

● قررت وزارة التعليم تدريس
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الجزء الثاني من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإبلاغ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٧ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الثالث الابتدائي: الجزء الثاني من المقرر:
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٧ هـ.
٨٠ ص؛ ٢٥,٥ x ٢١ سم

رقم الإيداع: ١٣٣٦ / ١٤٤٧

ردمك: ٣ - ١٦٧ - ٥١٤ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف الثالث الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلّم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة؛ لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يفكر ويُحاور ويُعبر عن رأيه؛ ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية؛ ليكون عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرّف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحيّة السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعّالاً في بناء أسرته ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصمّ.

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

مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبيهَ إلى أن بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محدَّدةٌ، حيث إن فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلُّمِ والتفكيرِ، ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلِّمِ.

رؤية السعودية ٢٠٣٠.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحلُّ المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أناشيدٌ يسيرةٌ تقدِّمُ للمتعلِّم لتأكيدِ مفاهيمِ الدرسِ وإضفاءِ روحِ المرحِ، ولا يُطلبُ منه حفظها، بل يُردُّها مع المعلمِ فقط.



معلوماتٌ إثرائية.



أسرتي العزيزة.



إرشاداتٌ عامة.



مقياسٌ يُحدِّدُ مدى استيعابِ الدرسِ وفهمه.



هيا نتعلَّم لغة الإشارة



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٧	دليل الأسرة	
١١	- السلامة عند استخدام الكهرباء.	صحتي وسلامتي
١٨	- السلامة من أشعة الشمس.	
٢٥	- السلامة أثناء السباحة.	
٣٧	- كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد؟	وقتي
٥١	- كيف أختار أصدقائي؟	شخصيتي
٦١	- أقسام الغذاء.	غذائي
٧٢	- آداب حفظ الغذاء.	
٧٨	تمارين عامة	





أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكونَ هذا العامُ الدراسيُّ مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدفُ في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى إكسابِ أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرسُ تضمينِ أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٨	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة.	صِحَّتِي وَسَلَامَتِي
٢٠	نشاط (أسري).	
٢٢	نشاط (ختامي).	
٣٣	هيا نتعلم لغة الإشارة.	وَقْتِي
٤٧	هيا نتعلم لغة الإشارة.	شَخْصِيَّتِي
٥٧	هيا نتعلم لغة الإشارة.	
٧٢	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة.	
٧٣	نشاط (أسري).	غذائي
٧٥	نشاط (ختامي).	
٧٧	هيا نتعلم لغة الإشارة.	



الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَ سَلَامَتِي

- ◀ السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ.
- ◀ السَّلَامَةُ مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.
- ◀ السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السَّبَّاحَةِ.

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُفَسِّرَ أَهْمِيَّةَ التَّعَامُلِ بِحَذَرٍ مَعَ الْكُهْرِبَاءِ.
- ◆ أَنْ يَشْرَحَ مَفْهُومَ ضَرْبَةِ الشَّمْسِ.
- ◆ أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَوْقَاتِ الْمَفِيدَةِ وَالضَّارَّةِ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ.
- ◆ أَنْ يَذْكُرَ بَعْضًا مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَحْمِي مِنَ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.
- ◆ أَنْ يَصِفَ قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ الْوَاجِبَ مَرَاعَاتُهَا عِنْدَ السَّبَاحَةِ.





السَّلامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الكَهْرَبَاءِ

متى تَعْمَلُ الأَجْهَزةُ الكَهْرَبائيةُ؟

عند توصيلها بالكهرباء.

المفاهيم الرئيسية:

- السلك.
- الكهرياء.
- الجهد (القوة)
- الكهريائي.

بالتعاون مع الطلاب في مجموعتك اكتب أكبر عددٍ من الأجهزة التي تعمل بالكهرباء من حولنا.



..... التلفاز - جهاز كمبيوتر - مكيف - مروحة

..... ثلاجة - مكنسة - مجفف الشعر - الكاوية

تعمل هذه الأجهزة بالكهرباء:



للكهرياء جهدان ١١٠ و ٢٢٠ فولتاً وتشغى شركة الكهرباء في المملكة العربية السعودية على مشروع توحيد الجهد الكهريائي للمنازل إلى ٢٢٠ فولتاً.





يَتَقَلُّ التَّيَّارُ الكَهْرَبَائِيَّ عِبْرَ الأَسلاكِ، وتَأْخُذُ
الأَسلاكُ الكَهْرَبَائِيَّةُ أَلْوَانًا وَمَقَاسَاتٍ وَأَشْكَالًا مُخْتَلِفَةً،
ويُسَمَّى البلاستيكَ الَّذِي يُغَطِّي هَذِهِ الأَسلاكَ بِالْعَازِلِ.

التَّفْكِيرُ الإِبْدَاعِي



ماذا تَفْعَلُ إِنْ وَجَدْتَ سَلْكَاً كَهْرَبَائِيًّا عَارِيًّا؟
لا اقترَب منه أبدا وأخبر احد افراد اسرتي الكبار عنه..



نَشَاط

أَنَاقِشُ مَا فِي الصُّوَرِ الآتِيَةِ مِنْ أخطارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِهَا:



اللعب بالتوصيلات
الكهربائية يعرضنا للآذى.



وضع السلك في
المقبس واليد مبللة
يؤدي الى صدمة
كهربائية.



توصيل أجهزة كثيرة
في مقبس واحد متعدد
المنافذ يسبب الحريق.



وضع أسلاك
مكشوفة أو ادخال
أدوات معدنية في
المقبس خطر كبير.



٢

نشاط

والدةٌ سَعُودٍ تَضَعُ الْأَسْلَاكُ
تَحْتَ السَّجَادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
فِيهَا الصَّغَارُ.

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

هذا تصرف خاطئ لأنه يؤدي إلى تلف الأسلاك مما يسبب الحريق.

السبب والنتيجة

عند عبث الأطفال بالأسلاك
وتبيل الأرض يؤدي للخطر.

وضع الاسلاك تحت
السجاد تصرف خاطئ

التفكير الإبداعي



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزَلِ؟

سوف استعين بأمي او بأحد من اهلي لكي ينير الشمعة للإضاءة.

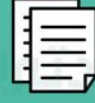


أرتب الحروف؛ لأعرف العبارة المطلوبة، وأدونها في
المكان المخصص أدناه:



يُصاب مَنْ يلمسُ الأسلاك المكشوفة:
(بصعة كهربائية.....)





إرشادات عامة

- ◆ أشكر الله على نعمة الكهرباء.
- ◆ أفصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.
- ◆ تعامل مع الأجهزة الكهربائيّة بحذر، وتتبع الإرشادات الخاصة بها.
- ◆ أبعد التوصيلات والأجهزة الكهربائيّة عن الأطفال.
- ◆ ابتعد عن الأسلاك المكشوفة في أي مكان، ولا تلمسها خاصة وقت الأمطار.
- ◆ تأكد من قوّة الجهد الكهربائي المناسب للجهاز قبل تشغيله.
- ◆ احذر من استخدام الكهرباء ويديك مبلّتان بالماء.

