

# المهارات الحياتية والأسرية

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online  
للفصل الثالث الابتدائي  
الفصل الدراسي الثالث

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - للصف الثالث الابتدائي - الفصل الدراسي الثالث.

/ وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣ هـ

٧٢ ص ، ٢١ × ٥ سم

ردمك : ٢-٠٤٠-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١ - المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢- التعليم الابتدائي - السعودية

أ- العنوان:

١٤٤٣ / ٢٧٩٦

ديوي ٣٧٢ ، ٨٢

رقم الإيداع: ١٤٤٣ / ٢٧٩٦

ردمك : ٢-٠٤٠-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



# المقدمة

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

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

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

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه؛ ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

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

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

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



نودُّ أن ننبّه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية المملكة ٢٠٣٠.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إثرائية.



أناشيد يسيرة تقدّم للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منه حفظها، بل يرددها مع المعلم فقط.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يُحدّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



## الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية للصف الثالث الابتدائي، الفصل الدراسي الثالث، حصة واحدة في الأسبوع.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوعان	١١	- السلامة من أشعة الشمس.	صحتي وسلامتي
أسبوع	١٨	- السلامة أثناء السباحة.	صحتي وسلامتي
أسبوعان	٢٩	- كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد؟	وقتي
أسبوعان	٤٣	- كيف أختار أصدقائي؟	شخصيتي
أسبوعان	٥٣	- أقسام الغذاء.	غذائي
أسبوع	٦٤	- آداب حفظ الغذاء.	غذائي
أسبوع	٧٠	- تمرين عامّة	غذائي





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

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

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

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

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

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١١	تهيئةُ الدرس: أسرتي العزيزة.	صحتي وسلامتي
١٣	نشاط (أسري).	
١٥	نشاط (ختامي).	
٢٦	هيا نتعلم لغة الإشارة.	وقتي
٣٩	هيا نتعلم لغة الإشارة.	شخصيتي
٤٩	هيا نتعلم لغة الإشارة.	غذائي
٦٤	تهيئةُ الدرس: أسرتي العزيزة.	
٦٥	نشاط (أسري).	
٦٧	نشاط (ختامي).	
٦٩	هيا نتعلم لغة الإشارة.	





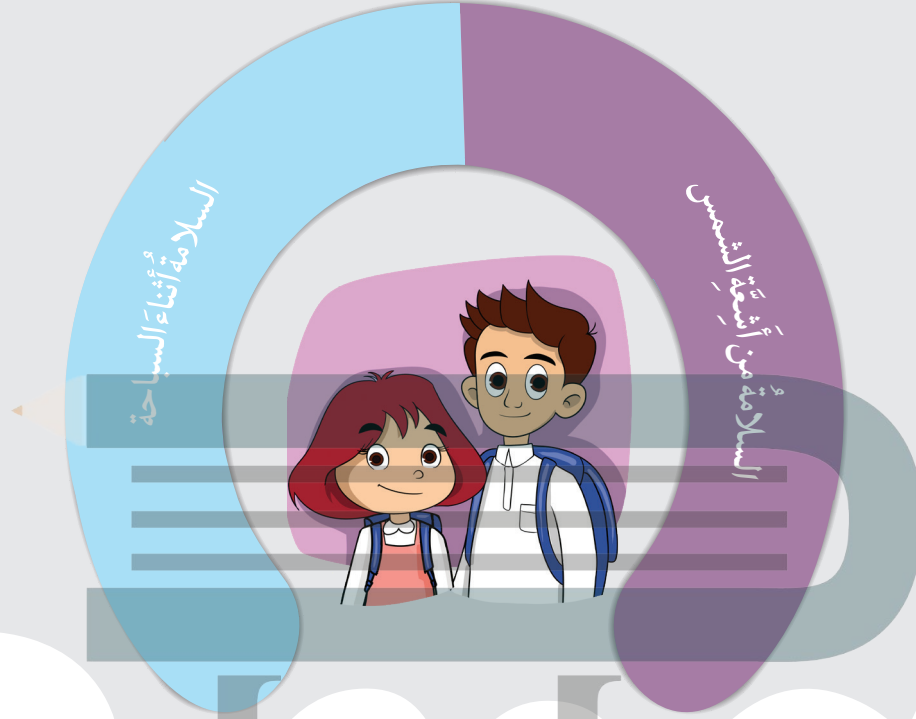
## الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَ سَلَامَتِي

السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السِّيَاحَةِ.  
hulul.online

## صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يشرح مفهوم ضربة الشمس.
- ◆ أن يميِّز بين الأوقات المفيدة والضارة لأشعة الشمس.
- ◆ أن يذكر بعضاً من الأشياء التي تحمي من أشعة الشمس.
- ◆ أن يصف قواعد السلامة الواجب مراعاتها عند السباحة.





www.ien.edu.sa

# السلامة من أشعة الشمس

أشرق في الصباح وأغيب في المساء وتحببني الغيوم أحياناً، فمن أكون؟

المفاهيم الرئيسة:

• ضربة شمس

## الشمس

الشمس مفيدة للإنسان والحيوان والنبات.

الشمس تمدنا بالضوء والدّفء والحرارة.

## أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه السلامة من أشعة الشمس ، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه أسرة واحدة مع وافر الحبّ ابنكم / ابنتكم .

### نشاط:

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



اكتب آية من القرآن الكريم ذكر فيها لفظ (الشمس).

قوله تعالى: "وسخر الشمس والقمر كل يجري لأجل مسمى"

◆ أضعُ الكَلِمَاتِ الآتيةَ في الفراغاتِ:

الصَّبَاحِ، أَرْبَعَةَ، الظُّهْرِ، الصَّيْفِ، الغُرُوبِ، الكَرِيمِ، المِظَلَّةِ.

١. عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ ..... **أربعة** .....

٢. فِي فَضْلِ ..... **الصيف** ..... تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

٣. أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتِ ..... **الصباح** ..... البَاكِرِ وَقَبْلَ ..... **الغروب** .....

٤. الوَقْتُ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ ..... **الظهر** .....

٥. لِحِمَايَةِ البَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوضَعُ ..... **الكريم** ..... الوَاقِي  
قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

٦. تُسْتَحَدَمُ ..... **المظلة** ..... لِلوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.



