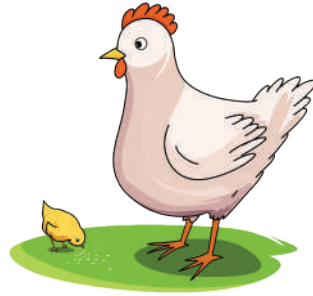
اللَّعْبُ فِي الشَّمْسِ لِمَدَّةٍ طَوِيلَةٍ يُؤَدِّي إِلَى: 

- السُّعَالُ.
- النَّزْلَةُ المِعْوِيَّةُ.
- ضَرْبَةُ شَمْسٍ.

يُوضَعُ الكَرِيمُ الوَاقِي مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ: 

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

أَصْلُ بَيْنَ الشَّمْسِ بِمَنْ يَسْتَفِيدُ مِنْهَا: ❁





السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:

- المستنقع
- السييل

متى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الأَشياءَ؟



السَّباحَةُ رِياضَةٌ مُمتعةٌ ومُفيدةٌ.

فَضَّلُ أَفْضَلُ فُصولِ السَّنةِ لِمُمارَسةِ السَّباحَةِ. لِمَذا؟

عَنْ (عُمَرُ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) قَالَ: «عَلِّمُوا أَوْلادَكُمْ السَّباحَةَ وَالرَّمايَةَ وَرُكُوبَ

الْخَيْلِ».

نَتَعَلَّمُ السَّباحَةَ تَحْتَ إِشْرافِ الكِبارِ.

تَخَيَّلِي أَنَّكَ تَسْبَحِينَ، ما الحَرَكَاتُ الَّتِي تَقُومِينَ بِها؟

طَبِّقِيها أَمامَ زَميلاتِكَ.





اَكْتُبْ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوَائِدِ السَّبَّاحَةِ.



يُرَاعَى عِنْدَ السَّبَّاحَةِ مَا يَأْتِي:

- ❁ قَبْلَ الْبَدْءِ فِي السَّبَّاحَةِ.
- ❁ أَقْوَمُ بِتَغْيِيرِ بَعِيدًا عَنِ أَنْظَارِ الْآخَرِينَ.
- ❁ لَا أَرْمِي فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ.
- ❁ لَا أَتَنَاوَلُ فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ.
- ❁ أَتَجَنَّبُ مَاءِ الْحَوْضِ أَثْنَاءَ السَّبَّاحَةِ.
- ❁ التَّبَوُّلَ فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ.
- ❁ أَتَجَنَّبُ السَّبَّاحَةَ مِنْ غَيْرِ وُجُودِ شَخْصٍ لِلْمُرَاقَبَةِ.
- ❁ أَتَبِعُ التَّعْلِيمَاتِ
- ❁ الْمُزَاحَ الثَقِيلَ أَثْنَاءَ السَّبَّاحَةِ.

السَّببُ وَالنَتِيجَةُ

.....



تركُ الأَطْفَالُ يَلْعَبُونَ وَيَسْبَحُونَ
فِي الْبَحْرِ أَوْ فِي أَحْوَاضِ السَّبَّاحَةِ
دُونَ رَقَابَةٍ.

مَنْعُ السَّبَّاحَةِ فِي الْبَحْرِ.



.....

.....



وَضَعُ الْحَوَاجِزِ فِي الْبَحْرِ.



أُحِيطُ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مَنْ يُرِيدُ السَّباحَةَ: 



التَّفكيرُ الإبداعي



مَاذَا تَفْعَلِينَ إِذَا رَأَيْتِ غَرِيقًا فِي الْمَاءِ؟

.....

.....

.....

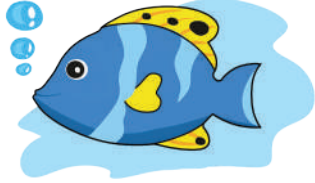
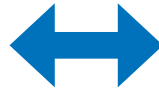
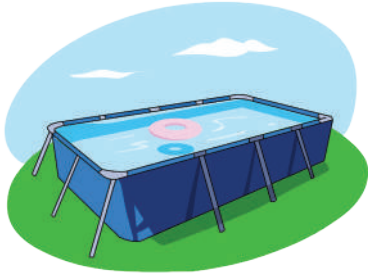


إرشادات عامة

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 آدَاءَ الصَّلَاةِ وَقْتَ السَّبَّاحَةِ.
7. خُذِي الْإِذْنَ مِنْ وَالِدَيْكَ قَبْلَ السَّبَّاحَةِ.

