

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولابدّا

طبعة ٢٠٢٠ - ١٤٤٢

© وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعوية-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 ديوبي

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 بمقترناتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد؛ فيسرّنا 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 تفكّر وتحاور وتعبر عن رأيها، لتكسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون عوناً للطالبة في تكوين شخصية متّزنة، واثقة بنفسها، محبّة لوطنها، تتصرّف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكسب العادات الصحية السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتنسّب أوقات فراغها فيما يعود عليها بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعّالاً في بناء أسرتها ومجتمعها.

نُسأّل الله عزّ وجلّ أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



مفاتيح الكتاب

نود أن نتبه 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 المتعلم.

رؤية المملكة ٢٠٣٠.



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحظى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



ال التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أناشيد بسيطة تقدم للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يطلب منها حفظها، بل ترددُها مع معلمتها فقط.



معلومات إثرائية.



أسرتي العزيزة.



إرشادات عامة.



مقياس يحدد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الثالث الابتدائي، الفصل الدراسي الأول، ثلاثة حصص في الأسبوع.

ال أسبوع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١٠	– معاني الرموز الإرشادية.	
أسبوع	١٨	– السلامة في تناول الدواء.	
أسبوع	٢٥	– القامة الصحيحة.	
أسبوع	٣٥	– حمل الأشياء بطريقة صحيحة.	
أسبوع	٤٢	– السلامة عند استخدام الكهرباء.	صحتي وسلامتي
أسبوع	٤٩	– السلامة من أشعة الشمس.	
أسبوع	٥٦	– السلامة أثناء السباحة.	
أسبوع	٦٦	– كيف أتصرف إذا خرّجت أمي من المنزل.	شخصيتي
أسبوع	٧٥	– كيف أتصرف بملابسِي التي لا أحتاجها.	
أسبوع	٨٤	– الساعة	وقتي
أسبوعان	٩١	– كيف أقضِي وقت فراغي بما يضيّد.	
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 المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركونا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

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

الوحدة الأولى

صحيٌّ وسلامٌ

- فَعَانِي الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ.
- السَّلَامَةُ فِي شَأْوِلِ الدَّوَاءِ.
- القَامَةُ الصَّحِيَّةُ.
- حَفْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةِ صَحِيَّةٍ.
- السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ.
- السَّلَامَةُ مِنْ أَشْعَعَةِ الشَّمْسِ.
- السَّلَامَةُ أَثْنَاءِ السَّبَاحةِ.





صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

الأَهْدَافُ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوِحدَةِ:

- أن تُفرقَ بينَ معانِي الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ الْمُعْرُوفَةِ أَمَامَهَا.
- أن تُشَرِّحَ بعْضًا مِنْ مَبَادِئِ السَّلَامَةِ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الدَّوَاءِ.
- أن تُوَضِّحَ أَهْمَيَّةُ الْقَامَةِ الصَّحِيحَةِ فِي الْحِفَاظِ عَلَى سَلَامَةِ الْجَسْمِ.
- أن تُطَبَّقَ الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ الْمُعْرُوفَةِ أَمَامَهَا.
- أن تُفَسَّرَ أَهْمَيَّةُ التَّعَامِلِ بِحِذْرٍ مَعَ الْكَهْرَبَاءِ.
- أن تُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَوْقَاتِ الْمُفَيِّدَةِ وَالضَّارَّةِ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ.
- أن تَصِفَ قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ الْوَاجِبَ مِرَايَاتُهَا عِنْدَ السِّبَاحَةِ.



مَعَانِي الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ



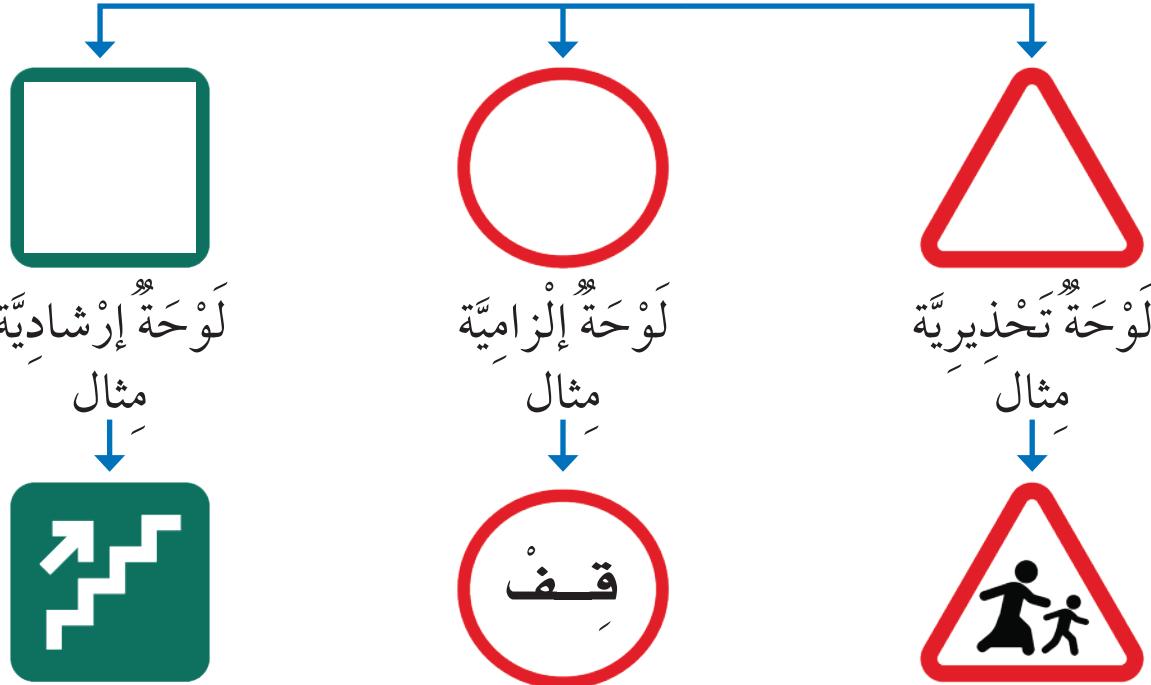
المفاهيم الرئيسية:
• الرمز.



أُشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ الْمُكَمِّلِ لِلشَّكْلِ فَوْقِهِ.
ما ذَيْنِي لِكَ هَذَا الرَّمْزُ؟

أَرَى كَثِيرًا مِنَ الرُّموزِ الإِرْشادِيَّةِ فِي أَماَكِنٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَأَعْرَفُ مَعْنَاهَا

لِلرُّموزِ الإِرْشادِيَّةِ ثَلَاثَةُ أَشْكَالٍ



أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دراسةً درسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِي الرُّموزِ وَمَبَادِئِ السَّلَامَةِ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / إِنْتُكُمْ.

نشاط:



عزيزيَّ الأَبَ / الْأُمَّ: سَاعِدِ ابْنَكَ عَلَى اسْتِكْمَالِ هَذَا الرَّمْزِ، ثُمَّ ابْحَثَا عَنْ دَلَالِتِهِ فِي مَشْرُوعِ الرُّؤْيَا الْوَطَنِيَّةِ (نَيْمَ).



أُشارِكُ زَمِيلَتِي فِي الإِجَابَةِ عَنْ: لِمَاذَا تُسْتَخَدُ
الرُّمُوزُ الْآتِيَةِ:

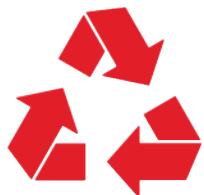


مَاذَا يَحْدُثُ عِنْدَ تَجَاهُلِ الرُّمُوزِ؟

نشاط

٢

تَخَيَّلِي لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



نشاط

٣

تُوَضِّعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ لِلَّدَلَالَةِ عَلَى وُجُودِ





عزيزي الأَبِ / الأَمَّ سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَصْمِيمِ وابتكارِ رمزِ إِرْشادِيِّ.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأَب / الْأُمّ ناقشِ ابنتَكَ فِي مَا تَعَلَّمَتُهُ مِنْ دَرْسِ الْيَوْمِ.

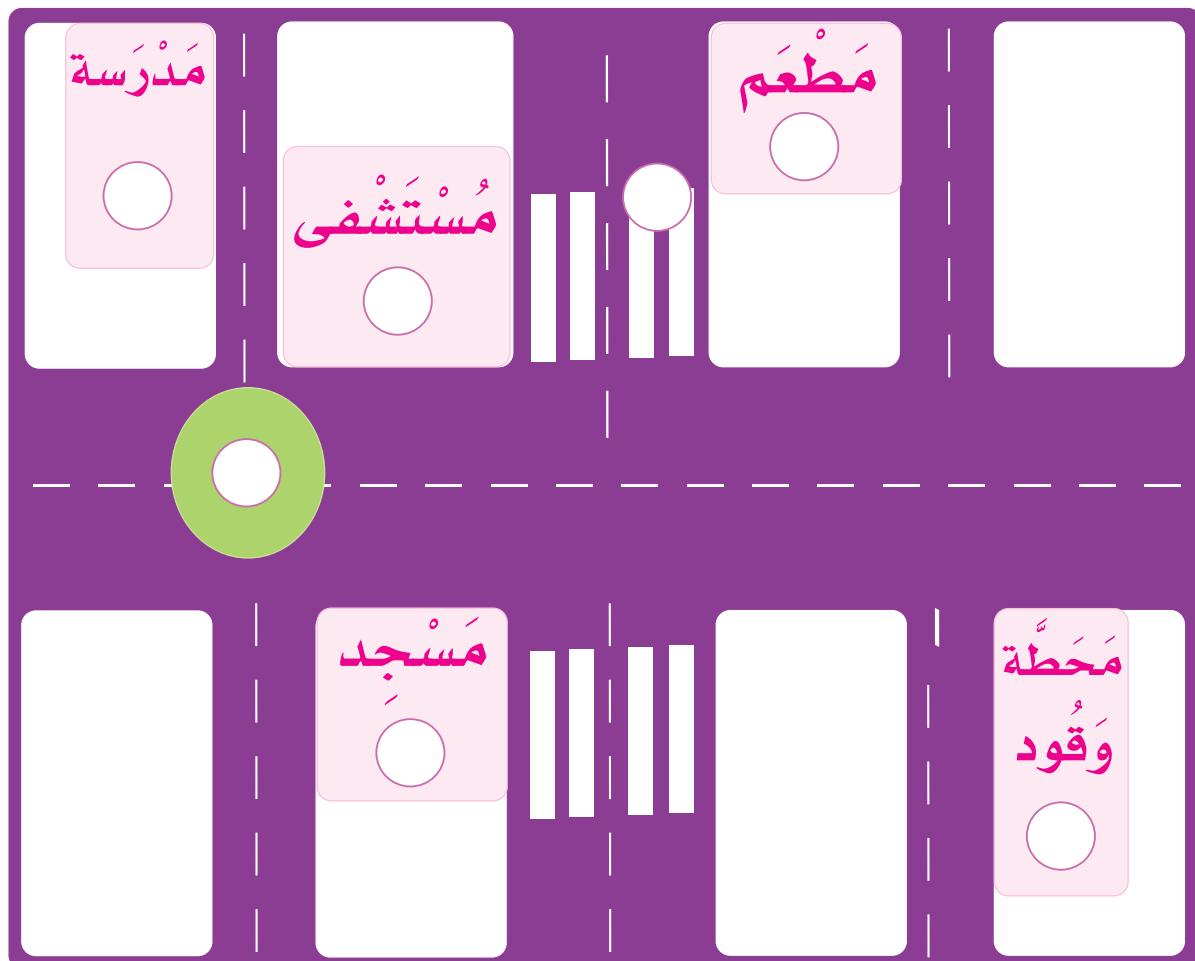
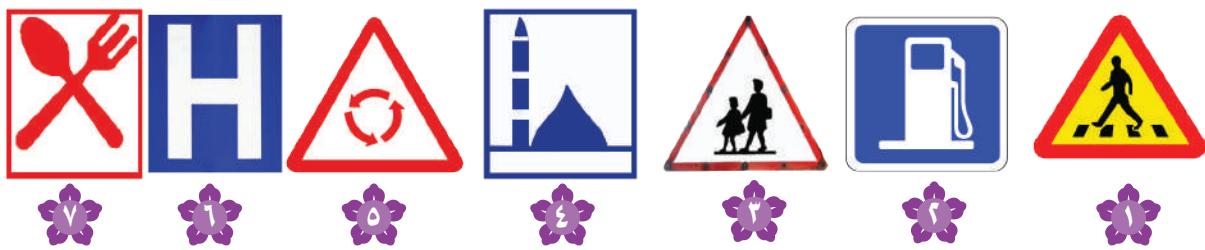


إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

- لِكُلِّ رَمْزٍ مِنَ الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ مَعْنَى.
- الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ وُضِعَتْ لِلَّدَلَالَةِ عَلَى شَيْءٍ مُعَيَّنٍ.
- احْتِرَامُ الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ وَالتَّقْيِيدُ بِهَا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- هَذِهِ الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ مُوَحَّدةٌ فِي جَمِيعِ بُلْدَانِ الْعَالَمِ.
- اتِّبَاعُ مَدْلُولَاتِ الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ يَدْلُلُ عَلَى الْوَعْيِ وَالثَّقَافَةِ.



أَضْعُرْ قُرْنَمِ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ



اِخْتَارِيِّ الْمَعْنَى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمْزٍ



- مَمْنُوعُ الْوُقُوفِ.
- أَمَامَكْ دُوَّارِ.
- مَمْنُوعُ اسْتِعْمَالِ الْمُنَبِّهِ.



- خَطَرُ الْانْزِلاقِ.
- مَمْنُوعُ التَّدْخِينِ.
- مَدْرَسَةٌ.



- دَوْرَةُ مِيَاهِ.
- طَفَّاءُ حَرِيقِ.
- أَعْمَالُ حَفْرِ.



السلامة في تناول الدّواء

المفاهيم الرئيسية:

- السلامة.
- الدواء.
- المضاد الحيوي.
- الوصفة.

أصل كُل شكلٍ مِنْ أشكالِ الأدويةِ باسْمِهِ فِيهَا يَأْتِي:



حبوب

إبرة

شراب

متى نستعمل الأدوية؟

نشاط ١

أَقْرَأُ الْجُمَلَ الْأَتِيَّةَ ثُمَّ أَرْتَبُهَا بِالْأَرْقَامِ.

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



■ نُشَرِّبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.

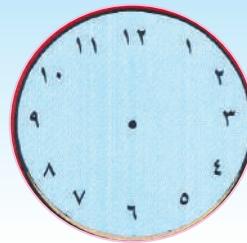
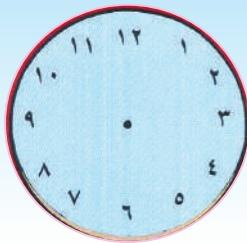
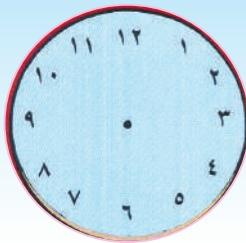


نشاط ٢

لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ اسْتِعْمَالِهِ؟

نشاط ٣

وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكِ الدَّوَاءَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ،
أَرْسَمَي عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الْثَلَاثَ؛ لِتَدْلُكَ عَلَى الْمَوَاعِيدِ
الْمُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:



التعاون والمشاركة المجتمعية



بِالْتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكِ فِي الْمَجْمُوعَةِ حَدِّي الْخَطَا فِي الصُّورِ الْآتِيةِ:



من السنة النبوية :

رَوَى أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوِوا وَلَا تَدَاوِوا بِحَرَامٍ.

[سنن أبي داود، ٣٨٧٤]

السبب والنتيجة

إن عدم التخلص من أدوية
المريض بعد تحسنه يؤدي إلى



أَحِيطِ ما يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْهُ بَعْدَ اسْتِعْمَالِهِ



إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ



- الله هو الشافي، وإنما الدواء سبب للشفاء.
- الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- الطيب يصف الدواء ويكتبه، والصياد لاني يصرفه.
- الدواء لا يصرف إلا بوصفة طبية.
- الدواء نعمة من الله، فاحمد الله عليها.
- المضاد الحيوي يوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.
- احذر من استخدام أدوية الآخرين وإن أصبت بالمرض نفسك.



أُشيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّوَاءِ:



أَلْصِقِي التَّحْذِيرَ الْمُرْفَقَ بِنَسْرَةِ دَوَائِيَّةٍ:

ما الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى :

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

أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي :



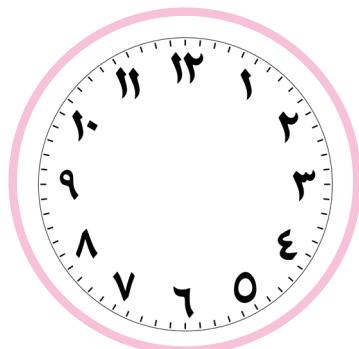
تناولُ الدَّوَاء
المُنْتَهِيُ الصَّلَاحِيَّة



تناولُ الدَّوَاء
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تناولُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصِفُهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تناولُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ المُحَدَّدِ



القامة الصَّحيحة



المفاهيم الرئيسية:

- القامة
- الوقوف.
- المشي.
- الهرولة.

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

إِنَّ طَرِيقَةً وُقُوفِنَا وَمَشِينَا وَجُلُوسِنَا تُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ قِوَامِنَا، لِذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ.

الْوُقُوفُ الصَّحِيحُ:

لَهُ شُرُوطٌ تَبَغِي مُرَاعَاتُهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتَيَيْنِ:

يَتَجْهِي الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ



الْصِّقُّ ذِرَاعَيْ بِجَسْمِي



أَجْعَلْ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلِ

أَجْعَلْ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشْدُدْ بَطْنِي لِلداخِلِ

أَقْرَبْ رُكْبَتَيْ لِبَعْضِهِمَا

أُوْجَهُ قَدَمَيْ إِلَى الْأَمَامِ

الوُقُوفُ الْخَاطِئُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِيِّ.



أُعْبِرُ عَنْ رَأْيِيِّ فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَّةِ:



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



قِفِّي وُقُوفًا صَحِيْحًا.

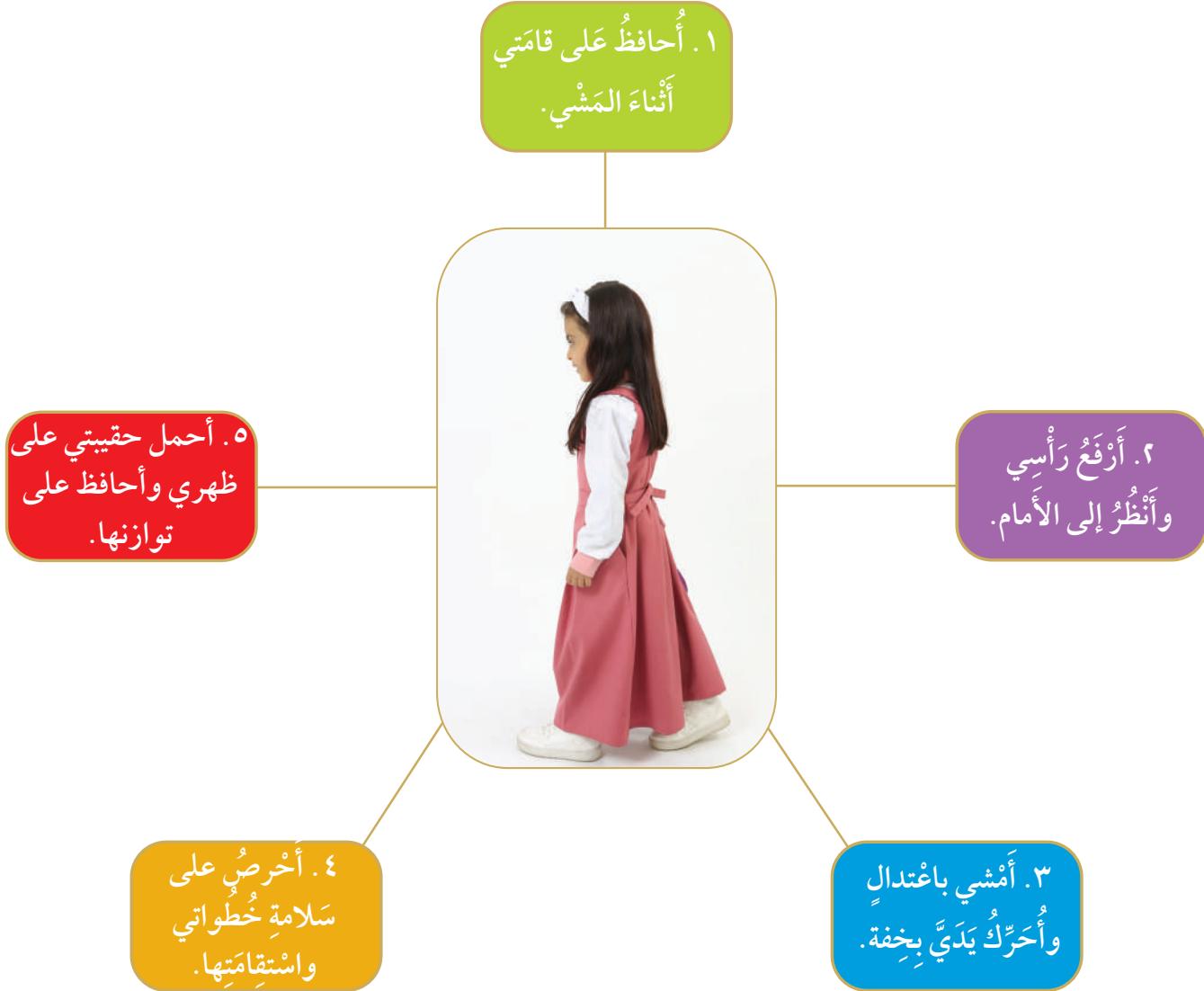
اِرْفَعِي رَأْسَكِ وَشُدُّدِي جِسْمَكِ اَثْنَاءَ الْوُقُوفِ.

