

تم تحميل الملف
من موقع **حلول**



hulul.online

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

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية



الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



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 سم

ردمك: ٤-٨١٣-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

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

أ- العنوان:

١٤٣٠ / ٤٩٣١

ديوي ٧٤٠.٧١١

رقم الإيداع ١٤٣٠ / ٤٩٣١

ردمك : ٤-٨١٣-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



الحلول أون لاين
h u l u l i n e
IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM





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 يساهم 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 وتداول 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 تصح 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 إجابةً واحدةً محدّدة، حيث إن فيها مساحةً 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 وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



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



معلومات إثرائية.



أُسرتي العزيزة.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يُحدّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



الفهرس

عدّد الحِصصِ المُقرّرة في منهج التّربّية الأُسريّة للصفّ الثالث الابتدائيّ، المُصنّف الدّراسيّ الأوّل، ثلاث حِصص في الأسبوع.

الاسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١٠	– معاني الرّموز الارشادية .	صحتي وسلامتي
أسبوع	١٨	– السّلامة في تناول الدّواء.	
أسبوع	٢٥	– القامة الصحيحة .	
أسبوع	٣٥	– حمل الأشياء بطريقة صحيحة .	
أسبوع	٤٢	– السّلامة عند استخدام الكهرباء .	
أسبوع	٤٩	– السّلامة من أشعة الشمس.	شخصيتي
أسبوع	٥٦	– السّلامة أثناء السباحة .	
أسبوع	٦٦	– كيف أتصرف إذا خرجتُ أمي من المنزل.	وقتي
أسبوع	٧٥	– كيف أتصرف بملابسي التي لا أحتاجها.	
أسبوع	٨٤	– الساعة	تمارين عامّة
اسبوعان	٩١	– كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد.	
أسبوع	١٠١	– تمارين عامّة	



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 تخصكم،
ونشاط يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه .

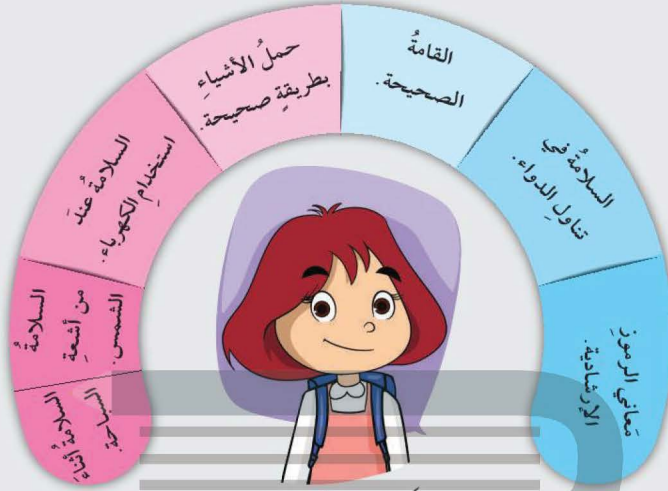
فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

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 الصَّحِيحَةَ.
- ✿ حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَّحِيحَةَ.
- ✿ السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ.
- ✿ السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.
- ✿ السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ.



صحتي وسلامتي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَابِ الْوَحْدَةِ:

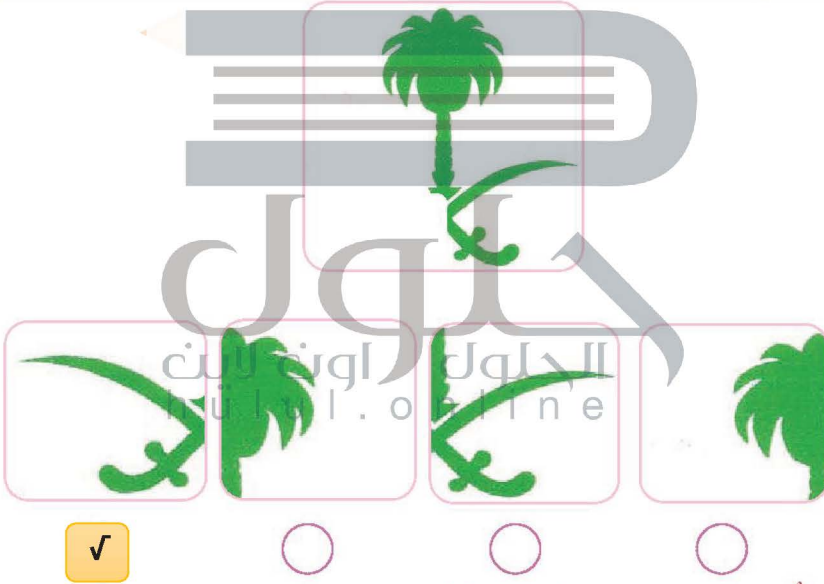
- 1. أن تُفَرِّقَ بَيْنَ مَعَانِي الرَّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهَا.
- 2. أن تشرحَ بعضاً من مبادئ السلامة عند استخدام الدواء.
- 3. أن توضحَ أهمية القائمة الصحيحة في الحفاظ على سلامة الجسم.
- 4. أن تطبّقَ الطريقة الصحيحة لحمل الأشياء المعروضة أمامها.
- 5. أن تفسّرَ أهمية التعامل بحذرٍ مع الكهرباء.
- 6. أن تميّزَ بين الأوقات المفيدة والضارة لأشعة الشمس.
- 7. أن تصفَ قواعد السلامة الواجب مراعاتها عند السباحة.





مَعَانِي الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ

المفاهيم الرئيسة:
• الرُّمُوزِ.



أشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ المُكْمَلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَ.
مَاذَا يَعْني لِكَ هَذَا الرَّمزِ؟

هذا الرمز هو شعار المملكة العربية السعودية وهو يتألف من سيفين عربيين منحنيين تعلوهما نخلة، ويرمز السيفان إلى القوة والمنعة والتضحية، وأما النخلة فترمز إلى الحيوية والنماء والرخاء

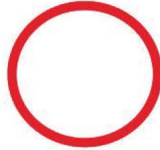
أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها

للمرموز الإرشادية ثلاثة أشكال



لوحة إرشادية

مثال



لوحة إلزامية

مثال



لوحة تحذيرية

مثال



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 ابتك على استكمال هذا الرمز، ثم
ابحثنا عن دلالاته في مشروع الرؤية الوطنية (نيوم).

هو مشروع سعودي لمدينة مخطط لبنائها عابرة للحدود، أطلقه الأمير محمد بن سلمان ولي العهد السعودي في يوم الثلاثاء ٤ صفر ١٤٣٩، ويقع المشروع في أقصى شمال غرب السعودية (منطقة تبوك) ويشتمل على أرض داخل الحدود المصرية والأردنية



أشارك زميلاتي في الإجابة عن: لماذا تُستخدَمُ



الرُّمُوزُ الآتية:

للتحذير، هناك منطقة أعمال حفر



منع إدخال الأطعمة في هذه المنطقة



للإرشاد أن هذه منطقة عبور المعاقين



ماذا يَحْدُثُ عندَ تَجاهلِ الرُّمُوزِ؟

التعرض للحوادث لا قدر الله وكذلك يحاسب من يتجاهل الرموز

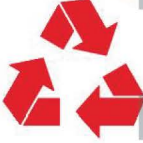


نشاط ٢

تَخَيَّلِي لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



ألقِ النفايات في مكانها المخصص



هذا المنتج قابل لإعادة التدوير

أخمد النار باستخدام طفاية الحريق



الجلول اون لاين
hulul.online



نشاط ٣

تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الإرشادية لِلدَّلَالَةِ عَلَى وُجُودِ:



محطة حافلات



منطقة حفر



هاتف

أسرتي العزيزة



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

متروك للطالب



أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم ناقشِ ابنتك في ما تعلمته من درسِ اليوم.



