

تم تحميل الملف  
من موقع **حلول**



[hulul.online](http://hulul.online)

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



## كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي ؟

المضاهيم الرئيسة :

- وقت الفراغ
- المضيء.
- التسلية.

### كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي بِمَا يُضِيدُ ؟

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

### نشاط

ارْسُمي خَرِيْطَةً ذَهْنِيَّةً لَطَرِيْقَتِكَ فِي قَضَاءِ وَقْتِ فَرَاغِكَ؟



أقضي وقت فراغي:

1- بحفظ آيات من القرآن الكريم

2- بممارسة بعض الألعاب البدنية

3- بممارسة هوايتي المفضلة

4- بعمل بعض الأشغال اليدوية

5- الاعتناء بأخوتي الصغار

6- مساعدة والدي في أعمال المنزل

## أَوَّلًا: أَسَاعِدُ أُمِّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ:



• أُرَتِّبُ غُرْفَتِي.



• أَنْفِذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



• أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.




• أَسَاعِدُ فِي تَحْضِيرِ سَفْرَةِ الطَّعَامِ.

حلول  
الهلول اون لاين  
hulul. line



أَهْتَمُّ بِأُخَوَاتِي الصَّغَارِ.

أُذَكِّرُ أَعْمَالَ أُخْرَى تُسَاعِدِينَ بِهَا أُمَّكَ. 

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

٢

نشاط

## ما أثرُ مُساعدتكِ لِأمِّكِ في أَعْمالِ المَنْزِلِ؟

عندما أساعد أُمِّي في أَعْمالِ المَنْزِلِ فإننا ننتهي منها في وقتٍ أسرعٍ وبجهدٍ أقلٍ. فيساعدنا ذلكُ بالاستفادة من الوقتِ المتبقي في عملٍ شيءٍ مفيدٍ أو ممارسةِ هواياتنا المفضلة.

سارِعي لِمُساعدةِ أمِّكِ إذا انتهيتِ مِنَ الاستِذْكارِ.



ثانياً: أمارِسُ الهواياتِ والألْعابِ البَدَنِيَّةَ المُفيدةَ.

فوائدُ الأَلْعابِ البَدَنِيَّةِ



تقوية  
العضلاتِ  
والعظامِ.

تكوينُ  
صداقاتٍ  
مع الآخرينِ.

الثقةُ  
بالنفسِ  
والتعاونُ.

المحافظةُ  
على جسمٍ  
صحيٍّ.



تَحَدِّثِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ عَنِ هَوَايَتِكَ الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ  
اَكْتُبِيهَا.

هوايتي المفضلة هي الرسم أستمتع حينما أقضي وقتي برسم لوحات من إبداعي وبعد  
انتهائي منها أشعر بسعادة كبيرة تغمرني لأنني قد أنجزت شيئاً رائعاً أفتخر به

ثالثاً: قراءة القصص المفيدة:



- أختار مكاناً هادئاً ومُضاءً إضاءةً جيّدة.
- أقرأ بتأنّ.
- أحاولُ تلخيصَ ما قرأت.
- أحافظُ على الأوراقِ عندَ القراءة.
- أقومُ بإعادةِ القِصّةِ إلى مكانها بعدَ الانتهاءِ منها.



٤

نشاط

## لَمْ يُنْصَحْ بِقَضَاءِ الْوَقْتِ فِي الْقِرَاءَةِ ؟

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 وَأُنْشِدُ

كُتَابِي يُضِيدُ

كُلَّ جَدِيدٍ

فَأَزْدَادُ فَهْمَا

وَأَكْسِبُ عِلْمًا

حُبًّا كَبِيرًا

أَزِيدُ سُرُورًا

كُتَابِي يُسَلِّي

كُتَابِي يُعَلِّمُ

أَطَالِعُ فِيهِ

وَأَحْيَا سَعِيدًا

أَحِبُّ كُتَابِي

وَحِينَ أَرَاهُ

\* للشاعر/ مصطفى عكرمة.

