



↓ تم تحميل ملف المادة من مكتبة طلابنا  
زورونا على الموقع

[www.tlabna.net](http://www.tlabna.net)

مكتبه طلابنا تقدم لكم كل ما يحتاج المعلم والمعلمه والطلبه , الطبعات الجديده للكتب والحلول ونماذج الاختبارات والتحايزير وشروحات الدروس بصيغة الورد والبي دي اف وكذلك عروض البوربوينت.

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية الأسرية

للفص الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر السعودية -  
وزارة التعليم  
التربية الأسرية: للصف الثاني الابتدائي: الفصل الدراسي الثاني: كتاب  
الطالبة، وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٩ هـ  
١١٦ ص، ٢١ × ٢٥ سم  
ردمك: ٣-٧٣٧-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨  
١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية ٣ - التعليم الابتدائي  
أ - العنوان  
ديوي ١، ٣٧٧  
١٤٢٩/٦٥٤٠

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٦٥٤٠  
ردمك: ٣-٧٣٧-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعده.. يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الثاني الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يساهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تنص على ”إكساب الطالب للمعارف 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 المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة كي تفكر وتحاور وتعبر عن رأيها؛ لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية. لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية؛ ليكون عوناً للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة من نفسها، محبة لوطنها، تتصرف التسليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر أوقات فراغها فيما يعود عليها بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً في بناء أسرتها ومجتمعها. نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

## مفاتيح الكتاب

نُودُ أَنْ نُنَبِّهَ إِلَى أَنَّ بَعْضَ الْأَسْئَلَةِ وَالْأَنْشِطَةِ لَيْسَ لَهَا إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ مُحَدَّدَةٌ، حَيْثُ إِنَّ فِيهَا مَسَاحَةً لِإِبْدَاءِ الرَّأْيِ وَوُجْهَاتِ النَّظَرِ، بِهَدَفِ تَنْمِيَةِ مَهَارَاتِ التَّعَلُّمِ وَالتَّفَكِيرِ وَدَعْمِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ لَدَى الْمُتَعَلِّمَةِ.

رُؤْيَا الْمَمْلَكَةِ 2030.



أَنْشِطَةٌ فَرْدِيَّةٌ أَوْ جَمَاعِيَّةٌ ذَاتُ عِلَاقَةٍ بِمُحْتَوَى الدَّرْسِ، تُنْفَذُ دَاخِلَ الصَّفِّ أَوْ خَارِجَهُ.



التَّفَكِيرُ النَّاقِدُ.



التَّفَكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ وَحَلُّ الْمَشْكَلاتِ.



التَّوَاصُلُ.



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ.



أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ.



مَعْلُومَاتٌ إِثْرَانِيَّةُ.



أَنَاشِيدٌ بَسِيْطَةٌ تُقَدِّمُ لِلْمُتَعَلِّمَةِ لِتَأْكِيدِ مَفَاهِيمِ الدَّرْسِ وَإِضْفَاءِ رُوحِ الْمَرْحِ، وَلَا يُطَلَّبُ مِنْهَا حِفْظُهَا، بَلْ تُرَدِّدُهَا مَعَ مُعَلِّمَتِهَا فَقَطْ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةُ.



مِقْيَاسٌ يُحَدِّدُ مَدَى اسْتِيعَابِ الدَّرْسِ وَفَهْمِهِ.



# الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الثاني الابتدائي، الفصل الدراسي الثاني، ثلاث حصص في الأسبوع.

الأسبوع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١١	عائلي	مساكني
أسبوع	٢٠	الأجهزة الذكية	
أسبوع	٢٨	ملابسي	
أسبوع	٣٦	غرفتي	
أسبوع	٤٢	مطبخي	
أسبوع	٥١	آداب الطعام	غذائي
أسبوع	٥٧	الأطعمة المفيدة	
أسبوع	٦٦	سلطة الفواكه والخضراوات	
أسبوع	٧٣	حلوى الموز مع العسل	
أسبوع	٨١	أسبوع المرور	مناسباتي
أسبوع	٨٩	أسبوع النظافة	
أسبوع	٩٦	أسبوع الشجرة	
أسبوع	١٠٦	تمارين عامة	





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

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

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

### فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٢	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة	الرابعة مسكني
١٥	نشاط (أسري).	
١٧	نشاط (ختامي).	
٢٠	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة.	
٢٢	نشاط (أسري).	
٢٣	نشاط (ختامي).	
٢٩	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة.	
٣١	نشاط (أسري).	
٣١	نشاط (ختامي).	
٥١	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة.	
٥٢	نشاط (أسري).	
٥٣	نشاط (ختامي).	



## الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

# مَسْكَنِي

عَائِلَتِي. ❁

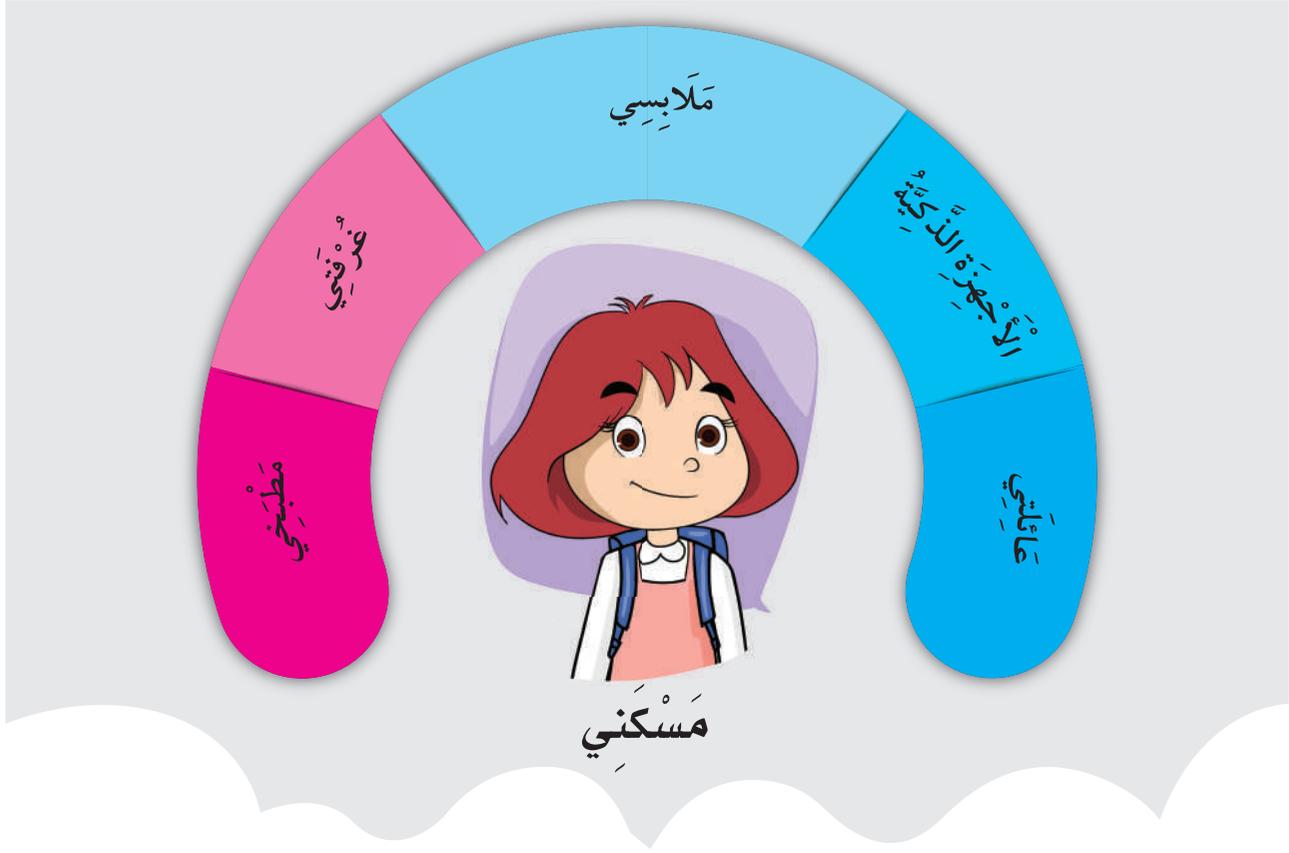
الأَجْهَزَةُ الذَّكِيَّةُ. ❁

مَلَابِسِي. ❁

غُرْفَتِي. ❁

مَطْبَخِي. ❁





## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ✿ أَنْ تُعْطِيَ أَمْثِلَةً عَلَى حُسْنِ التَّعَامُلِ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِهَا.
- ✿ أَنْ تُقَارِنَ بَيْنَ السُّلُوكِيَّاتِ الْإِجَابِيَّةِ وَالسُّلْبِيَّةِ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْأَجْهَرَةِ الذِّكْرِيَّةِ.
- ✿ أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ مَلَابِسِ الشِّتَاءِ وَمَلَابِسِ الصَّيْفِ .
- ✿ أَنْ تُعَلِّلَ أَهْمِيَّةَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى تَنْظِيفِ غُرْفَتِهَا.
- ✿ أَنْ تَذْكُرَ ثَلَاثَةً مِنَ أَجْهَرَةِ الْمَطْبَخِ الَّتِي يَنْبَغِي الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِعْمَالِهَا.

# عَائِلَتِي



www.ien.edu.sa

المفاهيم الرئيسة:

- العائلة.
- الاحترام.
- سجل الأسرة.

مَمَّ تَكُونُ عَائِلَتُكَ؟



أَيُّ الشَّكْلَيْنِ الْآتَيْنِ يُمَثِّلُ عَائِلَةً؟



أَحْجَامُ الْعَوَائِلِ مُخْتَلِفَةٌ:

عَائِلَةٌ صَغِيرَةٌ

عَائِلَةٌ مَتَوَسِّطَةٌ

عَائِلَةٌ كَبِيرَةٌ

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليومَ دراسةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أتعلمُ فيه أساليبَ التَّعاملِ معَ عَائِلَتِي، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، معَ وافرِ الحُبِّ / ابنتُكم.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، شَارِكِ ابْنَتَكَ قِرَاءَةَ هَذِهِ الْقِصَّةِ الْقَصِيرَةِ وَالْإِجَابَةَ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الَّتِي تَلِيهَا:

عَادَتْ هُدَى مِنْ مَدْرَسَتِهَا فَقَبَّلَتْ رَأْسَ جَدَّتِهَا وَأُمِّهَا، ثُمَّ ارْتَدَّتْ مَلَابِسَ الْبَيْتِ بَعْدَ أَنْ خَلَعَتْ مَلَابِسَ الْمَدْرَسَةِ وَعَلَّقَتْهَا. وَتَوَجَّهَتْ إِلَى الْمَطْبَخِ لِتُسَاعِدَ أُمَّهَا فِي إِعْدَادِ الْغَدَاءِ وَتَقْدِيمِهِ. وَبَعْدَ أَنْ انْتَهَتِ الْعَائِلَةُ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، سَاعَدَتْ هُدَى أُمَّهَا فِي حَمْلِ الْأَطْبَاقِ ثُمَّ اسْتَذْكَرَتْ دُرُوسَهَا ثُمَّ ذَهَبَتْ إِلَى غُرْفَةِ شَقِيقِهَا لِتُسَاعِدَتْ فِي اسْتِذْكَارِ دُرُوسِهِ.

١. هَلْ أَعْجَبَكَ سُلُوكُ هُدَى فِي التَّعاملِ معَ عَائِلَتِهَا؟

.....

٢. اذْكُرِي اثْنَيْنِ مِنْ أُسَالِيبِ تَعَامُلِ هُدَى معَ عَائِلَتِهَا؟

.....

أَحِبُّ أَبِي وَأُمِّي وَأَحْتَرُمُهُمَا.



أَسْتَمِعُ إِلَى نَصَائِحِ مَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنِّي سِنًّا، وَأَطِيعُهُمْ.



## تواصل



أَصِفُ أُسْرَتِي بِعِبَارَةٍ:

.....

## نشاط ٢

أشيري إلى السلوك الصحيح بعلامة (✓)،  
والسلوك غير الصحيح بعلامة (×) في الصور  
الآتية، مع توضيح السبب:



.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....



أقبل رأس جدي وجدتي. ❁

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَلْفٌ وَلَا نَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾﴾ [الإسراء: ٢٣]

أَحْتَرِمُ الْكَبِيرَ وَأَعْطِفُ عَلَى الصَّغِيرِ. 

## التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



أَكْمِلِي الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِعِبَارَةٍ تَدُلُّ عَلَى احْتِرَامِ أَسْمَاءِ لِأَفْرَادِ عَائِلَتِهَا.

جَاءَتْ أَسْمَاءُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ وَ.....



إِحْذِرِي مِنْ إِصْدَارِ صَوْتٍ مُرْتَفِعٍ أَثْنَاءَ نَوْمِ أَحَدِ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ فِي الْمَنْزَلِ.



## نَشَاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِي فِي الْمَجْمُوعَةِ، اكْتُبِ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَشْتَرِكُ الْعَائِلَةُ فِي اسْتِخْدَامِهَا.



.....

.....

.....

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



سجل الأسرة		[Logo]	
الاسم	العنوان	الهاتف	البريد الإلكتروني

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، سَاعِدْ ابْنَتَكَ  
فِي الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:

أَيَّنَ يُضَافُ اسْمُ الْمَوْلُودِ الْجَدِيدِ لِيُصْبِحَ رَسْمِيًّا ضِمْنَ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ؟

.....



هَلْ تَعْلَمِينَ أَنَّ بَعْضَ  
الكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ  
تَعِيشُ فِي مَجْمُوعَاتٍ  
كَالْعَائِلَةِ مِثْلَ:  
(الطُّيُورِ، الْحَيْتَانِ،  
الدَّبَّابَةِ، الْفِيلَةِ،  
الغَزْلَانِ).

تَجْتَمِعُ الْعَائِلَةُ فِي عِدَّةِ أَمَاكِنَ دَاخِلِ الْمَنْزَلِ  
وَخَارِجَهُ، فَمَا هِيَ أَذْكَرِيهَا؟

.....

.....

.....

.....

أَقِيمْ نَفْسِي مِنْ حَيْثُ أَسْلُوبُ التَّعَامُلِ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ  
الْعِبَارَةِ الَّتِي أَطَبَّقُهَا:

- أَلْقِي التَّحِيَّةَ عَلَى أَفْرَادِ عَائِلَتِي عِنْدَ الدُّخُولِ عَلَيْهِمْ.
  - اتَّعَامَلْ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِي بِكُلِّ احْتِرَامٍ.
  - أَسَاعِدْ مَنْ يَحْتَاجُ إِلَى الْمُسَاعَدَةِ مِنْ أَفْرَادِ عَائِلَتِي.
  - اتَّقَبَّلْ النَّصِيحَةَ مِنْ كِبَارِ السَّنِّ فِي عَائِلَتِي.
- مَجْمُوعُ النُّجُومِ

## النَّيِّجَةُ

إِذَا حَصَلَتْ عَلَى ثَلَاثِ ★ وَأَكْثَرَ فَأَنْتِ  
فَتَاةٌ تَتَّعَامَلِينَ بِأَدَبٍ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ،  
وَإِذَا حَصَلَتْ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ  
أَنْ تُحْسِنِي التَّعَامُلَ مَعَ عَائِلَتِكَ.

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، شَارِكِ ابْنَتَكَ فِي تَنْظِيمِ جَدُولِ لَزِيَارَةِ الْأَقْرَابِ  
وَصَلَّةِ الرَّحْمِ طَاعَةً لِلَّهِ تَعَالَى.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

1 استأذني من والديك عند الخروج من المنزل أو عند أخذ شيء ما.

2 من البرِّ بوالديك طاعتُهُما وَالْحِرْصُ عَلَى رِضَاهُمَا.

3 من البرِّ بوالديك مُنَادَاتُهُمَا بِأَجْمَلِ الْأَلْفَاظِ.

4 شاركي أفرادَ عَائِلَتِكَ فِي الْمُنَاسَبَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ.

5 صِلِي رَحِمَكَ بِزِيَارَةِ الْأَقْرَابِ.

❁ صلي كل عبارة من العمود (أ) بما يناسبها من العمود (ب):

العمود (ب)

العمود (أ)

العاملات

أقبل رأس

يُضَافُ إِلَيْهِ اسْمُ الْمَوْلُودِ  
الْجَدِيدِ

يَجِبُ عَلَيْنَا التَّعَامُلُ  
مَعَهُمْ بِتَقْدِيرٍ وَاحْتِرَامٍ

كِبَارِ السَّنِّ عِنْدَ التَّحِيَّةِ

أَحْجَامُ الْعَوَائِلِ مُخْتَلِفَةٌ

صَغِيرَةٌ - مُتَوَسِّطَةٌ - كَبِيرَةٌ

سِجِلُّ الْأُسْرَةِ

## ✿ اِخْتَارِي الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ بِوَضْعِ عَلَامَةِ (✓):

طَلَبْتُ مِنْكَ وَالِدَتُكَ وَأَنْتِ تَلْعَبِينَ إِحْضَارَ شَيْءٍ مِنَ الْمَطْبَخِ، فَمَاذَا تَفْعَلِينَ؟



• تُخْبِرِينَهَا بِأَدَبٍ أَنَّكَ سَوْفَ تَذْهَبِينَ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ اللَّعِبِ.



• تَرْفُضِينَ أَوْامِرَهَا فَأَنْتِ مِنْ حَقِّكَ اللَّعِبُ وَالْمَرَحُ.



• تَطْلُبِينَ مِنْ إِخْوَتِكَ الصِّغَارِ إِحْضَارَهُ.



• تَتْرَكِينَ اللَّعِبَ فَوْرًا وَتُحْضِرِينَ مَا أَمَرْتُ بِهِ.



# الأجهزة الذكيّة

مَنْ أَنَا؟

المفاهيم الرئيسيّة:

- الاتّصال.
- الأجهزة الذكيّة.



مَرَحَبًا بِكُمْ، أَنَا أَسْهَلُ الْاِتِّصَالَ بَيْنَ النَّاسِ وَأَقْرَبُ  
الْمَسَافَاتِ بَيْنَهُمْ، لَذَا يَحْتَاجُنِي الْجَمِيعُ، لِأَبَدٍ أَنْتُمْ  
عَرَفْتُمُونِي الْآنَ، فَمَنْ أَنَا؟

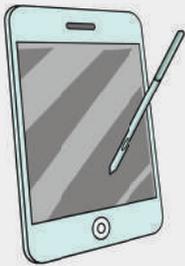
## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَرَّفُ فِيهِ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْأَجْهَزَةِ  
الذَّكِيَّةِ وَآدَابِ التَّعَامُلِ مَعَهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / اِبْنَتِكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْآبَ / الْأُمِّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَسْمِيَةِ الْأَجْهَزَةِ الذَّكِيَّةِ الْآتِيَةِ:



جِهَازٌ .....

جِهَازٌ .....

جِهَازٌ .....

## نَسْتَحْدِمُ الْأَجْهَزَةَ الذِّكِّيَّةَ فِي :

١. التَّحَدُّثِ وَالتَّوَاصُلِ مَعَ الْآخَرِينَ.
٢. الاتِّصَالِ بِالشَّبَكَةِ العَنكَبُوتِيَّةِ.
٣. نَقْلِ المَعْلُومَاتِ وَالصُّورِ عِبْرَ تَطْبِيقَاتِ التَّوَاصُلِ.
٤. اللَّعِبِ بِالْأَلْعَابِ التَّعْلِيمِيَّةِ الإِلِكْتِرُونِيَّةِ.

## آدَابُ الاتِّصَالِ الصَّوْتِيِّ عِبْرَ الْأَجْهَزَةِ:



## أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



عَزِيْزِي الْاَبَ / اُمِّي، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي اسْتِكْمَالِ الْمُحَادَثَةِ الْاَتِيَةِ:

• الْمُتَّصِلُ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ.

• لَمَى: .....

• الْمُتَّصِلُ: .....

• لَمَى: .....

• الْمُتَّصِلُ: .....



حَدِّدِي الْخَطَأَ فِي الْأَشْكَالِ الْاَتِيَةِ، ثُمَّ صَحِّحِيهِ:





أَتَحَدَّثُ مَعَ مُعَلِّمَتِي وَزَمِيلَاتِي عَنْ مَخَاطِرِ  
إِخْبَارِ الْغُرَبَاءِ عِنْدَ غِيَابِ وَالِدِي عَنِ الْمَنْزِلِ.



### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، أَرْشِدُ ابْنَتَكَ إِلَى عَدَمِ التَّوَاصُلِ مَعَ الْغُرَبَاءِ أَوْ  
الْمَجْهُولِينَ، مِنْ خِلَالِ تَطْبِيقَاتِ الْأَلْعَابِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ أَوْ وَسَائِلِ  
التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ حِفَاطًا عَلَى سَلَامَتِهَا.

# آداب استخدام الأجهزة الذكية



صنفي العبارات الآتية إلى تصرف سليم وتصرف غير سليم،  
من خلال تدوين رقم العبارة في العمود المناسب لها.



1. أستخدم الأجهزة الذكية عند الضرورة فقط.
2. أمسك الأجهزة الذكية أغلب الوقت بيدي.
3. أتجنب الاتصال عبر الأجهزة الذكية في الأوقات غير اللائقة.
4. أجلس ساعات طويلة ألعب في الألعاب الإلكترونية المتوفرة في الأجهزة الذكية.
5. أجلس بالطريقة التي تعجبني عندما أمسك الأجهزة الذكية.
6. أختار نغمات التنبيه الهادئة وأبتعد عن النغمات غير اللائقة.
7. أتواصل مع الأصدقاء في أي وقت من اليوم.
8. أحدد وقتاً للعب في الأجهزة الذكية؛ لأحافظ على صحتي.
9. أختار نغمات التنبيه الغريبة واللافتة وذات الصوت المرتفع.
10. أراعي الجلوس الصحيح عند استخدام الأجهزة الذكية.

## التَّصَرُّفُ غَيْرُ السَّلِيمِ

.....

.....

.....

.....

.....

## التَّصَرُّفُ السَّلِيمِ

.....

.....

.....

.....

.....



## إرشادات عامة

1 لا تُعْطِي الْمُتَّصِلَ مَعْلُومَاتٍ عَن عَائِلَتِكَ.

2 لا تُعْطِي رَقْمَ الْجَوَّالِ لِشَخْصٍ غَرِيبٍ، إِلَّا بَعْدَ اسْتِئْذَانِ وَالِدِكَ.

3 رُدُّ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ عَلَى الْمُكَالِمَاتِ؛ أَمْرٌ خَاطِئٌ.

4 لا تَتَحَدَّثِ مَعَ الْغُرَبَاءِ أَثْنَاءَ اللَّعْبِ بِالْأَجْهَازِ الذِّكِّيَّةِ.

5 التَّزِمِ سَاعَاتٍ مُّحَدَّدَةً فِي اسْتِخْدَامِ الْأَجْهَازِ الذِّكِّيَّةِ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ يُحَافِظُ عَلَى الصِّحَّةِ وَالْوَقْتِ وَالْمَالِ.



حِفاظًا على سلامتك  
لا تستخدم الأجهزة  
الذكية وهي متصلة  
بالشاحن الكهربائي.

# هيا نمرح

اُكْتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوَائِدِ الْأَجْهَزَةِ الذِّكِّيَّةِ.



