

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الجزء الأول من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الثالث الابتدائي: الجزء الأول من المقرر :
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ.
٧٩ ص؛ ٢١ x ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٥٣٢٦ / ١٤٤٦

ردمك: ٩ - ٤٢ - ٨٥٢٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

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 بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



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 نقدّم 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 تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلّم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية. وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يفكر ويُحاور ويُعبّر 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، يتصرّف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحيّة 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 بالأشخاص 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 والتي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

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



مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبيه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابةٌ واحدةٌ محدَّدةٌ، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير، ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلِّم.

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.



أناشيدٌ يسيرةٌ تقدِّمُ للمتعلِّم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلبُ منه حفظها، بل يُردِّدها مع المعلم فقط.



معلوماتٌ إثرائية.



أسرتي العزيزة.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يُحدِّدُ مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلَّم لغة الإشارة



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٧	دليل الأسرة	
١٠	معاني الرموز الإرشادية.	صحتي وسلامتي
١٨	السلامة في تناول الدواء.	
٢٥	القائمة الصحيحة.	
٣٥	حمل الأشياء بطريقة صحيحة.	
٤٦	كيف أتصرف إذا خرجت أمي من المنزل؟	شخصيتي
٥٥	كيف أتصرف بملابسي التي لا أحتاجها؟	
٦٦	الساعة	وقتي
٧٣	تمارين عامة	





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 يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها 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:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	١١
	نشاط (أسري).	١٤
	نشاط ختامي.	١٥
	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	٣٥
	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	٣٧
	نشاط ختامي.	٣٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٤١
الوحدة الثانية شخصيتي	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٦٢



الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- ◀ مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ.
- ◀ السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ.
- ◀ الْقَامَةُ الصَّحِيْحَةُ.
- ◀ حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ.



الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوَحدةِ

- ◆ أن يُفَرِّقَ بَيْنَ مَعَانِي الرُّمُوزِ الإرشاديةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ.
- ◆ أن يَشْرَحَ بَعْضًا مِنْ مَبَادِي السَّلامَةِ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الدَّواءِ.
- ◆ أن يُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْقَّامَةِ الصَّحيحةِ فِي الحِفاظِ عَلَى سَلامَةِ الجِسمِ.
- ◆ أن يُطَبِّقَ الطَّرِيقَةَ الصَّحيحةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ.



مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِشَادِيَّةِ

المفاهيم الرئيسة:
• الرَّمْزُ.

