

التربية الأسرية

موقع واجباتي



للفف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم

التربية الأسرية للصف الأول الابتدائي : الفصل الدراسي الأول / كتاب
الطالبة - وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٢٨ هـ.

١١٢ ص ٢١ x ٢٥ سم

ردمك : ٤ - ٤٢٠ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - الاقتصاد المنزلي - كتب دراسية ٢ - التعليم الابتدائي - السعودية
- كتب دراسية. أ - العنوان

١٤٢٨ / ٥١٢٨

ديوي ٦٤٠،٧١١

رقم الإيداع : ١٤٢٨ / ٥١٢٨

ردمك : ٤ - ٤٢٠ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

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

موقع واجباتي 

موقع واجباتي 

موقع واجباتي 

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الأول الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية،
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وإسهاماً في تحقيق رؤية المملكة
العربية السعودية 2030 التي 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 وتعبر
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

نودُّ أن ننبِّهَ إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلِّمة.

رؤية المملكة 2030.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إثرائية.



أناشيد بسيطة تُقدِّم للمتعلِّمة لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منها حفظها، بل تردها مع معلمتها فقط.



إرشادات عامة.



مقياس يُحدِّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



الفهرس

عدّد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الأول الابتدائي، الفصل الدراسي الأول، ثلاث حصص في الأسبوع.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١١	مَسْكُ الْقَلَمِ	صحتي وسلامتي
أسبوع	١٩	حَمْلُ الْحَقِيبَةِ	
أسبوع	٢٦	الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ	
أسبوع	٣٢	نَظَافَةُ الْوُجْهِ	
أسبوع	٣٨	نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ	
أسبوع	٤٧	نَظَافَةُ الْأَسْنَانِ	
أسبوع	٥٩	مَنْ أَنَا؟	شخصيتي
أسبوع	٦٧	كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟	
أسبوع	٧٤	كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟	
أسبوع	٨٠	كَيْفَ أَشْتَرِي؟	
أسبوع	٨٩	أَيَّامُ الْأُسْبُوعِ	وقتي
أسبوع	٩٧	تَنْظِيمُ الْوَقْتِ	
أسبوع	١٠٣	تَمَارِينُ عَامَّة	



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولبناتكم العزيزات. نهدف في تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتجنها في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم أسرة المتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الأولى / صحي وسلامي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	١٩
	نشاط (أسري).	٢١
	نشاط ختامي.	٢٣
	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	٤٧
	نشاط (أسري).	٤٨
	نشاط ختامي.	٥٢
الثانية / شخصيتي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	٥٩
	نشاط (أسري).	٦٠
	نشاط ختامي.	٦٣



الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

✱ الإِمْسَاكُ بِالْقَلَمِ

✱ حَمْلُ الْحَقِيبَةِ

✱ الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

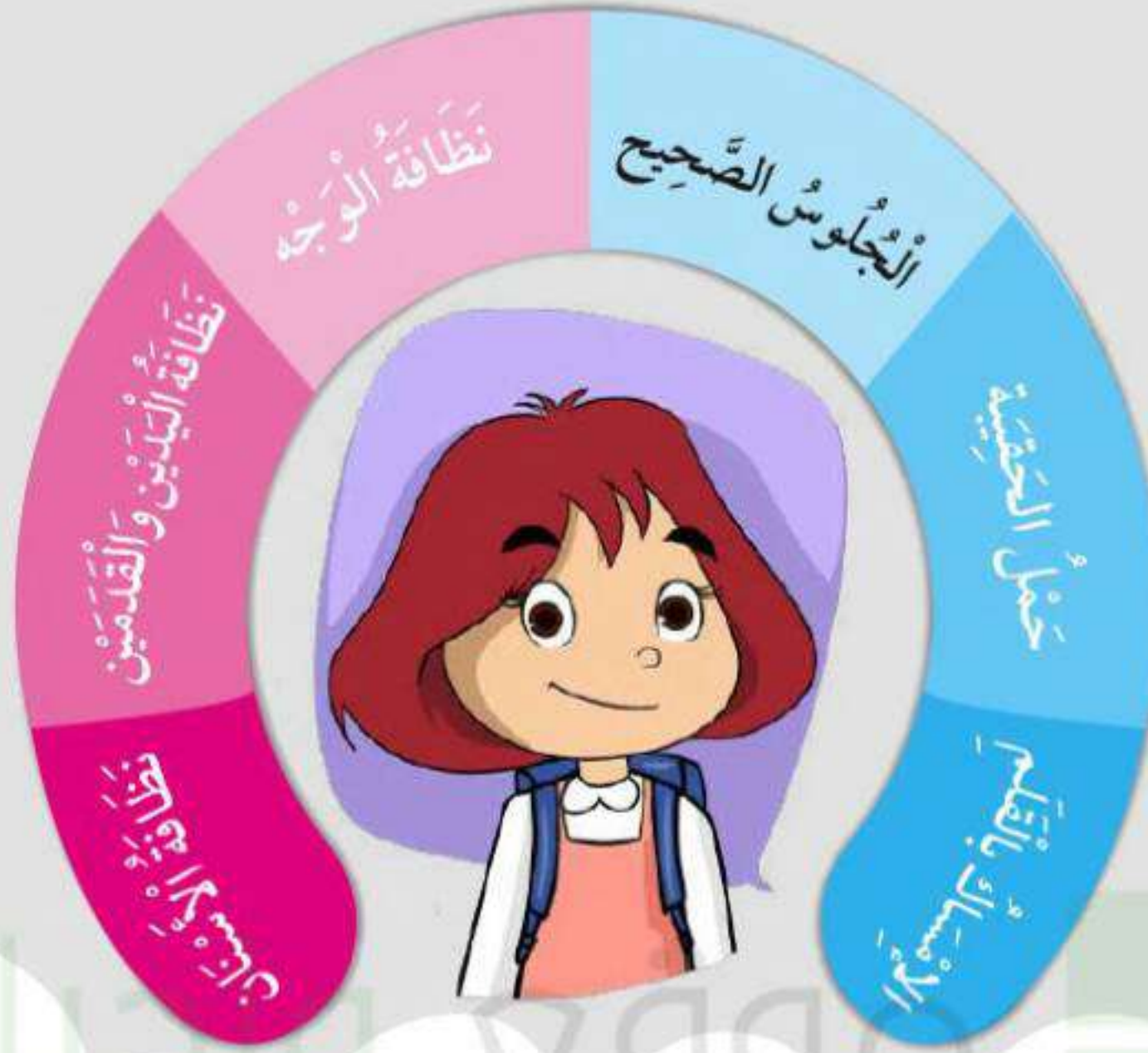
✱ نَظَافَةُ الْوَجْهِ

✱ نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ

✱ نَظَافَةُ الْأَسْنَانِ



صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أن تُمَسِّكَ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.
- ❁ أن تَحْمَلَ الْحَقِيْبَةَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.
- ❁ أن تُطَبِّقَ الْجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.
- ❁ أن تُطَبِّقَ طَرِيقَةَ تَنْظِيفِ الْوَجْهِ عَمَلِيًّا.
- ❁ أن تُصَنِّفَ أَدَوَاتِ الْعِنَايَةِ بِالْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
- ❁ أن تَسْتَنْتِجَ أَهْمِيَّةَ الْمَحَافَظَةِ عَلَى نَظَافَةِ الْأَسْنَانِ .



رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

الإمساك بالقلم

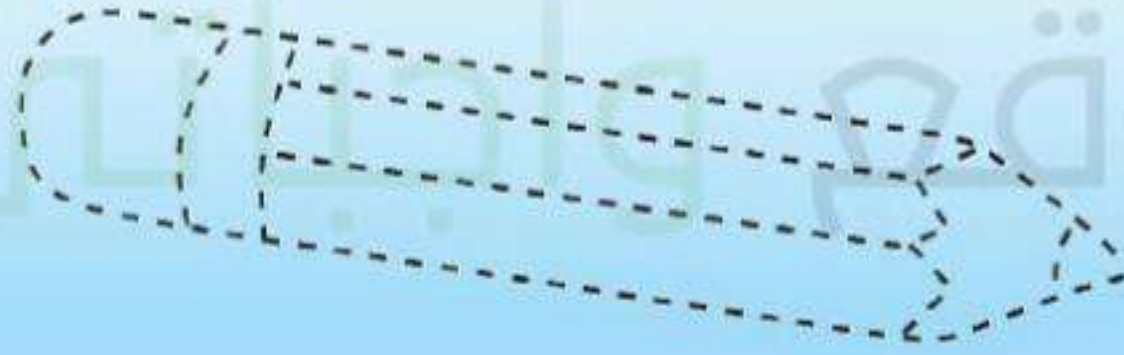
بِمَ نَكْتُبُ؟

المفاهيم الرئيسة:
• القلم.
• الإمساك بالقلم.

١

نشاط

أكمل الشكل الآتي:



قال تعالى: ﴿رَبِّهِمْ وَأَقْلَمِهِمْ وَمَا يُسْطَرُّونَ﴾ [القلم ١٠]



ألاحظ الشكل الآتي ، ثم أمسك القلم
بطريقة صحيحة.





أُمْسِكُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَرْسُمُ خَطًّا عَلَى السَّلْسِلَةِ
الَّتِي تُوصِلُ الْفَتَاةَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.



مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ أُمْسَكْتُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ؟
سيكون خطي سيئاً



لِسَلَامَةِ يَدَيَّ وَجَمَالِ خَطِّي، أُمْسِكُ قَلَمِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



❁ أَتَجَنَّبُ الإِمْسَاكَ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ:



هُنَاكَ مَنْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُمْنَى وَآخَرُونَ يَكْتُبُونَ بِالْيَدِ الْيُسْرَى:



أَلَا حِظُّ زَمِيلَاتِي فِي الصَّفِّ؛ أَيُّهُنَّ تَكْتُبُ بِيَدِهَا
الْيُمْنَى؟ وَأَيُّهُنَّ تَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى؟





مَا الشَّيْءُ الَّذِي يَكْتُبُ كَثِيرًا لَكِنَّهُ لَا يَقْرَأُ حَرْفًا وَاحِدًا؟

القلم

موقع واجباتي

يُسْتَخْدَمُ الْقَلَمُ لِلْكِتَابَةِ عَلَى الْأَوْرَاقِ لَا عَلَى
الطَّاوِلَاتِ وَالْجُدْرَانِ وَالْيَدَيْنِ.