هيا نمركز

١ أُمَيِّزُ مَا يَعْمَلُ بِالكَهْرَبَاءِ، وَأَحِيطُهُ بِدَائِرَةٍ



٢ أَسْتَبْدِلُ بِصُورَةِ الْجِهَازِ الْمَنْزِلِيِّ كِتَابَةَ اسْمِهِ فِي الْمُرَبَّعَاتِ حَسَبَ الرَّقْمِ الْمُعْطَى، ثُمَّ أَجْمَعُ الْعُمُودَ الْوَرْدِيَّةَ؛ لِأَصِلَ إِلَى اسْمِ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ وَأَكْتُبُهُ:



١	ع	ص	ا	ر	ة
٢	م	ك	و	ا	ة
		ز			
٣	خ	ل	ا	ط	



اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ

عازل



السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

أَشْرُقُ فِي الصَّبَاحِ وَأَغِيبُ فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجُبُنِي الْغُيُومُ أَحْيَانًا، فَمَنْ أَكُونُ؟

الشمس

المفاهيم الرئيسة:

• ضربة شمس

◆ الشمس مفيدة للإنسان والحيوان والنبات.

◆ الشمس تمدنا بالضوء والدفء والحرارة.

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ ، وهذا نشاط نسعدُ بتنفيذه أسرةً واحدةً، معَ وإفِرِ الحُبِّ ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ .

نشاط:

عزيزي الأب / عزيزتي الأم ، ناقشا أبناءكم كما حول جهود المملكة العربية السعودية لحماية الحجاج من التعرّض لأشعة الشمس الحارة خلال موسم الحجّ.

نشاط

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

قال تعالى: (وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا).

◆ أضعُ الكَلِماتِ الآتيةَ في الفراغاتِ:

الصَّبَاحُ، أَرْبَعَةٌ، الظُّهْرُ، الصَّيْفُ، الغُرُوبُ، الكَرِيمُ، المِظَلَّةُ.

١. عَدَدُ فُصولِ السَّنَةِ **أربعة**

٢. فِي فَصلِ **الصيف** تَشْتَدُّ حَرارةُ الشَّمْسِ.

٣. أشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفيدَةٌ فِي وَقتِ **الصباح** الباكرِ وَقَبْلَ **الغروب**

٤. الوَقْتُ الَّذِي تُكونُ فِيهِ أشِعَّةُ الشَّمْسِ ضارَّةً هُوَ وَقتُ **الظهر**

٥. لِحِمايةِ البَشرةِ مِنْ أشِعَّةِ الشَّمْسِ الضارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوضَعُ **الكريم** الواقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

٦. تُستخدَمُ **المظلة** لِلوقايةِ مِنْ أشِعَّةِ الشَّمْسِ.



بِالتَّعاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي، أَكْتُبُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَشياءِ
التي تَحمي الرِّأسَ مِنْ أشِعَّةِ الشَّمْسِ.



..... القبة - الحجاب - المظلة - الشماع

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءكما على الإجابة عن السؤال الآتي:
مَا اسْمُ الْفَيْتَامِينَ الَّذِي يُكُونُهُ الْجِسْمُ عِنْدَ تَعَرُّضِهِ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ؟

فيتامين د.



◆ في رأيك، وبعْدَ قراءةِ القِصَّةِ السَّابِقَةِ:

لِمَ أُصِيبَ بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟

..... لأنه تعرض لأشعة الشمس مباشرة لفترة طويلة.



نشاط ٣

أصل بين ما يحمي من أشعة الشمس ومكانه المناسب على وجه الطفل:



التفكير الإبداعي

كيف أعوض ما يفقده جسمي من السوائل؟
شرب كميات مناسبة من الماء والعصائر الطبيعية....

ارتداء الملابس يحمي الجسم من أشعة الشمس.

نشاط ٤

لم يفضل الناس ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟
لأنها تعكس أشعة الشمس.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، وَضَّحًا لِأَبْنَائِكُمَا الطَّرِيقَةَ السَّلِيمَةَ لِاسْتِخْدَامِ وَاقِي الشَّمْسِ.

نستعمل وافي الشمس بعد استعمال الكريم المرطب ونضع الكمية المناسبة برفق على البشرة وننتظر لفترة حتى يظهر تأثيره ونكرر استعمال الكريم خلال اليوم.



إرشادات عامة

- ◆ احرص دائماً على تبريد المكان الحار.
- ◆ اشرب الماء بكثرة في الصيف؛ لتحمي جسمك من الجفاف.
- ◆ تجنب اللعب في الشمس وقت الظهيرة.
- ◆ راجع أقرب مركز صحي عند إصابتك بضربة شمس.
- ◆ استفد من أشعة الشمس في الوقت المناسب.



هَيَّا
نَمْزِجْ

١ أحيطُ الإجابة الصحيحة:

◆ تشتدُّ حرارة الشَّمْسِ وَقتَ:

• الصَّبَاحِ .

• الظُّهْرِ .

• المَسَاءِ .

◆ اللَّعبُ في الشَّمْسِ مدَّةً طويلاً يُؤدِّي إلى:

• السُّعالِ .

• النِّزْلَةَ المِعْوِيَّةَ .

• ضَرْبَةَ شَمْسٍ .