هَيَّا نَمْرَحْ

أذْكَرُ الرِّابِطَ بَيْنَ:



أَكُونُ ثَلَاثَ كَلِمَاتٍ مِنَ الْحُرُوفِ الْآتِيَةِ:

ب

ح

س



اُكْتُبِي أَضدادَ الأَشياءِ الآتيةِ، ثُمَّ اجْمَعِي أَحْرُفَ المُربَّعاتِ الصِّفراءِ، واكْتُشِفِي
اسْمَ البَحْرِ الَّذِي يُطَلُّ عَلَى الجُزءِ الغَرْبِيِّ 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 أتصرف بِمَلابِسِي
التي لا أحتاجُها؟

كيف أتصرفُ إذا
خرجتُ أُمِّي مِنَ المَنْزِلِ؟



شخصيتي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ المَتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الوَحْدَةِ:

- ✿ أَنْ تَسْتَنْجِ أَثَرَ التَّصَرُّفَاتِ السَّلِيمَةِ عِنْدَ خُرُوجِ أُمِّهَا مِنَ المَنْزِلِ.
- ✿ أَنْ تُنَاقِشَ نَتَائِجَ التَّصَرُّفَاتِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ الَّتِي قَدْ تَفَعَّلَهَا عِنْدَ خُرُوجِ أُمِّهَا مِنَ المَنْزِلِ.
- ✿ أَنْ تُفَسِّرَ سَبَبَ تَغْيِيرِ قِيَاسِ مَلَابِسِهَا.
- ✿ أَنْ تُقَدِّمَ مَقْتَرِحاً مُنَاسِباً لِلْمَلَابِسِ الَّتِي لَا تَحْتَاجُهَا.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

هل تصطحبك أمك معها كلما خرجت من المنزل؟

المفاهيم الرئيسة
• تحمُّلُ المسؤُولية.

تَخْرُجُ الأُمُّ مِنَ الْمَنْزِلِ لِعِدَّةِ أَسْبَابٍ مِنْهَا :

- الذَّهَابُ لِلْعَمَلِ.
- زِيَارَةُ وَالِدَيْهَا وَأَقَارِبِهَا.
- الاجْتِمَاعُ بِالصَّدِيقَاتِ أَوْ الْجِيرَانِ.
- التَّرْفِيهِ.
- الذَّهَابُ لِلْمُسْتَشْفَى.



نشاط ١

هَلْ هُنَاكَ أَسْبَابٌ أُخْرَى لِخُرُوجِ الأُمِّ؟ اذكريها.

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَقْضِي الْوَقْتَ بِاللَّعِبِ الْمُفِيدِ .
٢. أُمَارِسُ هَوَايَاتِي الْمُفْضَلَةَ .
٣. أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الْأَصْغَرَ سَنًا .
٤. أَنْشَغِلُ بِحَلِّ وَاجِبَاتِي وَالِاسْتِذْكَارِ .
٥. أَسَاعِدُ فِي تَرْتِيبِ غُرْفَتِي .
٦. أَنْفِذُ تَوْجِيهَاتِ الْأَكْبَرِ سَنًا وَتَوْصِيَّاتِهِمْ .

النتيجة

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



التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

١. أَخْرَجُ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعْبَثُ فِي الْمَنْزِلِ وَأَثِيرُ الْفَوْضَى فِيهِ.
٣. أَلْعَبُ بِالْأَدَوَاتِ الْخَطِرَةِ.
٤. أَتَسَاجَرُ مَعَ إِخْوَتِي.

النَّتِيْجَةُ

- التَّعَرُّضُ لِلْخَطَرِ.
- غَضَبُ الْوَالِدَيْنِ.
- الْخِصَامُ مَعَ الْإِخْوَةِ.



نَاقِشِي مُعَلِّمَتِكَ وَزَمِيلَاتِكَ فِي التَّصَرُّفَاتِ الْخَاطِئَةِ الَّتِي تَقُومُ بِهَا
بَعْضُ الْفَتَيَاتِ عِنْدَ خُرُوجِ أُمَّهَاتِهِنَّ مِنَ الْمَنْزِلِ، ثُمَّ دَوِّنِيهَا .