ألاحظ وأناقش

ماذا يحدث لو كتبت الطالبة على الطاولة وجدران الصف؟

سيتشوه شكل الطاولة والجدران ويصبح منظرها بشعا



إرشادات عامة

الإمساك بالقلم بطريقة خاطئة يؤثر في سلامة يدك.

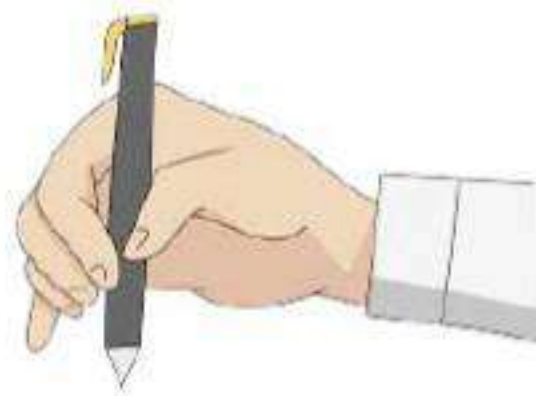
التدرب على الكتابة يوسعك خطأ جميلاً.

تجنبني الركض حاملة بيدك قلم رصاص.



هيا نمرح

أحيطُ الصورةَ الصحيحةَ بدائرة:

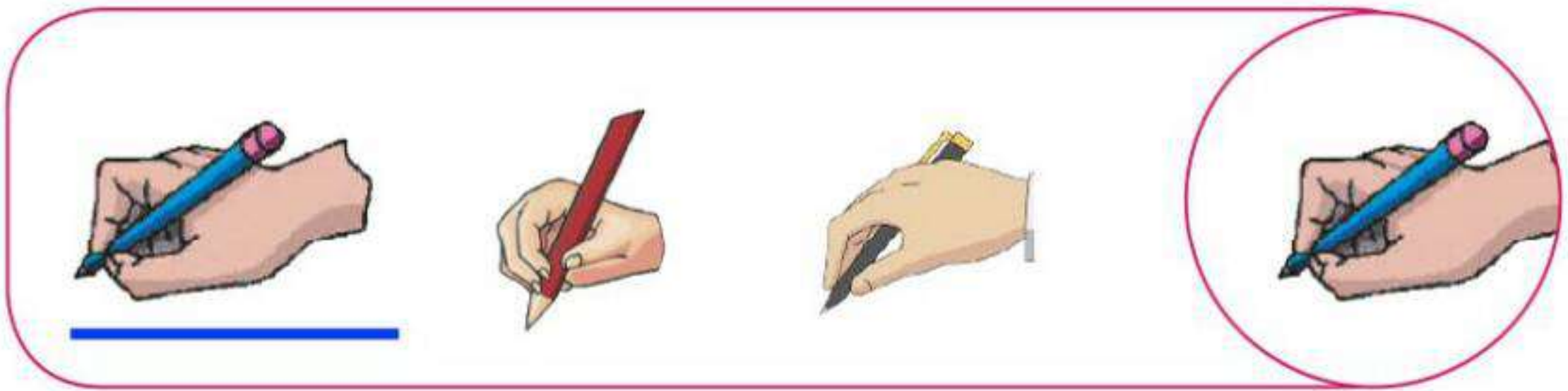
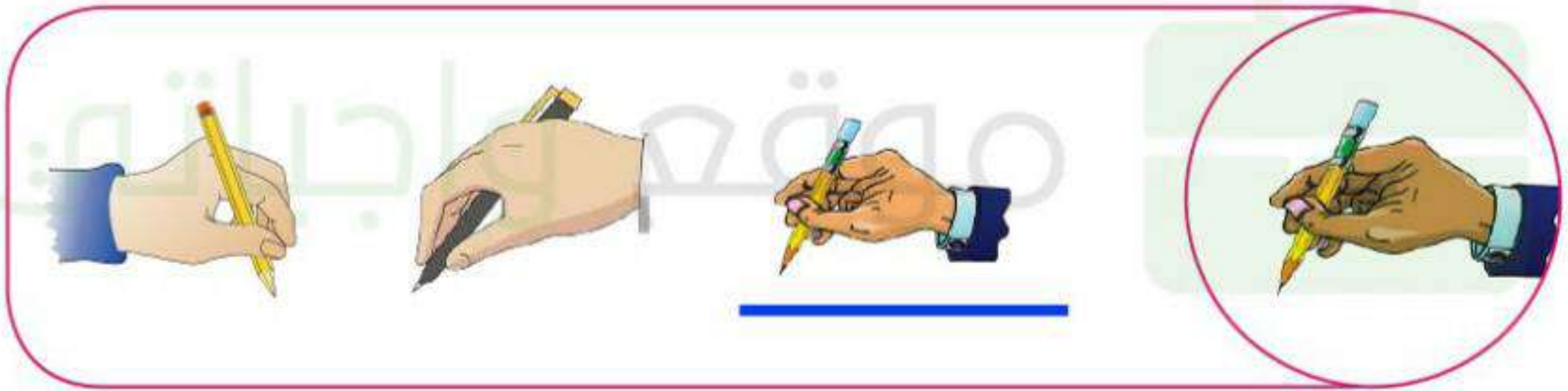
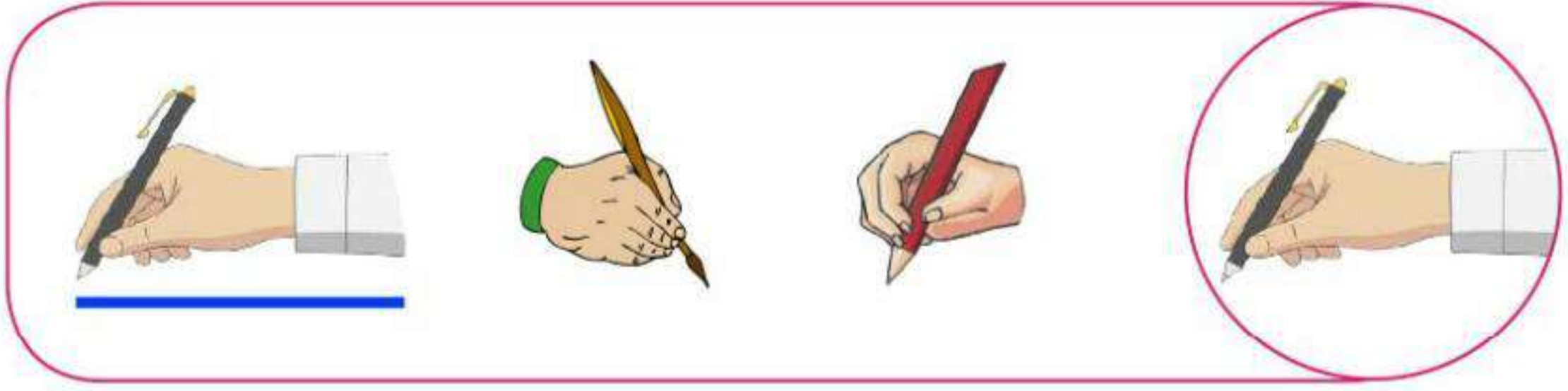


موقع واجباتي





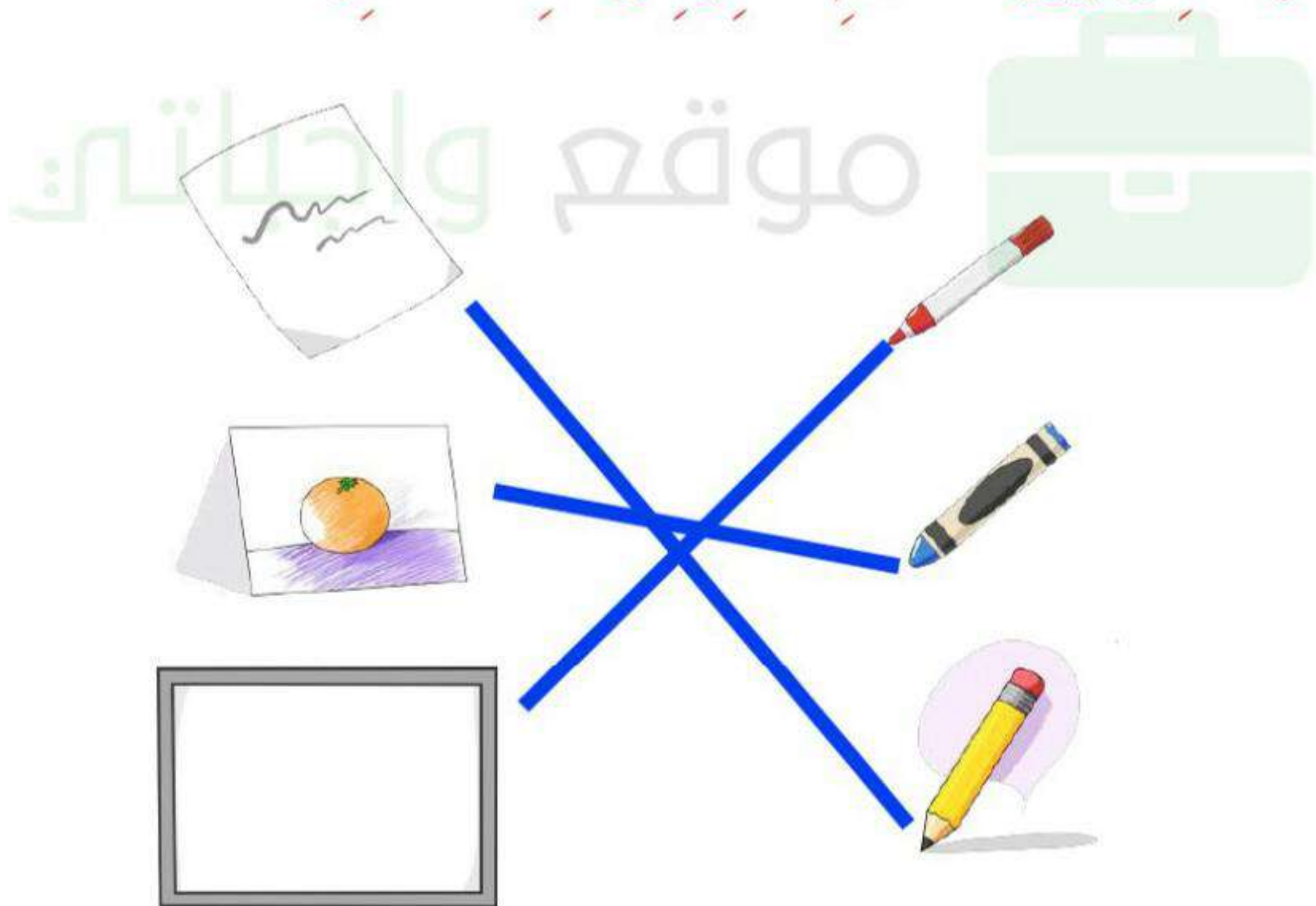
❁ أُحِيطُ الصُّورَةُ الْمُماثِلَةُ للصُّورَةِ الأولى بِدائِرَةٍ:



✿ أُمْسِكُ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَكْتُبُ اسْمِي :

.....

✿ أَصِلُ بَيْنَ الْأَقْلَامِ الْآتِيَةِ وَاسْتَخْدَامَاتِهَا :





حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ

لِمَ يُوجَدُ لَدَيْنَا حَقَائِبُ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الحَقِيْبَةُ.
- الحَقِيْبَةُ الْمَثَالِيَّةُ.
- حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ.

أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَاْسَةً دَرَسَ جَدِيْدٍ أَتَعَلَّمُ فِيْهِ أَشْكَالَ الْحَقِيْبَةِ وَاسْتِخْدَامَاتِهَا وَطَرِيقَةَ حَمْلِهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسْعَدُ بِتَنْفِيْذِهِ مَعًا، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

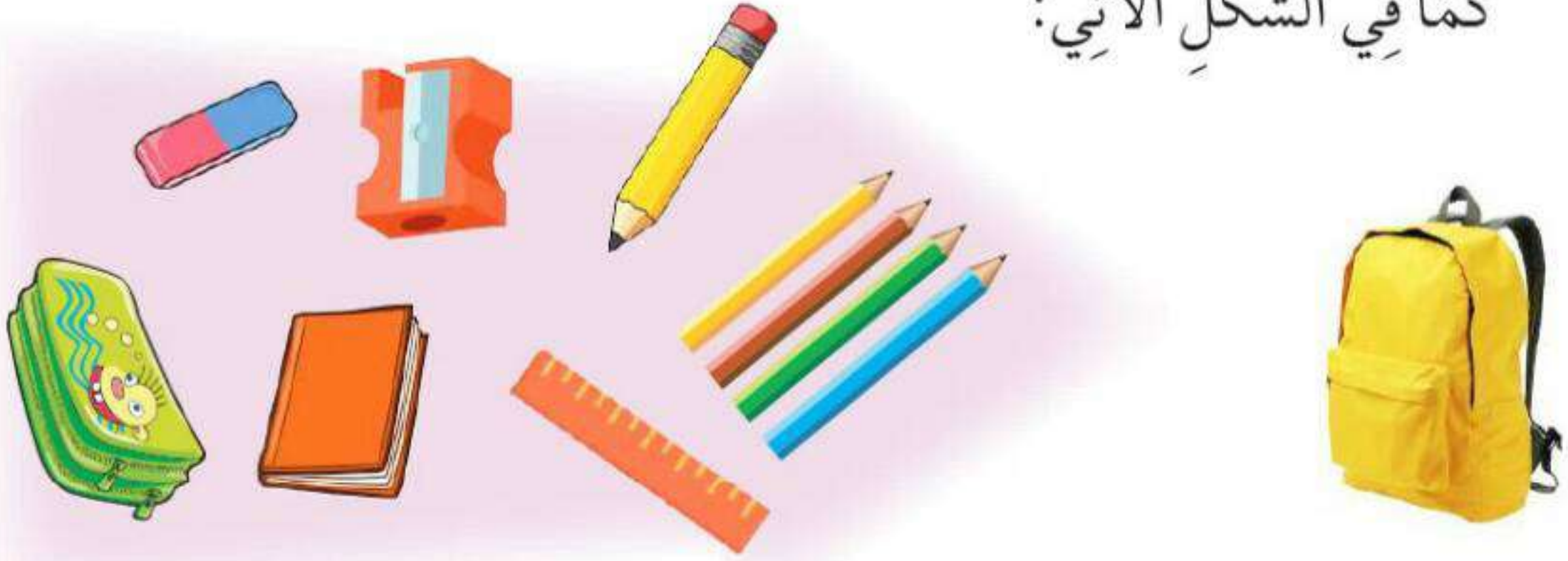
عزيزي الأب/ الأم:

ناقش ابنتك في أشكال الحقائب واستخدامات كل منها كما تظهر في

الشكل الآتي:



أَحْمِلْ حَقِيبَتِي عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَأَضَعُ فِيهَا جَمِيعَ أَدَوَاتِي
كَمَا فِي الشَّكْلِ الْآتِي:



موقع واجباتي



أَيَّ حَقِيبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ تَفْضِّلِينَ، وَلِمَاذَا؟



أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم :

اقرأ لابنتك مواصفات الحقيبة المدرسية كما وردت في موقع الهيئة



الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة
Saudi Standards, Metrology and Quality Org.

السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة:



مواصفات حقيبتي المدرسية المثالية:

أن تكون خفيفة الوزن.

أن تغطي مسافة من أعلى ظهري لنهاية الأضلع.

أن تكون أحزمة الكتف عريضة ومبطنة بمادة ليّنة.

ألا يتجاوز عرضها عرض كتفي.



نشاط

٢

افترضني أن حقيبتي المدرسية تمرقت.

كيف يمكنك حمل كتبك وأدواتك المدرسية؟





أَحْمِلْ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ كَمَا فِي الصُّوَرِ الْآتِيَةِ: 



أَتَجَنَّبُ حَمْلَ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ كَمَا فِي الصُّوَرِ الْآتِيَةِ: 





أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم :

لاحظ طريقة ترتيب ابنتك وحملها لحقيبتها المدرسية عند ذهابها للمدرسة والعودة منها وقدم لها التوجيهات المناسبة.



إرشادات عامة

١- وجبتك المدرسية لا توضع مع كتبك وأدواتك في الحقيبة.

٢- الترتيب اليومي للحقيبة يجعلك فتاة منظمة، ويخفف عليك حملها.

٣- العناية بالحقيبة تحافظ عليها مدة طويلة.

٤- حقيبتك خاصة بك فحافظي عليها.

٥- الحقيبة لا تحمل على كتف واحدة بل تحمل على الكتفين.



