

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

للفصل الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإيثار

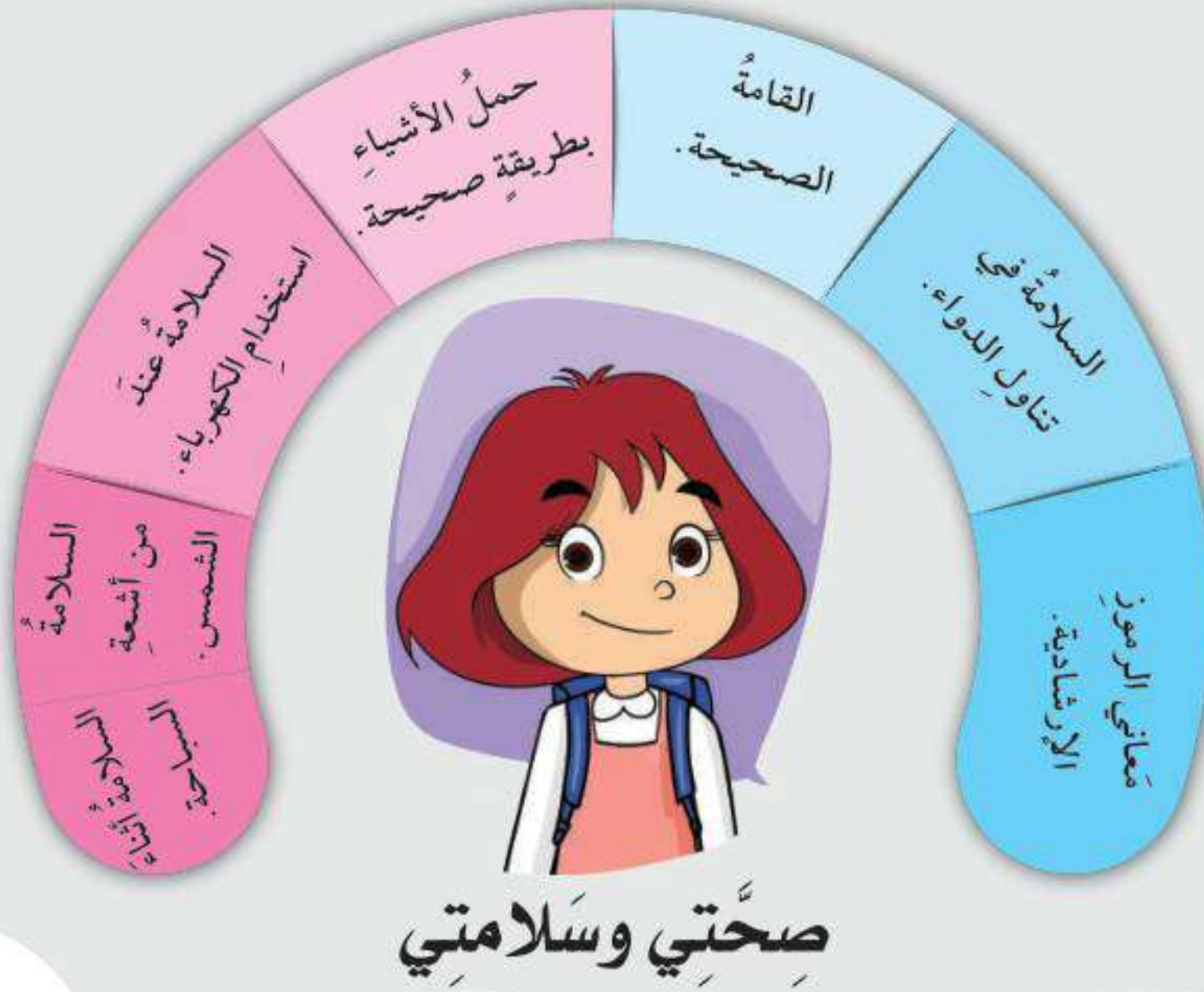
طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠

الحل من إعداد موقع واجباتي

الوَحدة الأولى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- * فَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّة.
- * السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاء.
- * الْقَامَةُ الصَّحِيحة.
- * حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحة.
- * السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاء.
- * السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.
- * السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ.



الأهداف

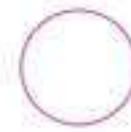
يَتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نِهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أن تُفرِّقَ بينَ معاني الرموز الإرشادية المعروضة أمامها.
- ❁ أن تشرحَ بعضاً من مبادئ السلامة عند استخدام الدواء.
- ❁ أن تُوضِّحَ أهمية القامة الصحيحة في الحفاظ على سلامة الجسم.
- ❁ أن تُطبِّقَ الطريقة الصحيحة لحمل الأشياء المعروضة أمامها.
- ❁ أن تُفسِّرَ أهمية التعامل بحذر مع الكهرباء.
- ❁ أن تُميِّزَ بينَ الأوقات المفيدة والضارة لأشعة الشمس.
- ❁ أن تصفَ قواعد السلامة الواجب مراعاتها عند السباحة.



مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِشَادِيَّةِ

المفاهيم الرئيسة:
• الرَّمز.

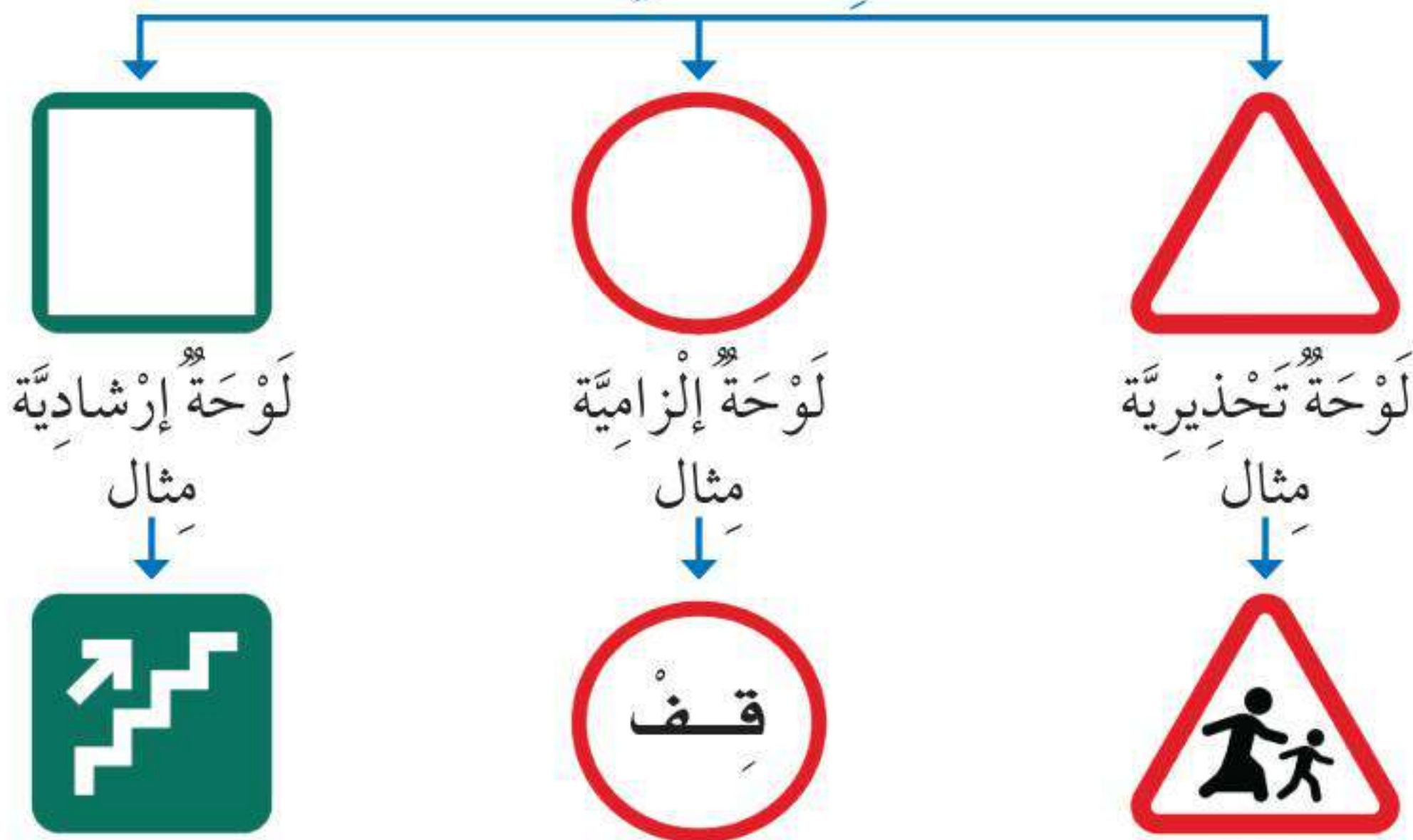


أشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ الْمُكَمَّلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَ.
مَاذَا يَعْنِي لَكَ هَذَا الرَّمزُ؟

حماية الوطن لزيادة الرخاء

أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها

للموز الإرشادية ثلاثة أشكال



أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دُرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ الرُّمُوزَ وَمَبَادِي السَّلَامَةِ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنُكُمْ.

نشاط:



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ: سَاعِدِ ابْنَكَ عَلَى اسْتِكْمَالِ هَذَا الرَّمْزِ، ثُمَّ ابْحَثَا عَنْ دَلَالَتِهِ فِي مَشْرُوعِ الرُّؤْيَةِ الْوَطَنِيَّةِ (نِوَم).

هو مشروع سعودي لمدينة مخطط لبنائها عابره للحدود اطلقتها الامير محمد بن سلمان ولي العهد السعودي في يوم الثلاثاء 4 صفر 1439 هجرية يقع المشروع في اقصى شمال غرب السعودية منطقة تبوك ويشتمل على ارض داخل الحدود المصرية والاردنية



أشارك زميلاتي في الإجابة عن: لماذا تُستخدم
الرموز الآتية:

وجود عمال في الطريق



ممنوع دخول الأطعمة لهذه الأماكن



منطقة عبور معاقين



ماذا يحدث عند تجاهل الرموز؟

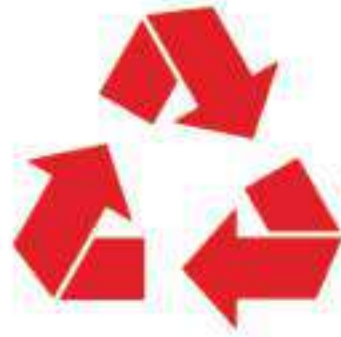
التعرض للحوادث لا قدر الله وكذلك يحاسب من يتجاهل الرموز



تَخَيَّلِي لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



ألقِ النفايات في مكانها المخصص



هذا المنتج قابل لإعادة التدوير

أخمد النار باستخدام طفاية الحريق



تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ لِلدَّلَالَةِ عَلَى وُجُودِ:



محطة حافلات



طريق غير
مستوي



هاتف

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم ناقش ابنتك في ما تعلمته من درس اليوم.



إرشادات عامة

- ❁ لكل رمز من الرموز الإرشادية معنى.
- ❁ الرموز الإرشادية وضعت للدلالة على شيء معين.
- ❁ احترام الرموز الإرشادية والتقيّد بها أمر ضروري.
- ❁ هذه الرموز الإرشادية موحدة في جميع بلدان العالم.
- ❁ اتباع مدلولات الرموز الإرشادية يدل على الوعي والثقافة.

