

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الجزء الثاني من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

## ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٧ هـ

### المركز الوطني للمناهج

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

رقم الإيداع: ١٣٣٦ / ١٤٤٧

ردمك: ٣ - ١٦٧ - ٥١٤ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

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



[fb.ien.edu.sa](https://fb.ien.edu.sa)



وزارة التعليم

Ministry of Education  
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# 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 للتعلم 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، 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 الصُم.

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



## مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محدّدة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير، ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلّم.

رؤية السعودية ٢٠٣٠.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



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



معلومات إثرائية.



أسرتي العزيزة.



إرشادات عامة.



مقياس يُحدّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلّم لغة الإشارة



# الفهرس

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





## أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكونَ هذا العامُ الدراسيُّ مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدفُ في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى 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 والصُّم.

### فهرسُ تضمينِ أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

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



وزارة التعليم

Ministry of Education  
2025 - 1447

# الْوَحْدَةُ الْأُولَى

## صِحَّتِي وَ سَلَامَتِي

◀ السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ.

◀ السَّلَامَةُ مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.

◀ السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ.

## صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

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





# السَّلامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ

متى تَعْمَلُ الْأَجْهَزةُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ؟

المفاهيمُ الرئيسة:  
• السَّلك.  
• الْكَهْرَبَاءِ.  
• الْجُهْدُ (القُوَّة)  
• الْكَهْرَبَائِي.

بالتَّعاوُنِ مَعَ الطُّلَّابِ فِي مَجْمُوعَتِكَ اكْتُبْ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَجْهَزةِ الَّتِي تَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ مِنْ حَوْلِنَا.

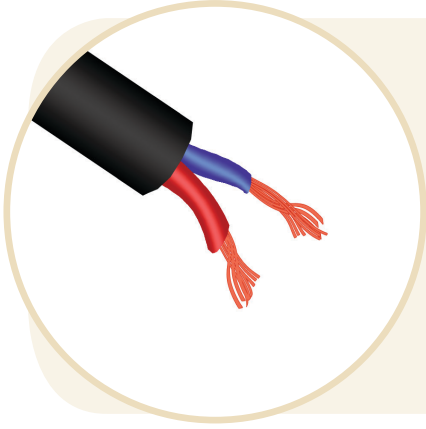


تَعْمَلُ هَذِهِ الْأَجْهَزةُ بِالْكَهْرَبَاءِ:



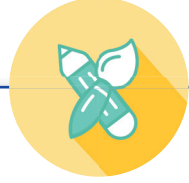
لِلْكَهْرَبَاءِ جُهْدَانِ ١١٠ وَ ٢٢٠ فولتًا وَتَسْعَى شَرِكَةُ الْكَهْرَبَاءِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ عَلَى مَشْرُوعِ تَوْحِيدِ الْجُهْدِ الْكَهْرَبَائِيِّ لِلْمَنَازِلِ إِلَى ٢٢٠ فولتًا.





◆ يَنْتَقِلُ التَّيَّارُ الْكَهْرَبَائِيُّ عَبْرَ الْأَسْلَاكِ، وَتَأْخُذُ  
الْأَسْلَاكُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ أَلْوَانًا وَمَقَاسَاتٍ وَأَشْكَالًا مُخْتَلِفَةً،  
وَيُسَمَّى الْبِلَاسْتِيكُ الَّذِي يُغَطِّي هَذِهِ الْأَسْلَاكَ **بِالْعَازِلِ**.

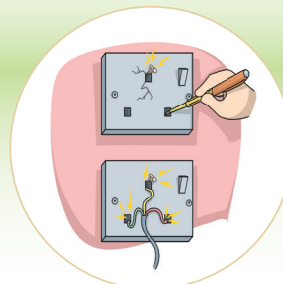
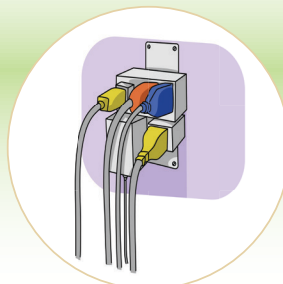
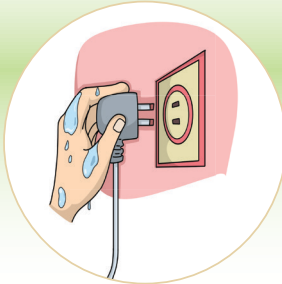
## التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



مَاذَا تَفْعَلُ إِنْ وَجَدْتَ سِلْكَاً كَهْرَبَائِيّاً عَارِيّاً؟

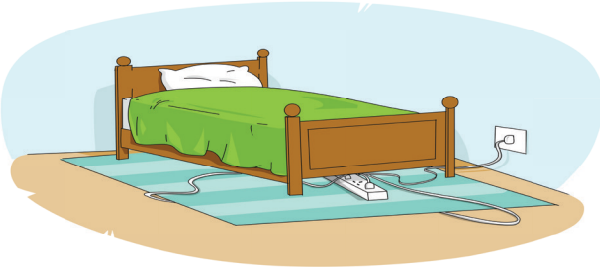


أُنَاقِشُ مَا فِي الصُّوَرِ الْآتِيَةِ مِنْ أَخْطَارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِهَا:



٢

نَشَاط



وَالِدَةُ سُعُودٍ تَضَعُ الْأَسْلَاكَ  
تَحْتَ السَّجَّادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ  
فِيهَا الصَّغَارُ.

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

السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

←

التَّفَكُّيرُ الْإِبْدَاعِي



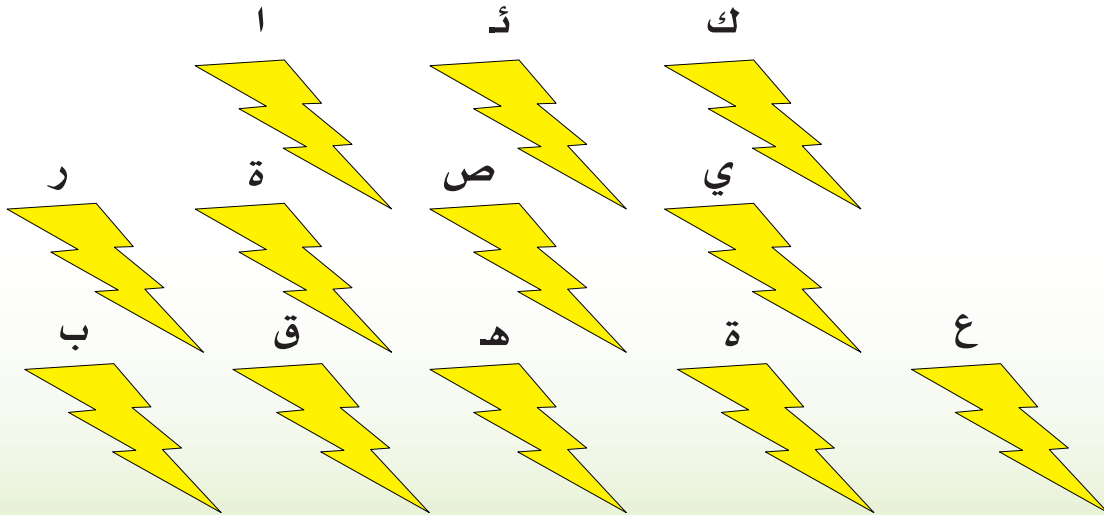
كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزِلِ؟

.....