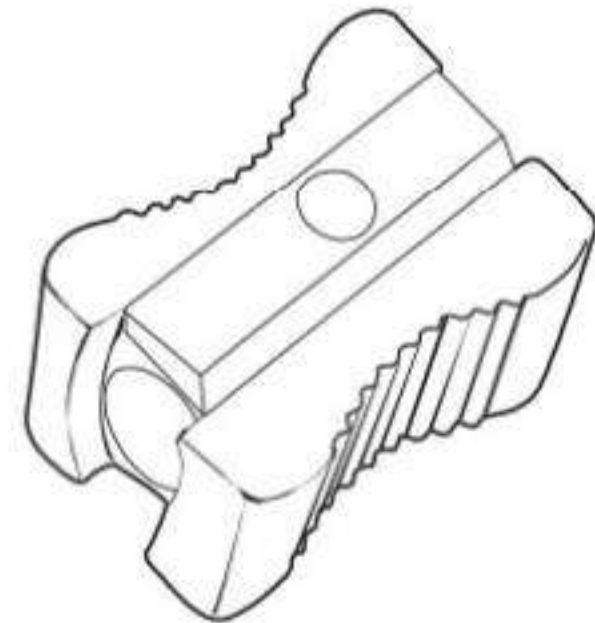
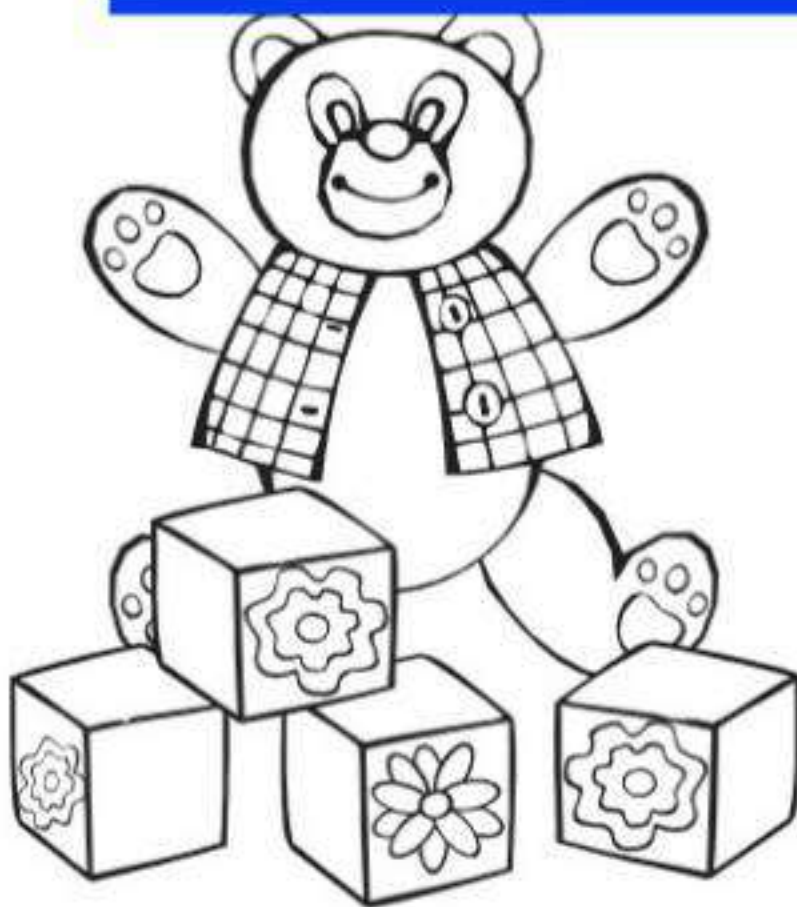
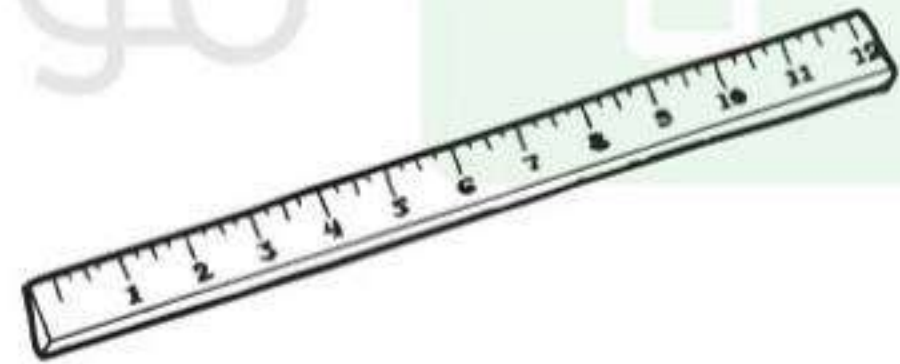
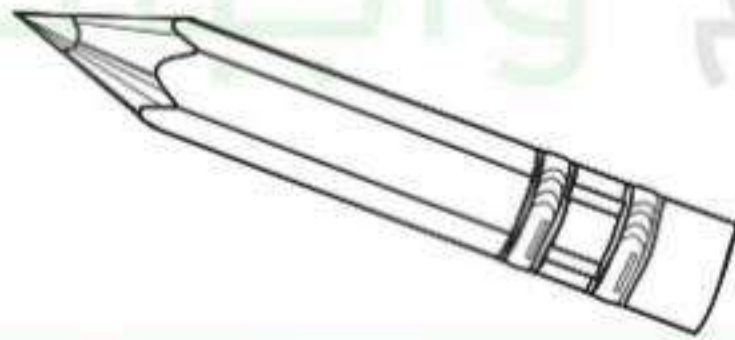
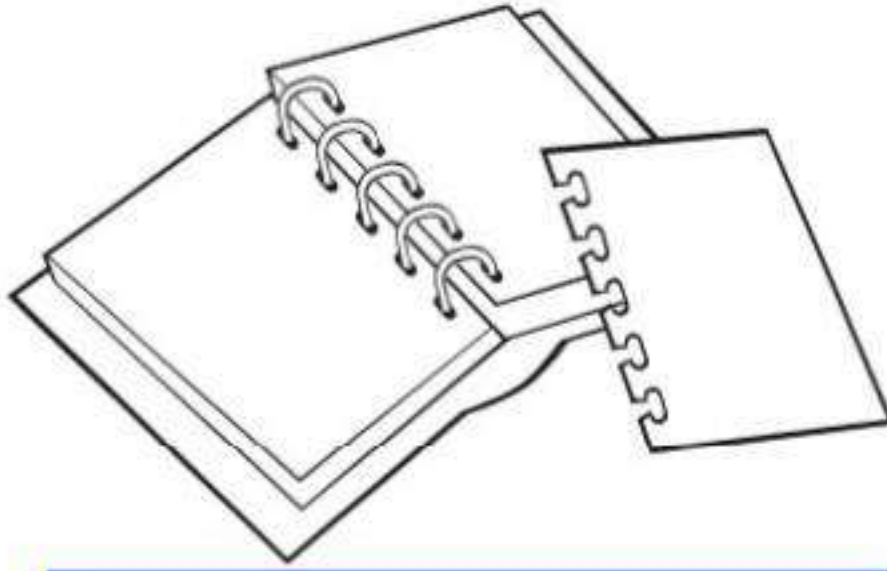
هيا نمرح

أَضَعُ خَطًّا تَحْتَ التَّصْرُفِ السَّلِيمِ:





أَلُونُ أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ :





الجلوس الصحيح

صفي ما تشاهدينه في الصورة؟

المفاهيم الرئيسة:

- الجلوس.
- الجلوس الصحيح.



الطفلة تجلس
جلسة صحيحة

أي الجلسات الآتية تجلسين؟



✿ الجلسة الخاطئة تؤثر في سلامة ظهري.



✿ اجلس بطريقة صحيحة حتى يكون ظهري ملاصقاً لظهر المقعد.



✿ المقعد وُضع لي وليس للحقيبة.



طبقي الجلسة الصحيحة على الكرسي في الصف.



لم يجب عليك الجلوس بطريقة صحيحة؟



للحفاظ على سلامة الظهر



أَشْرِكْ مَعَ زَمِيلَتِي فِي التَّعْلِيْقِ عَلَى الصُّوْرِ الْآتِيَةِ:



جلسة غير صحية
فالطفلة تضع احدى
رجليها فوق الاخرى
مما يمنع استقامة
الظهر اثناء الجلوس

تجلس الطفلة
جلسة غير صحية
فهي تحني ظهرها
اثناء الجلوس

تجلس الطفلة
جلسة صحية
فهي تحافظ على
استقامة ظهرها

جلسة غير صحية
فالطفلة تتأرجح على
الكرسي مما يسبب
خطر سقوطها

أَخْتَبِرْ نَفْسِي:

أَقْوَمُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:

أُطَبِّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.

أَنْصَحُ مَنْ تَجْلِسُ جِلْسَةً خَاطِئَةً.

أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

لا

نعم



اقترح اماكن يمكنك تطبيق الجلوس الصحيح فيها غير الصف.

البيت ، المطعم ، السيارة





نشاط هـ



أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



السبب والنتيجة

يساعدك على الفهم.

الجلوس الصحيح
والإستماع للمعلمة

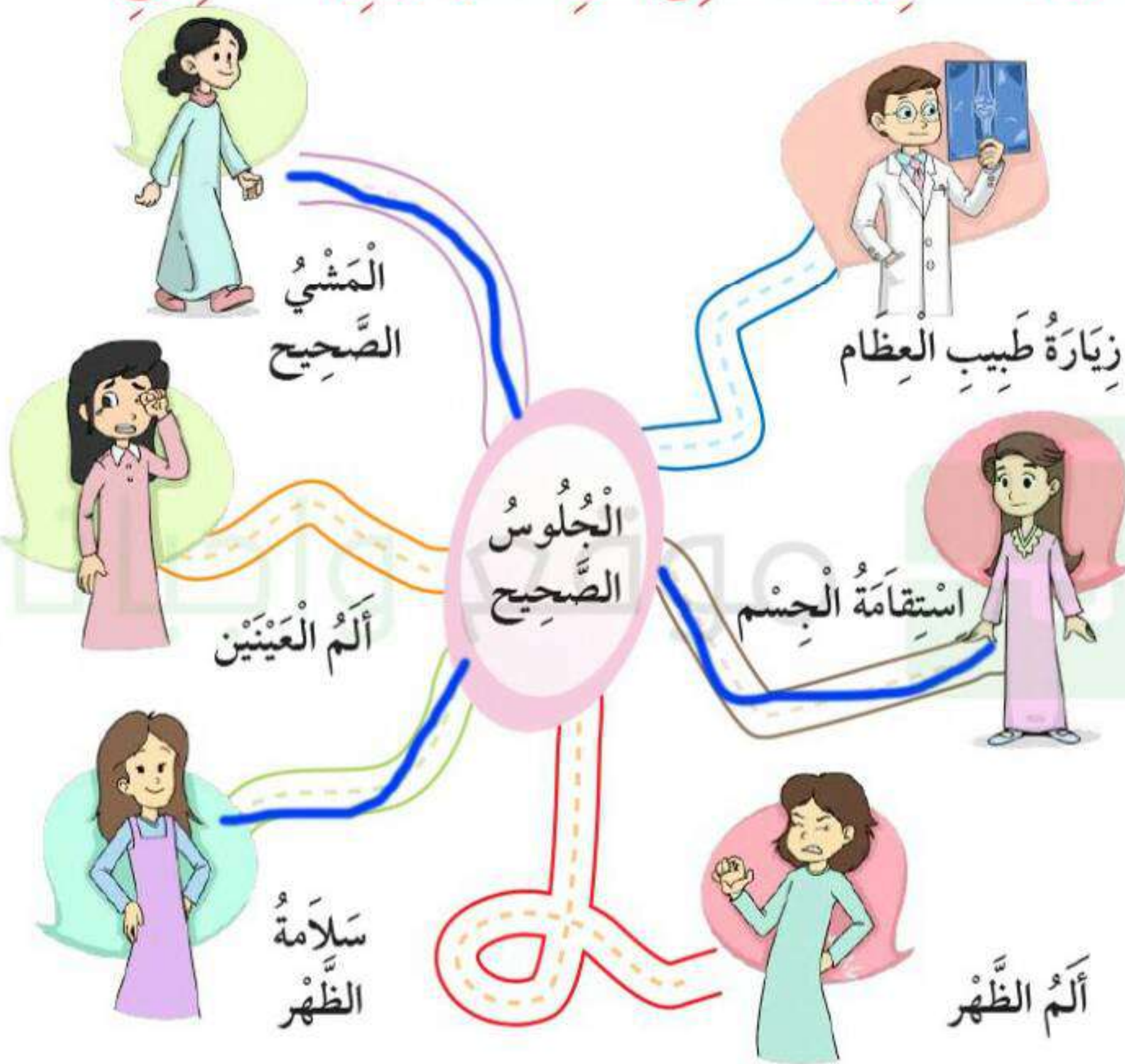
يؤثر في سلامة ظهرك
وعينيك.