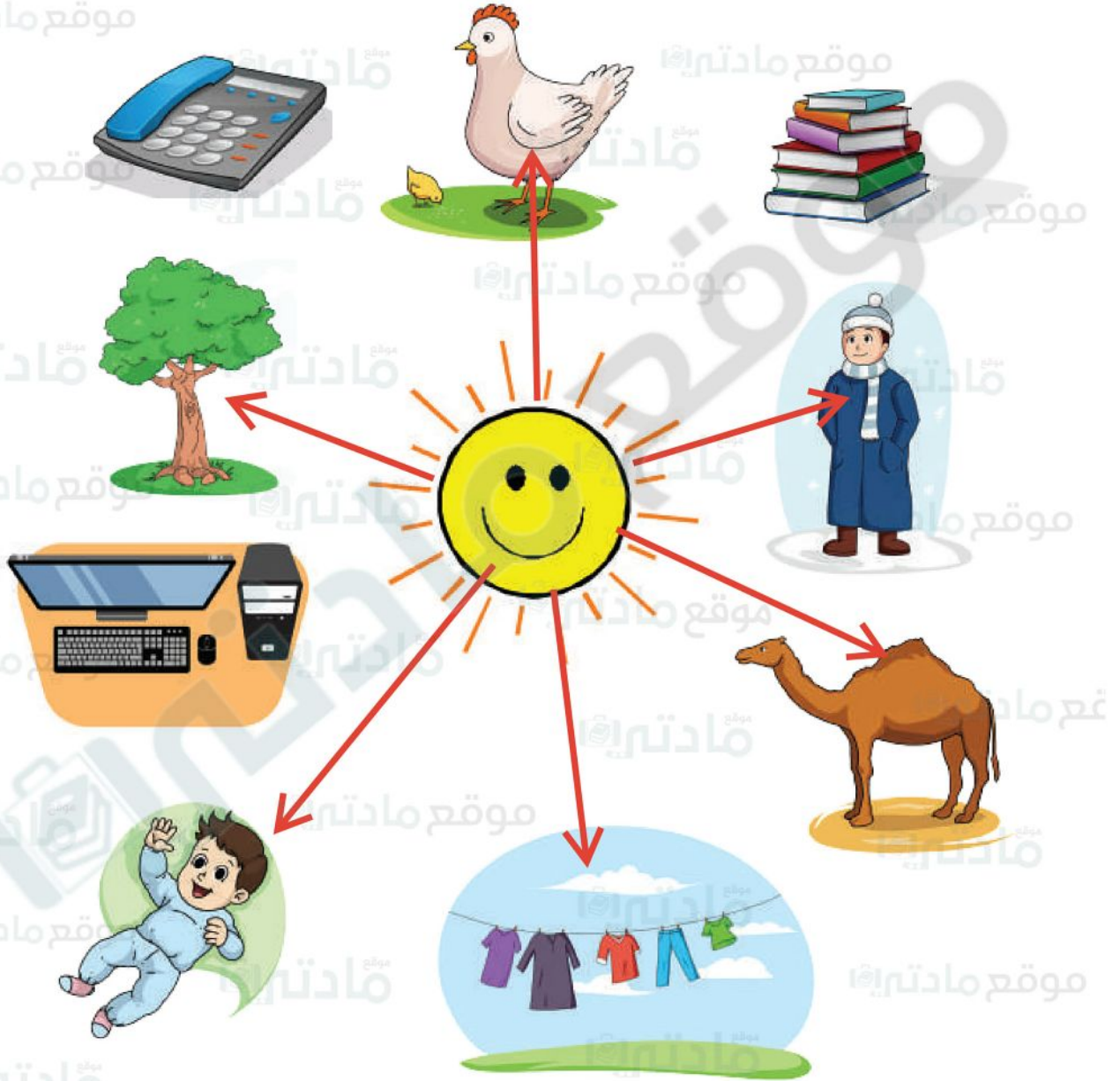
◆ يُوضَعُ الكَريمُ الوَاقِي مِن أشعَّةِ الشَّمْسِ:

• قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ .

• بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ .

• أَثناءَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ .

٢ أصل الشمس بمن يستفيد منها:





السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المفاهيم الرئيسة:

- المستنقع
- السيل

متى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ؟ أَثناءَ السَّباحَةِ.



١- لتخفيف حرارة الجو.

٢- المياه في فصل الصيف تكون دافئة فنستطيع السباحة دون الخوف على صحتنا.

السَّباحَةُ رِياضَةٌ مُمتعةٌ ومُفيدةٌ.

فَصُلِّ الصَّيفِ. أَفْضَلُ فَصُولِ السَّنَةِ لِمُمارَسَةِ السَّباحَةِ. لِمَذا؟

عَنْ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «عَلِّمُوا أَوْلادَكُمْ السَّباحَةَ وَالرَّمايَةَ وَرُكُوبَ الخَيْلِ».

نَتَعَلَّمُ السَّباحَةَ تَحْتَ إِشْرافِ الكِبارِ.

تَخَيَّلْ أَنَّكَ تَسْبَحُ، ما الحَرَكاتُ الَّتِي تُقِومُ بِها؟



طَبِّقْها أَمامَ الطُّمَلِ
تحريك الجسم كامل
أثناء السباحة

وخصوصا اليدين
والقدمين.



◆ أكتب أكبر عددٍ من فوائدِ السَّباحةِ.

الترفيه عن النفس - زيادة كفاءة الدورة الدموية - تقوية عضلات الجسم - المساعدة على حرق الدهون، وتخفيف الوزن، واسترخاء الجسم والعقل - رفع روح المعنوية.

◆ يُراعى عند السَّباحةِ ما يأتي:



● **يجب** .. الاستحمام .. قبل البدء في السَّباحةِ.

● أقوم بتغيير **ملابسي** بعيداً عن أنظار الآخرين.

● لا أزمي ... **الابوساخ** في حوضِ السَّباحةِ.

● لا أتناولُ **الطعام** في حوضِ السَّباحةِ.

● أتجنبُّ ... **شرب** .. ماءِ الحوضِ أثناء السَّباحةِ.

● **أتجنب** التبول في حوضِ السَّباحةِ.

● أتجنبُّ السَّباحةِ من غير وجودِ شخصٍ **كبير** للمراقبةِ.

● أتبعُ التَّعليماتِ **المتعلقةِ** **بالسلامة**

● **الإبتعاد** .. المزارحِ الثقيلِ أثناء السَّباحةِ.



السَّببُ والنتيجة

التعرض للغرق



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

منع السباحة في البحر.



عندما تكون مياه البحر عميقة

تؤمن ماوى آمن للسباحة



وَضَعُ الحَواجزِ في البحرِ.

التفكير الناقد

أحيط ما أحتاج إليه عند السباحة:



تواصل



◆ اتَّبِعُ الْأَسْهُمَ لِكِتَابَةِ الرِّسَالَةِ ثُمَّ أَقْرَأُهَا:

ع ي م ج ل ل

البداية

ا ل س ب ا ح ة

ة

د

ي

فا

م

ر ي ا ض ة

السباحة

رياضة

مفيدة

للجميع



إِنَّ السَّبَّاحَةَ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ تَعَرِّضُكَ لِلْخَطَرِ؛ لِأَنَّهَا تُسَبِّبُ
الانزلاقَ وَالغَرَقَ، وَتَكُونُ مُسْتَنْقَعًا يُسَبِّبُ التَّلَوُّثَ.

التفكير الإبداعي



ماذا أفعل إذا رأيتُ غريقاً في الماء؟

اطلب المساعدة فوراً

إرشادات عامة

- ◆ تجنّب السّباحة في المياه الراكدة؛ لأنها تحمّل الكثير من الأمراض.
- ◆ تأكّد من عمق الماء قبل النزول إليه.
- ◆ لا تتبّع عن الأهل أثناء السّباحة في البحر.
- ◆ تجنّب السّباحة بعد الأكل مباشرةً وفي حال المرّض.
- ◆ السّباحة من الهوايات المفيدة التي تُنشّط الدّورة الدّمويّة.
- ◆ لا تُهمل أداء الصّلاة وقت السّباحة.
- ◆ خذ الإذن من والديك قبل السّباحة.



هَيَّا نَمْزِجْ

١ أذكر الرابطَ بَيْنَ الصُّورِ الَّتِي يُشِيرُ إِلَيْهَا السَّهْمُ:



حوض الاستحمام وحوض السباحة كلها تجتمع فيها المياه النظيفة ويمكن السباحة فيه.



السفينة تبحر في البحر والأسماك تعيش في البحر.