.....



أُرتِّبُ الحُرُوفَ؛ لأَعْرِفَ العِبَارَةَ المَطْلُوبَةَ، وَأُدَوِّنُهَا فِي  
المَكَانِ المُخَصَّصِ أَذْنَاهُ:



يُصَابُ مَنْ يَلْمِسُ الأَسْلَافَ المَكْشُوفَةَ:

(ب.....)

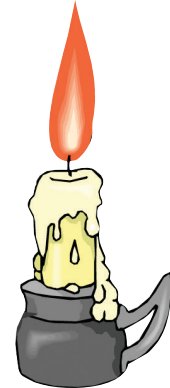
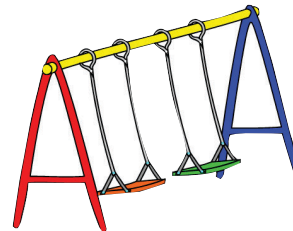
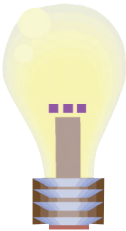
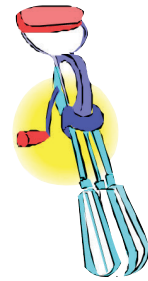
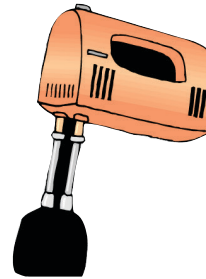
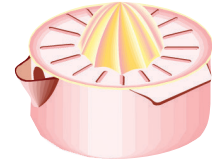
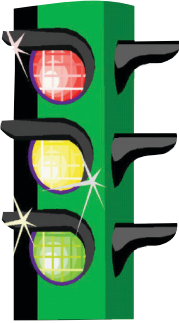




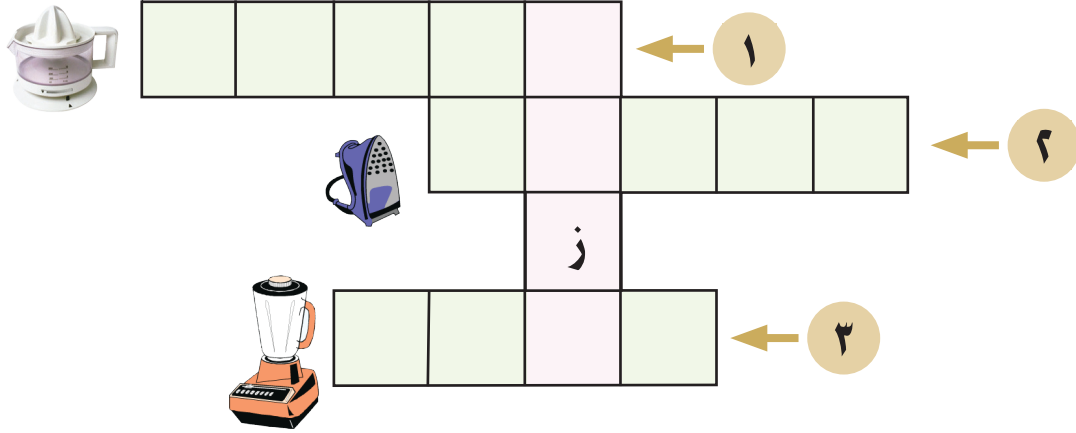
## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ اشْكُرِ اللَّهَ عَلَى نِعْمَةِ الْكَهْرَبَاءِ.
- ◆ افْصِلِ التَّيَّارَ الْكَهْرَبَائِيَّ عَنِ الْأَجْهَزةِ فَوْرَ الْانْتِهَاءِ مِنْهَا.
- ◆ تَعَامَلْ مَعَ الْأَجْهَزةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ بِحَذَرٍ، وَتَتَّبِعِ الْإِرْشَادَاتِ الْخَاصَّةَ بِهَا.
- ◆ أَبْعِدِ التَّوْصِيلَاتِ وَالْأَجْهَزةَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ عَنِ الْأَطْفَالِ.
- ◆ ابْتَعِدْ عَنِ الْأَسْلَاقِ الْمَكْشُوفَةِ فِي أَيِّ مَكَانٍ، وَلَا تَلْمِسْهَا خَاصَّةً وَقْتَ الْأَمْطَارِ.
- ◆ تَأَكَّدْ مِنْ قُوَّةِ الْجَهْدِ الْكَهْرَبَائِي الْمُنَاسِبِ لِلْجِهَازِ قَبْلَ تَشْغِيلِهِ.
- ◆ احْذَرِ مِنْ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ وَيَدَاكَ مُبْتَلَّتَانِ بِالْمَاءِ.

١ أُمَيِّرُ مَا يَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ، وَأُحِيطُهُ بِدَائِرَةٍ



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



اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ



# السَّلامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

أُشْرِقْ فِي الصَّبَاحِ وَأَغِيبْ فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجُبْنِي الْغُيُومُ أَحْيَانًا، فَمَنْ أَكُونُ؟

المفاهيم الرئيسة:

• ضربة شمس

♦ الشَّمْسُ مُفِيدَةٌ لِلإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانَ وَالنَّبَاتِ.

♦ الشَّمْسُ تَمِدُّنَا بِالضَّوِّ وَالِدَّفَاءِ وَالْحَرَارَةِ.

## أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ السَّلامَةَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ ، وهذا نشاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ ابْنُكُمْ / ابْنُكُمْ .

نشاط:

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



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



## ◆ أضعُ الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الْفَرَاغَاتِ:

الصَّبَاحُ، أَرْبَعَةٌ، الظُّهْرُ، الصَّيْفُ، الْغُرُوبُ، الْكَرِيمُ، الْمِظْلَةُ.

١. عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ .....

٢. فِي فَضْلِ ..... تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

٣. أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتِ ..... الْبَاكِرِ وَقَبْلَ .....

٤. الْوَقْتُ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ .....