**نشاط ٢**

بالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمَلَائِي فِي المَجْمُوعَةِ، اكْتُبْ أَكْبَرَ

عَدَدٍ مِنَ الأَشْيَاءِ الَّتِي تَحْمِي الرِّأْسَ مِنْ أَشِعَّةِ

الشَّمْسِ.

المِظَلَّةُ - القُبَعَاتُ - الحِجَابُ



أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءك على الإجابة عن السؤال الآتي:  
**ما اسم الفيتامين الذي يكونه الجسم عند تعرضه لأشعة الشمس؟**  
**فيتامين د**



◆ في رأيك، وبعد قراءة القصة السابقة:

لَمْ أُصِيبَ لِمَ أُصِيبَ بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟

لأنه تعرض لأشعة الشمس مباشرة لفترة طويلة

٣

نشاط

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



التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي

كَيْفَ أَعْوِضُ مَا يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

بِكثْرَةِ شَرِبِ الْمَاءِ وَالْعَضَائِرِ.....

إِرْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ يَحْمِي الْجِسْمَ مِنَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

٤

نشاط

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ إِرْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ فِي فَصْلِ  
الصَّيْفِ؟ لأنها تعكس حرارة الشمس





## أسرتي العزيزة

عزيزي الأب / عزيزتي الأم، وَضِّحًا لِأَبْنَائِكُمَا الطَّرِيقَةَ السَّليمةَ لِاسْتِخْدامِ وَاقي  
الشَّمْسِ.



## إرشادات عامة

- ◆ احرِصْ دائِمًا على تبريدِ المَكانِ الحارِّ.
- ◆ اشْرَبِ المَاءَ بِكَثْرَةٍ في الصَّيْفِ؛ لِتَحْمِي جِسمِكَ مِنَ الجَفافِ.
- ◆ تَجَنَّبِ اللَّعبَ في الشَّمْسِ وَقتَ الظَّهيرةِ.
- ◆ رَاجِعِ أَقْرَبَ مَرَكزِ صِحِّيِّ عِنْدَ إِصَابَتِكَ بِضْرِبَةِ شَمْسِ.
- ◆ اسْتَفِدْ مِنْ أشعَّةِ الشَّمْسِ في الوَقْتِ المُناسِبِ.

١ أحيطُ الإجابة الصحيحة :

◆ تشتدُّ حرارةُ الشَّمْسِ وَقتَ :

- الصَّبَّاحِ.
- الظُّهْرِ. ✓
- المَسَاءِ.

◆ اللَّعبُ في الشَّمْسِ مدَّةً طويلاً يُؤدِّي إلى :

- السُّعالِ.
- النَّزلةِ المَعَوِيَّةِ.
- ضَرْبَةِ شَمْسٍ. ✓

◆ يُوضَعُ الكَريمُ الواقِي مِن أشعَّةِ الشَّمْسِ :

- قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ. ✓
- بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- أَثناءَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.





٢ أصلُ الشَّمْسِ بمنِ يَسْتَفِيدُ مِنْهَا :



## السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المَظاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:  
 •المستنقع  
 •السيول

♦ متى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الأَشْيَاءَ؟ نَسْتَعْمِلُها عِندَ السَّباحَةِ



لأن المياه في فصل الصيف تكون دافئة  
فَنَسْتَطِيعُ السَّباحَةَ دونَ خِوفٍ عَلى صَحتِنا

♦ السَّباحَةُ رِياضَةٌ مُمتِعَةٌ ومُفِيدَةٌ.

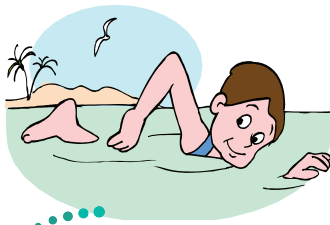
♦ فَضْلُ... **الصَّيْفِ**... أَفْضَلُ فُصولِ السَّنَةِ لِمُمارِسةِ السَّباحَةِ. **لِمَذاذ؟**

♦ عَن عُمَرَ رَضِيَ اللهُ عَنهُ قالَ: «عَلِّمُوا أَوْلادَكُمُ السَّباحَةَ وَالرَّمايَةَ وَرُكُوبَ الخَيْلِ».

♦ نَتَعَلَّمُ السَّباحَةَ تَحْتَ إشرافِ الكِبارِ.

♦ تَخَيَّلْ أَنَّكَ تَسَبَّحُ، ما الحَرَكَاتُ الَّتِي تَقُومُ بِها؟

طَبِّقْها أَمامَ زَملائِكَ.





## ◆ اكتب أكبر عدد من فوائد السباحة.

من فوائد السباحة تخفيف الوزن أو المحافظة عليه بناء العضلات وتشكيلها تساعد السباحة في حل مشاكل التنفس، يكتسب ممارسي السباحة مرونة أكثر في أجسامهم؛ توصف السباحة عادة لعلاج الإصابات وخاصة الركبتين؛ وهي تخفف أيضاً من التوتر والقلق

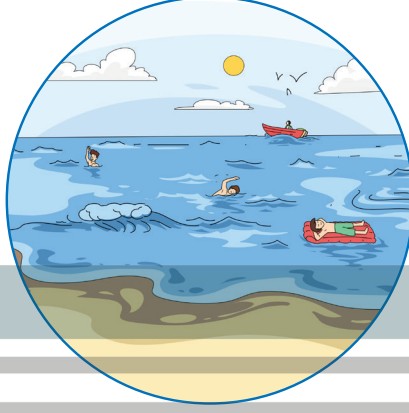


## ◆ يُراعى عند السباحة ما يأتي:

- يجب ..... أخذ الإذن من والدي قبل البدء في السباحة.
- أقوم بتغيير ملابسني ... بعيداً عن أنظار الآخرين.
- لا أرمي ..... النفايات ..... في حوض السباحة.
- لا أتناول ..... الطعام ..... في حوض السباحة.
- أتجنب ..... شرب ..... ماء الحوض أثناء السباحة.
- ..... أتجنب ..... التبول في حوض السباحة.
- أتجنب السباحة من غير وجود شخص كبير ..... للمراقبة.
- أتبع التعليمات ..... الخاصة بالسباحة للسلامة
- ..... أتجنب ..... المزارح الثقيل أثناء السباحة.

## السبب والنتيجة

قد يتعرض للغرق



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

منع السباحة في البحر.