٢ أكوّن ثلاث كلمات من الحروف الآتية:

ب

ح

س

.....حسب.....

.....سحب.....

.....سبح.....

٢ اكتب اُضدادَ الأشياءِ الآتية، ثم اجمع أَحرفَ المربعاتِ الصفراءِ،
وأكتشف اسمَ البحرِ الذي يطلُّ على الجزءِ الغربيِّ من وطني:

ب ا ر د

حارّ

ح ل و

مُرّ

س ك ر

مِلْح

ح ض ر

غَاب

ش م س

قَمَر

ا م ر ا ه

رَجُل

البحر.....الأحمر.....





وَخْدَةُ صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصَّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

وَقْتِي

◀ كيف أَقْضِي وَقْتِ فَرَاحِي بِمَا يَفِيدُ؟

وَقْتِي

مَتَى أَقْضِي وَقْتِ فَرَاحِي بِمَا يُفِيدُ؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يشرح كيف يمكنه قضاء وقت فراغه.
- ◆ أن يقترح أفكارًا للاستفادة من الوقت بشكلٍ صحيحٍ.





كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد؟

كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد؟

بمراجعة دروسي، أو بممارسة هوايتي
المفضلة أو بمساعدة أسرتي فيما يحتاجونه.

المُضاهيمُ الرئيسيّة:

- وقت الفراغ
- المفيد.
- التسلية.

نشاط

أرسم خريطة ذهنيّة لطريقيّتي في قضاء وقت فراغي؟

بحفظ آيات من القرآن الكريم

أقضي وقت فراغي

بعمل بعض الأشغال اليدوية

بقراءة القصص المفيدة

بممارسة بعض الألعاب المفيدة

بالاعتناء بأخوتي الصغار

بمساعدة والداتي في أعمال المنزل

بممارسة هوايتي المفضلة

أولاً: أساعدُ أمِّي في أعمالِ المنزلِ:



• أرتبُ غُرْفَتِي.



• أنفِذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



• أساعدُ في تَنْظِيفِ الْمَنْزَلِ.



• أساعدُ في تَحْضِيرِ سَفْرَةِ الطَّعَامِ.



أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الصَّغَارِ.

◆ أذْكَرُ أَعْمَالاً أُخْرَى أَسَاعِدُ بِهَا أُمِّي.

١. أنظف المائدة بعد الفراغ من تناول الطعام.
٢. أساعدها في الاهتمام بإخوتي الصغار.
٣. أرتب ملابسني في الخزانة.



نَشَاط

ما أَثْرُ مُسَاعَدَتِكَ لِأُمِّكَ فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ؟

بمساعدي لأمي أتعلم تحمل المسؤولية و ما ينفعني في حياتي المستقبلية
الانتهاء من أعمال المنزل بجهد أقل و وقت أسرع حتى
نتمكن من ممارسة هواياتنا أو عمل شيء مفيد.

أَسَارِعُ لِمُسَاعَدَةِ أُمِّي إِذَا انْتَهَيْتُ مِنَ الْاسْتِدْكَارِ.



ثَانِيًا: أَمَارِسُ الْهَوَايَاتِ وَالْأَلْعَابَ الْبَدَنِيَّةَ الْمُفِيدَةَ.

فَوَائِدُ الْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ



تَقْوِيَةُ
الْعَضَلَاتِ
وَالْعِظَامِ

تَكْوِينُ
صِدَاقَاتٍ مَعَ
الْآخَرِينَ.

الثِّقَّةُ
بِالنَّفْسِ
وَالتَّعَاوُنِ.

المُحَافَظَةُ
عَلَى جِسْمٍ
صِحِّيٍّ.



أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمَلَائِي وَمُعَلِّمِي عَنْ هَوَايَاتِي الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ أَكْتُبُهَا.

أحب الرسم وأستمتع حينما أقضي وقتي برسم لوحات
من إبداعي وبعد انتهائي منها أشعر بسعادة كبيرة
لأنني قد أنجزت شيئاً رائعاً أفخر به.

ثالثاً: قراءة القصص المفيدة



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





لَمْ يُنْصَحْ بِقِضَاءِ الْوَقْتِ فِي الْقِرَاءَةِ؟

لأن القراءة النافعة تنمي العقل وتقوي اللغة وتكسبنا معارف جديدة وتهذب الخلق وتوسع المدارك والافاق وتعلمنا أسس النجاح.

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



كِتَابِي يُضِيدُ	كِتَابِي يُسَلِّي
كُلَّ جَدِيدٍ	كِتَابِي يُعَلِّمُ
فَأَزْدَادُ فَهْمَا	أُطَالِعُ فِيهِ
وَأَكْسِبُ عِلْمًا	وَأَحْيَا سَعِيدًا
حُبًّا كَبِيرًا	أَحِبُّ كِتَابِي
أَزِيدُ سُرُورًا*	وَحِينَ أَرَاهُ

رَابِعًا: أَشْتَرِكُ فِي حَلْقَةِ تَحْفِيزِ الْقُرْآنِ وَالْمَرَاكِزِ الصِّفِيَّةِ.

فِي كُلِّ حَيٍّ مَرْكَزٍ لِتَحْفِيزِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَمَرْكَزٍ صِيفِيٍّ.



ما المَقْصُودُ بما يَأْتِي :

١. الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

« خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ » (١).

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

٢. المَرْكَزِ الصَّيْفِيِّ :

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

خامساً :

بَدَأَتِ الْعُطْلَةُ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيهَا؟

أَخْتَارُ مِمَّا يَأْتِي :



• السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجَازَةِ فِي مَدِينَةٍ مِنْ مُدُنِ

بِلَادِي أَوْ السَّفَرُ خَارِجَ الْبِلَادِ.

• مُشَاهَدَةُ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ عَلَى التِّلْفَازِ.

• الْإِلْتِحَاقُ بِمَرْكَزِ صَيْفِيٍّ.

متروك للطالب



برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM



بَرنامِجُ جَوَدَةِ الحِياةِ
أَحَدُ بَرامِجِ تَحْقِيقِ رُؤْيَةِ
المَمْلَكَةِ ٢٠٣٠، وَيُعْنِي
بِتَحْسِينِ نَمَطِ حِياةِ الفَرْدِ
وَالأُسرةِ، وَبِناءِ مُجْتَمَعٍ
يَنْعَمُ أَفرادُهُ بِأَسْلُوبِ
حِياةٍ مُتَوازِنٍ، وَذَلِكَ مِنْ
خِلالِ تَهْيِئَةِ البِئَةِ اللّازِمَةِ
لِدَعْمِ وَاسْتِخْداثِ خِياراتِ
جَدِيدَةٍ تُعزِّزُ مُشارَكَةَ
المُواطِنِ وَالمُقيِمِ فِي
الأنْشِطَةِ الثَّقافِيَّةِ وَالتَّرْفِيفِيَّةِ
وَبَرنامِجِ جَوَدَةِ الحِياةِ
الرِّياضِيَّةِ.