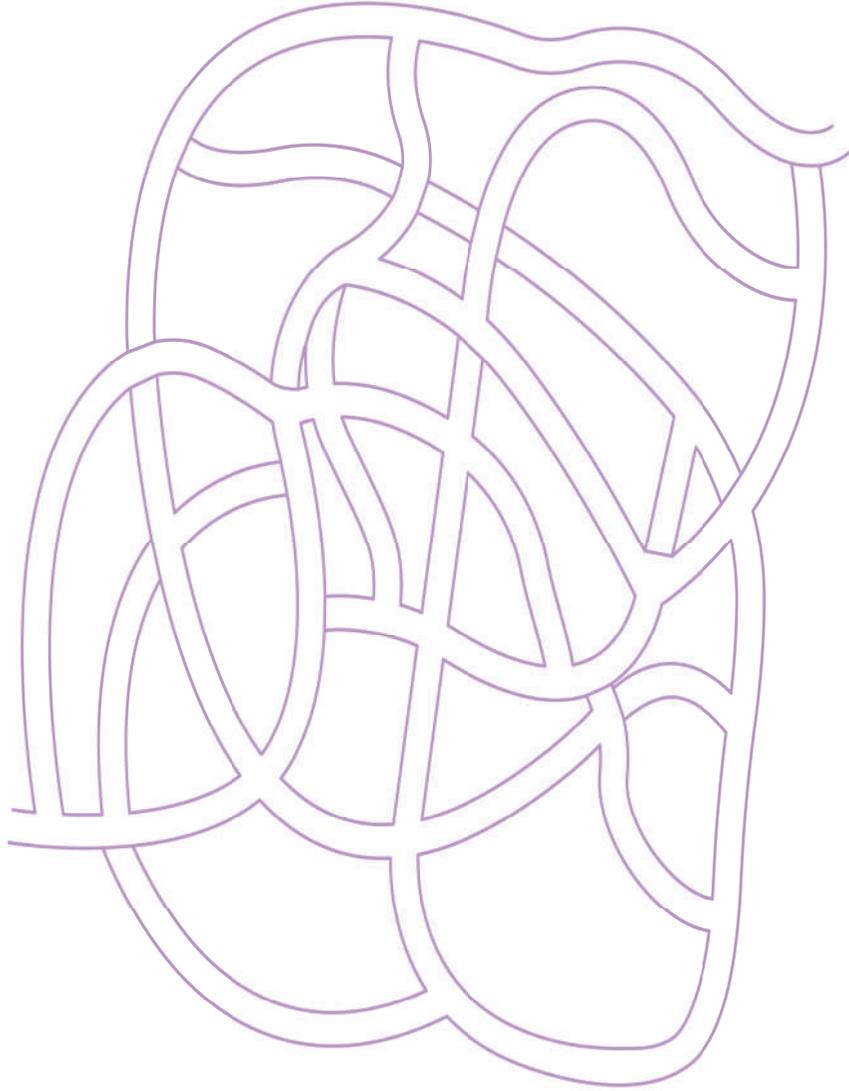
أَوْجِدِي نَاتِجَ جَمْعِ  $2+3 = \square$ ، ثُمَّ ضَعِي الرَّقْمَ فِي الْمُرَبَّعِ الْفَارِغِ الْآتِي:



9 0

لَقَدْ عَرَفْتُ رَقْمَ اسْتِعْلَامَاتِ الدَّلِيلِ لِلْهَاتِفِ السُّعُودِيِّ.

حَاوِلِي أَنْ تَصِلِي بَيْنَ نُورَةِ وَالْجِهَازِ الذِّكِّي مِنْ خِلَالِ: 



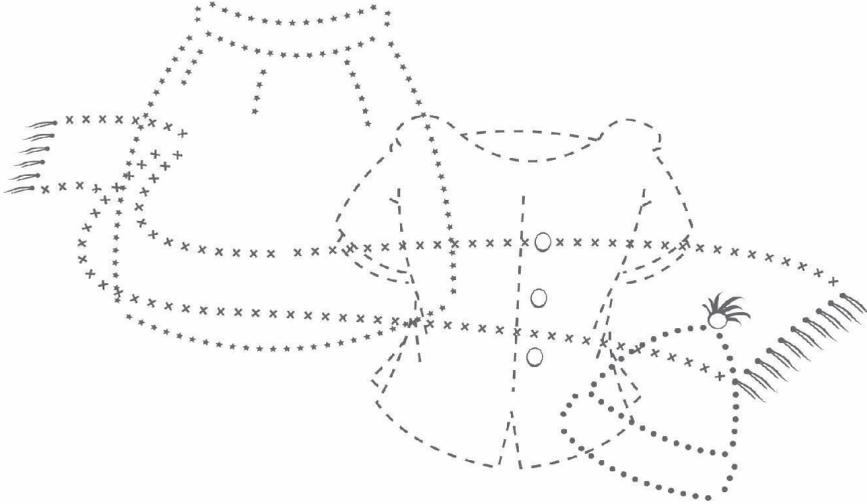


# مَلَابِسِي

المُضَاهِمُ الرَّئِيسَةُ:

- الشِّتَاءُ.
- الصَّيْفُ.

صَلِّي كُلَّ شَكْلِ مِنَ الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ: ★ ● - × عَلَى حِدَةٍ:



أَكْتُبِي مُسَمَّى الشَّكْلِ الَّذِي حَصَلَتْ عَلَيْهِ: ❁

❁
  -
  ●
  ★

❁ فِي الشِّتَاءِ يَشْتَدُّ الْبَرْدُ فَتَرْتَدِي الْمَلَابِسَ .....

❁ فِي الصَّيْفِ يَشْتَدُّ الْحَرُّ فَتَرْتَدِي الْمَلَابِسَ .....

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفَ  
أَخْتَارُ الْمَلَابِسَ الْمُنَاسِبَةَ لِلصَّيْفِ وَالشِّتَاءِ، وَمِمَّا صُنِعَتْ وَكَيْفَ أَحْفَظُهَا،  
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةَ وَاحِدَةً، مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمَّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي الْاسْتِجَابَةِ لِلطَّلَبِ الْآتِي:  
عَدِّدِي بَعْضَ أَنْوَاعِ الْخِيُوطِ الَّتِي تُنْسَجُ مِنْهَا الْمَلَابِسُ.



مِيزِي مَلَابِسَ الشِّتَاءِ بِدَائِرَةٍ:



ارْتَدَاءُ الْمَلَابِسِ الْخَفِيفَةِ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ :

يُؤَدِّي إِلَى



ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ الثَّقِيلَةِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ:



يُؤَدِّي إِلَى

تواصل



مَا رَأَيْكَ فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ مَعَ التَّعْلِيلِ :  
تَشْتَرِي أَرْوَى الْمَلَابِسِ الْجَدِيدَةَ كُلَّ أُسْبُوعٍ.



اجْمَعِي صُورًا لِلْمَلَابِسِ الصَّيْفِ وَالشِّتَاءِ، وَأَلْصِقِيهَا فِي  
الْعُمُودِ الْمُنَاسِبِ:

مَلَابِسُ الشِّتَاءِ

مَلَابِسُ الصَّيْفِ

## التفكير الإبداعي



نَحْتَفِظُ بِمَلَابِسِ الْبُرْدِ بَعْدَ انْتِهَاءِ فَصْلِ الشِّتَاءِ فِي:

.....

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِي مَوَادِّ لَائِحَةِ الذُّوقِ الْعَامِّ



المُضَافَةُ فِي رَمَزِ الاسْتِجَابَةِ السَّرِيعَةِ QR:



هَلْ تَعْلَمِينَ أَنَّهُ يُوجَدُ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ لَائِحَةٌ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الذُّوقِ الْعَامِّ نَصَّتْ مَادَّتُهَا الرَّابِعَةَ عَلَى أَنَّهُ «لَا يَجُوزُ الظُّهُورُ فِي مَكَانٍ عَامٍّ بَزِيٍّ أَوْ لِبَاسٍ غَيْرِ مُحْتَشَمٍ أَوْ ارْتِدَاءِ زِيٍّ أَوْ لِبَاسٍ يَحْمِلُ صُورًا أَوْ أَشْكَالًا أَوْ رُسُومَاتٍ أَوْ عِبَارَاتٍ تَسِيئُ إِلَى الذُّوقِ الْعَامِّ».

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، أَرشِدْ ابْنَتَكَ إِلَى مُرَاعَاةِ الْحِشْمَةِ وَالذُّوقِ

الْعَامِّ عِنْدَ اخْتِيَارِهَا لِمَلَابِسِهَا.



## إرشادات عامة

1 أشكُرِي اللهَ - عَزَّ وَجَلَّ - عَلَى نِعْمَةِ الْمَلَابِسِ.

2 ادْعِي اللهَ بِدُعَاءِ لُبْسِ الثَّوْبِ الْجَدِيدِ عِنْدَ ارْتِدَائِهِ.

3 اخْتَارِي الْمَلَابِسَ الْمُنَاسِبَةَ لِسِنِّكَ.

4 تَصَدَّقِي بِالْمَلَابِسِ الْفَائِضَةِ عَلَى الْمُحْتَاجِينَ.

5 اِحْرَصِي عَلَى نِظَافَةِ مَلَابِسِكَ.

6 لَا تَنْسِي تَعْلِيقَ مَلَابِسِكَ بَعْدَ خَلْعِهَا.

هَيَّا  
نَمْرُج

أرْسمي الجُزءَ النَّاقِصَ مِنْ كُلِّ صُورَة:



صَلِي فَضْلِي الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ بِمَا يُنَاسِبُ كُلًّا مِنْهُمَا فِيمَا يَأْتِي:



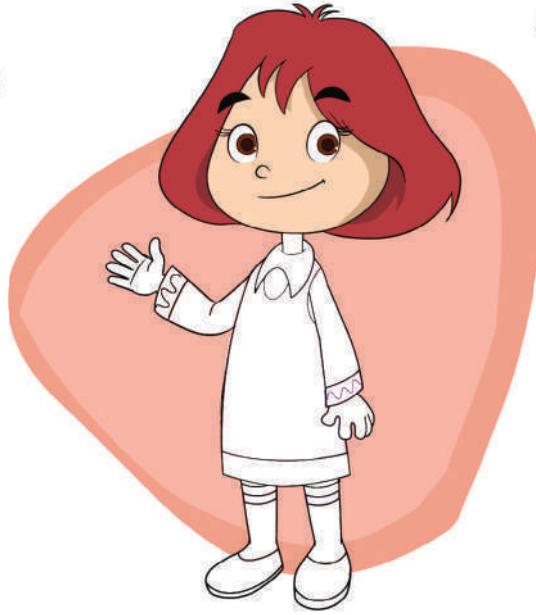
فَضْلُ الصَّيْفِ



فَضْلُ الشِّتَاءِ



صَلِّي كُلَّ قِطْعَةٍ لِبَاسٍ بِجُزْءِ الْجِسْمِ الْمُنَاسِبِ لَهَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:





# عُرْفَتِي

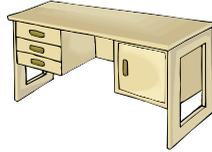
المفاهيم الرئيسة:

• العُرْفَة.

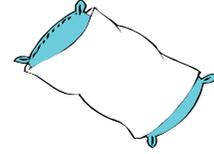
• التَّهْوِيَة.



النَّافِذَة



الْمَكْتَب



الْمِخْدَة



عُرْفَة النُّوم



الْمَلَابِس



السَّرِير

أَقْرَأْ مَا يَأْتِي مُسْتَعِينَةً بِأَسْمَاءِ الصُّورِ السَّابِقَةِ:



لِكِي أَعْتَنِي بِ  أَقُومُ بِإِدْخَالِ  فِي الْخِزَانَةِ ، وَأَضَعُ

كُتُبِي عَلَى  ، وَأَفْتَحُ  لِلتَّهْوِيَةِ. وَأُرْتَّبُ  ، وَأَضَعُ

فِي مَكَانِهَا. 

لَمَى فَتَاةٌ تَحْرُصُ عَلَى تَنْظِيفِ غُرْفَتِهَا، فَتُقُومُ بِكَنْسِ الْأَرْضِيَّةِ وَمَسْحِ  
الْغُبَارِ وَرَمِي الْقُمَامَةَ، وَهِيَ دَائِمًا تَحْرُصُ عَلَى:



• إطفاء جهاز الحاسب الآلي ( الكمبيوتر )  
بعد الانتهاء منه.



• الاعتماد على الإضاءة الطبيعية في النهار  
وعدم إضاءة الكهرباء إلا عند الحاجة.



• التأكد من إطفاء الأجهزة والمصابيح في  
غرف المنزل.



ماذا يحدث إذا تركت بقايا الطعام في غرفتك؟  
تحدثني عن ذلك.



❁ لَا أَتْرُكُ الْأَلْعَابَ أَوْ الْأَدْوَاتِ الْمَدْرَسِيَّةَ عَلَى الْأَرْضِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.



سَاعِدِي سَارَةَ عَلَى تَرْتِيبِ أَوْلِيَّاتِهَا قَبْلَ ذَهَابِهَا  
صَبَاحًا إِلَى الْمَدْرَسَةِ مِنْ خِلَالِ وَضْعِ الْأَرْقَامِ  
تَحْتَ الصُّورِ الْآتِيَةِ:





ندى ورشا ورنا ثلاث أخوات، اقترحي أفكارًا  
لتوزيع أعمال تنظيف غرفة نومهن بينهم.



### السبب والنتيجة



أحرص يوميًا على تهوية  
غرفة النوم بفتح النوافذ  
ورفع الستائر.