٥. لِحِمَايَةِ الْبَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوضَعُ ..... الْوَاقِي  
قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

٦. تُسْتَخْدَمُ ..... لِلْوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي، أَكْتُبُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ  
الَّتِي تَحْمِي الرَّأْسَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.



## أسرتي العزيزة



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



◆ في رأيك، وبعد قراءة القصة السابقة:

لَمْ أُصِيبَ  بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟



٣

نَشَاط

أَصِلْ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ عَلَى وَجْهِ  
الطِّفْلِ:



التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



كَيْفَ أَعْوِضُ مَا يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

.....

ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ يَحْمِي الْجِسْمَ مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.

٤

نَشَاط

لَمْ يُفَضَّلِ النَّاسُ ارْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ فِي فَصْلِ  
الصَّيْفِ؟

.....

.....



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، وَضِّحَا لِأَبْنَائِكُمَا الطَّرِيقَةَ السَّليمةَ لِاسْتِخْدَامِ وَاقي  
الشَّمْسِ.



## إرشادات عامة

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



## ١ أُحِيطُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ :

◆ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ وَقْتُ :

- الصَّبَاح .
- الظُّهْر .
- الْمَسَاء .

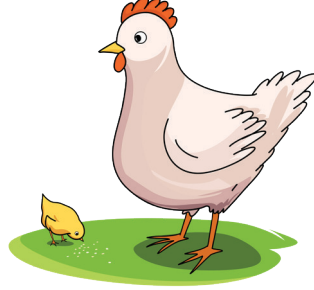
◆ اللَّعِبُ فِي الشَّمْسِ مَدَّةً طَوِيلَةً يُؤَدِّي إِلَى :

- السُّعَال .
- النَّزْلَةُ الْمِعْوِيَّة .
- ضَرْبَةُ شَمْسٍ .

◆ يُوضَعُ الْكَرِيمُ الْوَاقِي مِنْ أَشْعَةِ الشَّمْسِ :

- قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ .
- بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ .
- أَثْنَاءَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ .

## ٢ أصل الشمس بمن يستفيد منها :





## السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المُضاهِيَةُ الرَّئِيسَةُ:

- المُسْتَنقَع
- السَّيْل

♦ متى نَسْتَغْمِلُ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ؟



♦ السَّباحَةُ رِياضَةٌ مُمْتَعَةٌ وَمُفِيدَةٌ.

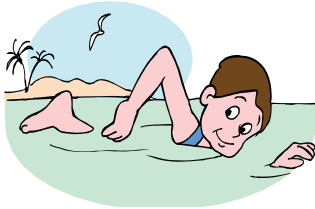
♦ فَضْلُ ..... أَفْضَلُ فُصولِ السَّنَةِ لِمُمارَسَةِ السَّباحَةِ. **لِمَاذَا؟**

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

♦ نَتَعَلَّمُ السَّباحَةَ تَحْتَ إشرافِ الْكِبارِ.

♦ تَخَيَّلْ أَنَّكَ تَسْبَحُ، مَا الْحَرَكَاتُ الَّتِي تَقُومُ بِهَا؟

**طَبِّقْهَا أَمَامَ الطُّلَّابِ.**





## ◆ اَكْتُبْ اَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوَائِدِ السَّباحَةِ.



### ◆ يُرَاعَى عِنْدَ السَّباحَةِ مَا يَأْتِي :

- يَجِبُ ..... قَبْلَ الْبَدْءِ فِي السَّباحَةِ.
- أَقْوَمُ بِتَغْيِيرِ ..... بَعِيدًا عَنْ أَنْظَارِ الْآخَرِينَ.
- لَا أَرْمِي ..... فِي حَوْضِ السَّباحَةِ.
- لَا أَتَنَاوَلُ ..... فِي حَوْضِ السَّباحَةِ.
- أَتَجَنَّبُ ..... مَاءِ الْحَوْضِ أَثْنَاءَ السَّباحَةِ.
- ..... التَّبَوُّلُ فِي حَوْضِ السَّباحَةِ.
- أَتَجَنَّبُ السَّباحَةَ مِنْ غَيْرِ وُجُودِ شَخْصٍ ..... لِلْمُرَاقَبَةِ.
- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ .....
- ..... الْمُزَاحَ الثَّقِيلَ أَثْنَاءَ السَّباحَةِ.



## السَّبَبُ وَالنَتِيجَةُ



تركُ الأطفالُ يلعبونَ ويسبحونَ  
في البحرِ أو في أحواضِ السَّباحةِ  
دونَ رقابةٍ.

منعُ السَّباحةِ في البحرِ.



وَضَعُ الحَواجزِ في البحرِ.

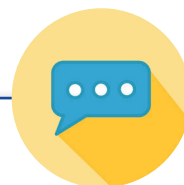




أحيطُ ما أحتاجُ إليه عند السَّباحة:



تواصل



◆ اتَّبِعْ الْأَسْهُمَ لِكِتَابَةِ الرِّسَالَةِ ثُمَّ أَقْرَأْهَا:

ع	ي	م	ج	ل	ل	بداية
ا						
ل						
س						
ب						
ا						
ح						
ة	ر	ي	ا	ض	ة	

↑



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



ماذا أفعل إذا رأيتُ غريقاً في الماء؟

.....

.....

.....



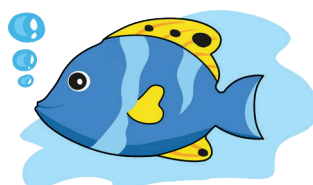
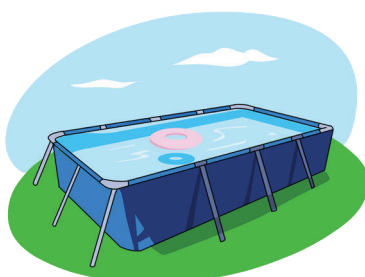
## إرشادات عامة

- ◆ تجنّب السّباحة في المياه الراكدة؛ لأنّها تحمّل الكثير من الأمراض.
- ◆ تأكد من عمق الماء قبل النزول إليه.
- ◆ لا تتباعد عن الأهل أثناء السّباحة في البحر.
- ◆ تجنّب السّباحة بعد الأكل مباشرة وفي حال المرض.
- ◆ السّباحة من الهوايات المفيدة التي تنشط الدورة الدموية.
- ◆ لا تهمل أداء الصلاة وقت السّباحة.
- ◆ خذ الإذن من والديك قبل السّباحة.