إرشادات عامة

- ١ لكل رمز من الرموز الإرشادية معنى.
- ٢ الرموز الإرشادية وُضعت 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 يدلّ على الوعي والثقافة.

هيا نمرح

أَضَعِ رَقْمَ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ



مَدْرَسَة ٣	مُسْتَشْفَى ٦	مَطْعَم ٧	
	مَسْجِد ٤		مَحَطَة وَقُود ٢

✿ اختاري المعنى الصحيح لكل رمز ✿



- ممنوع الوقوف.
- أمامك دُوار.
- ممنوع استعمال المنبّه.
- عُرْفَةٌ غَيْرَ أَطْفَالٍ.
- مَوْقِفٌ ذَوِي الْاِحْتِیَاجَاتِ الْخَاصَّةِ.
- سَلَامٌ كَهَرَبَائِي.





- خَطَرُ الْاِنْزِلَاقِ.
- مَمْنُوعُ التَّدْخِينِ.
- مَدْرَسَةٌ.



- دَوْرَةٌ مِیَاهٍ.
- طَفَاءَةٌ حَرِیقٍ.
- أَعْمَالُ حَفْرِ.

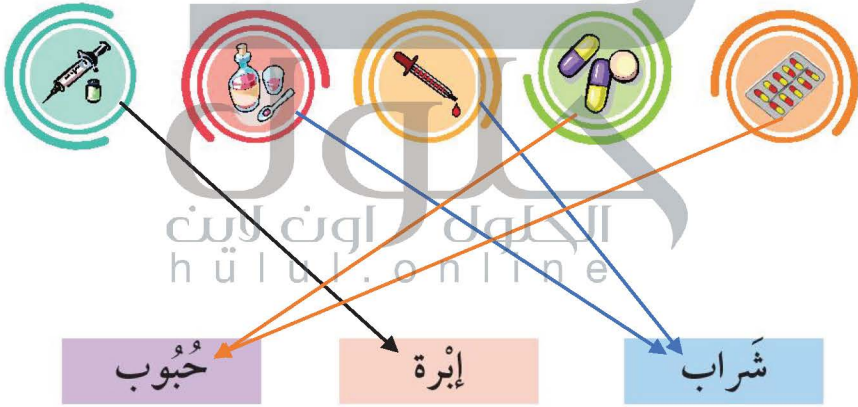


السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المفاهيم الرئيسة:

- السَّلَامَةُ.
- النَّوَاءُ.
- الْمُضَادُّ الحَيَوِيُّ.
- الوُصْفَةُ.

أَصِلْ كُلَّ شَكْلِ مِنْ أَشْكَالِ الأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيمَا يَأْتِي:



مَتَى نَسْتَعْمِلُ الأَدْوِيَةَ؟

نستعملها بعد إستشارة الطبيب المختص

١

نشاط

أقرأ الجمل الآتية ثم أرتبها بالأرقام.

3 (يأخذ المريض الدواء من الصيدلية.

2 (يكتب الطبيب الدواء المناسب للمريض.

4 (يتبع المريض وصفة الطبيب عند استعمال الدواء.

1 (يذهب المريض إلى الطبيب ليفحصه.



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.

٢

نشاط

لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ الْإِسْتِعْمَالِ؟

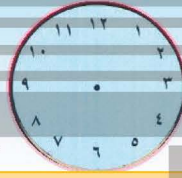
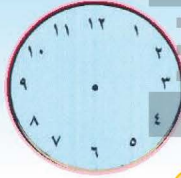


نضيف الماء للمسحوق ليصبح جاهزاً للاستعمال ثم
نحفظه بعد ذلك في الثلاجة



وَصَفَ الطَّبِيبُ لِكَ الدَّوَاءِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي اليَوْمِ،
أَرْسَمِي عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثَ؛ لِتَدُلِّكَ عَلَى المَوَاعِيدِ
المُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:

الساعة الحادية عشر مساءً



الساعة الثالثة عصراً

الساعة السابعة صباحاً

السَّعَاوُنَ وَالمَشَارَكَةَ المَجْتَمَعِيَّةَ

الْحَلُولُ أَوْرَعُ لَابِن

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ حَدِّدِي الخَطَأَ فِي الصُّوَرِ الآتِيَةِ:



تتناول الأطفال الدواء بدون إشراف الكبار



ترك الغطاء مفتوح



ترك الأدوية في متناول الأطفال



مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ :

رَوَى أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ
اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ».
[سُنَنُ أَبِي دَاوُدَ، ٣٨٧٤]

السبب والنتيجة

احتمال تكرار استعمالها وقد
تكون انتهت صلاحيتها

إن عدم التخلص من أدوية
المريض بعد تحسنه يؤدي إلى



أحيط ما ينبغي التخلص منه بعد استعماله:

h u l u l . o n l i n e

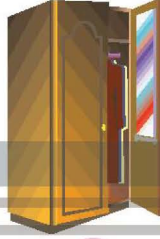




إرشادات عامة

- 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 يُوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.
- ٧ احذري استخدام أدوية الآخرين وإن أصبت بالمرض نفسه.

أشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّوَاءِ:



أَلْصِقِي التَّحْذِيرَ الْمُرْفَقَ بِنَشْرَةِ دَوَائِيَّةِ:

مترك للطلاب لتلصق التحذير من نشرة الدواء

الجلول أون لاين
hulul.online

ما الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

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

العسل

أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
الْمُنْتَهَى الصَّلَاحِيَّةِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصِفُهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ



القائمة الصحيحة

المفاهيم الرئيسة:

- القائمة
- الوقوف
- المشي
- الهزولة

يَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ثَمَّ عَلَى اثْنَتَيْنِ ثَمَّ عَلَى ثَلَاثٍ، فَمَنْ هُوَ؟

الإنسان

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

الْوُقُوفُ الصَّحِيحُ:

لَهُ شُرُوطٌ تَنْبَغِي مُرَاعَاتُهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:

يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ

أَجْعَلُ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلَ

أَجْعَلُ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشَدُّ بَطْنِي لِلدَّاخِلِ

أَلْصِقُ ذِرَاعِي بِجِسْمِي

أَقْرُبُ رُكْبَتِي لِغَضِيهِمَا

أُوجِّهُ قَدَمِي إِلَى الْأَمَامِ



الْوُقُوفُ الْخَاطِئُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.



أَعْبُرْ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



وقوف خاطئ فلا أميل
بجسدي إلى إحدى الجهتين



وقوف صحيح



وقوف خاطئ فلا أتجه
برأسي للأسفل



إرشادات عامة



- 1 قفِي وَوُقُوفًا صَحِيحًا.
- 2 اِرْفَعِي رَأْسَكَ وَشَدِّي جِسْمَكَ أَتْنَاءَ الْوُقُوفِ.
- 3 طَبِّقِي الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ وَأَتْنَاءَ أَدَائِكَ الصَّلَاةِ.

المَشْيُ الصَّحِيحُ:

١. أَحَافِظُ عَلَى قَامَتِي
أثناء المَشْيِ.

٢. أَرْفَعُ رَأْسِي
وَأُنْظِرُ إِلَى الْأَمَامِ.

٥. أَحْمَلُ حَقِيبَتِي عَلَى
ظَهْرِي وَأَحَافِظُ عَلَى
تَوَازُنِهَا.

٣. أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ
وَأُحَرِّكُ يَدَيَّ بِخِفَّةٍ.

٤. أُحْرِصُ عَلَى
سَلَامَةِ خُطَوَاتِي
وَاسْتِقَامَتِهَا.

معلومة إثرائية

لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ لِقَدَمِكَ عِنْدَ الْمَشْيِ يُحَافِظُ عَلَى سَلَامَتِهَا.





نشاط ٢

أعطي أمثلةً لعباداتٍ تحتاجُ الوقوفَ والمشي؟



..... الطواف حول الكعبة والسعي بين الصفا والمروة



إرشادات عامة

١ رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة تفيد الجسم، وتنشط الدورة الدموية.