.....

.....

.....



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا طَرَقَ شَخْصٌ غَرِيبٌ الْبَابَ وَأُمَّكَ خَارِجَ الْمَنْزِلِ.

٣

نشاط

لَيْلَى فَتَاةٌ فِي التَّاسِعَةِ مِنْ عُمْرِهَا، ذَهَبَتْ أُمُّهَا لزيارة 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 مراقبة أخيها الأصغر باستمرار، حتى لا يتعرّض للخطر.
- ٢ العبث بموادّ تجميل أمها.
- ٣ تنفيذ توجيهات الأكبر سنًا.
- ٤ اللعب بالأجهزة اللوحية طوال الوقت.
- ٥ إزعاج الجيران بالصوت المرتفع.
- ٦ ترتيب ألعابها.



عندما تكونين أمًّا في المُستقبلِ ماذا تتمنّين أن يفعلَ
أبناؤك في غيابك؟

.....

.....

.....

.....



أكتبِي دُعاءَ الخُروجِ مِنَ المَنزِلِ



بِسْمِ اللَّهِ

.....

.....

.....

.....



إرشادات عامة

١ معرفة رَقَمِي جَوَّالِي وَالِدَيْكَ أَمْرٌ ضَرْوْرِيٌّ عِنْدَ غِيَابِهِمَا.

٢ لَا تُخْبِرِي الْغُرَبَاءَ عَنُ غِيَابِ أُمَّكَ.

٣ لَا تُدْخِلِي الْغُرَبَاءَ إِلَى الْمَنْزَلِ عِنْدَ غِيَابِ أُمَّكَ.

٤ نَفِّذِي تَعْلِيمَاتِ أُمَّكَ وَنَصَائِحُهَا عِنْدَ غِيَابِهَا.

٥ انْتَبِهِي لِإِخْوَتِكَ الصِّغَارِ وَإِنْ كَانَتِ الْخَادِمَةُ مَعَهُمْ.

هَيَّا نَمْرُجْ

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



٢. فَتَاةٌ تَسْتَذْكُرُ دُرُوسَهَا ()



١. فَتَاةٌ تَقْرَأُ ()



٤. فَتَاةٌ تَخْرُجُ رَأْسَهَا مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِلِ ()



٣. فَتَاةٌ تَتَشَاجَرُ مَعَ أُخِيهَا الْأَصْغَرَ ()



٦. فَتَاةٌ تَسْتَخْدِمُ السَّكِّينَ لِتَقْطِيعِ
الْفَاكِهَةِ ()



٥. فَتَاةٌ تَشَاهِدُ التَّلْفَازَ مِنْ مَسَافَةٍ قَرِيبَةٍ
مِنْهُ ()

أَقِيمُ 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 بِالْأَدْوَاتِ الْخَطِيرَةِ.
<input type="checkbox"/>	أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي.
<input type="checkbox"/>	أَقْرَأُ قِصَّةً مُفِيدَةً.
<input type="checkbox"/>	لَا أَتَشَاجِرُ مَعَ إِخْوَتِي.
<input type="checkbox"/>	أَسْتَمِعُ لِلْأَنَاشِيدِ.
<input type="checkbox"/>	لَا أَعْبَثُ بِمَوَادِّ التَّنْظِيفِ.

إِذَا حَصَلَتْ عَلَيَّ أَرْبَعُ إِشَارَاتٍ (✓) فَأَكْثَرَ فَأَنَا أَتَصَرَّفُ بِطَرِيقَةٍ صَّحِيحَةٍ فِي غِيَابِ أُمِّي.



أَلَوْنُ الْوُجُوهِ فِي الْجَدُولِ بِالْأَلْوَانِ الْعِبَارَاتِ الَّتِي تُنَاسِبُهَا مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِي: 

