

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الجزء الثاني من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ٢٠٢٥ - ١٤٤٧

المركز الوطني للمناهج ١٤٤٧ هـ (٢)

المركز الوطني للمناهج

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

رقم الإيداع: ١٤٤٧ / ١٣٣٦

ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٥١٤ - ١٦٧ - ٣

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور وكل مهتم بال التربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم: لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترناتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة 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 ٢٠٢٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعرف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصرف 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 يُفكّر ويعاور 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 خذائصه 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، 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.

نَسَأَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يَجْعَلَ هَذَا الْعَمَلَ خَالِصاً لِوَجْهِهِ تَعَالَى، وَاللَّهُ مَنْ وَرَاءُ الْقَدْسِ.

مفاتيح الكتاب

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

رؤية السعودية ٢٠٣٠.



أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذات علقةٍ بـمحتوى الدرس، تُنفَذُ داخل الصَّفِّ أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



ال التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أناشيدٌ يسيرةٌ تُقدمُ للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرسِ وإضفاءِ روحِ المرحِ، ولا يُطلبُ منه حفظُها، بل يُرددُها مع المعلم فقط.



معلوماتٌ إثرائية.



أُسرتي العزيزة.



إرشاداتٌ عامة.



مقياسٌ يُحدِّدُ مدى استيعابِ الدرسِ وفهمه.



هيَّا نَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ



الفِهْرِسِ



الصَّفْحَة	الْمَوْضُوع	الْوِحدَة
٧	دَلِيلُ الْأُسْرَةِ	
١١	السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرِبَاءِ.	صَحْتِي
١٨	السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.	وَسَالَمَتِي
٢٥	السَّلَامَةُ أَثْنَاءِ السَّبَّاحَةِ.	
٣٧	كَيْفَ أَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي بِمَا يُفِيدُ؟	وَقْتِي
٥١	كَيْفَ أَخْتَارُ أَصْدِقَائِي؟	شَخْصِيَّتِي
٦١	أَقْسَامُ الْغَذَاءِ.	
٦٢	آدَابُ حِفْظِ الْغَذَاءِ.	غِذَائِي
٧٨	تَمَارِينُ عَامَّةٍ	





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام :

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا ومفيدًا، 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 تشاركونا أبناءكم في تنفيذه.

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

فهرسٌ تضمن أنشطةٍ خاصةٍ بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٨	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	
٢٠	نشاط (أسري).	صحتي وسلامتي
٢٢	نشاط (ختامي).	
٣٣	هيا نتعلم لغة الإشارة.	
٤٧	هيا نتعلم لغة الإشارة.	وقتي
٥٧	هيا نتعلم لغة الإشارة.	شخصيتي
٧٢	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	
٧٣	نشاط (أسري).	غذائي
٧٥	نشاط (ختامي).	
٧٧	هيا نتعلم لغة الإشارة.	



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صَحَّتِي وَ سَلَامَتِي

- ◀ السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَباءِ.
- ◀ السَّلَامَةُ مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.
- ◀ السَّلَامَةُ أَثْنَاءِ السَّبَاحَةِ.

صَحَّتِي وَسَلَاقَتِي



يُتوقعُ من الطَّالِبِ فِي نِهايَةِ الْوَحدَةِ:

- ◆ أن يُفَسِّرَ أهمية التَّعَامِلِ بِحَذْرٍ مَعَ الْكَهْرَبَاءِ.
- ◆ أن يُشَرِّحَ مَفْهُومَ ضَرْبَةِ الشَّمْسِ.
- ◆ أن يُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَوْقَاتِ الْمُفَيِّدَةِ وَالضَّارَّةِ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ.
- ◆ أن يذَكُرَ بعْضًا مِنَ الْأَشْيَاءِ التِّي تَحْمِي مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.
- ◆ أن يَصِفَ قوَاعِدَ السَّلَامَةِ الْوَاجِبَ مَرَاعِيَّهَا عِنْدَ السَّبَاحَةِ.



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

السلامة عند استخدام الكهرباء



متى تَعْمَلُ الأَجْهِزَةُ الكَهْرَبَائِيَّةَ؟

المفاهيم الرئيسية:

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

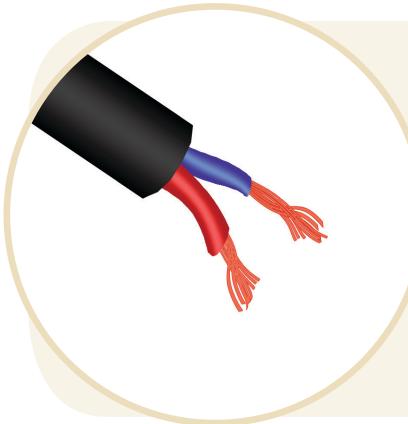
بالتعاون مع الطالب في مجموعتك اكتب أكبر عدد من الأجهزة التي تَعْمَلُ بالكهرباء من حولنا.



تعمل هذه الأجهزة بالكهرباء:

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





يَنْتَقِلُ التَّيَارُ الْكَهْرَبَائِيُّ عَبْرَ الْأَسْلَاكِ، وَتَأْخُذُ
الْأَسْلَاكُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ الْوَانًا وَمَقَاساتٍ وَأَشْكالًا مُخْتَلِفَةً،
وَيُسَمَّى الْبَلَاسْتِيكُ الَّذِي يُعَطِّي هَذِهِ الْأَسْلَاكَ بِالْعَازِلِ.

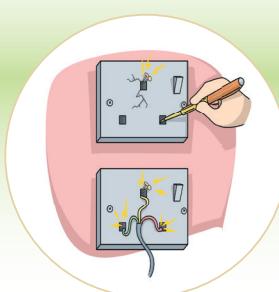
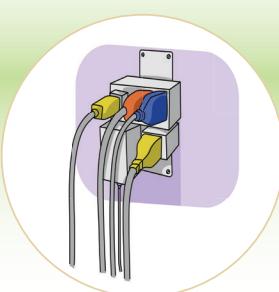
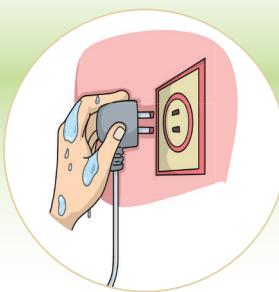
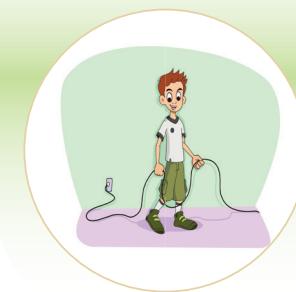
الْتَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



مَاذَا تَفْعَلُ إِنْ وَجَدْتَ سِلْكًا كَهْرَبَائِيًّا عَارِيًّا؟



أَنَا أَقِشُّ مَا فِي الصُّورِ الْآتِيَّةِ مِنْ أَخْطَارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِهَا:



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



وَالْدَّهْ سُعُودٌ تَضَعُ الْأَسْلَاكَ
تَحْتَ السَّجَادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
فِيهَا الصَّغَارُ.

فِي رَأِيْكَ، هَلْ هَذَا التَّصْرِيفُ صَحِيْحٌ أَمْ خَاطِئٌ؟ اذْكُر السَّبَبَ.