### إرشادات عامة

- ١ مشاركة أخواتك في غرفة النوم لا يعني إهمالها.
- ٢ استأذني قبل دخولك إلى غرف الآخرين.
- ٣ اجعلي ترتيب السرير جزءًا من جدول أعمالك اليومية.
- ٤ لا تعبثي في غرف الآخرين، ولا تسمح ليهم بالعبث في غرفتك.
- ٥ غرفتك مكان خاص بك فاحرصي دائمًا على نظافتها.

# هيا نمرح

دَخَلَتْ رِيمَ إِلَى غُرْفَتِهَا وَرَأَتْ مَلَابِسَ وَأَدَوَاتِ مَدْرَسِيَّةٍ عَلَى سَرِيرِهَا،  
رَتَّبَتْ رِيمَ الْمَلَابِسَ فِي الدُّوَلَابِ وَالْأَدَوَاتِ الْمَدْرَسِيَّةَ فِي الْحَقِيْبَةِ.

- لَوْنِي مَجْمُوعَةَ الْمَلَابِسِ بِالْوَانِ مُنَاسِبَةً.
- أَرْسُمِي دَائِرَةً حَوْلَ الْأَدَوَاتِ الْمَدْرَسِيَّةِ.



أُذْكَرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَسْبَابِ الَّتِي تَجْعَلُكَ تُفَضِّلِينَ النَّوْمَ فِي غُرْفَةٍ  
هَادِئَةٍ وَالضُّوْءَ فِيهَا خَافِتٍ.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....



# مَطْبَخِي

رُكْنٌ رَئِيسٌ فِي الْمَنْزِلِ أَحْوِي أَجْهَزَةً وَأَدَوَاتٍ  
كَثِيرَةً وَفِي دَاخِلِي يَتِمُّ إِعْدَادُ الْوَجَبَاتِ. فَمَنْ أَنَا؟

المفاهيم الرئيسة:

- الجِهاز.
- الخَطَر.



فِي الْمَطْبَخِ أَجْهَزَةٌ تُسَاعِدُ عَلَيَّ  
إِعْدَادِ الطَّعَامِ.

أَنَا أَحْذَرُ مِنَ اسْتِعْمَالِ مَا يَأْتِي:





صِلي كُلَّ مِلْعَقَةٍ بِالطَّبَقِ الْمُنَاسِبِ لَهَا مِنْ خِلَالِ:



نَسْتَحْدِمُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْأَدَوَاتِ تَسْهِيلاً لِلْعَمَلِ فِي الْمَطْبَخِ وَمِنْهَا:



## نشاط ٢

فِي الْمَطْبَخِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.



وَ



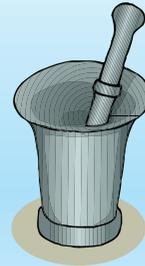
وَجُودٌ



أَذْكَرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِّنِ اسْتِعْمَالِهَا.

## نشاط ٣

صَلِّي بَيْنَ الْأَدَوَاتِ الْمُسْتَعْدَمَةِ فِي الْمَطْبَخِ وَبَدَائِلِهَا.



## لِتَلَفِي أَخْطَارِ الْمَوْقِدِ فِي الْمَطْبَخِ نَلْتَزِمُ بِمَا يَأْتِي:



ارْتِدَاءِ الْمَلَابِسِ الْمُنَاسِبَةِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الْمَوْقِدِ.



إِبْعَادِ الْأَشْيَاءِ الْقَابِلَةِ لِلِاسْتِعْجَالِ عَنِ الْمَوْقِدِ.



عَدَمِ تَرْكِ الْمَوْقِدِ مُشْتَعِلًا دُونَ مُرَاقَبَتِهِ.

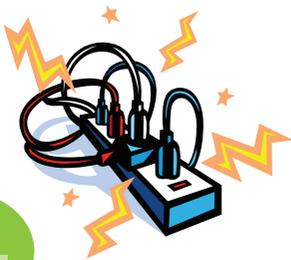


إِغْلَاقِ أَنْبُوبَةِ الْغَازِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.



### السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

تَحْمِيلُ الْمَقَابِسِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ  
أَكْبَرَ مِنْ طَاقَتِهَا يُؤَدِّي إِلَى:





## إرشادات عامة

دُخُولِكِ لِلْمَطْبَخِ وَأَنْتِ حَافِيَةٌ الْقَدَمَيْنِ قَدْ يُعَرِّضُكَ لِلْخَطَرِ. 

وَجُودُ طَفَّاءَةِ الْحَرِيقِ فِي الْمَطْبَخِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ. 

مِنَ الْخَطَأِ تَخْزِينُ الْأَطْعَمَةِ وَالْأَوَانِي أَوْ حِفْظُهَا فِي خَزَانَةٍ وَاحِدَةٍ. 

الْأَجْهَازَةُ وَالْأَدَوَاتُ تُسَهِّلُ الْعَمَلَ فِي الْمَطْبَخِ. 

الِاِقْتِصَادُ فِي اسْتِعْمَالِ الْأَجْهَازَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ يُقَلِّلُ مِنْ قِيَمَةِ فَاتُورَةِ الْكَهْرَبَاءِ. 

# هَيَّا نَمْرَحْ

صَلِّي كُلَّ صُورَةٍ مِّنَ الصُّورِ الْآتِيَةِ بِمَا يُنَاسِبُهَا: 



اُكْتُبِي اسْتِعْمَالَاتِ مَا يَأْتِي:



.....



.....



.....



.....



الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

# غِذَائِي

- آدَابُ الطَّعَامِ .
- الْأَطْعَمَةُ الْمُفِيدَةُ .
- سَلْطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضْرَاوَاتِ .
- حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ .





## الأهْدَاف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تَسْتَتِجَ ثَلَاثَةَ مِنْ آدَابِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ .
- ٢ أَنْ تُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ .
- ٣ أَنْ تُصَنِّفَ الْأَطْعِمَةَ وَفَقًّا لِمَصَادِرِهَا .
- ٤ أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَطْعِمَةِ الْمُنْفِيْدَةِ لِلْجِسْمِ وَالْأَطْعِمَةِ الضَّارَّةِ لَهُ .
- ٥ أَنْ تُنْفِذَ طَبَقَ سَلْطَةِ بَسِيْطًا تَحْتَ إِشْرَافِ الْمُعَلِّمَةِ .
- ٦ أَنْ تُقْتَرِحَ طَرِيقَةً جَدَابَةً لِتَقْدِيمِ حَلْوَى الْمَوْزِ بِالْعَسَلِ .



## آدابُ الطَّعامِ

مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعامِ؟

المفاهيمُ الرَّئيسةُ:

- آدابُ.
- الطَّعامِ.
- النَّفخِ.

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ - رضي الله عنهما - قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا غُلامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ». [البخاري، ٥٣٧٦]

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأُ اليَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ آدَابَ الطَّعامِ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي اسْتِتَاجِ آدَابِ الطَّعامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.

أَغْسِلْ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.





لِمَ نَغْسِلُ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟



أَقْلَمُ أَظْفَارِي إِنْ كَانَتْ غَيْرَ مُقْلَمَةً، لِمَاذَا؟



أَجْلِسُ جُلُوسًا صَحِيحًا عِنْدَ الْأَكْلِ وَأَتَنَاوَلُ



الطَّعَامَ بِهُدُوءٍ مَعَ مَضْغِهِ جَيِّدًا.

أَتَجَنَّبُ الشُّرْبَ وَأَنَا وَاقِفَةٌ.



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَحْدِيدِ مَا يَجِبُ أَنْ يُقَالَ



قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

أ. إِذَا لَمْ يُعْجِبْكَ الطَّعَامُ؟

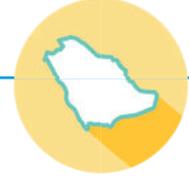


ب. إِذَا رَأَيْتِ شَيْئًا غَرِيبًا فِي الطَّعَامِ؟

أَتَجَنَّبُ النَّفْخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْحَارِّ. لِمَاذَا؟



### التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ قَدِّمِي نَصِيحَةً لِلْمَوْقِفِ الْآتِي:

تَنَاوَلْتُ فَتَاةً طَعَامَ الْعِشَاءِ، وَأَخْرَجْتُ بَقَايَا الطَّعَامِ مِنْ فَمِهَا وَوَضَعْتُهَا فِي الطَّبَقِ.

- .....
- .....



عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمَّ، نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ، مَعَ تَوْضِيحِ السَّبَبِ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بِالتَّنْفُسِ ثَلَاثًا أَثْنَاءَ الشُّرْبِ.

أُطَبِّقُ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ مَعَ زَمِيلَاتِي.





## أرشادات عامة

- ١ نهى الرسول - صلى الله عليه وسلم - المسلم عن الأكل مُتَكَبِّئًا.
- ٢ السَّكِينُ تُسْتَحَدَمُ لِلْقَطْعِ لَا لِتَنَاوُلِ الطَّعَامِ أَوْ الْإِشَارَةِ بِهَا.
- ٣ لَا تَتَحَدَّثِي وَفَمُكَ مَمْلُوءٌ بِالطَّعَامِ.
- ٤ ضَعِي فِي الطَّبَقِ قَدْرَ حَاجَتِكَ مِنَ الطَّعَامِ.
- ٥ لَا تُحَدِّثِي صَوْتًا أَثْنَاءَ الْأَكْلِ أَوْ الشُّرْبِ.
- ٦ تَجَنَّبِي التَّنَفُّسَ فِي الْكُوبِ أَثْنَاءَ الشُّرْبِ.

هيا  
نمرح

في الصور الآتية ضع علامة (✓) تحت الصورة التي تمثل  
سؤالاً صحيحاً، وعلامة (X) تحت الصورة التي تمثل سؤالاً  
غير صحيح مع تصويبه شفهيًا:



قَالَ الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا  
مَنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ  
فَثَلَّثُ.....، وَثَلَّثُ.....،  
وَثَلَّثُ.....» [صحيح ابن حبان، ٦٧٤].





# الأطعمة المفيدة

## لِمَ نَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ؟

المفاهيم الرئيسة:

- أطعمة مفيدة.
- أطعمة غير مفيدة.
- مصدر نباتي.
- مصدر حيواني.

### تَنَاوَلُ الطَّعَامَ مِنْهُمُ

لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

لِلنَّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ

لِنُمُوِّ الْجِسْمِ

لِلأَطْعِمَةِ أَنْوَاعٍ مُتَعَدِّدَةٍ:



أَنَا أَعْرِفُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ الْآتِيَةِ:



أُرْسِمِي مُخَطَّطًا تَنْظِيمِيًّا مُبَسَّطًا يُوضِّحُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ.





اُكْتُبِي حَرْفَ (ن) تَحْتَ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِيِّ، وَحَرْفَ (ح) تَحْتَ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِيِّ:



أَتَنَاوُلُ الْأَطْعِمَةَ الْمُنْفِيْدَةَ وَالْمُتَنَوِّعَةَ يَوْمِيًّا مِثْلَ :



- الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ - الْبُقُولِ وَالْحَبُوبِ -  
اللُّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ وَالْبَيْضِ - الْحَلِيبِ وَمُنْتَجَاتِهِ.



أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلَ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الْمُنْفِيْدَةِ مِثْلَ :



- الْحَلْوِيَّاتِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ - الْوَجَبَاتِ  
السَّرِيْعَةِ - الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ.



فِي رَأْيِكَ أَيُّهُمَا أَفْضَلُ: تَنَاوُلُ الطَّعَامِ الْمَطْبُوخِ فِي  
الْمَنْزِلِ أَمْ الطَّعَامِ الْجَاهِزِ؟ وَلِمَاذَا؟



النَّظَافَةُ مُهِمَّةٌ عِنْدَ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَتَقْدِيمِهِ وَتَنَاوُلِهِ.



اِكْتَشِفِي الأَخْطَاءَ فِي الأشْكَالِ الآتِيَةِ، واَقْتَرِحِي  
حُلُومًا لَهَا.



• مِنَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِقْلَالُ مِنْهَا:



- الْمَقْلِيَّة.
- الْمُلَوَّنَةُ.
- الْجَاهِزَةُ.
- الْمُعْلَبَةُ.



• نَاقِشِي الْعِبَارَةَ الْآتِيَةَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ:  
(يَجِبُ أَلَّا نُكْثِرَ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ).