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

٣ الوقوف والمشي الصحيحان يؤديان إلى اعتدال عمودك الفقري.

٤ لتحافظي على سلامة كتفيك لا تحملي حقيبة الكتفين على كتف واحدة.





طَبِّقِي الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

رَتَّبِي مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:

٤

يَحْبُو

١

يَجْرِي

٣

يَمْشِي

٢

يُهْرَوِل



الجلوسُ الصَّحيحُ:



١. اجلسْ وظهرِي مستقيم
ملاصقَ لظهرِ المقعد.

٤. أبقِي رأسي عموديًا
وأُتجنّب الميل لأحدِ
الجانبين

٢. أبقِي قدمي متقاربتين
على الأرض

٣. أُتجنّب وضعَ الحقيبة
خلفَ ظهري

الجلوس
hulul.online



نشاط ٤

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



ألعاب الكومبيوتر - ألعاب الفيديو - الورق

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، ويحدّد نشاط الجسم، وللحصول
على نوم عميق، لا بدّ من:

١. أن أتناول وجبة
العشاء مبكراً.

٤. أن أتمدّد بشكلٍ مُستقيم
للحفاظ على سلامة قامتي
أثناء النوم.



٢. أن أحرص على وضوئي
وأذكاري قبل النوم.

٣. أن أنام في سريري
المريح على شقي الأيمن.

التفكير الإبداعي



ماذا لو تناولت وجبة عشاء في وقت متأخر من الليل؟

تناول العشاء متأخراً يسبب زيادة في الوزن، وحدوث اضطرابات في النوم، وتزداد الرغبة في الذهاب لدورة المياه، ويتسبب في حدوث حرقة المعدة

نشاط

٥

ابحثي عن دعاء النوم ودونيه في المكان المخصص.

باسمك اللهم أموت وأحيا

السبب والنتيجة

(لاحظت أن رقبتني تؤلني بعد الاستيقاظ من النوم) فما السبب؟

السبب أنني لم أنم بوضعية صحيحة

إرشادات عامة



النوم الهادئ العميق يُريح الجسم ويجدد نشاطه.
تناول كوبٍ من الحليب الدافئ يُساعد على نوم هادئ ومريح.

أُقِيمُ نَفْسِي بِوَضْعٍ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا، و X أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبِّقُهَا.

- أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ الْحُضُورِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.
- لَا أَحْنِي ظَهْرِي أَثْنَاءَ الْمَشْيِ.
- لَا أَلْبَسُ حِذَاءً لَهُ كَعْبٌ عَالٍ.
- أَقْفُ بِاعْتِدَالٍ أَثْنَاءَ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ.
- أَقْفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ.
- مَجْمُوعُ النُّجُومِ ★

متدرك للطالبات يُجِبْنَ عَنْهُنَّ
حَسَبَ مَا يَطْبِقْنَهُ فِي حَيَاتِهِنَّ

الجلول اون لاين
hulul.online

التقييم
الذاتي:

إِذَا حَصَلَتْ عَلَى أَرْبَعِ نَجْمَاتٍ ★ أَوْ أَكْثَرَ فَأَنْتِ تُحَافِظِينَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ، وَإِذَا حَصَلَتْ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظِي عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

هَيَّا نَمْرُج

✿ أَخْتَارُ ثُمَّ أُلَوِّنُ ✿

اعْتَدِلِ
الْجِسْمَ

أَلِّمِ
فِي الظَّهْرِ

تَسْوِسِ
فِي الأَسْنَانِ

الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ
الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ
إِلَى:

✿ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ✿

الحصان



حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَاحِبَةٍ

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعِينَ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:

• النقل.

أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ائْتِكُمْ.

نشاط

أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ:



التواصل

أبدلِ الدَّورَ مَنْ بجانبي في الإجابة على الآتي:

استطاعته

المُناسبة لـ

الأشياء

يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ



نَحْمِلُ الأشياءَ بِأيدينا بِطريقةٍ صحيحةٍ.



لا أَحْمِلُ الأشياءَ بِطريقةٍ خاطئةٍ، لماذا؟

حتى لا يتأذى ظهري

السبب والنتيجة

تأذي العمود
الفكري

حَمْلُ الأشياءِ بطريقةٍ
خاطئةٍ يؤدي إلى



نشاط

أَجْمَعُ أجزاءَ الكَلِماتِ حَسَبَ الألوانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ العبارةَ التَّحذيريَّةَ

الخا	سَلا	يُؤ	الحا			
ثُر	للأشياء	على	الظا			
مَل	مَة	هَر	طُن			
الظهر	سلامة	على	يؤثر	للأشياء	الخاطئ	الحمل



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



لِحَمْلِ الصَّنَادِقِ



في السوق التجاري



لأعمال الحفر



في السوق التجاري



لحمل الحقائب الثقيلة

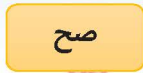


لِحَمْلِ الحَقَائِبِ

العَرَبَاتُ تُسَاعِدُنَا فِي حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ. ❀



ضِعِي عَلَامَةَ (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ:



الحلول اون لاين
hulul.online



٣

نشاط

طَبِّقِي الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ أَمَامَ مُعَلِّمَتِكَ
وَزَمِيلَاتِكَ.



إرشادات عامة

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

١- علينا حمل الأشياء بطريقة صحيحة

٢- علينا طلب المساعدة من الآخرين لحمل الأشياء الثقيلة، او

الاستعانة بالعربات لتسهيل النقل

٣- حملنا للأشياء بطريقة خاطئة قد يؤثر على سلامة عمودنا

الفقري

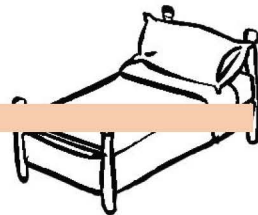
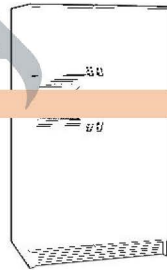
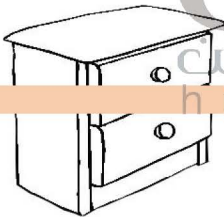


عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمَّ: نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِيمَا تَعَلَّمْتَهُ مِنْ دَرْسِ الْيَوْمِ.

هَيَّا نَمْرُجْ

أَلْوَنُ مَا أَسْتَطِيعُ حَمَلَهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَضَعُ عَلَيَّ حَمَلَهُ

بِاللَّوْنِ



✿ آتِي مِنْ أَحْرَفِ كَلِمَةٍ (حَمَلٍ) بَعْدَ كَلِمَاتٍ ذَاتِ مَعَانٍ مُخْتَلِفَةٍ.

ح م

ح مل

م ح ل

ل ح م

ح م

ح مل



السَّلامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الكَهْرَبَاءِ

مَتَى تَعْمَلُ الأَجْهَزةُ الكَهْرَبائِيَّةُ؟

عند توصيلها بالكهرباء

المفاهيم الرئيسية:

- السَّلك.
- الكَهْرَبَاءِ.
- الجُهْدُ (القُوَّة)
- الكَهْرَبائِي.

بالتَّعاوُنِ مَعَ زَمِيلاتِكَ فِي المَجموعَةِ اِكتَبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَجْهَزةِ الَّتِي تَعْمَلُ بِالكَهْرَبَاءِ مِنْ حَوْلنا.