طَبِّقِي الْوُقُوفَ الصَّحِيْحَ فِي طَبُورِ الصَّبَاحِ
وَأَثْنَاءَ أَدَائِكَ الصَّلَاةَ.

المَشْيُ الصَّحِيحُ :

الرَّجُلُ الْمُتَّقِيُّ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مَعْلُومَةٌ إِثْرَائِيَّةٌ

لِبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ لِقَدَمِكِ عِنْدَ الْمَشْيِ يُحَافِظُ عَلَى سَلَامِتِهَا.



نشاط

أَعْطِي أَمْثِلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



رِياضَةُ الْمَشْيِ يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ، وَتُنَشِّطُ الدَّوْرَةَ الدَّمْوَيَّةَ.

لِبُسِ الْأَحْذِيَّةِ ذَاتِ الْكَعْبِ الْعَالِيِّ الَّتِي لَا تَتَنَاسِبُ مَعَ عُمُرِكِ يُؤَثِّرُ عَلَى قَامِكِ.

الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَا إِلَى اعْتِدَالِ عَمُودِكِ الْفَقْرِيِّ.

لِتُحَافِظِي عَلَى سَلَامَةِ كَتْفَيْكِ لَا تَحْمِلِي حَقِيقَةَ الْكَتِفَيْنِ عَلَى كَتْفٍ وَاحِدَةٍ.



٢

نشاط

طَبِّقِي الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زَمِيلَاتِكِ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

رَتِّبِيْ ما يَأْتِي الأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:

يَحْبُّو

يَجْرِي

يَمْشِي

يُهَرُّوْلِ



الجُلوسُ الصَّحِيحُ:



بِالْتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكِ اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدِ مِنَ الْأَلْعَابِ
الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى جُلوسٍ.

إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ



- الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ أَمَامَ الْأَجْهِزَةِ الْإِلْكْتُرُونِيَّةِ
يَقِيقِكَ - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ.
هَذَا الرَّجُلُينَ عِنْدَ الْجُلُوسِ يُعْتَبَرُ عَادَةً سَيِّئَةً.

النَّوْمُ الصَّحِيحُ:

النَّوْمُ الْهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْأَعْصَابَ، وَيُجَدِّدُ نَشَاطَ الْجِسْمِ، وَلِلْحُصُولِ عَلَى نَوْمٍ عَمِيقٍ، لَا بُدَّ مِنْ:

١. أَنْ أَتَنَاوَلَ وَجْهَهُ
الْعَشَاءِ مُبَكِّرًا.



٤. أَنْ أَتَمَدَّدَ بِشَكْلٍ مُسْتَقِيمٍ
لِلْحِفَاظِ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِيِّ
أَثْنَاءِ النَّوْمِ.

٢. أَنْ أَهْرِصَ عَلَى وُضُوئِيِّ
وَأَذْكَارِي قَبْلَ النَّوْمِ.

٣. أَنْ أَنَامَ فِي سَرِيرِيِّ
الْمُرِيحِ عَلَى شِقَّيِّ الْأَيْمَنِ.

التفكير الإبداعي

ماذالو تناولت وجبة عشاء في وقت متأخر من الليل؟



نشاط ٥

ابحثي عن دعاء النوم ودّونيه في المكان المخصص.

السبب والنتيجة

(لاحظت أن رقبتي تؤلمي بعد الاستيقاظ من النوم) فما السبب؟



إرشادات عامة



النوم الهدئ العميق يريح الجسم ويجدد نشاطه.

تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على نوم هادئ ومريح.

أَقِيمْ نَفْسِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبَّقُهَا ، وَ X أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبَّقُهَا .

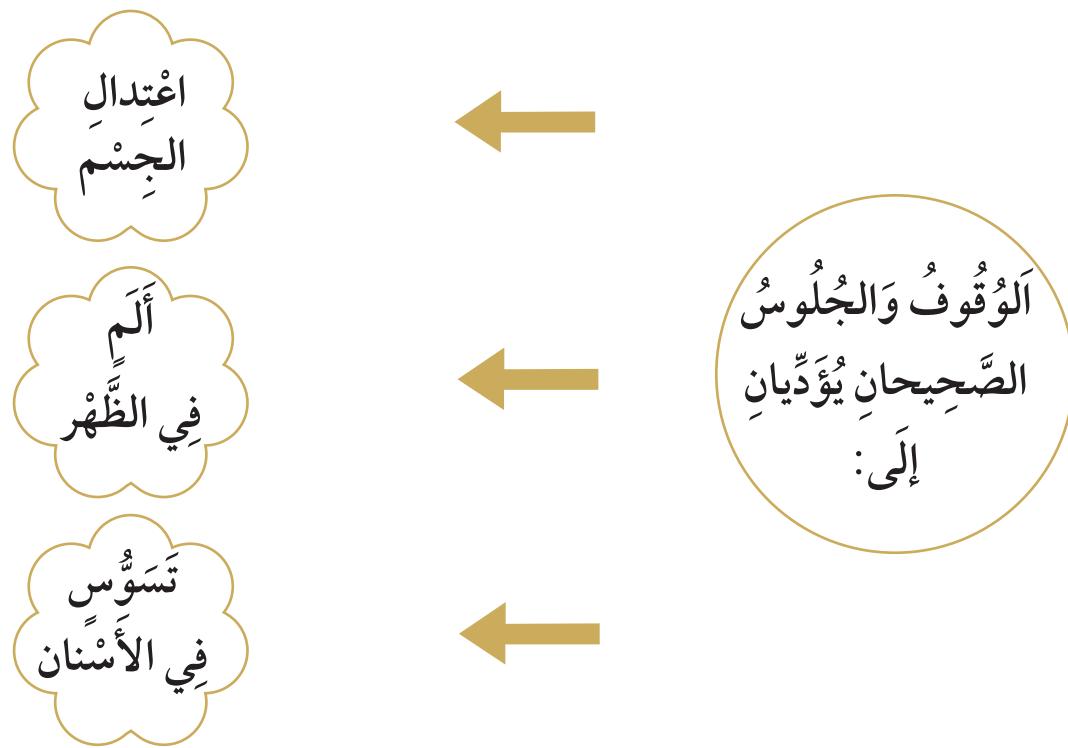
- أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ عِنْدَ الْحُضُورِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ .
 - لَا أَخْنِي ظَهْرِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ .
 - لَا أَلْبُسُ حِذَاءً لَهُ كَعْبٌ عَالٌ .
 - أَقِفُّ بِاعْتِدَالٍ أَثْنَاءَ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ .
 - أَقِفُّ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ فِي طَبُورِ الصَّبَاحِ .
- ★ مَجْمُوعُ النَّجُومِ

التقييم
الذاتي:

إِذَا حَصَلْتَ عَلَى أَرْبَعِ نَجْمَاتٍ ★ أَوْ أَكْثَرَ فَأَنْتَ تُحَافِظِينَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكِ، وَإِذَا حَصَلْتَ عَلَى أَقْلَّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكِ أَنْ تُحَافِظِي عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكِ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ .



أَخْتارُ ثُمَّ الْوَنْ



أَكْتُبْ اسْمَ حَيَوانٍ يَقْفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ



رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ



المفاهيم الرئيسية:
• الثقل.

ما الأشياء التي تستطيعين حملها؟

أسرتي العزيزة



ابداً اليوم دراسة درسٌ جديدٌ أتعلّم فيه كيفية حمل الأشياء بطريقة سليمة، وهذا نشاطٌ نسعدُ بتنفيذه أسرةً واحدةً مع وافر الحبّ / ابتنُكم.

نشاط

أصلِّ كُلَّ شخصٍ بما يُسْتَطِيعُ حَمْلَه:



الْتَّوَاصُلُ

أبادِلُ الدَّوْرَ مَنْ بِحَانِبِي فِي الإِجَابَةِ عَلَى الْآتِيِّ:
يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ  الْمُنَاسِبَةِ لِـ



 نَحْمِلُ الْأَشْيَاءِ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ.



 لَا أَحْمِلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، لِمَاذَا؟

السُّبُّ وَالنَّتِيْجَةُ

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ
خَاطِئَةٍ يُؤْدِي إِلَى



نَشَاطٌ ١



أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الْكَلِمَاتِ حَسْبَ الْأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ الْعِبَارَةَ التَّحْذِيرِيَّةَ

الْخَا

ثُرُ

مُمْلُ

سَلا

لِلْأَشْيَاءِ

مَةٍ

يُؤْ

عَلَى

هُنْر

الْخَ

الْظَّ

طِئُ



عَزِيزِيَّ الْأَبَ / الْأَمَّ: سَاعَدِ ابْنَتَكَ فِي الإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْأَتَيِّ:
فِيمَ تُسْتَخَدُمُ الْعَرَبَاتُ التِّي فِي الصُّورِ الْأَتِيَّةِ:



لِحَمْلِ الصَّنَادِيقِ



.....



.....



.....



.....



لِحَمْلِ الْحَقَائِبِ

الْعَرَبَاتُ تُسَاعِدُنَا فِي حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ.





ضَعِي عَلَامَة (✓) أَمَامَ التَّصْرِيفِ الصَّحِيحِ:



٢

نشاط

طَبَّقِي الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحةَ لِحَمْلِ الأَشْيَاءِ أَمَامَ مُعَلَّمَتِكِ وَزَمِيلَاتِكِ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- تَنْقِلِينَ الأَشْيَاءَ بِالعَرَبَاتِ ذَوَاتِ الْعَجَلَاتِ؛ لِأَنَّهَا تُسَهِّلُ النَّقل.
- تَطْلُبِينَ الْمُسَاعَدَةَ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الأَشْيَاءِ التَّقِيلَةِ.
- تَعْتَادِينَ مُسَاعَدَةَ الْوَالِدَيْنِ وَغَيْرِهِمَا فِي حَمْلِ الأَشْيَاءِ.