٦

نَشاط

أَتعاونَ مَعَ زُملائِي وَمُعَلِّمِي فِي جَمْعِ صُورٍ لِأَماكِنَ
سِياحِيَّةٍ بِالمَمْلَكَةِ العَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ، وَعَمَلِ دَلِيلِ
سِياحِيٍّ لِلتَّعْرِيفِ بِمُدُنِ المَمْلَكَةِ.

٧

نَشاط

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ فِي المَوْقِفِ الآتِي:

• إِذا رَأَيْتُ زَمِيلاً يُسِيئُ لِالأَخرينَ دَاحِلَ المَكْتَبَةِ.

أَنصَحُهُ بِعَدَمِ الإِساءَةِ لِالأَخرينَ وَأَنَّهُ فِي مَكْتَبَةِ عَامةٍ.



إِرشاداتُ عَامةٌ

- ◆ بَعْضُ الأَعْمالِ المَنْزِلِيَّةِ قَدْ تُسَبِّبُ الأَذى فَاتَجَنَّبْها.
- ◆ الأَلعابُ البَدَنِيَّةُ تُعَلِّمُكَ العَمَلُ بِرُوحِ الفَرِيقِ وَالصَّبْرُ المُشابِرَةَ.
- ◆ احْرِصْ عَلى قِراءةِ القُرآنِ الكَرِيمِ وَتَدبُّرِ القِصَصِ فِيهِ.
- ◆ أَلخِصْ القِصَّةَ بَعْدَ الإِنتِهاءِ مِنْها.

هيا نمرح

١ أُرْسِمُ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تُحِبُّ أُمِّي أَنْ أَقُومَ بِهَا،
وَ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي أُوَدُّ القِيَامَ بِهَا:



٢. أُسْتَمِرُّ وَقْتِي بِشَكْلِ مُفِيدٍ بِتَنْفِيدِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلَ:

- حفظ القرآن الكريم.
- قراءة الكتب والقصص المفيدة والممتعة.
- التمتع بممارسة الهواية المفضلة.
- الاهتمام بتعليم الأشغال الفنية كفن الحلي والتطريز وغيرها.

٢. أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ:

إذا رأيتُ أختك تقضي وقتَ فراغها كُلَّهُ بمشاهدةِ التِّلْفَازِ:



١. أشاهد معها التِّلْفَازِ.
٢. أغلق التِّلْفَازِ عَنِّي.
٣. أذكرها بمضارِّ مشاهدةِ التِّلْفَازِ باستمرارٍ.
٤. لا أهتم بالأمر؛ لأنَّه لا يعنيني.

٥. أذكرها بوسائلٍ أُخرى لِقضاءِ وقتِ الفراغِ.

٤ أْبْحَثْ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ عَمُودِيًّا وَأَفْقِيًّا، ثُمَّ أَشْطِبْهَا

أَطَّلَعُ - قِصَّةٌ - كُتِبَ - مَكْتَبَةٌ - هُدُوءٌ - قَرَأَ

ن	ق	ص	ق	ا
م	ك	ت	ب	ق
ط	د	ك	ت	ر
ل	ه	د	و	ج
ع	ح	ا	ق	ر

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

نوادِر جِا





وَحدةٌ وَقْتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصَّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

صُورُ أَعْجَبْتِي





الوَحْدَةُ الثَّلَاثَةُ

شَخْصِيَّتِي

◀ كَيْفَ أَخْتَارُ أَصْدِقَائِي؟



شخصيتي

كيف أختار أصدقائي؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يشرح مفهوم الصداقة.
- ◆ أن يُبدي رأيه في صفات الصديق المثالي.
- ◆ أن يستنتج تأثير الاختيار الجيد للصديق على حياته.



رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

كَيْفَ أُخْتَارُ أَصْدِقَائِي؟

ماذا تعني لك الصداقة؟

المفاهيم الرئيسية:
• الصداقة.

الصداقة هي علاقة اجتماعية بين شخصين أو أكثر تُبنى على أساس المشاركة الوجدانية، والصداقة الحقة تقوم على المحبة الخالصة لوجه الله تعالى.

أسس اختيار الصديق

نحن نختار أصدقاءنا وفقاً لمعايير معينة و تختلف أهميته هذه المعايير من فردٍ لآخر.

التمسك بالأخلاق الحميدة

القراءة والاطلاع

الهوايات والاهتمامات المشتركة.

تقارب السن



المحبة والانسجام

الجوار (الإقامة والسكن)

الزمالة (في المدرسة أو العمل)



نشاط

بالتعاون مع مجموعتي أناقش أهمية الصداقة في حياتي.
الصداقة الخيرة تعيني على فعل الخير.

الصداقة القوية

لأنهم يعينون بعضهم على طاعة الله.

أي الصداقات الآتية أقوى وأمتن، ولم في رأيك؟

◆ صداقة بُنيت وفق الدين والعقيدة.

◆ صداقة تَمَّت على أساس الثقافة.

◆ صداقة تَجْمَعُهَا الهوايات المُشتركة.

إذن اقتنعنا بأن الصداقات السابقة يُمكن أن تكون كلها قوية.. وهذا صحيح، برأيك أي هذه الصداقات تُبعد صاحبها عن السلوك الخاطيء؟

ولماذا؟ صداقة بنيت وفق الدين والعقيدة.

لأنها بنيت على مخافة الله ومراقبته في الأقوال والأفعال.



نشاط

أفترض أنني مَرَضْتُ وَدَخَلْتُ الْمُسْتَشْفَى فَأَيُّ صَدِيقٍ يَكُونُ أَقْرَبَ
إِلَى نَفْسِي؟

- الصَّدِيقُ الَّذِي زَارَنِي فِي الْمُسْتَشْفَى.
- الصَّدِيقُ الَّذِي أَطْمَأَنَّ عَلَيَّ صِحَّتِي هَاتِفِيًّا.
- الصَّدِيقُ الَّذِي أَرْسَلَ بَاقَةً مِنَ الْوَرْدِ.
- الصَّدِيقُ الَّذِي انْتَظَرَ خُرُوجِي مِنَ الْمُسْتَشْفَى ثُمَّ زَارَنِي.

تُعَدُّ صَدَاقَةُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَعَ أَبِي بَكْرٍ الصَّدِيقِ رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهُ مِنْ أَفْضَلِ وَأَقْوَى وَأَمْتَنِ الصَّدَاقَاتِ.

أُنَاقِشُ مُعَلِّمِي وَمَجْمُوعَتِي فِي ذَلِكَ.

لأنها بنيت وفق الدين والعقيدة.

