

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية الأسرية

للصف الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩



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

مواد إثرائية 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 وبعد ..  
يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الثاني الابتدائي من سلسلة كتب التربية  
الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في  
تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية 2030 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 وتعبّر عن رأيها، لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.  
لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون  
عونا للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة من نفسها، محبة لوطنها، تتصرف  
التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية  
السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر أوقات فراغها فيما يعود عليها  
بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً في بناء أسرتها ومجتمعها.  
نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

## مفاتيح الكتاب

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 وَالتَّفْكِيرِ وَدَعْمِ الثَّقَّةِ بِالنَّفْسِ لَدَى الْمُتَعَلِّمَةِ.

رُؤْيَا الْمَمْلَكَةِ 2030.



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



التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ.



التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ وَحُلُّ الْمَشْكَلاتِ.



التَّوَاصُلُ.



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ.



أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ.



مَعْلُومَاتٌ إِثْرَانِيَّةٌ.



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



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ.



مِقْيَاسٌ يُحَدِّدُ مَدَى اسْتِيعَابِ الدَّرْسِ وَفَهْمِهِ.



## الفهرس

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

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١١	عائلي	مسنكي
أسبوع	٢٠	الأجهزة الذكية	
أسبوع	٢٨	ملابسي	
أسبوع	٣٦	غرفتي	
أسبوع	٤٢	مطبخي	
أسبوع	٥١	آداب الطعام	غذائي
أسبوع	٥٧	الأطعمة المضيدة	
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 العزيرات. نهدف في تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، التي يَحْتَجُّنَهَا في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للمتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

### فهرس تـضمين أنـشطة إشراك الأـسرة في هـذا الكـتاب :

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



# الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

## مَسْكَنِي

عَائِلَتِي \*  
\*

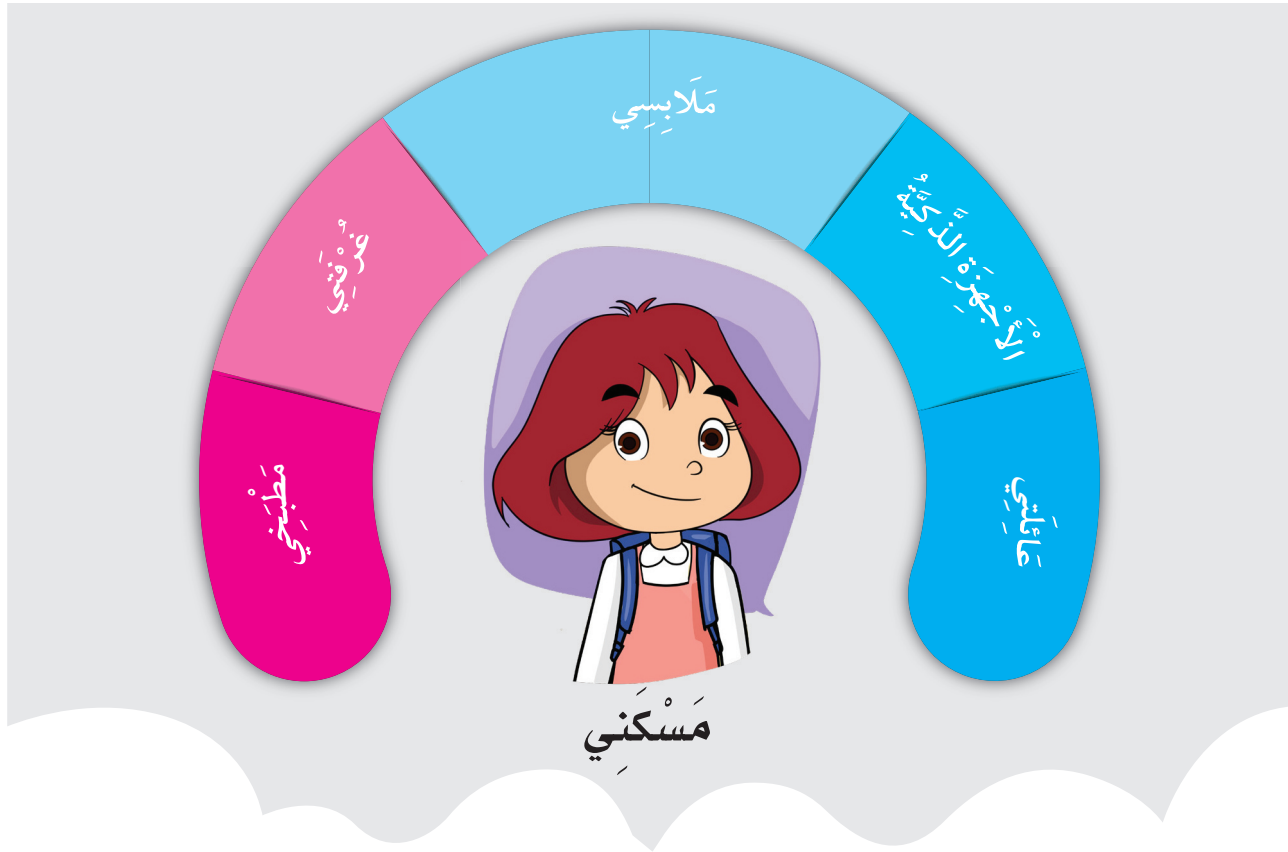
الأَجْهَزَةُ الذِّكِيَّةُ \*  
\*

مَلَابِسِي \*  
\*

غُرْفَتِي \*  
\*

مَطْبَخِي \*  
\*





## الأهداف

يَتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أَنْ تُعْطِيَ أَمْثَلَةً عَلَى حُسْنِ التَّعَامُلِ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِهَا.
- ❁ أَنْ تُقَارِنَ بَيْنَ السُّلُوكِيَّاتِ الْإِيجَابِيَّةِ وَالسَّلْبِيَّةِ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْأَجْهَازَةِ الذِّكِّيَّةِ.
- ❁ أَنْ تَمَيِّزَ بَيْنَ مَلَابِسِ الشِّتَاءِ وَمَلَابِسِ الصَّيْفِ .
- ❁ أَنْ تُعَلِّلَ أَهْمِيَّةَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى تَنْظِيفِ غُرْفَتِهَا.
- ❁ أَنْ تَذَكِّرَ ثَلَاثَةً مِنْ أَجْهَازَةِ الْمَطْبَخِ الَّتِي يُنْبَغِي الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِعْمَالِهَا.



# عَائِلَتِي

مِمَّ تَتَكَوَّنُ عَائِلَتُكَ؟

المفاهيم الرئيسة:

- العائِلة.
- الاحْتِرام.
- سَجَلُ الأُسْرة.

## نشاط

أَيُّ الشَّكْلِينِ الآتِيَيْنِ يُمَثِّلُ عَائِلَةً؟



أَحْجَامُ العَوَائِلِ مُخْتَلِفَةٌ:

عَائِلَةٌ صَغِيرَةٌ

عَائِلَةٌ مُتَوَسِّطَةٌ

عَائِلَةٌ كَبِيرَةٌ

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ أَسَالِيبَ التَّعَامُلِ مَعَ عَائِلَتِي، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

### النَّشَاطُ:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، شَارِكْ 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 انْتَهَتْ الْعَائِلَةُ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، سَاعَدَتْ هُدَى أُمَّهَا فِي حَمْلِ الْأَطْبَاقِ ثُمَّ اسْتَذْكَرَتْ دُرُوسَهَا ثُمَّ ذَهَبَتْ إِلَى غُرْفَةِ شَقِيقِهَا لِتُسَاعِدَتْهُ فِي اسْتِذْكَارِ دُرُوسِهِ.

١. هَلْ أَعْجَبَكَ سُلُوكُ هُدَى فِي التَّعَامُلِ مَعَ عَائِلَتِهَا؟

.....

٢. اذْكَرِي اثْنَيْنِ مِنْ أَسَالِيبِ تَعَامُلِ هُدَى مَعَ عَائِلَتِهَا؟

.....

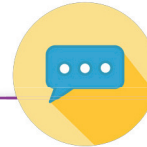
أُحِبُّ أَبِي وَأُمِّي وَأَحْتَرُمُهُمَا.



أَسْتَمِعُ إِلَى نَصَائِحِ مَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنِّي سِنًا، وَأَطِيعُهُمْ.



## تواصل



أَصِفْ أُسْرَتِي بِعِبَارَةٍ:

.....

نشاط ٢

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



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



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



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



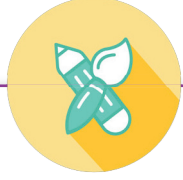
أقبل رأس جدي وجدتي.

قال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ

أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أفٍ ولا نهرهما وقُل لهما قولاً كريماً ﴿٢٣﴾ [الإسراء: ٢٣]

أَحْتَرِمُ الْكَبِيرَ وَأَعْطِفُ عَلَى الصَّغِيرِ. ❀

### التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ



أَكْمِلِي الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِعِبَارَةٍ تَدُلُّ عَلَى احْتِرَامِ أَسْمَاءِ لِأَفْرَادِ عَائِلَتِهَا.

جَاءَتْ أَسْمَاءُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ وَ.....



أَحْذِرِي مِنْ إِصْدَارِ صَوْتٍ مُرْتَفِعٍ أَثْنَاءَ نَوْمِ أَحَدِ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ فِي الْمَنْزِلِ.



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِي فِي الْمَجْمُوعَةِ، اكْتُبِ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَشْرِكُ الْعَائِلَةَ فِي اسْتِخْدَامِهَا؟



.....

.....

.....

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



سجل الأسرة	

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، 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 دَاخِلَ الْمَنْزِلِ  
وَخَارِجَهُ، اذْكُرِيهَا؟

.....

.....

.....

.....

أُقِيمُ نَفْسِي مِنْ حَيْثُ أُسْلِبُ التَّعَامُلَ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ  
العِبَارَةِ الَّتِي أَطَبَّقَهَا :

• 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

## النَّتِيجَةُ

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



## أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



عَزِيْزِي الْاَبَ / اُمِّي، شَارِكِ ابْنَتِكَ فِي تَنْظِيْمِ جَدْوَلِ لَزِيَارَةِ الْاَقْرَابِ  
وَصَلِّهِ الرَّحْمَ طَاعَةً لِلّٰهِ تَعَالٰى.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

١ استأذني من والدك عند الخروج من المنزل أو عند أخذ شيء ما.

٢ من البرِّ بوالديك طاعتُهُما والحرصُ على رضاهُما.

٣ من البرِّ بوالديك مُناداتُهُما بأجملِ الألفاظ.

٤ شاركي أفرادَ عائلتك في المناسباتِ المُختلفة.

٥ صلي رحمتك بزيارة الأقارب.

❁ صِلِي كُلَّ عِبَارَةٍ مِنَ الْعُمُودِ (أ) بِمَا يُنَاسِبُهَا مِنَ الْعُمُودِ (ب):

الْعُمُودُ (ب)

الْعُمُودُ (أ)

الْعَامِلَات

أَقْبَلُ رَأْسَ

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 عَلامَةٍ (✓):

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





- تُخْبِرِينَهَا بِأَدَبٍ أَنَّكَ سَوْفَ تَذْهَبِينَ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ اللَّعْبِ.
- تَرْفُضِينَ أَوْامِرَهَا فَأَنْتِ مِنْ حَقِّكَ اللَّعْبُ وَالْمَرَحُ.
- تَطْلُبِينَ مِنْ إِخْوَتِكَ الصِّغَارِ إِحْضَارَهُ.
- تَتْرُكِينَ اللَّعْبَ فَوْرًا وَتُحْضِرِينَ مَا أَمَرْتُ بِهِ.



# الأجهزة الذكية

مَنْ أَنَا؟

المفاهيم الرئيسة:

- الاتصال.
- الأجهزة الذكية.



مَرْحَبًا بِكُمْ، أَنَا أَسَهِّلُ الْاِتِّصَالَ بَيْنَ النَّاسِ وَأَقْرَبُ الْمَسَافَاتِ بَيْنَهُمْ، لَذَا يَحْتَاجُنِي الْجَمِيعُ، لَا بُدَّ أَنْكُمْ عَرَفْتُمُونِي الْآنَ، فَمَنْ أَنَا؟

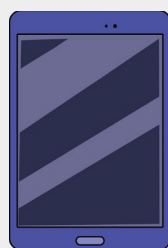
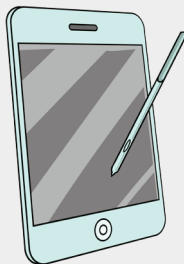
## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليومَ دراسةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَعْرِفُ فِيهِ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْأَجْهَزةِ الذِّكِّيَّةِ وَآدَابِ التَّعَامُلِ مَعَهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / اِبْنَتِكُمْ.