التلفاز، الراديو، التكييف، الميكروويف، الإضاءة، الخلاط، ماكينة

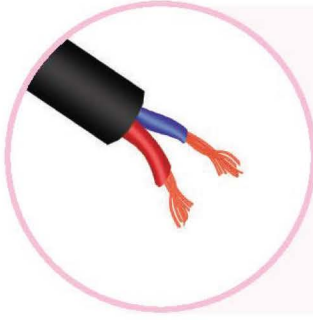
صنع القهوة، محضر الطعام، السخَّان، الفيديو، وغيرها

تَعْمَلُ هَذِهِ الأَجْهَزةُ بِالكَهْرَبَاءِ:



لِلكَهْرَبَاءِ جُهْدان ١١٠ و ٢٢٠ فولتًا وتَسْمَعُ شَرِكَةُ الكَهْرَبَاءِ فِي المَمْلَكَةِ العَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ عَلى مَشْرُوعِ تَوْحِيدِ الجُهْدِ الكَهْرَبائِيِّ لِلمَنازِلِ إِلى ٢٢٠ فولتًا.





يَنْتَقِلُ التَّيَّارُ الكَهْرَبَائِيُّ عَبْرَ الأَسلاكِ، وَتَأْخُذُ
الأَسلاكُ الكَهْرَبَائِيَّةُ ألْوَانًا وَمَقاساتٍ وَأَشْكالًا مُخْتَلِفَةً،
وَيُسَمَّى البلاستيكُ الَّذِي يُغَطِّي هَذِهِ الأَسلاكَ بِالْعازِلِ.

التفكير الإبداعي



ماذا تَفْعَلِينَ إِنْ وَجَدْتِ سِلْكَاً كَهْرَبَائِيًّا عارِيًّا؟

ابتعد عنه وأخبر أحد الأشخاص الكبار لإصلاحه أو طلب ذلك من رجل الصيانة

اللعب بالتوصيلات الكهربائية
يعرضنا للأذى



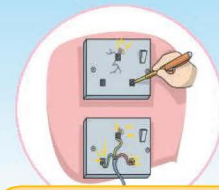
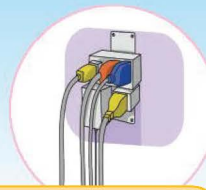
ناقشي ما في الصور الآتية من أخطار بعد تحديدها:



من الخطر توصيل الجهاز
بالمقبس إذا كانت اليد مبللة



توصيل أجهزة كثيرة في مقبس
واحد متعدد المنافذ بسبب
الحريق



وضع أسلاك مكشوفة أو إدخال
أدوات معدنية في المقبس خطر
كبير

٢

نشاط



وَالِدَةٌ سَلَوَى تَضَعُ الْأَسْلَاكَ
تَحْتَ السَّجَادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
فِيهَا الصَّغَارُ.

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

هذا تصرف خاطئ

السبب والنتيجة

يسبب الحرائق

وضع الأسلاك تحت السجاد
يؤدي إلى تلفها

التفكير الإبداعي

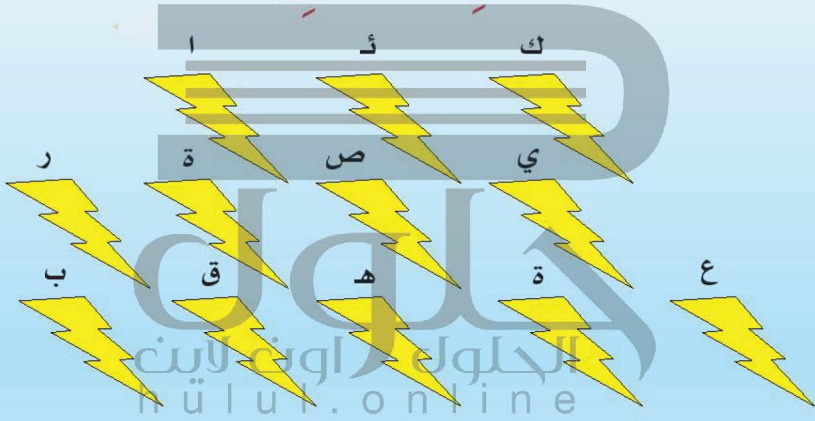


كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزَلِ؟

أطلب من أمي أن تنير الشمعة



أرتب الحروف لأعرف العبارة المطلوبة، وأدونها في
المكان المخصص أدناه:



يُصابُ مَنْ يلمَسُ الأسلاكَ المَكشُوفةَ :

(ب.....) صاعقة كهربائية



إرشادات عامة

1 أشكُرِي الله على نعمة الكهرباء.

2 أفصلي التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.

3 تعاملي مع الأجهزة الكهربائيّة بحذر، وتتبعي الإرشادات الخاصّة بها.

4 أبعدي التوصيلات والأجهزة الكهربائيّة عن الأطفال.

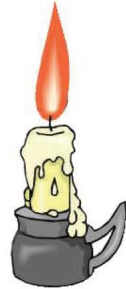
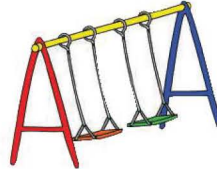
5 ابتعدي عن الأسلاك المكشوفة في أيّ مكان، ولا تلمسيها خاصّة وقت الأمطار.

6 تأكّدي من قوّة الفولت المناسب للجهاز قبل تشغيله.

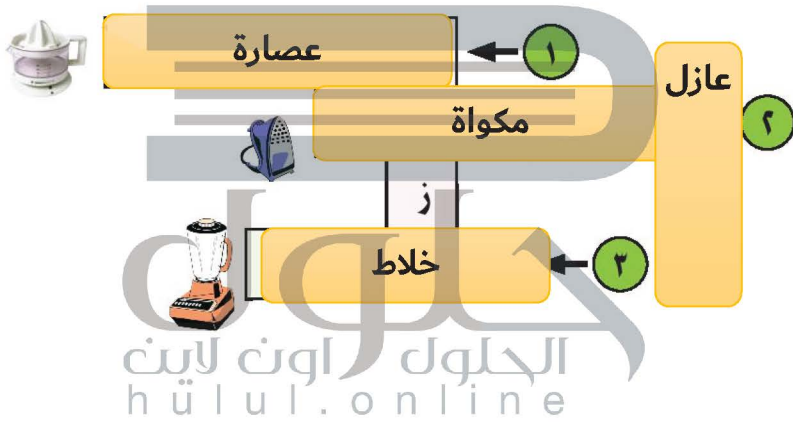
7 احذري استخدام الكهرباء ويديك مُبتلتان بالماء.

هيا نمرح

أَمِيرٌ مَا يَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ، وَأَحِيطُهُ بِدَائِرَةٍ



❁ أُسْتَبَدِلُ بِصُورَةِ الْجِهَازِ الْمَنْزَلِيِّ كِتَابَةَ اسْمِهِ فِي الْمُرَبَّعَاتِ حَسَبَ الرَّقْمِ الْمُعْطَى، ثُمَّ أَجْمَعُ الْعَمُودَ الْوَرْدِيَّ؛ لِأَصِلَ إِلَى مُسَمَّى الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ وَأَكْتُبُهُ:



❁ اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ ❁

عازل



السَّلامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

المفاهيم الرئيسة:
• ضربة شمس

أشرق في الصباح وأغيب في المساء وتحببني الغيوم أحيانا، فمن أكون؟

الشمس

الشمس مفيدة للإنسان والحيوان والنبات.



الشمس تمددنا بالضوء والدَّفء والحرارة.



أَكْتُبِي آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ ذُكِرَ فِيهَا لَفْظُ (الشَّمْسِ).

قوله تعالى: " وسخر الشمس والقمر كل يجري لأجل مسمى "

صَعِيَ الكَلِمَاتِ الآتِيَةِ فِي الفَرَاغَاتِ: 

الصَّبَاحِ، أَرْبَعَةَ، الظُّهْرِ، الصَّيْفِ، الغُرُوبِ، الكَرِيمِ، المِظَلَّةِ.

عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ **أربعة**

فِي فَصْلِ **الصيف** تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتِ **الصباح** البَاكِرِ وَقَبْلَ **الغروب**

الْوَقْتِ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ **الظهر**

لِحِمَايَةِ البَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوَضَعُ **الكريم**

الوَاقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

تُسْتَعْدَمُ لِلوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

المظلة

نشاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ،

اكتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَشْيَاءِ الَّتِي تَحْمِي

الرَّأْسَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

المظلة، القبعات، الحجاب



الحلول اون لاين
hulul.online

❁ في رأيك، وبعده قراءة القصة السابقة:

لم أصيب ب بضريرة شمس؟

لأنه تعرض لأشعة الشمس مباشرة لفترة طويلة

٣

نشاط

أَصِلْ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ



على وجه الصبي:



التفكير الإبداعي



كَيْفَ أَعْوِضُ مَا يَفْقَدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

بِكثرة شرب الماء والعصائر

ارتداء الملابس التي تحمي الجسم من أشعة الشمس.

٤

نشاط

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ ارْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ



لأنها تعكس حرارة الشمس

في فصل الصيف؟



إرشادات عامة

- ١ احرص دائماً على تبريد المكان الحار.
- ٢ اشرب الماء بكثرة في الصيف؛ لتحمي جسمك من الجفاف.
- ٣ تجنب اللعب في الشمس وقت الظهيرة.
- ٤ راجعي أقرب مركز صحي عند إصابتك بضربة شمس.
- ٥ استفيدي من أشعة الشمس في الوقت المناسب.

الجلول
 الجلول اون لاين
 hulul.online

أَحْيُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ: ❁

❁ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ وَفَتْ:

- الصَّبَاحِ.
- الظُّهْرِ.
- المَسَاءِ.

❁ اللَّعِبُ فِي الشَّمْسِ لِمَدَّةٍ طَوِيلَةٍ يُؤَدِّي إِلَى:

- الشُّعَالِ.
- النَّرْزَلَةِ المِعْوِيَّةِ.
- ضَرْبَةِ شَمْسٍ.

❁ يُوَضَعُ الكَرِيمُ الوَاقِي مِنْ أَشَعَّةِ الشَّمْسِ:

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

أَصِلُ بَيْنَ الشَّمْسِ بِمَنْ يَسْتَفِيدُ مِنْهَا: 





السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المُضاهِمُ الرَّئِيسَةُ:

• المَسْتَنقَعُ

• السَّيْلُ

نستعملها عند السباحة

متى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ؟



لأن المياه في فصل الصيف تكون دافئة
فنستطيع السباحة دون خوف على صحتنا

السَّباحَةُ رِياضَةٌ مُمتَعَةٌ وَمُفِيدَةٌ.

فَصُلِّ الصَّيْفُ أَفْضَلُ فَصُولِ السَّيَةِ لِمُمارَسَةِ السَّباحَةِ. لِمَاذَا؟

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

نَتَعَلَّمُ السَّباحَةَ تَحْتَ إِشرافِ الكِبارِ.

تَخَيَّلِي أَنَّكَ تَسْبَحِينَ، مَا الحَرَكَاتُ الَّتِي تَقُومِينَ بِها؟

طَبِّقِيها أَمَامَ زَمِيلاتِكَ.





اكتب أكبر عدد من فوائد السباحة.

من فوائد السباحة تخفيف الوزن أو المحافظة عليه، بناء العضلات وتشكيلها، تساعد السباحة في حل مشاكل التنفس، يكتسب ممارسي السباحة مرونة أكثر في أجسامهم، توصف السباحة عادة لعلاج الإصابات وخاصة الركبتين، وهي تخفف أيضاً من التوتر والقلق



يراعي عند السباحة ما يأتي:

أخذ الأذن من والدي . قبل البدء في السباحة.

أقوم بتغيير ملابسي بعيداً عن أنظار الآخرين.

لا أرمي ... النفايات ... في حوض السباحة.

لا أتناول ... الطعام ... في حوض السباحة.

أتجنب .. شرب . ماء الحوض أثناء السباحة.

..... أتجنب ... التبول في حوض السباحة.

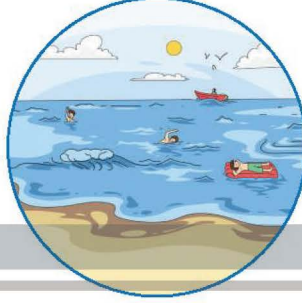
أتجنب السباحة من غير وجود شخص كبير للمراقبة.

أتابع التعليمات . الخاصة بالسباحة للسلامة

أتجنب . المزاح الثقيل أثناء السباحة.

السَّبَبُ وَالتَّوَجِيهُ

قد يتعرضون للغرق



ترك الأطفال يلعبون ويسبحون في البحر أو في أحواض السباحة دون رقابة.

منع السباحة في البحر.



عند برودة المياه أو وجود الرياح القوية أو وجود ملوثات في البحر

لتحديد مناطق عمق المياه وإلزام الصغار بعدم القرب منها



وضْعُ الحواجز في البحر.



أحيطُ ما يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مَنْ يُرِيدُ السَّباحة:



الجلول اون لاين
hulul.online

تواصل



تَتَّبِعِي الْأَسْهُمَ لِكِتَابَةِ الرِّسَالَةِ ثُمَّ اقْرَأِيهَا:

ع ي م ج ل ل ع

البداية

ا

ل

س

ب

ا

ح

ة

ة

د

ي

ف

م

ر ي ا ض ة

السباحة رياضة مفيدة للجميع



إِنَّ السَّاحَةَ فِي مِيَاهِ السَّبُولِ
تَعَرَّضَكَ لِلْحَطَرِ، لِأَنَّهَا
تُسَبِّبُ الْأَنْزِلَاقَ وَالْعَرَقَ،
وَتُكُونُ مُسْتَقْعًا يُسَبِّبُ
التَّلَوُّثَ.

الجلول اون لاين
hulul.online



التفكير الإبداعي



ماذا تفعلين إذا رأيت غريقاً في الماء؟

إذا كنت لا أجيد السباحة فسأطلب له النجدة كي
تقوم بمساعدته وإنقاذه

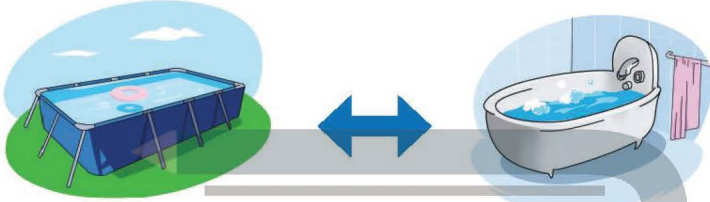


إرشادات عامة

- ١ تجنبي السباحة في المياه الراكدة؛ لأنها تحمل الكثير من الأمراض.
- ٢ تأكدي من عمق الماء قبل النزول إليه.
- ٣ لا تتبعدي عن الأهل أثناء السباحة في البحر.
- ٤ تجنبي السباحة بعد الأكل مباشرة وفي حال المرض.
- ٥ السباحة من الهوايات المفيدة التي تنشط الدورة الدموية.
- ٦ لا تهملِي أداء الصلاة وقت السباحة.
- ٧ خذي الإذن من والديك قبل السباحة.

هَيَّا نَمْرَحْ

أذْكَرُ الرابِطِ يَبِينُ: كلاهما مسبح به ماء



السّمك يعيش في الماء والقارب يسير على الماء



أَكُونُ ثَلَاثَ كَلِمَاتٍ مِنَ الحُرُوفِ الآتِيَةِ:



ب

ح

س

سبح

حسب

سحب



اُكْتُبِي أَضْدَادَ الْأَشْيَاءِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ اجْمَعِي أَحْرَفَ الْمُرَبَّعَاتِ الصَّفْرَاءِ، وَاكْتُبِي
اسْمَ الْبَحْرِ الَّذِي يُطَلُّ عَلَى الْجُزءِ الْغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:

بارد	حارّ
حلو	مُرّ
سكر	ملح
حضر	غاب
شمس	قمر
امراة	رَجُل
حمر	الـ... بحر

الوَحْدَةُ الثَّانِيَةُ

شخصيتي

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أَمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أحتاجُهَا؟

الجلول اون لاين
hulul.online



كيف أتصرفُ بِمِلابِسِي
التي لَا أَحْتَاجُهَا؟

كيفَ أتصرفُ إذا
تخرجتُ أُمِّي مِنَ المَنْزِلِ؟



شخصي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ المَتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الوَحْدَةِ:

- ❁ أَنْ تَسْتَتِجَ 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 مِلابِسِهَا.
- ❁ أَنْ تُقَدِّمَ مَقْتَرِحاً مُنَاسِباً لِلْمِلابِسِ الَّتِي لَا تَحْتَاجُهَا.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

هل تَصْطَحِبُكِ أُمُّكَ مَعَهَا كُلَّمَا خَرَجْتَ
مِنَ الْمَنْزِلِ؟

المفاهيم الرئيسة
• تحمّل المسؤولية.