نشاط ٣

أَضَعُ عَلامَةَ (✓) أَمَامَ الصِّفَاتِ الَّتِي أَرَى أَهمِّيَّةَ وُجُودِهَا فِي الصَّدِيقِ
الْمِثَالِي مَعَ ذِكْرِ السَّبَبِ:

م	الصِّفَة	مهمَّة	غير مهمَّة	السَّبَب
١	أَنْ يَكُونَ فِي مِثْلِ عُمَرِي.	✓		لأنها تكون أقرب إلي
٢	أَنْ يَكُونَ فِي مِثْلِ مُسْتَوَاي الدَّرَاسِي.		✓	لا يشترط ذلك
٣	أَنْ يَكُونَ مُواظِبًا عَلَي صَلَواتِهِ.	✓		لنعين بعضنا على المحافظة عليها
٤	أَنْ يُشارِكُنِي فِي الهِوايَاتِ.	✓		لكي نستمتع في قضاء الوقت معاً
٥	أَنْ تَتَشابَهَ أَفكارُنَا وَآراؤُنَا.		✓	إختلاف الرأي لا يضر
٦	أَنْ يُقَدِّمَ لِي كُلَّ خِدْمَةٍ أَحتَاجُ إِلَيها.		✓	يكفي أن تساعدني بقدر استطاعتها
٧	أَنْ يَكُونَ مُتَفَوِّقًا فِي دِرَاسَتِهِ.	✓		تشجعتني لأصبح مثلهما
٨	أَنْ يَحْتَرِمَ الآخَرِينَ.	✓		لأنها صفة مهمة
٩	أَنْ يَكُونَ مِنَ الأَقارِبِ.		✓	لا يشترط ذلك



إِذا أَخْطأَ أَحَدُ الطُّلابِ فلا تَقُلْ لَهُ رَأْيِكَ بِأَسْلوْبِ جارِحٍ،
بَلْ يُمكِنُ التَّعبيرُ عَن رَأْيِكَ دُونَ خَدشِ لِشُعورِهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ
المُحافَظَةَ عَلَي شُعورِ الصَّدِيقِ مِنَ أَسسِ الصِّداقَةِ.

٤

نشاط

شكى إِيَادُ لَصِدِيقِهِ عَنُ خِلَافٍ حَدَثَ لَهُ مَعَ وَالِدَيْهِ، وَحَكَى لَهُ تَفَاصِيلَ هَذَا الْخِلَافِ، وَبَعْدَ أَيَّامٍ سَأَلَهُ صَدِيقٌ آخَرَ عَنُ هَذَا الْخِلَافِ وَتَفَاصِيلِهِ.

أَتَعَاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي تَحْدِيدِ الْخَطَأِ الَّذِي وَقَعَ فِيهِ إِيَادُ.

لأنه لم يختَرِ الصديق المناسب الذي يحفظ سره.



إِرْشَادَاتٌ عَامَةٌ

- ◆ اِحْرِصْ عَلَى الْاِعْتِرَافِ بِالْخَطَأِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصَّدَاقَةِ.
- ◆ حَافِظْ عَلَى الْأَسْرَارِ وَابْتَعُدْ عَنِ الْفِتْنَةِ.
- ◆ تَحَلَّى بِالصِّدْقِ وَالْأَمَانَةِ وَعَدَمِ الْكُذْبِ.
- ◆ اِحْرِصْ عَلَى اللُّجُوءِ إِلَى الْوَالِدَيْنِ فِي الْأُمُورِ الَّتِي تُثْقَلُكَ.
- ◆ إِيَاكَ وَقَرِينِ السُّوءِ فَإِنَّكَ بِهِ تُعْرِفُ.

هيا نمرح

١ أرتب الجمل الآتية:

- علاقة - بين - أو أكثر - الصداقة - اجتماعية - شخصين.

الصداقة علاقة اجتماعية بين شخصين أو أكثر

- به تُعرف - وقرين السوء - فإنك - إياك.

إياك وقرين السوء فإنك به تعرف

٢ أقدم نصيحة لكل من:

- ناصرٌ أخطأ على صديقه خطأً واضحاً.

أنصحه بأن يعتذر من صديقة ويطلب المسامحة منه.

- نورةٌ تتحدث عن صديقتها بسوء في غيابها.

أنصحها بأن لا تفعل هذا، لأن الله تعالى قد نهانا عن الغيبة.





وَحدةُ شَخْصِيَّتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

صُورُ أَعْجَبْتِي





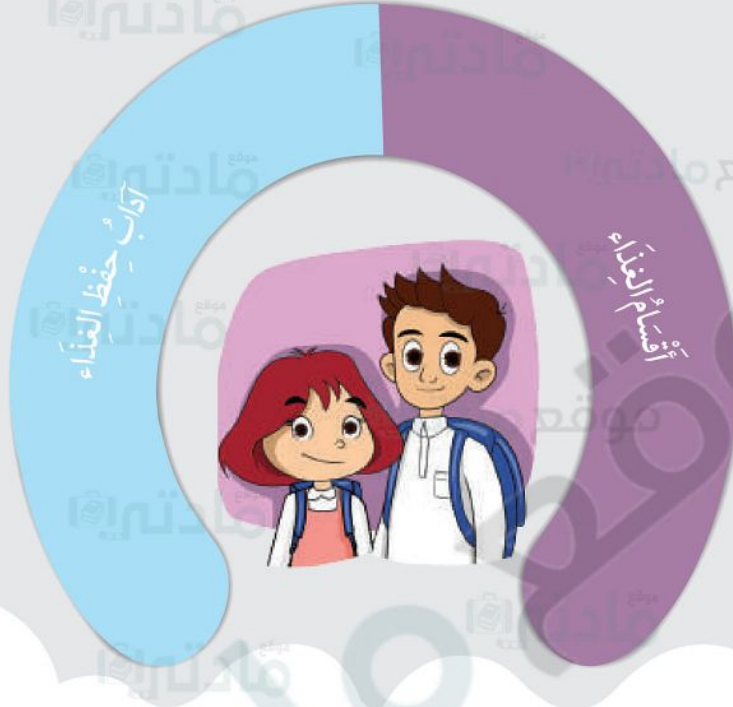
الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

غِذَائِي

أَقْسَامُ الْغِذَاءِ.

آدَابُ حِفْظِ الْغِذَاءِ.

غِذَائِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَائِهِ الوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُصنِّفَ الأَغْذِيَةَ حَسَبَ المَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةِ.
- ◆ أن يُوضِّحَ أَهْمِيَّةَ تِكَامُلِ أَقْسَامِ الغِذَاءِ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ.
- ◆ أن يُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ.
- ◆ أن يطبقَ شُرُوطَ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ عِنْدَ حِفْظِ الغِذَاءِ.





أقسام الغذاء

هل الطعام نوعٌ واحدٌ؟

لا، هناك أطعمة متنوعة كثيرة.

المُضاهيمُ الرئيسة:

- الحبوب.
- الطاقة.



◆ خلق الله - عزَّ وجلَّ - أنواعًا كثيرةً من الأطعمة.

نشاط 1

أذكر أكبر عددٍ من الأطعمة التي ذُكرت في القرآن الكريم.