هيا نمرح

أَضَعُ رَقْمَ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ



✿ اختاري المعنى الصحيح لكل رمز ✿

	• مَمْنُوعُ الْوُقُوفِ. • أَمَامَكَ دُورٌ. • مَمْنُوعُ اسْتِعْمَالِ الْمُنْبَةِ.	
	• غُرْفَةُ غِيَارِ أَطْفَالٍ. • مَوْقِفُ ذَوِي الْاِحْتِيَاجَاتِ الْخَاصَّةِ. • سُلَّمٌ كَهْرَبَائِي. • خَطَرُ الْانْزِلَاقِ. • مَمْنُوعُ التَّدْخِينِ. • مَدْرَسَةٌ.	
	• دَوْرَةُ مِيَاهٍ. • طَفَّاءَةُ حَرِيقٍ. • أَعْمَالُ حَفْرِ.	

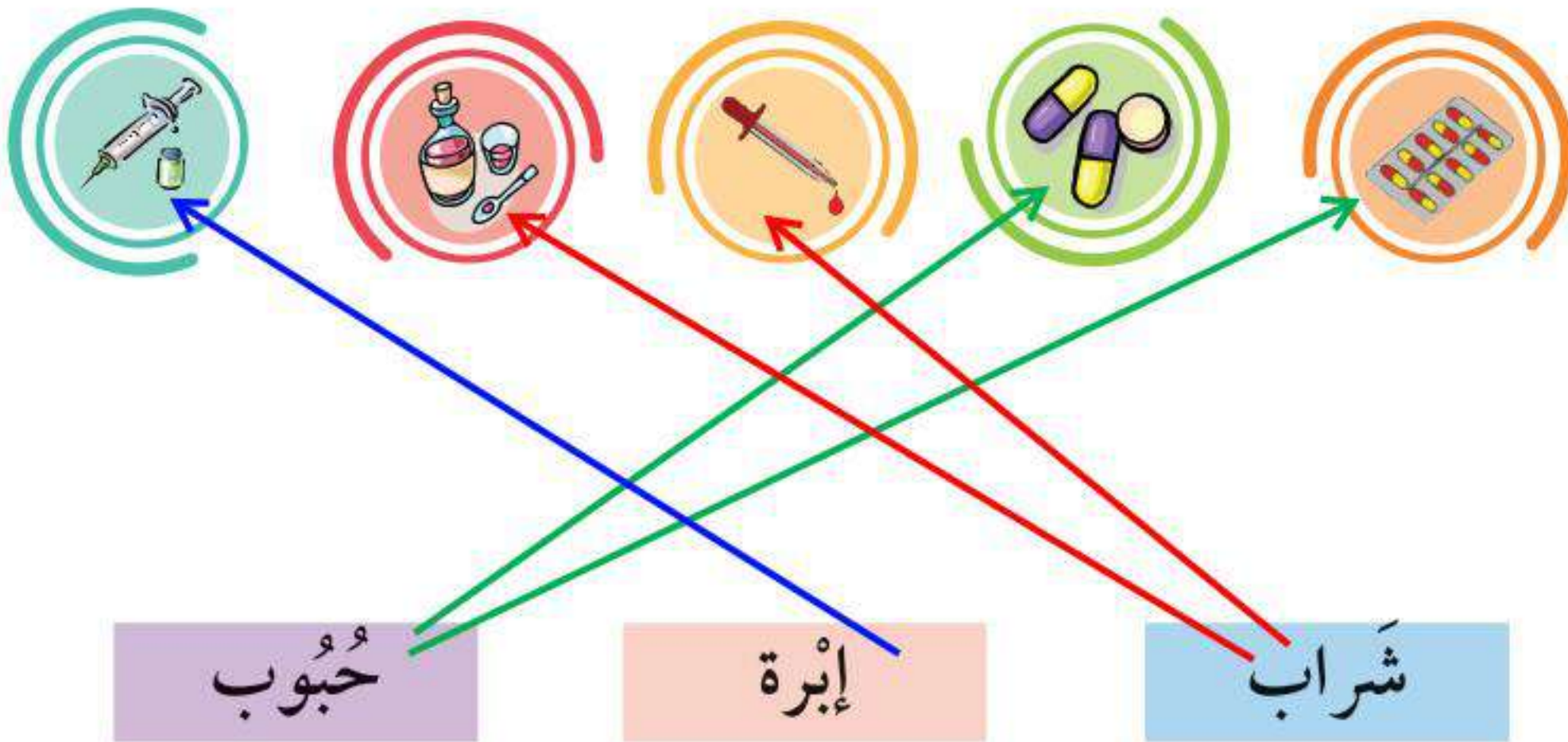


السَّلامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المفاهيم الرئيسة :

- السَّلامَةُ.
- الدَّوَاءُ.
- المُمضادُ الحَيَوِي.
- الوُصْفَةُ.

أَصِلْ كُلَّ شَكْلِ مِنْ أَشْكَالِ الْأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيمَا يَأْتِي:



مَتَى نَسْتَغْمِلُ الْأَدْوِيَةَ؟

عندما يصفها لنا الطبيب المعالج

١

نشاط

أَقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ ثُمَّ أَرْتَبْهَا بِالْأَرْقَامِ.

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



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.

٢

نشاط

لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ اسْتِعْمَالِهِ؟



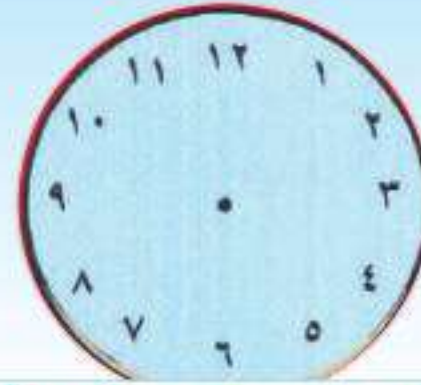
ليصبح جاهز للشرب ويجب حينها الحفظ في الثلاجة
مع ملاحظة ان مدة صلاحيته لا تتعدى الاسبوعين



وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكَ الدَّوَاءَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ،
أَرْسُمِي عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثِ؛ لِتُدَلِّكَ عَلَى الْمَوَاعِيدِ
الْمُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:



السَّاعَةُ الْحَادِيَّةُ
عَشْرٌ مَسَاءً



السَّاعَةُ الثَّلَاثَةُ
عَصْرًا



السَّاعَةُ السَّابِعَةُ
صَبَاحًا

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ حَدِّدِي الْخَطَأَ فِي الصُّوَرِ الْآتِيَةِ:



الْخَطَأُ

تَنَاوُلُ الْإِطْفَالِ لِلدَّوَاءِ
بِمَفْرَدِهِمْ



الْخَطَأُ

تَرَكُ غَطَاءَ الْأَدْوِيَةِ
مَفْتُوحَ



الْخَطَأُ

تَرَكُ الْأَدْوِيَةَ أَمَامَ
الْإِطْفَالِ

مِن السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ :

رَوَى أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ».

[سُنَنُ أَبِي دَاوُدَ، ٣٨٧٤]

السبب والنتيجة

احتمال تكرار استعمالها وقد
تكون انتهت صلاحيتها

إن عدم التخلص من أدوية
المريض بعد تحسنه يؤدي إلى



أَحِيطَ مَا يَنْبَغِي التَّخْلُصُ مِنْهُ بَعْدَ اسْتِعْمَالِهِ:



هيا نمرح

أشيرُ تحتَ المكانِ المناسبِ لِوَضْعِ الدَّواءِ:



أَلصِّقِي التَّحْذِيرَ المُرْفَقَ بِنَشْرَةٍ دَوَائِيَّةٍ:

يَحْفَظُ بَعِيداً عَنْ مَتَنَاوِلِ الاَطْفَالِ

❁ ما الشَّرابُ المَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

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

العسل

❁ أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



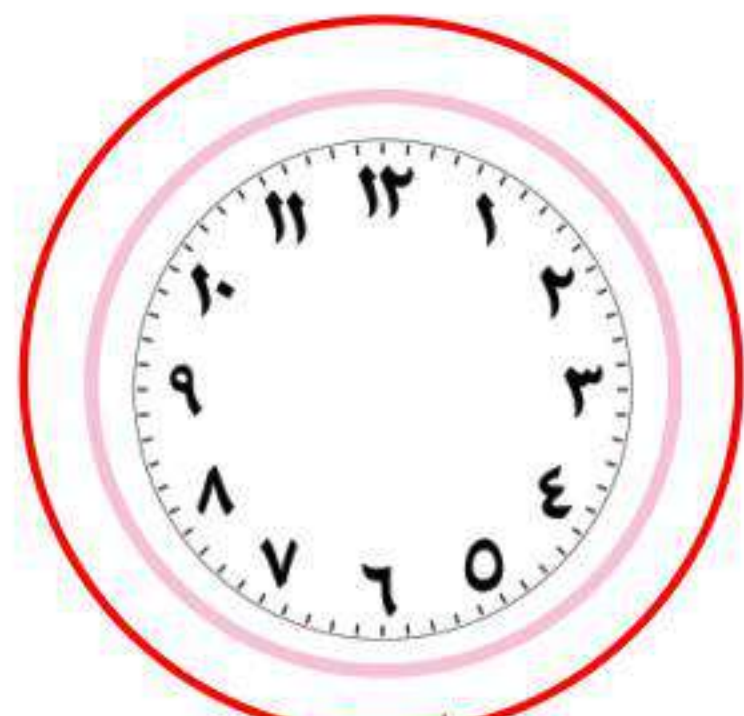
تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
الْمُنْتَهَى الصَّلَاحِيَّةُ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصِفُّهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ



القائمة الصحيحة

المفاهيم الرئيسة:

- القائمة
- الوقوف
- المشي
- الهرولة

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

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

الوقوف الصحيح:

لَهُ شُرُوطٌ تَنْبَغِي مُرَاعَاتُهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:

يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ

أَلْصِقْ ذِرَاعَيْ بَعْضِمَا

أَقْرَبُ رُكْبَتَيْ لِبَعْضِهِمَا

أُوجِّهْ قَدَمَيْ إِلَى الْأَمَامِ

أَجْعَلْ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلِ

أَجْعَلْ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشُدُّ بَطْنِي لِلدَّخِلِ

الوقوف الخاطيء يؤثر على سلامة ظهري.