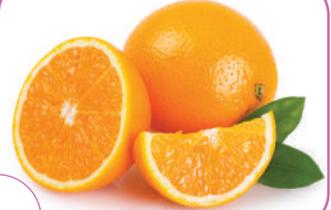


## إرشادات عامة

- ١ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمناً.
- ٢ المداومة على تناول الأطعمة غير المفيدة مضر بالصحة.
- ٣ الحيوية والنشاط مظهر من مظاهر تناول الغذاء الجيد.
- ٤ الإفراط في تناول الأطعمة يؤدي إلى البدانة.
- ٥ الاستهزاء بالأشخاص البدناء أو الشديدي النحافة تصرف غير لائق.
- ٦ الإكثار من شرب الماء النظيف مفيد للصحة.
- ٧ من المهم للطفل شرب ما لا يقل عن خمسة أكواب من الماء يومياً.

# هَيَّا نَمْرُجْ

أَضَعْ عَلامَةَ (✓) عَلَى الأَطعمَةِ الأَتِيَّةِ المُفِيدَةِ لِأَجسامِنا:



## إِخْتَارِي الْعَصِيرَ الْأَفْضَلَ، وَبَيِّنِي السَّبَبَ:



ضَعِي عَلامَةَ (✓) تَحْتَ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي يَجِبُ أَلَّا نَتَنَاوَلَهَا بِكَثْرَةٍ:





# سَلَطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ

لِمَ يَجِبُ تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا؟

المفاهيم الرئيسة:

- السَّلَطَةُ.
- التَّقْطِيعُ.
- الْخَلْطُ.

الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْمُفِيدَةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ.



أَتَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا

لِزِيَادَةِ نَشَاطِي الْبَدَنِ

لِحِمَايَةِ جِسْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ



أُرْسِمِي دَائِرَةً حَوْلَ الْفَاكِهَةِ، وَمُرَبَّعًا حَوْلَ الْخَضِرَاوَاتِ.



٢

نشاط

لأَحَظْتُ أُمَّ أَمَلٍ أَنَّ ابْنَتَهَا خَامِلَةٌ وَبَطِيئَةُ الْحَرَكَةِ، فَاسْتَشَارَتِ الطَّيِّبَ وَسَأَلَتْهُ عَنِ حَالَتِهَا، فَصَحَّحَهَا أَنْ تَتَنَاوَلَ أَمَلُ الْأَطْعَمَةَ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، فَسَأَلَتْهُ أُمُّ أَمَلٍ: كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ يَتِمَّ ذَلِكَ وَأَمَلٌ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَأْكُلَ حَبَّةَ فَاكِهَةٍ بأكملها؟

**قَدِّمِي لِأُمِّ أَمَلٍ حُلُومًا فَعَالَةً لِهَذِهِ الْمَشْكِلةِ؟**

هَيَّا نَتَعَرَّفْ عَلَى خُطُواتِ عَمَلِ سَلْطَةِ الْفَوَاكِهَةِ:

• **أَوَّلًا:** نُحْضِرُ الْفَوَاكِهَةَ ثُمَّ نَغْسِلُهَا جَيِّدًا.



• **ثَانِيًا:** نَقْطَعُ الْفَوَاكِهَةَ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.



• **ثَالِثًا:** نَخْلُطُ الْفَوَاكِهَةَ الْمُقْطَعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



• **رَابِعًا:** نَضْبُ عَلَيْهَا عَصِيرَ بُرْتُقَالٍ أَوْ عَصِيرَ مَانْجُو.



• **خَامِسًا:** نَقْدِّمُ الطَّبَقَ.





بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ  
اتَّبِعِي الْخُطُواتِ السَّابِقَةَ لِإِعْدَادِ  
طَبَقِ سَلْطَةِ فَوَاكِهَ، ثُمَّ زَيِّنِيهِ.

أَحَبَّتْ رَغْدَ عَمَلٍ مُفَاجَأَةً لِأُسْرَتِهَا فَقَامَتْ بِإِعْدَادِ طَبَقِ سَلْطَةِ الْخَضِرَاوَاتِ الشَّهِيَّةِ جِدًّا، وَاتَّبَعَتِ الْخُطُواتِ الْآتِيَةَ:



• **أَوَّلًا:** أَحْضَرَتِ الْخَضِرَاوَاتِ، ثُمَّ غَسَلَتْهَا جِدًّا.



• **ثَانِيًا:** قَطَّعَتْ الْخَضِرَاوَاتِ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.

• **ثَالِثًا:** خَلَطَتِ الْخَضِرَاوَاتِ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



• **رَابِعًا:** صَبَّتْ فَوْقَهَا عَصِيرَ لَيْمُونٍ وَمِلْعَقَةً مِنْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ وَقَلِيلًا مِنَ الْمِلْحِ.



• **خَامِسًا:** قَدَّمَتِ الطَّبَقَ لِأَفْرَادِ أُسْرَتِهَا.

• تَنَاوَلَتْ أُسْرَةُ رَغْدَ سَلْطَةِ الْخَضِرَاوَاتِ مَعَ وَجْبَةِ الْغَدَاءِ وَنَالَتْ إِعْجَابَهُمْ، فَشَكَرُوا رَغْدَ عَلَيِ هَذِهِ السَّلْطَةِ الْمُفِيدَةِ.



أَعِدِّي طَبَقَ سَلَطَةِ خَضِرَاوَاتٍ  
وَأَبْتَكِرِي طَرِيقَةً لِتَزِينِهِ وَتَقْدِيمِهِ.

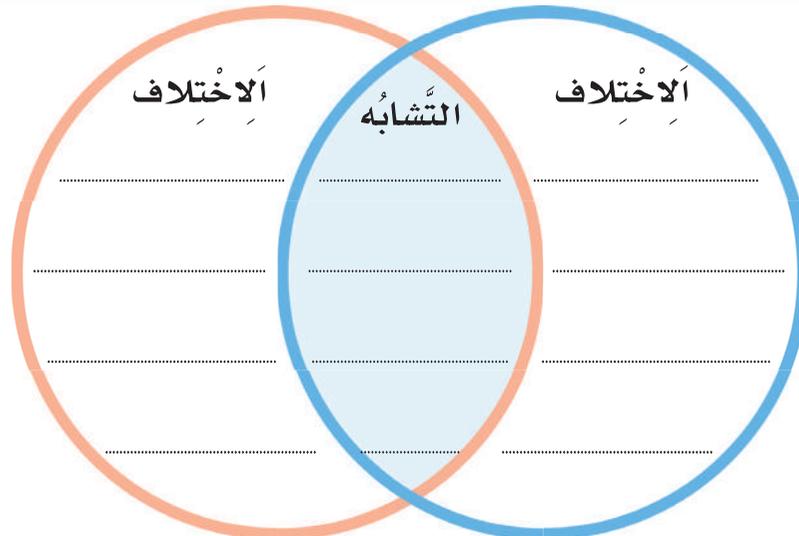


مَا أَوْجُهُ الشَّبَهُ وَالْاِخْتِلَافَ بَيْنَ سَلَطَةِ الْفَوَاكِهِ وَسَلَطَةِ  
الْخَضِرَاوَاتِ.



سَلَطَةُ الْخَضِرَاوَاتِ

سَلَطَةُ الْفَوَاكِهِ





## إرشادات عامة

- ❶ الفواكه والخضراوات من الأطعمة الغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات.
- ❷ غسل الفواكه والخضراوات جيّداً قبل الأكل بسبب رشّها بالكيماويات في المزارع.
- ❸ تقطيع الفواكه والخضراوات بحجم كبير أكثر فائدة.
- ❹ إضافة الموز لسلطة الفواكه قبل التقديم مباشرة، حتى لا يسود.
- ❺ إضافة التّبيلة لسلطة الخضراوات قبل تقديمها مباشرة، حتى لا تذبل الخضراوات.
- ❻ خلط السلطة في طبق عميق.
- ❼ مساعدة أمك في تنفيذ أطباق السلطة لأسرتك.

# هَيَّا نَمْرُجْ

١ رَتَّبِي مَرَا حِلَّ إِعْدَادِ طَبَقِ سَلَطَةِ الْفَوَاكِه:



٢ يَحْتُمِ مَشْرُوعُ قَطْرَةَ عَلَى تَقْلِيلِ هَدْرِ الْمَاءِ. اقْتَرِحِي طَرِيقَةً لِتَوْفِيرِ كَمِّيَّةِ الْمَاءِ الْمُسْتَعْمَلِ فِي غَسْلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

.....

.....



# حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ

لِمَ تُعْتَبَرُ الْحَلْوَيَّاتُ مِنَ الْأَطْبَاقِ الْمُفَضَّلَةِ لَدَيْنَا؟

المُضَاهِيْمُ الرَّئِيسَةُ:

• الدُّهْنُ.

• التَّرْيِينُ.

أَتَنَاوَلُ الْأَطْعِمَةَ الْحُلْوَةَ الْمَذَاقِ مِثْلَ:

الْمُرَبِّي

الْفَوَاكِهِ

الشُّوْكُوْلَاتَةَ

الْعَسَلَ



نَشَاط

اقْتَرِحِي أَصْنَافًا مِنَ الْحَلْوَى يُمَكِّنُ إِعْدَادَهَا بِاسْتِخْدَامِ مُكَوَّنِيْنٍ  
أَوْ أَكْثَرَ مِنَ الْمُكَوَّنَاتِ (الْعَسَلِ، الشُّوْكُوْلَاتَةَ، الْفَوَاكِهِ).



## خُطُواتُ العَمَلِ:



قَشِّرِي



أَدْخِلِي العُودَ



اقْطَعِي



قَدِّمِي بَعْدَ التَّرْيِينِ



زِينِي



أَدْهِنِي بِالْعَسَلِ



## نَشَاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ طَبِّقِي خُطُواتِ إِعْدَادِ  
الطَّبَقِ السَّابِقِ مُسْتَبَدِلَةً العَسَلِ وَالْمَوْزِ بِمُكُونَاتِ أُخْرَى.



أَنَا أَعْرِفُ كَيْفَ يَصْنَعُ النَّحْلُ الْعَسَلَ مِنْ خِلَالِ:



قَالَ تَعَالَى: ﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَةٌ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].

أَتَنَاوَلُ الْعَسَلَ لِفَوَائِدِهِ الْعَدِيدَةِ، مِنْهَا إِمْدَادُهُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَالْحَيَوِيَّةِ كَمَا أَنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى الْكَثِيرِ مِنَ الْفِيْتَامِينَاتِ.



لِمَ يَسْوَدُّ الْمَوْزُ بَعْدَ تَقْشِيرِهِ؟





## مِنْ فَوَائِدِ الْمَوْزِ:

أَنَّ تَنَاوُلَهُ بِانْتِظَامٍ يُفِيدُ الْهَيْكَلَ الْعَظْمِيَّ وَالْأَعْصَابَ  
وَالْمَفَاصِلَ.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ❶ لَا أَنْسَى أَنْ أَقُولَ: (بِسْمِ اللَّهِ) قَبْلَ بَدَايَةِ كُلِّ عَمَلٍ.
- ❷ أَعْصِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْبَدْءِ فِي الْعَمَلِ وَبَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.
- ❸ أَحَافِظُ عَلَى النِّظَافَةِ أَثْنَاءَ إِعْدَادِ الصَّنْفِ.
- ❹ أَفْرِشُ أَسْنَانِي بَعْدَ تَنَاوُلِ الْحَلَوِيَّاتِ لِحِمَايَتِهَا مِنَ  
الْإِصَابَةِ بِالتَّسْوُسِ.

# هَيَّا نَمْرَحْ

أُحِيطُ مَقَادِيرَ طَبَقِ حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ:



# صِفِي خُطُواتِ عَمَلِ الطَّبَقِ الآتِي:



A large orange-bordered box containing a series of horizontal dotted lines for writing.



الوَحْدَةُ السَّادِسَةُ

# مُنَا سَبْتِي

• أسبوعُ المُرُورِ.

• أسبوعُ النُّظَافَةِ.

• أسبوعُ الشَّجَرَةِ.

أُسْبُوعُ النَّظَافَةِ

أُسْبُوعُ الشَّجَرَةِ

أُسْبُوعُ الْمُرُورِ



مُنَاسِبَتِي

## الأهداف

يَتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تُوَضِّحَ مَفْهُومَ أُسْبُوعِ الْمُرُورِ.
- ٢ أَنْ تَقْتَرِحَ طَرِيقَةً فَعَّالَةً لِلتَّوَعِيَةِ بِأَهْمِيَّةِ رَبِّطِ حِرَامِ الْأَمَانِ.
- ٣ أَنْ تَرْبِطَ بَيْنَ أُسْبُوعِ النَّظَافَةِ وَتَعَالِيمِ الدِّينِ الْإِسْلَامِيِّ الْحَنِيفِ.
- ٤ أَنْ تُفَسِّرَ أَهْمِيَّةَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى نِظَافَةِ مَدْرَسَتِهَا.
- ٥ أَنْ تَشْرَحَ أَهْمِيَّةَ تَنْفِيعِ أُسْبُوعِ الشَّجَرَةِ.