الجلوس طويلاً أمام
التلفاز والحاسوب



هيا نمرح

أَلَوْنُ الطَّرِيقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ:

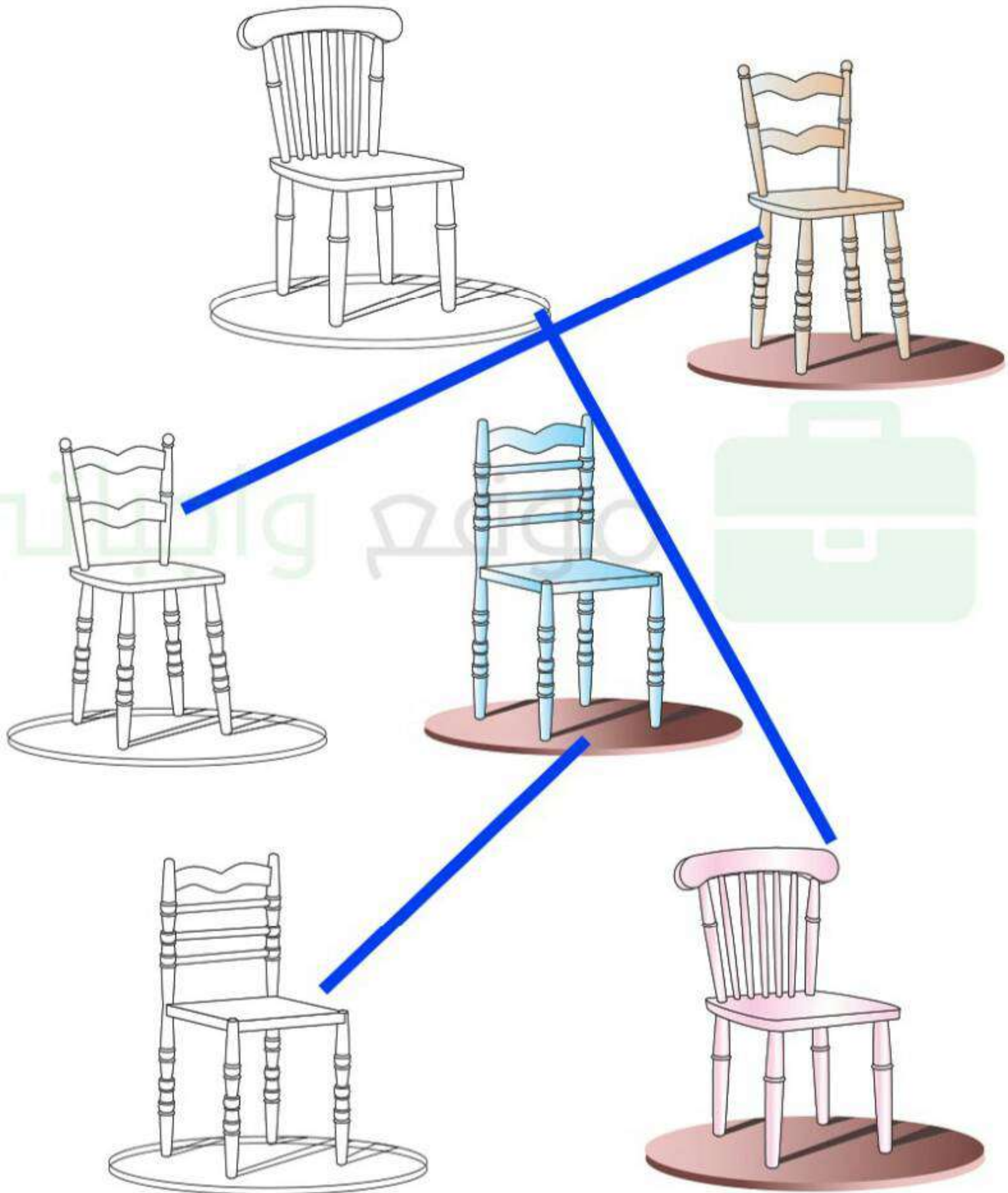


مَا الشَّيْءُ الَّذِي لَهُ أَرْبَعُ أَرْجُلٍ، لَكِنَّهُ لَا يَتَحَرَّكُ؟

الكُرْسِيُّ



أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه :





نظافة الوجه

جزء من الجسم ، فيه العينان
والأنف والفم ، فما هو؟

المفاهيم الرئيسة :

• النظافة .

• الوجه .

• نظافة الوجه .



الوجه



نشاط



لِمَ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَاةِ مُتَسَخَّأً ؟



لأنها لا تحافظ على نظافته



✿ أَنْظِمُ أَفْكَارِي:

كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَى وَجْهِ نَظِيفاً؟
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ.
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.
أَجْفِفُهُ بِرَفْقٍ.
أَرَطِّبُهُ بِكَرِيمٍ مُرَطِّبٍ.



افْتَرِضِي أَنَّكَ ذَهَبْتَ فِي نُزْهَةٍ بَرِّيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِكَ، وَلَيْسَ
لَدَيْكَ مَاءٌ تَغْسِلِينَ بِهِ وَجْهَكَ؛ اقْتَرِحِي طَرَائِقَ بَدِيلَةٍ
لِتَنْظِفِيهِ؟
مسح الوجه بالمناديل المعقمة



اِكْتَشِفِي الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



عدم تنظيف
الفم والوجه
بعد الأكل



وضع الأصبع
في فتحة الأنف



وضع أشياء
قاسية في الأذن



فرك العينين
باليدين بقوة



الطريقة الصحيحة لتنظيف أجزاء وجهي:



أَنْظِفُ أَنْفِي بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْمَاءِ.



أَنْظِفُ أُذُنِي مِنَ الْخَارِجِ
بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ
الْخَارِجِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.





إرشادات عامة

❁ الحرص على النظافة يقي من الأمراض.

❁ تغميض العينين عند غسل الوجه بالماء والصابون أمر ضروري.

❁ استخدام الكريم المرطب بعد غسل الوجه يحافظ على نضارته.

❁ النوم الكافي يريح الوجه والعيون.