النَّشَاطُ:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، سَاعِدِ اِبْنَتَكَ فِي تَسْمِيَةِ الْأَجْهَزةِ الذِّكِّيَّةِ الْآتِيَةِ:



جِهَازٌ .....

جِهَازٌ .....

جِهَازٌ .....

## نَسْتَحْدِمُ الْأَجْهَزَةَ الذِّكِّيَّةَ فِي :

١. التَّحَدُّثُ وَالتَّوَاصُلُ مَعَ الْآخَرِينَ.
٢. الاتِّصَالُ بِالشَّبَكَةِ العَنكَبُوتِيَّةِ.
٣. نَقْلُ المَعْلُومَاتِ وَالصُّوَرِ عِبْرَ تَطْبِيقَاتِ التَّوَاصُلِ.
٤. اللَّعِبُ بِالْأَلْعَابِ التَّعْلِيمِيَّةِ الإِلِكْتِرُونِيَّةِ.

## آدَابُ الاتِّصَالِ الصَّوْتِيِّ عِبْرَ الْأَجْهَزَةِ:



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي اسْتِكْمَالِ الْمُحَادَثَةِ الْآتِيَةِ.

• الْمُتَّصِلُ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ.

• لَمَى: .....

• الْمُتَّصِلُ: .....

• لَمَى: .....

• الْمُتَّصِلُ: .....



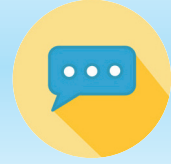
## نَشَاط

حَدِّدِي الْخَطَأَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ صَحِّحِيهِ:





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



### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، أَرشِدُ ابْنَتَكَ إِلَى عَدَمِ التَّوَاصُلِ مَعَ الْغُرَبَاءِ أَوْ  
الْمَجْهُولِينَ، مِنْ خِلالِ تَطْبِيقَاتِ الْأَلْعَابِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ أَوْ وَسَائِلِ  
التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ حِفَاظًا عَلَى سَلَامَتِهَا.

## آداب استخدام الأجهزة الذكية

٣

نشاط

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



١. أستخدم الأجهزة الذكية عند الضرورة فقط.
٢. أمسك الأجهزة الذكية أغلب الوقت بيدي.
٣. أتجنب الاتصال عبر الأجهزة الذكية في الأوقات غير اللائقة.
٤. أجلس ساعات طويلة ألعب في الألعاب الإلكترونية المتوفرة في الأجهزة الذكية.
٥. أجلس بالطريقة التي تعجبني عندما أمسك الأجهزة الذكية.
٦. أختار نغمات التنبيه الهادئة وأبتعد عن النغمات غير اللائقة.
٧. أتواصل مع الأصدقاء في أي وقت من اليوم.
٨. أحدد وقتاً للعب في الأجهزة الذكية لأحافظ على صحتي.
٩. أختار نغمات التنبيه الغريبة واللافتة وذات الصوت المرتفع.
١٠. أراعي الجلوس الصحيح عند استخدام الأجهزة الذكية.



## التَّصَرُّفُ غَيْرُ السَّلِيمِ

.....

.....

.....

.....

.....

## التَّصَرُّفُ السَّلِيمِ

.....

.....

.....

.....

.....



## إرشادات عامة

١ لا تُعْطِي الْمُتَّصِلَ مَعْلُومَاتٍ عَنِ عَائِلَتِكَ.

٢ لا تُعْطِي رَقْمَ الْجَوَّالِ لِشَخْصٍ غَرِيبٍ، إِلَّا بَعْدَ

اسْتِئْذَانِ وَالِدَيْكَ.

٣ رُدُّ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ عَلَى الْمَكَالِمَاتِ أَمْرٌ خَاطِئٌ.

٤ لا تَتَحَدَّثِ مَعَ الْغُرَبَاءِ أَثْنَاءَ اللَّعْبِ بِالْأَجْهَازَةِ الذِّكِّيَّةِ.

٥ التَّرْمِي سَاعَاتٍ مُحَدَّدَةً فِي اسْتِخْدَامِ الْأَجْهَازَةِ الذِّكِّيَّةِ؛

لِأَنَّ ذَلِكَ يُحَافِظُ عَلَى الصِّحَّةِ وَالْوَقْتِ وَالْمَالِ.



حَفَاطًا عَلَى سَلَامَتِكَ  
لَا تَسْتَخْدِمِ الْأَجْهَازَةَ  
الذِّكِّيَّةَ وَهِيَ مُتَّصِلَةٌ  
بِالشَّاحِنِ الْكَهْرَبَائِيِّ.

# هَيَّا نَمْرُجْ

اُكْتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوَائِدِ الْأَجْهَزةِ الذِّكِّيَّةِ. 

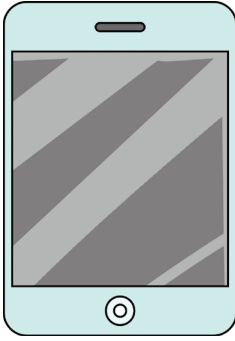
.....

.....

.....

.....

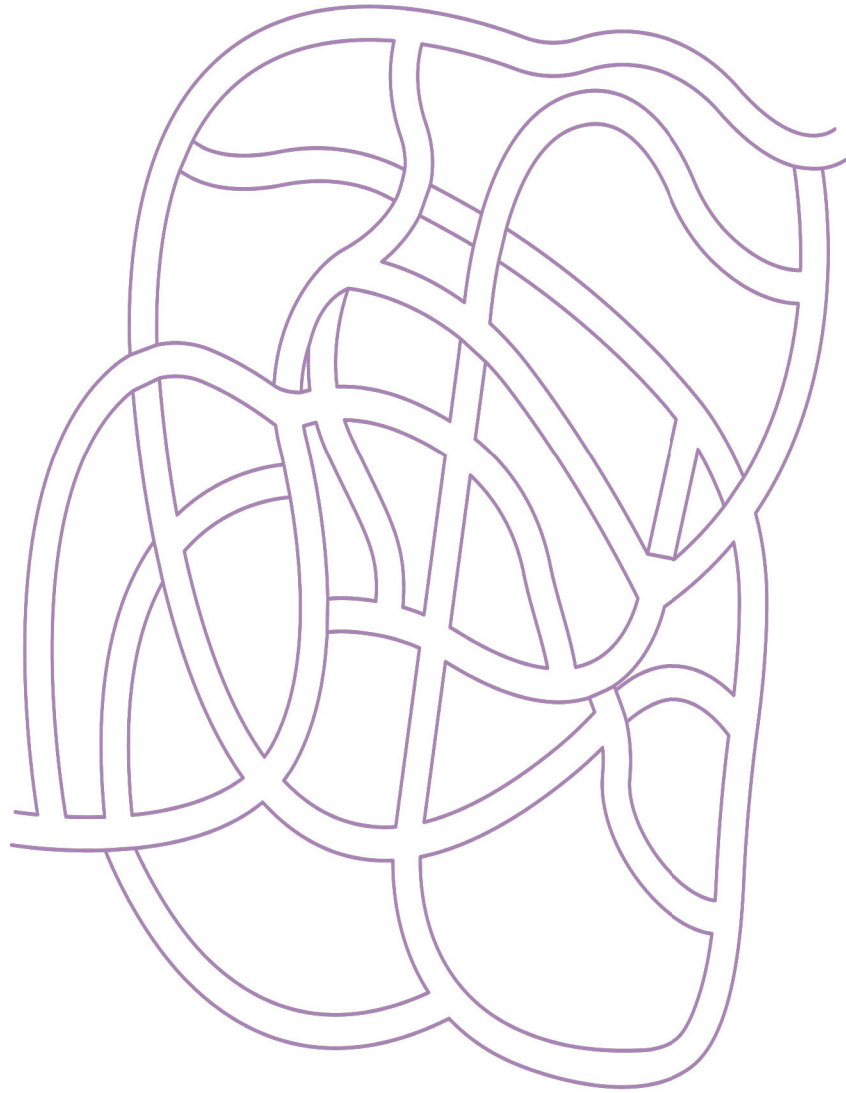
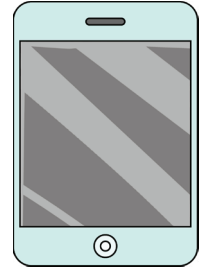
.....



اُوجِدِي نَاتِجَ جَمْعِ ٢+٣ = ، ثُمَّ ضَعِي الرَّقْمَ فِي الْمُرَبَّعِ الْفَارِغِ الْآتِي: 

لَقَدْ عَرَفْتُ رَقْمَ اسْتِعْلَامَاتِ الدَّلِيلِ لِلْهَاتِفِ السُّعُودِيِّ.

حَاوِلِي أَنْ تَصِلِي بَيْنَ نُورَةِ وَالْجِهَازِ الذِّكِّي: 



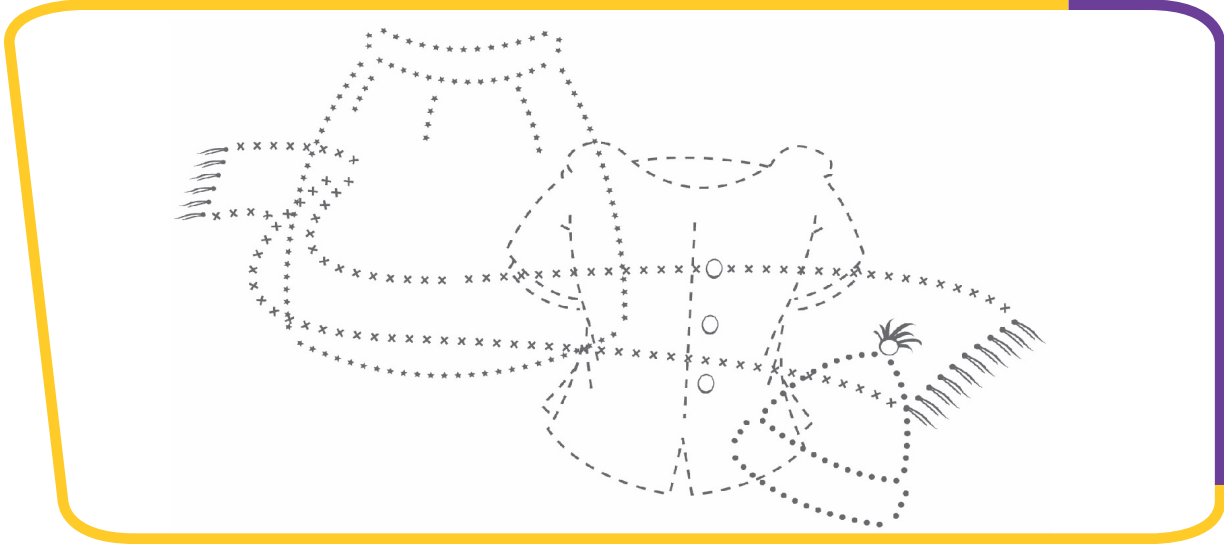


# مَلَابِسِي

المفاهيم الرئيسة:

- الشَّتَاءُ.
- الصَّيْفُ.

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



أَكْتُبِي مُسَمَّى الشَّكْلِ الَّذِي حَصَلَتْ عَلَيْهِ: ❀

×	-	●	★
.....	.....	.....	.....