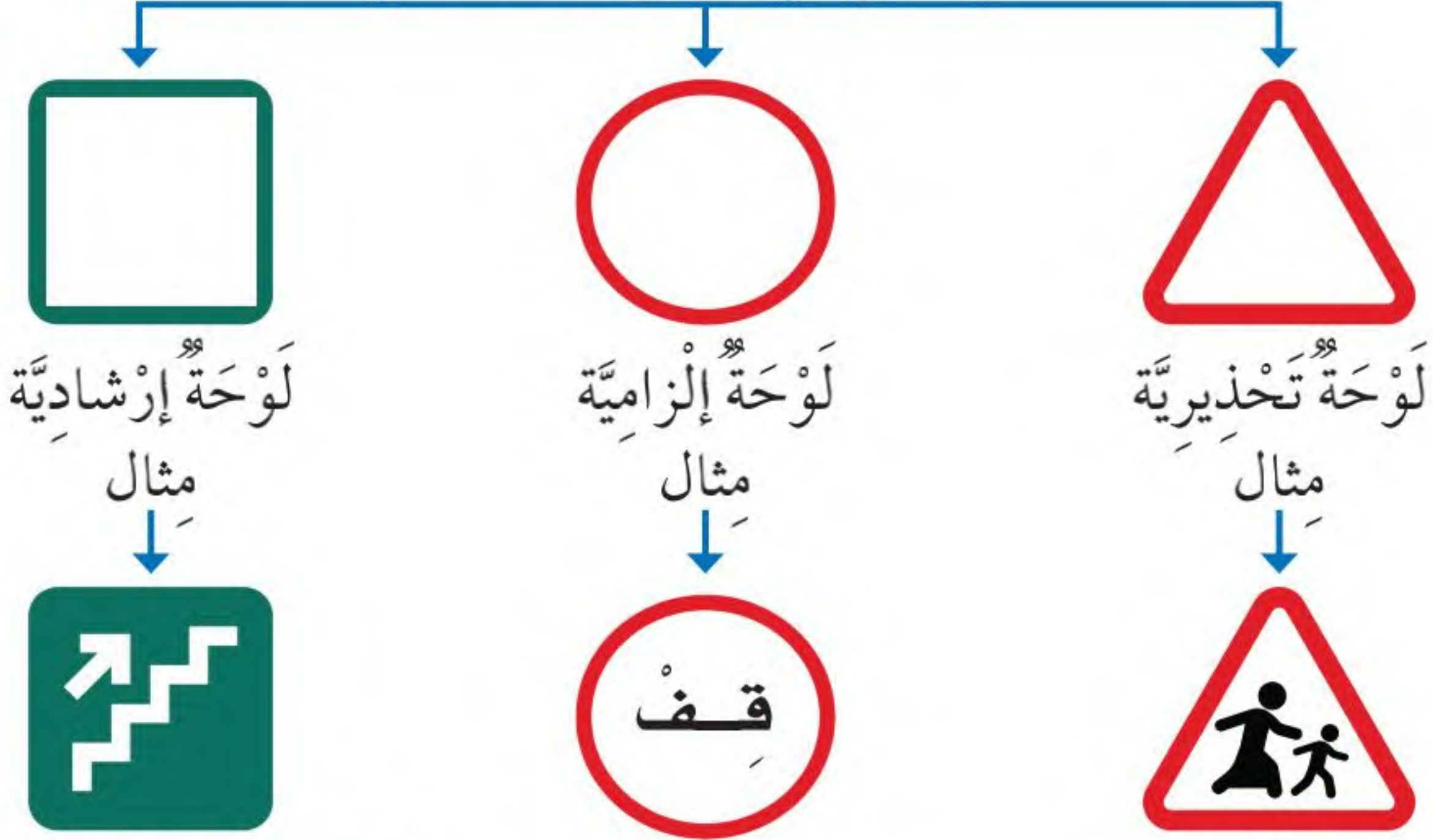


أشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ الْمُكْمَلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَ.
مَاذَا يَعْنِي لَكَ هَذَا الرَّمْزُ؟



أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها

للرموز الإرشادية ثلاثة أشكال



أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه الرموز ومبادئ السلامة، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه أسرة واحدة مع وافر الحب - ابنكم / ابنتكم.

نشاط:



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعداً أبناءكم على استكمال هذا الرمز، ثم ابحثا عن دلالاته في مشروع الرؤية الوطنية (نيوم).



أشارِكُ الطُّلَّابَ فِي الإِجَابَةِ عَنْ: لِمَاذَا تُسْتَخْدَمُ
الرُّمُوزُ الْآتِيَّةُ:



مَاذَا يَحْدُثُ عِنْدَ تَجَاهُلِ الرُّمُوزِ؟

.....

.....





أَتَخَيَّلُ لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ لِلدَّلَالَةِ عَلَى وُجُودِ:



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ عَلَى تَصْمِيمِ
وَابْتِكَارِ رَمْزٍ إِرْشَادِي.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:
نَاقِشًا أَبْنَاءَ كُفَا فِي مَا تَعَلَّمُوهُ مِنْ دَرَسِ الْيَوْمِ.