أعبر عن رأيي في طريقة الوقوف في الصور الآتية:



طريقة خاطئة للوقوف

انحنى الجسم الى جهة واحدة مما يؤثر في سلامة العمود الفقري



طريقة صحيحة للوقوف

رفع الرأس
وشد الجسم



طريقة خاطئة للوقوف

انحنى الرأس والكتفين والظهر مما يؤثر في سلامة العمود الفقري

إرشادات عامة



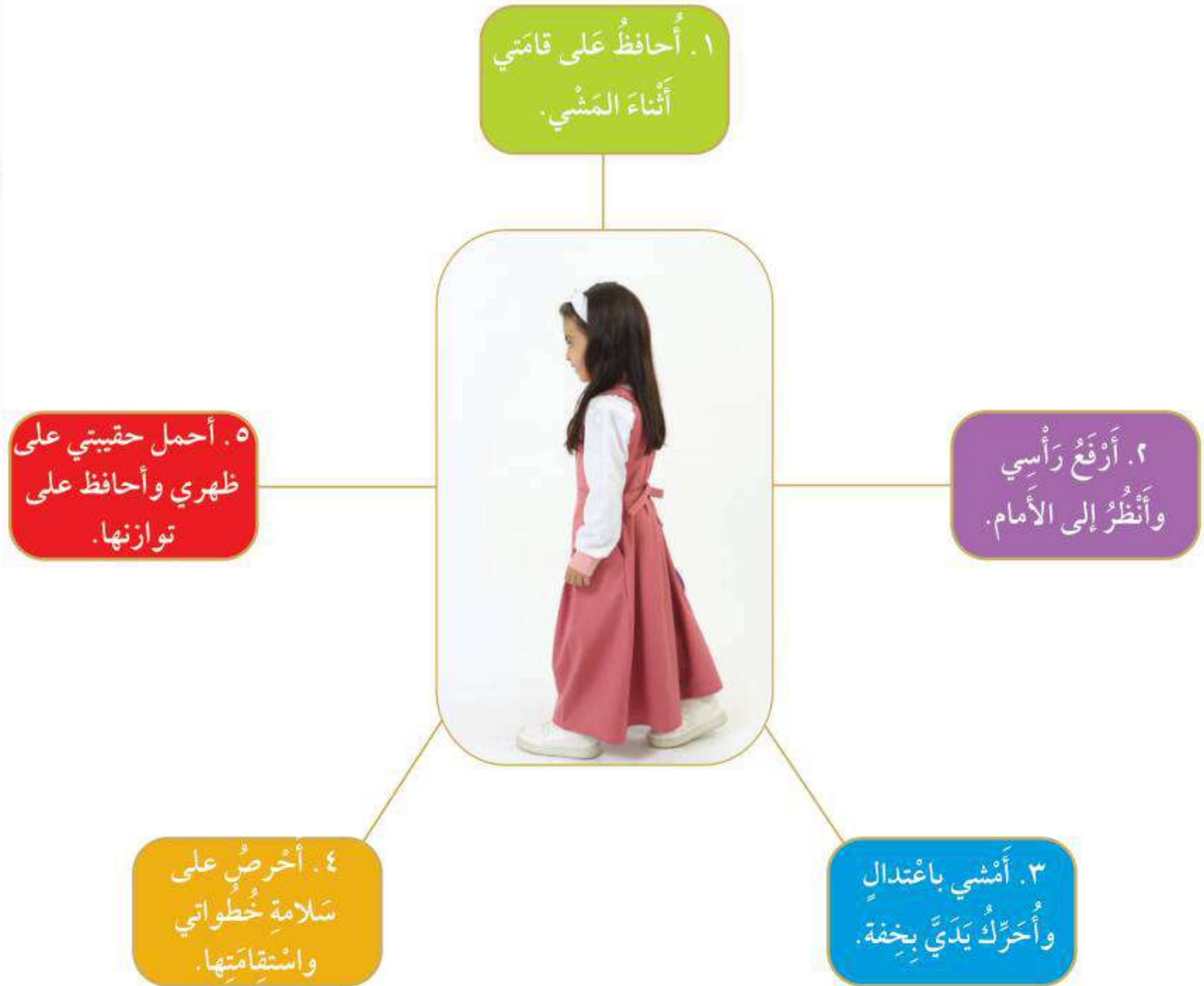
قفي وقوفاً صحيحاً.

ارفعي رأسك وشدي جسمك أثناء الوقوف.

طبقي الوقوف الصحيح في طابور الصباح

وأثناء أدائك الصلاة.

المشي الصحيح:



معلومة إثرائية

لبسُ الحذاء المناسبِ لقدمك عند المشي يُحافظُ على سلامتها.





أَعْطِي أَمْثِلَةً لِعِبَادَاتِ تَحْتَاجُ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟



الطواف حول الكعبة



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

❁ رياضة المشي يوميًا لمدة نصف ساعة تُفيدُ الجسمَ، وتُنشِطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ.

❁ لبسُ الأحذية ذاتِ الكعبِ العاليِ التي لا تتناسبُ معَ عُمرِكَ يُؤثِّرُ على قامَتِكَ.

❁ الوقوفُ والمشيُ الصَّحيحانِ يُؤدِّيَانِ إلى اعتدالِ عُمُودِكَ الفِقْرِيِّ.

❁ لِتُحَافِظِي على سَلامةِ كَتِفَيْكَ لا تَحْمِلِي حَقِيبةَ الْكَتِفَيْنِ على كَتِفٍ وَاحِدَةٍ.



طَبِّقِي الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

رَبِّي مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ: 

4

يَحْبُو

1

يَجْرِي

3

يَمْشِي

2

يُهْرُولُ



✿ الجلوس الصحيح:



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

الاعاب الكمبيوتر - ألعاب الفيديو - الورق

التفكير الإبداعي



ماذا لو تناولت وجبة عشاء في وقت متأخر من الليل؟

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

ابْحَثِي عَنْ دُعَاءِ النَّوْمِ وَدَوْنِهِ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ.

باسمك ربي وضعت جنبي وبك ارفعة ان امسكت نفسي فارحمها وان ارسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين

السبب والنتيجة



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

النوم بوضعية خاطئة



إرشادات عامة



النوم الهادئ العميق يريح الجسم ويجدد نشاطه.
تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على نوم هادئ ومريح.

✿ أقيم نفسي بوضع ★ أمام العبارة التي أطبقها ، و ✗ أمام العبارة التي لا أطبقها . ✿



• أمشي بطريقة صحيحة عند الحضور إلى المدرسة.



• لا أحمي ظهري أثناء المشي.



• لا ألبس حذاء له كعب عالٍ.



• أقف باعتدال أثناء تأدية الصلاة.



• أقف وأمشي بطريقة صحيحة في طابور الصباح.

5

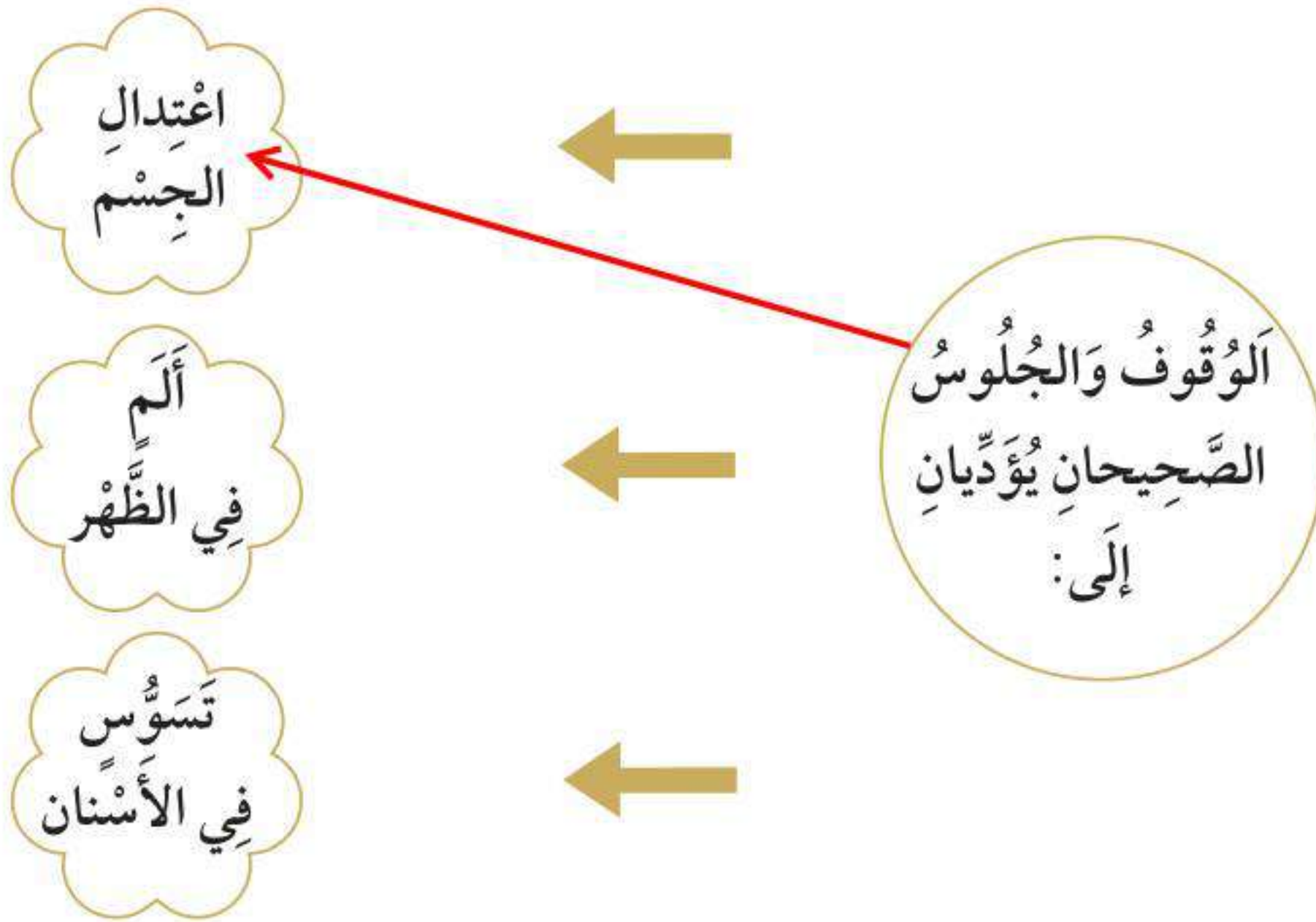
★ مجموع النجوم

التقييم
الذاتي:

إذا حصلت على أربع نجوم ★ أو أكثر فأنت تحافظين على سلامة قامتك، وإذا حصلت على أقل من ذلك فعليك أن تحافظي على سلامة قامتك في أثناء المشي والوقوف.

هَيَّا نَمْزِجْ

✽ اخْتَارْتُمُ اللَّوْنَ ✽



✽ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ✽

الزرافة



حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعِينَ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:
• الثقل.

أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةً دَرَسَ جَدِيدَ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ،
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيزِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط

✿ أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلُهُ:



التواصل



أَبَادِلُ الدَّورَ مَنْ بِجَانِبِي فِي الإِجَابَةِ عَلَى الْآتِي:
 ✿ يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ **الأشياء** **المُناسبة لِحِجْمَةِ ووزنه**



✿ نَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



✿ لَا أَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، لِمَاذَا؟

حتى لا يتأذى ظهري

السبب والنتيجة

آلام الظهر

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ
خَاطِئَةٍ يُوْدِي إِلَى



أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الْكَلِمَاتِ حَسَبَ الْأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ الْعِبَارَةَ التَّحْذِيرِيَّةَ

الْحَا	يُوْ	سَلَا	الْخَا
الظَّ	عَلَى	لِلْأَشْيَاءِ	ثُرُ
طُ	مُحَر	مَّة	مُلُ
العمل الخاطي	للأشياء يؤثر	على	سلامة الظهر



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



لِحْمَلِ الصَّنَادِقِ



في الاسواق التجارية



لأعمال الحفر



في الاسواق التجارية



لحمل الحقائب



لِحْمَلِ الْحَقَائِبِ

العربات تُساعدنا في حمل الأشياء الثقيلة. ❁



ضِعِي عَلَامَةَ (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ:



٣

نشاط

طَبِّقِي الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ أَمَامَ مُعَلِّمَتِكَ وَزَمِيلَاتِكَ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

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

أسرتي العزيزة

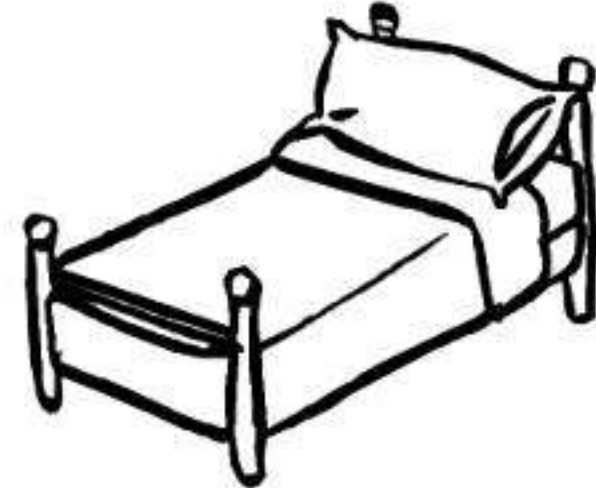
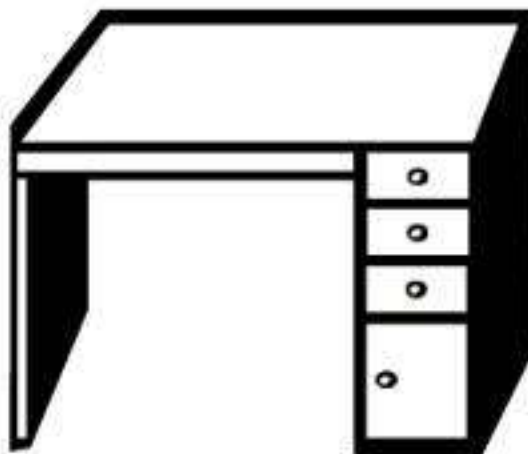
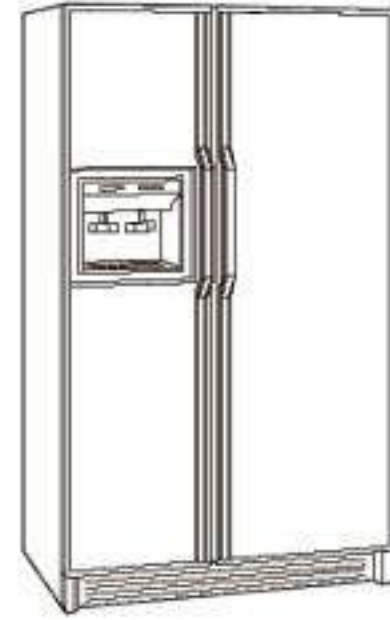
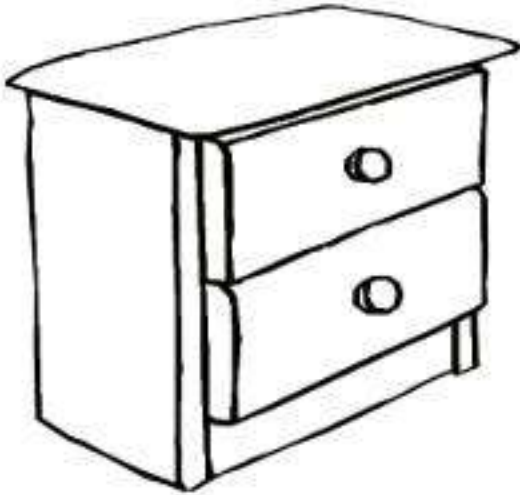


عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ : نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِيمَا تَعَلَّمْتُهُ مِنْ دَرَسِ الْيَوْمِ.

1. عَلَيْنَا حَمْلَ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ
2. عَلَيْنَا طَلْبَ الْمُسَاعَدَةِ مِنَ الْآخَرِينَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ أَوْ الْإِسْتِعَانَةَ بِالْعَرَبَاتِ لِتَسْهِيلِ النَّقْلِ
3. حَمَلْنَا لِلْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ قَدْ يُوَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ عَمُودِنَا الْفَقْرِي

هيا نمرح

✿ أَلَوْنُ مَا أَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمْلُهُ ✿
بِاللَّوْنِ



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

.....حمل

.....لحم

.....لحم

.....محل

.....لحم

.....ملح



السلامة عند استخدام الكهرباء

متى تعمل الأجهزة الكهربائية؟

المفاهيم الرئيسة:

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

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة اكتب أكبر عدد من الأجهزة التي تعمل بالكهرباء من حولنا.

مكواة - مدفأة - مجفف شعر - التلفاز - الحاسوب

تعمل هذه الأجهزة بالكهرباء:



للكهرباء جهدان ١١٠ و ٢٢٠ فولتاً وتسمى شركة الكهرباء في المملكة العربية السعودية على مشروع توحيد الجهد الكهربائي للمنازل إلى ٢٢٠ فولتاً.





❁ يَتَقَلُّ التَّيَّارُ الْكَهْرَبَائِيُّ عِبْرَ الْأَسْلَاكِ، وَتَأْخُذُ
الْأَسْلَاكُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ أَلْوَانًا وَمَقَاسَاتٍ وَأَشْكَالًا مُخْتَلِفَةً،
وَيُسَمَّى الْبِلَاسْتِيكُ الَّذِي يُغَطِّي هَذِهِ الْأَسْلَاكَ بِالْعَازِلِ.

التفكير الإبداعي



ماذا تفعلين إن وجدت سلكاً كهربائياً عارياً؟
لا اقترب منه واخبر الكبار بامرها



نشاط

ناقشي ما في الصُّورِ الآتية مِنْ أخطارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِهَا:



العبث بالتوصيلات
الكهربائية يمكن
ان يعرضنا للآذى



وضع السلك في
المقبس مبلل
يؤدي الى صدمة
كهربائية



زيادة الحمل على
المقبس يؤدي الى
حدوث حرائق



وضع اشياء
معدنية في
المقبس يؤدي الى
التعرض للخطر



وَالِدَةُ سَلَوَى تَضَعُ الْأَسْلَاكَ
تَحْتَ السَّجَّادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
فِيهَا الصَّغَارُ.

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

السبب والنتيجة

يسبب الحرائق

وضع الاسلاك تحت
السجادة تصرف خاطئ

التفكير الإبداعي

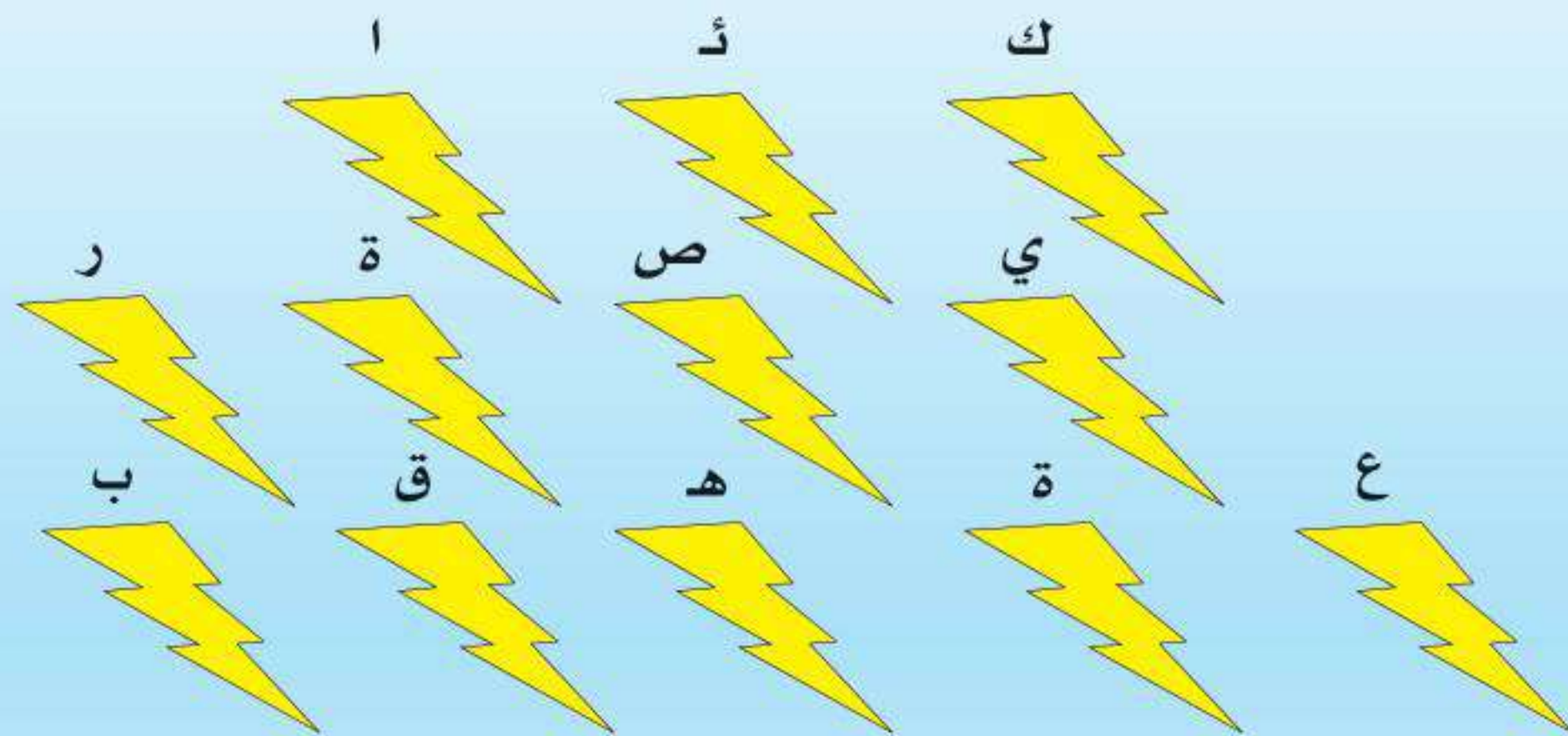


كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزِلِ؟

استعين بامي كي تنير شمعة للاضاءة



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



يُصاب مَنْ يلمس الأسلاك المكشوفة:

(ب... صاعقة كهربائية ...)