..... ❀ فِي الشَّتَاءِ يَشْتَدُّ الْبَرْدُ فَنَرْتَدِي الْمَلَابِسَ

..... ❀ فِي الصَّيْفِ يَشْتَدُّ الْحَرُّ فَنَرْتَدِي الْمَلَابِسَ

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليَوْمَ دراسةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفَ  
أَخْتَارُ الْمَلَابِسَ الْمُنَاسِبَةَ لِلصَّيْفِ وَالشِّتَاءِ، وَمِمَّا صُنِعَتْ وَكَيْفَ أَحْفَظُهَا،  
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

## النَّشَاطُ:

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



## مِيزِي مَلَابِسَ الشِّتَاءِ بِدَائِرَةٍ:



ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ الْخَفِيفَةِ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ :

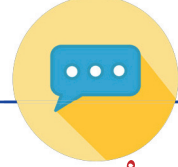




ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ الثَّقِيلَةِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ: ❁

يُؤَدِّي إِلَى

تواصل



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



نَشَاطٌ ٢

اجْمَعِي صُورًا لِلْمَلَابِسِ الصَّيْفِ وَالشِّتَاءِ، وَأَلْصِقِيهَا فِي  
الْعُمُودِ الْمُنَاسِبِ:

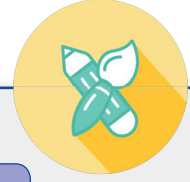
مَلَابِسُ الشِّتَاءِ

مَلَابِسُ الصَّيْفِ

٣٠



## التفكير الإبداعي



نَحْتَفِظُ بِمَلَابِسِ الْبَرْدِ بَعْدَ انْتِهَاءِ فَصْلِ الشِّتَاءِ فِي:

---

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِي مَوَادِّ لَائِحَةِ الذَّوْقِ الْعَامِّ



الْمُضَافَةَ فِي رَمَزِ الاسْتِجَابَةِ السَّرِيعَةِ QR:



هَلْ تَعْلَمِينَ أَنَّهُ يُوجَدُ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ لَائِحَةٌ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الذَّوْقِ الْعَامِّ نَصَّتْ مَادَّتُهَا الرَّابِعَةَ عَلَى أَنَّهُ «لَا يَجُوزُ الظُّهُورُ فِي مَكَانِ عَامِّ بِنِيٍّ أَوْ لِبَاسٍ غَيْرِ مُحْتَشَمٍ أَوْ ارْتِدَاءِ زِيٍّ أَوْ لِبَاسٍ يَحْمِلُ صُورًا أَوْ أَشْكَالًا أَوْ رُسُومَاتٍ أَوْ عِبَارَاتٍ تُسَيِّئُ إِلَى الذَّوْقِ الْعَامِّ».

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، أَرشِدْ ابْنَتَكَ إِلَى مُرَاعَاةِ الْحِشْمَةِ

وَالذَّوْقِ الْعَامِّ عِنْدَ اخْتِيَارِهَا لِمَلَابِسِهَا.



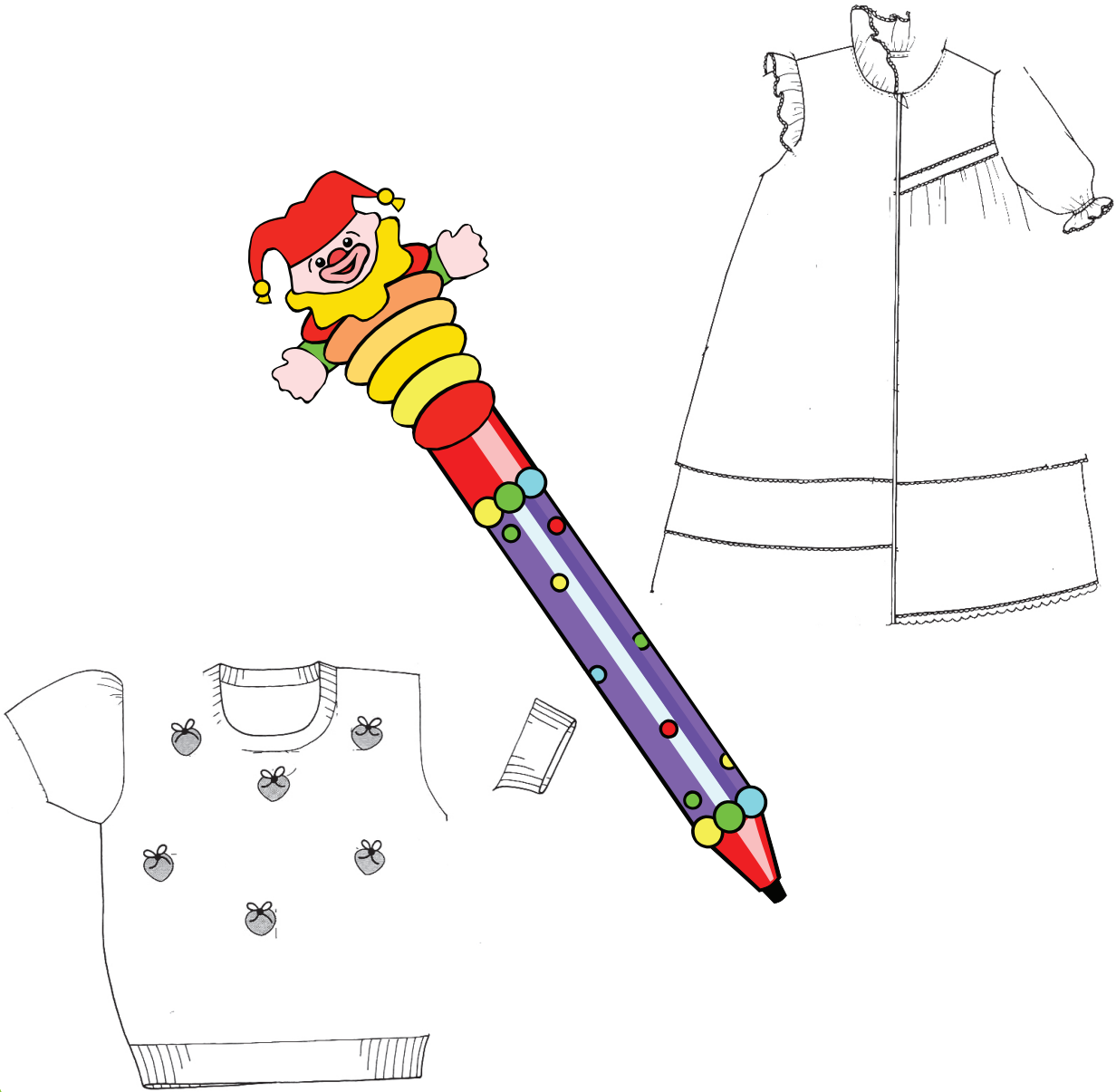
## إرشادات عامة

- 1 أشكُرِي اللَّهَ - عَزَّ وَجَلَّ - عَلَى نِعْمَةِ الْمَلَابِسِ.
- 2 ادْعِي اللَّهَ 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.



# فِيَا نَمْرُج

أرسمي الجزء الناقص من كل صورة: 



# صِي فَصْلِي الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ بِمَا يُنَاسِبُ كُلَّ مِنْهُمَا فِيمَا يَأْتِي:



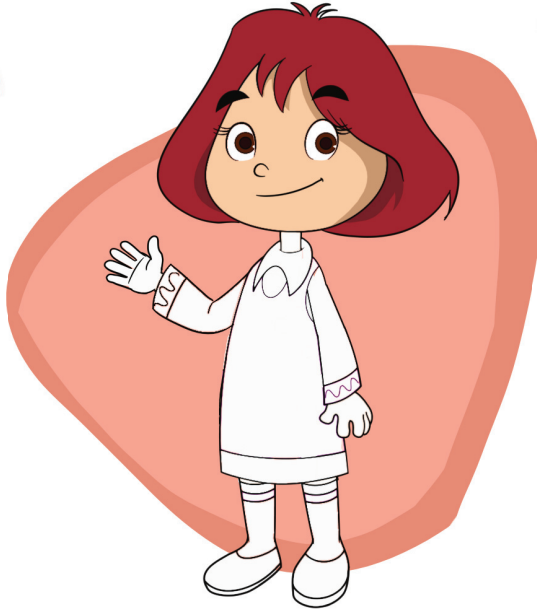
فَصْلُ الصَّيْفِ



فَصْلُ الشِّتَاءِ



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

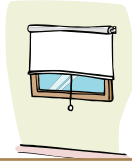




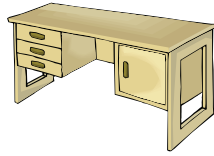
# غُرْفَتِي

المفاهيم الرئيسة :

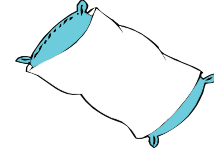
- الغُرْفَة.
- التَّهْوِيَة.



النَّافِذَة



المَكْتَب



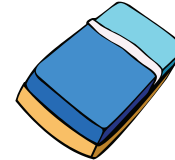
المِخْدَة



غُرْفَة النّوْم



المَلَابِس

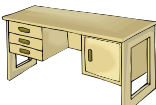




السَّرِير

أَقْرَأْ مَا يَأْتِي مُسْتَعِينَةً بِأَسْمَاءِ الصُّوْرِ السَّابِقَةِ:



لِكِي أَعْتَنِي بِـ  أَقُومُ بِإِدْخَالِ  فِي الْخِزَانَةِ ، وَأَضَعُ

كُتْبِي عَلَى  ، وَأَفْتَحُ  لِلتَّهْوِيَةِ. وَأُرْتَبُ  ، وَأَضَعُ

فِي مَكَانِهَا. 

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



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



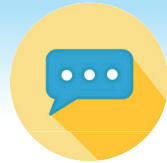
• الاعتماد على الإضاءة الطبيعية في النهار  
وعدم إضاءة الكهرباء إلا عند الحاجة.



• التأكيد من إطفاء الأجهزة والمصابيح في  
غرف المنزل.



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



لا أترك الألعاب أو الأدوات المدرسية على الأرض بعد الانتهاء منها. ❁



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



## نشاط ٣

ندى ورشا ورنًا ثلاث أخوات، اقترحي أفكاراً  
لتوزيع أعمال تنظيف غرفة نومهن بينهن.



### 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 جزءاً من جدول أعمالك اليومية.
- ٤ لا تعبثي في غرف الآخرين، ولا تسمحِي لهم بالعبث في غرفتك.
- ٥ غرفتك مكان خاص بك فاحرصي دائماً على نظافتها.

دَخَلَتْ رِيمَ إِلَى غُرْفَتِهَا وَرَأَتْ مَلَابِسَ وَأَدَوَاتِ مَدْرَسِيَّةَ 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 تُفْضِلِينَ النَّوْمَ فِي غُرْفَةٍ  
هَادِئَةٍ وَالضُّوْءَ فِيهَا خَافِتٍ:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....



# مَطْبَخِي

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

المفاهيم الرئيسية:

- الْجِهَاز.
- الْخَطَر.



فِي الْمَطْبَخِ أَجْهَزَةٌ تُسَاعِدُ عَلَيَّ  
إِعْدَادِ الطَّعَامِ.

أَنَا أَحْذَرُ مِنَ اسْتِعْمَالِ مَا يَأْتِي:





صلي كُلَّ مِلْعَقَةٍ بِالطَّبَقِ الْمُنَاسِبِ لَهَا:

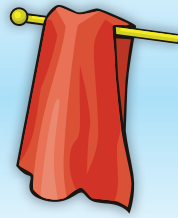


نَسْتَحْدِمُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْأَدَوَاتِ تَسْهِيلاً لِلْعَمَلِ فِي الْمَطْبَخِ وَمِنْهَا:



## نشاط ٢

فِي الْمَطْبَخِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.



وَ



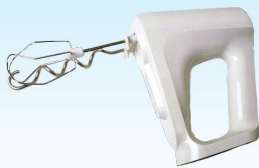
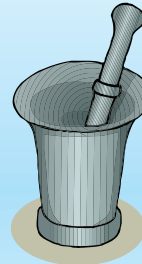
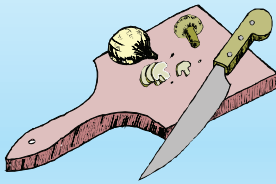
وَجُودٌ



أَذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِّنْ اسْتِعْمَالَاتِهَا؟

## نشاط ٣

صِلِي بَيْنَ الْأَدَوَاتِ الْمُسْتَحْدَمَةِ فِي الْمَطْبَخِ وَبَدَائِلِهَا.



## لِتَلَا فِي أخطارِ الموقدِ فِي المَطْبِخِ نلتزمُ بما يأتي:

ارتداء الملابس المناسبة عند استعمال الموقد.