الجلوس قريباً من التلفاز

العبث في المنزل

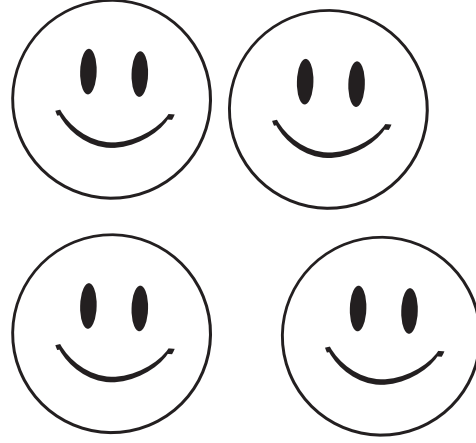
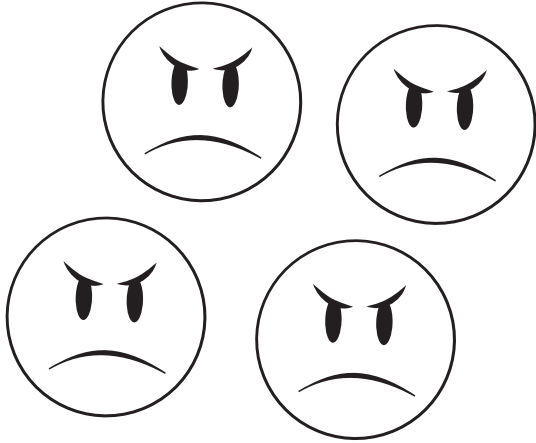
الاهتمامُ بإخوتي

اللعبُ المفيدُ الهادئ

الاستذكارُ والقراءة

تُعْضِبُ وَالِدِي

تُرْضِي وَالِدِي





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أُحْتَاجُهَا.

ماذا تَرَيْنَ فِي الصُّورَةِ الآتِيَةِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الحجم.
- الملابس.
- الجمعية.



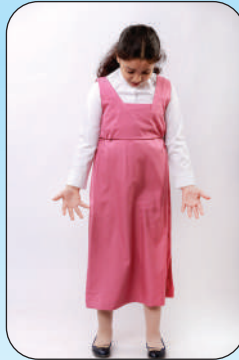


أَضَعُ إِشَارَةً أَمَامَ مَا يَنْطَبِقُ عَلَيَّ عِنْدَمَا أُرْتَدِي الزِّيَّ الْمَدْرَسِيِّ
الْخَاصَّ بِي فِي الصَّفِّ الْأَوَّلِ الْإِبْتِدَائِيِّ:

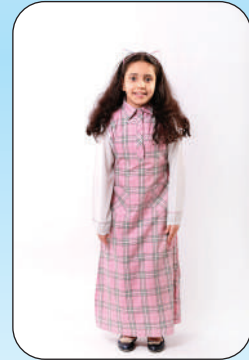
لم يتغير



صغير



كبير



لم يتغير



التفكير الناقد

ضيق



واسع



ما الذي حَدَثَ لِزِيَّكَ الْمَدْرَسِيِّ؟

التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْفُقَرَاءِ، قَالَ تَعَالَى:

﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ نُنْفِقُوا مِمَّا يُحِبُّونَ﴾

[آل عمران: ٩٢]

٢. أَحْتَفِظُ بِهَا لِلْأَخْوَاتِ.

٣. أَسْتَشِيرُهَا فِي بَعْضِ الْأَعْمَالِ الْمُفِيدَةِ.

النَّتِيجَةُ

نَيْلُ الْأَجْرِ مِنَ اللَّهِ.

الِاِقْتِصَادُ وَالتَّوْفِيرُ فِي الْمَالِ.

إِدْخَالُ السُّرُورِ عَلَى قَلْبِ الْمُسْلِمِ.



التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

١. أَمَزَّقْتُهَا.

٢. أَرَمَيْتُهَا فِي الْقُمَامَةِ.

٣. أَخَزَنْتُهَا مُدَّةً طَوِيلَةً وَلَا أَسْتَخْدِمُهَا.

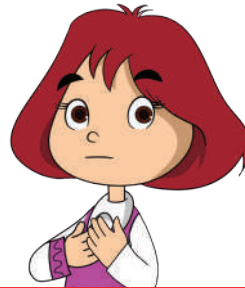
النَّتِيجَةُ

.....

.....

.....

.....





ماذا تفعلُ أمُّكِ بِمَلابِسِ إِخْوَتِكَ عِنْدَما يَكْبُرُونَ؟

.....

.....

.....



لِمَ يَجِبُ عَدَمُ الإِسْرَافِ فِي شِراءِ المَلابِسِ لِمَن هُم فِي مَرِحَلَةِ الطِفُولَةِ؟

.....