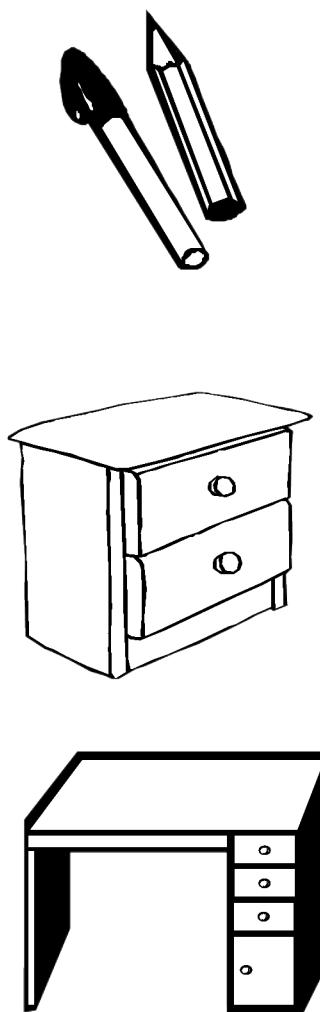
أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزَيَ الْأَبَ / الْأَمَّ : ناقشِ ابْنَتَكَ فِيمَا تَعْلَمْتُهُ مِنْ دَرْسِ الْيَوْمِ.



﴿أُلَّوْنُ مَا أَسْتَطِيْعُ حَمْلُهُ بِاللَّوْنِ﴾
﴿وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمْلُهُ بِاللَّوْنِ﴾



آتَيْتَ مِنْ أَحْرُفِ الْكَلِمَةِ (حَمَل) بِعِدَّةِ كَلِمَاتٍ ذَاتِ مَعْانٍ مُخْتَلِفَةٍ.



..... ح

..... ح

..... ح

..... ح

ح

ح



السلامة عند استخدام الكهرباء



متى تَعْمَلُ الأَجْهِزَةُ الْكَهْرَبَائِيَّةَ؟

المفاهيم الرئيسية:

- السلك.
- الكهرباء.
- الجهد (القوة)
- الكهربائي.

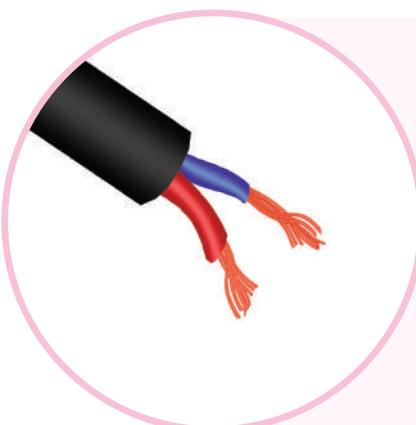
بالتَّعاَوْنِ مَعَ زَمِيلَاتِكِ فِي الْمَجْمُوعَةِ اِكْتُبِي أَكْبَرَ عَدْدَ مِنَ الْأَجْهِزَةِ الَّتِي تَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ مِنْ حَوْلِنَا.



تَعْمَلُ هَذِهِ الْأَجْهِزَةُ بِالْكَهْرَبَاءِ:

لِلْكَهْرَبَاءِ جُهْدَانِ ١١٠ وَ ٢٢٠ فُولْتًا وَ تَسْعِي شَرِكَةُ الْكَهْرَبَاءِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ عَلَى مَشْرُوْعِ تَوْحِيدِ الْجُهْدِ الْكَهْرَبَائِيِّ لِلْمَنَازِلِ إِلَى ٢٢٠ فُولْتًا.





يَتَّسِقُ التَّيَارُ الْكَهْرَبَائِيُّ عَبْرَ الْأَسْلَاكِ، وَتَأْخُذُ
الْأَسْلَاكُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ الْوَانًا وَمَقَاساتٍ وَأَشْكالًا مُخْتَلِفَةً،
وَيُسَمَّى الْبَلَاسْتِيكُ الَّذِي يُغَطِّي هَذِهِ الْأَسْلَاكَ بِالْعَازِلِ.

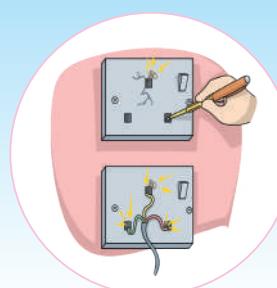
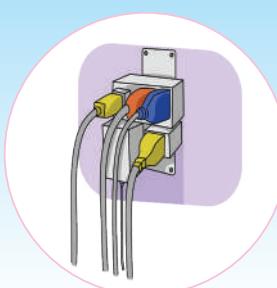
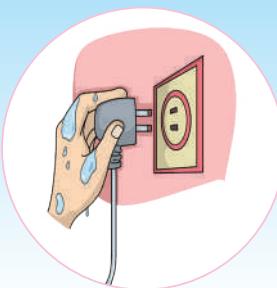
التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



ما زَوْدَكَ كَهْرَبَائِيًّا عَارِيًّا؟



نَاقِشِي مَا فِي الصُّورِ الْآتِيَّةِ مِنْ أَخْطَارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِهَا:



نشاط ٢



وَالدَّهْ سَلْوَى تَضَعُ الْأَسْلَاكَ
تَحْتَ السَّجَادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
فِيهَا الصَّغَارُ.

فِي رَأِيِكِ، هَلْ هَذَا التَّصْرِيفُ صَحِحٌ أَمْ خَاطِئٌ؟ اذْكُرِي
السَّبَبَ.

السبُّ والنَّتيجةُ



التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ

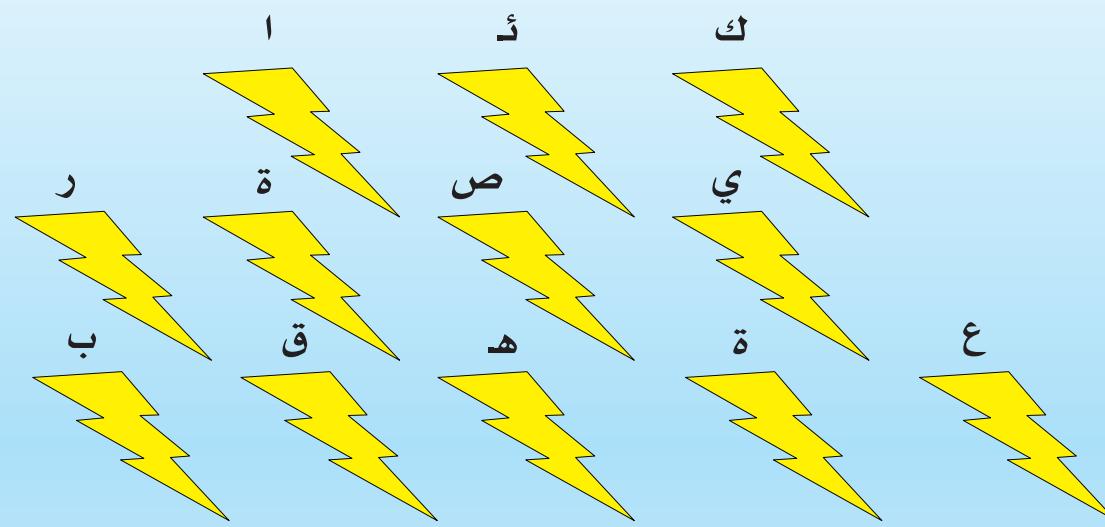


كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزِلِ؟

.....
.....



أُرْتِبِ الْحُرُوفَ لِأَعْرِفَ الْعِبَارَةَ الْمَطْلُوبَةَ، وَأَدْوِنُهَا فِي
الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ أَدْنَاهُ:



يُصَابُ مَنْ يَلْمِسُ الْأَسْلَاكَ الْمَكْشُوفَةَ:

(.....) ب (.....)

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

﴿ أُشْكُرِي اللَّهُ عَلَى نِعْمَةِ الْكَهْرَباءِ . ﴾

﴿ افْصِلِي التَّيَارَ الْكَهْرَبائِيَّ عَنِ الْأَجْهِزَةِ فَورَ الْأَنْتِهَاءِ مِنْهَا . ﴾

﴿ تَعَامِلِي مَعَ الْأَجْهِزَةِ الْكَهْرَبائِيَّةِ بِحَذْرٍ، وَتَتَبَعِي الإِرْشَادَاتِ الْخَاصَّةَ بِهَا . ﴾

﴿ أَبْعِدِي التَّوْصِيلَاتِ وَالْأَجْهِزَةِ الْكَهْرَبائِيَّةَ عَنِ الْأَطْفَالِ . ﴾

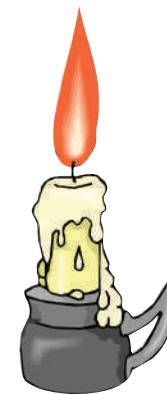
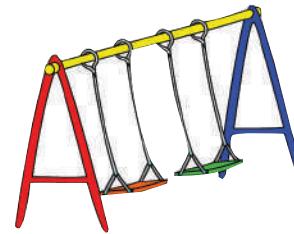
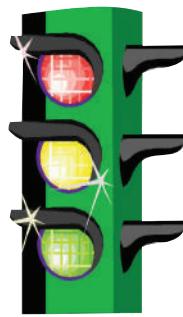
﴿ ابْتَعِدِي عَنِ الْأَسْلَاكِ الْمَكْشُوفَةِ فِي أَيِّ مَكَانٍ، وَلَا تَلْمِسِيهَا خَاصَّةً وَقْتَ الْأَمْطَارِ . ﴾

﴿ تَأَكَّدِي مِنْ قُوَّةِ الْفُولْتِ الْمُنَاسِبِ لِلْجَهَازِ قَبْلَ تَشْغِيلِهِ . ﴾