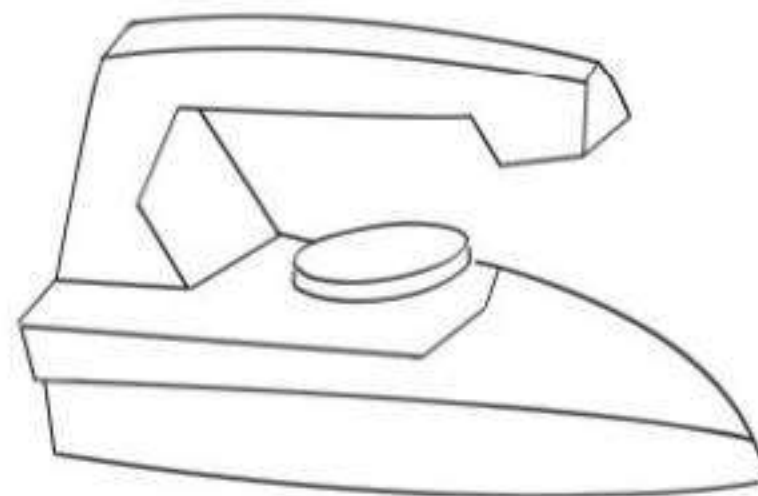
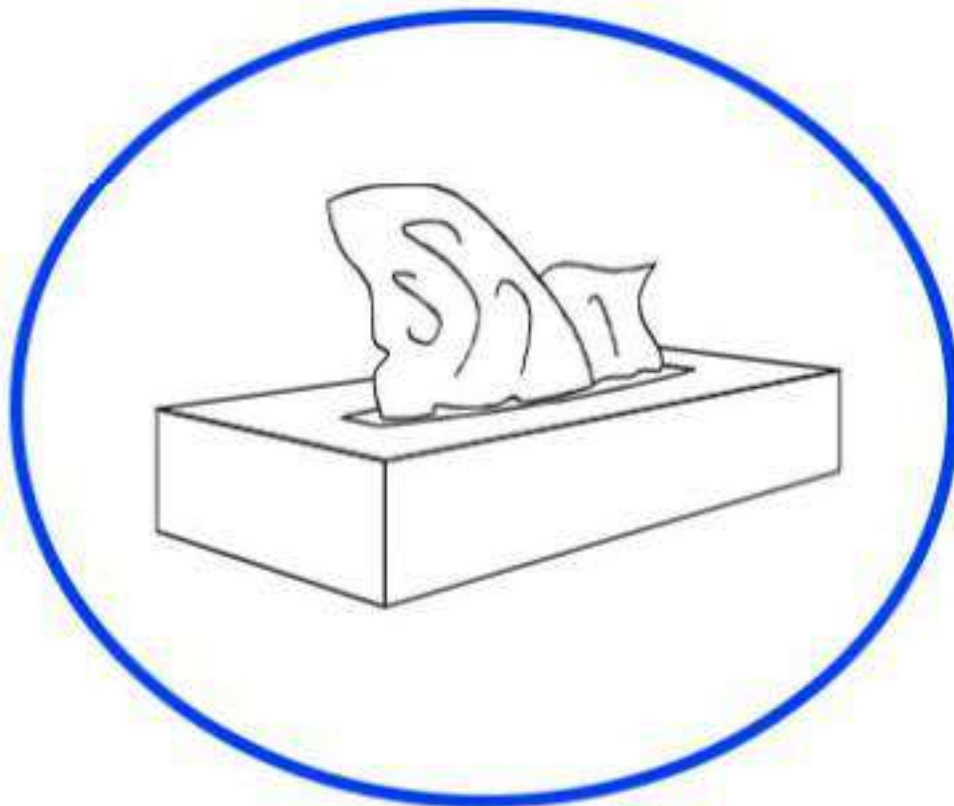
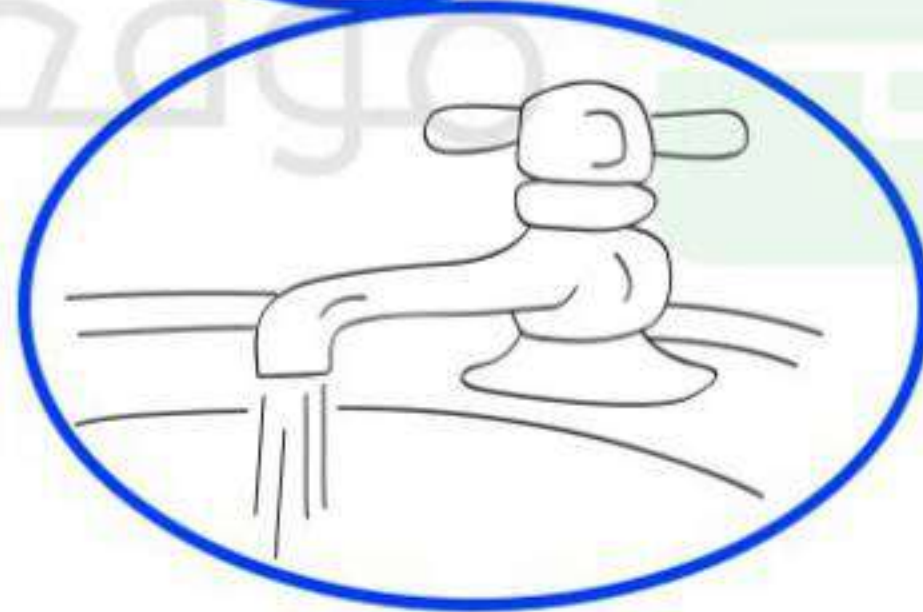
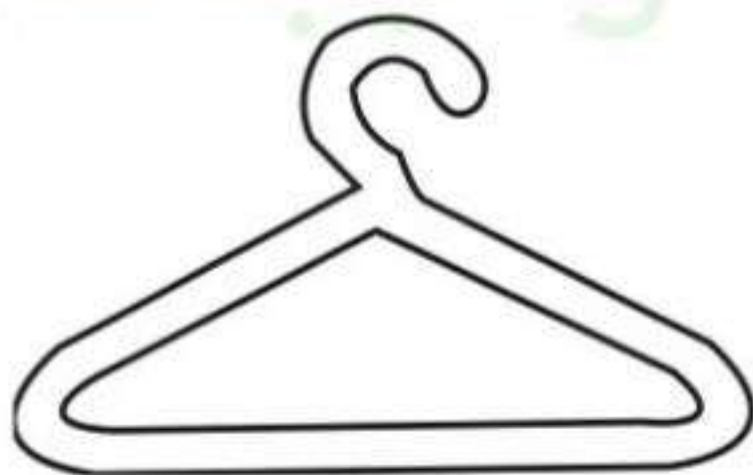
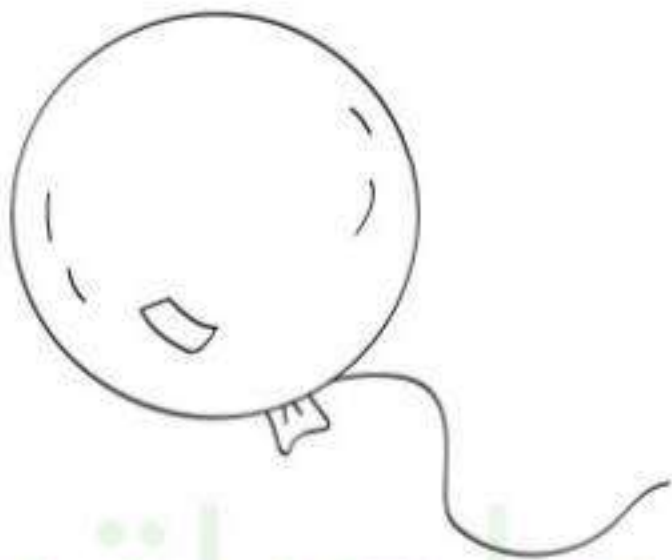
❁ تنظيف الأنف والأذنين بطريقة خاطئة يعرضك للخطر.



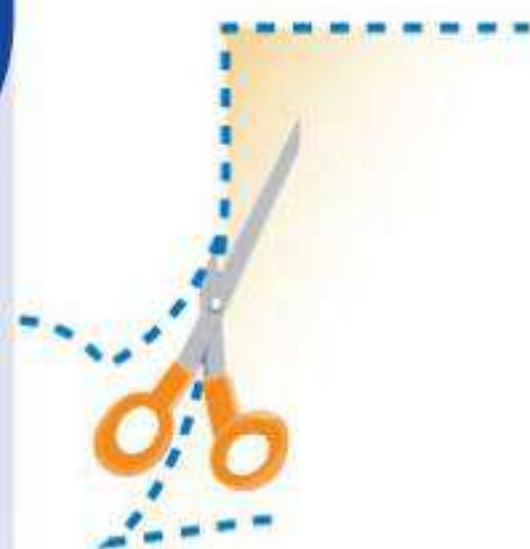


هيا نمركز

ألوان أدوات نظافة الوجه:



✿ اِجْمَعِي وَأُلصِقِي صُوراً لِأَدَوَاتِ نِظَافَةِ الْوَجْهِ :



موقع واجباتك





نظافة اليدين والقَدَمين

فِيمَ تَسْتَخْدِمِينَ يَدَيْكَ وَقَدَمَيْكَ خِلَالَ الْيَوْمِ؟

المفاهيم الرئيسة:
• نظافة اليدين.
• نظافة القدمين.

استخدم يدي في الكتابة
والرسم والاكل وتمشيط
شعري والشرب والصلاة
واستخدام قدمي في المشي
والركض واللعب



أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمِيلَاتِي وَمُعَلِّمَتِي حَوْلَ اسْتِخْدَامَاتِ أُخْرَى لِلْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.



شَارِكِي زَمِيلَاتِكَ فِي لُعْبَةٍ تَسْتَخْدِمِينَ فِيهَا يَدَيْكَ وَقَدَمَيْكَ.





أقرأ الصورة:

ماذا ترين في الصورة؟
ما اسم هذه الكائنات الدقيقة؟
كيف يمكنك التخلص منها؟

اسم هذه الكائنات : الجراثيم
ويمكن التخلص منها بالنظافة



نشاط ٢

اجمعي الأدوات التي تحتاجينها في تنظيف
يديك والعناية بهما في سلة التسوق.



يحتفل العالم باليوم
العالمي لغسل
الأيدين في اليوم
الخامس عشر من
شهر أكتوبر كل عام.

متى يجب أن أغسل يدي بالماء والصابون:



أُسَمِّي الْأَدَوَاتِ الَّتِي أحتَاجُهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ وَالْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي
الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



سائل التنظيف



المنشفة



مقص الاظافر



صنبور الماء



٣

نشاط

طَبِّقِي طَرِيقَةَ غَسْلِ يَدَيْكَ وَتَجْفِيفِهِمَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ
كَمَا يَأْتِي:





السبب والنتيجة



يُؤدِّي إلى المُحَافَظَةِ
عَلَى صِحَّتِكَ.

حِرْصُكَ عَلَى غَسْلِ
يَدَيْكَ قَبْلَ الْأَكْلِ.

الإصابة بالأمراض.

عندما تُهْمِلِينَ غَسْلَ يَدَيْكَ
طَوَالَ الْيَوْمِ مَاذَا يَحْدُثُ لَكَ؟

موقع واجباتي

أستمع وأنشد



بِيَدِي أَكُلُ بِيَدِي أَشْرَبُ
بِيَدِي أَعْمَلُ مَا يَنْفَعُنِي
بِيَدِي أَكْتُبُ بِيَدِي أَلْعَبُ
وَبِهَا أَعْمَلُ مَا يُسْعِدُنِي
سَأَنْظِفُهَا كَيْ تَحْمِيَنِي
مِنْ أَوْسَاخٍ قَدْ تُؤْذِينِي
فِيَدِي نِعْمَةٌ رَبِّي الْكُبْرَى
وَلَهُ سَوْفَ أَدِيمُ الشُّكْرَا





مَاذَا تُسَمِّي لُغَةَ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ؟



لُغَةُ الْإِشَارَةِ.

لِسَلَامَةِ قَدَمِي وَحِمَايَتِهَا أَسْتَخْدِمُ مَا يَأْتِي:



لِأَصَابِعِ الْيَدِ
أَسْمَاءٌ هِيَ:
خِنْصِر - بَنْصِر
وُسْطَى - سَبَّابَةٌ
إِبْهَام.



تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ
الرَّائِحَةِ الْكَرِيهَةِ.

لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى
حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ.



٦

نشاط



أَضَعُ عَلَامَةً ✓ أَمَامَ التَّصَرُّفِ الَّذِي قُمْتُ بِهِ الْيَوْمَ:



إرشادات عامة

١ الحِرْصُ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِكَ.

٢ لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ.

٣ تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الْكَرِيهَةِ.