عند برودة المياه أو  
وجود الرياح القوية أو  
وجود ملوثات في البحر

لتحديد مناطق عمق المياه وإلزام  
الصغار بعدم القرب منها



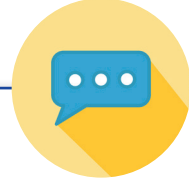
وَضَعُ الحَواجِزِ في البَحرِ.





أحيطُ ما أحتاجُ إليه عند السَّباحة:





◆ اتَّبِعِ الْأَسْهُمَ لِكِتَابَةِ الرِّسَالَةِ ثُمَّ أَقْرَأْهَا:

ع ي م ج ل ل

البداية

ا

السياحة رياضة مفيدة للجميع

ل

س

ب

ا

ح

ة ر ي ا ض

الجلول اون لاين  
hulul.online



إِنَّ السَّبَّاحَةَ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ تَعْرِضُكَ لِلْخَطَرِ؛ لِأَنَّهَا تُسَبِّبُ  
الْأَنْزِلَاقَ وَالْغَرَقَ، وَتُكَوِّنُ مُسْتَنْقَعًا يُسَبِّبُ التَّلَوُّثَ.



## التَّفكير الإبداعي



مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا رَأَيْتُ غَرِيقًا فِي الْمَاءِ؟

إِذَا كُنْتَ لَا أَجِيدُ السِّبَاحَةَ فَسَأَطْلُبُ لَهُ النُّجْدَةَ كَيْ  
تَقُومَ بِمُسَاعَدَتِهِ وَإِنْقَاذِهِ



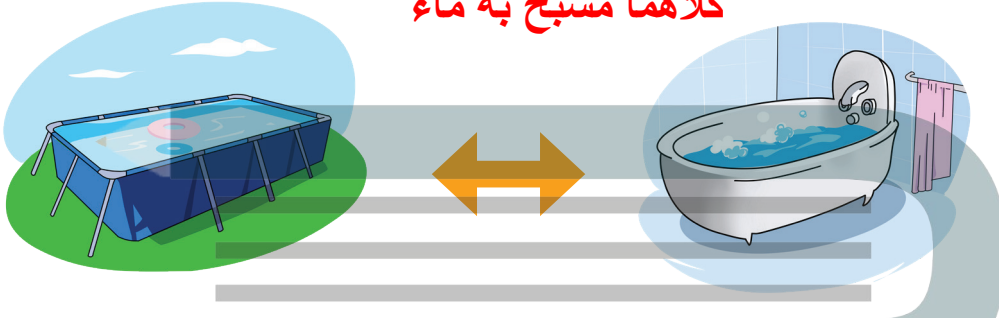
## إرشادات عامّة

- ◆ تَجَنَّبِ السِّبَاحَةَ فِي الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ؛ لِأَنَّهَا تَحْمِلُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- ◆ تَأَكَّدْ مِنْ عُمُقِ الْمَاءِ قَبْلَ التُّزُولِ إِلَيْهِ.
- ◆ لَا تَبْتَعِدْ عَنِ الْأَهْلِ أَثْنَاءَ السِّبَاحَةِ فِي الْبَحْرِ.
- ◆ تَجَنَّبِ السِّبَاحَةَ بَعْدَ الْأَكْلِ مُبَاشَرَةً وَفِي حَالِ الْمَرَضِ.
- ◆ السِّبَاحَةُ مِنَ الْهَوَايَاتِ الْمُفِيدَةِ الَّتِي تُنَشِّطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ.
- ◆ لَا تُهْمَلْ أَدَاءَ الصَّلَاةِ وَقَتَ السِّبَاحَةِ.
- ◆ خُذِ الْإِذْنَ مِنْ وَالِدِكَ قَبْلَ السِّبَاحَةِ.

هيا  
نمرح

١ اذكر الرابط بين الصور التي يشير إليها السهم:

كلاهما مسبح به ماء



السماك يعيش في الماء والقارب يسير على الماء



الجلول اون لاين  
hulul.online

٢ اكون ثلاث كلمات من الحروف الآتية:

ب

ح

س

سبح

حسب

سحب



٣ اكتب أضداد الأشياء الآتية، ثم أجمع أحرف المربعات الصفراء، واكتشف اسم البحر الذي يُطلُّ على الجزء الغربي من وطني:

ب	ا	ر	حار
و	ل	ح	مُر
ر	ك	س	مِلح
ر	ض	ح	غَاب
س	م	ش	قَمَر
ا	م	ر	رَجُل
ا	أ	ة	

البحر ..... الأحمر.....



## وَحْدَةٌ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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

<p>٣٦ شمس Sun</p>	<p>١٥٤ الجو حار weather is hot</p>
<p>١٣٩٩ سباحة Swimming</p>	<p>١٣٩٩ سباحة Swimming</p>



## الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

وَقْتِي

كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي بِمَا يُفِيدُ؟

الحلول اون لاين  
hulul.online

## وَقْتِي

كَيْفَ أُقْضِي وَقْتَ فَرَاعِي بِمَافِيْدُ؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

الجلول اون لاين  
hulul.online

- ◆ أن يشرح كيف يمكنه قضاء وقت فراغه.
- ◆ أن يقترح أفكاراً للاستفادة من الوقت بشكل صحيح.





## كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد؟

كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد؟

بمراجعة دروسي، أو بممارسة  
هوايتي المفضلة، أو بمساعدة والدي  
أو أحد أفراد أسر فيما يحتاجونه

المفاهيم الرئيسة:

- وقت الفراغ
- المضيء.
- التسلية.

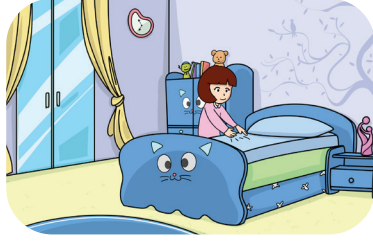
### نشاط ١

أرسم خريطة ذهنية لطريقتي في قضاء وقت فراغي؟

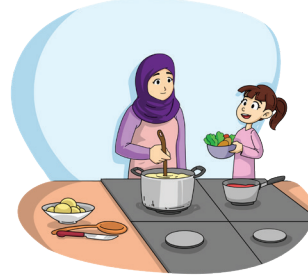
أقضي وقت فراغي:

- ١- بحفظ آيات من القرآن الكريم
- ٢- بممارسة بعض الألعاب البدنية
- ٣- بممارسة هوايتي المفضلة
- ٤- بعمل بعض الأشغال اليدوية
- ٥- الاعتناء بأخوتي الصغار
- ٦- مساعدة والدي في أعمال المنزل

## أولاً: أساعدُ أمِّي في أعمالِ المنزل:



• أرَتبُ عُرفَتِي.