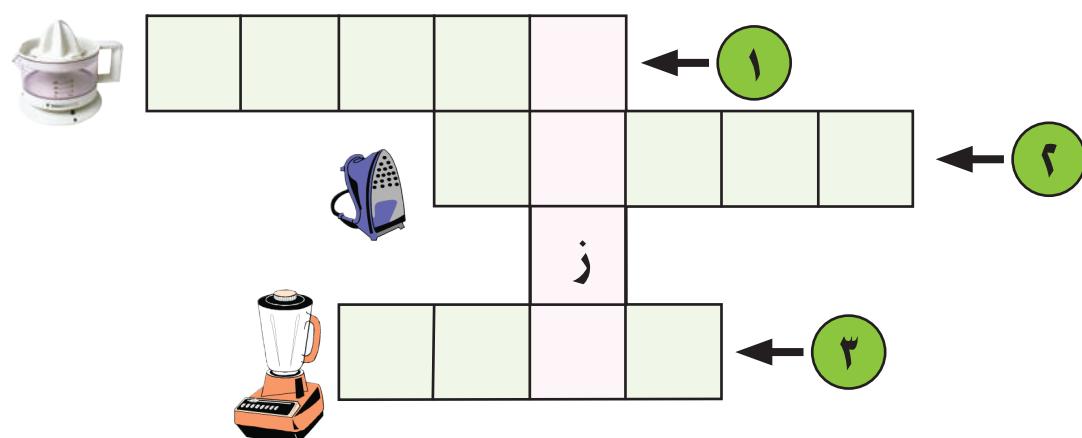
﴿ احْذَرِي اسْتِخْدَامَ الْكَهْرَباءِ وَيَدَكِ مُبْتَلَتَانِ بِالْمَاءِ . ﴾



أُمِّيَّزُ مَا يَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ، وَأُحِيطُهُ بِدَائِرَةٍ



﴿ أَسْتَبِدِلُ بِصُورَةِ الْجَهَازِ الْمَنْزِلِيِّ كِتَابَةَ اسْمِهِ فِي الْمُرَبَّعَاتِ حَسْبَ الرَّقْمِ الْمُعْطَى، ثُمَّ أَجْمَعُ الْعَمُودَ الْوَرْدِيَّ؛ لِأَصِلَّ إِلَى مُسَمَّى الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةِ وَأَكْتُبُهُ: ﴾



﴿ اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةِ ﴾



رابط الدرس الرقمي

السَّلَامَةُ مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ



أَشْرَقُ فِي الصَّبَاحِ وَأَغْبَى فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجَبَنِي الْغُيُومُ أَحِيَا نَاسًا، فَمَنْ أَكُونُ؟

المفاهيم الرئيسية:

• ضرورة شمس

الشَّمْسُ مُفَيِّدٌ لِلْإِنْسَانِ وَالْحَيَوانِ وَالنَّبَاتِ.



الشَّمْسُ تُمَدِّنَا بِالضَّوْءِ وَالدُّفْءِ وَالْحَرَارةِ.



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

♣ ضَعِي الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ فِي الْفَرَاغَاتِ:

الصَّبَاحِ، أَرْبَعَةِ، الظَّهِيرَ، الصَّيفِ، الْغُرُوبُ، الْكَرِيمُ، الْمِظَلَّةُ.

..... عَدْدُ فُصُولِ السَّنَةِ

..... فِي فَصْلِ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

..... أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتٍ الْبَاكِرِ وَقَبْلَ

..... الْوَقْتُ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ

..... لِحِمَايَةِ الْبَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيفِ يُوَضَّعُ

..... الْوَاقِيِ قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

..... تُسْتَخْدَمُ لِلِّوِّقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

نشاط ٢

بِالْتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكِ فِي الْمَجْمُوعَةِ،

اَكْتُبِي اَكْبَرَ عَدْدِ مِنَ الْاَشْيَاءِ التِّي تَحْمِي

الرَّأْسَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.



خَرْجٌ مَعَ عَزِيزَةِ لِي لِي لِعَبْ

بَالْ كَنْهِ بَجْدِ فَتَرْ نَهْ

شَهْرٌ بَـ وَعَادَ دَاهِي

الْ وَاسْتَكِـ لـ

فَنَصَحَّتْهُ بَعْدَهُ اللَّهُبْ فِي الـ

لَأْنَهُ قَدْ يَصَابُ بـ

فِي رَأِيْكِ، وَبَعْدَ قِرَاءَةِ الْقِصَّةِ السَّابِقَةِ:

لِمَ أُصِيبَ بِضَرْبَةِ شَمْسِ؟

نشاط

٢

أَصِلُّ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ
عَلَى وَجْهِ الصَّبِيِّ:



الْتَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



كَيْفَ أُعَوِّضُ مَا يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

اِرْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ يَحْمِي الْجِسْمَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

نشاط

٤

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ اِرْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحةِ
فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟



٥٦

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- اِحْرِصِي دَائِمًا عَلَى تَبْرِيدِ الْمَكَانِ الْحَارِّ.
- اِشْرَبِي الْمَاءَ بِكَثْرَةٍ فِي الصَّيفِ؛ لِتَحْمِي جِسْمَكِ مِنَ الْجَفَافِ.
- تَجَنَّبِي اللَّعْبَ فِي الشَّمْسِ وَقْتَ الظَّهِيرَةِ.
- رَاجِعِي أَقْرَبَ مَرْكَزِ صِحَّيٍّ عِنْدَ إِصَابَتِكِ بِضَرْبَةِ شَمْسٍ.
- اِسْتَفِيدِي مِنْ أَشْعَعَةِ الشَّمْسِ فِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ.



أَحِيطُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ:

✿ تَشَتَّدُ حَرَارَةُ الشَّمْسِ وَقَتَ:

- الصَّبَاحُ.
- الظَّهْرُ.
- الْمَسَاءُ.

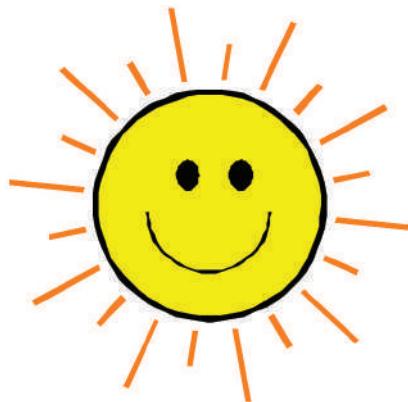
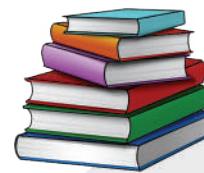
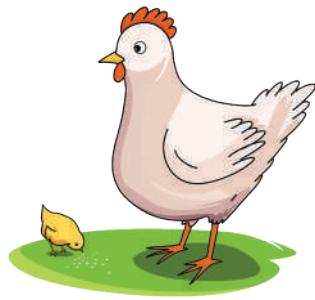
✿ الْلَّعِبُ فِي الشَّمْسِ لِمَدِي طَوِيلٍ يُؤَدِّي إِلَى:

- السُّعَالُ.
- النَّزْلَةُ الْمِعَوِيَّةُ.
- ضَرْبَةُ شَمْسٍ.

✿ يُوضَعُ الْكَرِيمُ الْوَاقِيُّ مِنْ أَشْعَاعِ الشَّمْسِ:

- قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- أَثْنَاءِ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

أَصِلُّ بَيْنَ الشَّمْسِ بِمَن يَسْتَفِيدُ مِنْهَا:





السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ



المفاهيم الرئيسية:

• المستنقع

• السيل

متى نستعمل هذه الأشياء؟



* السباحة رياضة ممتعة ومفيدة.

* فضل أفضل فصول السنة لممارسة السباحة. **لماذا؟**

* عن (عمر رضي الله عنه) قال: «عَلَّمُوا أَوْلَادَكُمُ السَّبَاحَةَ وَالرِّمَاءَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ».

* نتعلم السباحة تحت إشراف الكبار.



* تخيلي أنك تسبحين، ما الحركات التي تقوين بها؟
طبقها أمام زميلاتك.

نشاط ١

اكتب أكبر عدد من فوائد السباحة.



يراعى عند السباحة ما يأتي:

قبل البدء في السباحة. *

* أقوم بـتغيير بعيداً عن أنظار الآخرين.

* لا أرمي في حوض السباحة.

* لا أتناول في حوض السباحة.

* أتجنب ماء الحوض أثناء السباحة.

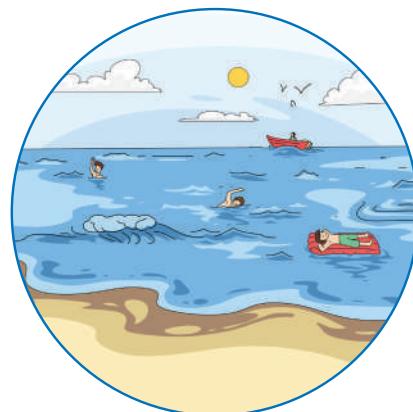
* التبول في حوض السباحة.

* أتجنب السباحة من غير وجود شخص للمراقبة.

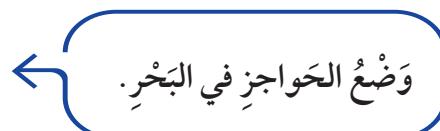
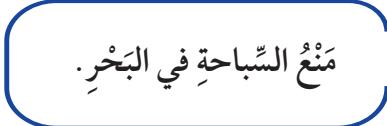
* أتبع التعليمات

..... المزاح الثقيل أثناء السباحة. *

السَّبُبُ وَالنَّتِيْجَةَ



ترُكُ الْأَطْفَالِ يَلْعَبُونَ وَيَسْبُحُونَ فِي الْبَحْرِ أَوْ فِي أَحْوَاضِ السَّبَّاحَةِ دُونَ رَقَابَةٍ.





أُحِيطُ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مَنْ يُرِيدُ السَّبَاحَةَ:



تواصل



تَتَبَعِيَ الْأَسْهُمَ لِكِتَابَ الرِّسَالَةِ ثُمَّ اقْرَئِيهَا:



البداية



ل

ل

ج

م

ي

ع

ا



.....

.....

.....

.....

ل

س

ب

ا

ح

ة



ة

ض

ا

ي

د

ة



إِنَّ السَّبَاحَةَ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ
تَعْرَضُكَ لِلْخَطَرِ؛ لِأَنَّهَا
تُسَبِّبُ الْأَنْزِلَاقَ وَالْغَرَقَ،
وَتَكُونُ مُسْتَقْعَدًا يُسَبِّبُ
الثَّلُوثَ.



التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



مَاذَا تَفْعَلِينَ إِذَا رَأَيْتَ غَرِيقًا فِي الْمَاءِ؟

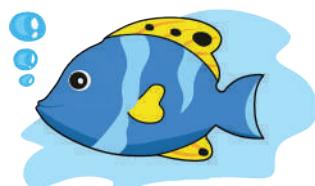


إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ✿ تَجَنَّبِي السَّبَاحَةَ فِي الْمَيَاهِ الرَّاكِدَهِ؛ لِأَنَّهَا تَحْمِلُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- ✿ تَأْكَدِي مِنْ عُمْقِ الْمَاءِ قَبْلَ النُّزُولِ إِلَيْهِ.
- ✿ لَا تَبْتَعِدِي عَنِ الْأَهْلِ أَثنَاءِ السَّبَاحَةِ فِي الْبَحْرِ.
- ✿ تَجَنَّبِي السَّبَاحَةَ بَعْدَ الْأَكْلِ مُبَاشِرَهُ وَفِي حَالِ الْمَرَضِ.
- ✿ السَّبَاحَهُ مِنَ الْهَوَاهِيَاتِ الْمُفِيدَهُ التِي تُنَشِّطُ الدَّوْرَهَ الدَّمَوِيهَهُ.
- ✿ لَا تُهْمِلِي أَدَاءَ الصَّلَاهِ وَقْتَ السَّبَاحَهِ.
- ✿ خُذِي إِذْنَنَ مِنْ وَالِدِيْكِ قَبْلَ السَّبَاحَهِ.