رابعًا : أَشْتَرِكُ فِي حَلْقَةِ تَحْفِيزِ الْقُرْآنِ أَوْ نَوَادِي الْحَيِّ وَالْمَرَاكِزِ الصِّيفِيَّةِ .

فِي كُلِّ حَيٍّ مَرْكَزٌ لِتَحْفِيزِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَنَادٍ لِلْحَيِّ أَوْ مَرْكَزٌ صِيفِيٌّ .

المقصود من الحديث: أن خيركم وأفضلكم من تعلم القرآن حق علمه وحق تعليمه وذلك لأنه قد تعلم العلوم الشرعية وأحاط بها

نشا

ما الْمَقْصُودُ بِمَا يَأْتِي :

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

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

٢. الْمَرْكَزُ الصَّيْفِيُّ :

خامساً: السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجَازَةِ فِي رُبُوعِ بِلَادِي :

بَدَأَتِ الْعُطْلَةُ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيهَا؟  
hulul.online

أَخْتَارُ مِمَّا يَأْتِي :

- السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجَازَةِ فِي مَدِينَةٍ مِنْ مُدُنِ بِلَادِي أَوْ السَّفَرُ خَارِجَ الْبِلَادِ.
- مُشَاهَدَةُ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ عَلَى التِّلْفَازِ.
- الْإِلْتِحَاقُ بِمَرْكَزِ صَيْفِيٍّ.





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

والتربوية وبرنامج

جودة الحياة الرياضية.

متروك للطالبة

نشاط ٦



تعاوني مع زميلاتك ومعلمتك في  
جمع صور لأماكن سياحية بالمملكة  
العربية السعودية وعمل دليل سياحي  
للتعريف بمدن المملكة.



إرشادات عامة

بعض الأعمال المنزلية قد تسبب الأذى  
فتجنبها.

الألعاب البدنية تعلمك العمل بروح الفريق  
والصبر والمثابرة.

احرصي على قراءة القرآن الكريم وتدبر  
القصص فيه.

تلخيص القصة بعد الانتهاء منها.

# هيا نمرح

أرسمي ○ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تُحِبُّ أُمُّكَ أَنْ تَقُومِي بِهَا،  
□ وَ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تَوَدِّينَ القِيَامَ بِهَا.  
△ وَ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تَمْنَعُكَ أُمُّكَ مِنَ القِيَامِ بِهَا:



❁ **أَسْتَمِرُّ وَقْتِي بِشَكْلِ مُفِيدٍ بِنَفْيِدِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلَ:**

-حفظ القرآن الكريم

-قراءة الكتب والقصص المفيدة والممتعة

-التمتع بممارسة الهواية المفضلة

-الاهتمام بتعلم الأشغال الفنية كفن الحلي والتطريز وغيرها

❁ **اخْتَارِي الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:**

إِذَا رَأَيْتِ أُمَّتَكَ تَقْضِي وَقْتَهَا فَرَاغًا كُلَّهُ بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ:

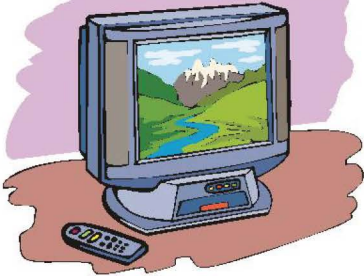
١. تُشَاهِدِينَ مَعَهَا التَّلْفَازَ.

٢. تُغْلِقِينَ التَّلْفَازَ عَنَّا.

٣. تَذَكَّرِينَهَا بِمَضَارِّ مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارٍ.

٤. لَا تَهْتَمِينَ بِالْأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَعْنِيكَ.

٥. تَذَكَّرِينَهَا بِوَسَائِلِ أُخَرَ لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.



## أَبْحَثُ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ عَمُودِيًّا وَأُفْقِيًّا، ثُمَّ أَشْطَبُهَا

أطلع - قصة - كتب - مكتبة - هدوء - قرأ

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

• ثُمَّ أَكُونُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ اسْمَ مَجْمُوعَةٍ قَصَصِيَّةٍ طَرِيفَةٍ عُرِفَ بِهَا صَاحِبُهَا.

نوادير جحا  
hulul.online