.....

.....



نشاط ٤

نُورَة فَتَاةٌ لَدَيْهَا فُسْتَانٌ جَمِيلٌ تَفْضِلُ ارْتِدَاءَهُ
دَائِمًا، تَمَرِّقُ أَثْنَاءَ لَعِبِهَا مَعَ أُخْتِهَا، وَلَمْ يَعُْدْ
بِإِمْكَانِهَا ارْتِدَاؤُهُ.

تعاوني مع زميلاتك في تحديد المشكلة واقتراح حلول لها.

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط ٥

أَكْتُبِي اسْمَ جَمْعِيَّةٍ خَيْرِيَّةٍ بِمَدِينَتِكَ وَحَدِّدِي مَجَالَ عَمَلِهَا مُسْتَعِينَةً
بِالْمُنْظَمِ التَّخَطِيطِيِّ :

مجال عملها

.....

.....

.....

اسم الجمعية

.....

.....

.....



إرشادات عامة

1 لا تَحْجَلِي مِنَ الاسْتِفَادَةِ مِنْ مَلَابِسِ أُخْتِكَ الْكُبْرَى.



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



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



4 بَعْضُ الْمَلَابِسِ تَصْغُرُ بَعْدَ غَسْلِهَا.



هيا
نمرح

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

2 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.

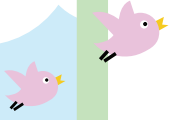
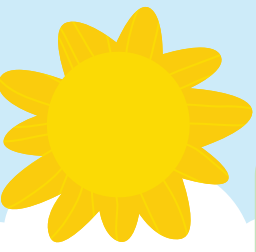


الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

✿ الساعة.

✿ كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي؟



كيف أقضي وقت فراغي؟

الساعة



وقتي

الأهداف

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- ✿ أن تُوضِّح سبب استخدام الساعة.
- ✿ أن تُقارن 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 أشكالٌ وأحجامٌ مختلفة.



نشاط



لماذا لدينا ساعات؟



.....



أرسمي خريطة ذهنية لاستخدامات الساعة.

الأرقام: يشير كل رقم إلى ساعة واحدة.

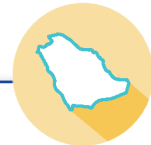
العقرب الصغيرة: تشير إلى الساعات، وتدور دورة كاملة كل نصف يوم أي كل ١٢ ساعة.



العقرب النحيفة: تشير إلى الثواني، وتدور دورة كاملة كل ٦٠ ثانية.

العقرب الكبيرة: تشير إلى الدقائق، وتدور دورة كاملة كل ساعة أي كل ٦٠ دقيقة.

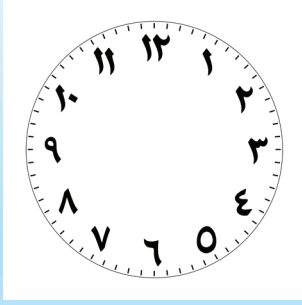
التعاون والمشاركة المجتمعية



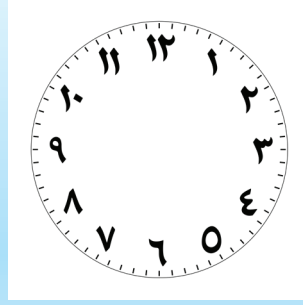
بالتعاون مع زميلاتك ومعلمتك حددي كم ساعة في اليوم وكم دقيقة في الساعة وكم ثانية في الدقيقة .



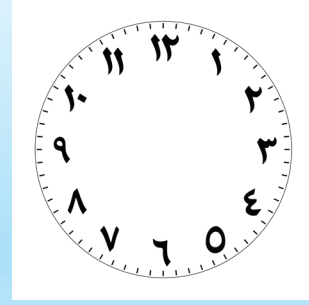
أرسم العقارب وفقاً للوقت المحدد تحت كل ساعة.



٩:١٥



٨:٤٠:٥



١٢:١٠



أكتب وقت الساعة المناسب لجداولي اليومي





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



.....

.....

.....



إرشادات عامة

- ١) للساعة عقربان إحداهما تُشير إلى الدقيقة والأخرى 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.