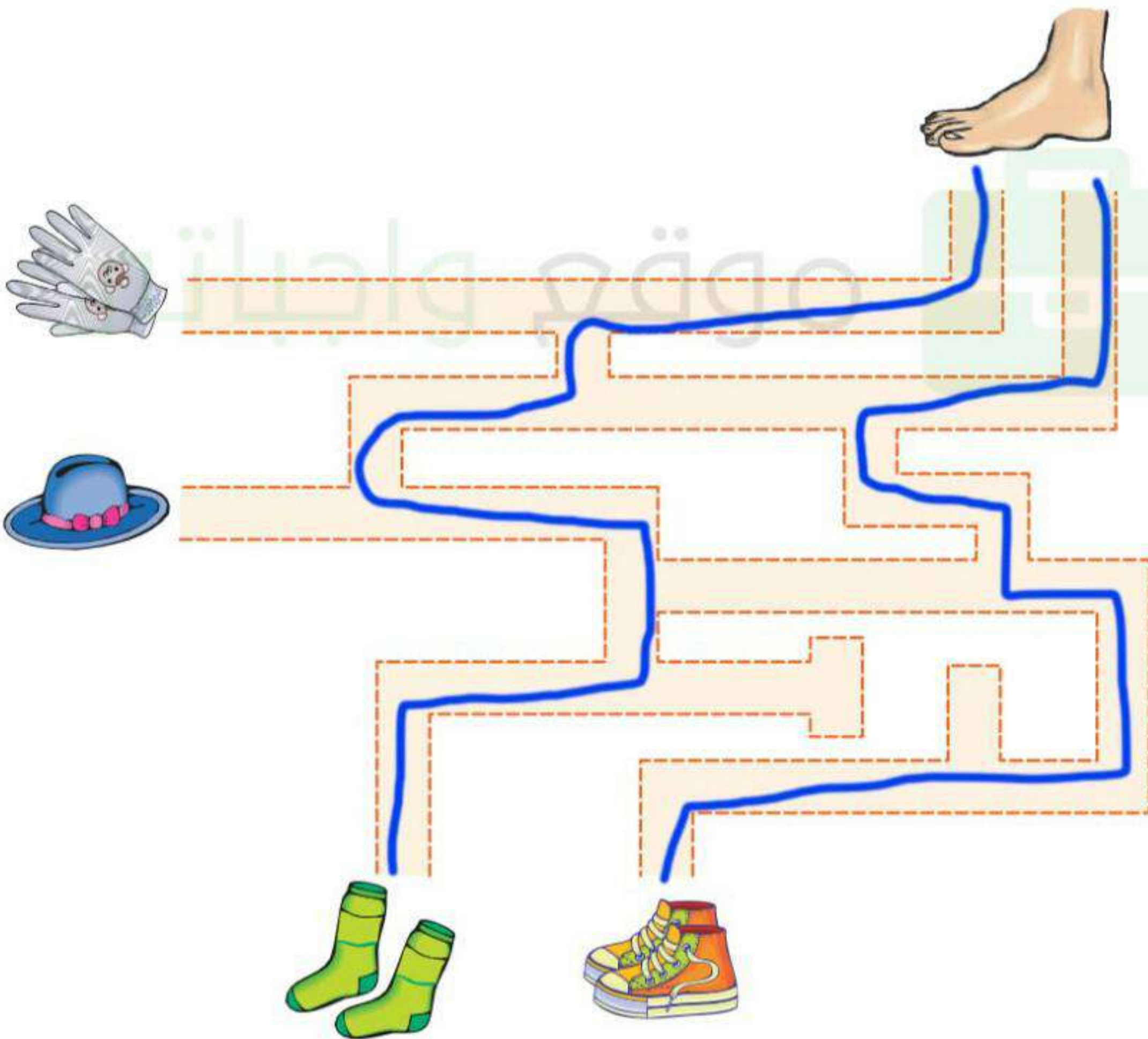
٤ طَرِيقَةُ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ هِيَ لُغَةُ الْإِشَارَةِ.





هيا نمرح

أَسَاعِدُ الْقَدَمَ لِلْوُصُولِ إِلَى مَا يَحْمِيهَا :





أرسم ○ حول الأشكال الصحيحة :



أَحَدُ يَدِي بِالْقَلَمِ، ثُمَّ الْوَنُهَا: 

موقع واجباتي





نظافة الأسنان

مَاذَا لَوْ أَنَّنَا بِلَا أَسْنَانٍ؟

المفاهيم الرئيسة:

• الأسنان.

• نظافة الأسنان.

لا نستطيع مضغ الطعام
او الكلام بشكل واضح

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه فوائد الأسنان، وطريقة تنظيفها
والمحافظة عليها. وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب / ابتك.

النشاط: عزيزي الأب / الأم، ناقش ابتك في فوائد الأسنان.



الكلام



الابتسامة



المضغ





أَنَا أَدَاةٌ مِنْ أَدَوَاتِ النَّظَافَةِ وَالْعِنَايَةِ يَسْتَعْمِلُنِي الْجَمِيعُ
لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى نَظَافَةِ أَسْنَانِهِمْ، فَمَنْ أَنَا؟

لِكُلِّ شَخْصٍ
فُرْشَاةُ أَسْنَانٍ
خَاصَّةٌ بِهِ
وَيُغَيِّرُهَا بَيْنَ
فَتْرَةٍ وَآخَرَى.



أَنَا أَحِبُّ أَنْ أَنْظِفَ أَسْنَانِي بِاسْتِخْدَامِ :



فُرْشَاةِ الْأَسْنَانِ وَالْمَعْجُونِ.

أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُم :

لَا حَظَّ تَطْبِيقَ طِفْلَتِكَ لِنَظْفِيفِ أَسْنَانِهَا بِالْفُرْشَاةِ وَالْمَعْجُونِ بِطَرِيقَةٍ
صَحِيحَةٍ كَمَا فِي الشَّكْلِ الْآتِي :





مَا السَّوَالُ؟ وَفِيمَ يُسْتَخْدَمُ؟



هو نبات يستخدم لتنظيف
الاسنان واللثة

السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ



الإصابة بالتسوس.

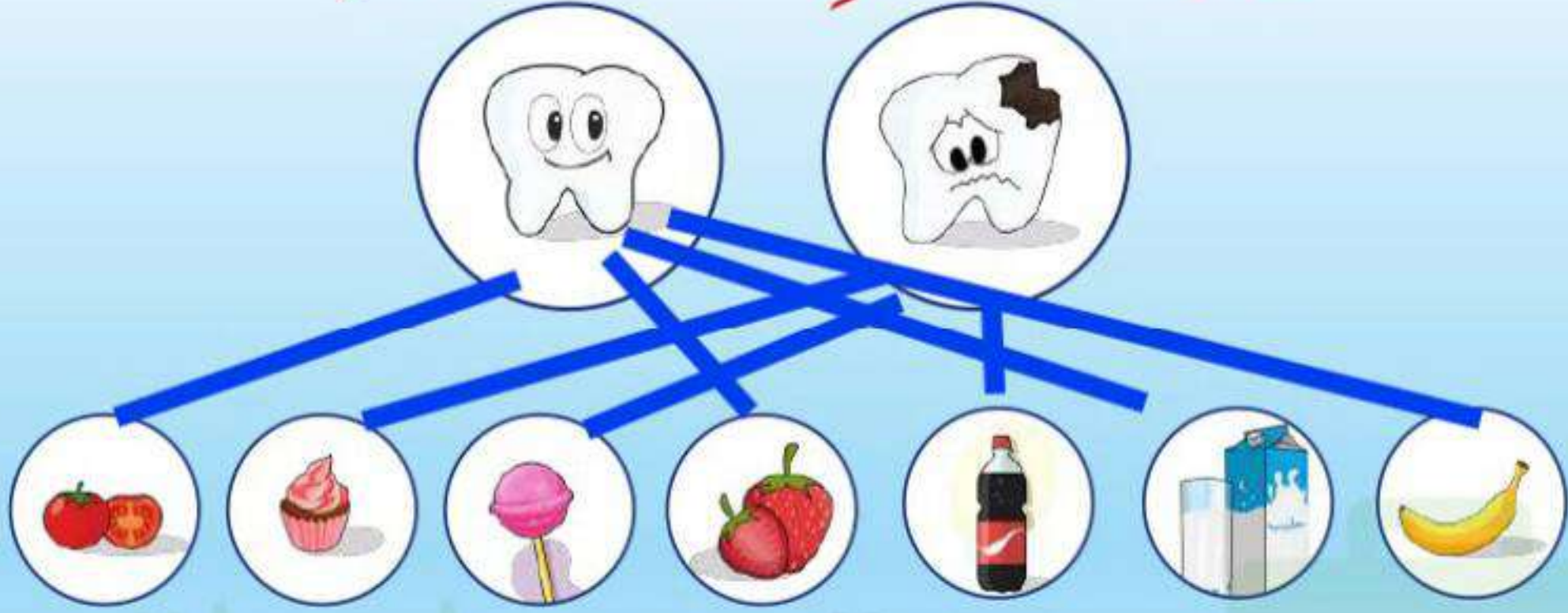
إهمال تنظيف الأسنان.

لِتَبْدُو أَسْنَانِي جَمِيلَةً:





صِلِي بَيْنَ الطَّعَامِ وَالسِّنِّ الْمُنَاسِبِ:



نَاقِشِي سُلُوكَ الْفَتَاةِ، ثُمَّ لَوْنِي بِالْأَلْوَانِ الْمُنَاسِبَةِ.

السلوك الصحيح : تنظيف الاسنان
السلوك الخاطئ : هدر المياه وترك
الصبور مفتوح اثناء التنظيف





أَنْصَحُ زَمِيلَتِي بِعَدَمِ اسْتِخْدَامِ أَسْنَانِهَا لِفَتْحِ
الْعُلْبِ أَوْ لِكَسْرِ الْمَوَادِّ الصُّلْبَةِ.



لِلْأَسْنَانِ
أَسْمَاءٌ، اسْأَلِي
مُعَلِّمَتِكَ عَنْهَا.