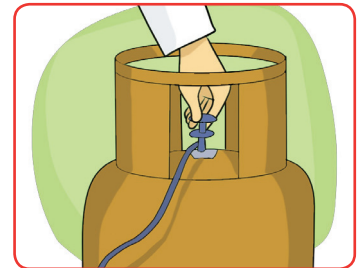
إبعاد الأشياء القابلة للاشتعال عن الموقد.



عدم ترك الموقد مشتعلًا دون مراقبة.

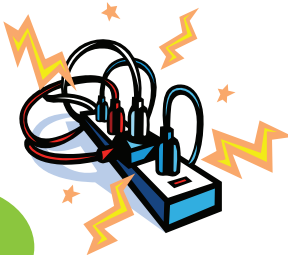


إغلاق أنبوبة الغاز بعد الانتهاء منها.



### السبب والنتيجة

تحميل المقابس الكهربائية أكبر من طاقتها يؤدي إلى





## إرشادات عامة

١ دُخُولِكِ لِلْمَطْبَخِ وَأَنْتِ حَافِيَةٌ الْقَدَمَيْنِ قَدْ يُعَرِّضُكَ لِلْخَطَرِ.

٢ وَجُودُ طَفَاءَةِ الْحَرِيقِ فِي الْمَطْبَخِ أَمْرٌ ضَرُورِي.

٣ مَنِ الْخَطَأَ تَخْزِينُ الْأَطْعَمَةِ وَالْأَوَانِي أَوْ حِفْظُهَا فِي خِزَانَةٍ وَاحِدَةٍ.

٤ الْأَجْهَازَةُ وَالْأَدَوَاتُ تُسَهِّلُ الْعَمَلَ فِي الْمَطْبَخِ.

٥ الْاِقْتِصَادُ فِي اسْتِعْمَالِ الْأَجْهَازَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ يُقَلِّلُ مِنْ قِيَمَةِ فَاتُورَةِ الْكَهْرَبَاءِ.

هَيَّا  
نَمْرُج

صَلِّي كُلَّ صُورَةٍ بِمَا يَنَاسِبُهَا: 



# اُكْتُبِي اسْتِعْمَالَاتِ مَا يَأْتِي:



.....



.....



.....



.....





الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

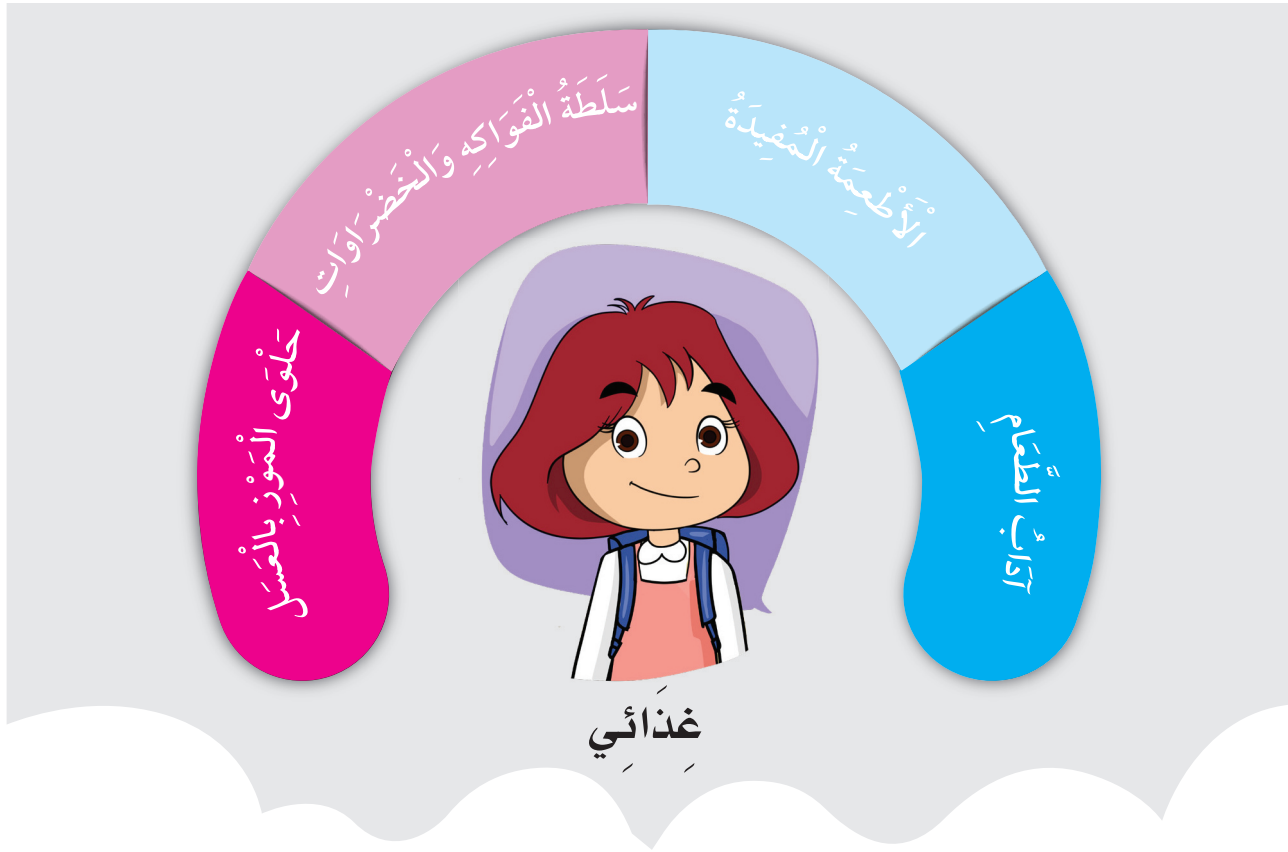
# غِذَائِي

آدَابُ الطَّعَامِ ❁

الْأَطْعَمَةُ الْمُفِيدَةُ ❁

سَلْطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضْرَاوَاتِ ❁

حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ ❁



## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تَسْتَتِجَ ثَلَاثَةً مِنْ آدَابِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ .
- ٢ أَنْ تُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ .
- ٣ أَنْ تُصَنِّفَ الْأَطْعَمَةَ وَفَقًا لِمَصَادِرِهَا .
- ٤ أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَطْعَمَةِ الْمُفِيدَةِ لِلجِسْمِ وَالْأَطْعَمَةِ الضَّارَّةِ لَهُ .
- ٥ أَنْ تُنْفِذَ طَبَقَ سَلْطَةِ بَسِيطًا تَحْتَ إِشْرَافِ الْمُعَلِّمَةِ .
- ٦ أَنْ تَقْتَرِحَ طَرِيقَةً جَذَابَةً لِتَقْدِيمِ حَلْوَى الْمَوْزِ بِالْعَسَلِ .



## آدابُ الطَّعامِ

مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- آداب.
- الطَّعام.
- النِّفخ.

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ (رضي الله عنه) قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ ﷺ: «يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ».

[البخاري: ٥٣٧٦]

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ آدَابَ الطَّعَامِ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

النَّشَاطُ:

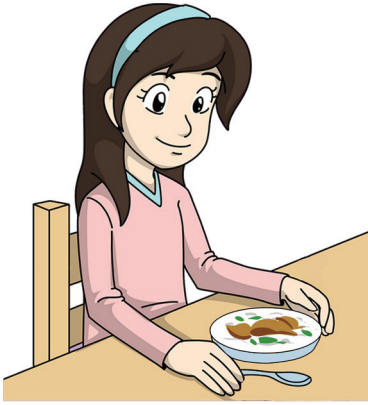
عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي اسْتِتَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.

أَغْسِلْ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.





لِمَ نَغْسِلُ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟



أَقَلِّمُ 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 / الْأُمِّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَحْدِيدِ مَا يَجِبُ أَنْ يُقَالَ

قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

أ. إِذَا لَمْ يُعْجِبِكِ الطَّعَامُ.

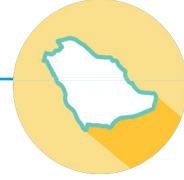
ب. إِذَا رَأَيْتِ شَيْئًا غَرِيبًا فِي الطَّعَامِ.



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  
فَمِّهَا وَوَضَعْتُهَا فِي الطَّبَقِ.

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



عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمَّ، نَاقِشِي ابْنَتَكَ فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ،  
مَعَ تَوْضِيحِ السَّبَبِ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِالتَّنْفُسِ  
ثَلَاثًا أثنَاءَ الشُّرْبِ.

أُطَبِّقُ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ مَعَ زَمِيلَاتِي.





## إرشادات عامة

- ١ نهى الرسول ﷺ المسلم عن الأكل متكئاً.
- ٢ السكين تستخدم للقطع لا لتناول الطعام أو الإشارة بها.
- ٣ لا تتحدثي وفمك مملوء بالطعام.
- ٤ ضعي في الطبق قدر حاجتك من الطعام.
- ٥ لا تحدثي صوتاً أثناء الأكل أو الشرب.
- ٦ تجنبي التنفس في الكوب أثناء الشرب.

هَيَّا  
نَمْرُجْ

ضَعِي عَلامَةَ (✓) تَحْتَ الصُّورَةِ الَّتِي تُمَثِّلُ سُلُوكًا صَحيحًا،  
وَعَلامَةَ (X) تَحْتَ الصُّورَةِ الَّتِي تُمَثِّلُ سُلُوكًا غَيرَ صَحيحٍ مَعَ  
تَصَوُّبِهِ شَفَهِيًّا:





قَالَ ﷺ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ  
 أَكَلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَثَلَّثَ.....،  
 وَثَلَّثَ..... وَثَلَّثَ.....».

[صحيح ابن حبان: ٦٧٤].







# الأطعمة المفيدة

لِمَ نَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ؟

المفاهيم الرئيسة:

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

تَنَاوَلُ الطَّعَامَ مُهِمٌّ

لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

لِلنَّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ

لِنُمُوِّ الْجِسْمِ

لِلأَطْعِمَةِ أَنْوَاعٌ مُتَعَدِّدَةٌ:



أَنَا أَعْرِفُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ الْآتِيَةِ:



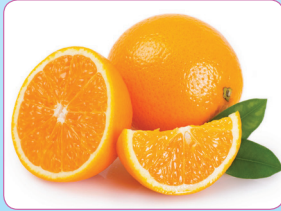
أَرْسُمِي مَخْطَطًا تَنْظِيمِيًّا مُبَسَّطًا يُوَضِّحُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ.



٦

نشاط

اكتب حُرْفَ (ن) تَحْتِ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِيِّ، وَحُرْفَ (ح)  
تَحْتِ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِيِّ:





أَتَنَاوَلُ الْأَطْعَمَةَ الْمُفِيدَةَ وَالْمُتَنَوِّعَةَ يَوْمِيًّا مِثْلَ:

- الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ - الْبُقُولِ وَالْحُبُوبِ -
- اللُّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ وَالْبَيْضَ - الْحَلِيبِ وَمُتَجَاتِهِ.



أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلَ الْأَطْعَمَةِ غَيْرِ الْمُفِيدَةِ مِثْلَ:

- الْحَلْوِيَّاتِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ - الْوَجَبَاتِ
- السَّرِيعَةِ - الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ



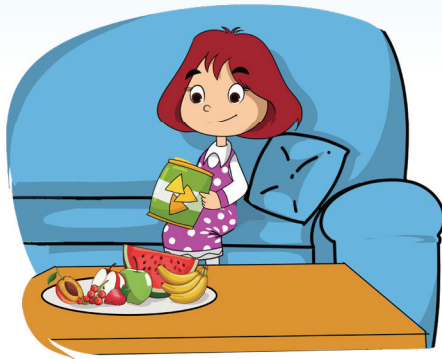
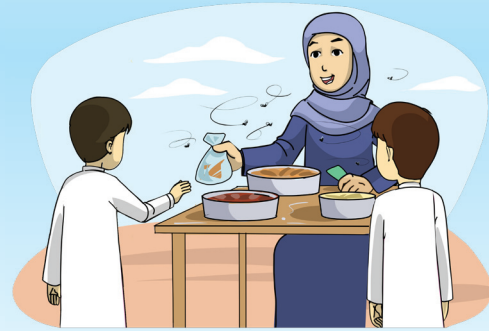
فِي رَأْيِكَ أَيَّمَا أَفْضَلُ: تَنَاوُلُ الطَّعَامِ الْمَطْبُوخِ فِي  
الْمَنْزِلِ أَمْ الطَّعَامِ الْجَاهِزِ؟ وَمِلَّذَا؟



النَّظَافَةُ مُهِمَّةٌ عِنْدَ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَتَقْدِيمِهِ وَتَنَاوُلِهِ.