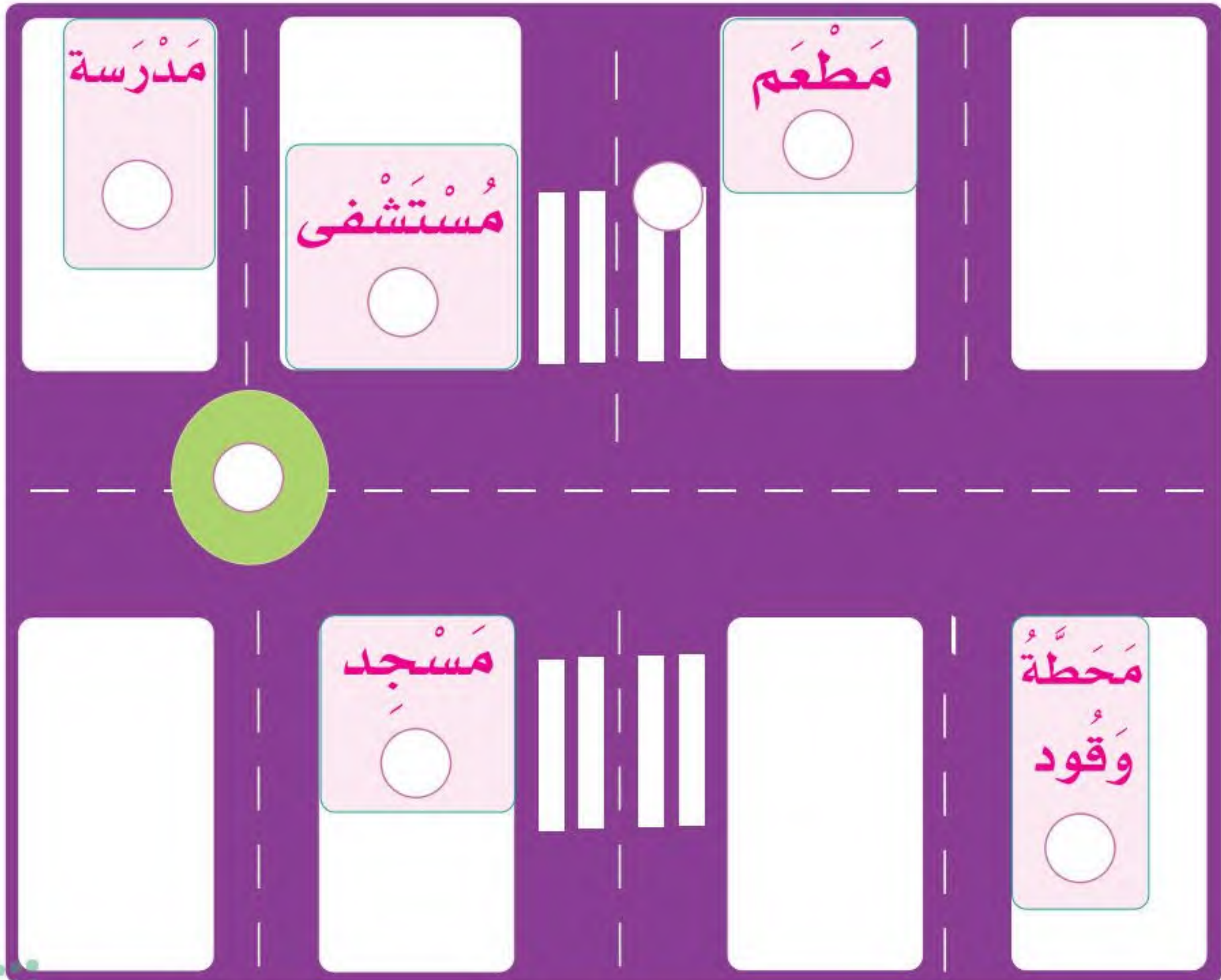


إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ لِكُلِّ رَمَزٍ مِنَ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ مَعْنَى.
- ◆ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ وَضِعَتْ لِلدَّلَالَةِ عَلَى شَيْءٍ مُعَيَّنٍ.
- ◆ إِحْتِرَامُ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ وَالتَّقَيُّدُ بِهَا أَمْرٌ ضَرْوَرِي.
- ◆ هَذِهِ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ مُوَحَّدَةٌ فِي جَمِيعِ بُلْدَانِ الْعَالَمِ.
- ◆ اتِّبَاعُ مَذَلُّوَلَاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلَى الْوَعْيِ وَالثَّقَافَةِ.