أَكْتُبِ الرَّقْمَ، ثُمَّ أَرْسُمُهُ عَلَى السَّاعَةِ:

أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحًا السَّاعَةَ



أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



أُخْرِجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ

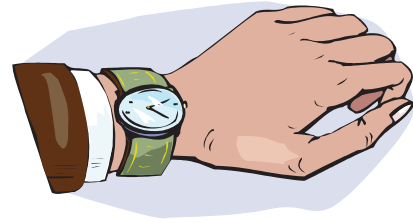


أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدَادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ



يبدأ اليوم الدراسي في تمام الساعة

أي نوع من أنواع الساعات تُساعدك على الاستيقاظ من النوم؟





كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي ؟

كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي بِمَا يُفِيدُ ؟

المفاهيم الرئيسة:

- وقت الفراغ
- المفيد.
- التسلية.



أرسمي خريطة ذهنية لطريقتك في قضاء وقت فراغك؟



أَوَّلًا: أَسَاعِدُ أُمِّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ:



• أَرْتَبُ غُرْفَتِي.



• أَنْفِذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



• أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.



• أَسَاعِدُ فِي تَحْضِيرِ سَفْرَةِ الطَّعَامِ.



أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الصَّغَارِ.

أَذْكُرِي أَعْمَالَ أُخْرَى تُسَاعِدِينَ بِهَا أُمَّكَ.



- ١.
- ٢.
- ٣.



ما أثر مُساعدتكِ لِأُمِّكِ فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ؟

.....

.....

.....

سارِعي لِمُساعدَةِ أُمِّكِ إِذا انْتَهَيْتِ مِنَ الاسْتِدْكارِ.



ثانياً: أمارِسُ الهِواياتِ وَالْأَلْعابَ الْبَدَنِيَّةَ الْمُفِيدَةَ.

فوائدُ الأَلْعابِ الْبَدَنِيَّةِ



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:



- أختار مكاناً هادئاً ومُضاءً إضاءةً جيّدة.
- أقرأُ بتأنٍ.
- أحاولُ تلخيصَ ما قرأتُ.
- أحافظُ على الأوراقِ عندَ القراءة.
- أقومُ بإعادةِ القِصَّةِ إلى مكانِها بعدَ الانتهاءِ منها.



٤

نشاط

لِمَ يُنْصَحُ بِقِضَاءِ الْوَقْتِ فِي الْقِرَاءَةِ؟

.....

.....

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



كِتَابِي يُضِيدُ
كُلَّ جَدِيدٍ
فَأَزْدَادُ فَهْمَا
وَأَكْسَبُ عُلَمَا
حُبًّا كَبِيرًا
أَزِيدُ سُرُورًا

كِتَابِي يُسَلِّي
كِتَابِي يُعَلِّمُ
أَطَالِعُ فِيهِ
وَأَحْيَا سَعِيدًا
أَحِبُّ كِتَابِي
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.





نشاط

ما المقصود بما يأتي :

١. الحديث الشريف : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
«خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ» [رواه البخاري، ٥٠٢٧].

٢. المَرَكز الصَّيْفِيّ:

خامساً: السَّفَرُ وَقَضَاءُ الإجازةِ فِي رُبُوعِ بِلادِي:

بَدَأَتِ العُطلةُ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقتِي فِيها؟
أَخْتارُ مِمَّا يَأْتِي:



- السَّفَرُ وَقَضَاءُ الإجازةِ فِي مَدِينَةٍ مِنْ مَدُنِ بِلادِي أَوْ السَّفَرُ خَارِجَ البِلادِ.
- مُشاهدةُ الرُّسومِ المُتَحَرِّكةِ عَلى التِّلْفازِ.
- الالْتِحاقُ بِمَرَكزِ صَيْفِيّ.



برنامج جودة الحياة 2020
 برنامج جودة الحياة
 ٢٠٢٠ أحد برامج
 تحقيق رؤية المملكة
 ٢٠٣٠، ويعني
 بتحسين نمط حياة
 الفرد والأسرة وبناء
 مجتمع ينعم أفرادُه
 بأسلوب حياة متوازن،
 وذلك من خلال تهيئة
 البيئة اللازمة لدعم
 واستحداث خيارات
 جديدة تعزز مشاركة
 المواطنين 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

- ١ بعض الأعمال المنزلية قد تسبب الأذى فتجنبها.
- ٢ الألعاب البدنية تعلمك العمل بروح الفريق والصبر والمثابرة.
- ٣ احرص على قراءة القرآن الكريم وتدبر القصص فيه.
- ٤ تلخيص القصة بعد الانتهاء منها.