اِكتَشِفِي الأَخْطَاءَ فِي الأَشْكَالِ الآتِيَةِ؟ واقتِرِحِي  
حُلُولاً لَهَا.



• مِنَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِقْتِلَالُ مِنْهَا:



- الْمَقْلِيَّة
- الْمُلَوَّنَة
- الْجَاهِزَة
- الْمُعْبَئَة



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



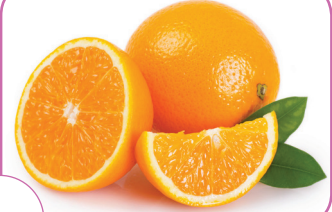


## إرشادات عامة

- 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

أَضِعْ عَلاَمَةَ (✓) عَلَى الْأَطْعِمَةِ الْمُفِيدَةِ لِأَجْسَامِنَا:





اخْتَارِي الْعَصِيرَ الْأَفْضَلَ، وَبَيِّنِي السَّبَبَ:



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





# سَلَطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ

لِمَ يَجِبُ تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا؟

المفاهيم الرئيسية:

- السَّلَطَةُ.
- التَّقْطِيعُ.
- الْخَلْطُ.

الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ مِنَ الْأَطْعَمَةِ الْمُفِيدَةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ



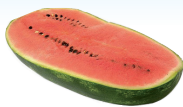
أَتَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا

لِزِيَادَةِ نَشَاطِيهِ الْبَدَنِ

لِحِمَايَةِ جِسْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ

نَشَاطُ

أُرْسِمِي دَائِرَةً حَوْلَ الْفَاكِهَةِ، وَمُرَبَّعًا حَوْلَ الْخَضِرَاوَاتِ:





لَا حَظَّ أُمُّ أَمَلٍ أَنْ ابْتَهَّأَ خَامِلَةً وَبَطِيئَةً الْحَرَكَهَ،  
فَاسْتَشَارَتِ الطَّيِّبَ وَسَأَلَتْهُ عَنْ حَالَتِهَا، فَنَصَحَهَا أَنْ تَتَنَاوَلَ أَمَلِ الْأَطْعَمَةَ  
الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، فَسَأَلَتْهُ أُمُّ أَمَلٍ: كَيْفَ  
يُمْكِنُ أَنْ يَتِمَّ ذَلِكَ وَأَمَلٌ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَأْكُلَ حَبَّةَ فَاكِهَةٍ بِأَكْمَلِهَا؟  
**قَدِّمِي لِأُمِّ أَمَلٍ حُلُولًا فَعَالَةً لِهَذِهِ الْمَشْكَلَةِ؟**



هَيَّا نَتَعَرَّفْ عَلَى خُطُوبَاتِ عَمَلِ سَلَطَةِ الْفَوَاكِهَ:



• **أَوَّلًا:** نَحْضِرُ الْفَوَاكِهَ ثُمَّ نَغْسِلُهَا جَيِّدًا.



• **ثَانِيًا:** نَقَطِّعُ الْفَوَاكِهَ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.



• **ثَالِثًا:** نَخْلِطُ الْفَوَاكِهَ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



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



• **خَامِسًا:** نَقَدِّمُ الطَّبَقَ.



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

أَحَبَّتْ رَغْدَ عَمَلٍ مُفَاجَأَةً لِأُسْرَتِهَا فَقَامَتْ بِإِعْدَادِ طَبَقِ سَلْطَةِ الْخَضِرَاوَاتِ الشَّهِيِّ جَدًّا، وَاتَّبَعَتِ الْخُطُواتِ الْآتِيَةَ:



• **أَوَّلًا:** أَخْضَرَتِ الْخَضِرَاوَاتِ، ثُمَّ غَسَلَتْهَا جِيدًا.



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

• **ثَالِثًا:** خَلَطَتْ الْخَضِرَاوَاتِ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةِ.



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



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

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



## نشاط ٤



أَعِدِّي طَبَقَ سَلْطَةِ خَضِرَاوَاتٍ  
وَأَبْتَكِرِي طَرِيقَةً لِتَرْيِينِهِ وَتَقْدِيمِهِ.



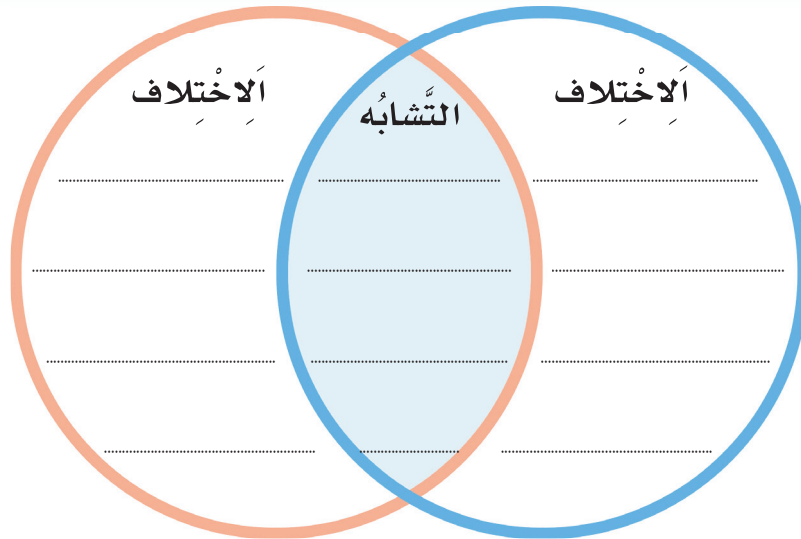
## نشاط ٥

مَا أَوْجُهُ الشَّبَهُ وَالْاِخْتِلَافَ بَيْنَ سَلْطَةِ الْفَوَاكِهِ وَسَلْطَةِ  
الْخَضِرَاوَاتِ.



سَلْطَةُ الْخَضِرَاوَاتِ

سَلْطَةُ الْفَوَاكِهِ



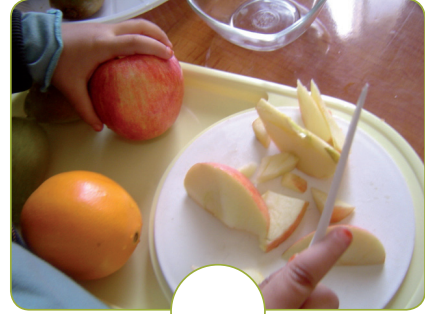


## إرشادات عامة

- ❶ الفواكه والخضراوات من الأطعمة الغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات .
- ❷ غسل الفواكه والخضراوات جيدا قبل الأكل بسبب رشها بالكيماويات في المزارع .
- ❸ تقطيع الفواكه والخضراوات بحجم كبير أكثر فائدة .
- ❹ إضافة الموز لسلطة الفواكه قبل التقديم مباشرة، حتى لا يسود .
- ❺ إضافة التتبيلة 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 رَتِّبِي مَرَا حِلَ إِعْدَادِ طَبَقِ سَلَطَةِ الْفَوَاكِه:



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

.....  
.....





# حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ

لِمَ تُعْتَبَرُ الْحَلْوَيَاتُ مِنَ الْأَطْبَاقِ الْمُفَضَّلَةِ لَدَيْنَا؟

المفاهيم الرئيسية:

• الدهن.

• التزيين.

أَتَنَاوَلُ الْأَطْعِمَةَ الْحُلْوَةَ الْمَذَاقِ مِثْلَ

الْمُرَبِّي

الْفَوَاكِهَ

الشُّوْكَلاتَةَ

الْعَسَلَ



نشاط

اقترحي أصنافاً من الحلوى يمكن إعدادها باستخدام مكونين أو أكثر من المكونات (العسل، الشوكولاته، الفواكه).



## خُطَوَاتُ الْعَمَلِ:



قَشِّرِي



أَدْخِلِي الْعُودَ



اقْطَعِي



قَدِّمِي بَعْدَ التَّرْتِيبِ



زَيِّنِي

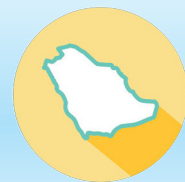



أَدْهِنِي بِالْعَسَلِ



نَشَاط


بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ طَبِّقِي خُطَوَاتِ إِعْدَادِ  
الطَّبَقِ السَّابِقِ مُسْتَبَدِلَةً بِالْعَسَلِ وَالْمَمُوزِ مُكَوَّنَاتٍ أُخْرَى.



أَنَا أَعْرِفُ كَيْفَ يَصْنَعُ النَّحْلُ الْعَسَلَ: 



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

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



لِمَ يَسْوَدُّ الْمَوْزُ بَعْدَ تَقْسِيرِهِ؟ 



## مِن فَوَائِدِ الْمَوْزِ:

أَنَّ تَنَاوُلَهُ بِانْتِظَامٍ يُفِيدُ الْهَيْكَلَ الْعَظْمِيَّ وَالْأَعْصَابَ  
وَالْمَفَاصِلَ.

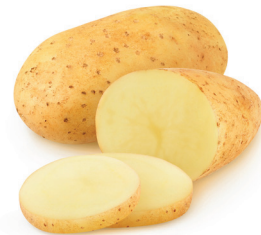


## إرشادات عامة

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

# هَيَّا نَمْرُجْ

أَحِيْطُ مَقَادِيْرَ طَبَقِ حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ: 



# صِفِي خُطُواتِ عَمَلِ الطَّبَقِ الآتِي:



A large, rounded rectangular area with an orange border, containing multiple horizontal dotted lines for writing.

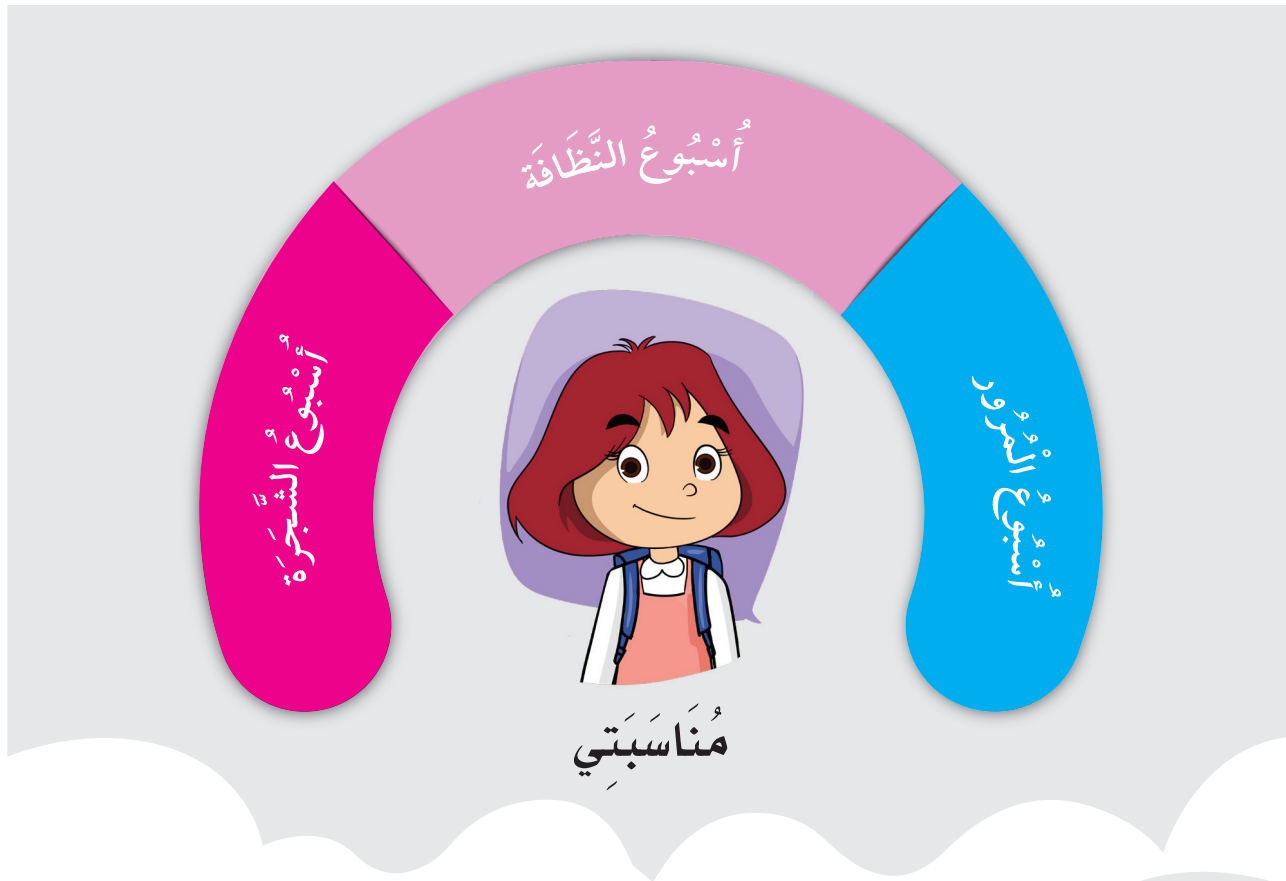
الوَحْدَةُ السَّادِسَةُ

# مُنَا سَبْتِي

أُسْبُوعُ الْمُرُورِ

أُسْبُوعُ النَّظَافَةِ

أُسْبُوعُ الشَّجَرَةِ



## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تَوْضِّحَ مَفْهُومَ أُسْبُوعِ الْمُرُورِ.
- ٢ أَنْ تَقْتَرِحَ طَرِيقَةً فَعَّالَةً لِلتَّوْعِيَةِ 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 تَفْعِيلِ أُسْبُوعِ الشَّجَرَةِ.