هَيَّا نَمْرَحْ

١ أَضَعْ رَقْمَ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ:



٢ أختارُ المَعْنَى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمَزٍ:



- مَمْنُوعُ الْوُقُوفِ.
- أَمَامَكَ دُورٌ.
- مَمْنُوعُ اسْتِعْمَالِ الْمُنَبِّه.



- غُرْفَةُ غِيَارِ أَطْفَالٍ.
- مَوْقِفُ ذَوِي الْإِعَاقَةِ.
- سُلَّمٌ كَهَرَبَائِي.



- خَطَرُ الْإِنْزِلَاقِ.
- مَمْنُوعُ التَّدخينِ.
- مَدْرَسَةٌ.



- دَوْرَةُ مِيَاهٍ.
- مِطْفَأَةُ حَرِيقٍ.
- أَعْمَالُ حَفْرِ.



السَّلامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المفاهيم الرئيسة :

- السَّلامَةُ.
- الدَّوَاء.
- المُمَضِّدُ الحَيَوِي.
- الوُصْفَةُ.

أَصِلْ كُلَّ شَكْلِ مِنْ أَشْكَالِ الْأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيمَا يَأْتِي:



حُبُوب

إِبْرَةُ

شَرَابٌ

مَتَى نَسْتَغْمِلُ الْأَدْوِيَةَ؟

.....





أَقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ ثُمَّ أَرْتَبْهَا بِالْأَرْقَامِ:

- () يَأْخُذُ الْمَرِيضُ الدَّوَاءَ مِنَ الصِّيدَلِيَّةِ.
- () يَكْتُبُ الطَّبِيبُ الدَّوَاءَ الْمُنَاسِبَ لِلْمَرِيضِ.
- () يَتَّبِعُ الْمَرِيضُ وَصْفَةَ الطَّبِيبِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الدَّوَاءِ.
- () يَذْهَبُ الْمَرِيضُ إِلَى الطَّبِيبِ لِيَفْحَصَهُ.



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.



لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ الْإِسْتِعْمَالِ؟



.....
.....



وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكَ الدَّوَاءَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ،
أَرْسَمَ عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثَةِ؛ لِتَذَكَّكَ عَلَى الْمَوَاعِيدِ
الْمُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمَجْتَمَعِيَّةُ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ حَدِّدِ الْخَطَأَ فِي الصُّوَرِ الْآتِيَةِ:



من السنة النبوية:

رَوَى أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ»^(١).

السبب والنتيجة

إن عدم التخلص من أدوية المريض بعد تحسنه يؤدي إلى



أضع دائرة حول ما ينبغي التخلص منه بعد استعماله:



(١) سنن أبي داود، ٣٨٧٤



إرشادات عامة

- ◆ الله هو الشافي، وإنما الدواء سبب للشفاء.
- ◆ الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- ◆ الطبيب يصف الدواء ويكتبه، والصيّد لاني يصرّفه.
- ◆ الدواء لا يصرّف إلا بوصفة طبيّة.
- ◆ الدواء نعمة من الله، فاحمده عليها.
- ◆ المضاد الحيوي يوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.
- ◆ احذر استخدام أدوية الآخرين وإن أصبت بالمرض نفسه.



هيا نمرح

١ أشر تحت المكان المناسب لوضع الدواء:



٢ أُلصق التحذير المرفق بنشرة دوائية:

٣ مَا الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرِجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (١)

٤ أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
الْمُنْتَهَى الصَّلَاحِيَّةُ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصِفُهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ

(١) سورة النحل الآية رقم (٦٩).