# هَيَّا نَمْرَحْ

١ أَذْكَرُ الرَّاِبْطَ بَيْنَ الصُّورِ الَّتِي يُشِيرُ إِلَيْهَا السَّهْمُ:



٢ أَكُونُ ثَلَاثَ كَلِمَاتٍ مِنَ الْحُرُوفِ الْآتِيَةِ:

ب

ح

س

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

<div>□ □ □ □</div>	حار
<div>□ □ □</div>	مر
<div>□ □ □</div>	ملح
<div>□ □ □</div>	غاب
<div>□ □ □</div>	قمر
<div>□ □ □ □ □</div>	رجل

ال..... الأ.....





## وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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





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



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

# الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

## وَقْتِي

◀ كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاحِي بِمَا يُفِيدُ؟



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

## وَقْتِي

مَن يَظُنُّ أَنَّهُ يَفْضِي وَقْتَهُ فَرَاغِي بِمَا يُفِيدُ؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

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



رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

# كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد؟

كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد؟

المفاهيم الرئيسة:

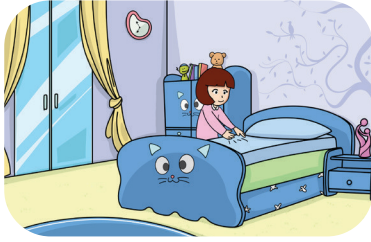
- وقت الفراغ
- المضيء
- التسلية



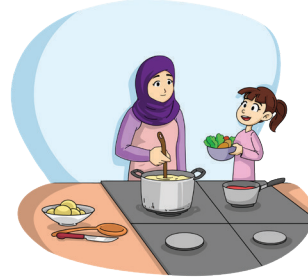
أرسم خريطة ذهنية لطريقتي في قضاء وقت فراغي؟



## أَوَّلًا: أَسَاعِدُ أُمِّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِل:



• أُرَتِّبُ غُرْفَتِي.



• أَنفِذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



• أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزِلِ.



• أَسَاعِدُ فِي تَحْضِيرِ سُفْرَةِ الطَّعَامِ.



أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الصَّغَارِ.

◆ أَذْكُرُ أَعْمَالًا أُخْرَى أَسَاعِدُ بِهَا أُمِّي.

١. ....
٢. ....
٣. ....





ما أثر مُساعدَتِكَ لِأُمِّكَ فِي أَعْمَالِ الْمَنْزِلِ؟

.....

.....

.....

أَسَارِعُ لِمُسَاعَدَةِ أُمِّي إِذَا انْتَهَيْتُ مِنَ الاسْتِدْكَارِ.



ثَانِيًا: أُمَارِسُ الْهَوَايَاتِ وَالْأَلْعَابَ الْبَدَنِيَّةَ الْمُفِيدَةَ.

فَوَائِدُ الْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ



تَقْوِيَةُ  
الْعَضَلَاتِ  
وَالْعِظَامِ

تَكْوِينُ  
صَدَاقَاتٍ مَعَ  
الْآخَرِينَ.

الثِّقَّةُ  
بِالنَّفْسِ  
وَالْتَّعَاوُنِ.

الْمُحَافَظَةُ  
عَلَى جِسْمٍ  
صَحِّيٍّ.



أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمَلَائِي وَمُعَلِّمِي عَنْ هَوَايَاتِي الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ أَكْتُبُهَا.

.....

.....

.....

### ثَالِثًا: قِرَاءَةُ الْقِصَصِ الْمُفِيدَةِ



- أَسْتَخَارُ مَكَانًا هَادِئًا وَمُضَاءً إِضَاءَةً جَيِّدَةً.
- أَقْرَأُ بَتَانً.
- أَحَاوِلُ تَلْخِيصَ مَا قَرَأْتُ.
- أَحَافِظُ عَلَى الْأَوْرَاقِ عِنْدَ الْقِرَاءَةِ.
- أَقُومُ بِإِعَادَةِ الْقِصَّةِ إِلَى مَكَانِهَا بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.





لَمْ يُنْصَحْ بِقَضَاءِ الْوَقْتِ فِي الْقِرَاءَةِ ؟

## أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



كِتَابِي يُفِيدُ	كِتَابِي يُسَلِّي
كُلَّ جَدِيدٍ	كِتَابِي يُعَلِّمُ
فَأَزْدَادُ فَهْمَا	أُطَالِعُ فِيهِ
وَأَكْسِبُ عِلْمًا	وَأُحْيَا سَعِيدًا
حُبًّا كَبِيرًا	أُحِبُّ كِتَابِي
أَزِيدُ سُرُورًا ★	وَحِينَ أَرَاهُ

رابعًا : أَشْتَرِكُ فِي حَلْقَةِ تَحْفِيزِ الْقُرْآنِ وَالْمَرَاكِزِ الصِّفِيَّةِ.

فِي كُلِّ حَيٍّ مَرْكَزٌ لِتَحْفِيزِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَمَرْكَزٌ صِيفِيٌّ.

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.



١. الحديث الشريف: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
«خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ» (١).

٢. المَرَكزِ الصَّيفِيِّ:

### خامساً: السَّفَرُ وَقَضَاءُ الإِجَازَةِ فِي رُبُوعِ بِلَادِي

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



- السَّفَرُ وَقَضَاءُ الإِجَازَةِ فِي مَدِينَةٍ مِنْ مَدَنِ بِلَادِي أَوِ السَّفَرُ خَارِجَ الْبِلَادِ.
- مُشَاهَدَةُ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ عَلَى التِّلْفَازِ.
- الْإِلْتِحَاقُ بِمَرْكَزٍ صَيْفِيٍّ.





برنامج جودة الحياة  
QUALITY OF LIFE PROGRAM



برنامج جودة الحياة  
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 صورٍ لأماكنٍ  
سياحيةٍ بالمملكة العربية السعودية، وعمل دليلٍ  
سياحيٍّ للتعريف بمُدُن المملكة.

٧

نشاط

كيف أتصرفُ في الموقفِ الآتي:  
• إذا رأيتُ زميلاً يسيئُ للآخرين داخل المكتبة.



إرشادات عامة

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

١ أَرْسُمْ ○ تَحْتَ صُورِ الْأَعْمَالِ الَّتِي تُحِبُّ أُمِّي أَنْ أَقُومَ بِهَا،  
و □ تَحْتَ صُورِ الْأَعْمَالِ الَّتِي أُوَدِّ الْقِيَامَ بِهَا:



٢ أَسْتَمِرُّ وَقْتِي بِشَكْلٍ مُفِيدٍ بِتَنْفِيدِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلَ:

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

٣ أَخْتَارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:

إِذَا رَأَيْتَ أُخْتُكَ تَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِهَا كُلَّهُ بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ:



١. أَشَاهِدُ مَعَهَا التَّلْفَازَ.
٢. أَغْلِقُ التَّلْفَازَ عَنْهَا.
٣. أَذْكُرُهَا بِمَضَارٍّ مُشَاهِدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارٍ.
٤. لَا أَهْتَمُّ بِالْأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَغْنِينِي.
٥. أَذْكُرُهَا بِوَسَائِلَ أُخْرَى لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.