# أُسْبُوعُ الْمُرُورِ

مَا أُسْبُوعُ الْمُرُورِ؟

المَظَاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:

• الْمُرُورِ.

يُسَمَّى أُسْبُوعُ الْمُرُورِ بِأُسْبُوعِ الْمُرُورِ الْخَلِيجِيِّ.

يُنْطَلِقُ فِي شَهْرِ مَارِسِ.

يُقَامُ خِلَالَهُ الْعَدِيدُ مِنَ الْفَعَالِيَّاتِ لِلتَّوَعِيَةِ الْمُرُورِيَّةِ.



مَا الْهَدَفُ مِنْ تَحْدِيدِ أُسْبُوعِ الْمُرُورِ؟



.....

.....

## يَهْدَفُ أُسْبُوعُ الْمُرُورِ إِلَى:

تَزْوِيدِ الْأَفْرَادِ  
بِالْمَفَاهِيمِ الْمُرُورِيَّةِ

التَّوْعِيَّةِ الْمُرُورِيَّةِ لِسَلَامَةِ  
مُسْتَعْدِمِي الطَّرِيقِ

الْحَثِّ عَلَى الْإِلْتِمَامِ  
بِالْقَوَاعِدِ الْمُرُورِيَّةِ

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

نَحْوِ جِيلٍ مُرُورِيٍّ وَّاعٍ

لَا تُسْرِعُ فَالْمَوْتُ أَسْرَعُ

حِزَامُ الْأَمَانِ أَمَانٌ لَكَ وَلِعَائِلَتِكَ

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



## حَدِّدِي شِعَارَ أُسْبُوعِ الْمُرُورِ وَتَارِيخَهُ لِلْعَامِ الْحَالِيِّ بِالْهَجْرِيِّ وَالْمِيلَادِيِّ:

الشَّعَارُ:

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

..... / ..... / ..... ٢٠م





### نَشَاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ  
الْمَهَامِّ الَّتِي يُقُومُ بِهَا رَجُلُ الْمُرُورِ؟



### نَشَاط

تَخَيَّلِي أَنَّكَ رَجُلُ مُرُورٍ، مَا النَّصِيحَةُ الَّتِي تُوجِّهِينَهَا  
لِسَائِقِي الْمَرَكَبَاتِ؟



.....

.....

.....



أَنَا أَعْرِفُ أَهْمِيَّةَ حِزَامِ الْأَمَانِ وَأَحْرِصُ عَلَى رِبْطِهِ. ❀

❀ أَرَى هَذِهِ الْعَلَامَاتِ فِي الطَّرِيقِ وَأَعْرِفُ مَعَانِيَهَا ❀



.....

.....

.....



.....

.....

.....



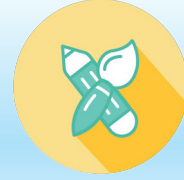
.....

.....

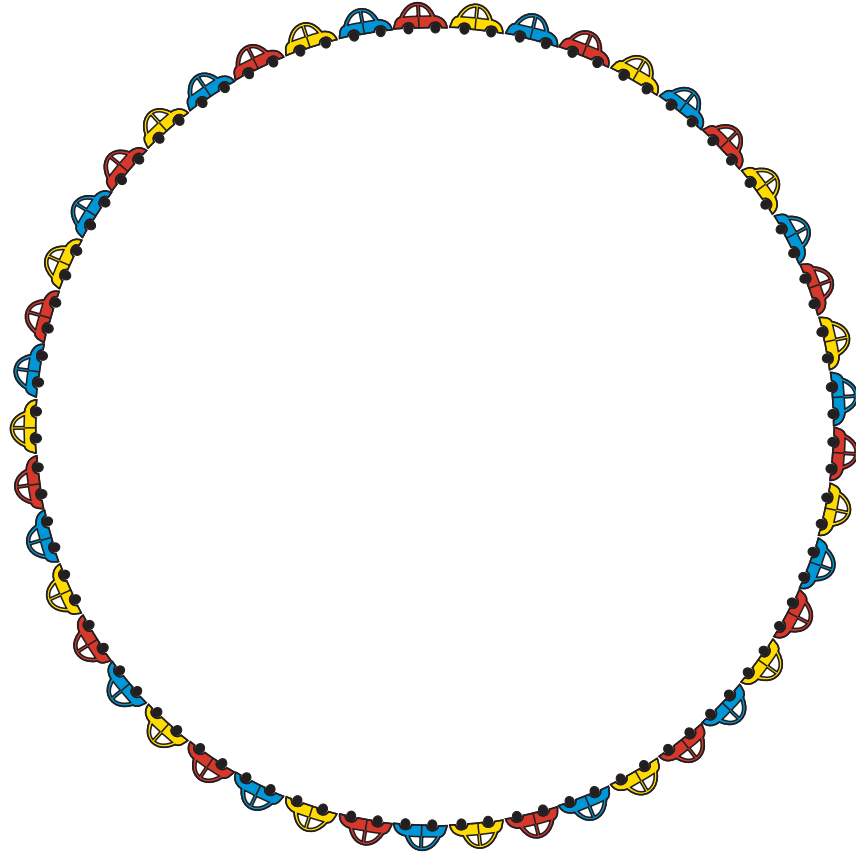
.....



أُرْسَمِي إِحْدَى الْعَلَامَاتِ الْمُرُورِيَّةِ الَّتِي تُشَاهِدِينَهَا  
فِي الطَّرِيقِ، وَاكْتُبِي مَعْنَاهَا :



هَلْ تَعْلَمِينَ؟ أَنْ  
(سار): هِيَ الشَّرْكَةُ  
السُّعُودِيَّةُ لِلخَطُوطِ  
الْحَدِيدِيَّةِ وَالَّتِي  
تُجَسِّدُ رُؤْيَا بِلَدِنَا  
فِي إِنْشَاءِ بِيئَةِ نَقْلِ  
مُتَكَامِلَةٍ لِنَقْلِ الرُّكَّابِ  
وَالْبَضَائِعِ وَالْمَعَادِنِ.





## إرشادات عامة

١ احترام رجل المرور وتقدير جهوده واجب وطني.

٢ أسبوع المرور لا يعني تطبيق الأنظمة المرورية مدة أسبوع فقط، وإنما يعني التأكيد على تطبيقها في سلوكنا مدى الحياة.

٣ التقيّد بأنظمة المرور يدلُّ على الوعي والرقي.

٤ الأمان في ربط حزام الأمان.



## أُحِيطُ سَيَّارَةَ الْمُرُورِ



أَصِلْ كُلَّ لَوْحَةٍ بِمَعْنَاهَا :



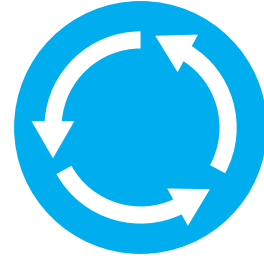
أَمَامَكَ دُورًا



أَمَامَكَ إِشَارَةٌ ضَوْئِيَّةٌ



أَمَامَكَ اتِّجَاهٌ لِيَمِينٍ



أُكْمِلُ الْفَرَاقَاتِ الْآتِيَةَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :



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

اُكْتُبِي عِبَارَةَ شُكْرِ لِرَجُلِ الْمُرُورِ .....





رابط الدرس الرقمي  
www.iem.edu.sa

## أُسْبُوعُ النَّظَافَةِ

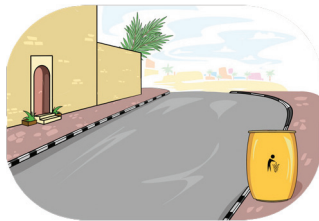
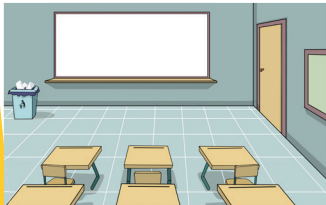
مَاذَا تَعْرِفِينَ عَنِ أُسْبُوعِ النَّظَافَةِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- النَّظَافَةُ.
- النَّظَافَةُ الْعَامَّةُ.
- النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ.

النَّظَافَةُ مُطَلَبٌ ضَرُورِيٌّ فِي حَيَاتِنَا اليَوْمِيَّةِ:

نَّظَافَةُ عَامَّةٌ



نَّظَافَةُ شَخْصِيَّةٌ



دِينُنَا دِينُ النَّظَافَةِ وَالطَّهَارَةِ وَلِذَلِكَ أَحَافِظُ عَلَى نَظَافَتِي الشَّخْصِيَّةِ وَنَظَافَةِ  
الْبَيْتَةِ مِنْ حَوْلِي.

قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾

[ البقرة: ٢٢٢ ]

## نشاط ١

مَا أَوْجُهُ الشَّبَهِ وَالْاِخْتِلَافِ بَيْنَ الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:



أَوْجُهُ الْاِخْتِلَافِ

.....  
.....

أَوْجُهُ الشَّبَهِ

.....  
.....

## نشاط ٢

يُؤَافِقُ أَسْبُوعُ النَّظَافَةِ بِالتَّارِيخِ الْهَجْرِيِّ لِهَذَا الْعَامِ:

التاريخ

...../...../..... هـ

اليوم

.....

أُحَافِظُ عَلَى نِظَافَةِ مَدِينَتِي لِأَنَّي أُحِبُّ وَطَنِي.



اسْتَخْدِمِي الصُّورَةَ الْآتِيَةَ فِي وَصْفِ مُشْكِلَةِ الْاَلْتِرَامِ  
بِالنِّظَافَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ، وَاقْتَرِحِي حُلُولًا فَعَّالَةً لَهَا؟



.....

.....

.....

.....

.....



تَحَدِّثِي مَعَ مُعَلِّمَتِكَ وَزَمِيلَاتِكَ عَنِ نِظَافَةِ صَفِّكَ.



تَعَاوَنِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي تَنْفِيذِ حَمَلَةٍ مُنْظَمَةٍ لِلْعِنَايَةِ بِنِظَافَةِ الْمَدْرَسَةِ.

اقترحي شعاراً لهذه الحملة.

اكتبي النتائج المتوقعة لهذه الحملة.



## إرشادات عامة

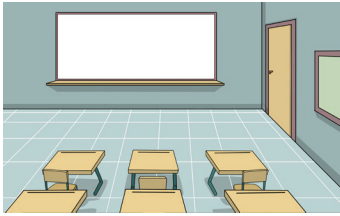
- ١ دِينُنَا يُحْتُنَّا عَلَى النَّظَافَةِ.
- ٢ الْوُضُوءُ طَهَارَةٌ وَنَظَافَةٌ وَتَكْفِيرٌ لِلذُّنُوبِ .
- ٣ إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ.
- ٤ النَّظَافَةُ تَقِينَا - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ .
- ٥ بِلَادُنَا غَالِيَةٌ عَلَيْنَا، فَحَافِظِي عَلَيَّ نَظَافَتِهَا.
- ٦ مِنْ 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 أُسْبُوعِ النَّظَافَةِ فَقَطْ.