• أنفِذُ كُلَّ ما تَطْلُبُهُ مِنِّي أمِّي.



• أساعدُ في تَنْظِيفِ المنزل.



• أساعدُ في تَحْضِيرِ سَفْرَةِ الطَّعام.



أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الصِّغار.

◆ أذْكَرُ أَعْمالاً أُخْرَى أساعدُ بها أمِّي.

١. أساعدُ أمِّي في غَسْلِ الصِّحونِ وتَجْفِيفِها.
٢. أساعدُ أمِّي في غَسْلِ المِلابِسِ وترتِيبِها في الخِزانة.
٣. أساعدُ أمِّي في تَنْظِيفِ المائدةِ بعدَ الفِراغِ مِن تناولِ الطَّعام.





## ما أثر مُساعدتك لِأمِّك في أَعْمالِ المَنْزِل؟

عندما أساعد أُمِّي في أَعْمالِ المَنْزِل فإننا ننتهي منها في وقت أسرع وبجهد أقل فيساعدنا ذلك بالاستفادة من الوقت المتبقي في عمل شيء مفيد أو ممارسة هواياتنا المفضلة

أَسْرَعُ لِمُسَاعَدَةِ أُمِّي إِذَا انْتَهَيْتُ مِنَ الاسْتِذْكَارِ.



ثانِيًا: أُمَارِسُ الهَوَايَاتِ وَالْأَلْعَابَ البَدَنِيَّةَ المُفِيدَةَ.

hulul online

فَوَائِدُ الأَلْعَابِ البَدَنِيَّةِ



تقوية

المضلات  
والعظام.

تكوين

صداقات  
مع الآخرين

الثقة

بالنفس  
والتعاون

المحافظة

على جسم  
صحي.



أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمَلَائِي وَمُعَلِّمِي عَنِ هَوَايَاتِي الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ أَكْتُبُهَا.

هوايتي المفضلة هي الرسم أستمتع حينما أقضي وقتي برسم

لوحات من إبداعي وبعد انتهائي منها أشعر بسعادة كبيرة

تغمرنني لأنني قد أنجزت شيئاً رائعاً أفتخر به

### ثالثاً: قراءة القصص المفيدة



أَخْتَارُ مَكَاناً هَادِئاً وَمُضَاءً إِضَاءَةً جَيِّدَةً.

أَقْرَأُ بَتَانً.

أُحَاوِلُ تَلْخِيصَ مَا قَرَأْتُ.

أُحَافِظُ عَلَى الْأَوْرَاقِ عِنْدَ الْقِرَاءَةِ.

أَقُومُ بِإِعَادَةِ الْقِصَّةِ إِلَى مَكَانِهَا بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.







## نشاط ٤

لِمَ يُنصَحُ بِقِضاءِ الوَقتِ في القِراءةِ ؟

لأن للقراءة فوائد عظيمة منها أنها تقوي شخصية الإنسان وتزيد من وعيه ومعلوماته وخبراته وخياله وقدرته على مناقشة الآخرين وهي تسهم بشكل كبير في تطور البشرية واستكشاف المستقبل

## أَسْتَمِعُ وَأُنشِدُ



كِتابِي يُفيدُ  
كُلَّ جَدِيدٍ  
فَأزْدادُ فُهْمًا  
وَأَكسِبُ عِلْمًا  
حُبًّا كَبيرًا  
أزِيدُ سُرورًا\*

كِتابِي يُسَلِّي  
كِتابِي يُعَلِّمُ  
أُطالِعُ فِيهِ  
وَأَحيا سَعِيدًا  
أَحِبُّ كِتابِي  
وَحِينُ أَراهُ

رابعًا : أَشْرِكُ في حَلِقَةِ تَحْفِيزِ القُرْآنِ وَالْمَرَاكِزِ الصِّفِيَّةِ.

في كُلِّ حَيٍّ مَرَكِزٍ لَتَحْفِيزِ القُرْآنِ الكَرِيمِ وَمَرَكِزٍ صِيفِيٍّ.



ما المقصودُ بما يأتي :

١. الحديث الشريف : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

«خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ» (١).

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

٢. المَرَكزِ الصَّيْفِيِّ : المقصود به: هو تجمع تربوي يتضمن مجموعة من الأنشطة المتعددة لاستثمار أوقات الفراغ تحت إشراف تربوي أثناء خطة تربوية محددة؛ ويعقد عادة في العطلة الصيفية

خامساً: السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجَازَةِ فِي رُبُوعِ بِلَادِي

بَدَأَتِ الْعُطْلَةَ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيهَا؟  
أَخْتَارُ مِمَّا يَأْتِي :



- السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجَازَةِ فِي مَدِينَةٍ مِنْ مَدُنِ بِلَادِي أَوْ السَّفَرُ خَارِجَ الْبِلَادِ.
- مُشَاهَدَةُ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ عَلَى التِّلْفَازِ.
- الْإِلْتِحَاقُ بِمَرَكزِ صَيْفِيٍّ.





برنامج جودة الحياة 2020

برنامج جودة الحياة ٢٠٢٠  
أحد برامج تحقيق رؤية  
المملكة ٢٠٣٠، ويعنى  
بتحسين نمط حياة الفرد  
والأسرة وبناء مجتمع  
ينعم أفرادُه بأسلوب  
حياة متوازن، وذلك من  
خلال تهيئة البيئة اللازمة  
لدعم واستحداث خيارات  
جديدة تعزز مشاركة  
المواطن والمقيم في  
الأنشطة الثقافية والترفيهية  
وبرنامج جودة الحياة  
الرياضية.

## ٦ نشاط

أتعاون مع زملائي ومعلمي في جمع صور لأماكن  
سياحية بالمملكة العربية السعودية وعمل دليل  
سياحي للتعريف بمدن المملكة. متروك للطالبة

## ٧ نشاط

كيف أتصرف في الموقف الآتي:  
• إذا رأيت زميلاً يسيئ للآخرين داخل المكتبة.



## إرشادات عامة

- ◆ بعض الأعمال المنزلية قد تسبب الأذى فأتجنبها.
- ◆ الألعاب البدنية تعلمك العمل بروح الفريق والصبر والمثابرة.
- ◆ احرص على قراءة القرآن الكريم وتدبر القصص فيه.
- ◆ ألخص القصة بعد الانتهاء منها.