السبب والنتيجة



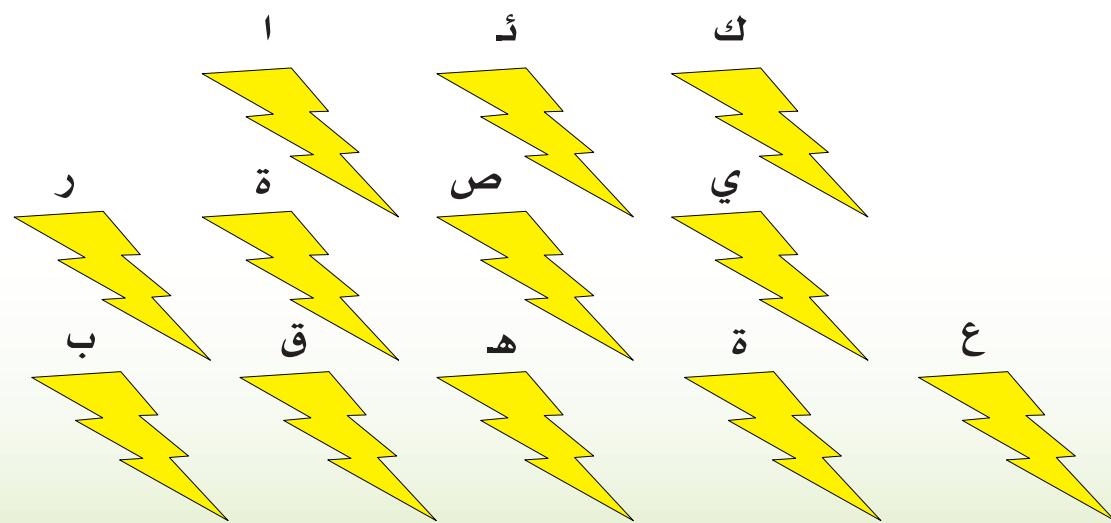
الْتَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزِلِ؟



أُرْتِبُ الْحُرُوفَ؛ لِأَعْرِفَ الْعِبَارَةَ الْمَطْلُوبَةَ، وَأَدْوِنُهَا فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ أَدْنَاهُ:



يُصَابُ مَنْ يَلْمِسُ الْأَسْلَاكَ الْمَكْشُوفَةَ:

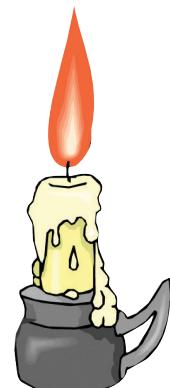
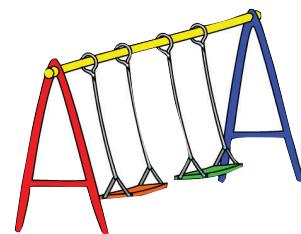
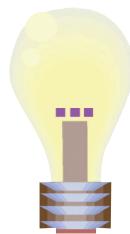
(.....ب.....)

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

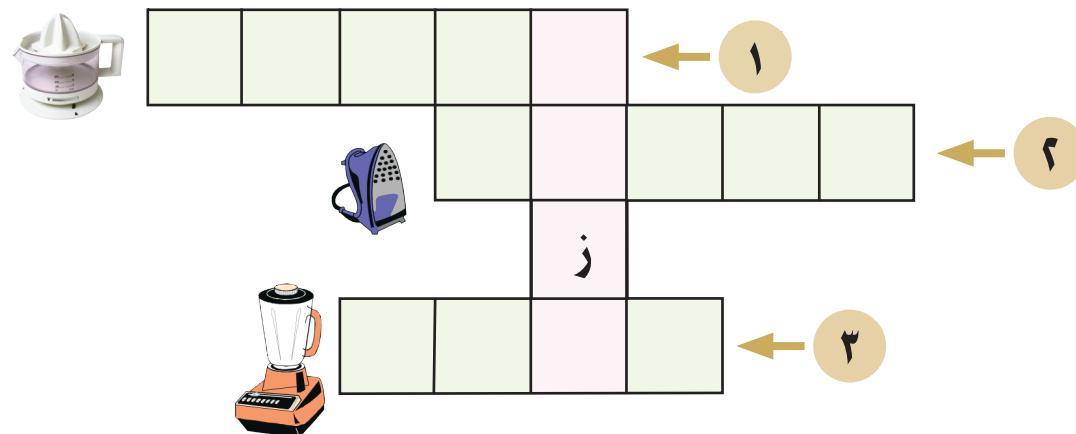


- ◆ أُشْكُرِ اللَّهَ عَلَى نِعْمَةِ الْكَهْرَباءِ.
- ◆ افْصِلِ التَّيَارَ الْكَهْرَبَائِيَّ عَنِ الْأَجْهِزَةِ فَوْرَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.
- ◆ تَعَامِلْ مَعَ الْأَجْهِزَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ بِحَذْرٍ، وَتَتَّبِعِ الْإِرْشَادَاتِ الْخَاصَّةَ بِهَا.
- ◆ أَبْعِدِ التَّوْصِيلَاتِ وَالْأَجْهِزَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةَ عَنِ الْأَطْفَالِ.
- ◆ ابْتَعِدْ عَنِ الْأَسْلَاكِ الْمَكْسُوفَةِ فِي أَيِّ مَكَانٍ، وَلَا تَلْمِسْهَا خَاصَّةً وَقْتَ الْأَمْطَارِ.
- ◆ تَأْكُدْ مِنْ قُوَّةِ الْجَهِدِ الْكَهْرَبَائِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلْجَهازِ قَبْلَ تَشْغِيلِهِ.
- ◆ احْذَرِ مِنْ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَباءِ وَيَدَائِكِ مُبْتَلَتَانِ بِالْمَاءِ.

١ أُمِيزُ مَا يَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ، وَأُحِيطُهُ بِدَائِرَةٍ



١ أُسْتَبَدِلُ بِصُورَةِ الْجَهَازِ الْمَنْزِلِيِّ كِتَابَةً اسْمِهِ فِي الْمُرَبَّعَاتِ حَسْبَ الرَّقْمِ الْمُعْطَى، ثُمَّ أَجْمَعُ الْعَمُودَ الْوَرْدِيَّ؛ لِأَصِلَّ إِلَى اسْمِ الْمَادَّةِ الَّتِي تُعَطَّيُ الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ وَأَكْتُبُهُ:



اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُعَطَّيُ الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ



السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

أُشْرِقَ فِي الصَّبَاحِ وَأَغْيَبَ فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجَبُنِي الْغُيُومُ أَحْيَاً، فَمَنْ أَكُونُ؟

المفاهيمُ الرئيسيَّةُ:
• ضرورة شمس

◆ الشَّمْسُ مُفِيدةٌ لِلإِنْسَانِ وَالحَيَوانِ وَالنَّبَاتِ.

◆ الشَّمْسُ تُمَدِّنَا بِالضَّوْءِ وَالدَّفْءِ وَالحرارةِ.

أسرتي العزيزة



أَبْدَا الْيَوْمَ دراسةً دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ .

نشاط:

عزيزيَّ الأَبَ / عزيزتيَّ الْأَمَّ ، ناقشا أَبْنَاءَ كَمَا حَوَلَ جُهُودُ الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ لِحِمَايَةِ الْحُجَّاجِ مِنَ التَّعَرُّضِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ الْحَارَّةِ خِلَالَ مَوْسِمِ الْحَجَّ .



أَكْتُبْ آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ ذُكِرَ فِيهَا لِفَظُ (الشَّمْسِ).

◆ أضْعُ الْكَلِمَاتِ الْأَتِيَّةِ فِي الْفَرَاغَاتِ:

الصَّبَاحِ، أَرْبَعَةِ، الظُّلْمِ، الصَّيفِ، الْغُرُوبِ، الْكَرِيمُ، الْمِظَلَّةُ.

١. عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ
٢. فِي فَضْلِ تَشَتَّدُ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.
٣. أَشْعَةُ الشَّمْسِ مُفِيدةٌ فِي وَقْتِ الْبَاكِرِ وَقَبْلَ
٤. الْوَقْتُ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشْعَةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ
٥. لِحِمَايَةِ الْبَشَرَةِ مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ الضَّارِّةِ فِي الصَّيفِ يُوَضَّعُ الْوَاقِيِّ
٦. تُسْتَخَدَمُ لِلْوِقَايَةِ مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.



بِالْتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي، أَكْتُبُ أَكْبَرَ عَدَدِ مِنَ الْأَشْيَاءِ
الَّتِي تَحْمِي الرَّأْسَ مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.