القامة الصحيحة

المفاهيم الرئيسة:

- القامة.
- الوقوف.
- المشي.
- المرولة.

يمشي على أربع ثم على اثنتين ثم على ثلاث، فمن هو؟

إنَّ طريقةً وقوفنا ومشينا وجُلوسنا تؤثرُ على سلامة قوامنا، لذلك علينا أن نتعلَّم الوقوف الصحيح.

الوقوف الصحيح:

له شروطٌ ينبغي مراعاتها كما في الصورتين الآتيتين:

يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ

أَلْصِقْ ذِرَاعَيْ بَعْضِي

أَقْرَبُ رُكْبَتَيَّ لِبَعْضِهِمَا

أُوجِّهُ قَدَمَيَّ إِلَى الْأَمَامِ



أَجْعَلُ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلِ

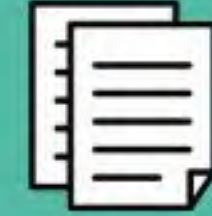
أَجْعَلُ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشُدُّ بَطْنِي لِلدَّاخِلِ

الْوُقُوفُ الْخَطَأُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.



أُعَبِّرُ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- ◆ قِفْ وَوُقُوفًا صَحِيحًا.
- ◆ اِرْفَعْ رَأْسَكَ وَشُدِّ جِسْمَكَ أَثْنَاءِ الْوُقُوفِ.
- ◆ طَبِّقِ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ وَأَثْنَاءِ أَدَائِكَ الصَّلَاةِ.



المشي الصحيح:

١. أحافظُ على قامتي
أثناء المشي.



٢. أرفعُ رأسي
وأنظرُ إلى الأمام.

٥. أحملُ حقيبتِي على
ظهري وأحافظُ على
توازنها.

٣. أمشي باعتدالٍ
وأحركُ يديَّ بخفة.

٤. أحرصُ على
سلامة خطواتي
واستقامتها.

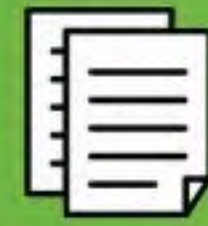
معلومة إثرائية

لبسُ الحذاء المناسبِ لقدمك عند المشي يُحافظُ على سلامتها.





أَعْطِ أَمْثِلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ رِيَاضَةُ الْمَشْيِ يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ، وَتُنَشِّطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ.
- ◆ لُبْسُ الْأَحْذِيَةِ ذَاتِ الْكَعْبِ الْعَالِيِ الَّتِي لَا تَتَنَاسَبُ مَعَ عُمُرِ الْفَتَاةِ يُؤَثِّرُ عَلَى قَامَتِهَا.
- ◆ الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اعْتِدَالِ عُمُودِكَ الْفِقْرِيِّ.
- ◆ لِتَحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ كَتِفِكَ؛ لَا تَحْمِلْ حَقِيْبَةَ الْكَتِفَيْنِ عَلَى كَتِفٍ وَاحِدَةٍ.





نشاط ٣

أطبّق المشي الصحيح مع الطلاب في فناء المدرسة.

أرتّب ما يأتي الأسرع فالأبطأ:

☐ يَحْبُو	☐ يَجْرِي
☐ يَمْشِي	☐ يُهْرُول



الجلوس الصحيح:



بالتعاون مع مجموعتك اذكر أكبر عدد من الألعاب
التي تحتاج إلى جلوس.





إرشادات عامة



- ◆ الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية يقيك - بإذن الله - من الأمراض.
- ◆ هز الرجلين عند الجلوس يُعتبر عادة سيئة.

النوم الصحيح:

النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب، ويُجدد نشاط الجسم، وللحصول على نوم عميق، لا بد من أن:

١. أتناول وجبة العشاء مبكراً.



٢. أحرص على وضوئي وأذكراري قبل النوم.

٤. أتمدّد بشكلٍ مُستقيم للحفاظ على سلامة قامتي أثناء النوم.

٣. أنام في سريري المريح على شقي الأيمن.