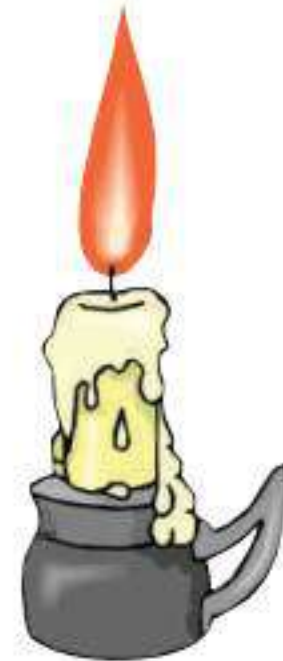
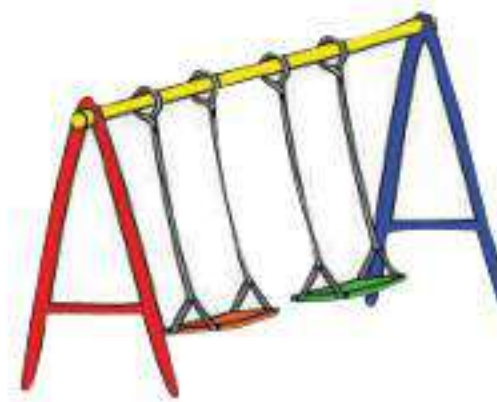


إرشادات عامة

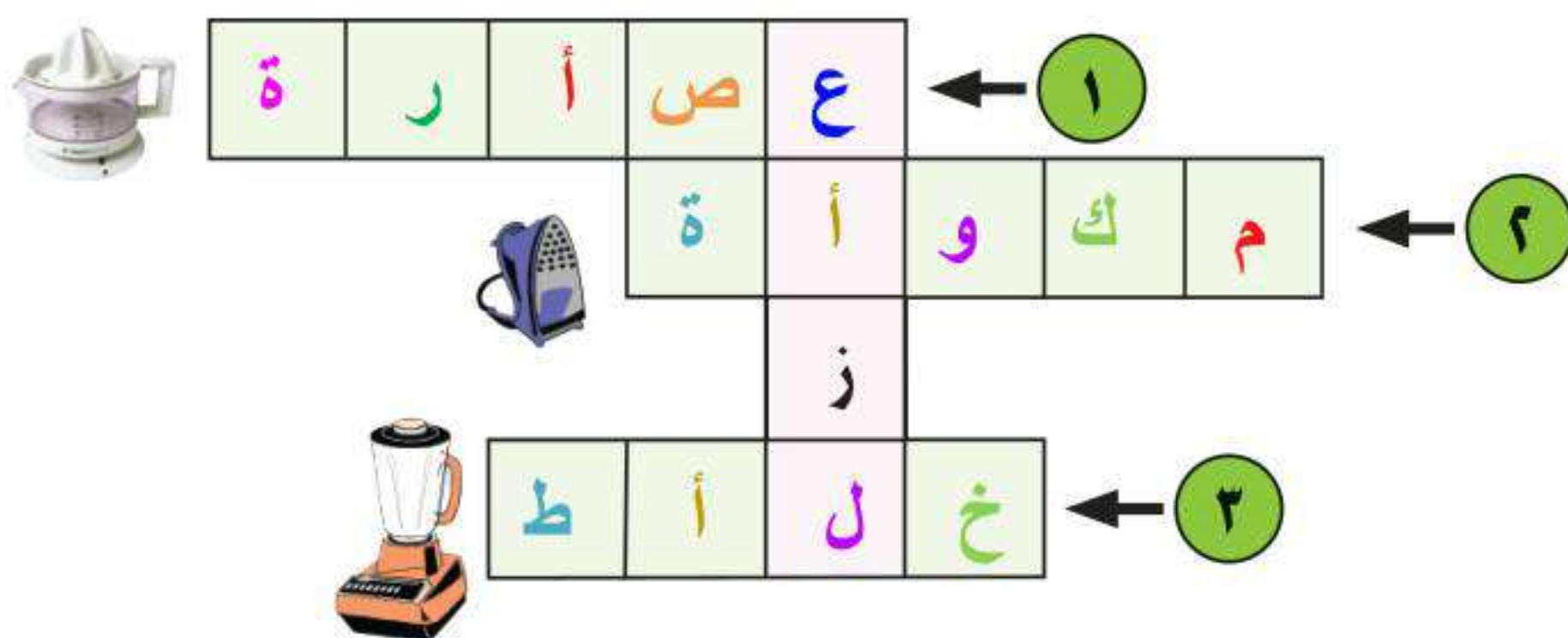
- ❁ ١ أشكري الله على نعمة الكهرباء.
- ❁ ٢ افصلي التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.
- ❁ ٣ تعامل مع الأجهزة الكهربائية بحذر، وتتبعي الإرشادات الخاصة بها.
- ❁ ٤ أبعدي التوصيلات والأجهزة الكهربائية عن الأطفال.
- ❁ ٥ ابتعدي عن الأسلاك المكشوفة في أي مكان، ولا تلمسيها خاصة وقت الأمطار.
- ❁ ٦ تأكدي من قوة الفولت المناسب للجهاز قبل تشغيله.
- ❁ ٧ احذري استخدام الكهرباء ويديك مبتلتان بالماء.

هيا نمرح

أُمَيِّزُ مَا يَعْمَلُ بِالكَهْرَبَاءِ، وَأُحِيطُهُ بِدَائِرَةِ



❁ أَسْتَبْدِلُ بِصُورَةِ الْجِهَازِ الْمَنْزِلِيِّ كِتَابَةَ اسْمِهِ فِي الْمُرَبَّعَاتِ حَسَبَ الرَّقْمِ الْمُعْطَى، ثُمَّ أَجْمَعُ الْعُمُودَ الْوَرْدِيَّ؛ لِأَصِلَ إِلَى مُسَمَّى الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرِبَائِيَّةَ وَأَكْتُبُهُ:



❁ اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرِبَائِيَّةَ ❁

عازل



السَّلامَةُ مِنَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

المفاهيم الرئيسة:

• ضربة شمس

أُشْرِقَ فِي الصُّبْحِ وَأَغِيبَ فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجُبُنِي الْغُيُومُ أحيانًا، فَمَنْ أَكُونُ؟

الشمس

الشمس مفيدة للإنسان والحيوان والنبات.

الشمس تمدنا بالضوء والدِّفء والحرارة.



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

قال الله تعالى (وسخر الشمس والقمر كل يجري لأجل مسمى)

ضِعِي الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الْفَرَائِغَاتِ:

الصَّبَاحُ، أَرْبَعَةٌ، الظُّهْرُ، الصَّيْفُ، الْغُرُوبُ، الْكَرِيمُ، الْمِظَلَّةُ.

عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ **أربعة**

فِي فَضْلِ **الصيف** تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

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

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

لِحِمَايَةِ الْبَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوضَعُ **الكريم**

الوَاقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

تُسْتَخْدَمُ **المظلة** لِلْوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

٢

نشاط



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



المظلة - القبعات - الحجاب



❁ في رأيك، وبعد قراءة القصة السابقة:

لَمْ أُصِيبَ  بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟

بسبب اللعب لفترة طويلة تحت اشعة الشمس

نشاط ٣

أَصِلْ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ
عَلَى وَجْهِ الصَّبِيِّ:



التفكير الإبداعي

كَيْفَ أَعْوِضُ مَا يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

شرب كميات مناسبة من الماء والعصائر

ارتداء الملابس يَحْمِي الجِسْمَ مِنَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

نشاط ٤

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ ارْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ
فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟

لأنها تعكس الحرارة

هيا نمرح

❁ أحيطُ الإجابة الصحيحة:

❁ تشتدُّ حرارة الشمسِ وقتَ:

• الصُّباح.

• الظُّهر.

• المَساء.

❁ اللَّعبُ في الشمسِ لمدةٍ طويلةٍ يُؤدِّي إلى:

• السُّعال.

• النَّزلة المِعْوِيَّة.

• ضربةِ شمسٍ.

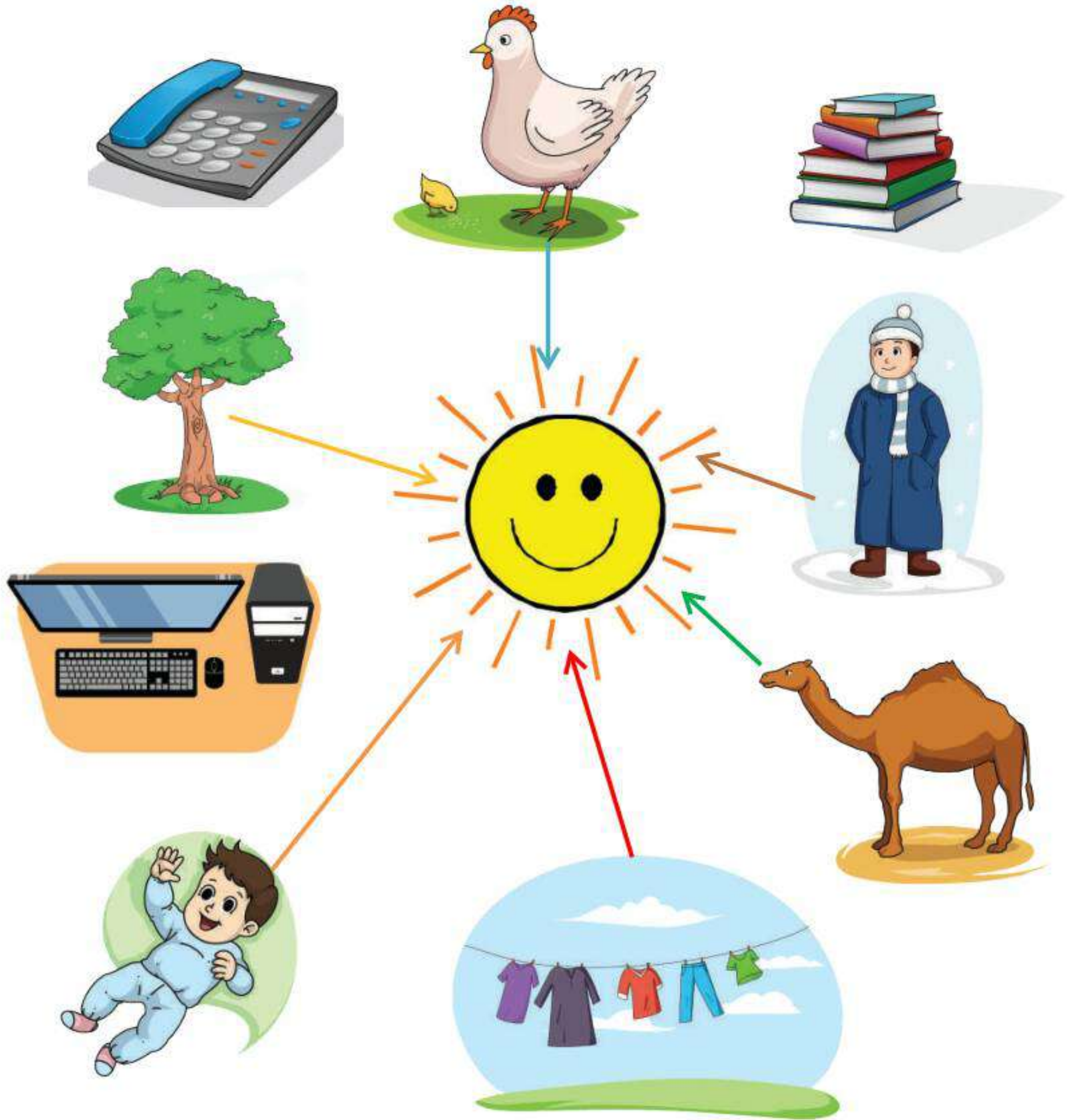
❁ يُوضَعُ الكريمُ الواقِي مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ:

• قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

• بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

• أَثْنَاءَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

أَصِلُ بَيْنَ الشَّمْسِ بِمَنْ يَسْتَفِيدُ مِنْهَا:





السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المفاهيم الرئيسة:

- المستنقع
- السيل

متى نَسْتَغْمِلُ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ؟ **عند السباحة**



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

السَّباحَةُ رياضةٌ مُمتعةٌ ومُفيدةٌ.