٤ أَبْحَثْ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ عَمُودِيًّا وَأَفْقِيًّا، ثُمَّ أَشْطِبْهَا

أَطَّلَعُ - قِصَّةٌ - كُتِبَ - مَكْتَبَةٌ - هُدُوءٌ - قَرَأَ

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

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

.....





## وَحْدَةُ وَقْتِي

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



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

صُورَ أَعْجَبْتِي



# الْوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

## شَخْصِيَّتِي

◀ كَيْفَ أَخْتَارُ أَصْدِقَائِي؟



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

# شخصيتي

كيف أختار أصدقائي؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

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





## كَيْفَ اخْتَارُ أَصْدِقَائِي؟

ماذا تعني لك الصداقة؟

المفاهيم الرئيسة:  
• الصداقة.

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

### أُسُسُ اخْتِيَارِ الصَّدِيقِ

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

التمسك بالأخلاق الحميدة

القراءة والاطلاع

الهوايات والاهتمامات المشتركة.



المحبة والانسجام

الجوار (الإقامة والسكن)

تقارب السن

الزّماله (في المدرسة أو العمل)



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي أَنْاقِشُ أَهْمِيَّةَ الصَّدَاقَةِ فِي حَيَاتِي.



## الصَّدَاقَةُ الْقَوِيَّةُ

أَيُّ الصَّدَاقَاتِ الْآتِيَةِ أَقْوَى وَأَمْتَنَ، وَلِمَ فِي رَأْيِكَ؟

◆ صَدَاقَةٌ بُنِيَتْ وَفُقَ الدِّينِ وَالْعَقِيدَةِ.

◆ صَدَاقَةٌ تَمَّتْ عَلَى أَسَاسِ الثَّقَافَةِ.

◆ صَدَاقَةٌ تَجْمَعُهَا الْهَوَايَا الْمُشْتَرَكَةُ.

إِذْنِ اقْتَنَعْنَا بِأَنَّ الصَّدَاقَاتِ السَّابِقَةَ يُمَكِّنُ أَنْ تَكُونَ كُلُّهَا قَوِيَّةً.. وَهَذَا صَحِيحٌ، بِرَأْيِكَ أَيُّ هَذِهِ الصَّدَاقَاتِ تُبْعَدُ صَاحِبَهَا عَنِ السُّلُوكِ الْخَاطِئِ؟ وَلِمَاذَا؟





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



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

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

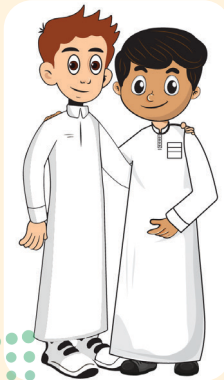
أَنَاقِشُ مُعَلِّمِي وَمَجْمُوعَتِي فِي ذَلِكَ.





أَضَعُ عَلَامَةً (✓) أَمَامَ الصِّفَاتِ الَّتِي أَرَى أَهَمِّيَّةَ وَجُودِهَا فِي الصَّدِيقِ  
الْمِثَالِي مَعَ ذِكْرِ السَّبَبِ:

م	الصِّفَة	مهمّة	غير مهمّة	السَّبَب
١	أَنْ يَكُونَ فِي مِثْلِ عُمْرِي.			
٢	أَنْ يَكُونَ فِي مِثْلِ مُسْتَوَاي الدِّرَاسِي.			
٣	أَنْ يَكُونَ مُوَظَّبًا عَلَى صَلَوَاتِهِ.			
٤	أَنْ يُشَارِكُنِي فِي الْهَوَايَا.			
٥	أَنْ تَشَابَهَ أَفْكَارُنَا وَآرَاؤُنَا.			
٦	أَنْ يُقَدِّمَ لِي كُلَّ خِدْمَةٍ أَحْتَاجُ إِلَيْهَا.			
٧	أَنْ يَكُونَ مُتَفَوِّقًا فِي دِرَاسَتِهِ.			
٨	أَنْ يَحْتَرِمَ الْآخَرِينَ.			
٩	أَنْ يَكُونَ مِنَ الْأَقَارِبِ.			



إِذَا أَخْطَأَ أَحَدُ الطُّلَّابِ فَلَا تَقُلْ لَهُ رَأْيِكَ بِأُسْلُوبٍ جَارِحٍ،  
بَلْ يُمَكِّنُ التَّعْبِيرُ عَنْ رَأْيِكَ دُونَ خَدَشٍ لِسُعُورِهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ  
الْمُحَافَظَةَ عَلَى شُعُورِ الصَّدِيقِ مِنْ أُسُسِ الصَّدَاقَةِ.



شَكَى إِيَادُ لَصَدِيقِهِ عَنْ خِلَافٍ حَدَثَ لَهُ مَعَ وَالِدَيْهِ، وَحَكَى لَهُ تَفَاصِيلَ هَذَا الْخِلَافِ، وَبَعْدَ أَيَّامٍ سَأَلَهُ صَدِيقُهُ آخَرَ عَنْ هَذَا الْخِلَافِ وَتَفَاصِيلِهِ.  
**أَتَعَاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي تَحْدِيدِ الْخَطَأِ الَّذِي وَقَعَ فِيهِ إِيَادُ.**



### إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ اِحْرِضْ عَلَى الْاعْتِرَافِ بِالْخَطَأِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصَّدَاقَةِ.
- ◆ حَافِظْ عَلَى الْأَسْرَارِ وَابْتَعدْ عَنِ الْفِتْنَةِ.
- ◆ تَحَلَّى بِالصِّدْقِ وَالْأَمَانَةِ وَعَدَمِ الْكَذِبِ.
- ◆ اِحْرِضْ عَلَى اللُّجُوءِ إِلَى الْوَالِدَيْنِ فِي الْأُمُورِ الَّتِي تُقْلِقُكَ.
- ◆ إِيَّاكَ وَقَرِينَ السُّوءِ فَإِنَّكَ بِهِ تُعْرِفُ.



## ١ أُرَتِّبُ الْجُمَلَ الْآتِيَةَ:

● عَلاَقَةٌ - بَيْنَ - أَوْ أَكْثَرُ - الصَّدَاقَةُ - اجْتِمَاعِيَّةٌ - شَخْصَيْنِ.

● بِهِ تُعْرَفُ - وَقَرِينَ السُّوءِ - فَإِنَّكَ - إِيَّاكَ.