مَاذَا لَوْ تَنَاوَلْتُ وَجْبَةً عِشَاءٍ فِي وَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ مِنَ اللَّيْلِ ؟

نشاط ه

أَبْحَثُ عَنْ دُعَاءِ النَّوْمِ وَأَدَوْنَهُ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ.

السَّبَبُ وَالنَّاتِجَةُ

(لَا حَظُّتُ أَنَّ رَقَبَتِي تُؤَلِّمُنِي بَعْدَ
الْأَسْتِيقَازِ مِنَ النَّوْمِ) فَمَا السَّبَبُ ؟



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- ◆ النَّوْمُ الْهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْجِسْمَ وَيَجَدِّدُ نَشَاطَهُ.
- ◆ تَنَاوُلُ كُوبٍ مِنَ الْحَلِيبِ الدَّافِئِ يُسَاعِدُ عَلَى نَوْمٍ هَادِئٍ وَمُرِيحٍ.

أَقِيْمْ نَفْسِي بِوَضْعِ (★) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا ، و (X) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبِّقُهَا .

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | • أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ. |
| ☐ | • لَا أَحْنِي ظَهْرِي فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ. |
| ☐ | • أَقِفُ بِاعْتِدَالٍ وَقْتُ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ. |
| ☐ | • أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ. |
| ☐ | مَجْمُوعُ النُّجُومِ ★ |

التقييم
الذاتي:

إِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَرْبَعِ نَجْمَاتٍ ★ فَأَنْتَ تُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ ، وَإِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

١ أَخْتَارُ ثُمَّ أَلَوِّنُ

اعْتِدَالِ
الْجِسْمِ

أَلَمِ
فِي الظَّهْرِ

تَسْوُسِ
فِي الْأَسْنَانِ

الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ
الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ
إِلَى:

٢ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ.



www.ien.edu.sa

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعُ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:
• الثقل.

أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا.
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط

أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ:



التَّوَاصُلُ



أَبَادِلُ الدَّوْرَ مَنْ بِجَانِبِي فِي الْإِجَابَةِ عَنِ الْآتِي:
يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ الْمُنَاسِبَةَ لـ



نَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



لَا أَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، لِمَاذَا؟

السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ



أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الْكَلِمَاتِ حَسَبَ الْأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ الْعِبَارَةَ التَّحْذِيرِيَّةَ



أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءكم على الإجابة عن السؤال الآتي:
فيم تستخدم العربات التي في الصور الآتية:



لِحَمْلِ الصَّنَادِيقِ



.....



.....



.....



.....



لِحَمْلِ الْحَقَائِبِ

◆ العرباتُ تُساعدُنا على حَمْلِ الأشياءِ الثَّقِيلَةِ.



أَضَعُ عَلاَمَةً (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ:



٣

نشاط

أُطَبِّقُ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ أَمَامَ مُعَلِّمِي
وَالطَّلَابِ.