فَصُلْ..... أَفْضَلُ فُصولِ السَّنةِ لِمُمارَسَةِ السَّباحَةِ. **لماذا؟**

عَنْ (عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّباحَةَ وَالرَّمايَةَ وَرُكُوبَ

الْخَيْلِ». بسبب ظروف الطقس الملانمة للسباحة كقلة التيارات المائية
وقلة ارتفاع الموج يتم اللجوء للسباحة لتخفيف حرارة الجو

نَتَعَلَّمُ السَّباحَةَ تَحْتَ إشرافِ الْكِبَارِ.

تَخَيَّلِي أَنَّكَ تَسْبَحِينَ، مَا الْحَرَكَاتُ الَّتِي تُقَوِّمِينَ بِهَا؟

طَبِّقِيهَا أَمَامَ زَمِيلَاتِكَ.





اكتب أكبر عددٍ من فوائد السَّباحة.

تنشيط الدورة الدموية وتحريك أعضاء الجسم
واكسابها مرونة



يراعى عند السَّباحة ما يأتي:

- ✱ شطف الجسم بالماء الدافئ... قبل البدء في السَّباحة.
- ✱ أقوم بتغيير ملابسني بعيداً عن أنظار الآخرين.
- ✱ لا أرمي... القمامة... في حوض السَّباحة.
- ✱ لا أتناول... المأكولات... في حوض السَّباحة.
- ✱ أتجنب... ابتلاع... ماء الحوض أثناء السَّباحة.
- ✱ عدم... التبول في حوض السَّباحة.
- ✱ أتجنب السَّباحة من غير وجود شخص... كبير... للمراقبة.
- ✱ أتبع التعليمات... المتعلقة... بالسلامة.....
- ✱ ... أتجنب... المزاح الثقيل أثناء السَّباحة.

السبب والنتيجة

التعرض للغرق



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

منع السباحة في البحر.



الرياح المائية
والتيارات الشديدة في
فصل الشتاء

لتحديد مناطق عمق
المياه والزام الصغار
بعدم القرب منها



وضع الحواجز في البحر.



أَحِيطُ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مَنْ يُرِيدُ السَّباحة: ❀



تواصل



تَبَّعِي الْأَسْهُمَ لِكِتَابَةِ الرِّسَالَةِ ثُمَّ اقْرَأِيهَا:

البداية

ع ي م ج ل ل

ا ل س ب ا ح ة

ة د ي ف م

ة ض ا ي ر

السباحة رياضة مفيدة للجميع

م



إِنَّ السَّاحَةَ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ
تَعَرَّضُكَ لِلْخَطَرِ؛ لِأَنَّهَا
تُسَبِّبُ الْانْزِلَاقَ وَالْفَرْقَ،
وَتَكُونُ مُسْتَنْقَعًا يُسَبِّبُ
التَّلَوُّثَ.

التفكير الإبداعي



ماذا تفعلين إذا رأيت غريقاً في الماء؟

اطلب له المساعدة



إرشادات عامة

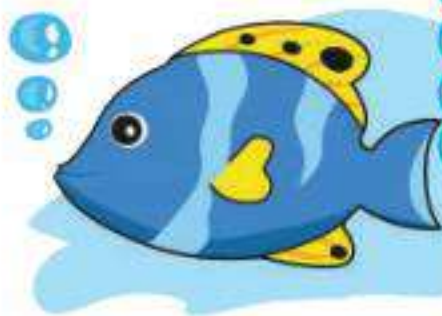
١. تجنبي السباحة في المياه الراكدة؛ لأنها تحمل الكثير من الأمراض.
٢. تأكدي من عمق الماء قبل النزول إليه.
٣. لا تتعدي عن الأهل أثناء السباحة في البحر.
٤. تجنبي السباحة بعد الأكل مباشرة وفي حال المرض.
٥. السباحة من الهوايات المفيدة التي تُنشّط الدورة الدموية.
٦. لا تهملِي أداء الصلاة وقت السباحة.
٧. خذي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

هيا نمرح

أذكرُ الرابطةَ بينَ:



كلاهما مسبح به
ماء



السماك يعيش في
الماء والقارب
يسير في الماء



أكوّن ثلاثَ كلماتٍ مِنَ الحُرُوفِ الآتيةِ:

ب

ح

س

حسب

سحب

حبس



اُكْتُبِي أَضْدَادَ الْأَشْيَاءِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ اجْمَعِي أَحْرُفَ الْمُرَبَّعَاتِ الصَّفْرَاءِ، واكْتُشِفِي اسْمَ الْبَحْرِ الَّذِي يُطِلُّ عَلَى الْجُزْءِ الْغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:

ب	ا	ر	د	حارّ
ح	ل	و		مُرّ
س	ك	ر		مِلْح
ح	ض	ر		غَاب
ش	م	س		قَمَر
أ	م	ر	أ	رَجُل
			ة	

البحر الأحمر

الوحدة الثانية

شخصيتي

❁ كيف أتصرف إذا خرجت أمي من المنزل؟

❁ كيف أتصرف بملايستي التي لا أحتاجها؟

كيف أنصرفُ بِمَلابِسِي
التي لَا أَحْتَاجُهَا؟

كيف أنصرفُ إذا
مَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟



شَخْصِيَّتِي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

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



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

هل تَصْطَحِبُكِ أُمُّكَ مَعَهَا كُلَّمَا خَرَجْتَ مِنَ الْمَنْزِلِ؟

المفاهيم الرئيسة
• تحمُّلُ المسؤولية.

تَخْرُجُ الْأُمُّ مِنَ الْمَنْزِلِ لِعِدَّةِ أَسْبَابٍ مِنْهَا:

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



هَلْ هُنَاكَ أَسْبَابٌ أُخْرَى لِمُخْرُوجِ الْأُمِّ؟ اذكريها.

قد تخرج الام للتسوق وقضاء احتياجات الأسرة أو تخرج لحضور بعض الانشطة الثقافية

❀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟ ❀

التَّصَرُّفُ السَّالِمُ

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

النَّتِيجَةُ

١. أَنَالُ رِضَا وَالِدَيَّ .
٢. أَتَحَمَّلُ الْمَسْئُولِيَّةَ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي .
٣. أَقْضِي وَقْتُاً مُفِيدًا .
٤. أَنْجِزُ وَاجِبَاتِي .
٥. أَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنْ نَفْسِي .



التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

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

النتيجة

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



نشاط

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

إثارة الفوضى في المنزل - اللعب بأدوات المطبخ واثاث المنزل
إثارة الضجيج من خلال رفع صوت التلفاز مثلاً - العبث بمواد التجميل

التفكير الإبداعي



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا طَرَقَ شَخْصٌ غَرِيبُ الْبَابِ وَأُمُّكَ خَارِجَ الْمَنْزِلِ.

لا افتح الباب مهما حدث



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

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

- ١ مراقبة أخيها الأصغر باستمرار، حتى لا يتعرض للخطر.
- ٢ العبث بمواد تجميل أمها.
- ٣ تنفيذ توجيهات الأكبر سنًا.
- ٤ اللعب بالأجهزة اللوحية طوال الوقت.
- ٥ إزعاج الجيران بالصوت المرتفع.
- ٦ ترتيب ألعابها.

٤

نشاط

عَنْدَمَا تَكُونِينَ أُمًّا فِي الْمُسْتَقْبَلِ مَاذَا تَتَمَنَّى أَنْ يَفْعَلَ
أَبْنَاؤُكَ فِي غِيَابِكَ؟

تنفيذ توجيهاتي واستيعاب انها للحفاظ على سلامتهم
اللعب المفيد - ترتيب غرفهم - الاهتمام باخواتهم الاصغير سنأ
عدم اثاره الفوضى والضجيج - ممارسة هواياتهم المفضلة
حل واجباتهم واستذكار دروسهم

٥

نشاط

اَكْتُبِي دُعَاءَ الْخُرُوجِ مِنَ الْمَنْزِلِ



بِسْمِ اللَّهِ

توكلت على الله ولا حولة ولا قوة الا با الله
اللهم اني اعوذ بك من ان أضل أو أضل أو
أزل أو ازل أو اظلم أو أظلم أو أجهل أو يجهل
علي

هيا نمرح

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



٢. فِتَاةٌ تَسْتَذْكُرُ دُرُوسَهَا



١. فِتَاةٌ تَقْرَأُ



٤. فِتَاةٌ تَخْرُجُ رَأْسَهَا مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِلِ (✗)



٣. فِتَاةٌ تَتَشَاوَرُ مَعَ أَخِيهَا الْأَصْغَرِ (✗)



٦. فِتَاةٌ تَسْتَخْدِمُ السَّكِّينَ لِتَقْطِيعِ
الْفَاكِهَةِ



٥. فِتَاةٌ تَشَاهِدُ التَّلْفَازَ مِنْ مَسَافَةٍ قَرِيبَةٍ
مِنْهُ

❁ أَقِيمْ تَصَرُّفَاتِي عِنْدَ غِيَابِ أُمِّي عَنِ الْمَنْزِلِ، وَأَضَعُ إِشَارَةً (✓)
أَمَامَ مَا قُمْتُ بِهِ:

الإشارة	التَّصَرُّفُ
✓	أَتَجَنَّبُ اللَّعِبَ فِي الْمَطْبَخِ.
✓	لَا أَلْعَبُ بِالْأَدَوَاتِ الْخَطِيرَةِ.
✓	أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي.
✓	أَقْرَأُ قِصَّةً مُفِيدَةً.
✓	لَا أَتَسَاجَرُ مَعَ إِخْوَتِي.
✓	أَسْتَمِعُ لِلْأَنَاشِيدِ.
✓	لَا أَعْبَثُ بِمَوَادِّ التَّنْظِيفِ.

❁ إِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَرْبَعِ إِشَارَاتٍ (✓) فَأَكْثَرَ فَأَنَا أَتَصَرَّفُ بِطَرِيقَةٍ
صَّحِيحَةٍ فِي غِيَابِ أُمِّي.