## ٢ أَقْدِمُ نَصِيحَةً لِكُلِّ مَنْ :

● نَاصِرٌ أَخْطَأَ عَلَى صَدِيقِهِ خَطَأً وَاضِحًا.

● نُورَةٌ تَتَحَدَّثُ عَنْ صَدِيقَتِهَا بِسُوءٍ فِي غِيَابِهَا.





## وَحدةٌ شَخْصِيَّتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



Bad friend



صديق السوء



Friend

صديق



Nice to meet you

أنا سعيدٌ بمعرفتك

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

صُورَ أَعْجَبْتَنِي





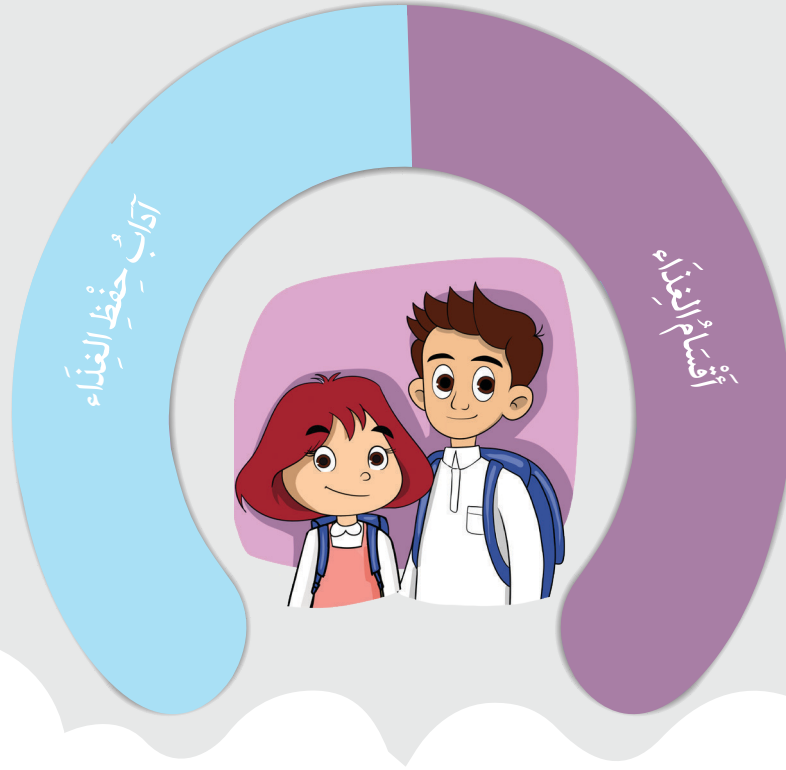
# الْوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

## غِذَائِي

◀ أَقْسَامُ الْغِذَاءِ.

◀ آدَابُ حِفْظِ الْغِذَاءِ.

# غِذَائِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

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





## أَقْسَامُ الْغِذَاءِ

هَلِ الطَّعَامُ نَوْعٌ وَاحِدٌ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الحبوب.
- الطاقة.



◆ خَلَقَ اللَّهُ - عَزَّ وَجَلَّ - أَنْوَاعًا كَثِيرَةً مِنَ الْأَطْعِمَةِ.



أَذْكُرُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي ذُكِرَتْ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ.



◆ الطَّعَامُ ضَرُورَةٌ لِكُلِّ كَائِنٍ حَيٍّ مِنْ أَجْلِ الْبَقَاءِ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ، وَيَحْتَاجُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ إِلَى التَّنَوُّعِ فِي الطَّعَامِ لِلتَّمَتُّعِ بِالصَّحَّةِ الْجَيِّدَةِ.



ألون الطعام السائل باللون الأزرق والطعام الصلب باللون الأخضر.





## صَنِّفِ الْأَطْعِمَةَ الْمُخْتَلِفَةَ وَفَقًّا لِلْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ فِيمَا يَأْتِي:



مَجْمُوعَةُ الْحَلِيبِ



مَجْمُوعَةُ الْخُبْزِ وَالْحُبُوبِ



مَجْمُوعَةُ اللَّحُومِ وَالْبُقُولِ



مَجْمُوعَةُ الْفَوَاكِهِ  
وَالْخَضَرَاوَاتِ



هَلْ تَعْلَمُ أَنَّ وَزَارَةَ الصَّحَّةِ  
السُّعُودِيَّةَ قَدَمَتْ مُنْتَجًا تَثْقِيفِيًّا  
غِذَائِيًّا تَحْتَ مُسَمًّى (النَّحْلَةُ  
الْغِذَائِيَّة) يُعْنَى بِتَصْحِيحِ  
الْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْخَاطِئَةِ؟



## ◆ فوائد المجموعات الغذائية:

تُسَاعِدُ عَلَى النُّمُو.



تُمِدُّ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ.



تُمِدُّ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَتُسَاعِدُ عَلَى النُّمُو.



تَقِي - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ.



مجموعة الحبوب

مجموعة الخضار

مجموعة الحليب ومشتقاته

الزيتون

والسكريات

مجموعة اللحوم والبقوليات

مجموعة الفواكه

والخبز

الزيتون والسكريات  
أقل كمية ممكنة من  
الزيتون والسكريات

اللحوم والبقوليات  
- عدد الحصص = ٢ - ٣ حصص يومية.  
- الحصص = ٦٠ إلى ٩٠ جم من اللحوم  
الجمراء أو الدجاج أو السمك أو نصف  
كوب بقوليات مطهية.

الحليب ومشتقاته  
- عدد الحصص = ٢ - ٤ حصص يومية.  
- الحصص = كوب من الحليب أو اللبن  
(٢٤٠ مل) أو ٣٠ جرام جبن.

الشواكه  
- عدد الحصص = ٢ - ٤ حصص يومية.  
- الحصص = حبة متوسطة من التفتح أو  
البرتقال أو الموز أو نصف كوب  
(١٢٠ مل) عصير أو نصف كوب  
فواكه جافة.

الخضار  
- عدد الحصص = ٣ - ٥ حصص يومية.  
- الحصص = كوب خضار أو نصف كوب  
عصير أو نصف كوب خضار مطهي.

الحبوب والخبز  
- عدد الحصص = ٦ - ١١ حصص يومية.  
- الحصص = شريحة خبز (٢٥ جرام) أو  
نصف كوب من الحبوب المطبوخة أو  
حبوب الإفطار أو ٤ - ٦ حبة  
بسكويت متوسطة.

الماء  
شرب الماء يومياً  
لا يقل عن ٦ أكواب (٢٤٠٠ مل)



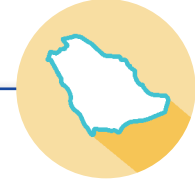
**ممارسة النشاط البدني:** من ٣٠-٦٠ دقيقة يوميا حسب الحالة الصحية.