هيا  
نمرح

١ أُرْسِم ○ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تُحِبُّ أُمِّي أَنْ أَقُومَ بِهَا،

وَ □ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي أُوَدُّ القِيَامَ بِهَا.

وَ △ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ الَّتِي تَمْنَعُنِي أُمِّي مِنَ القِيَامِ بِهَا:



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

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

## ٣ اخْتَارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:

إِذَا رَأَيْتَ أُخْتِكَ تَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِهَا كُلَّهُ بِمَشَاهِدَةِ التَّلْفَازِ:

١. أَشَاهِدُ مَعَهَا التَّلْفَازَ.
٢. أَغْلِقُ التَّلْفَازَ عَنْهَا.
٣. أَذْكُرُهَا بِمَضَارِّ مَشَاهِدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارٍ.
٤. لَا أَهْتَمُ بِالْأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَعْينِي.
٥. أَذْكُرُهَا بِوَسَائِلَ أُخْرَى لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ. ✓



## ٤ أبحثُ عن الكلمات الآتية عمودياً وأفقيّاً، ثمّ أشطبها

أطلع - قصة - كتب - مكتبة - هدوء - قرأ

ا	و	ة	ص	ق	ن
ة	ب	ت	ك	م	ب
ر	ب	ت	ك	د	ب
ج	ء	و	د	ظ	ب
ا	ر	ق	ا	ح	ع

• ثمّ أكوّن من الحروف الباقية اسمَ مجموعة قصصيّة طريفة عرفَ بها صاحبها.

الحلول اون لاين  
 hulul.online  
 نواير ججا



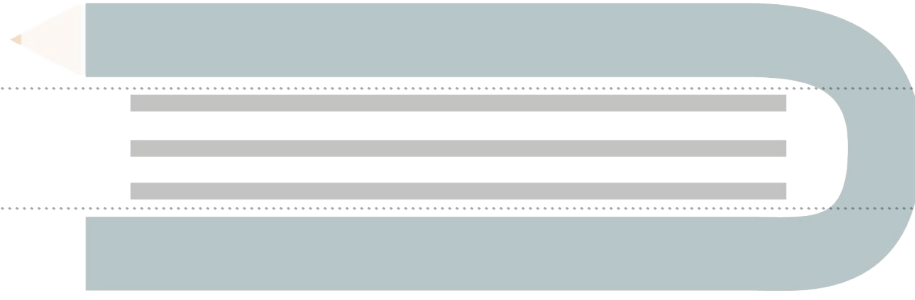


## وَخَدَةُ وَقْتِي

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



أدُون مَلْحُوظَاتِي



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online





## الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

شخصيتي

كَيْفَ أَخْتَارُ أَصْدِقَائِي؟

حلول  
الحلول اون لاين  
hulul.online

## شخصيتي

كيف أختار أصدقائي؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

الجلول اون لاين  
hulul.online

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





## كَيْفَ اخْتَارُ اَصْدِقَائِي؟

ماذا تعني لك الصداقة؟

المفاهيم الرئيسية:  
• الصداقة.

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

### أُسُسُ اخْتِيارِ الصديق

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

التمسك بالدين

القراءة والاطلاع

القراءة والنسب

الهوايات والاهتمامات المشتركة

الجوار (الإقامة والسكن)

تقارب السن

الزمالة (في المدرسة أو العمل)





بالتعاون مع زملائي في المجموعة أناقش أهمية الصداقة في حياتي.

## الصداقة القوية

أي الصداقات الآتية أقوى وأمتن، ولم في رأيك؟

◆ صداقة بُنيت وفق الدين والعقيدة.

◆ صداقة تَمَّت على أساس الثقافة.

◆ صداقة تَجْمَعُهَا الهوايات المشتركة.

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





## نشاط ٢

أفترض أنني مريضة ودخلت المستشفى فأبي صديق يكون أقرب  
إلى نفسي؟

- الصديق الذي زارني في المستشفى.
- الصديق الذي أطمأن على صحتي هاتفياً.
- الصديق الذي أرسل باقة من الورد.
- الصديق الذي انتظر خروجي من المستشفى ثم زارني.

تعد صداقة النبي صلى الله عليه وسلم مع أبي بكر الصديق رضي الله  
عنه من أفضل وأقوى وأمتن الصداقات.

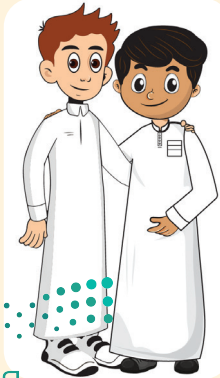
أناقش معلمي وزملائي في ذلك.



## نشاط ٣

أضع علامة (✓) أمام الصفات التي أرى أهميّة وجودها في الصديق  
المثالي مع ذكر السبب:

م	الصفة	مهمّة	غير مهمّة	السبب
١	أن يكون في مثل عمري.	✓		لكي نفهم بعضنا
٢	أن يكون في مثل مستواي الدراسي.	✓		حتى تكون منافسة بيننا
٣	أن يكون مواظبًا على صلواته.	✓		كي لا أهمل الصلاة
٤	أن يُشارِكُنِي في الهوايات.		✓	الاختلاف لا يؤثر
٥	أن تتشابه أفكارنا وآراؤنا.		✓	بقدر ما يستطيع
٦	أن يُقدِّم لي كل خدمة أحتاج إليها.		✓	
٧	أن يكون مُتفوقًا في دراسته.	✓		لكي تشجعني أن أكون مثلها
٨	أن يحترم الآخرين.	✓		حتى يحترمه الآخرين
٩	أن يكون من الأقارب.		✓	



إذا أخطأ أحد زملائك فلا تقل له رأيك بأسلوب جارح،  
بل يُمكن التعبير عن رأيك دون خدش لشعوره، واعلم أن  
المحافظة على شعور الصديق من أسس الصداقة.

٤

نشاط

شكى إِيَادُ لِصَدِيقِهِ عَن خِلَافٍ حَدَثَ لَهُ مَعَ وَالِدَيْهِ، وَحَكَى لَهُ تَفَاصِيلَ هَذَا الْخِلَافِ، وَبَعْدَ أَيَّامٍ سَأَلَهُ صَدِيقُهُ آخَرَ عَن هَذَا الْخِلَافِ وَتَفَاصِيلِهِ .

أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي فِي تَحْدِيدِ الْخَطَأِ الَّذِي وَقَعَ فِيهِ إِيَادُ.

الخطأ: هو إفشاء أسرار العائلة وعدم الاختيار الصحيح للصديق  
الوفاي الذي يحفظ السر



## إرشادات عامة

- ◆ اِحْرَاضٌ عَلَى الْاِعْتِرَافِ بِالْخَطَأِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصَّدَاقَةِ.
- ◆ حَافِظٌ عَلَى الْأَسْرَارِ وَابْتَعُدْ عَنِ الْفِتْنَةِ.
- ◆ تَحَلَّى بِالصِّدْقِ وَالْأَمَانَةِ وَعَدَمِ الْكَذِبِ.
- ◆ اِحْرَاضٌ عَلَى اللُّجُوءِ إِلَى الْوَالِدَيْنِ فِي الْأُمُورِ الَّتِي تُثْقَلُكَ.
- ◆ إِيَاكَ وَقَرِينَ السُّوءِ فَإِنَّكَ بِهِ تُعْرِفُ.

## ١ أرتب الجمل الآتية:

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

الصداقة علاقة اجتماعية بين شخصين أو أكثر

- به تُعرف - وقرين السوء - فإنك - إياك.

إياك وقرين السوء فإنك به تعرف

## ٢ أقدم نصيحة لكل من:

- ناصرٌ أخطأ على صديقه خطأً واضحاً.

أنصحه بالاعتذار إلى الصديق وعدم تكرار ذلك

- نورةٌ تتحدث عن صديقتها بسوءٍ في غيابها.

أنصحبها بأن الغيبة حرمها الله تعالى وأنه يجب أن نتكلم عن أصدقائنا  
بالخير







## وَخَدَةُ شَخِصِيَّتِي

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



Bad friend



صديق السوء



Friend

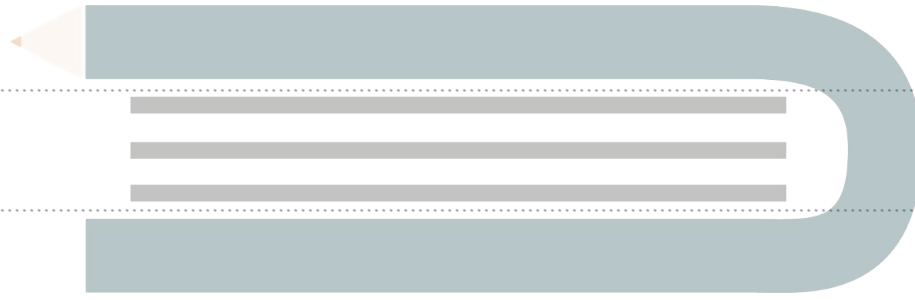
صديق



Nice to meet you

أنا سعيدٌ بمعرفتك

أدُون مَلْحُوظَاتِي



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## الْوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

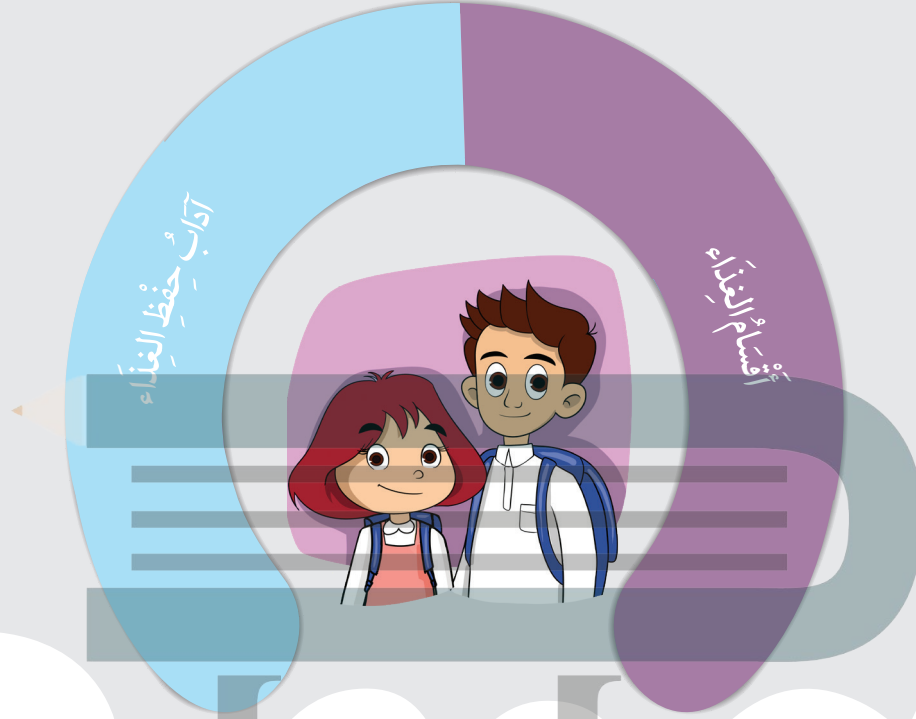
# غِذَائِي

أَقْسَامُ الْغِذَاءِ.

آدَابُ حِفْظِ الْغِذَاءِ.

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

## غِذَائِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُصَنِّفَ الْأَغْذِيَةَ حَسَبَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.
- ◆ أَنْ يُوضِحَ أَهْمِيَّةَ تِكَامِلِ أَقْسَامِ الْغِذَاءِ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ شُرُوطَ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ عِنْدَ حِفْظِ الْغِذَاءِ.





## أقسامُ العؤءاء

هل الطعمامُ نوعٌ واءءٌ؟

المفاهيمُ الررررسة:

- الحبوب.
- الطاقة.



♦ خلق الله - عز وجل - أنواعا كثيرة من الأطعمة.

الحلول اون لاين  
hulul.online

نشاط

أذكر أكبر عدد من الأطعمة التي ذكرت في القرآن الكريم.

التين - الزيتون

♦ الطعام ضرورة لكل كائن حي من أجل البقاء على قيد الحياة، ويحتاج جسم الإنسان إلى التنوع في الطعام للتمتع بالصحة الجيدة.



ألون الطعام السائل باللون الأزرق والطعام الصلب باللون الأخضر.