عزيزي الأَبَ / عزيزتي الْأَمَّ، ساعداً أَبْنَاءَ كَمَا عَلَى الإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْأَتَى:
مَا اسْمُ الْفِيَتَامِينِ الَّذِي يَكُونُهُ الْجِسْمُ عِنْدَ تَعْرُضِهِ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ؟



◆ فِي رَأِيكَ، وَبَعْدَ قِرَاءَةِ الْقِصَّةِ السَّابِقَةِ:

لِمَ أُصِيبَ بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟

نَشَاطٌ

٢

أَصْلُ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ عَلَى وَجْهِ
الْطَّفْلِ:



التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



كَيْفَ أَعْوَضُ مَا يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

اِرْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ يَحْمِي الْجِسْمَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

نَشَاطٌ

٤

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ اِرْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحةِ فِي فَصْلِ
الصَّيْفِ؟





عَزِيزِيُّ الْأَبَ / عَزِيزِيُّ الْأُمَّ، وَضُّحَّا لِأَبْنَائِكُمُ الْطَّرِيقَةَ السَّلِيمَةَ لِاستِخْدَامِ وَاقِيِّ
الشَّمْسِ.

إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ



- ◆ احْرِصُ دَائِمًا عَلَى تَبْرِيدِ الْمَكَانِ الْحَارِّ.
- ◆ اشْرَبِ الْمَاءَ بِكَثْرَةٍ فِي الصَّيفِ؛ لِتَحْمِيَ جِسْمَكِ مِنَ الْجَفَافِ.
- ◆ تَجَنَّبِ الْلَّعِبِ فِي الشَّمْسِ وَقْتَ الظَّهِيرَةِ.
- ◆ رَاجِعِ أَقْرَبَ مَرْكَزٍ صِحِّيٍّ عِنْدَ إِصَابَتِكِ بِضَرْبَةِ شَمْسٍ.
- ◆ اسْتَفِدِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ فِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ.





١ أَحِيطُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ :

◆ تَشَتَّدُ حَرَارَةُ الشَّمْسِ وَقْتَ :

- الصَّبَاحِ.
- الظَّهْرِ.
- الْمَسَاءِ.

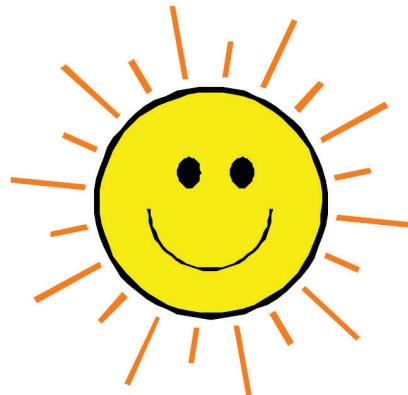
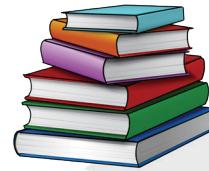
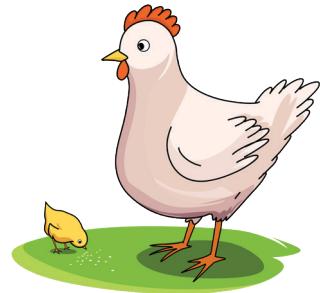
◆ اللَّعِبُ فِي الشَّمْسِ مَدَةً طَوِيلَةً يُؤَدِّي إِلَى :

- السُّعالِ.
- النَّزْلَةِ الْمِعَوِيَّةِ.
- ضَرْبَةِ شَمْسٍ.

◆ يُوضَعُ الْكَرِيمُ الْوَاقِيُّ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ :

- قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- أَثْنَاءِ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

١ أصل الشّمْسَ بمن يَسْتَفِيدُ مِنْهَا :





السَّلَامَةُ أَثْنَاءِ السَّبَاحَةِ



المفاهيم الرئيسية:

- المستنقع
- السيل

◆ متى نستعمل هذه الأشياء؟



◆ السباحة رياضة ممتعة ومحفزة.

◆ فضل أفضل فصول السنة لممارسة السباحة. لماذا؟

◆ عن عمر رضي الله عنه قال: «عَلَّمُوا أَوْلَادَكُمُ السَّبَاحَةَ وَالرِّمَاهَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ».

◆ نتعلم السباحة تحت إشراف الكبار.

◆ تخيل أنك تسبح، ما الحركات التي تقوم بها؟

طبقها أمام الطلاب.





◆ أَكْتُبْ أَكْبَرْ عَدَدِ مِنْ فَوَائِدِ السَّبَاحَةِ.



◆ يُرَاىِ عِنْدَ السَّبَاحَةِ مَا يَأْتِي:

- يَجِبُ قَبْلَ الْبَدْءِ فِي السَّبَاحَةِ.
- أَقْوَمُ بِتَغْيِيرِ بَعِيدًا عَنْ أَنْظَارِ الْآخَرِينَ.
- لَا أَرْمِي فِي حَوْضِ السَّبَاحَةِ.
- لَا أَتَنَأَوْلُ فِي حَوْضِ السَّبَاحَةِ.
- أَتَجَنَّبُ ماءِ الْحَوْضِ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ.
- أَتَبُولُ فِي حَوْضِ السَّبَاحَةِ.
- أَتَجَنَّبُ السَّبَاحَةِ مِنْ غَيْرِ وُجُودِ شَخْصٍ لِلْمُرَاقَبةِ.
- أَتَبْعُ التَّعْلِيمَاتِ
- الْمُزَاحُ الثَّقِيلُ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ.

السبُّ والنَّتِيْجَةُ



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

مَنْعُ السَّبَاحَةِ فِي الْبَحْرِ.



وَضُعُّ الْحَوَاجِزَ فِي الْبَحْرَ.



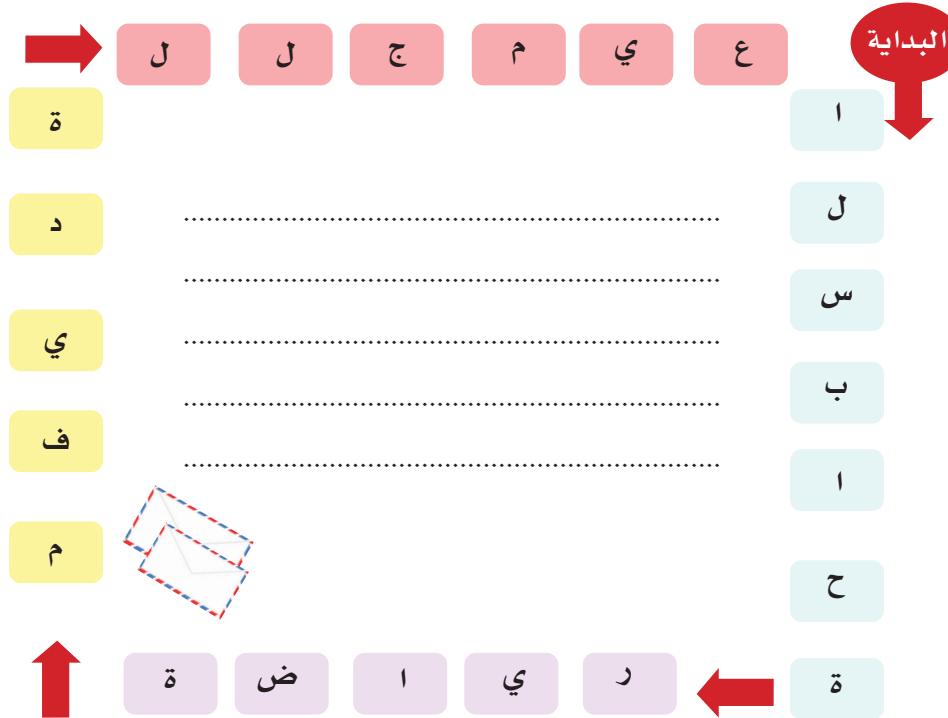
أُحِيطُ مَا أَحْتَاجُ إِلَيْهِ عَنْ السَّبَاحَةِ:



تواصل



◆ أتَتَّبَعُ الْأَسْهُمَ لِكِتَابَةِ الرِّسَالَةِ ثُمَّ أَقْرَأَهَا:



إِنَّ السَّبَاحَةَ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ تَعْرُضُكَ لِلْخَطَرِ؛ لِأَنَّهَا تُسَبِّبُ
الْأَنْزَلَاقَ وَالْغَرَقَ، وَتُكَوِّنُ مُسْتَقْعَدًا يُسَبِّبُ التَّلُوُّثَ.



مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا رَأَيْتُ غَرِيقًا فِي الْمَاءِ؟

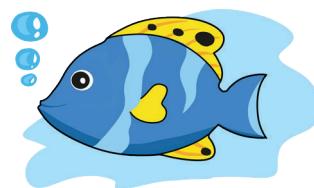


إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ تَجَنَّبِ السِّيَاحَةَ فِي الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ؛ لِأَنَّهَا تَحْمِلُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- ◆ تَأْكَدِ مِنْ عُمْقِ الْمَاءِ قَبْلَ النَّزُولِ إِلَيْهِ.
- ◆ لَا تَبْتَعِدُ عَنِ الْأَهْلِ أَثنَاءِ السِّيَاحَةِ فِي الْبَحْرِ.
- ◆ تَجَنَّبِ السِّيَاحَةَ بَعْدَ الْأَكْلِ مُبَاشِرَةً وَفِي حَالِ الْمَرَضِ.
- ◆ السِّيَاحَةُ مِنَ الْهِوَايَاتِ الْمُفَيِّدَةِ التِّي تُنْشِطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ.
- ◆ لَا تُهْمِلِ أَدَاءَ الصَّلَاةِ وَقْتَ السِّيَاحَةِ.
- ◆ خُذِ الْإِذْنَ مِنْ وَالْدِيَكَ قَبْلَ السِّيَاحَةِ.



١ أَذْكُرُ الرَّابِطَ بَيْنَ الصُّورَ الَّتِي يُشِيرُ إِلَيْهَا السَّهْمُ :



٢ أَكُونُ ثَلَاثَ كَلِمَاتٍ مِنَ الْحُرُوفِ الْأَتِيَةِ :

ب

ح

س

.....

.....

.....

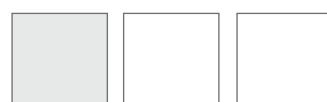
٢ أكْتُبْ أَضْدَادَ الْأَشْيَايِ الْأَتِيَةَ، ثُمَّ أَجْمَعْ أَحْرَفَ الْمُرْبَعَاتِ الصَّفَرَاءِ،
وَأَكْتَشِفْ اسْمَ الْبَحْرِ الَّذِي يُطَلُّ عَلَى الْجُزْءِ الْغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:



حَارٌ



۶۷



مُنْجٌ



خَانَ



قمر



رَجُل

.....الآن.....





وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

الْوَحْدَةُ الثَّانِيَةُ

وَقْتِي

◀ كيَفَ أَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي بِمَا يُفِيدُ؟



وَقْتِي

كَيْفَ عُقْضَى وَقْتَ فَرَاغِيِّ بِمَا يُفِيدُ



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

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





كيف أقضي وقت فراغي بما يُفيد؟

كيف أقضي وقت فراغي بما يُفيد؟

المفاهيم الرئيسية:

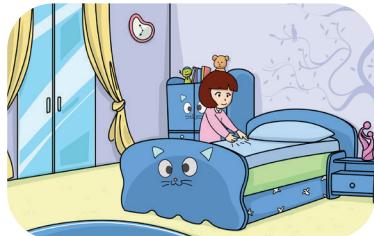
- وقت الفراغ
- المفيد.
- التسلية.

نشاط

أرسم خريطة ذهنية لطريقتي في قضاء وقت فراغي؟



أَوَّلًا: أُسَاعِدُ أُمّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ:



- أُرَتِّبُ غُرْفَتِي.
- أُنْفَذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمّي.



- أُسَاعِدُ فِي تَهْضِيرِ سُفْرَةِ الطَّعَامِ.
- أُسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.



أَهْتَمُ بِإِخْرَاتِي الصَّغَارِ.

◆ أَذْكُرْ أَعْمَالًا أُخْرَى أُسَاعِدُ بِهَا أُمّي.

-
-
-



نَشَاطٌ

٦

ما أَثْرٌ مُسَاعِدَتِكَ لِأَمْكَنِي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ؟

أُسَارِعُ لِمُسَاعِدَةِ أُمِّي إِذَا اتَّهَيْتُ مِنَ الْاسْتِذْكَارِ.



ثانيًا: أُمَارِسُ الْهِوَايَا وَالْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ الْمُفِيدةِ.

فَوَائِدُ الْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ



تَقْوِيَةُ
الْعَضَلَاتِ
وَالْعِظَامِ

تَكْوِينُ
صَدَاقَاتٍ مَعَ
الآخَرِينَ.

الثَّقَةُ
بِالنَّفْسِ
وَالتَّعَاوَنُ.

الْمُحَافَظَةُ
عَلَى جَسْمٍ
صِحِّيٍّ.



أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمَلَائِي وَمُعَلِّمَي عَنْ هُوَايَا تِي الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ أَكْتُوبُهَا.



ثالِثًا : قِرَاءَةُ الْقِصَصِ الْمُفَضِّلَةِ



- أَخْتَارُ مَكَانًا هَادِئًا وَمُضَاءً إِضَاءَةً جَيِّدَةً.
- أَقْرَأْتُ بَأْتَانٌ.
- أَحَاوَلُ تَلْخِيصَ مَا قَرَأْتُ.
- أَحَافِظُ عَلَى الْأَوْرَاقِ عِنْدَ الْقِرَاءَةِ.
- أَقْوَمُ بِإِعْادَةِ الْقِصَصِ إِلَى مَكَانِهَا بَعْدَ الْأَنْتِهَاءِ مِنْهَا.





لِمَ يُنَصَّحُ بِقَضَاءِ الْوَقْتِ فِي الْقِرَاءَةِ؟

أَسْتَمِعْ وَأَنْشُدْ



كتابِي يُفِيدُ
كُلَّ جَدِيدٍ
فَأَزْدَادُ فَهُما
وَأَكْسُبُ عِلْمًا
حُبًا كَبِيرًا
أَزِيدُ سُرُورًا *

كتابِي يُسَلِّي
كتابِي يُعَلِّمُ
أَطَالَعُ فِيهِ
وَأَحْيَا سَعِيدًا
أَحَبُّ كَتَابِي
وَحِينَ أَرَاهُ

رابعًا : أَشْتَرِكُ فِي حَلْقَةِ تَحْفِيظِ الْقُرْآنِ وَالْمَرَاكِزِ الصَّيْفِيَّةِ.

فِي كُلِّ حَيٍّ مَرَكَزٌ لِتَحْفِيظِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَمَرَكَزٌ صَيْفِيٌّ.

الشاعر / مصطفى عكرمة. *



٥



ما المقصود بما يأتي :

١. الحديث الشريف : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «خيركم من تعلم القرآن وعلمه» ^(١).

٢. المركز الصيفي :

خامساً: السفر وقضاء الإجازة في ربع بلادي

بدأت العطلة الصيفية، كيف أقضى وقتها؟

أختار مما يأتي :



- السفر وقضاء الإجازة في مدينة من مدن بلادي أو السفر خارج البلاد.
- مشاهدة الرسوم المتحركة على التلفاز.
- الالتحاق بمركز صيفي.





برنامج جودة الحياة أحد برامج تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، ويعنى بتحسين نمط حياة الفرد والأسرة، وبناء مجتمع ينعم أفراده بأسلوب حياة متوازن، وذلك من خلال تهيئة البيئة اللازمية 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 للتعریف بمدن المملكة.



٧ نشاط

كيف أتصارف في الموقف الآتي:

- إذا رأيت زميلاً يسيء لآخرين داخل المكتبة.

إرشادات عامة



بعض الأعمال المنزلية قد تسبب الأذى فاتجنبها.

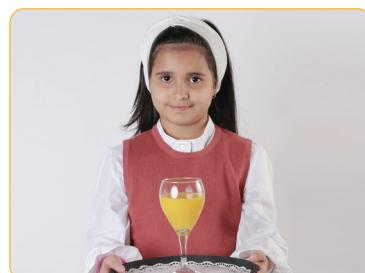
الألعاب البدنية تعلمك العمل بروح الفريق والصبر المثابرة.

احرص على قراءة القرآن الكريم وتدبر القصص فيه.

الخصوصية بعد الانتهاء منها.