# هَيَّا نَمْرُجْ

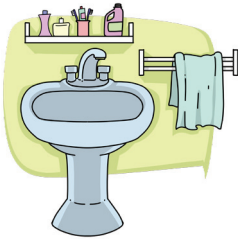
اُكْتُبِي عِبَارَاتٍ تَوْعَوِيَّةً عَنِ النَّظَافَةِ بِمَا يَتَنَاسَبُ مَعَ الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ :



.....



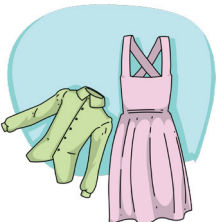
.....



.....



.....



.....

كَرَّمَتِ الْمَدْرَسَةُ (حَنَانَ)؛ لِنِظَافَتِهَا وَحِرْصِهَا عَلَى نِظَافَةِ مَا حَوْلَهَا.



بِرَأْيِكَ مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي حَرَصْتُ حَنَانَ عَلَى نِظَافَتِهَا حَتَّى نَالَتُ هَذَا التَّكْرِيمَ؟

.....

.....

.....

.....



# أُسْبُوعُ الشَّجَرَةِ

مَاذَا تَعْرِفِينَ عَنِ أُسْبُوعِ الشَّجَرَةِ؟

المفاهيم الرئيسة  
• الشَّجَرَةُ.

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



## نشاط

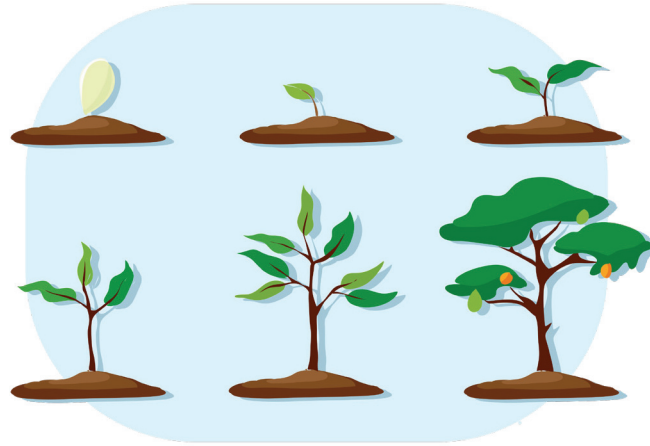
مَا أَهْمِيَّةُ الْمُحَافَظَةِ عَلَى الشَّجَرَةِ بِالنِّسْبَةِ لِلْإِنْسَانِ؟



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



الشَّجَرَةُ تَنْمُو وَتَكْبُرُ وَتُثْمِرُ وَتَنْتَفِسُ لَكِنَّهَا لَا تَمْشِي

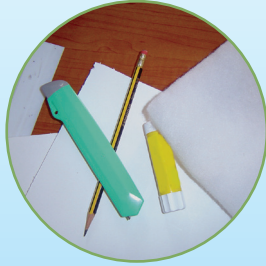
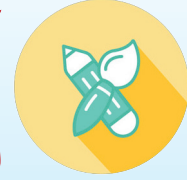


هَيَّا نَزْرَعْ

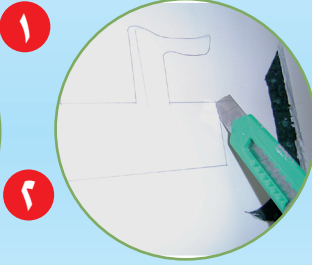
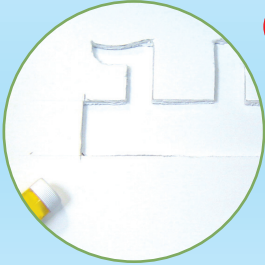
١. نَعْرِسُ الْبَذْرَةَ فِي التُّرْبَةِ.
٢. نَسْقِيهَا بِالْمَاءِ وَنَعْتَنِي بِهَا.
٣. تَنْمُو النَّبْتُ بَعْدَ عِدَّةِ أَيَّامٍ.



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



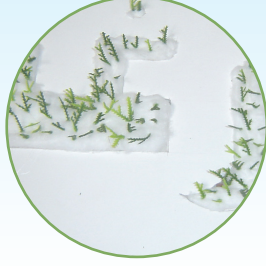
١. أَجْهِّزُ قِطْعَتَيْنِ مُسْتَطِيلَتَيْنِ مِنَ الفِلِينِ  
مَقَاسِ ١٥ × ٣٠ سَم، وَصَمْغًا، وَقُطْناً،  
وَبُذُورًا، وَنَبَاتًا، وَمَاءً.



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



٣. أَصْفُ القُطْنَ دَاخِلَ اسْمِي المُفْرَّغِ،  
وَأَضَعُ البُذُورَ عَلَى القُطْنَ، وَأَسْقِيهَا  
مَاءً.



٤. أَرَأَيْتَ نُمُوَ البُذُورِ يَوْمِيًّا.

٤

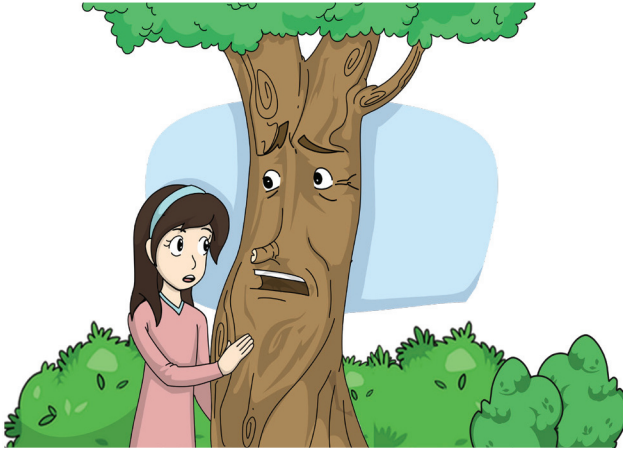
## رِيمُ وَالشَّجَرَةَ



مَا هَذَا الصَّوْتُ؟ وَمَا مَصْدَرُهُ؟



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

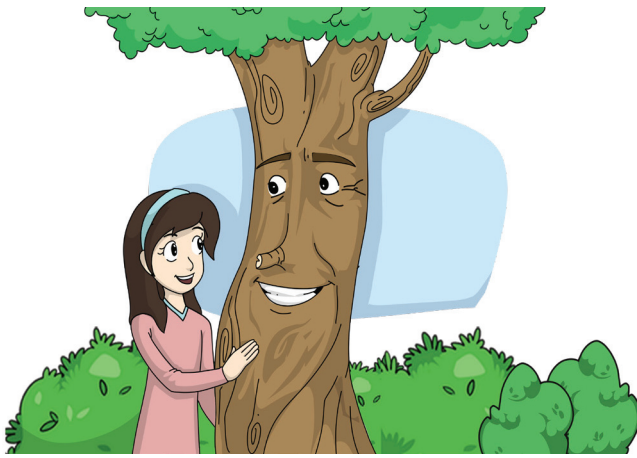


أَنَا عَطْشَى، أُرِيدُ مَاءً. وَإِذَا لَمْ تَسْقِينِي  
فَسَأَمُوتُ.

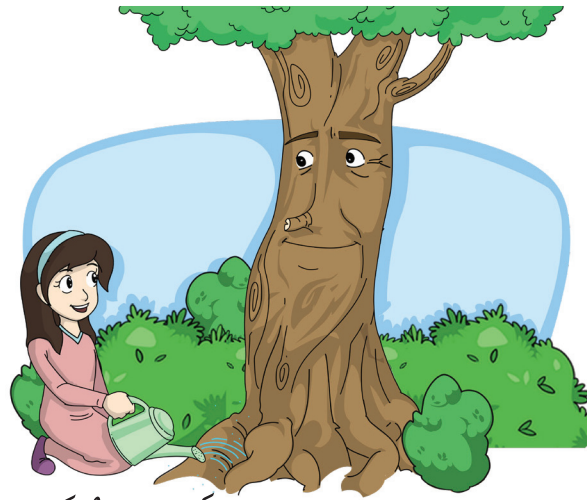


يَا شَجَرَتِي الْعَزِيزَةَ هَلْ أَنْتِ الَّتِي  
تَتَأَلَّمِينَ؟ وَكَيْفَ أَسَاعِدُكَ؟

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



وَاسْتَمَرَّتْ رِيمٌ تَسْقِي الشَّجَرَةَ وَتَعْتَنِي بِهَا.



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



أَكْمِلِي رَسْمَ الشَّجَرَةِ وَلَوِّنِيهَا.



لِتَبْقَى مَدِينَتُنَا جَمِيلَةً أَحَافِظُ عَلَى شَجَرِهَا.



## أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



مَا أَرْوَعُ أُسْبُوعَ الشَّجَرَةِ!  
يَسْعَى الطُّلَّابُ بِهِ شَرْفًا  
وَيُحِيلُ بِقَاعًا مُقْفِرَةً  
فَتَكُونُ رِيَاضًا مُثْمِرَةً  
تَنْمُو أَشْجَارُهَا بِاسِقَةٍ  
وَالنَّخْلُ تَرَى فِيهِ الثَّمَرَةَ  
تَزْدَادُ الْأَرْضُ بِهِ خُضْرَةً  
فِي فِعْلِ الْخَيْرِ بِلَا أُجْرَةٍ  
جَدْبَاءَ إِلَى أَرْضِ نَضْرَةٍ  
نَبَاتًا أَوْ أَزْهَارًا عَطِرَةً  
وَالنَّخْلُ تَرَى فِيهِ الثَّمَرَةَ

★ من كتاب (أغاريد) لإيمان كردي.

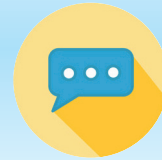


برنامج قطرة برنامج يهدف للوصول إلى معدل الاستهلاك الطبيعي للفرْد وهو ١٥٠ لترًا بحلُول (٢٠٣٠).



### نشاط ٤

وَضِحِي لِزَمِيلَاتِكَ كَيْفَ تَعْتَيْنِ بِالْأَشْجَارِ  
وَالنَّبَاتَاتِ فِي مَنْزِلِكَ إِنْ وُجِدَتْ؟



١٠٢



## إرشادات عامة

- ١ الشجرة تزيد من جمال الطبيعة وتلطّف المناخ.
- ٢ الشجرة تمنع زحف الرمال.
- ٣ لكل شجرة وقت مناسب لزرعها أو غرسها.
- ٤ الشجرة صديقة فحافظي على صداقتك معها.
- ٥ النخلة شجرة مباركة تكثر في بلادنا.
- ٦ منظر الأشجار ولونها الأخضر يريح النفس.
- ٧ تجنّبي الإسراف في الماء أثناء سقي المزروعات.

# فِيَا نَمْرُوحَ

اقْرئي الحُرُوفَ بِاتِّبَاعِ الْأَسْهُمِ، لِاِكْتِشَافِ الْعِبَارَةِ الْمَطْلُوبَةِ ثُمَّ اِكْتُبِهَا فِي الْفَرَاغِ

ج و ل ظ و ء ا ذ غ ←

م

ـ

س

فا

س

ن

ح

ـ

فا

ظ

الشَّجَرَةُ

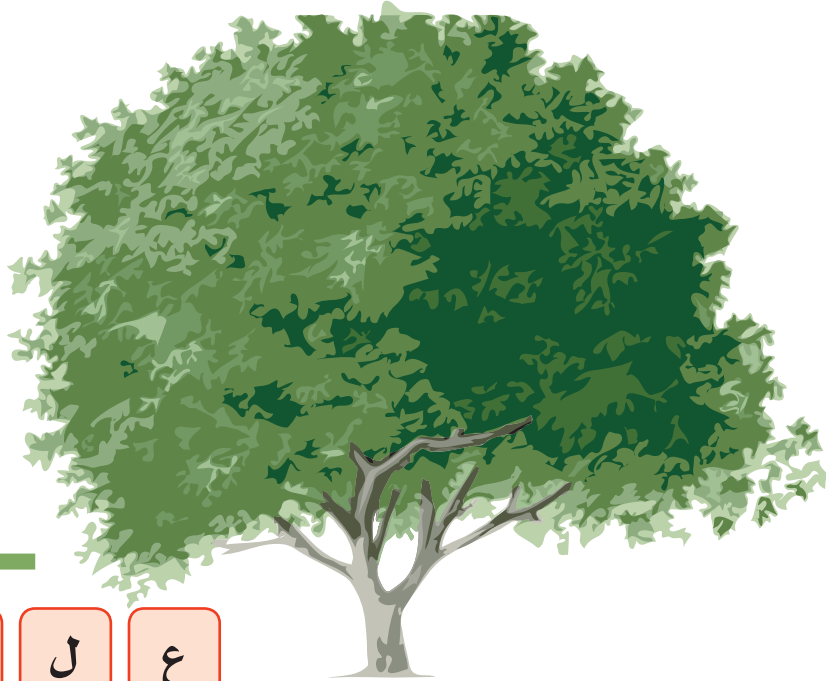
---



---



---



ع ل ي ه ا



٦ اخْتاري بذرَةً من البُذورِ الآتيةِ ثمَّ ازرعيها:

عَدَس - فُول - حَبَّة سَوْدَاء - قَمَح - شَعِير  
وَبَعْدَ أُسْبُوعٍ أَحْضِرِيهَا لِتُزِينِي بِهَا فَصْلَكَ أَوْ مَعْمَلَ التَّرْبِيَةِ الأُسْرِيَّةِ.