أَذْكُرُ الرَّابِطَ بَيْنَ: 



أَكُونُ ثَلَاثَ كَلِمَاتٍ مِنَ الْحُرُوفِ الْآتِيَةِ: 

ب

ح

س

.....

.....

.....

أُكْتَبِي أَضْدَادَ الْأَشْيَاءِ الْآتِيَةَ، ثُمَّ اجْمَعِي أَحْرُفَ الْمُرَبَّعَاتِ الصَّفْرَاءِ، وَأَكْتَشِفِي
اسْمَ الْبَحْرِ الَّذِي يُطَلَّ عَلَى الْجُزْءِ الْغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:



حَارٌ



مُرِّ



مِلْحٌ



غَابٌ



قَمَرٌ



رَجُلٌ

..... الا..... ال.....

الوْحْدَةُ الثَّانِيَةُ

شَدْصَيْتِي

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟ *

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أَحْتَاجُهَا؟ *



الأهداف

يُتوقعُ من المُتعلِّمة في نهاية الوحدة:

- أنْ تُستَنِجَ أثَرَ التَّصْرُفاتِ السَّلِيمَةِ عِنْدَ خَرْوَجِ أُمَّهَا مِنَ الْمَنْزِلِ.
- أنْ تُناقِشَ نَتَائِجَ التَّصْرُفاتِ غَيْرِ الصَّحِيحةِ الَّتِي قَدْ تَفْعُلُهَا عِنْدَ خَرْوَجِ أُمَّهَا مِنَ الْمَنْزِلِ.
- أنْ تُفسِّرَ سبَبَ تَغِيرِ قِيَاسِ مَلَابِسِهَا.
- أنْ تُقدِّمَ مَقْتِرًا مُنَاسِبًا لِلْمَلَابِسِ الَّتِي لَا تَحْتَاجُهَا.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟



هل تَضْطَجُبُكِ أُمُّكَ مَعَهَا كُلَّمَا خَرَجْتَ
مِنَ الْمَنْزِلِ؟

المَفَاهِيمُ الرَّئِيسَةُ
• تَحْمُلُّ الْمَسْؤُلِيَّة.

تَخْرُجُ الْأُمُّ مِنَ الْمَنْزِلِ لِعِدَّةِ أَسْبَابٍ مِنْهَا :

- الْذَّهَابُ لِلْعَمَلِ.
- زِيَارَةُ الْدِيَهَا وَأَقْارِبِهَا.
- الْاجْتِمَاعُ بِالصَّدِيقَاتِ أو الْجِيَرَانِ.
- الْتَّرْفِيهِ.
- الْذَّهَابُ لِلْمُسْتَشْفِيِ.



هَلْ هُنَاكَ أَسْبَابٌ أُخْرَى لِخُرُوجِ الْأُمِّ؟ اذْكُرِيهَا.

كيف أتصرف إذا خرجت أمي من المنزل؟

التصريف السليم

- أقضِي الوقت باللَّعب المُفِيد.
- أمارسُ هوايَاتِي المُفضَّلة.
- أهتم بأخوَتي الأَصْغَر سناً.
- أشغِلُ بحَلِّ واجِباتِي وَالاستِذْكار.
- أساعدُ فِي تَرتِيبِ غُرْفَتي.
- أنفَذُ تَوجِيهاتِ الأَكْبَر سناً وَتَوْصِيَاتِهِم.

النَّتيجةُ

- أنالُ رضا والدَّيَّ.
- أتَحَمَّلُ المسْؤُلِيَّةَ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي.
- أَقضِي وَقْتًا مُفِيدًا.
- أنجِزُ واجِباتِي.
- أشُعُرُ بالرُّضا عَنْ نَفْسِي.



التصَرُّفُ الْخاطِئُ

١. أَخْرُجْ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعْبَثْ فِي الْمَنْزِلِ وَأَثِيرُ الْفَوْضَى فِيهِ.
٣. أَلْعَبْ بِالْأَدَوَاتِ الْخَاطِرَةِ.
٤. أَشَاجِرُ مَعَ إِخْوَتِي.

النَّتِيْجَةُ

التَّعَرُّضُ لِلْخَاطِرِ.



غَضَبُ الْوَالَّدَيْنِ.



الْخِصَامُ مَعَ الْإِخْوَةِ.



نشاط

٢



نَاقِشِي مُعَلِّمَتِكِ وَزَمِيلَاتِكِ فِي التَّصَرُّفَاتِ الْخاطِئَةِ الَّتِي تَقْوُمُ بِهَا
بعضُ الْفَتَيَاتِ عِنْدَ خُرُوجِ أُمَّهَاتِهِنَّ مِنَ الْمَنْزِلِ، ثُمَّ دَوَّنْيْهَا.





كيف تتصرفين إذا طرق شخص غريب الباب وأمك خارج المنزل.

٢

نشاط

لَيْلَى فَتَاهُ فِي التَّاسِعَةِ مِنْ عُمُرِهَا، ذَهَبَتْ أُمُّهَا لِزِيَارَةِ قَرِيبَتِهَا، وَبَقِيَتْ لَيْلَى فِي الْمَنْزِلِ مَعَ إِخْوَتِهَا.

عَبَّرَ يَعْنِ رَأِيكِ فِي تَصَرُّفَاتِ لَيْلَى بِتَلْوِينِ الدَّائِرَةِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا سَلِيمًا، وَبِاللَّوْنِ الْأَحْمَرِ إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا خَاطِئًا:



١ مُراقبة أخيها الأصغر باستمراً، حتى لا يتعرض للخطر.



٢ العَبَثُ بِمَوَادِ تَجْمِيلِ أُمِّهَا.



٣ تَنْفِيذُ تَوْجِيهاتِ الْأَكْبَرِ سَنًا.



٤ اللَّعِبُ بِالْأَجْهِزَةِ الْلَّوْحِيَّةِ طَوَالَ الْوَقْتِ.



٥ إِذْعَاجُ الْجِيرَانِ بِالصَّوْتِ الْمُرْتَفَعِ.



٦ تَرْتِيبُ الْعَابِهَا.

نشاط ٤

عندما تكونين أمًا في المستقبل ماذا تَتَمَنَّينَ أنْ يَفْعَلَ
أَبْناؤُكِ فِي غِيَابِكِ؟

نشاط ٥

اكتبِي دُعَاءَ الْخُرُوجِ مِنَ الْمَنْزِلِ

بِسْمِ اللَّهِ



إرشادات عامة



- معرفة رقمي جوالك وأدريك أمر ضروري عند غيابهما.
- لا تخبر الغرباء عن غياب أمك.
- لا تدخل الغرباء إلى المنزل عند غياب أمك.
- نفدي تعليمات أمك ونصلّحها عند غيابها.
- انتبهي لإخواتك الصغار وإن كانت الخادمة معهم.



مِيَّزِي بَيْنَ التَّصَرُّفَاتِ الصَّحِيحةِ وَغَيْرِ الصَّحِيحةِ لِفَتَاهِ غَابَتْ أُمُّهَا بِوَضْعٍ
عَلَامَةٌ (✓) أَوْ (✗) أَمَامَ التَّصَرُّفَاتِ الْآتِيَّةِ:



() ٢. فَتَاهٌ تَسْتَذْكِرُ دُرُوسَهَا

١. فَتَاهٌ تَقْرَأُ



٤. فَتَاهٌ تُخْرِجُ رَأْسَهَا مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِلِ ()

٣. فَتَاهٌ تَشَاجِرُ مَعَ أَخِيهَا الصَّغِيرَ ()



٦. فَتَاهٌ تَسْتَخْدِمُ السَّكِّينَ لِتَقْطِيعِ
الْفَاكِهَةِ ()

٥. فَتَاهٌ تُشَاهِدُ التَّلْفَازَ مِنْ مَسَافَةٍ قَرِيبَةٍ
مِنْهُ ()

أُقِيمَ تَصْرُّفٌ أُمِّيٌّ عِنْدَ غِيَابِ أُمِّيٍّ عَنِ الْمَنْزِلِ، وَأَضَعُ إِشَارَةَ (✓)

أَمَامَ مَا قُمْتُ بِهِ:

الإِشَارَة	التَّصْرُّف
	أَتَجْنِبُ اللَّعْبَ فِي الْمَطْبَخِ.
	لَا أَلْعَبُ بِالْأَدَوَاتِ الْخَطِيرَةِ.
	أَهْتَمُ بِإِخْوَتِي.
	أَقْرَأُ قَصَّةً مُفَيِّدَةً.
	لَا أَتَشَاجِرُ مَعَ إِخْوَتِي.
	أَسْتَمِعُ لِلأَنْشِيدَ.
	لَا أَعْبَثُ بِمَوَادِ التَّنْظِيفِ.

إِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَرْبَعَ إِشَارَاتٍ (✓) فَأَكْثَرُ فَأَنَا أَتَصْرُّفُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ فِي غِيَابِ أُمِّيِّ.

أُلُونُ الْوُجُوهِ فِي الْجَدْوَلِ بِالْلَوَانِ الْعَبَارَاتِ الَّتِي تُنَاسِبُهَا مِنْ وُجُوهٌ نَّظَرِيٌّ:



الجلوسُ قرِيباً من التَّلْفَازِ

العُبُثُ فِي الْمَنْزَلِ

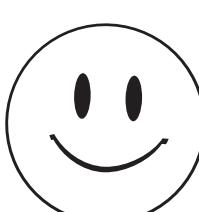
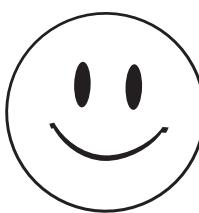
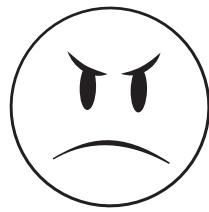
الاِهْتِمَامُ بِإِخْوَتِي

اللَّعْبُ الْمَفِيدُ الْهَادِئُ

الْاسْتِذْكَارُ وَالْقِرَاءَةُ

تُغْضِبُ وَالِدَيْ

تُرْضِي وَالِدَيْ





كيف أتصرّف بِمَلابِسِي الَّتِي لَا أَحْتَاجُهَا

ما زَرَيْنَ فِي الصُّورَةِ الْآتِيَةِ؟

المفاهيم الرئيسية:
• الحجم.
• الملابس.
• الجمعية.