التين - الزيتون - العدس - البصل - الرطب - العسل - الرمان -
العنب - اليقطين (القرع) - الموز - اللبن - لحم الطير - صيد البحر

◆ الطعام ضرورةٌ لكلِّ كائنٍ حيٍّ من أجل البقاء على قيد الحياة، ويحتاج

جسم الإنسان إلى التنوع في الطعام للتمتع بالصحة الجيدة.

٦

نشاط

ألون الطعام السائل باللون الأزرق والطعام الصلب باللون الأخضر.





صنّف الأطعمة المختلفة وفقاً للمجموعات الغذائية فيما يأتي:

هل تعلم أنّ وزارة الصحة
السعودية قدّمتُ منتجاً تقيميّاً
غذائياً تحت مسمى (النخلة
الغذائية) يُعنى بتصحيح
العادات الغذائية الخاطئة؟



النخلة الغذائية الصحية

للمملكة العربية السعودية



ممارسة النشاط البدني: من 30-60 دقيقة يوميا حسب الحالة الصحية.



◆ يَجِبُ عَلَيْنَا تَنَاوُلُ صِنْفٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ يَوْمِيًّا.



التعاون والمشاركة المجتمعية

بالتعاون مع مجموعتي أختار من كل مجموعة صنفًا لتكوين وجبة غذاء متكاملة.

مثال : وجبة الغذاء.

ارز + سمك + سلطة خضراء + تفاحة

أو

أرز + دجاج + كوسا + سلطة فواكة

نشاط ٤

أَقْدِمُ نَصِيحَةً لِمَنْ يَقْتَصِرُ فِي غِذَائِهِ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الْأَطْعِمَةِ.

التنوع في تناول الطعام لأن الجسم بحاجة إلى غذاء صحي متنوع.



◆ لِلأطعمة مَصْدَرانِ:

- حيواني.
- نباتي.

أَضَعْ عَلامَةَ (✓) عَلَى الغِذاءِ ذِي المَصْدَرِ الحَيَوَانِيِّ وَعَلامَةَ ★ عَلَى الغِذاءِ ذِي المَصْدَرِ النَّبَاتِيِّ:



من القرآن الكريم:

أَتَجْنَبُ الْإِسْرَافَ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَمَلًا بِقَوْلِهِ تَعَالَى:
﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١).



أُمَيِّزُ الْأَطْعِمَةَ الْمُصَنَّعَةَ بِعَلَامَةِ (X) وَالْأَطْعِمَةَ الطَّبِيعِيَّةَ بِعَلَامَةِ (✓):



(١) سورة الأعراف الآية رقم (٣١).

◆ أثناء تصنيع الأطعمة، يُضاف إليها بعض المواد الكيميائية لتحسين النكهة أو اللون أو الطعم فتجعل الإنسان يُكثر من تناولها حتى تُصبح عادةً غذائية يومية له. وهي مُضرةٌ لصحة الإنسان عند تناولها على المدى الطويل.



شاهدت طالبًا يتناول شرائح البطاطس المقلية المصنعة، بم أنصحه بعدم الأكل من تناول البطاطس المقلية المصنعة لأنها مضرة بالصحة. **تَنصِّحُه؟**

إرشادات عامة

- ◆ تناول الأغذية الطبيعية أفضل لصحتنا وسلامة أجسامنا من الأغذية المصنعة.
- ◆ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمنًا.
- ◆ بعض الأطعمة تُؤكل نيئة وبعضها تُؤكل مطبوخة.
- ◆ شرب الماء يوميًا أمرٌ ضروري لسلامة أجسامنا.
- ◆ المبالغة في تناول الأطعمة الدسمة تؤدي إلى السمنة.
- ◆ التنوع في الغذاء يمد جسمك باحتياجاته الضرورية.

هيا نمرح

١ أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ من بين المجموعات الآتية:



الحليب ومشتقاته.

اللُّحومِ والبُقُولِ.

الفواكه والخضراوات.



الفواكه والخضراوات.

الخُبْزِ والحُبُوبِ.

اللُّحومِ والبُقُولِ.



اللُّحومِ والبُقُولِ.

الحليب ومشتقاته.

الفواكه والخضراوات.

القرع من مجموعة:

٢ أكتشف الأخطاء في الأشكال الآتية، واقترح حلولاً لها:

الخطأ: ترك الطعام مكشوف ومعرض للحشرات.
الحل: نقوم بتغطية الطعام وعدم تعريضها للأوساخ.



الخطأ: شراء الطعام المكشوف من الباعة المتجولين.
الحل: تناول الطعام من الأماكن المعروفة بنظافتها.



الخطأ: تناول المفرط للحلوى.

الحل: عدم تناول الحلوى بكثرة.

الخطأ: تناول البطاطس الجاهزة وعدم تناول الفواكة.
الحل: الإكثار من تناول الفاكهة.



آدابُ حِفْظِ الْغِذَاءِ

مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- التغليف.
- الفساد.

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ رضي الله عنه قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ صَلَّى لَاه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا غُلَامُ، سَمَّ اللّٰهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ»^(١).

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ آدَابَ الطَّعَامِ وَحِفْظَ الْغِذَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيدِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ ابْنِكُمْ / ابْنَتِكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ فِي اسْتِنَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.

ارشدنا هنا النبي محمد ﷺ الى أهم القواعد لكي نتناول الطعام بالطريقة الصحيحة.
قول بسم الله قبل البدء بتناول الطعام أو الشرب والأكل
باليمنى ومما يلينا.



نشاط ١

لِمَ نَغْسِلُ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟

لنحافظ على أيدينا نظيفة ونتخلص من الجراثيم وبقايا الأكل.

أغسل يدي قبل الأكل وبعده.

أقلّم أظفاري إن كانت غير مُقلّمة، لماذا؟

أحافظ على صحتي ونظافة يدي من الجراثيم والمكروبات.



أجلسُ جُلوسًا صحيحًا عند الأكلِ وأتناولُ الطعامَ بهدوءٍ مع مضغِهِ جيّدًا.

أتجنّبُ الشُّربَ وأنا واقفة.



مَا رَأَيْكَ فِي وَضْعِ الْوَجْبَةِ الْغِذَائِيَّةِ دَاخِلَ الْحَقِيَّةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

غير صحية وأيضا تكون معرضة للتلف.

أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ

عزيزي الأب / عزيزتي الأمّ ساعدًا أبناءكم في تحديد التصرف

المُناسب في المواقف الآتية:

- إذا لم يُعجبه الطَّعامُ. أتركه بدون أن اعيبه.
- إذا وجدَ شيئًا غريبًا في الطَّعامِ. أضع الطبق جانبا بدون ان احدث ازعاج او فوضى

نشاط ٢

أَتَجَنَّبُ النَّفْخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْحَارِّ. لِمَاذَا؟

لنهى النبي ﷺ عن النفخ في ذلك، حتى لا تنتقل الجراثيم من الفم إلى الطعام.

أَقْوَمُ نَفْسِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا فِي إِحْسَانِ النِّعْمَةِ وَحِفْظِ الْغِذَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.