أنواع الأسنان: لبنية، دائمة.



التفكير الناقد



لِمَ تُسَمَّى الْأَسْنَانُ اللَّبْنِيَّةُ بِهَذَا الْاسْمِ؟

لأنها اسنان مؤقتة تبدأ بالظهور منذ العام
الأول حيث يعتمد الغذاء على اللبن

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



فَارْدَادَ الشُّوسُ بِأَسْنَانِي
لِيَزِيدَ عَلَيَّهَا أَحْزَانِي
أَنْ أَكُلَ شَيْئًا يَنْفَعُنِي
مِنْ كُلِّ طَعَامٍ يَحْرُمُنِي
أَغْسِلُ أَسْنَانِي تُؤْذِنِي

أَغْفَلْتُ نَظَافَةَ أَسْنَانِي
وَأَتَاهَا يُضْعِفُ قُوَّتَهَا
لَوْلَا أَسْنَانِي لَمْ أَقْدِرْ
فَإِذَا مَا الشُّوسُ مَشَى فِيهَا
الْحَلَوَى كَثُرَتْهَا إِنْ لَمْ

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأم:

تابع تقييم ابتك لنفسها في الوقت الذي نظفت فيه أسنانها بوضعها علامة ✓ في الجدول الآتي وقدم لها النصائح المناسبة.

أفرش أسناني	بعد الأكل	قبل النوم	بعد تناول الحلوى
الأحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			

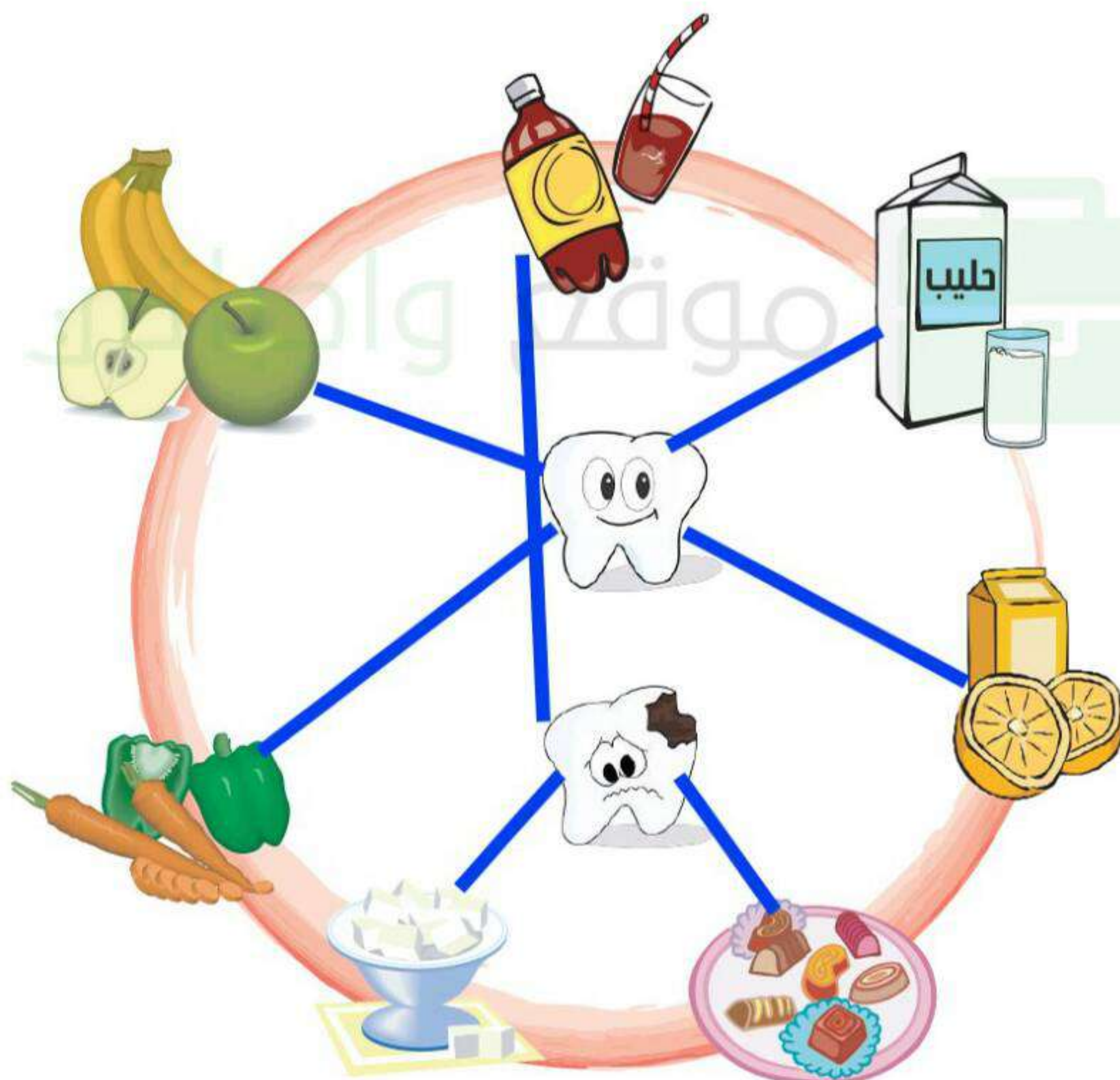


إرشادات عامة

- ١ شُرْبُ الحَلِيبِ يُقَوِّي الأَسْنَانَ.
- ٢ لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَاةٌ خَاصَّةٌ بِهِ، يُغَيِّرُهَا بَيْنَ فِتْرَةٍ وَأُخْرَى.
- ٣ السُّوسُ يُهَاجِمُ الأَسْنَانَ المُهْمَلَةَ، فَنَظِّفُهَا بَعْدَ تَنَاوُلِ الحَلْوَى وَقَبْلَ النَّوْمِ.
- ٤ مِقْدَارُ كُوبٍ مِنَ المَاءِ يَكْفِي لِنَظْفِيفِ الأَسْنَانِ، وَيَمْنَعُ هَذَرَ المَاءِ.
- ٥ أَسْنَانُكَ اللَّبَنِيَّةُ تَسْقُطُ وَتَظْهَرُ أَسْنَانُ جَدِيدَةٌ دَائِمَةً.
- ٦ طَرَفُ السَّوَاكِ المُسْتَعْدَمِ يُقْصُّ يَوْمِيًّا.

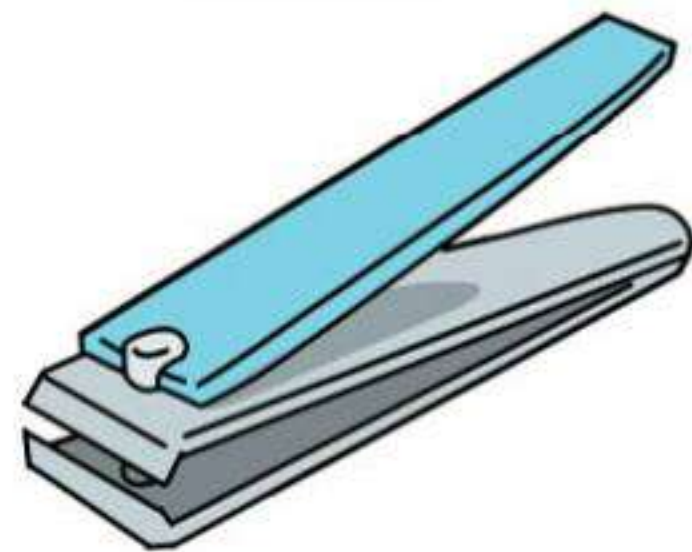
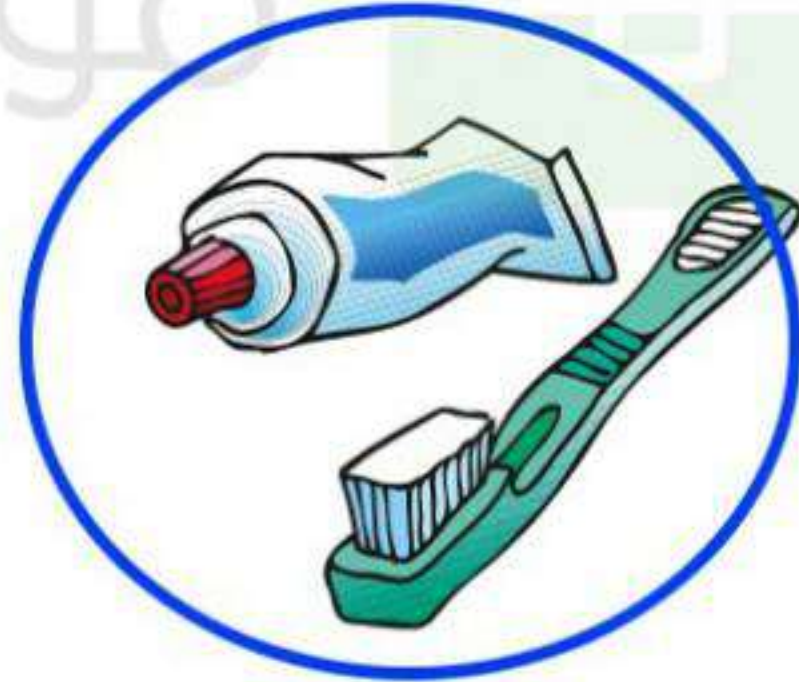
هَيَّا نَمْرَحْ

أصل الأَطْعَمَة المُفِيدَة بِالضُّرْسِ السَّليْمِ والأُطْعَمَة
الضَّارَّة بِالضُّرْسِ التَّالِفِ:





أحيطُ الأشياءَ التي لها علاقةٌ بتنظيفِ الأسنانِ بدائرةٍ:



أَكْمَلُ رَسْمَ الضُّرْسِ السَّلِيمِ وَالضُّرْسِ التَّالِفِ،
ثُمَّ أُلَوِّنُهُمَا :