أحياناً

تَخْرُجُ الْأُمُّ مِنَ الْمَنْزِلِ لِعِدَّةِ أَسْبَابٍ مِنْهَا:

1. الذَّهَابُ لِلْعَمَلِ.

2. زِيَارَةُ وَالِدَيْهَا وَأَقْرَبِيهَا.

3. الْاجْتِمَاعُ بِالصَّدِيقَاتِ أَوْ الْجِيرَانِ.

4. التَّرْفِيهِ.

5. الذَّهَابُ لِلْمُسْتَشْفَى.

الهلول اون لاين
hulul.online

1

نشاط

هَلْ هُنَاكَ أَسْبَابٌ أُخْرَى لِخُرُوجِ الْأُمِّ؟ اذكريها.

قد تخرج الأم للتسوق وقضاء احتياجات الأسرة، أو

تخرج لحضور بعض الأنشطة الثقافية

❁ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟ ❁

التَّصَرُّفُ السَّالِمُ

١. أَقْضِي الْوَقْتَ بِاللَّعِبِ الْمُفِيدِ .
٢. أُمَارِسُ هَوَايَاتِي الْمُفَضَّلَةَ .
٣. أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الْأَصْغَرَ سَنًا .
٤. أَشْغَلُ بَحَلِّ وَاجِبَاتِي وَالاسْتِذْكَارَ .
٥. أَسَاعِدُ فِي تَرْتِيبِ غُرْفَتِي .
٦. أَنْفِذُ تَوْجِيهَاتِ الْأَكْبَرِ سَنًا وَتَوْصِيَاتِهِمْ .

النَّتِيجَةُ

١. أَنَالِ رِضَا وَالِدِي .
٢. أَتَحْمَلُ الْمَسْئُولِيَّةَ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي .
٣. أَقْضِي وَقْتًا مُفِيدًا .
٤. أَنْجِزُ وَاجِبَاتِي .
٥. أَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنِ نَفْسِي .



التَّصَرُّفُ الخاطِئُ

١. أَخْرَجَ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعْبَثَ فِي المَنْزِلِ وَأَثِيرَ الفَوْضَى فِيهِ.
٣. أَلْعَبَ بِالأَدَوَاتِ الخَطِرَةِ.
٤. أَتَشَاجَرُ مَعَ إِخْوَتِي.

النَّتِيجَةُ

١. التَّعَرُّضُ لِلخَطَرِ.
٢. غَضَبُ الوَالِدَيْنِ.
٣. الخِصَامُ مَعَ الإِخْوَةِ.



الجلول اون لاين
hulul.onlin



نشاط

نَاقِشِي مُعَلِّمَتَكَ وَرَمِيلَاتِكَ فِي التَّصَرُّفَاتِ الخاطِئَةِ الَّتِي تَقُومُ بِهَا
بَعْضُ الفَتَيَاتِ عِنْدَ خُرُوجِ أُمَّهَاتِهِنَّ مِنَ المَنْزِلِ، ثُمَّ دَوِّنِيهَا .

الخروج من المنزل بدون إذن، التشاجر مع الأخوة، العبث بأدوات المنزل، أو تقليد الأم
باستعمال أدوات الزينة واستعمال مصفف الشعر بدون أخذ الأذن من الأم، أو اشعال
الموقد بغرض الطهي مما قد يتسبب ذلك في نشوب حريق لا قدر الله



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا طَرَقَ شَخْصٌ غَرِيبٌ الْبَابَ وَأُمُّكَ خَارِجَ الْمَنْزِلِ.

لا أفتح له الباب مهما حدث

٣

نشاط

لَيْلَى فَتَاةٌ فِي التَّاسِعَةِ مِنْ عُمْرِهَا، ذَهَبَتْ أُمُّهَا لِزِيَارَةِ قَرِيبَتِهَا،
وَبَقِيَتْ لَيْلَى فِي الْمَنْزِلِ مَعَ إِخْوَتِهَا.

عَبَّرِي عَنْ رَأْيِكَ فِي تَصَرُّفَاتِ لَيْلَى بِتَلْوِينِ الدَّائِرَةِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ
إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا سَلِيمًا، وَبِاللَّوْنِ الْأَحْمَرَ إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا خَاطِئًا:

- ١ مُرَاقَبَةُ أَخِيهَا الْأَصْغَرَ بِاسْتِمْرَارٍ، حَتَّى لَا يَتَعَرَّضَ لِلْخَطَرِ.
- ٢ الْعَبَثُ بِمَوَادِّ تَجْمِيلِ أُمِّهَا.
- ٣ تَنْفِيذُ تَوْجِيهَاتِ الْأَكْبَرِ سَنًّا.
- ٤ اللَّعْبُ بِالْأَجْهَزَةِ اللَّوْحِيَّةِ طَوَالَ الْوَقْتِ.
- ٥ إِزْعَاجُ الْجِيرَانِ بِالصَّوْتِ الْمُرْتَفِعِ.
- ٦ تَرْتِيبُ أَلْعَابِهَا.

نشاط ٤

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

أتمنى أن يستمعوا إليّ ولتوجيهاتي ونصائحي لهم وأن يحرصوا على
سلامتهم وأن لا يتشاجروا

نشاط ٥

اكتبي دعاء الخروج من المنزل



بِسْمِ اللَّهِ
توكلت على الله لا حول ولا قوة إلا بالله اللهم
إني أعوذ بك أن أضل أو أضل أو أزل أو أزل أو
أظلم أو أظلم أو أجهل أو يجهل علي



إرشادات عامة

١ معرفة رقمي جوالي والدیک أمر ضروري عند غيابهما.

٢ لا تُخبري الغرباء عن غياب أمك.

٣ لا تدخلی الغرباء إلى المنزل عند غياب أمك.

٤ نفذي تعليمات أمك ونصائحها عند غيابها.

٥ انتبهي لإخوتك الصغار وإن كانت الخادمة معهم.

الهلول اون لاين
hulul.online

هيا نمرح

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



صح

٢. فَتَاةٌ تَسْتَدْكِرُ دُرُوسَهَا



صح

١. فَتَاةٌ تَقْرَأُ



خطأ

٤. فَتَاةٌ تَخْرُجُ رَأْسَهَا مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِلِ



خطأ

٣. فَتَاةٌ تَشَاجِرُ مَعَ أُخِيهَا الْأَصْغَرِ



٦. فَتَاةٌ تَسْتَحْدِمُ السَّكِّينَ لِتَقْطِيعِ

خطأ

الفاكهة



٥. فَتَاةٌ تَشَاهِدُ التَّلْفَازَ مِنْ مَسَافَةٍ قَرِيبَةٍ

خطأ

منه

أُقِيمُ تَصَرُّفَاتِي عِنْدَ غِيَابِ أُمِّي عَنِ الْمَنْزِلِ، وَأَضَعُ إِشَارَةً (✓)

أمام ما قُمْتُ به:



الإشارة	التصرف
متروك للطالبة	أتجنب اللعب في المطبخ.
	لا أعب بالأدوات الخطيرة.
	أهتم بإخوتي.
	أقرأ قصة مفيدة.
	لا أتساجر مع إخوتي.
	أستمع للأناشيد.
	لا أعبت بمواد التنظيف.