صنّف الأطعمة المختلفة وفقاً للمجموعات الغذائية فيما يأتي:



مجموعة الحليب



هل تعلم أنّ وزارة الصحة  
السعودية قدّمت منتجاً تثقيفياً  
غذائياً تحت مسمى (النحلة  
الغذائية) يُعنى بتصحيح  
العادات الغذائية الخاطئة؟



مجموعة الخبز والحبوب



مجموعة اللحوم والبقول



مجموعة الفواكه  
والخضراوات



◆ فوائد المجموعات الغذائية:

تُساعدُ على التُّمُّو.



تُمدُّ الجِسْمَ بالطاقة.



تُمدُّ الجِسْمَ بالطاقة وتُساعدُ  
على التُّمُّو.



تَقِي - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ.





# النخلة الغذائية الصحية

## للمملكة العربية السعودية



ممارسة النشاط البدني: من ٣٠-٦٠ دقيقة يومياً حسب الحالة الصحية.



◆ يَجِبُ عَلَيْنَا تَنَاوُلُ صِنْفٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ يَوْمِيًّا.



## التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ

بالتعاونِ معَ زُمَلَائِي فِي الْمَجْمُوعَةِ أُخْتَارُ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ  
صِنْفًا لِتَكْوِينِ وَجِبَةٍ غَدَاءٍ مُتَكَامِلَةٍ.

الجلول اون لاين  
hulul.online

## نَشَاطٌ ٤

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

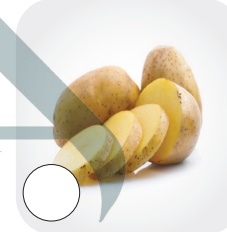
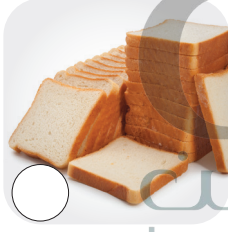
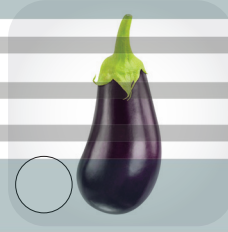
التنوع في الأطعمة مفيد جداً لصحة الإنسان ونموه

♦ للأطعمة مَصْدَرَانِ:

- حَيَوَانِيّ.
- نَبَاتِيّ.



أَضَعُ عَلامَةَ (✓) عَلَى الغِذاءِ ذِي المَصْدَرِ الحَيَوَانِيّ وَعَلامَةَ ★ عَلَى الغِذاءِ ذِي المَصْدَرِ النَبَاتِيّ:



مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ:  
 أَتَجَنَّبُ الْإِسْرَافَ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَمَلًا بِقَوْلِهِ تَعَالَى:  
 ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (١).



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



◆ أثناء تصنيع الأطعمة، يُضاف إليها بعض المواد الكيميائية لتحسين النكهة أو اللون أو الطعم فتجعل الإنسان يُكثِرُ من تناولها حتى تُصبح عادةً غذائيةً يوميةً له. وهي مُضِرَّةٌ لصحة الإنسان عند تناولها على المدى الطويل.



## نشاط

شاهدت زميلك يتناول شرائح البطاطس المقلية المصنعة، بم

تنصحه؟  
أنصحه بالتقليل من تناول هذه الأطعمة واستبدالها بالبطاطا المنزلية



## إرشادات عامة

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

١ أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ من بين المجموعات الآتية:

السَّمَكُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:




الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.

خُبْزُ السَّانْدُوَيْتِشِ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:




الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.

الخُبْزِ وَالْحُبُوبِ.

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الجلول اون لاين  
hulul.online

الْقَرَعُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:



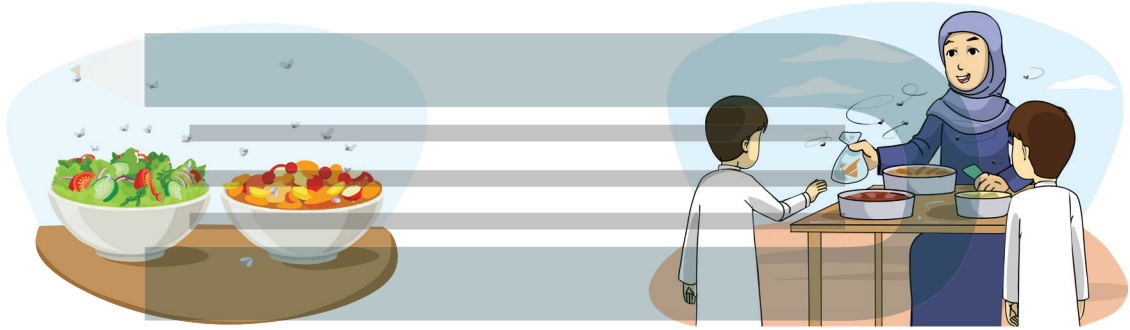

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.



## ٢ اَكْتَشِفِ الأَخْطَاءَ فِي الأَشْكَالِ الأَتِيَّةِ، واَقْتَرِحْ حُلُولاً لَهَا:



## آدابُ حِفْظِ الْغِذَاءِ

المفاهيمُ الرئيسةُ :

- التغليف.
- الفساد.

مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ؟  
 التسمية والأكل باليمين

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ رضي الله عنه قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ»<sup>(١)</sup>.

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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

نشاط:

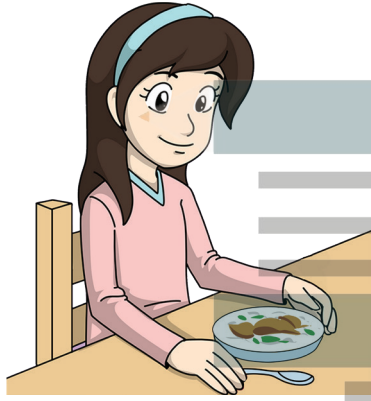
عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ فِي اسْتِتْجَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.







لَمْ نَغْسِلْ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟



◆ اغْسِلْ يَدَيْ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.

◆ أَقْلَمُ أَظْفَارِي إِنْ كَانَتْ غَيْرَ مُقْلَمَةٍ، لِمَاذَا؟

◆ أَجْلِسُ جُلُوسًا صَحِيحًا عِنْدَ الْأَكْلِ وَأَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ

بِهَدْوٍ مَعَ مَضْغِهِ جَيِّدًا.

◆ أَتَجَنَّبُ الشُّرْبَ وَأَنَا وَاقِفَةٌ.