٣ اُكْتُبِي تَعْلِيْقًا مُنَاسِبًا لِهَذِهِ الصُّورَةِ.



.....

.....

.....

# تَمَارِينُ عَامَّةٌ



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



# تَمَارِينُ عَامَّة

١٠٨ أُكْتُبِي رَأْيَكَ فِي الشَّكْلِ الْمَعْرُوضِ أَمَامَكَ؟

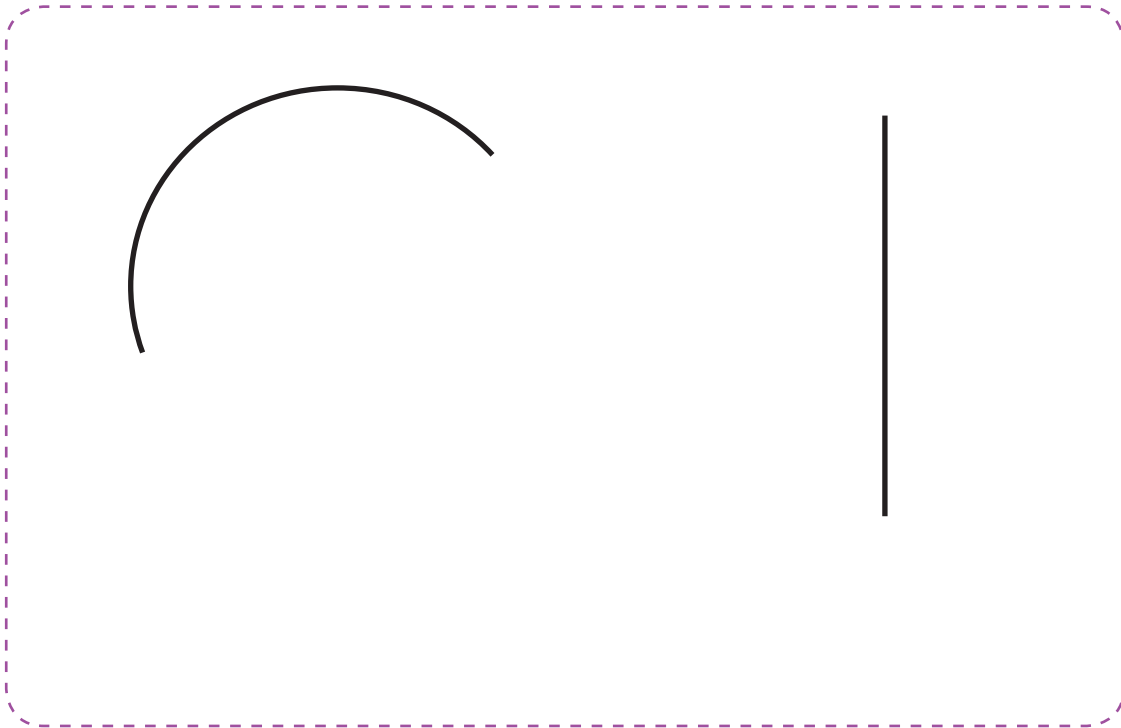


.....

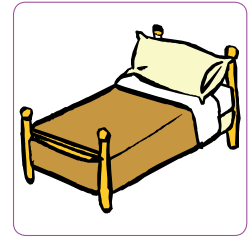
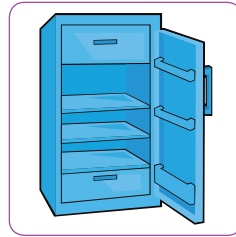
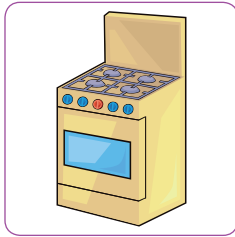
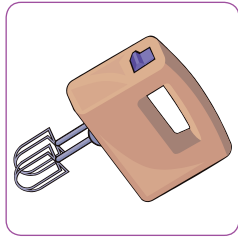
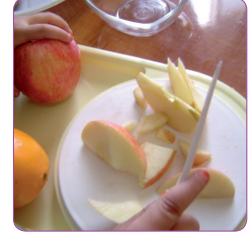
.....

.....

١٠٩ اسْتَعِينِي بِهَذِهِ الْخُطُوطِ فِي رَسْمِ شَيْءٍ تُحِبُّنَهُ؟

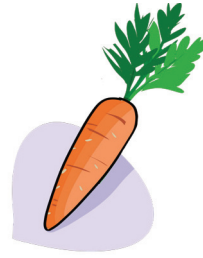
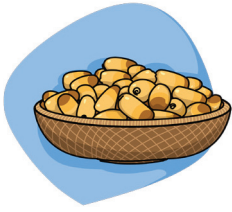


ضعي علامة (✓) تحت الصورة التي لا تنتمي إلى بقية الصور  
في كل صف:



# تَمَارِينُ عَامَّة

اُكْتُبِي الحَرْفَ الأَوَّلَ لِلصُّوَرِ الآتِيَةِ، حَتَّى تَعْرِفِي اسْمَ المُنَاسِبَةِ، ثُمَّ  
اُكْتُبِيهِ فِي المَكَانِ المُنْخَصِّصِ:



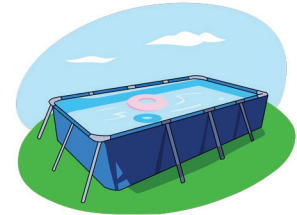
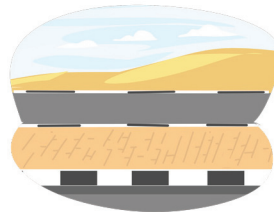
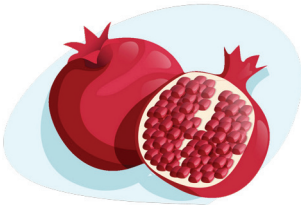
.....

.....

.....

.....

أُسْبُوعُ الـ



.....

.....

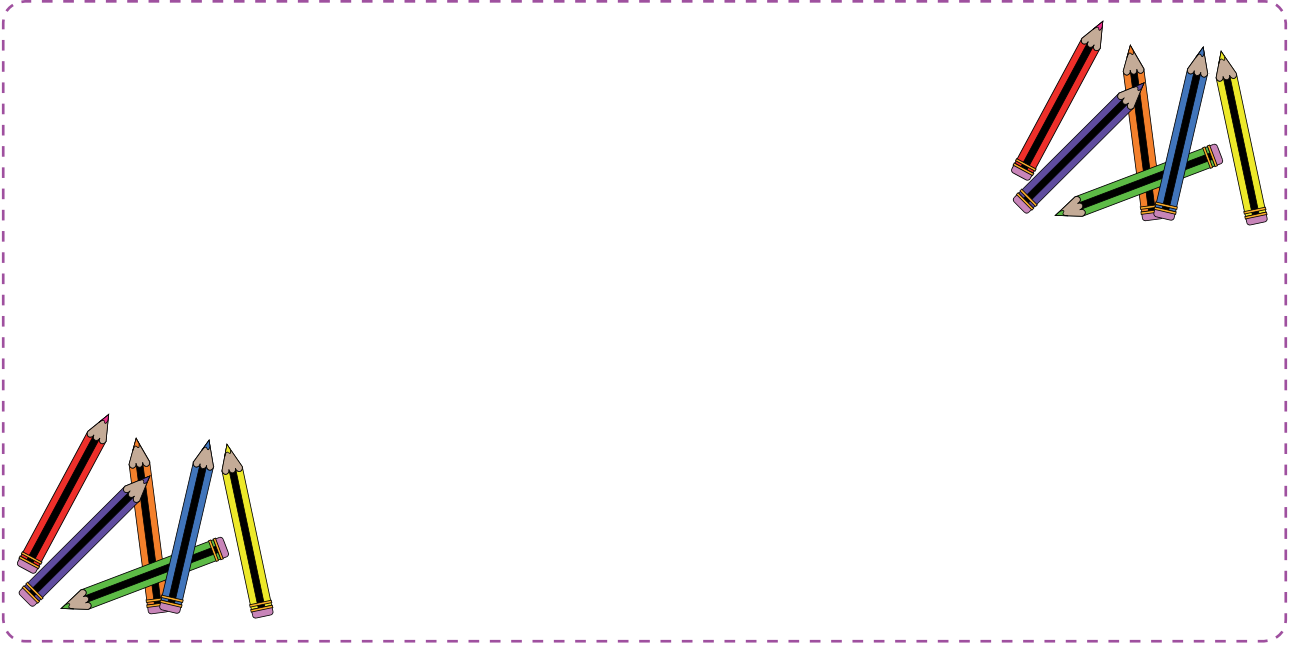
.....

.....

أُسْبُوعُ الـ

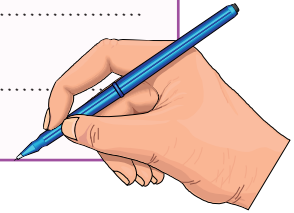


أرسمي ولوني الملابس التي تحبين أن ترتديها عند زيارة أقاربك. 



أكتب عِبارةً أو رسالةً موجهةً لعائلتك. 

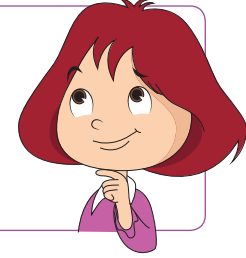
A large rectangular box with a purple border and five horizontal dotted lines for writing.



## تَمَارِينُ عَامَّة

أفكر:

• يُقَرِّبُ الْبَعِيدَ، وَيَتَكَلَّمُ بِلَا لِسَانٍ، وَبِهِ أَرْقَامٌ.



أَكْتُبِي قَائِمَةً بِالْأَدْوَاتِ وَالْأَجْهَزَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ الَّتِي تَعْرِفِينَهَا فِي الْجَدْوَلِ

الآتِي:

أَصْغَرُ أَدَاةٍ فِي الْمَطْبَخِ	أَكْبَرُ جِهَازٍ فِي الْمَطْبَخِ	تَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ	يَصْدُرُ مِنْهَا صَوْتٌ	يَصْدُرُ مِنْهَا ضَوْءٌ



أُكْتُبِي عَدَدًا مِنَ الْأَدَوَاتِ الْمَصْنُوعَةِ مِنَ الْخَشَبِ وَالْمَوْجُودَةِ فِي مَطْبَخِكَ. ❀



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

أُحِيطُ بِالْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِيمَا يَأْتِي: ❀

عِنْدَمَا تَتَّصِلِينَ وَتُخَطِّئِينَ فِي الرَّقْمِ:

- تَضَعِينَ السَّمَاعَةَ فَوْرًا.
- تُبَادِرِينَ بِالْإِعْتِدَارِ، ثُمَّ تَضَعِينَ السَّمَاعَةَ.
- تَبْدَأِينَ بِطَرْحِ الْأَسْئَلَةِ عَلَى الطَّرَفِ الْآخَرِ.

عِنْدَمَا تَرْغَبِينَ فِي الْإِتِّصَالِ بِشَخْصٍ مَا:

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