◆ يَجِبُ عَلَيْنَا تَنَاوُلُ صِنْفٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ يَوْمِيًّا.



### التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي أُخْتَارُ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ صِنْفًا لِتَكْوِينِ  
وَجَبَةٍ غَدَاءٍ مُتَكَامِلَةٍ.

.....  
.....

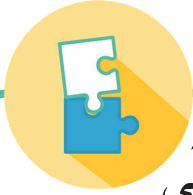


أُقَدِّمُ نَصِيحَةً لِمَنْ يَقْتَصِرُ فِي غِذَائِهِ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الْأَطْعِمَةِ.

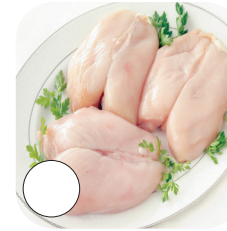
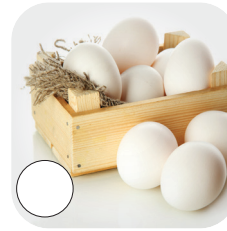
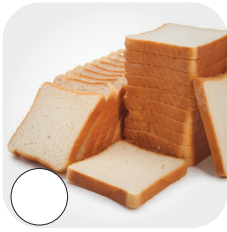
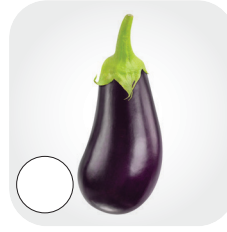


◆ لِلْأَطْعِمَةِ مَصْدَرَانِ:

- حَيَوَانِي.
- نَبَاتِي.



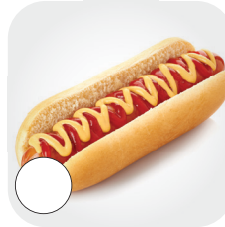
أَضَعْ عَلاَمَةً (✓) عَلَى الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِي وَعَلاَمَةً ★ عَلَى  
الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِي:



مَنْ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ:  
أَتَجْنِبُ الْإِسْرَافَ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَمَلًا بِقَوْلِهِ تَعَالَى:  
﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>(١)</sup>.



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



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



شاهدت طالبًا يتناول شرائح البطاطس المقلية المصنعة، بم تنصحه؟



## إرشادات عامة

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

١ أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ من بين المجموعات الآتية:

السَّمَكُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:


☐

الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

☐

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

☐

الفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

خُبْزُ السَّانْدُوِيْشِ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:


☐

الفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

☐

الخُبْزِ وَالْحُبُوبِ.

☐

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الْقَرَعُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:


☐

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

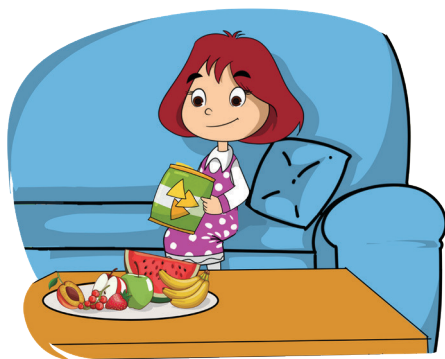
☐

الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

☐

الفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

## ٢ أَكْتُشِفُ الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ، وَأَقْتَرِحُ حُلُولًا لَهَا:





# آدابُ حِفْظِ الْغِذَاءِ

## المفاهيمُ الرئيسةُ :

- التغليف.
- الفساد.

## مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ؟

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ رضي الله عنه قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ صَلَّى لاه عليه وسلم: «يَا غُلَامُ، سَمَّ اللهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ»<sup>(١)</sup>.

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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

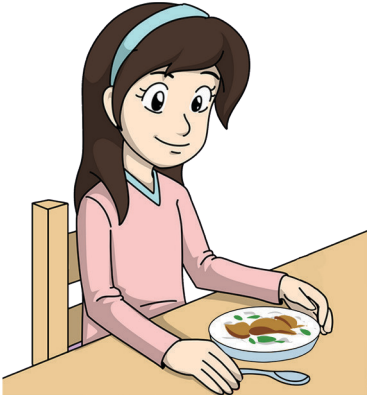
## نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ فِي اسْتِتَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.





لَمْ نَغْسِلْ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟



◆ اغْسِلْ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.

◆ أَقَلِّمْ أَظْفَارِي إِنْ كَانَتْ غَيْرَ مُقْلَمَةٍ، لِمَاذَا؟

◆ أَجْلِسْ جُلُوسًا صَحِيحًا عِنْدَ الْأَكْلِ وَأَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ

بِهَدْوٍ مَعَ مَضْغِهِ جَيِّدًا.

◆ أَتَجَنَّبُ الشُّرْبَ وَأَنَا وَاقِفَةً.



مَا رَأَيْكَ فِي وَضْعِ الْوَجْبَةِ الْغِذَائِيَّةِ دَاخِلَ الْحَقِيْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا فِي تَحْدِيدِ التَّصَرُّفِ

الْمُنَاسِبِ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

- إِذَا لَمْ يُعْجِبْهُ الطَّعَامُ.
- إِذَا وَجَدَ شَيْئًا غَرِيبًا فِي الطَّعَامِ.



## أَتَجَنَّبُ النَّفْخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْحَارِّ. لِمَاذَا؟



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

- ☐ • أَغْلَفُ فَائِضَ الطَّعَامِ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ وَأَتَبَرَّعُ بِهِ لِلْمُحْتَاجِينَ.
- ☐ • لَا أَضَعُ وَجَبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي حَقِيبَةِ الْمَدْرَسَةِ بَيْنَ الْكُتُبِ.
- ☐ • أَغْلَفُ الْمُتَبَقِّيَّ مِنَ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؛ لِأَكْمِلَ تَنَاوُلَهَا فِيمَا بَعْدَ.
- ☐ • لَا أَرْمِي الْفَائِضَ مِنَ الطَّعَامِ فِي حَاوِيَةِ النَّفَايَاتِ.
- ☐ • لَا أَغْلِفُ الشُّطَّائِرَ بِوَرَقِ الصُّحُفِ.
- ☐ • إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ شَطِيرَةً أَحْفَظُهَا فِي أَكْيَاسِ الْبِلَاسْتِيكِ الْمُنَاسِبَةِ، أَوْ وَرَقِ حِفْظِ الطَّعَامِ الْمُخَصَّصِ لِذَلِكَ.
- ☐ • إِذَا كَانَ الْغِذَاءُ أَكْثَرَ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ أَحْفَظُهُ فِي عِلْبَةٍ مُقَسَّمةٍ بِشَكْلِ مُنَاسِبٍ.
- ☐ • أَحْفَظُ الْأَطْعِمَةَ فِي الثَّلَاجَةِ مُغْلَفَةً بِالْبِلَاسْتِيكِ أَوْ وَرَقِ الْأَلُومِينِيومِ.
- ☐ • لَا أَتْرُكُ الطَّعَامَ مَكْشُوفًا وَمُعَرَّضًا لِلذُّبَابِ وَالْحَشَرَاتِ.
- ☐ • لَا أَتْرُكُ الطَّعَامَ خَارِجَ الثَّلَاجَةِ مُدَّةً طَوِيلَةً.