إذا حصلت على أربع إشارات (✓) فأكثر فأنا أتصرف بطريقة صحيحة في غياب أُمِّي.



٣ ألون الوجوه في الجدول بألوان العبارات التي تناسبها من وجهة نظري:

الجلوس قريباً من التلفاز

العبث في المنزل

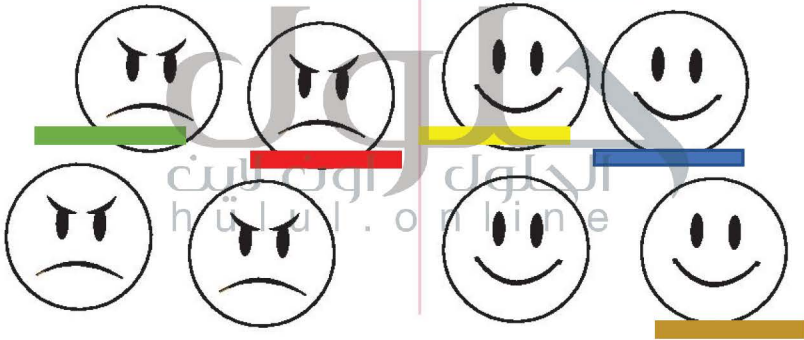
الاهتمام بإخوتي

اللعب المضيء الهادئ

الاستذكار والقراءة

تُعْضِبُ والدِي

تُرْضِي والدِي





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أُحْتَاجُهَا.

ماذا تَرَيْنَ فِي الصُّورَةِ الْآتِيَةِ؟

المُضَاهِمِ الرَّئِيسِيَّة:

- الحُجْم.
- المَلَابِس.
- الجُمُعِيَّة.

أرى فتاة صغريها
عليها وضاق



الكلول أون لاين
huluonline



١

نشاط

أضَعُ إشارةَ أَمَامَ ما يَنْطَبِقُ عَلَيَّ عِنْدَما أَرْتَدِي الزِّيَّ المَدْرَسِيَّ
الخاصَّ بي في الصَّفِّ الأوَّلِ الابتدائي:

لم يتغير

صغير

كبير



√



لم يتغير

ضيق

واسع



√



التفكير الناقد

لقد صغر علي وضاق

ما الذي حَدَثَ لِزِيَّتِكَ المَدْرَسِيَّةِ ؟



التَّصَرُّفُ السَّالِمُ

١. أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْفُقَرَاءِ، قَالَ تَعَالَى:

﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ نُتَفِقُوا بِمَا نُحِبُّونَ﴾

[آل عمران: ٩٢]

٢. أَحْتَفِظُ بِهَا لِلْأَخْوَاتِ.

٣. أَسْتُمْرُهَا فِي بَعْضِ الْأَعْمَالِ الْمُفِيدَةِ.

النتيجة

نَيْلُ الْأَجْرِ مِنَ اللَّهِ.

الاقْتِصَادُ وَالتَّوْفِيرُ فِي الْمَالِ.

إِدْخَالُ السُّرُورِ عَلَى قَلْبِ الْمُسْلِمِ.



التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

١. أَمَزَقْتُهَا.

٢. أَرَمَيْتُهَا فِي الْقَمَامَةِ.

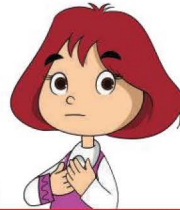
٣. أَحَزَنْتُهَا مُدَّةً طَوِيلَةً وَلَا أَسْتَحْدِمُهَا.

النتيجة

١- أن تمزيقها تبذير

٢- إضاعة للمال بلا فائدة

٣- سوف تصغر وتضيق





ماذا تَفْعَلُ أُمُّكَ بِمَلَابِسِ إِخْوَتِكَ عِنْدَمَا يَكْبُرُونَ؟

تحتفظ ببعضها لأخوتي الصغار، وتتصدق

ببعضها الأخر على المحتاجين



لَمْ يَجِبْ عَدَمُ الْإِسْرَافِ فِي شِرَاءِ الْمَلَابِسِ لِمَنْ هُمْ فِي مَرَحَلَةِ الطُّفُولَةِ؟

لأن ملابسهم سوف تصغر عليهم وتضييق ويحتاجون باستمرار إلى

تغييرها وشراء ملابس جديدة تناسبهم



نشاط ٤

نُورَةُ فَتَاةٍ لَدَيْهَا فُسْتَانٌ جَمِيلٌ تَفْضَلُ ارْتِدَاءَهُ
دَائِمًا، تَمَزَّقَ أَثْنَاءَ لَعِبِهَا مَعَ أُخْتِهَا، وَلَمْ يَعْذُ
بِإمكانِهَا ارْتِدَاؤُهُ.

تَعَاوَنِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي تَحْدِيدِ الْمَشْكِلةِ واقْتِرَاحِ حُلُولِ لَهَا.

المشكلة هي أن فستان نورة قد تمزق ولم تعد تستطيع
ارتداؤه، وأقترح أن تحاول خياطته، أو أن تتبرع به إلى المحتاجين،
أو أن تستعمله في صنع بعض الأعمال الفنية

الحلول اون لاين
hulul.online

نشاط ٥

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

مجال عملها

رعاية الأسر الفقيرة واستقبال
الزكاة وارشاد الأغنياء بأحوال
الفقراء وغيرها

اسم الجمعية

جمعية البر



إرشادات عامة

١ لا تَخْجَلِي مِنَ الاسْتِفَادَةِ مِنْ مَلَابِسِ أُخْتِكَ الْكُبْرَى.

٢ المَلَابِسُ الَّتِي تَتَصَدَّقِينَ بِهَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ نَظِيفَةً وَفِي حَالَةٍ جَيِّدَةٍ.

٣ هُنَاكَ جَمْعِيَّاتٌ خَيْرِيَّةٌ تُسَاعِدُ فِي تَوْصِيلِ المَلَابِسِ وَالْمَعُونَةِ الغِذَائِيَّةِ لِلْمُحْتَاجِينَ.

٤ بَعْضُ المَلَابِسِ تَضَعُ بَعْدَ غَسْلِهَا.

الحلول اون لاين
h u l u l a n . c o m

هيا نمرخ

1 حَافِظَتِ عَلَى قِطْعَةٍ لِبَاسٍ جَمِيلَةٍ وَمُفَضَّلَةٍ لَدَيْكَ، إِلَى مَنْ تُقَدِّمِينَهَا؟
أَقْدِمِهَا إِلَى أُخْتِي، إِلَى صَدِيقَتِي، أَوْ أَتَّصِلُ بِهَا

2 أُحِيطُ الْجَمْعِيَّةُ الْمُتَخَصِّصَةُ بِتَوْزِيعِ فَائِضِ الْمَلَابِسِ عَلَى الْمُحْتَاجِينَ:

الْجَمْعِيَّةُ الْوَطَنِيَّةُ لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْمُخَدَّرَاتِ.



جَمْعِيَّةُ الْمُعَوِّقِينَ.

الْجَمْعِيَّةُ الْخَيْرِيَّةُ لِتَحْفِيزِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ.



جَمْعِيَّةُ الْبَرِّ.

الْجَمْعِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ لِلْإِعَاقَةِ السَّمْعِيَّةِ.



الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

السَّاعَةُ. ❁

كَيْفَ أَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي؟ ❁

حلول
للحلول اون لاين
hulul.online

كيف أقضي وقت فراغي؟

الساعة



وقتي

الأهداف

يُتوقَّع 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

عن طريق الساعة أو مراقبة الشمس والظل والقمر وغيرها

كَيْفَ نَعْرِفُ الْوَقْتَ؟

المُضَاهِيْمُ الرَّئِيْسَةُ:
• السَّاعَةُ.