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

الجلوس قريباً من التلفاز

العبث في المنزل

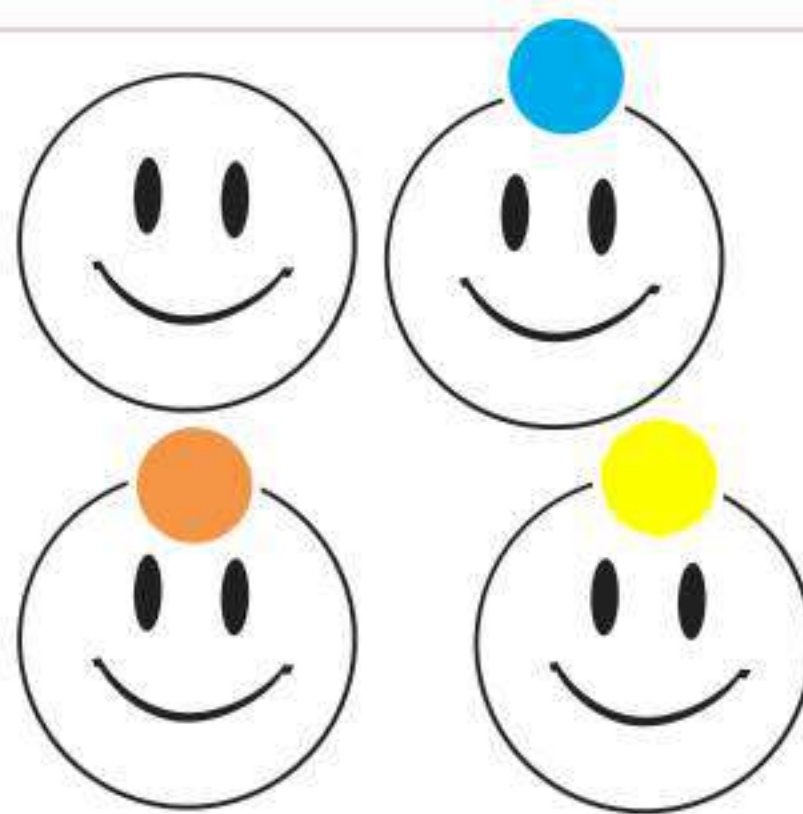
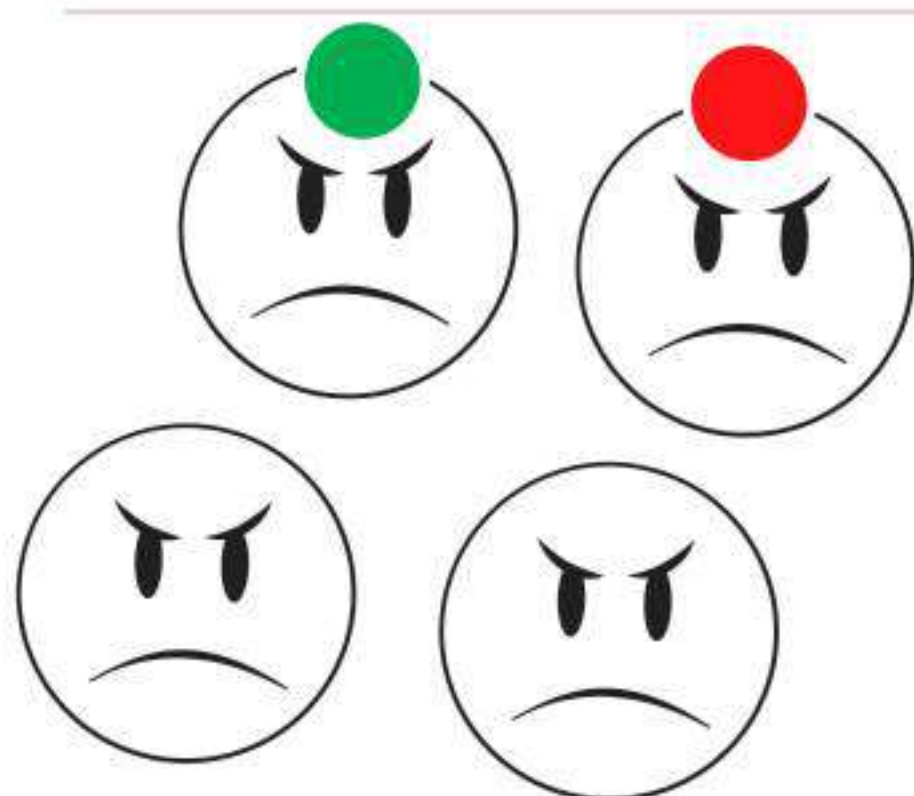
الاهتمام بإخوتي

اللعب المفيد الهادئ

الاستذكار والقراءة

تغضب والدي

ترضي والدي





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أحتاجُهَا.

ماذا تَرَيْنَ فِي الصُّورَةِ الْآتِيَةِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الحجم.
- الملابس.
- الجمعية.



الثوب ضيق وصغير الحجم



أَضَعُ إِشَارَةً أَمَامَ مَا يَنْطَبِقُ عَلَيَّ عِنْدَمَا أَرْتَدِي الزِّيَّ الْمَدْرَسِيَّ
الْخَاصَّ بِي فِي الصَّفِّ الْأَوَّلِ الْإِبْتِدَائِيِّ:

لم يتغير



صغير



كبير



لم يتغير



ضيق



واسع



التفكير الناقد

ما الذي حَدَثَ لِزِيَّكَ الْمَدْرَسِيِّ ؟ . لقد . صغر . علي . وضاق



التَّصَرُّفُ السَّالِيمُ

١. أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْفُقَرَاءِ، قَالَ تَعَالَى:

﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾

[آل عمران: ٩٢]

٢. أَحْتَفِظُ بِهَا لِلْأَخَوَاتِ.

٣. أَسْتَشِيرُهَا فِي بَعْضِ الْأَعْمَالِ الْمُفِيدَةِ.

النتيجة

🌸 نَيْلُ الْأَجْرِ مِنَ اللَّهِ.

🌸 الْأَقْتِصَادُ وَالتَّوْفِيرُ فِي الْمَالِ.

🌸 إِدْخَالُ السُّرُورِ عَلَى قَلْبِ الْمُسْلِمِ.



التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

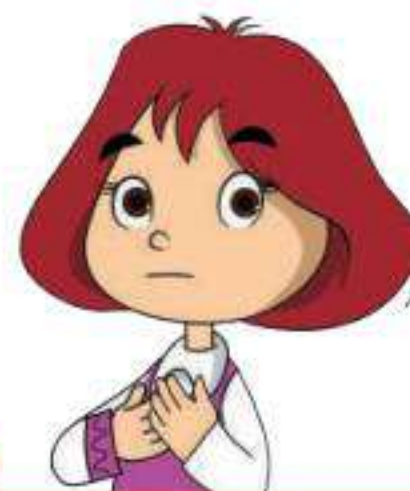
١. أَمَزَّقُهَا.

٢. أَرَمَيْهَا فِي الْقُمَامَةِ.

٣. أَخَزَنْتُهَا مُدَّةً طَوِيلَةً وَلَا أَسْتَخْدِمُهَا.

النتيجة

اخسر ثواب التصديق بها للآخرين او
اعطائها للاخوة للاستفادة منها
يعتبر ذلك من التبذير والافراط وهذا
ليس من توجيهات ديننا
تعم الفوضى في الخزانة بتخزين
حاجات لا فائدة منها





ماذا تفعل أمك بملابس إخوتك عندما يكبرون؟

تحتفظ ببعضها لإخوتي الصغار وتتصدق
ببعضها الآخر على المحتاجين



لِمَ يَجِبُ عَدَمُ الإسْرَافِ فِي شِرَاءِ المَلاَبِسِ لِمَن هُم فِي مَرَحَلَةِ الطُّفُولَةِ؟

لأن ملابسهم سوف تصغر عليهم وتضيق ويحتاجون
بإستمرار الى تغييرها وشراء ملابس جديدة تناسبهم



نشاط ٤

نُورَة فَتَاةٌ لَدَيْهَا فُسْتَانٌ جَمِيلٌ تَفْضِلُ ارْتِدَاءَهُ
دَائِمًا، تَمَزَّقَ أَثْنَاءَ لَعِبِهَا مَعَ أُخْتِهَا، وَلَمْ يَعدْ
بِإمكانِهَا ارْتِدَاؤُهُ.

تعاوني مع زميلاتك في تحديد المشكلة واقترح حلول لها.

المشكلة هي ان فستان نورة قد تمزق ولم تعد تستطيع ارتداؤه
واقترح ان تحاول خياطته او ان تتبرع به الى المحتاجين او ان
تستعمله في صنع بعض الاعمال الفنية

نشاط ٥

اُكْتُبِي اسْمَ جَمْعِيَّةٍ خَيْرِيَّةٍ بِمَدِينَتِكَ وَحَدِّدِي مَجَالَ عَمَلِهَا مُسْتَعِينَةً
بِالْمُنَظَّمِ التَّخَطِيطِيِّ :

مجال عملها
رعاية الاسرة الفقيرة
استقبال الزكاه
ارشاد الاغنياء

اسم الجمعية
جمعية البر

باحوال الفقراء وغيرها

هيا نمرح

❁ حافظت على قطعة لباس جميلة ومفضلة لديك، إلى من تُقدِّمها؟
أقدمها الى اختي إلى صديقتي أو أتصدق بها

❁ 2 أحيطُ الجمعة المتخصّصة بتوزيع فائض الملابس على المحتاجين:

الجمعة الوطنية للوقاية من المخدرات.



جمعة المعوقين.



الجمعة الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم.



جمعة البر.



الجمعة السعودية للإعاقة السمعية.



الوحدة الثالثة

وَقْتِي

✿ الساعة.

✿ كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي؟





وقتي

الأهداف

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- ✿ أن تُوضح سبب استخدام الساعة.
- ✿ أن تُقارن بين عقارب الساعة.
- ✿ أن تشرح كيف يمكنها قضاء وقت فراغها.
- ✿ أن تقترح أفكاراً للاستفادة من الوقت بشكل صحيح.



الساعة

المفاهيم الرئيسة:
• الساعة.

كَيْفَ نَعْرِفُ الْوَقْتَ؟

عن طريق الساعة أو مراقبة الشمس
أو الظل والقمر وغيرها

للساعات أشكالٌ وأحجامٌ مختلفٌ



نشاط

لماذا لدينا ساعات ؟



حتى نعلم بها الوقت ونستطيع الاستفادة منه قدر الإمكان



نشاط

أرسمي خريطة ذهنية لاستخدامات الساعة.

بعضها به ألعاب إلكترونية وآلة حاسبة صغيرة

معرفة الوقت

تحديد اليوم والتاريخ والسنة

استخدامات الساعة

في السباقات

كمنبه

بعضها يظهر نبض صاحبها أو درجة حرارة جسمه

الأرقام: يشير كل رقم إلى ساعة واحدة.

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



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

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

التعاون والمشاركة المجتمعية



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ حَدِّدِي كَمْ سَاعَةً فِي الْيَوْمِ وَكَمْ دَقِيقَةً فِي السَّاعَةِ وَكَمْ ثَانِيَةً فِي الدَّقِيقَةِ .

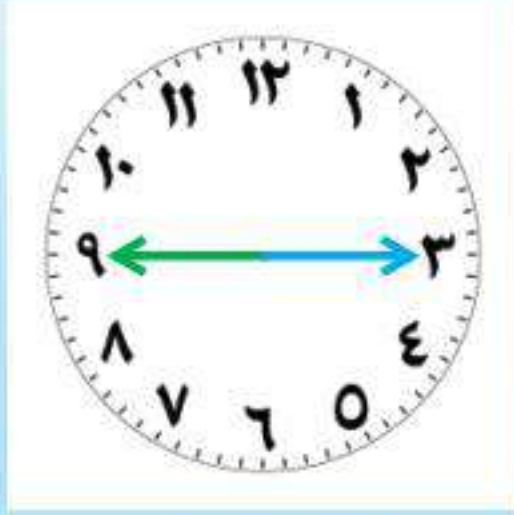
توجد في اليوم الواحد 24 ساعة وتوجد في الساعة الواحدة 60 دقيقة وتوجد في الدقيقة الواحدة 60 ثانية



٣

نشاط

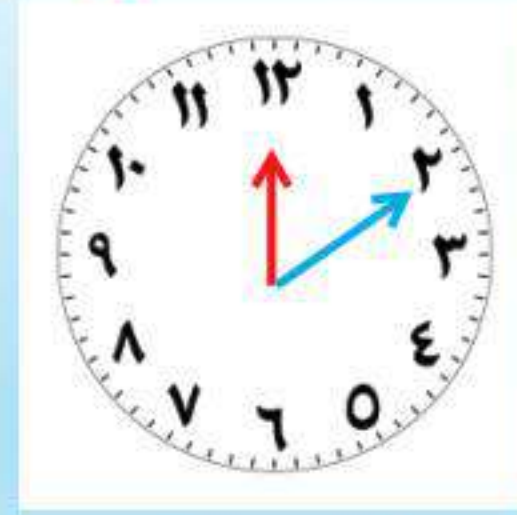
أرسم العقارب وفقاً للوقت المحدد تحت كل ساعة.