- ★ أَعْلَفُ فَائِضَ الطَّعَامِ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ وَأَتَبَرَّعُ بِهِ لِلْمُحْتَاجِينَ.
- ★ لَا أَضَعُ وَجَبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي حَقِيبةِ الْمَدْرَسَةِ بَيْنَ الْكُتُبِ.
- ★ أَعْلَفُ الْمُتَبَقِّي مِنَ الْوَجِبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؛ لِأَكْمَلَ تَنَاوُلَهَا فِيمَا بَعْدَ.
- ★ لَا أَرْمِي الْفَائِضَ مِنَ الطَّعَامِ فِي حَاوِيَةِ النَّفَايَاتِ.
- ★ لَا أَعْلَفُ الشُّطَائِرَ بِوَرَقِ الصُّحُفِ.
- ★ إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ شَطِيرَةً أَحْفَظُهَا فِي أَكْيَاسِ الْبِلَاسْتِيكِ الْمُنَاسِبَةِ، أَوْ وَرَقِ حِفْظِ الطَّعَامِ الْمُخَصَّصِ لِذَلِكَ.
- ★ إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ أَكْثَرَ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ أَحْفَظُهُ فِي عِلْبَةٍ مُقَسَّمةٍ بِشَكْلِ مُنَاسِبٍ.
- ★ أَحْفَظُ الْأَطْعِمَةَ فِي الثَّلَاجَةِ مُغْلَفَةً بِالْبِلَاسْتِيكِ أَوْ وَرَقِ الْأَلُومِينِيومِ.
- ★ لَا أَتْرُكُ الطَّعَامَ مَكْشُوفًا وَمُعَرَّضًا لِلذُّبَابِ وَالْحَشْرَاتِ.
- ★ لَا أَتْرُكُ الطَّعَامَ خَارِجَ الثَّلَاجَةِ مُدَّةً طَوِيلَةً.

أُسْرَتِي الْعَزِيْزَة



عَزِيْزِي الْاَبَّ عَزِيْزَتِي الْاُمَّ، نَاقِشَا اَبْنَاءَ كُما فِي اَسْبَابِ عَدَمِ حِفْظِ اَكْثَرِ مِنْ نَوْعٍ مِنَ الْاَغْذِيَةِ فِي حَافِظَةٍ وَاَحِدَةٍ كَبِيْرَةٍ.



اِرْشَادَاتٌ عَامَةٌ

- ◆ شُكْرُ اللّهِ عَلٰى نِعْمَةِ الْغِذَاءِ يَكُوْنُ بِحِفْظِهَا وَاِكْرَامِهَا.
- ◆ الْحِرْصُ عَلٰى تَغْلِيْفِ الْغِذَاءِ يَحْفَظُهُ مِنَ التَّلَوْتِ وَالْفَسَادِ.
- ◆ ضَعُ فِي الطَّبَقِ قَدْرَ حَاجَتِكَ مِنَ الطَّعَامِ.
- ◆ نِظَافَةُ الْمَدْرَسَةِ تَعْكِسُ قِيَمَ وَاَخْلَاقَ الطُّلَابِ فِيهَا.

هيا نمرح

١ أشيرُ بعلامةٍ (✓) أمام التصرفِ الصحيحِ في حفظِ الغِذاءِ وأصحِّحُ غيرَ الصحيحِ:

يجب تغليف الأطعمة في التلاجة

X

• لا بأس من حفظ الأطعمة في التلاجة مكشوفة .

• أغلف الفائض من الأغذية بطريقة مناسبة وأقدمه للمحتاجين .

X

لا أضع وجبتي المدرسية في حقيبة المدرسة بين الكتب

• أضع وجبتي المدرسية في حقيبة المدرسة بين الكتب .

• لا أرمي الفائض من الطعام في حاوية النفايات .

X

لا أغلف الشطائر بورق الصحف

• ورق الصحف هو الأفضل لتغليف الشطائر .

٢ عبّر عن رأيك فيمن يترك بقايا الطعام مهملة في الغرفة أو الفصل أو فناء المدرسة.

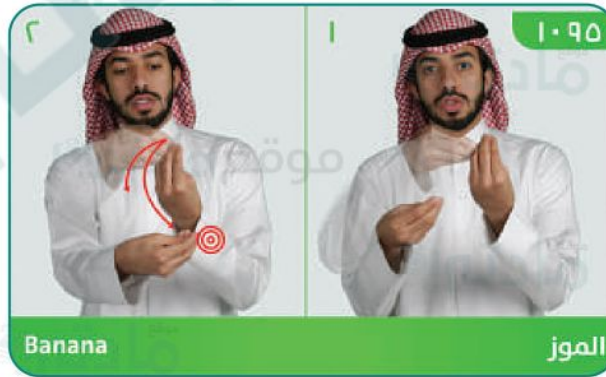
تصرف غير صحيح، لأن يعكس على أخلاق وقيم الطالب.





وَحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقات السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

تَمَارِين عَامَّة



١ أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

١. لمس الأسلاك الكهربائية المكشوفة خطر، وخاصة في وقت الأمطار. (✓)
٢. الشمس مفيدة للإنسان و الحيوان والنبات. (✓)
٣. السباحة رياضة مفيدة للجميع. (✓)
٤. فصل الأسلاك الكهربائية فور الانتهاء منها. (✓)
٥. الصداقة الحقة تقوم على المصالح المادية. (X)

٢ أضع الكلمات الآتية في الفراغات المناسبة:

الأسلاك الكهربائية - الصباح - السباحة - الهوايات - الجهد الكهربائي

١. السباحة رياضة ممتعة.
٢. تأكد من قوة الجهد الكهربائي المناسب للجهاز قبل تشغيله.
٣. الشمس مفيدة في الصباح الباكر وقبل الغروب.
٤. أمارس الهوايات والألعاب البدنية المفيدة.
٥. من الخطر لمس الأسلاك والأيدي مبللة بالماء.

تَمَارِينُ عَامَّةٌ

٢ أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ:

١. عِنْدَ السَّبَّاحَةِ يَجِبُ

● أَخْذُ الإِذْنِ مِنْ وَالِدَيْي. ● السَّبَّاحَةُ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ.

● السَّبَّاحَةُ فِي الأَمَاكِنِ العَمِيقَةِ.

٢. أَقْضِي وَتَّ فَرَاغِي فِي

● مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ طَوَالَ الوَقْتِ. ● القِرَاءَةَ المُفِيدَةَ. ● النَّوْمِ.

٤. أَكْتُبُ فَائِدَةَ كُلِّ قِسْمٍ مِنْ أَقْسَامِ الغِذَاءِ فِي الفَرَاغِ بِمَا يُنَاسِبُ.



الفواكه والخضروات

الخضار والفواكه

تمد الجسم بالفيتامينات
والمعادن الهامة.



الخبز والحبوب

الحبوب والخبز

تمد الجسم بالطاقة



اللحوم والبقول

اللحوم والبقوليات

تمد الجسم بالبروتينات
اللازمة لبناء الجسم.