١ أَرْسُم ○ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ التِّي تُحِبُّ أُمَّيَّ أَنْ أَقُومَ بِهَا،
وَ □ تَحْتَ صُورِ الأَعْمَالِ التِّي أَوْدَ الْقِيَامَ بِهَا:



١ أَسْتَمِرُ وَقْتِي بِشَكْلٍ مُفِيدٍ بِتَنْفِيذِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلُ:

-
-
-
-

٢ أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ:

إِذَا رَأَيْتَ أُخْتَكَ تَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِهَا كُلَّهُ بِمَسَاهِدَةِ التَّلْفَازِ:



١. أُشَاهِدُ مَعَهَا التَّلْفَازَ.

٢. أَغْلِقُ التَّلْفَازَ عَنْهَا.

٣. أُذْكُرُهَا بِمَضَارِّ مُشَاهِدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارٍ.

٤. لَا أَهْتَمُ بِالْأَمْرِ؛ لَأَنَّهُ لَا يَعْنِيَنِي.

٥. أُذْكُرُهَا بِوَسَائِلَ أُخْرَى لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.

٤ أَبْحَثُ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ عَمُودِيًّا وَأَفْقِيًّا، ثُمَّ أَشْطُبُهَا

أَطْلَعُ - قِصَّةُ - كُتُبٌ - مَكْتَبَةُ - هُدُوءٌ - قَرَأَ

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

• ثُمَّ أَكَوِّنُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ اسْمَ مَجْمُوعَةٍ قَصَصِيَّةٍ طَرِيفَةٍ عُرِفَّ بِهَا صَاحِبُهَا.



وَحْدَةُ وَقْتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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

صُورٌ أَعْجَبَتِي



الْوَحْدَةُ الْثَالِثَةُ

شَخْصِيَّتِي

مَيْفَ أَخْتَارُ أَصْدِقَائِي؟



شُخْصِيَّتِي

كيف أختارُ أصدقاءٍ؟



يُتوقعُ من الطَّالِبِ في نهايةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يشرح مفهوم الصَّدَاقَةِ .
- ◆ أن يُبَدِّي رأيهُ في صِفَاتِ الصَّدِيقِ الْمِثَالِيِّ .
- ◆ أن يَسْتَتَّنِجَ تَأْثِيرَ الْأَخْتِيَارِ الْجَيِّدِ لِلصَّدِيقِ عَلَى حَيَاتِهِ.





كيف أختار أصدقاءي؟

المفاهيم الرئيسية:
الصداقة.

ماذا تعني لك الصداقة؟

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

أسس اختيار الصديق

نحن نختار أصدقاءنا وفقاً لمعايير معينة وتحتفظ أهمية هذه المعايير من فرد لآخر.

التمسك بالأخلاق الحميدة

القراءة والاطلاع

المحبة والانسجام

الهوايات والاهتمامات المشتركة.

الجوار (الإقامة والسكن)



تقارب السن

الزماله (في المدرسة أو العمل)



بِالْتَّعَوْنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي أُنَاقِشُ أَهْمَيَّةَ الصَّدَاقَةِ فِي حَيَاتِي .



الصَّدَاقَةُ الْقَوِيَّةُ

أَيُّ الصَّدَاقَاتِ الْآتِيَةِ أَقْوَى وَأَمْتَنَ، وَلِمَ فِي رَأِيكَ؟

◆ صَدَاقَةٌ بُنِيتْ وِفْقَ الدِّينِ وَالْعَقِيدةِ.

◆ صَدَاقَةٌ تَمَّتْ عَلَى أَسَاسِ التَّقَافَةِ.

◆ صَدَاقَةٌ تَجْمِعُهَا الْهِوَايَاتُ الْمُشْتَرَكَةُ.

إِذْنُ اقْتَنَعْنَا بِأَنَّ الصَّدَاقَاتِ السَّابِقَةِ يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ كُلُّهَا قَوِيَّةً.. وَهَذَا صَحِيحٌ، بِرَأْيِكَ أَيُّ هَذِهِ الصَّدَاقَاتِ تُبْعِدُ صَاحِبَهَا عَنِ السُّلُوكِ الْخَاطِئِ؟
وَلَمَّا ذَهَبَ؟



نَشَاطٌ

٢

أَفْرَضْ أَنَّنِي مَرِضْتُ وَدَخَلْتُ الْمُسْتَشْفَى فَأَيُّ صَدِيقٍ يَكُونُ أَقْرَبُ
إِلَيْنَا فِي نَفْسِي؟



- الصَّدِيقُ الَّذِي زَارَنِي فِي الْمُسْتَشْفَى.
- الصَّدِيقُ الَّذِي اطْمَانَ عَلَى صِحَّتِي هَاتِفِيًّا.
- الصَّدِيقُ الَّذِي أَرْسَلَ بَاقَةً مِنَ الْوَرْدِ.
- الصَّدِيقُ الَّذِي انتَظَرَ خُرُوجِي مِنَ الْمُسْتَشْفَى ثُمَّ زَارَنِي.

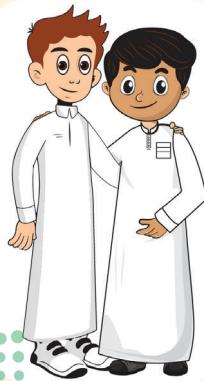
تُعَدُّ صَدَاقَةُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَعَ أَبِي بَكْرِ الصَّدِيقِ رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهُ مِنْ أَفْضَلِ وَأَقْوَى وَأَمْتَنِ الصَّدَاقَاتِ.



أَنَاقِشُ مُعَلِّمِي وَمَجْمُوعَتِي فِي ذَلِكَ.

أَضْعُ عَلَامَةً (✓) أَمَّا الصَّفَاتُ الَّتِي أَرَى أَهْمَيَّةَ وُجُودِهَا فِي الصَّدِيقِ
الْمِثَالِيِّ مَعَ ذِكْرِ السَّبَبِ:

السبب	غير مهمة	مهمة	الصفة	م
			أنْ يَكُونَ فِي مِثْلِ عُمْرِي.	١
			أنْ يَكُونَ فِي مِثْلِ مُسْتَوَى الْدُّرَاسَى.	٢
			أنْ يَكُونَ مُوَاطِبًا عَلَى صَلَواتِهِ.	٣
			أنْ يُشَارِكُنِي فِي الْهِوَايَاتِ.	٤
			أنْ تَتَشَابَهَ أَفْكَارُنَا وَآرَاؤُنَا.	٥
			أنْ يُقْدِمِ لِي كُلَّ خِدْمَةٍ أَحْتَاجُ إِلَيْهَا.	٦
			أنْ يَكُونَ مُتَنَوِّقًا فِي دِرَاسَتِهِ.	٧
			أنْ يَحْتَرِمَ الْآخَرِينَ.	٨
			أنْ يَكُونَ مِنَ الْأَقْارِبِ.	٩



إِذَا أَخْطَأَ أَحَدُ الطُّلَّابِ فَلَا تَقُلْ لَهُ رَأِيكَ بِاسْلُوبٍ جَارِّ،
بَلْ يُمْكِنُ التَّعَيِّرُ عَنْ رَأِيكَ دُونَ خَدْشٍ لِشُعُورِهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ
الْمُحَافَظَةَ عَلَى شُعُورِ الصَّدِيقِ مِنْ أُسُسِ الصَّدَاقَةِ.



شَكَى إِيَادُ لِصَدِيقِه عَنْ خِلَافٍ حَدَثَ لَهُ مَعَ وَالِدِيهِ، وَحَكَى لَهُ تَفَاصِيلَ هَذَا الْخِلَافِ، وَبَعْدَ أَيَّامٍ سَأَلَهُ صَدِيقٌ آخَرٌ عَنْ هَذَا الْخِلَافِ وَتَفَاصِيلِهِ.

أَتَعَاوُنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي تَحْدِيدِ الْخَطَأِ الَّذِي وَقَعَ فِيهِ إِيَادُ.

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- ◆ اِحْرِصْ عَلَى الاعْتِرَافِ بِالْخَطَأِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصَّدَاقَةِ.
- ◆ حَفِظْ عَلَى الْأَسْرَارِ وَابْتَعِدْ عَنِ الْفِتْنَةِ.
- ◆ تَحَلَّى بِالصِّدْقِ وَالْأَمَانَةِ وَعَدَمِ الْكَذِبِ.
- ◆ اِحْرِصْ عَلَى الْلَّجُوءِ إِلَى الْوَالِدَيْنِ فِي الْأُمُورِ الَّتِي تُقْلِقُكَ.
- ◆ إِيَالَكَ وَقَرِينَ السُّوَءِ فَإِنَّكَ بِهِ تُعْرَفُ.