٩:١٥



٨:٤٠:٥



١٢:١٠



٤

نشاط

أكتب وقت الساعة المناسب لجداولي اليومي





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



الساعة



إرشادات عامة

- ❁ للساعة عقربان أحدهما تُشير إلى الدقيقة والأخرى إلى الساعة.
- ❁ الساعة تدق عندما نضبطها على الوقت الذي نريده.
- ❁ الساعة التي تتوقف عن العمل لا يعني أنها غير صالحة، لكن قد تحتاج إلى تغيير البطارية.
- ❁ تدور عقارب الساعة من اليمين إلى اليسار.

هيا نمرح

✿ اكتب الرقم، ثم أرسمه على الساعة :

أستيقظ من النوم صباحاً الساعة الخامسة صباحاً



أذهب إلى المدرسة الساعة السادسة صباحاً



أَخْرُجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ الثانية عشر ظهراً



أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ الواحدة ظهراً



أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدَادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ التاسعة مساءً



يبدأ اليوم الدراسي في تمام الساعة السادسة والنصف صباحاً

أي نوع من أنواع الساعات تُساعدك على الاستيقاظ من النوم؟





كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي ؟

كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي بِمَا يُضِيدُ ؟

المفاهيم الرئيسة :

- وقت الفراغ
- المضيء
- التسلية

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



أُرْسِمِي خَرِيطَةً ذَهْنِيَّةً لَطَرِيقَتِكَ فِي قَضَاءِ وَقْتِ فَرَاغِكَ؟



بحفظ آيات من القرآن الكريم

بممارسة هوايتي المفضلة

بالإعتناء بإخوتي الصغار

بمساعدة والدي في أعمال المنزل

بممارسة بعض الألعاب البدنية

بعمل بعض الأشغال اليدوية

أقضي وقت فراغي

أَوَّلًا: أَسَاعِدُ أُمِّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِل:



• أَرَتَّبُ غُرْفَتِي.



• أُنْفِذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



• أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِل.



• أَسَاعِدُ فِي تَحْضِيرِ سَفَرَةِ الطَّعَامِ.



أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الصَّغَارِ.

أَذْكُرِي أَعْمَالًا أُخْرَى تُسَاعِدِينَ بِهَا أُمِّي.



١. أَسَاعِدُ أُمِّي فِي غَسْلِ الصُّحُونِ وَتَجْفِيفِهَا.

٢. أَسَاعِدُ أُمِّي فِي غَسْلِ الْمَلَابِسِ وَتَرْتِيبِهَا فِي الْخَزَانَةِ.

٣. أَسَاعِدُ أُمِّي فِي تَنْظِيفِ الْمَائِدَةِ بَعْدَ الْفَرَاغِ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.



نشاط

ما أثر مُساعدتك لِأُمِّكَ فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِل؟

عندما أساعد أُمِّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِل فَإِنَّا نُنْتَهِي مِنْهَا فِي

وَقْتٍ أَسْرَعَ وَبِجَهْدٍ أَقْلٍ فَيُسَاعِدُنَا ذَلِكَ بِالِاسْتِفَادَةِ مِنَ الْوَقْتِ الْمَتَبْقِي

فِي عَمَلٍ شَيْءٍ مُفِيدٍ أَوْ مِمَارَسَةِ هَوَايَتِنَا الْمَفْضَلَةِ

سَارِعِي لِمُسَاعَدَةِ أُمِّكَ إِذَا انْتَهَيْتِ مِنَ الْاسْتِذْكَارِ.



ثَانِيًا: أُمَارِسُ الْهَوَايَاتِ وَالْأَلْعَابَ الْبَدَنِيَّةَ الْمُفِيدَةَ.

فَوَائِدُ الْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ



تَقْوِيَةُ
الْعَضَلَاتِ
وَالْعِظَامِ.

تَكْوِينُ
صِدَاقَاتٍ
مَعَ الْآخَرِينَ

الثِّقَةُ
بِالنَّفْسِ
وَالْتَعَاوُنُ

المَحَافَظَةُ
عَلَى جِسْمٍ
صَحِيٍّ.



تَحَدَّثِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ عَنْ هَوَايَتِكَ الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ
اَكْتُبِيهَا.

هوايتي المفضلة هي الرسم استمتع حينما اقضي وقتي برسم لوحات
من إبداعي وبعد انتهائي منها أشعر بسعادة كبيرة تغمرني لأنني
قد انجزت شيئاً رائعاً أفخر به

ثالثاً : قراءة القصص المفيدة :



- أختار مكاناً هادئاً ومُضاءً إضاءةً جيّدة.
- أقرأ بتأنٍ.
- أحاول تلخيص ما قرأت.
- أحافظ على الأوراق عند القراءة.
- أقوم بإعادة القصة إلى مكانها بعد الانتهاء منها.



٤

نشاط



لِمَ يُنْصَحُ 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 تطوير البشرية واستكشاف المستقبل

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



كِتَابِي يُضِيدُ
كُلَّ جَدِيدٍ
فَأَزْدَادُ فَهْمَا
وَأَكْسِبُ عُلَمَا
حُبًّا كَبِيرَا
أَزِيدُ سُرُورَا

كِتَابِي يُسَلِّي
كِتَابِي يُعَلِّمُ
أَطَالِعُ فِيهِ
وَأَحْيَا سَعِيدَا
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.



نشاط



ما المقصود بما يأتي :

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

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

٢ . المركز الصيفي :

المقصود به : هو تجمع تربوي يتضمن مجموعة من الأنشطة المتعددة
لاستثمار أوقات الفراغ تحت إشراف تربوي وفق خطة زمنية محددة
ويعقد عادة العطلة الصيفية

خامساً: السَّفَرُ وَقَضَاءُ الإجازة فِي رُبُوعِ بِلَادِي :

بَدَأَتِ العُطْلَةُ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيهَا؟

أَخْتَارُ مِمَّا يَأْتِي :



- السَّفَرُ وَقَضَاءُ الإجازة فِي مَدِينَةٍ مِنْ مُدُنِ بِلَادِي أَوِ السَّفَرُ خَارِجَ البِلَادِ .
- مُشَاهَدَةُ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ عَلَى التِّلْفَازِ .
- الِاتِّحَاقُ 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 أفرادُه
بأسلوب حياة متوازن،
وذلك من خلال تهيئة
البيئة اللازمة لدعم
واستحداث خيارات
جديدة تُعزز مشاركة
المواطنين والمقيمين
في الأنشطة الثقافية
والترفيهية وبرنامج
جودة الحياة الرياضية.

نشاط ٦



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



إرشادات عامة

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

هيا نمرح

أرسمي ○ تحت صور الأعمال التي تحبُّ أمك أن تقومَ بها،

و □ تحت صور الأعمال التي تودّين القيامَ بها.

و △ تحت صور الأعمال التي تمنعُك أمك من القيامَ بها:



❁ **أَسْتَثْمِرُ وَقْتِي بِشَكْلِ مُفِيدٍ بِتَنْفِيدِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلُ:**

- **حفظ القرآن الكريم**
- **قراءة الكتب والقصص المفيدة والممتعة**
- **التمتع بممارسة الهواية المفضلة**
- **الاهتمام بتعليم الاشغال الفنية كـ فن الحلي والتطريز وغيرها**

❁ **اخْتَارِي الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:**

إِذَا رَأَيْتِ أُخْتَكِ تَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِهَا كُلَّهُ بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ:



١. تُشَاهِدِينَ مَعَهَا التَّلْفَازَ.
٢. تُغْلِقِينَ التَّلْفَازَ عَنْهَا.
٣. تُذَكِّرِينَهَا بِمَضَارٍّ مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارٍ.
٤. لَا تَهْتَمِّينَ بِالْأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَعْنِيكَ.
٥. تُذَكِّرِينَهَا بِوَسَائِلِ أُخَرَ لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.

أَبْحَثُ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ عَمُودِيًّا وَأُفْقِيًّا، ثُمَّ أَشْطِبُهَا

أطلع - قصة - كتب - مكتبة - هدوء - قرأ

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

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

نوادير جحا

تمارين عامة

تمارين عامة

✽ السؤال الأول:

أَضَعُ عَلامَةَ (✓) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلامَةَ (X) أَمَامَ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اغْتِدَالِ قَامَتِكَ. (✓)
٢. اتَّجَنَّبُ اللَّعِبَ فِي الشَّمْسِ وَقْتُ الْعَصْرِ. (X)
٣. إِذَا كَبُرْتُ عَلَى مَلَابِسِي أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْأَغْنِيَاءِ. (X)
٤. اتَّبَاعُ مَذَلُّوَاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلَى الْوَعْيِ. (✓)
٥. فَضْلُ الْأَسْلَاحِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ فَوْزَ الْانْتِهَاءِ مِنْهَا. (✓)
٦. الدَّوَاءُ لَيْسَ لَهُ مِقْدَارٌ مُعَيَّنٌ وَوَقْتُ مُحَدَّدٌ يَجِبُ الْإِلْتِزَامُ بِهِ. (X)
٧. طَلَبُ الْمُسَاعَدَةِ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ. (✓)
٨. السَّبَّاحَةُ رِيَاضَةٌ مُفِيدَةٌ لِلْجَمِيعِ. (✓)

تمارين عامة

السؤال الثاني:

أَضَعُ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ فِي الْفَرَاقَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:
الْأَسْلَاقُ الْكَهْرِبَائِيَّةُ - الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ - نَظِيفَةٌ - الصَّبَاحُ - الْمَشْيُ -
الْحُقْنُ - الشَّمْسُ.

١. **الرموز الارشادية** مَوْحِدَةٌ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ.
٢. يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْ بَقَايَا **الحقن** وَالْأَدْوِيَةِ بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْهَا.
٣. الْمَلَابِسُ الَّتِي تَتَصَدَّقِينَ بِهَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ **نظيفة** وَبِحَالَةٍ جَيِّدَةٍ.
٤. رِيَاضَةٌ **المشي** يَوْمِيًّا لِمُدَّةٍ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ.
٥. مِنَ الْخَطَرِ لَمَسُ **الاسلاك الكهربائية** وَالْأَيْدِي مُبَلَّلَةً بِالْمَاءِ.
٦. الشَّمْسُ مُفِيدَةٌ فِي **الصباح** الْبَاكِرِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ.

السؤال الثالث:

أختار الإجابة الصحيحة:

١. الوقوف والمشي بطريقة خاطئة يؤثر على شكل

✱ الجهاز الهضمي. ✱ الجهاز التنفسي. ✱ العمود الفقري. ✱

٢. عند خروج أمي من المنزل أقوم بالآتي:

✱ الخروج للشارع. ✱ العناية بالأخ الأصغر. ✱ إزعاج الجيران. ✱

٣. عند السباحة يجب

✱ أخذ الإذن من والدي. ✱ السباحة في مياه السيول. ✱

✱ السباحة في الأماكن العميقة. ✱

٤. أقضي وقت فراغي في

✱ مشاهدة التلفاز طوال الوقت. ✱ القراءة المفيدة. ✱ النوم. ✱