للساعات أشكالٌ وأحجامٌ مختلفة.



الحلول اون لاين
hulul.online



نشاط

لماذا لدينا ساعات؟



حتى نعلم بها الوقت ونستطيع الاستفادة منه قدر الإمكان



لِاسْتِخْدَامَاتِ السَّاعَةِ.

- ١- بعضها به ألعاب إلكترونية وآلة حاسبة صغيرة
- ٢- بعضها يظهر نبض صاحبها أو درجة حرارة جسمه
- ٣- كمنبه
- ٤- معرفة الوقت
- ٥- في السباقات
- ٦- تحديد اليوم والتاريخ والسنة

الأرقام: يشير كل رقم إلى ساعة واحدة.

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



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

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

التعاون والمشاركة المجتمعية



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ حَدِّدِي كَمْ سَاعَةً فِي الْيَوْمِ وَكَمْ دَقِيقَةً فِي

السَّاعَةِ وَكَمْ ثَانِيَةً فِي الدَّقِيقَةِ .
توجد في اليوم الواحد ٢٤ ساعة، وتوجد في الساعة الواحد ٦٠ دقيقة، وتوجد في الدقيقة ٦٠ ثانية

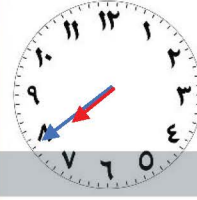
٣

نشاط

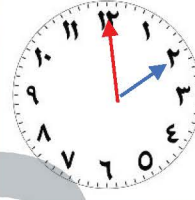
أرسم العقارب وفقاً للوقت المحدد تحت كل ساعة.



٩:١٥



٨:٤٠:٥



١٢:١٠

٤

نشاط

أكتب وقت الساعة المناسب لجدولي اليومي

متروك للطالبة



نشاط هـ

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

الساعة



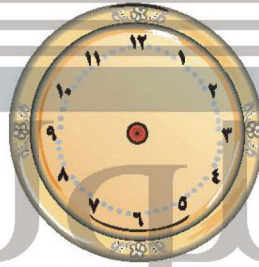
إرشادات عامة

- ١) للساعة عقربان إحداهما تُشير إلى الدقيقة والأخرى إلى الساعة.
- ٢) الساعة تدقُّ عندما نضبطها على الوقت الذي نريدُه.
- 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 ارْسُمُهُ عَلَى السَّاعَةِ :

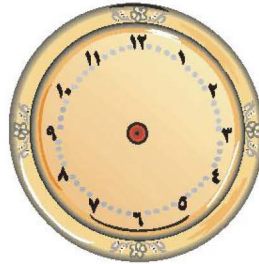
الخامسة صباحاً

أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحاً السَّاعَةَ

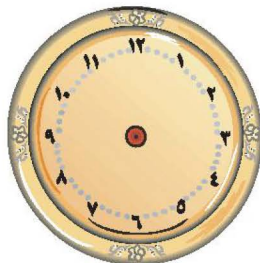


السادسة صباحاً

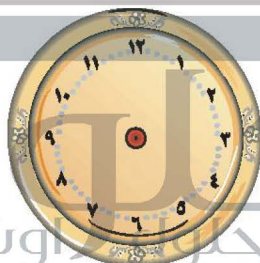
أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



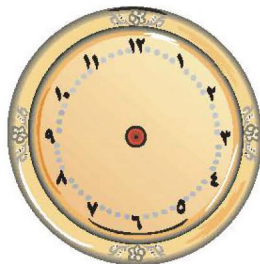
أُخْرِجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ .. الثانية عشرة ظهراً



أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ .. الواحدة ظهراً



أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدَادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ .. التاسعة مساءً



السادسة والنصف صباحاً

يَبْدَأُ الْيَوْمَ الدَّرَاسِيَّ فِي تَمَامِ السَّاعَةِ

أَيُّ نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ السَّاعَاتِ تُسَاعِدُكَ عَلَى الْإِسْتِيقَاضِ
مِنَ النَّوْمِ؟





كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي ؟

المضاهيم الرئيسية :

- 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:



• أَرْتَبُ غُرْفَتِي.



• أَنْفِذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



• أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.




• أَسَاعِدُ فِي تَحْضِيرِ سَفْرَةِ الطَّعَامِ.

حلول
الهلول اون لاين
hulul. line



أَهْتَمُّ بِأُخَوْتِي الصَّغَارِ.

أَذْكُرِي 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 والألْعابَ 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 أفخر 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 مكانِها 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

كِتَابِي يُضِيدُ

كَيْلَ جَدِيدٍ

فَأَزْدَادُ فَهْمًا

وَأَكْسِبُ عِلْمًا

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 الصَّيْفِيَّةِ .

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

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 مَدَنِ 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
القصاص 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:

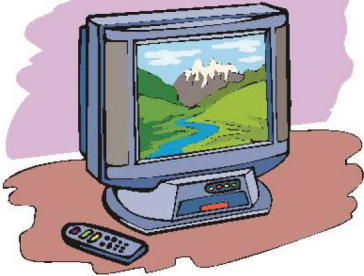
١. تُشَاهِدِينَ مَعَهَا التَّلْفَازَ.

٢. تُغْلِقِينَ التَّلْفَازَ عَنْهَا.

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



تمارين عامة

الحلول اون لاين
hulul.online



تمارين عامة

السؤال الأول:

أضَعُ علامة (✓) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ، وعلامة (X) أمامَ العبارةِ غَيْرِ الصَّحيحةِ:

صح

١. الوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اعْتِدَالِ قَامَتِكَ.

خطأ

٢. أَتَجَنَّبُ اللَّعِبَ فِي الشَّمْسِ وَقَتِ الْعَصْرِ.

خطأ

٣. إِذَا كَبُرْتُ عَلَى مَلَابِسِي أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْأَغْنِيَاءِ.

صح

٤. اتَّبَاعُ مَدْلُولَاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلَى الْوَعْيِ.

صح

٥. فَضْلُ الْأَسْلَاقِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ فَوْرَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.

خطأ

٦. الدَّوَاءُ لَيْسَ لَهُ مَقْدَارٌ مُعَيَّنٌ وَوَقْتُ مَحْدَدٌ يَجِبُ الْإِلْتِرَامُ بِهِ.

صح

٧. طَلَبُ الْمُسَاعَدَةِ مِنَ الْآخِرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ.

صح

٨. السَّبَاحَةُ رِيَاضَةٌ مُفِيدَةٌ لِلْجَمِيعِ.

تمارين عامة

السؤال الثاني:

أضغ الكلمات الآتية في الفراغات المناسبة:
 الأسلاك الكهربية - الرموز الإرشادية - نظيفة - الصباح - المشي -
 الحقن - الشمس.

١. الرموز الإرشادية موحدة في جميع أنحاء العالم.
٢. ينبغي التخلص من بقايا الحقن والأدوية بعد الانتهاء منها.
٣. الملابس التي تصدقين بها يجب أن تكون نظيفة وبحالة جيدة.
٤. رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة تفيد الجسم.
٥. من الخطر لمس الأسلاك الكهربية والأيدي مبللة بالماء.
٦. الشمس مفيدة في الصباح الباكر وقبل الغروب.

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 الأَصْغَرَ. * إِزْعَاجِ الجِيرَانِ. *
٣. عِنْدَ السَّبَاحَةِ يَجِبُ
 أَخْذُ الإِذْنِ مِنَ والدِي. * السَّبَاحَةُ فِي مِيَاهِ الشُّيُولِ. *
- السَّبَاحَةُ فِي الأَمَاكِنِ العَمِيقَةِ. *
٤. أَقْضِي وَقْتًا فَرَاعِي فِي
 مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ طَوَالَ الوَقْتِ. * القِرَاءَةِ المُفِيدَةِ. * النَّوْمِ. *