١ أُرْتِبِ الْجُمَلَ الْآتِيَةَ:

- عَلَاقَةٌ - بَيْنَ - أَوْ أَكْثَرَ - الصَّدَاقَةَ - اجْتِمَاعِيَّةٌ - شَخْصَيْنَ.
- بِهِ تُعْرَفُ - وَقَرِينُ السُّوءِ - فَإِنَّكَ - إِيَّاكَ.

٢ أُقْدِمْ نَصِيحةً لِكُلِّ مِنْ :

- نَاصِرٌ أَخْطَأَ عَلَى صَدِيقِهِ خَطَأً وَاضْحَى.
- نُورَةٌ تَتَحدَّثُ عَنْ صَدِيقَتِهَا بِسُوءٍ فِي غِيَابِهَا.



وَحْدَةُ شَخْصِيَّتِي

أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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

صُورٌ أَعْجَبَتِي



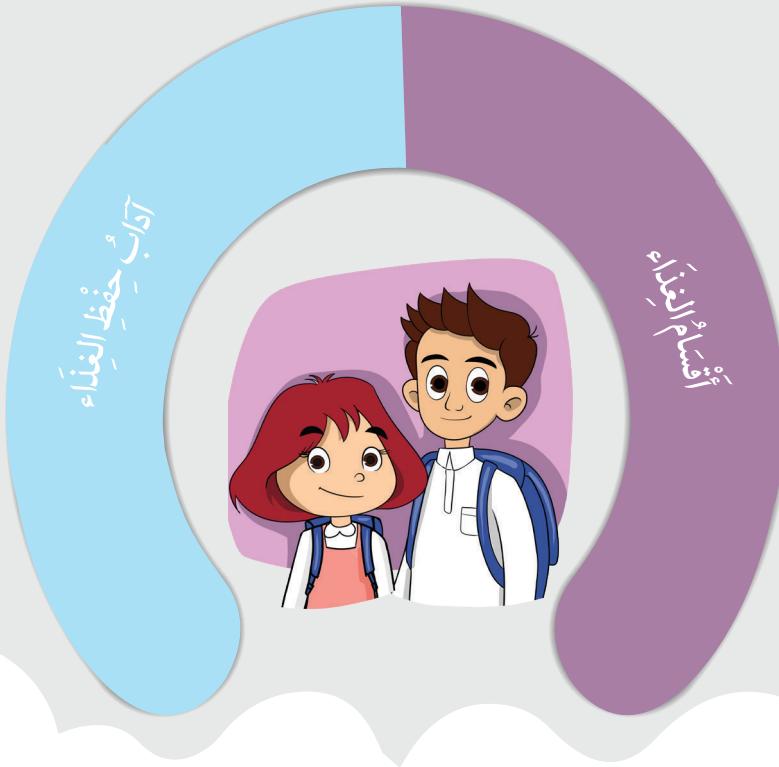
الْوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

غَذَائِي

◀ أَقْسَامُ الْغِذَاءِ.

◀ آدَابُ حِفْظِ الْغِذَاءِ.

غِذَائِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُصَنَّفَ الأَغْذِيَةَ حَسْبَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.
- ◆ أن يُوَضِّحَ أَهْمَيَةُ تَكَامُلِ أَقْسَامِ الْغِذَاءِ فِي كُلِّ وَجْهٍ.
- ◆ أن يُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاهُولِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِ.
- ◆ أن يَطْبِقَ شُرُوطَ الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ عِنْدَ حِفْظِ الْغِذَاءِ.





أقسام الطعام

المفاهيم الرئيسية:

- الحبوب.
- الطاقة.

هل الطعام نوع واحد؟



❖ خلق الله - عز وجل - أنواعاً كثيرةً من الأطعمة.



أذكر أكبر عدد من الأطعمة التي ذكرت في القرآن الكريم.

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



أَلْوَنُ الطَّعَامِ السَّائِلَ بِاللَّوْنِ الْأَزْرَقِ وَالطَّعَامِ الصَّلْبِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ.



نَشَاط

٢

صَنْفُ الْأَطْعِمَةِ الْمُخْتَلِفَةِ وَفَقَارِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ فِيمَا يَأْتِي:



مَجْمُوعَةُ الْحَلِيبِ



مَجْمُوعَةُ الْخُبْزِ وَالْجُبُوبِ



مَجْمُوعَةُ الْلَّحُومِ وَالْبُقُولِ



مَجْمُوعَةُ الْفَوَاكِهِ
وَالْخَضْرَاءَوَاتِ



هَلْ تَعْلَمُ أَنَّ وِزَارَةَ الصَّحَّةِ
السُّعُودِيَّةَ قَدَّمَتْ مُتَسْبِّحًا تَشَقِّيفِيًّا
غِذَائِيًّا تَعْتَمِدُ مُسَمًّى (النَّخْلَةُ
الْغِذَائِيَّةُ) يُعْنِي بِتَصْحِيحِ
الْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْخَاطِئَةِ؟



◆ فوائد المجموعات الغذائية:

تساعد على النمو.



تمد الجسم بالطاقة.



تمد الجسم بالطاقة وتساعد على النمو.



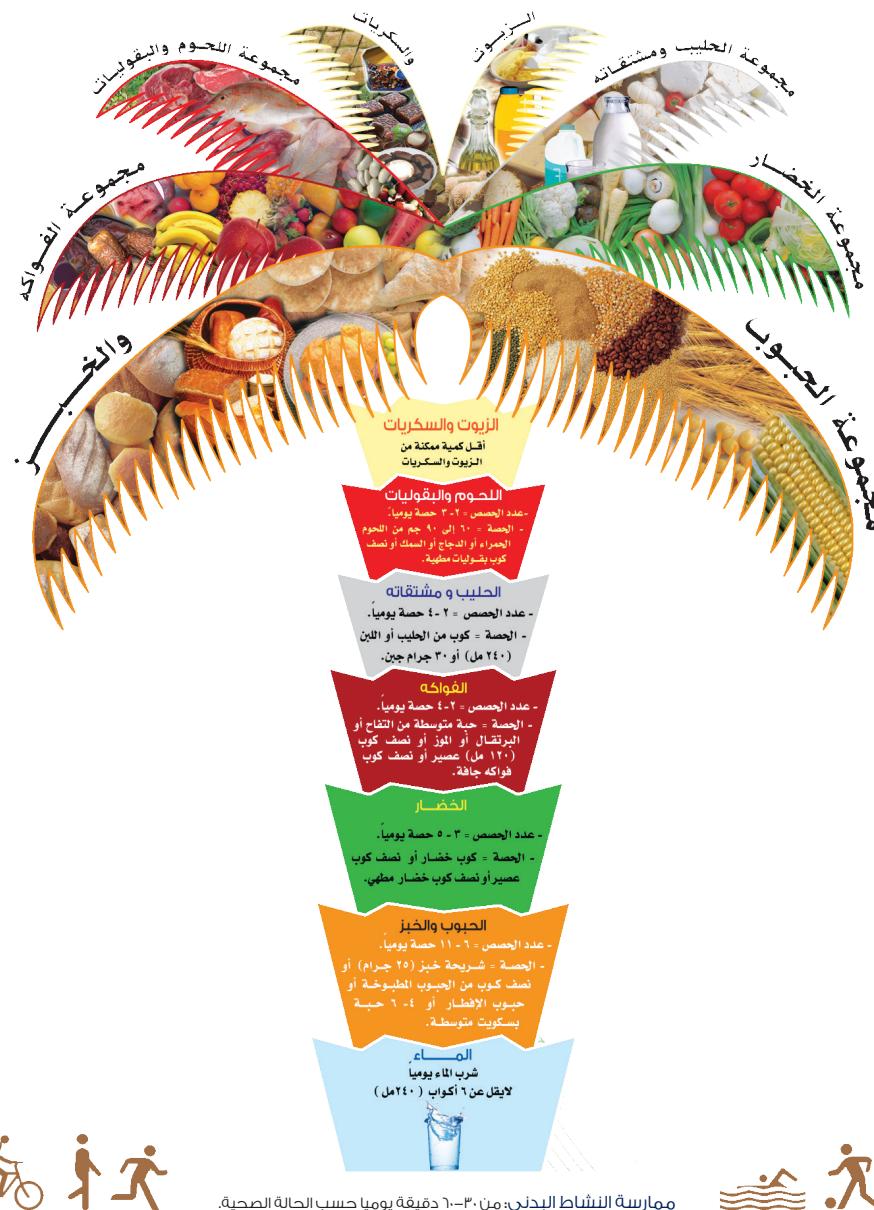
تقي - بإذن الله - من الأمراض.