# أسبوع المرور

مَا أَسْبُوعُ الْمُرُورِ؟

المفاهيم الرئيسة:

• المرور.

يُسَمَّى أَسْبُوعُ الْمُرُورِ بِأَسْبُوعِ الْمُرُورِ الْخَلِيجِيِّ.

يُنْطَلِقُ فِي شَهْرِ مَارِسَ.

يُقَامُ خِلَالَهُ الْعَدِيدُ مِنَ الْفَعَالِيَّاتِ لِلتَّوْعِيَةِ الْمُرُورِيَّةِ.



مَا الْهَدَفُ مِنْ تَحْدِيدِ أَسْبُوعِ الْمُرُورِ؟



.....

.....



## يَهْدَفُ أُسْبُوعُ الْمُرُورِ إِلَى:

تَزْوِيدِ الْأَفْرَادِ  
بِالْمَفَاهِيمِ الْمُرُورِيَّةِ

التَّوْعِيَّةِ الْمُرُورِيَّةِ لِسَلَامَةِ  
مُسْتَحْدِمِي الطُّرُقِ

الْحَثِّ عَلَى الْإِلْتِمَامِ  
بِالْقَوَاعِدِ الْمُرُورِيَّةِ

❁ فِي كُلِّ عَامٍ يُخَصَّصُ شِعَارٌ جَدِيدٌ لِأُسْبُوعِ الْمُرُورِ، وَمِنْ الْأَمْثَلَةِ عَلَى ذَلِكَ:

نَحْوَ جِيلٍ مُرُورِيٍّ وَّاعٍ

لَا تُسْرِعُ فَالْمَوْتُ أَسْرَعُ

حِزَامُ الْأَمَانِ أَمَانٌ لَكَ وَلِعَائِلَتِكَ

أَوَّلُ أُسْبُوعِ مُرُورٍ كَانَ فِي عَامِ ١٩٨٤ مَ حَيْثُ حَمَلَ شِعَارَ حِزَامِ الْأَمَانِ.



## نَشَاطٌ

حَدِّدِي شِعَارَ أُسْبُوعِ الْمُرُورِ وَتَارِيخَهُ لِلْعَامِ الْحَالِيِّ بِالْهَجْرِيِّ وَالْمِيلَادِيِّ:

الشُّعَارُ: .....

التَّارِيخُ: ..... / ..... / ..... ١٤هـ،

..... / ..... / ..... ٢٠م



## نشاط ٣

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اذكرني أكبر عدد من المهام التي يقوم بها رجل المرور.



## نشاط ٤

تخيلي أنك رجل مرور، ما النصيحة التي توجّهينها لسائقي المركبات؟



.....

.....

.....



أَنَا أَعْرِفُ أَهْمِيَّةَ حِزَامِ الْأَمَانِ وَأَحْرِصُ عَلَى رَبْطِهِ.



أَرَى هَذِهِ الْعَلَامَاتِ فِي الطَّرِيقِ وَأَعْرِفُ مَعَانِيهَا



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

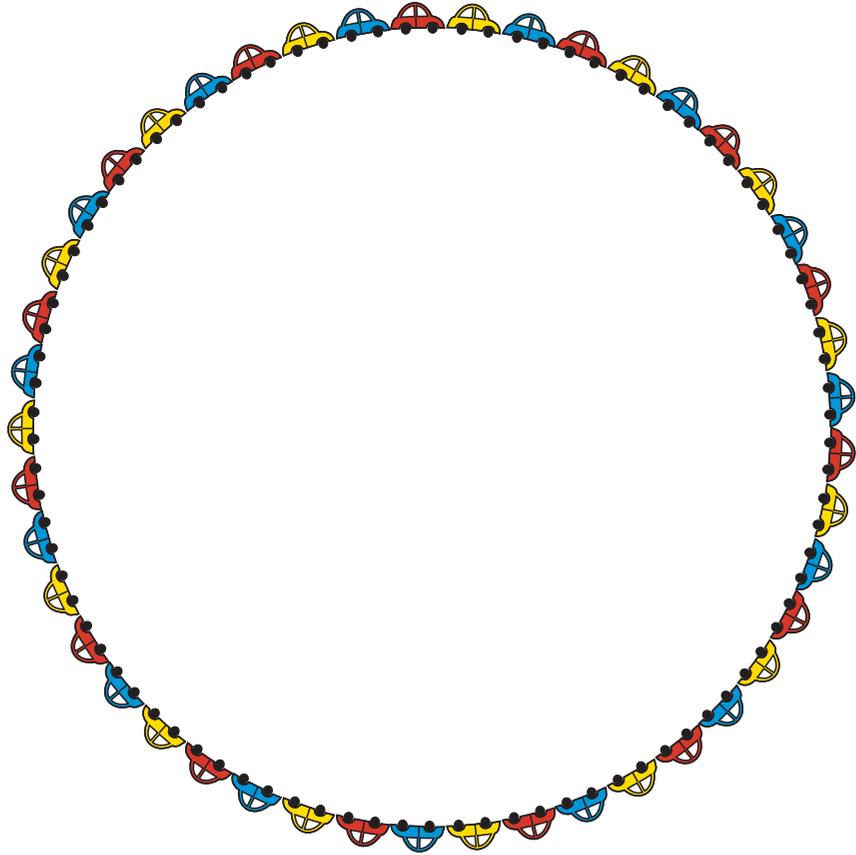




أرسمي إحدى العلامات المرورية التي تشاهدونها  
في الطريق، واكتبي معناها:



هل تعلمين؟ أن  
(سار)؛ هي الشركة  
السعودية للخطوط  
الحديدية والتي  
تجسد رؤية بلدنا  
في إنشاء بيئة نقل  
متكاملة لنقل الركاب  
والبضائع والمعادن.





## إرشادات عامة

١ إحترامُ رَجُلِ المُرورِ وَتَقْدِيرُ جُهودِهِ وَاجِبٌ وَطَنِيٌّ.

٢ أُسبوعُ المُرورِ لا يَعْنِي تَطْبِيقَ الأَنْظِمَةِ المُرورِيَّةِ مُدَّةَ أُسْبوعٍ فَقطُ، وَإِنَّمَا يَعْنِي التَّأَكِيدَ عَلَى تَطْبِيقِهَا فِي سُلُوكِنَا مَدَى الحَيَاةِ.

٣ التَّيَقُّدُ بِأَنْظِمَةِ المُرورِ يَدُلُّ عَلَى الوَعْيِ وَالرُّقْيِيِّ.

٤ الأَمَانُ فِي رِبْطِ حِزَامِ الأَمَانِ.

# هيا نمرح

أحيطُ سَيَّارَةَ المُرُور:



أَصِلْ كُلَّ لَوْحَةٍ بِمَعْنَاهَا : 

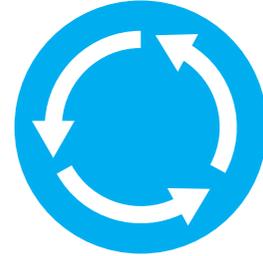
أَمَامَكَ دُورٌ



أَمَامَكَ إِشَارَةٌ ضَوْئِيَّةٌ



أَمَامَكَ اتِّجَاهٌ لِلْيَمِينِ



أَكْمِلُ الْفَرَغَاتِ الْآتِيَةَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ : 

يَأْتِي أُسْبُوعُ الْمُرُورِ ..... كُلَّ عَامٍ، وَيَسْتَمِرُّ لِمُدَّةِ .....

اَكْتُبِي عِبَارَةَ شُكْرٍ لِرَجُلِ الْمُرُورِ :



## أسبوع النظافة

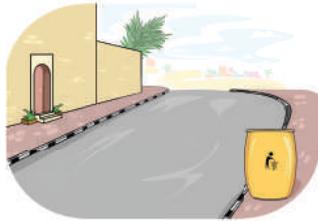
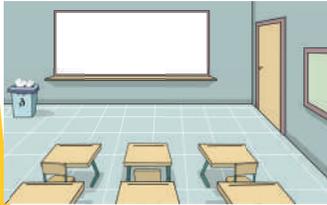
ماذا تعرفين عن أسبوع النظافة؟

المفاهيم الرئيسة:

- النظافة.
- النظافة العامة.
- النظافة الشخصية.

النظافة مطلبٌ ضروريٌّ في حياتنا اليوميَّة:

نظافة عامَّة



نظافة شخصيَّة



ديننا دينُ النظافةِ والطَّهارةِ ولذلكُ أحافظُ على نظافتي الشخصيةِ ونظافةِ البيئَةِ من حوْلي.

قال تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾

[البقرة: ٢٢٢]



## نشاط ١

مَا أَوْجُهُ الشَّبَهُ وَالْاِخْتِلَافِ بَيْنَ الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:



أَوْجُهُ الْاِخْتِلَافِ

.....  
.....

أَوْجُهُ الشَّبَهُ

.....  
.....



## نشاط ٢

يُؤَافِقُ أُسْبُوعُ النَّظَافَةِ بِالتَّارِيخِ الْهَجْرِيِّ لِهَذَا الْعَامِ:

التاريخ

...../...../.....هـ

اليوم

.....

أَحَافِظُ عَلَى نِظَافَةِ مَدِينَتِي لِأَنَّي أَحِبُّ وَطَنِي. 🌿



اسْتَخْدِمِي الصُّورَةَ الْآتِيَةَ فِي وَصْفِ مُشْكِلَةِ الْإِلْتِمَازِ  
بِالنِّظَافَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ، وَاقْتَرِحِي حُلُولًا فَعَّالَةً لَهَا.



.....

.....

.....

.....

.....



تَحَدِّثِي مَعَ مُعَلِّمَتِكَ وَزَمِيلَاتِكَ عَنْ نِظَافَةِ صَفِّكَ.



تَعَاوَنِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي تَنْفِيذِ حَمَلَةٍ مُنَظَّمَةٍ لِلْعِنَايَةِ بِنِظَافَةِ الْمَدْرَسَةِ.

اقْتَرِحِي شِعَارًا لِهَذِهِ الْحَمَلَةِ.

اُكْتُبِي النَّاتِجَ الْمُتَوَقَّعَةَ لِهَذِهِ الْحَمَلَةِ.



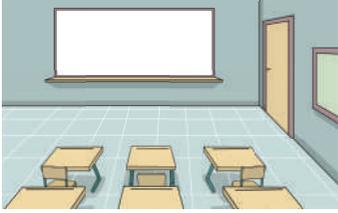
## إرشادات عامة

- ١ دِينُنَا يُحْتُنَا عَلَى النَّظَافَةِ.
- ٢ الْوُضُوءُ طَهَارَةٌ وَنَظَافَةٌ وَتَكْفِيرٌ لِلذُّنُوبِ.
- ٣ إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ.
- ٤ النَّظَافَةُ تَقِينَا - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- ٥ بِلَادُنَا غَالِيَةٌ عَلَيْنَا، فَحَافِظِي عَلَى نَظَافَتِهَا.
- ٦ مِنْ وَاجِبِكَ التَّقَيُّدُ بِالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ وَالنَّظَافَةِ الْعَامَّةِ.
- ٧ النَّظَافَةُ مُشِيرٌ لِحَضَارَةِ الشُّعُوبِ.
- ٨ نَظَافَةُ الْمَدْرَسَةِ تَعَكِّسُ شَخْصِيَّاتِ طَالِبَاتِهَا وَأَخْلَاقِيَّاتِهِنَّ.
- ٩ الْحِرْصُ عَلَى النَّظَافَةِ سُلُوكٌ نَتَحَلَّى بِهِ طَوَالَ الْعَامِ وَلَيْسَ فِي أَسْبُوعِ النَّظَافَةِ فَقَطْ.

اُكْتُبِي عِبَارَاتٍ تَوْعَوِيَّةً عَنِ النَّظَافَةِ بِمَا يَتَنَاسَبُ مَعَ الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ: 



.....



.....



.....



.....



.....