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ عَزِيزَتِي الْأُمَّ، نَاقِشَا أَبْنَاءَ كُفَايَ فِي أَسْبَابِ عَدَمِ حِفْظِ أَكْثَرِ مِنْ نَوْعٍ مِنَ الْأَغْذِيَةِ فِي حَافِظَةٍ وَاحِدَةٍ كَبِيرَةٍ.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

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

١ أُشِيرُ بِعَلَامَةِ (✓) أَمَامِ التَّصْرِيفِ الصَّحِيحِ فِي حِفْظِ الْغِذَاءِ وَأُصَحِّحُ غَيْرَ الصَّحِيحِ:

- ☐ • لَا بَأْسَ مِنْ حِفْظِ الْأَطْعَمَةِ فِي الثَّلَاجَةِ مَكْشُوفَةً .
- ☐ • أَغْلَفُ الْفَائِضَ مِنَ الْأَغْذِيَةِ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ وَأَقْدِّمُهُ لِلْمُحْتَاجِينَ .
- ☐ • أَضَعُ وَجَبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي حَقِيْبَةِ الْمَدْرَسَةِ بَيْنَ الْكُتُبِ .
- ☐ • لَا أَرْمِي الْفَائِضَ مِنَ الطَّعَامِ فِي حَاوِيَةِ النُّفَايَاتِ .
- ☐ • وَرَقُ الصُّحُفِ هُوَ الْأَفْضَلُ لِتَغْلِيفِ الشُّطَائِرِ .

٢ عَبَّرَ عَنْ رَأْيِكَ فِيمَنْ يَتْرُكُ بَقَايَا الطَّعَامِ مُهْمَلَةً فِي الْغُرْفَةِ أَوْ الْفَصْلِ أَوْ فَنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

.....

.....

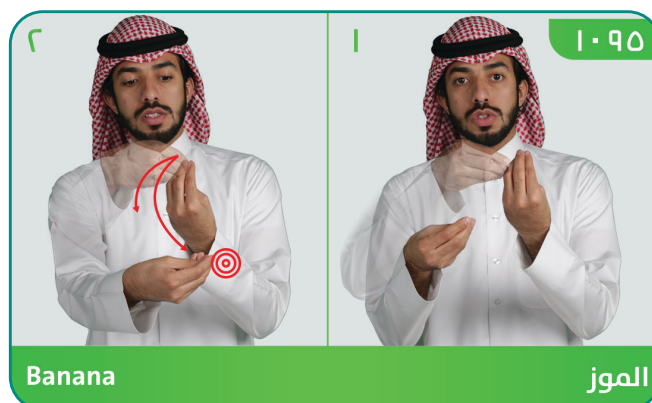
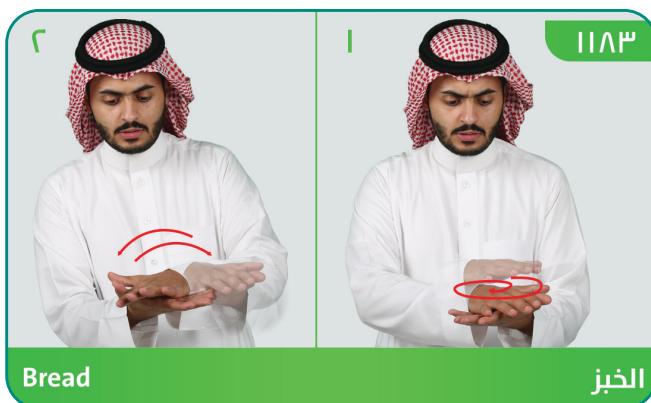
.....





## وَحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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

# تَمَارِينُ عَامَّة



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

١. لمس الأسلاك الكهربائيّة المكشوفة خطرٌ، وخاصّةً في وقتِ الأمطار. ( )
٢. الشَّمْسُ مُفيدةٌ للإنسانِ وَ الحَيوانِ وَ النَّباتِ. ( )
٣. السَّباحةُ رياضةٌ مُفيدةٌ لِلْجَمِيعِ. ( )
٤. فصلُ الأسلاكِ الكهربائيّةِ فورَ الانتهاءِ مِنْها. ( )
٥. الصّدّاقَةُ الحَقّةُ تُقوِّمُ عَلَى المَصالِحِ المادّيّةِ. ( )

## ٢ أضع الكلمات الآتية في الفراغات المناسبة:

الأسلاك الكهربائيّة - الصّباح - السّباحة - الهوايات - الجهد الكهربائي

١. رياضةٌ مُمتعةٌ..... رياضيةٌ مُمتعةٌ.
٢. تأكّد مِنْ قُوّةِ..... المناسبِ لِلجهازِ قَبْلَ تشغيله.
٣. الشَّمْسُ مُفيدةٌ فِي..... الباكرِ وَقَبْلَ الغُروبِ.
٤. أمارِسُ..... والألعابَ البدنيّةَ المُفيدةَ.
٥. مِنَ الخَطَرِ لَمَسُ..... وَالْأَيْدِي مُبلّلةٌ بالماءِ.

# تَمَارِينُ عَامَّةٌ

## ٢. أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ:

١. عِنْدَ السَّباحَةِ يَجِبُ  
● أَخْذُ الإِذْنِ مِنْ وَالِدَيَّ. ● السَّباحَةُ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ.  
● السَّباحَةُ فِي الْأَمَاكِنِ الْعَمِيقَةِ.

## ٢. أَقْضِي وَقْتًا فَرَاغِي فِي

- مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ طَوَالَ الْوَقْتِ. ● الْقِرَاءَةَ الْمُفِيدَةَ. ● النَّوْمَ.

## ٤. أَكْتُبُ فَائِدَةً كُلِّ قِسْمٍ مِنْ أَقْسَامِ الْغِذَاءِ فِي الْفَرَاغِ بِمَا يُنَاسِبُ.



الخُضَارُ والفَوَاكِه



الحُبوب والخُبْز



اللُّحُوم والبُقُولِيَّات