٢٠١٩ / ٦ / ٣

النَّخْلَةُ الْغَذَائِيَّةُ الصَّحيَّةُ

لِلْمُمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ



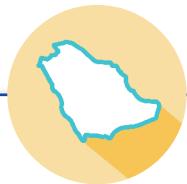
ممارسة النشاط البدني: من ٦ - ٣٠ دقيقة يومياً حسب الحالة الصحية.

◆ يَجُبُ عَلَيْنَا تَنَاؤُلُ صِنْفٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ يَوْمِيًّا.



التعاونُ والمُشارَكةُ الْمُجَتَمِعِيَّةُ

بالتَّعاونِ مَعَ مَجْمُوعَتِيِّي أَخْتارُ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ صِنْفًا لِتَكَوِينِ
وَجْبَةٍ غَدَاءٍ مُتَكَامِلَةً.



أُقْدِمَ نَصِيحةً لِمَنْ يَقْتَصِرُ فِي غِذَائِهِ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الْأَطْعَمَةِ.

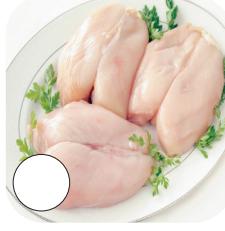
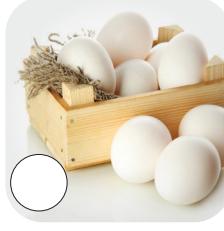
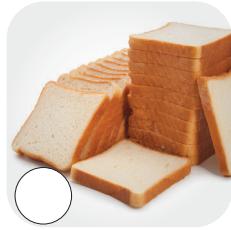
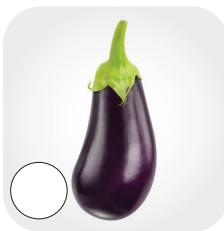


لِلأَطْعَمَةِ مَصْدَرَانِ:

- حَيَوَانِي .
• بَاتِي .



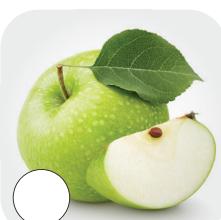
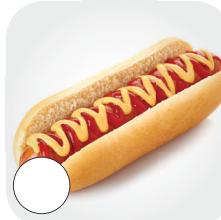
أَصْبَعُ عَلَامَةً (✓) عَلَى الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِيِّ وَعَلَامَةً ★ عَلَى الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِيِّ:



من القرآن الكريم:
أَتَجْنِبُ الْإِسْرَافَ فِي تَنَوُّلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَمَّا لَمْ يَقُولْهُ اللَّهُ تَعَالَى:
﴿وَكُلُوا وَاشْرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١).



أُمِّيِّزُ الْأَطْعِمَةَ الْمُصَنَّعَةَ بِعَلَامَةِ (✗) وَالْأَطْعِمَةَ الطِّبِيعِيَّةَ بِعَلَامَةِ (✓):



(١) سورة الأعراف الآية رقم (٢١).

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



شاهدت طالبًا يتناول شرائح البطاطس المقلية المصنعة، بمَ
تنصحه؟



إرشادات عامة



- ◆ تناول الأغذية الطبيعية أفضل لصحتنا وسلامة أجسامنا من الأغذية المصنعة.
- ◆ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن لسلامة وأرخص ثمنًا.
- ◆ بعض الأطعمة تؤكل نيئة وبعضها تؤكل مطبوخة.
- ◆ شرب الماء يومياً أمر ضروري لسلامة أجسامنا.
- ◆ المبالغة في تناول الأطعمة الدسمة تؤدي إلى السمنة.
- ◆ التنويع في الغذاء يمدد جسمك باحتياجاته الضرورية.

١ أختار الإجابة الصحيحة من بين المجموعات الآتية:



السمك من مجموعة:

الحليب ومشتقاته.

اللحم والبقول.

الفواكه والخضروات.

خبز الساندوتش من مجموعة:

الفواكه والخضروات.

الخبز والحبوب.

اللحم والبقول.



القرع من مجموعة:

اللحم والبقول.

الحليب ومشتقاته.

الفواكه والخضروات.



٢ أكتشف الأخطاء في الأشكال الآتية، وأقترح حلولاً لها:



آداب حفظ الغذاء

ما آداب تناول الطعام؟

المفاهيم الرئيسية :

- التغليف.
- الفساد.

عن عمرو بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ» ^(١).

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أَبْدَأْ الْيَوْمَ دراسةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ آدَابَ الطَّعَامِ وَحَفْظَ الْغِذَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنَفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ ابْنَكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاطُ:

عَزِيزِيَ الْأَبَ / عَزِيزِيَ الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَ كُمَا فِي اسْتِنْتَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.

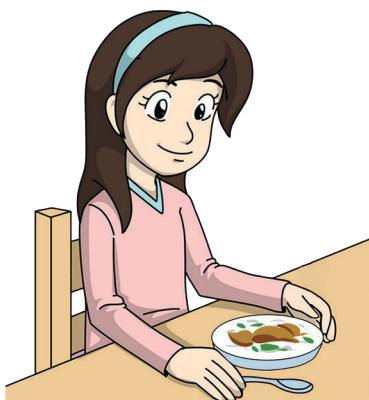




١

نَشَاط

لِمَ نَغْسِلُ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟



◆ أَغْسِلُ يَدَيَ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.

◆ أَقْلُمُ أَظْفَارِي إِنْ كَانَتْ غَيْرَ مُقْلَمَة، لِمَاذَا؟

◆ أَجْلِسُ جُلُوسًا صَحِيحًا عَنْدَ الْأَكْلِ وَأَتَنَاؤُ الطَّعَامَ بِهُدُوءٍ مَعَ مَضْغَهِ جَيِّدًا.

◆ أَتَجَنَّبُ الشُّرْبَ وَأَنَا وَاقِفَةً.



ما رأيك في وضع الوجبة الغذائية داخل الحقيبة المدرسية؟

أُسْرَتِي العَزِيزَة



عَزِيزِي الْأَبُ / عَزِيزِي الْأُمُّ سَاعِدَا أَبْنَاءَ كُمَا فِي تَحْدِيدِ التَّصْرُّفِ

الْمُنَاسِبِ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

• إِذَا لَمْ يُعْجِبُهُ الطَّعَامِ.

• إِذَا وَجَدَ شَيْئًا غَرِيبًا فِي الطَّعَامِ.



أَتَجَنَّبُ النَّفَخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْحَارِ. لِمَاذَا؟



أُقْوُمُ نفسي بِوَضْع ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا فِي إِحْسَانِ النِّعْمَةِ وَحِفْظِ الْغِذَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ.