كَرَّمَتِ الْمَدْرَسَةُ (حَنَان)؛ لِنِظَافَتِهَا وَحِرْصِهَا عَلَى نِظَافَةِ مَا حَوْلَهَا.  
بِرَأْيِكَ مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي حَرَصْتُ حَنَانَ عَلَى نِظَافَتِهَا حَتَّى نَالَتْ هَذَا التَّكْرِيمَ؟

.....

.....

.....

.....



# أُسْبُوعُ الشَّجَرَةِ

مَاذَا تَعْرِفِينَ عَنِ أُسْبُوعِ الشَّجَرَةِ؟

المفاهيم الرئيسة  
• الشَّجَرَةُ.

فِي أُسْبُوعِ الشَّجَرَةِ يَزْدَادُ الْاهْتِمَامُ بِالْأَشْجَارِ، وَالتَّوَعُّيَةُ بِأَهْمِيَّتِهَا.  
يَمُرُّ أُسْبُوعُ الشَّجَرَةِ مَرَّةً كُلَّ عَامٍ.



عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ - رضي الله عنه - أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
قَالَ: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا فَيَأْكُلُ مِنْهُ طَيْرٌ أَوْ  
إِنْسَانٌ أَوْ بَهِيمَةٌ إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ». [صحيح البخاري، ٢٣٢٠]

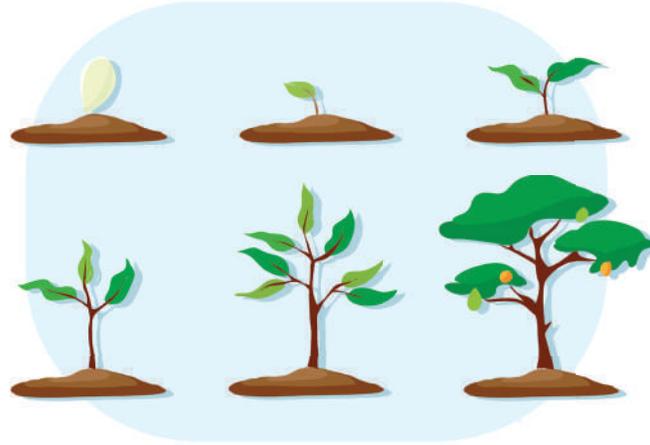
## نشاط

مَا أَهْمِيَّةُ الْمُحَافَظَةِ عَلَى الشَّجَرَةِ بِالنِّسْبَةِ لِلْإِنْسَانِ؟

(يُنْبِتُ اللَّهُ - عَزَّ وَجَلَّ - الْأَشْجَارَ الْكَبِيرَةَ مِنْ حَبَّةٍ صَغِيرَةٍ)



الشَّجَرَةُ تَنْمُو وَتَكْبُرُ وَتُثْمِرُ وَتَنْتَفَسُ لَكِنَّهَا لَا تَمْشِي



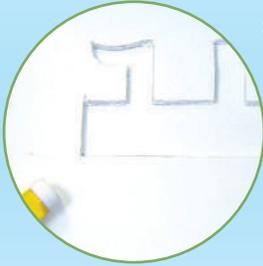
هَيَّا نَزْرَعْ

١. نَعْرِسُ الْبَذْرَةَ فِي التُّرْبَةِ.
٢. نَسْقِيهَا بِالْمَاءِ وَنَعْتَنِي بِهَا.
٣. تَنْمُو النَّبْتُ بَعْدَ عِدَّةِ أَيَّامٍ.

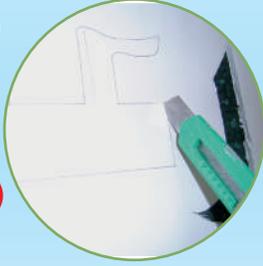
## أَسْتَحْدِمُ خُطُواتِ الزَّرَاعَةِ السَّابِقَةَ فِي زِرَاعَةِ اسْمِي، وَتَطْبِيقِ الخُطُواتِ الأَتِيَةِ:



١. أَجْهِّزُ قِطْعَتَيْنِ مُسْتَطِيلَتَيْنِ مِنَ الفِلِينِ  
مَقَاسِ ٣٠ × ١٥ سَم، وَصَمْغًا، وَقُطْناً،  
وَبُذُورًا، وَنَبَاتًا، وَمَاءً.



١



٢

٢. أَكْتُبُ اسْمِي عَلَى إِحْدَى القِطْعَتَيْنِ،  
ثُمَّ أَفْرِّغُهَا، أَضَعُ الصَّمْغَ عَلَى القِطْعَةِ  
الأُخْرَى، ثُمَّ أُلصِقُ القِطْعَةَ المُفْرَّغَةَ عَلَيْهَا.



٣



٣. أَصْفُ القُطْنِ دَاخِلَ اسْمِي المُفْرَّغِ،  
وَأَضَعُ البُذُورَ عَلَى القُطْنِ، وَأَسْقِيهَا

مَاءً .



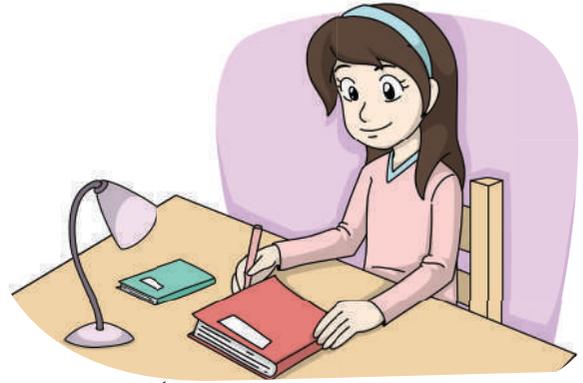
٤

٤. أَرَأَيْتَ نُمُوَ البُذُورِ يَوْمِيًّا.

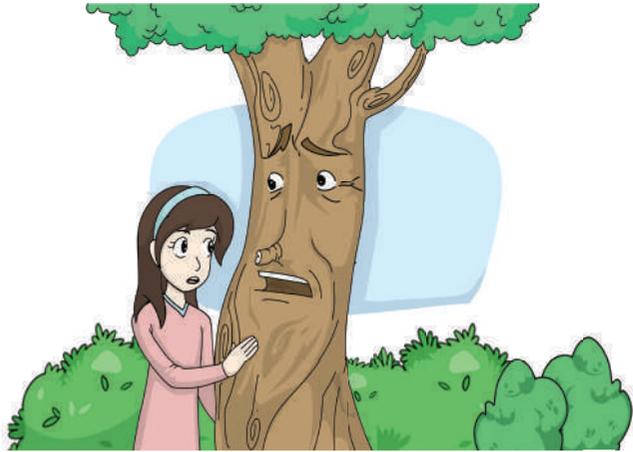
## رِيمُ وَالشَّجَرَة



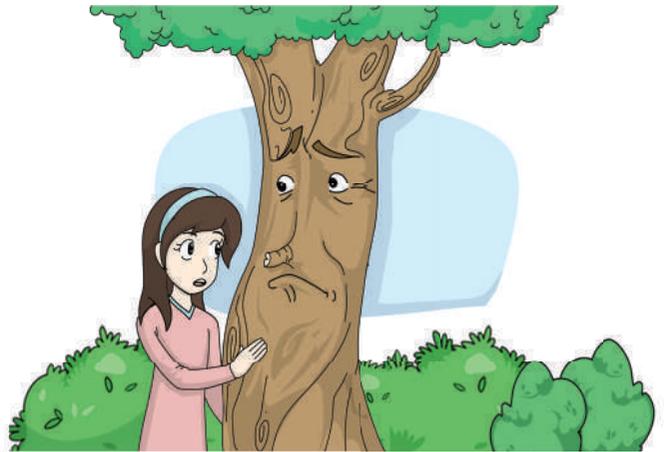
مَا هَذَا الصَّوْتُ؟ وَمَا مَصْدَرُهُ؟



انْتَهَيْتُ مِنْ مُرَاجَعَةِ دُرُوسِي، سَأَذْهَبُ الْآنَ  
إِلَى الْحَدِيقَةِ لِأَلْعَبَ فِيهَا قَلِيلًا.

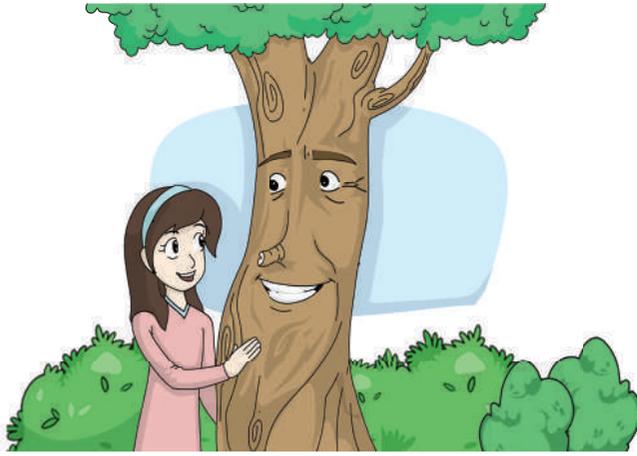


أَنَا عَطْشَى، أُرِيدُ مَاءً. وَإِذَا لَمْ تَسْقِنِي  
فَسَأَمُوتُ.

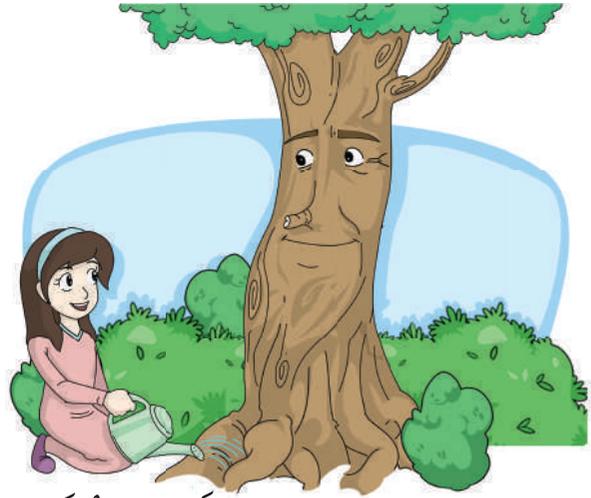


يَا شَجَرَتِي الْعَزِيزَةَ هَلْ أَنْتِ الَّتِي  
تَتَأَلَّمِينَ؟ وَكَيْفَ أُسَاعِدُكَ؟

أَخَذَتْ رِيمٌ تَتَذَكَّرُ أَيَّامَهَا مَعَ الشَّجَرَةِ  
 وَكَيْفَ كَانَتْ تَلْعَبُ تَحْتَ ظِلِّهَا الَّذِي  
 يَحْمِيهَا مِنْ حَرَارَةِ الشَّمْسِ وَتَأْكُلُ مِنْ  
 ثَمَرِهَا الطَّازِجِ، ثُمَّ أَسْرَعَتْ لِتُحْضِرَ  
 الْمَاءَ وَهِيَ تَقُولُ:



وَاسْتَمَرَّتْ رِيمٌ تَسْقِي الشَّجَرَةَ وَتَعْتَنِي بِهَا.



لَا نَخَافِي يَا شَجَرَتِي الْعَزِيزَةَ سَأَسْقِيكَ كُلَّ يَوْمٍ،  
 وَأَعْتَنِي بِكَ، فَنَحْنُ نُحِبُّكَ وَنَحْتَاجُ إِلَيْكَ.





أَكْمِلِي رَسْمَ الشَّجَرَةِ وَلَوْنِيهَا.



لِتَبْقَى مَدِينَتُنَا جَمِيلَةً أَحَافِظُ عَلَى شَجَرِهَا.



## أَسْتَمِعُ وَأُنشِدُ



مَا أَرْوَعُ أُسْبُوعَ الشَّجَرَةِ!  
يَسْعَى الطُّلَّابُ بِهِ شَرْفًا  
تَزْدَادُ الْأَرْضُ بِهِ حُضْرَةً  
وَيُحِيلُ بَقَاعًا مُقْفِرَةً  
فِي فِعْلِ الْخَيْرِ بِلَا أُجْرَةٍ  
فَتَكُونُ رِيَاضًا مُثْمِرَةً  
جَدْبَاءَ إِلَى أَرْضٍ نَضْرَةً  
تَنْمُو أَشْجَارٌ بِأَسْقَةٍ  
نَبْتًا أَوْ أَزْهَارًا عَطِرَةً  
وَالنَّخْلُ تَرَى فِيهِ الثَّمَرَةَ

★ من كتاب (أغاريد) لإيمان كردي.