١

نشاط

أضِّعُ إِشَارَةً أَمَامَ مَا يَنْطِقُ عَلَيَّ عِنْدَمَا أَرْتَدِي الرِّزْيَ الْمَدْرَسِيَّ
الخاصُ بِي فِي الصَّفِّ الْأَوَّلِ الْابْتِدَائِيِّ:

لم يتغير

صغير

كبير



لم يتغير

ضيق

واسع



التفكير الناقد

..... ما الذي حَدَثَ لِرِزْيِكِ الْمَدْرَسِيِّ؟



التَّصْرِيفُ السَّلِيمُ

١. أَتَصَدِّقُ بِهَا عَلَى الْفُقَرَاءِ، قَالَ تَعَالَى: **﴿لَنْ نَنَالُوا الْبَرَ حَتَّىٰ تُنْفِقُوا مِمَّا تَحْبُّونَ﴾** [آل عمران: ٩٢]
٢. أَحْتَفِظُ بِهَا لِلأَخْوَاتِ.
٣. أَسْتَثِمِرُهَا فِي بَعْضِ الْأَعْمَالِ الْمُفِيدَةِ.

النَّتِيجةُ

١. نَيْلُ الْأَجْرِ مِنَ اللَّهِ. 
٢. الْإِقْتِصَادُ وَالْتَّوْفِيرُ فِي الْمَالِ. 
٣. إِدْخَالُ السُّرُورِ عَلَى قَلْبِ الْمُسْلِمِ. 



التَّصْرِيفُ الْخاطِئُ

١. أُمَرَّقُهَا.
٢. أَرْمِيهَا فِي الْقُمَامَةِ.
٣. أَخْرَزُنُهَا مُدَّةً طَوِيلَةً وَلَا أَسْتَخْدِمُهَا.

النَّتِيجةُ

-
.....
.....





ما ذا تَفْعَلُ أَمْكِ بِمَلَابِسِ إِخْوَتِكِ عِنْدَمَا يَكْبَرُونَ؟



لِمَ يَحِبُّ عَدَمُ الْإِسْرَافِ فِي شِرَاءِ الْمَلَابِسِ لِمَنْ هُمْ فِي مَرْحَلَةِ الطُّفُولَةِ؟



نشاط ٤

نُورَة فَتَاهُ لَدَيْهَا فُسْتَانٌ جَمِيلٌ تُفَضِّلُ ارْتِدَاءه
دَائِمًا، تَمَزَّقَ أَثْنَاءَ لَعِبِهَا مَعَ أُخْتِهَا، وَلَمْ يَعُدْ
بِإِمْكَانِهَا ارْتِدَاؤُهُ.
تَعَاوَنِي مَعَ زَمِيلَاتِكِ فِي تَحْدِيدِ الْمُشْكِلَةِ وَاقْتِرَاحِ حُلُولٍ لَهَا.



نشاط ٥

أُكْتِبِي اسْمَ جَمْعِيَّةٍ خَيْرِيَّةٍ بِمَدِينَتِكِ وَحَدَّدِي مَجَالَ عَمَلِهَا مُسْتَعِينَةً
بِالْمُنَظَّمِ التَّخْطِيطِيِّ :

مجال عملها
.....
.....
.....

اسم الجمعية
.....
.....
.....



إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

لا تَخْجَلِي مِنَ الْاسْتِفَادَةِ مِنْ مَلَابِسِ أُخْتِكِ الْكُبْرِيِّ.



الْمَلَابِسُ الَّتِي تَتَصَدَّقَنَّ بِهَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ نَظِيفَةً
وَفِي حَالَةٍ جِيِّدَةٍ.



هُنَاكَ جَمِيعَاتٌ خَيْرِيَّةٌ تُسَاعِدُ فِي تَوْصِيلِ الْمَلَابِسِ
وَالْمَعْوَنَةِ الْغِذَايَّةِ لِلْمُحْتَاجِينَ.



بَعْضُ الْمَلَابِسِ تَصْغُرُ بَعْدَ غَسْلِهَا.





1 حافظت على قطعة لباس جميلة ومفضلة لدِيكِ، إلى من تقدّمِيَها؟

2 أحيط الجمعية المتخصصة بتوزيع فائض الملابس على المحتاجين:

الجمعية الوطنية لِلوقاية من المخدرات.



جمعية المعوقين.



الجمعية الخيرية لِتحفيظ القرآن الكريم.



جمعية البر.



الجمعية السعودية لِإعاقة السمعية.



الوحدة الثالثة

وقتِي

الساعة.

كيف أقضِي وقت فراغي؟





الأهداف

يُتوقعُ من المُتعلِّمِ في نهايةِ الوحدةِ:

- ✿ أنْ تُوضَّح سببُ استِخدَامِ السَّاعَةِ.
- ✿ أنْ تُقارَنَ بَيْنَ عَقَارِبِ السَّاعَةِ.
- ✿ أنْ تُشَرَّحَ كِيفَ يُمْكِنُهَا قَضَاءُ وَقْتٍ فَرَاغِهَا.
- ✿ أنْ تُقْرَرَ أَفْكَارًا لِلِّاسْتِفَادَةِ مِنْ الْوَقْتِ بِشَكْلٍ صَحِّيْحٍ.



الساعة



كيف نعرف الوقت؟

المفاهيم الرئيسية:
• الساعة.

للساعات أشكال وأحجام مختلفة.



نشاط
لماذا لدينا ساعات؟





٢ نشاط أُرْسُمِي خَرِيطَةُ ذِهْنِيَّةٌ لِاستِخْدَامِ السَّاعَةِ.

الأرقام: يشير كل رقم إلى ساعة واحدة.



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

العقارب النحيفة: تشير إلى الثانية، وتدور دورة كاملة كل ٦٠ ثانية.

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

التعاون والمشاركة المجتمعية

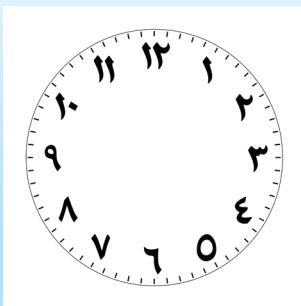


بِالْتَّعَاوِنِ مَعَ زَمِيلَاتِكِ وَمُعَلِّمَاتِكِ حَدِّي كَمْ سَاعَةً فِي الْيَوْمِ وَكَمْ دَقِيقَةً فِي السَّاعَةِ وَكَمْ ثَانِيَةً فِي الدَّقِيقَةِ .

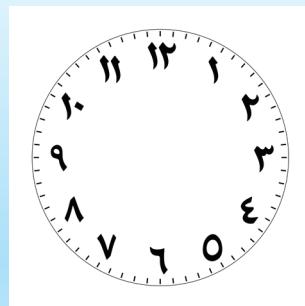
٢

نشاط

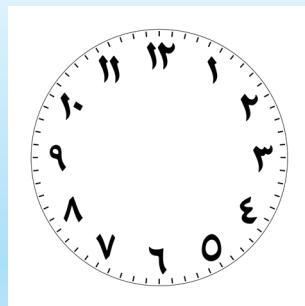
أَرْسُمُ العَقَارِبَ وَفُقَا لِلْوَقْتِ الْمُحَدَّدِ تَحْتَ كُلَّ سَاعَةٍ.



٩:١٥



٨:٤٠:٥

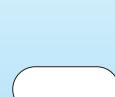


١٢:١٠

٤

نشاط

أَكْتُبْ وَقْتَ السَّاعَةِ الْمُنَاسِبَ لِجَدْوَلِيِّ الْيَوْمِيِّ



٥

نشاط

أُشارِكُ زَمِيلاتِي وَمُعَلِّمَتِي بِإجابتِي عَنِ السُّؤالِ الْآتِي: ما الشَّيْءُ الَّذِي يَمْشِي وَيَقِفُ وَلَيْسَ لَهُ أَرْجُلٌ؟



إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ



للساعة عَقْرَبَانِ إِحْدَاهُمَا تُشِيرُ إِلَى الدَّقِيقَةِ وَالْأُخْرَى إِلَى السَّاعَةِ.

الساعة تَدْقُّعُ عِنْدَمَا نَضْبِطُهَا عَلَى الْوَقْتِ الَّذِي نُرِيدُهُ.

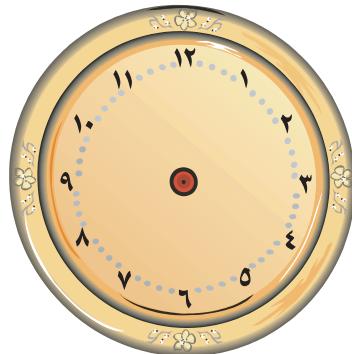
الساعة الَّتِي تَوَقَّفُ عَنِ الْعَمَلِ لَا يَعْنِي أَنَّهَا غَيْرُ صَالِحةٍ، لَكِنْ قَدْ تَحْتَاجُ إِلَى تَغْيِيرِ الْبَطَارِيَّةِ.

تَدُورُ عَقَارِبُ السَّاعَةِ مِنَ الْيَمِينِ إِلَى الْيَسَارِ.

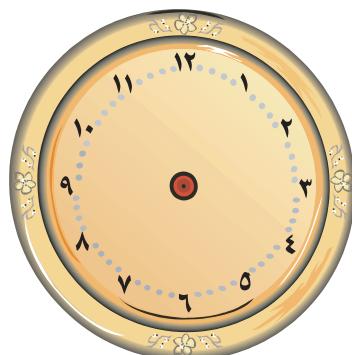


أَكْتُبُ الرَّقْمَ، ثُمَّ أَرْسِمُهُ عَلَى السَّاعَةِ :

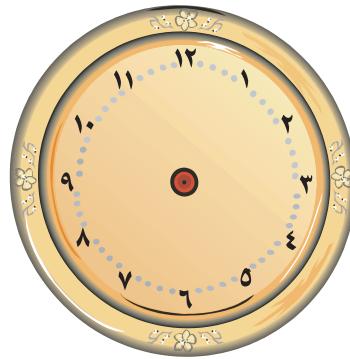
أَسْتَيْقِظُ مِنِ النَّوْمِ صَبَاحًا السَّاعَةِ



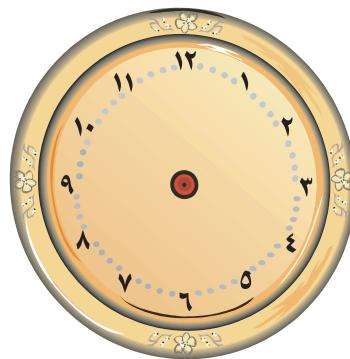
أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةِ



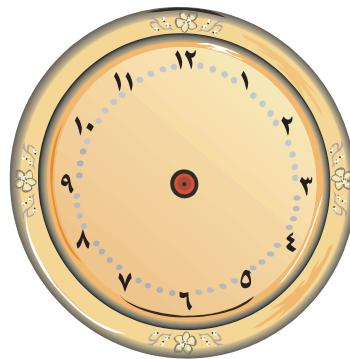
أَخْرُجْ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



أَتَنَاوِلُ وَجْهَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ



أَذْهَبْ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدَادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ



يَبْدَأُ الْيَوْمُ الْدُّرَاسِيُّ فِي تَمَامِ السَّاعَةِ

أَيُّ نَوْعٌ مِّنْ أَنْوَاعِ السَّاعَاتِ تُسَاعِدُكَ عَلَى الْاسْتِيقَاظِ
مِنِ النَّوْمِ؟





كَيْفَ أَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي ؟



المفاهيم الرئيسية :

- وقت الفراغ
- المفيد.
- التسلية.