- أُغْلِفُ فَائضَ الطَّعَامِ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ وَأَتَبَرُعُ بِهِ لِلْمُحْتَاجِينَ.
- لَا أَضْعُ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ فِي حَقِيقَةِ الْمَدْرَسَةِ بَيْنَ الْكُتُبِ.
- أُغْلِفُ الْمُتَبَقِّيَّ مِنَ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؛ لِأَكْمَلَ تَنَاؤلَهَا فِيمَا بَعْدِهِ.
- لَا أَرْمِي الْفَائِضَ مِنَ الطَّعَامِ فِي حَاوِيَةِ النَّفَائِاتِ.
- لَا أُغْلِفُ الشَّطَائِرِ بِوَرْقِ الصُّحْفِ.
- إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ شَطِيرَةً أَحْفَظُهَا فِي أَكْيَاسِ الْبِلَاسِتِيكِ الْمُنَاسِبَةِ، أَوْ وَرَقِ حِفْظِ الْطَّعَامِ الْمُخَصَّصِ لِذَلِكَ.
- إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ أَكْثَرَ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ أَحْفَظُهُ فِي عَلَبَةٍ مُقَسَّمَةٍ بِشَكْلٍ مُنَاسِبٍ.
- أَحْفَظُ الْأَطْعِمَةَ فِي التَّلَاجِهِ مُغَلَّفَةً بِالْبِلَاسِتِيكِ أَوْ وَرَقِ الْأَلُومِينِيُومِ.
- لَا تَرُكُ الطَّعَامَ مَكْشُوفًا وَمُعَرَّضًا لِلنَّدَبَابِ وَالْحَشَراتِ.
- لَا تَرُكُ الطَّعَامَ خَارِجَ التَّلَاجِهِ مُدَّةً طَوِيلَةً.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِيَّ الْأَبَّ عَزِيزِيَّ الْأُمَّ، نَاقِشَا أَبْنَاءَ كُمَا فِي أَسْبَابِ عَدَمِ حِفْظِ أَكْثَرِ مِنْ نَوْعٍ مِنِ
الْأَغْذِيَّةِ فِي حَافِظَةِ وَاحِدَةٍ كَبِيرَةٍ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَةٌ

- ◆ شُكْرُ اللَّهِ عَلَى نِعَمِهِ الْغِذَاءِ يَكُونُ بِحِفْظِهَا وَإِكْرَامِهَا.
- ◆ الْحِرْصُ عَلَى تَغْلِيفِ الْغِذَاءِ يَحْفَظُهُ مِنَ التَّلُوُّثِ وَالْفَسَادِ.
- ◆ ضَعْ فِي الطَّبَقِ قَدْرَ حَاجَتِكَ مِنَ الطَّعَامِ.
- ◆ نَظَافَةُ الْمَدْرَسَةِ تَعْكِسُ قِيمَ وَأَخْلَاقَ الْطَّلَابِ فِيهَا.



١ أُشِيرُ بِعَلَامَةٍ (✓) أَمَامِ التَّصْرِيفِ الصَّحِيحِ فِي حِفْظِ الْغِذَاءِ وَأَصْحَحِ غَيْرِهِ الصَّحِيحِ:

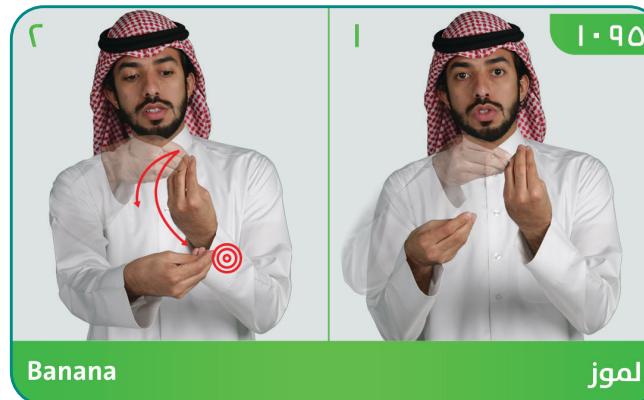
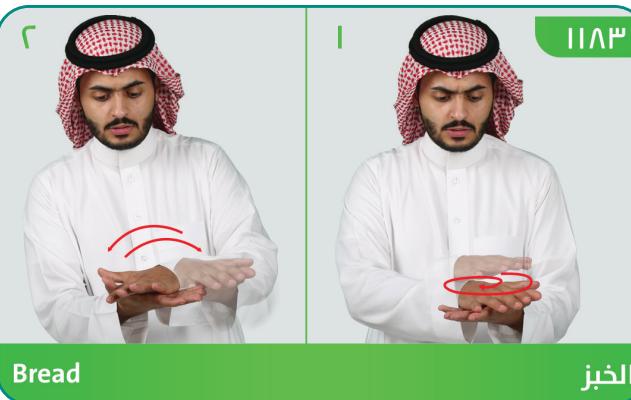
- لا بَأْسَ مِنْ حِفْظِ الْأَطْعِمَةِ فِي الثَّلَاجَةِ مَكْشُوفَةً.
- أُغْلِفُ الْفَائِضُ مِنَ الْأَغْذِيَةِ بِطَرِيقَةٍ مُّنَاسِبَةٍ وَأَقْدَمُهُ لِلْمُحْتَاجِينَ.
- أَضْعُ وَجْبَتِيَ الْمَدْرَسِيَّةِ فِي حَقِيقَةِ الْمَدْرَسَةِ بَيْنَ الْكُتُبِ.
- لَا أَرْمِيَ الْفَائِضَ مِنَ الطَّعَامِ فِي حَاوِيَةِ النُّفَائِيَاتِ.
- وَرَقُ الصُّحْفِ هُوَ الْأَفْضَلُ لِتَغْلِيفِ الشَّطَائِيرِ.

٢ عَبْرَعَنْ رَأِيكَ فِيمَنْ يَرُكُّ بَقَايَا الطَّعَامِ مُهْمَلَةً فِي الغُرْفَةِ أَوِ الفَصْلِ أَوِفَنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.



وَحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

تمارين عامة



١ أَضَعُ عَلَامَةً (✓) أَمَّا الْعِبَارَةُ الصَّحِيحَةُ، وَعَلَامَةً (✗) أَمَّا الْعِبَارَةُ غَيْرُ الصَّحِيحَةِ:

١. لَمْسُ الْأَسْلَاكِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ الْمَكْشُوفَةِ خَاطِرٌ، وَخَاصَّةً فِي وَقْتِ الْأَمْطَارِ. (✓)
٢. الشَّمْسُ مُفِيدةٌ لِلإِنْسَانِ وَالحَيَوانِ وَالنَّبَاتِ. (✗)
٣. السَّبَاحَةُ رِياضَةٌ مُفِيدةٌ لِلْجَمِيعِ. (✓)
٤. فَضْلُ الْأَسْلَاكِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ فَوْرَ الْأَنْتِهَاءِ مِنْهَا. (✗)
٥. الصَّدَاقَةُ الْحَقَّةُ تَقْوُمُ عَلَى الْمَصَالِحِ الْمَادِيَّةِ. (✓)

٢ أَضَعُ الْكَلِمَاتِ الْأَتِيَّةِ فِي الْفَرَاغَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

الْأَسْلَاكِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ - الصَّبَاحِ - السَّبَاحَةُ - الْهِوَايَا - الْجُهْدِ الْكَهْرَبَائِيِّ

١. رِياضَةٌ مُمْتَعَةٌ.....
 ٢. تَأَكَّدُ مِنْ قُوَّةِ.....
 ٣. الشَّمْسُ مُفِيدةٌ فِي.....
 ٤. أُمَارِسُ.....
 ٥. مِنَ الْخَاطَرِ لَمْسُ.....
- الْمُنَاسِبُ لِلْجِهَازِ قَبْلَ تَشْغِيلِهِ.
- الْبَاكِرِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ.
- وَالْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ الْمُفِيدةِ.
- وَالْأَيْدِيِّيِّ مُبَلَّلٌ بِالْمَاءِ.

تَمَارِينٌ عَامَّةٌ

٢ أَخْتارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:

١. عِنْدَ السَّبَاحَةِ يَجِبُ

● أَخْذُ الْإِذْنِ مِنْ وَالِدِيٍّ. ● السَّبَاحَةُ فِي مِيَاهِ السَّيُولِ.

● السَّبَاحَةُ فِي الْأَمَاكِنِ الْعَمِيقَةِ.

٢. أَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي فِي

● مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ طَوَالَ الْوَقْتِ. ● الْقِرَاءَةِ الْمُفَيِّدَةِ. ● النَّوْمِ.

٤ أَكْتُبْ فَائِدَةَ كُلِّ قِسْمٍ مِنْ أَقْسَامِ الْغِذَاءِ فِي الفَرَاغِ بِمَا يُنَاسِبُ.



الخُضَارُ وَالْفَوَاكهِ



الْحُبُوبُ وَالْخُبْزُ



اللَّحُومُ وَالْبَقْوَلِياتُ