بِرَنَامِجِ قَطْرَةَ بَرَنَامِجٍ يَهْدَفُ لِلْوُصُولِ إِلَى مُعَدَّلِ الْإِسْتِهْلَاكِ  
الطَّبِيعِيِّ لِلْفُرْدِ وَهُوَ ١٥٠ لِيْتْرًا بِحُلُولِ (٢٠٣٠).



### نَشَاط



وَضَّحِي لِزَمِيلَاتِكَ كَيْفَ تَعْتَنِينَ بِالْأَشْجَارِ  
وَالنَّبَاتَاتِ فِي مَنْزِلِكِ إِنْ وُجِدَتْ؟





## إرشادات عامة

- ١ الشَّجَرَةُ تَزِيدُ مِنْ جَمَالِ الطَّبِيعَةِ وَتُلَطِّفُ الْمُنَاخَ.
- ٢ الشَّجَرَةُ تَمْنَعُ زَحْفَ الرَّمَالِ.
- ٣ لِكُلِّ شَجَرَةٍ وَقْتُ مُنَاسِبٍ لِزَرْعِهَا أَوْ غَرْسِهَا.
- ٤ الشَّجَرَةُ صَدِيقَةٌ فَحَافِظِي عَلَى صِدَاقَتِكَ مَعَهَا.
- ٥ النَّخْلَةُ شَجَرَةٌ مُبَارَكَةٌ تَكْثُرُ فِي بِلَادِنَا.
- ٦ مَنظَرُ الْأَشْجَارِ وَلَوْنُهَا الْأَخْضَرُ يَرِيحُ النَّفْسَ.
- ٧ تَجَنَّبِي الْإِسْرَافَ فِي الْمَاءِ أَثْنَاءَ سَقْيِ الْمَرْزُوعَاتِ.

# هيا نمرح

١) اقْرئي الحُرُوفَ بِاتِّبَاعِ الْأَسْهُمِ، لِاِكْتِشَافِ الْعِبَارَةِ الْمَطْلُوبَةِ ثُمَّ اَكْتُبِيهَا فِي الْفَرَاغِ:

ج و ل ظ و ء ا ذ غ ←

م

ا

س

فا

س

ن

ح

ا

فا

ظ

الشَّجَرَةُ

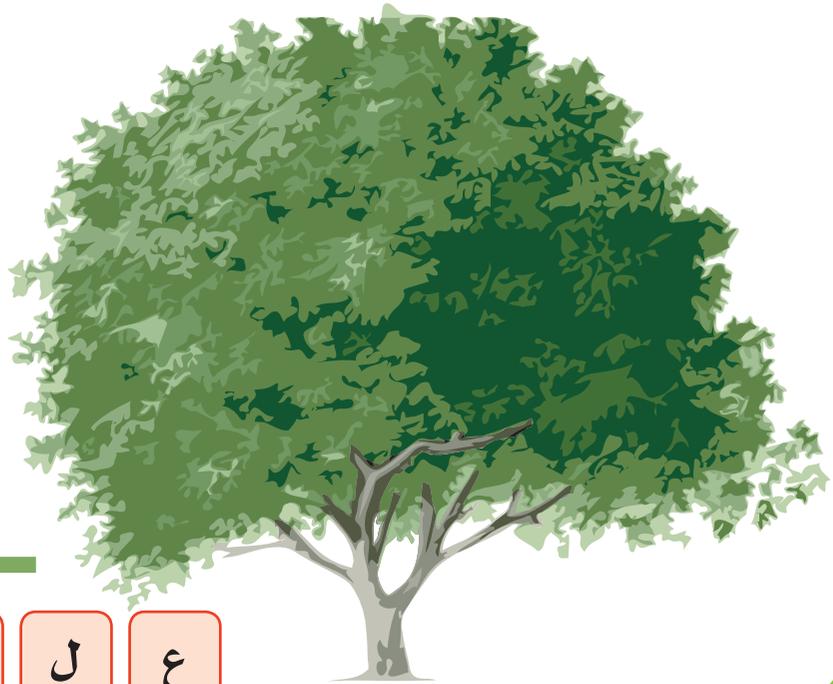
---



---



---



ع ل ي ه ا

٦ اِخْتَارِي بَدْرَةً مِنْ الْبُذُورِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ اِزْرَعِيهَا:

عَدَس - فُول - حَبَّة سَوْدَاء - قَمْح - شَعِير  
وَبَعْدَ أُسْبُوعٍ أَحْضِرِيهَا لِتُزَيِّنِي بِهَا فَصَلِّكَ أَوْ مَعْمَلَ التَّرْبِيَةِ الْأُسْرِيَّةِ.

٧ اُكْتُبِي تَعْلِيْقًا مُنَاسِبًا لِهَذِهِ الصُّورَةِ.



.....

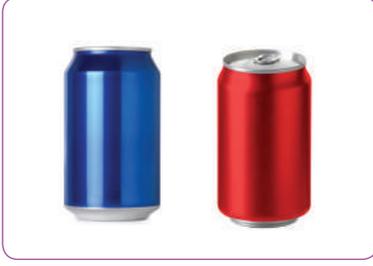
.....

.....

# تَمَارِينُ عَامَّة



رَغِبْتُ هُنْدُ بَتَنَاوُلِ طَعَامِ صِحِّيِّ، سَاعِدِيهَا لِتَخْتَارَ الطَّعَامَ الْمُفِيدَ بِوَضْعِ  
عَلَامَةٍ ( ✓ ) تَحْتَ الصُّورِ الْمُنَاسِبَةِ:



# تَمَارِينُ عَامَّة

اُكْتُبِي رَأْيَكَ فِي الشَّكْلِ الْمَعْرُوضِ أَمَامَكَ. 

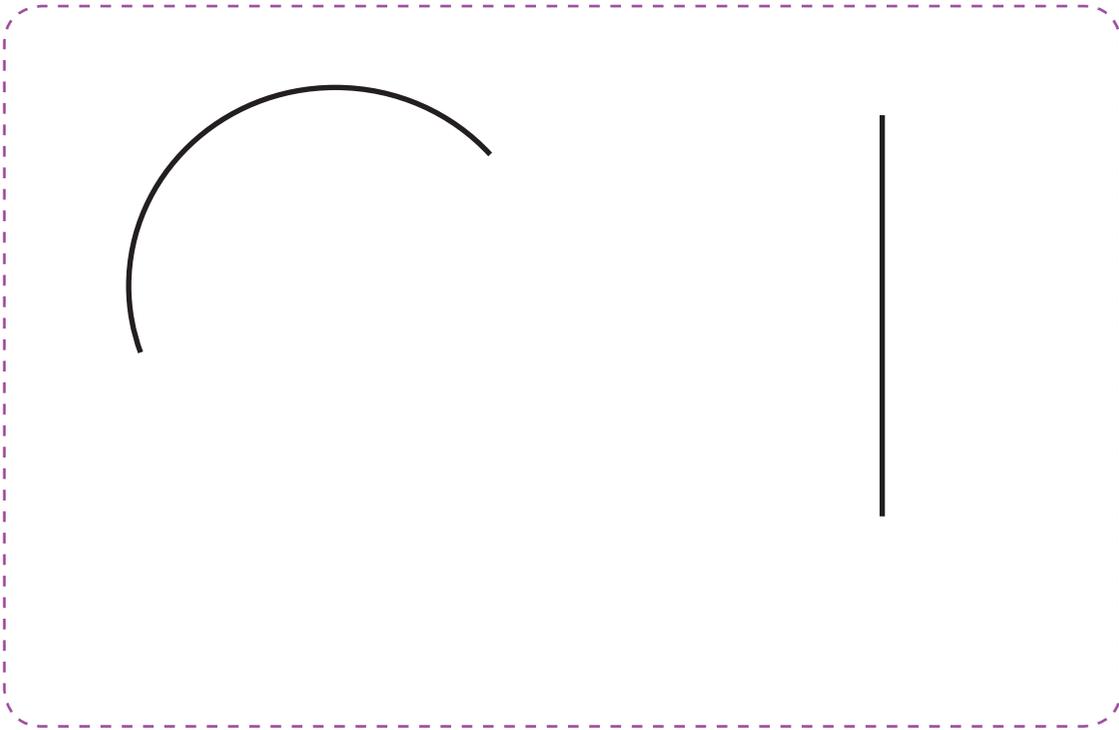


.....

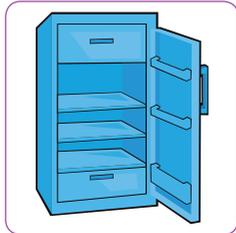
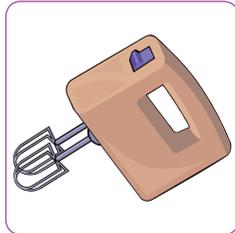
.....

.....

اسْتَعِينِي بِهَذِهِ الْخُطُوطِ فِي رَسْمِ شَيْءٍ تُحِبِّينَ. 



ضِعِي عَلَامَةَ (✓) تَحْتَ الصُّورَةِ الَّتِي لَا تَنْتَمِي إِلَى بَقِيَّةِ الصُّورِ  
فِي كُلِّ صَفٍّ:



# تَمَارِينُ عَامَّة

اُكْتُبِي الحَرْفَ الأوَّلَ لِلصُّورِ الآتِيَةِ، حَتَّى تَعْرِفِي اسْمَ المُنَاسِبَةِ، ثُمَّ  
اُكْتُبِيهِ فِي المَكَانِ المُوَحَّدِ:



.....

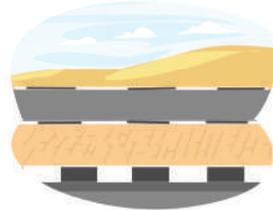
.....

.....

.....

أُسبوعُ الـ

.....



.....

.....

.....

.....

أُسبوعُ الـ

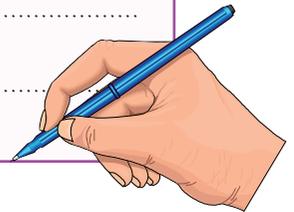
.....



أرْسُمِي وَلَوْنِي الْمَلَابِسَ الَّتِي تُحِبُّينَ أَنْ تَرْتَدِيهَا عِنْدَ زِيَارَةِ أَقَارِبِكَ.



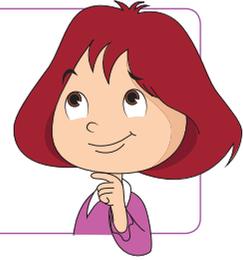
اُكْتُبِي عِبَارَةً أَوْ رِسَالَةً مُوجَّهَةً لِعَائِلَتِكَ.



# تَمَارِينُ عَامَّة

أفكر:

• يُقَرِّبُ الْبَعِيدَ، وَيَتَكَلَّمُ بِلَا لِسَانٍ، وَبِهِ أَرْقَامٌ.



أكتب قائمةً بالأدوات والأجهزة المنزلية التي تعرفينها في الجدول الآتي:

الآتي:

أصغر أداة في المطبخ	أكبر جهاز في المطبخ	تعمل بالكهرباء	يصدر منها صوت	يصدر منها ضوء

اُكْتُبِي عَدَدًا مِنَ الْأَدْوَاتِ الْمَصْنُوعَةِ مِنَ الْخَشَبِ وَالْمَوْجُودَةِ فِي مَطْبَخِكَ. ❀



- .....
- .....
- .....
- .....

أَحِيطُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ فِيمَا يَأْتِي: ❀

عِنْدَمَا تَتَّصِلِينَ وَتُخَطِّينَ فِي الرَّقْمِ:

- تَضَعِينَ السَّمَاعَةَ فَوْرًا.
- تُبَادِرِينَ بِالْإِعْتِذَارِ، ثُمَّ تَضَعِينَ السَّمَاعَةَ.
- تَبْدَأِينَ بِطَرْحِ الْأَسْئَلَةِ عَلَى الطَّرَفِ الْآخِرِ.

عِنْدَمَا تَرُغِبِينَ فِي الْإِتِّصَالِ بِشَخْصٍ مَا:

- تَخْتَارِينَ الْوَقْتَ الْمُبَكَّرَ جِدًّا أَوِ الْمُبْتَأَخَّرَ جِدًّا؛ لِأَنَّهُ الْأَنْسَبُ لِلِاتِّصَالِ.
- تَتَّصِلِينَ وَقْتَ النَّوْمِ.
- تُوضِّحِينَ سَبَبَ الْإِتِّصَالِ، مَعَ عَدَمِ إِطَالَةِ الْمُكَالَمَةِ.