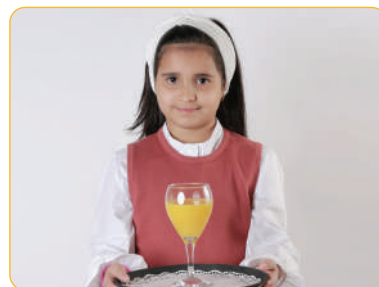


هَيَّا نَمْرَحْ

أُرْسِمِي ○ تَحْتَ صُورِ الْأَعْمَالِ الَّتِي تُحِبُّ أُمُّكَ أَنْ تَقُومِي بِهَا،

وَ □ تَحْتَ صُورِ الْأَعْمَالِ الَّتِي تَوَدِّينَ الْقِيَامَ بِهَا.

وَ △ تَحْتَ صُورِ الْأَعْمَالِ الَّتِي تَمْنَعُكَ أُمُّكَ مِنَ الْقِيَامِ بِهَا:



❁ أَسْتَمِرُّ وَقْتِي بِشَكْلِ مُفِيدٍ بِتَنْفِيدِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلَ:

-
-
-
-

❁ اِخْتَارِي الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:

إِذَا رَأَيْتِ أُخْتَكِ تَقْضِي وَقْتَهَا فَرَاغًا كُلَّهُ بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ:



١. تُشَاهِدِينَ مَعَهَا التَّلْفَازَ.
٢. تُغْلِقِينَ 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 أَشْطَبُهَا

أطلع - قصة - كتب - مكتبة - هدوء - قرأ

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

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

١. الوُوقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اعْتِدَالِ قَامَتِكَ. ()
٢. أَتَجَنَّبُ اللَّعِبَ فِي الشَّمْسِ وَقَتَ الْعَصْرِ. ()
٣. إِذَا كَبُرْتُ عَلَى مَلَابِسِي أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْأَغْنِيَاءِ. ()
٤. اتِّبَاعُ مَذَلُولَاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلَى الْوَعْيِ. ()
٥. فَضْلُ الْأَسْلَاكِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ فَوْرَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا. ()
٦. الدَّوَاءُ لَيْسَ لَهُ مِقْدَارٌ مُعَيَّنٌ وَوَقْتُ مُحَدَّدٌ يَجِبُ الْإِلْتِزَامُ بِهِ. ()
٧. طَلَبُ الْمُسَاعَدَةِ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ. ()
٨. السَّبَاحَةُ رِيَاضَةٌ مُفِيدَةٌ لِلْجَمِيعِ. ()

تمارين عامة

السؤال الثاني:

أضَعُ الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الفَرَاغَاتِ المُنَاسِبَةِ:
 الأسلاكِ الكَهْرَبائيَةِ - الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ - نَظِيفَةٌ - الصَّبَاحُ - المَشْيُ -
 الحُقْنُ - الشَّمْسُ.

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

السؤال الثالث:

أختارُ الإجابةَ الصحيحة:

١. الوُقُوفُ وَالْمَشْيُ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ عَلَى شَكْلِ
 - * الجهازِ الهَضْمِيِّ.
 - * الجهازِ التَّنَفُّسِيِّ.
 - * العَمُودِ الفِقْرِيِّ.
٢. عِنْدَ خُرُوجِ أُمِّي مِنَ المَنْزِلِ أَقُومُ بِالآتِي:
 - * الخُرُوجِ لِلشَّارِعِ.
 - * العِنَايَةِ بِالأَخِ الأَصْغَرِ.
 - * إِزْعَاجِ الجِيرَانِ.
٣. عِنْدَ السَّبَّاحَةِ يَجِبُ
 - * أَخْذُ الإِذْنِ مِنَ وَالِدِيِّ.
 - * السَّبَّاحَةُ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ.
 - * السَّبَّاحَةُ فِي الأَمَاكِنِ العَمِيقَةِ.
٤. أَقْضِي وَقْتِ فَرَاحِي فِي
 - * مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ طَوَالَ الوَقْتِ.
 - * القِرَاءَةِ المُفِيدَةِ.
 - * النَّوْمِ.