مَا رَأَيْكَ فِي وَضْعِ الْوَجْبَةِ الْغِدَائِيَّةِ دَاخِلَ الْحَقِيْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

أَسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



عَزِيْزِي الْاَبَ / عَزِيْزَتِي الْاُمَّ سَاعِدَا اَبْنَاءَكُمْ فِي تَحْدِيْدِ التَّصَرُّفِ

الْمُنَاسِبِ فِي الْمَوَاقِفِ الْاَتِيَّةِ:

• إِذَا لَمْ يُعْجِبْهُ الطَّعَامُ.

• إِذَا وَجَدَ شَيْئًا غَرِيْبًا فِي الطَّعَامِ.



## أَتَجَنَّبُ النَّفْخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْحَارِّ. لِمَاذَا؟

وصية رسولنا الكريم كي لا تنتقل الأمراض لنا



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



أُغَلِّفُ فَائِضَ الطَّعَامِ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ وَأَتَبَرَّعُ بِهِ لِلْمُحْتَاجِينَ.



لَا أَضَعُ وَجَبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي حَقِيْبَةِ الْمَدْرَسَةِ بَيْنَ الْكُتُبِ.



أُغَلِّفُ الْمُتَبَقِّيَّ مِنَ الْوَجِبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لِأَكْمَلِ تَنَاوُلِهَا فِيمَا بَعْدَ.



لَا أَرْمِي الْفَائِضَ مِنَ الطَّعَامِ فِي حَاوِيَةِ النَّفَايَاتِ.



لَا أُغَلِّفُ الشُّطَائِرَ بِوَرَقِ الصُّحُفِ.

إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ شَطِيرَةً أَحْفَظُهَا فِي أَكْيَاسِ الْبِلَاسْتِيكِ الْمُنَاسِبَةِ أَوْ وَرَقِ حِفْظِ



الطَّعَامِ الْمُخَصَّصِ لِذَلِكَ.



إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ أَكْثَرَ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ أَحْفَظُهُ فِي عِلْبَةٍ مُقَسَّمةٍ بِشَكْلِ مُنَاسِبٍ.



أَحْفَظُ الْأَطْعِمَةَ فِي الثَّلَاجَةِ مُغَلَّفَةً بِالْبِلَاسْتِيكِ أَوْ وَرَقِ الْأَلُومِنِيُومِ.



لَا أَتْرُكُ الطَّعَامَ مَكْشُوفًا وَمُعَرَّضًا لِلذُّبَابِ وَالْحَشْرَاتِ.



لَا أَتْرُكُ الطَّعَامَ خَارِجَ الثَّلَاجَةِ مُدَّةً طَوِيلَةً.

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ عَزِيزَتِي الْأُمَّ، نَاقِشَا أَوْلَادَنَا كَمَا فِي أَسْبَابِ عَدَمِ حِفْظِ أَكْثَرِ مِنْ نَوْعٍ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ فِي حَافِظَةٍ وَاحِدَةٍ كَبِيرَةٍ.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ شُكْرُ اللَّهِ عَلَى نِعْمَةِ الْغِذَاءِ يَكُونُ بِحِفْظِهَا وَإِكْرَامِهَا.
- ◆ الْحِرْصُ عَلَى تَغْلِيفِ الْغِذَاءِ يَحْفَظُهُ مِنَ التَّلَوُّثِ وَالْفَسَادِ.
- ◆ ضَعْ فِي الطَّبَقِ قَدْرَ حَاجَتِكَ مِنَ الطَّعَامِ.
- ◆ نِظَافَةُ الْمَدْرَسَةِ تَعَكِّسُ قِيَمَ وَأَخْلَاقَ الطُّلَابِ فِيهَا.

١ أُشيرُ بعلامة (✓) أمام التصرفِ الصحيحِ في حفظِ الغداءِ وأصححُ غيرَ الصحيحِ:

- لا بأس من حفظ الأُطعمة في الثَّلاجة مكشوفةً .
- أغلّفُ الفائضَ من الأَغذية بِطريقةٍ مُناسبة وأقدّمهُ للمُحتاجين .
- أضعُ وجبتي المدرسيّة في حَقيبَةِ المدرّسة بينَ الكُتب . لا أضع
- لا أرمي الفائضَ من الطَّعام في حاويةِ النِّفايات .
- ورقُ الصُّحف هو الأفضلُ لتغليّف الشُّطائر . ورق الصّحف غير صحي لتغليّف الشُّطائر

٢ عبّر عن رأيك فيمن يترك بقايا الطَّعام مهملة في الغُرفة أو الفصلِ أو فناءِ المدرّسة.

.....






.....





## وَحْدَة غِذَائِي

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

 <p>٢</p> <p>Bread</p>	 <p>١١٨٣</p> <p>الخبز</p>	 <p>١١٤٥</p> <p>yoghourt</p> <p>الزبادي</p>
 <p>Banana</p>	 <p>١٠٩٥</p> <p>الموز</p>	

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



# تَمَارِينُ عَامَّة

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



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

١. الشمس مفيدة للإنسان و الحيوان و النباتات. (✓)

٢. السباحة رياضة مفيدة للجميع. (✓)

٣. الصداقة الحقة تقوم على المصالح المادية. (X)

٢ أضع الكلمات الآتية في الفراغات المناسبة:

الصباح - السباحة - الهوايات

١. ..... رياضة ممتعة. **السباحة**

٢. الشمس مفيدة في **الصباح** ..... الباكر وقبل الغروب.

٣. أمارس **الهوايات** ..... والألعاب البدنية المفيدة.

## تَمَارِينُ عَامَّة

### ٢. أختارُ الإجابةَ الصحيحة:

١. عِنْدَ السَّبَاحَةِ يَجِبُ
  - أَخَذُ الإِذْنِ مِنْ وَالِدِي ✓
  - السَّبَاحَةُ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ.
  - السَّبَاحَةُ فِي الأَمَاكِنِ العَمِيقَةِ.

### ٢. أَقْضِي وَقْتَ فَرَاعِي فِي

- مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ طَوَالَ الوَقْتِ.
- القِرَاءَةِ المُفِيدَةِ. ✓
- النَّوْمِ.

### ٤. أَكْتُبْ فَائِدَةَ كُلِّ قِسْمٍ مِنْ أَقْسَامِ الغِذَاءِ فِي الفَرَاعِ المُنَاسِبِ.



أَطْعَمَةٌ



أَطْعَمَةٌ



أَطْعَمَةٌ