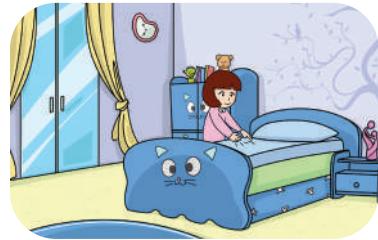
كَيْفَ أَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي بِمَا يُفِيد ؟



أُرْسُمِي خَرِيطَةً ذِهْنِيَّةً لِطَرِيقَتِكِ فِي قَضَاءِ وَقْتِ فَرَاغِكِ ؟



أَوَّلًا: أَسَاعِدُ أُمِّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ:



- أَرْتَبُ غُرْفَتِي.
- أَنْفَذُ كُلَّ مَا تَطَلُّبُهُ مِنِّي أُمِّي.



- أَسَاعِدُ فِي تَحْضِيرِ سُفْرَةِ الطَّعَامِ.
- أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.



أَهْتَمُ بِإِخْرَاتِي الصَّغَارِ.

أُذْكُرِي أَعْمَالًا أُخْرَى تُسَاعِدِينَ بِهَا أُمَّكِ.



-
-
-

نشاط

٢

ما أَثْرُ مُساعِدَتِكِ لِأُمّكِ فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ؟

ساري عي لمساعده امك إذا انتهيت من الاستذكار.



ثانيةً: أُمارِسُ الْهَوَایَاتِ وَالْأَلْعَابِ الْبَدَنِیَّةِ الْمُفِیدَةِ.

فوائدُ الْأَلْعَابِ الْبَدَنِیَّةِ



تقويةُ
العضلاتِ
والعظامِ.

تكوينُ
صداقاتٍ
مع الآخرين

الثقةُ
 بالنفس
والتعاونِ

المحافظةُ
على جسمٍ
صحيٍّ.



تَحَدَّثِي مَعَ زَمِيلَاتِكِ وَمُعَلِّمَاتِكِ عَنْ هِوَايِّتِكِ الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ
اَكْتُبُهَا.

ثالِثًا : قِرَاءَةُ الْقِصَصِ الْمُفِيدةِ :



- أَخْتَارُ مَكَانًا هَادِئًا وَمُضَاءً إِضَاءَةً جَيِّدةً.
- أَقْرَأُ بِتَأْنٍ.
- أَحَاوَلُ تَلْخِيصَ مَا قَرَأْتَ.
- أَحَافِظُ عَلَى الْأَوْرَاقِ عِنْدَ الْقِرَاءَةِ.
- أَقُومُ بِإِعَادَةِ الْقِصَّةِ إِلَى مَكَانِهَا بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.



٤

نشاط

لَمْ يُنَصَّحْ بِقَضَاءِ الْوَقْتِ فِي الْقِرَاءَةِ؟



أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



كتابي يُفيد
كُلَّ جَدِيدٍ
فَأَزْدَادُ قَهْمَا
وَأَكْسُبُ عِلْمًا
حُبًا كَبِيرًا
أَزِيدُ سُرُورًا

كتابي يُسَلِّي
كتابي يُعَلِّم
أَطَالَعُ فِيهِ
وَأَحْيَا سَعِيدًا
أَحَبُّ كَتَابِي
وَحِينَ أَرَاهُ

* للشاعر / مصطفى عكرمة.

رابعاً : أَشْتَرِكُ فِي حَلْقَةِ تَحْفِيظِ الْقُرْآنِ أَوْ نَوَادِيِ الْحَيِّ وَالْمَرَاكِزِ الصَّيْفِيَّةِ.

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



٥

نشاط

ما المقصود بما يأتي :

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

٢. المركز الصيفي :

خامساً: السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجازَةِ فِي رُبُوعِ بِلَادِي:

بَدَأَتِ الْعُطْلَةُ الصَّيفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيهَا؟

أَخْتَارُ مِمَّا يَأْتِي :



- السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجازَةِ فِي مَدِينَةٍ مِنْ مُدُنِ بِلَادِي أَوِ السَّفَرُ خَارِجَ الْبِلَادِ.
- مُشَاهِدَةُ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ عَلَى التَّلْفَازِ.
- الالْتِحَاقُ بِمَرْكَزِ صَيْفِيٍّ.



برنامج جودة الحياة 2020

برنامج جودة الحياة
٢٠٢٠ أحد برامج
تحقيق رؤية المملكة
٢٠٣٠، ويُعنى

بتحسين نمط حياة
الفرد والأسرة وبناء
مجتمع ينعم أفراده
بأسلوب حياة متوازن،
وذلك من خلال تهيئة
البيئة الازمة لدعم
واستحداث خيارات
جديدة تُعزز مشاركة
المواطنين والمقيمين
في الأنشطة الثقافية
والترفيهية وبرامج
جودة الحياة الرياضية.

١ نشاط

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



إرشادات عامة

بعض الأعمال المنزلية قد تسبب الأذى
فتجنبيها.

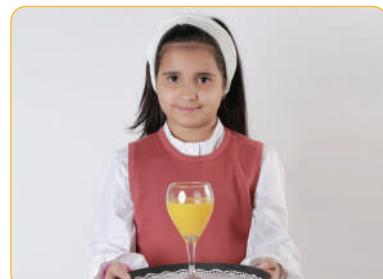
الألعاب البدنية تعلم العمل بروح الفريق
والصبر والمثابرة.

احرصي على قراءة القرآن الكريم وتدبر
القصص فيه.

تلخيص القصة بعد الانتهاء منها.

نَصْرَجْ نَهْيَا

أُرْسُمِي ○ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ التِّي تُحِبُّ أُمُّكِ أَنْ تَقُومِي بِهَا،
 وَ □ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ التِّي تَوَدِّينَ الْقِيَامَ بِهَا.
 وَ △ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ التِّي تَمْنَعُكِ أُمُّكِ مِنَ الْقِيَامِ بِهَا:



أَسْتَشْمِرُ وَقْتِيِ بِشَكْلٍ مُفِيدٍ بِتَنْفِيذِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلُ:

-
-
-
-
-

اخْتَارِي الإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ:

إِذَا رَأَيْتِ أَخْتَكِ تَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِهَا كُلَّهُ بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ:



١. تُشَاهِدِينَ مَعَهَا التَّلْفَازَ.
٢. تُغْلِقِينَ التَّلْفَازَ عَنْهَا.
٣. تُذَكِّرِينَهَا بِمَضَارِّ مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارِ.
٤. لَا تَهْتَمِّينَ بِالْأَمْرِ؛ لَأَنَّهُ لَا يَعْنِيْكِ.
٥. تُذَكِّرِينَهَا بِوَسَائِلَ أُخْرَ لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.

ابحث عن الكلمات الآتية عمودياً وأفقياً، ثم أشطُّها

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	ه	ل
أ	ر	ق	ا	ح	ع

• ثم أكون من الحروف الباقيه اسم مجموعه قصصيه طريفه عرف بها صاحبها.

.....

تمارين عامة

تمارين عامة

السؤال الأول:

أَضَعُ عَلَامَةً (✓) أَمَّا الْعِبَارَةُ الصَّحِيحَةُ، وَعَلَامَةً (✗) أَمَّا الْعِبَارَةُ غَيْرُ الصَّحِيحَةُ:

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اعْتِدَالِ قَامَتِكَ.
٢. أَتَبَحْبُبُ اللَّعِبَ فِي الشَّمْسِ وَقْتَ الْعَصْرِ.
٣. إِذَا كَبَرْتُ عَلَى مَلَابِسِي أَتَصَدِّقُ بِهَا عَلَى الْأَغْنِيَاءِ.
٤. اِتَّبَاعُ مَدْلُولَاتِ الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ يَدْلُلُ عَلَى الْوَعْيِ.
٥. فَصْلُ الْأَسْلَاكِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ فَوْرَ الْأَنْتِهَاءِ مِنْهَا.
٦. الدَّوَاءُ لَيْسَ لَهُ مِقْدَارٌ مُعَيَّنٌ وَوَقْتٌ مُحَدَّدٌ يَجِبُ الْإِلِزَامُ بِهِ.
٧. طَلَبُ الْمُسَاعَدَةِ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ التَّقِيلَةِ.
٨. السَّبَاحَةُ رِياضَةٌ مُفِيدةٌ لِلْجَمِيعِ.

تمارين عامة

السؤال الثاني:

أَضْعُ الْكَلِمَاتِ الْأَتِيَّةَ فِي الْفَرَاغَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

الْأَسْلَاكِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ - الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ - نَظِيفَةً - الصَّبَاحِ - الْمَشْيِ -
الْحُقْنِ - الشَّمْسِ.

١. مُوَحَّدَةٌ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ.
٢. يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْ بَقَايَا وَالْأَدْوِيَّةِ بَعْدَ الْأَنْتِهَاءِ مِنْهَا.
٣. الْمَلَابِسُ الَّتِي تَتَصَدَّقُ بِهَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ وَبِحَالَةٍ جَيِّدة.
٤. رِيَاضَةٌ يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الْجِسمَ.
٥. مِنَ الْخَطَرِ لَمْسُ وَالْأَيْدِي مُبَلَّلَةٌ بِالْمَاءِ.
٦. الشَّمْسُ مُفِيدةٌ فِي الْبَاكِرِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ.

السُّؤالُ الثالِثُ:

أَخْتارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ:

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ عَلَى شَكْلِ                                                  <img alt="yellow