إرشادات عامة

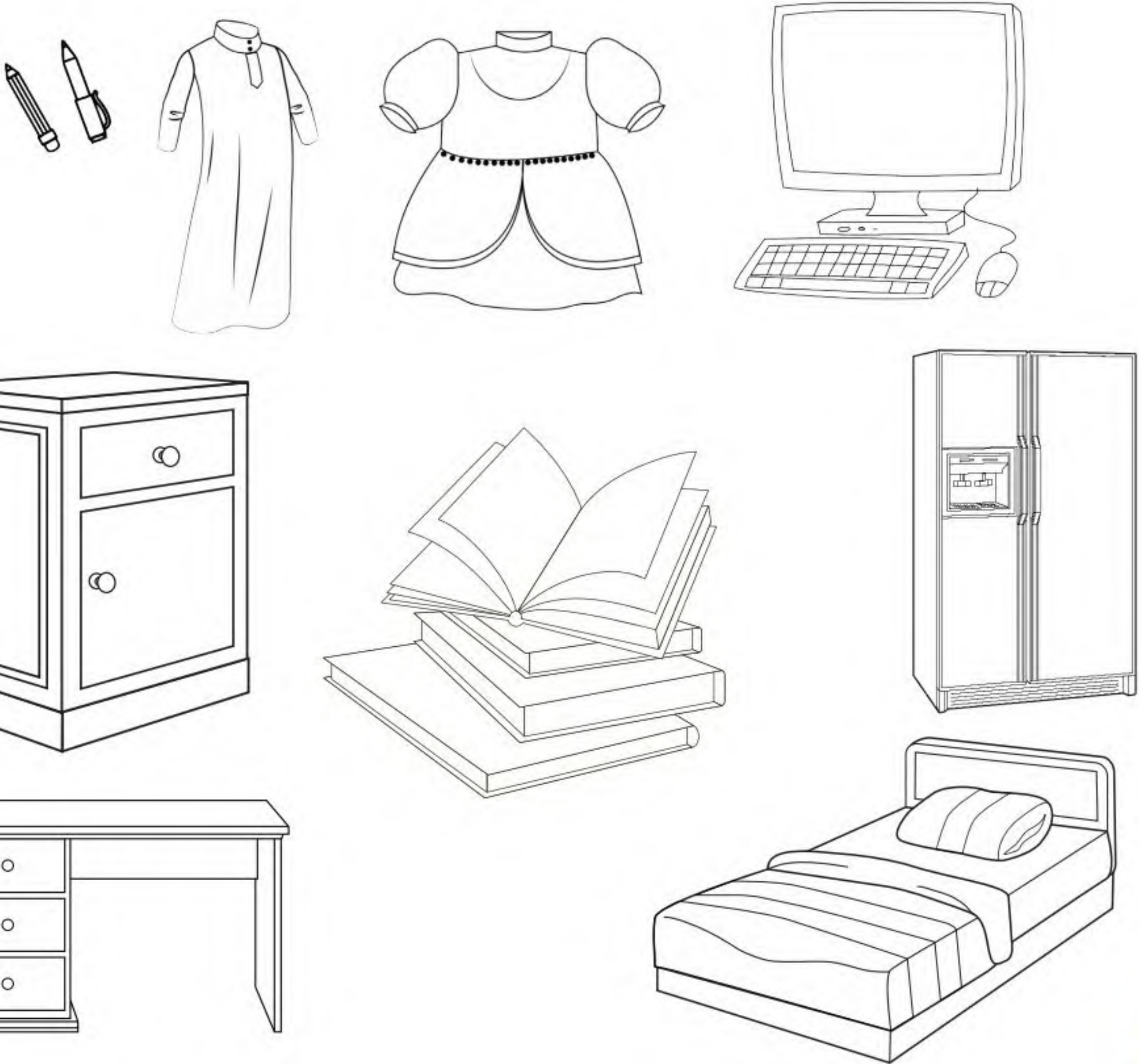
- ◆ تَنْقُلُ الْأَشْيَاءَ بِالْعَرَبَاتِ ذَوَاتِ الْعَجَلَاتِ؛ لِأَنَّهَا تُسَهِّلُ النَّقْلَ.
- ◆ تَطْلُبُ الْمُسَاعَدَةَ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ.
- ◆ تَعْتَادُ مُسَاعَدَةَ الْوَالِدَيْنِ وَغَيْرِهِمَا فِي حَمْلِ الْأَشْيَاءِ.
- ◆ حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ الْعُمُودِ الْفَقْرِيِّ.

أسرتي العزيزة



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ : نَاقِشَا أَبْنَاءَ كُفَا فِي مَا تَعَلَّمُوهُ مِنْ دَرَسِ الْيَوْمِ.

١ أَلَوْنُ مَا أَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمْلَهُ
بِاللَّوْنِ





وَحْدَةٌ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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





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

الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

شَخْصِيَّتِي

- ◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟
- ◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أَحْتَاجُهَا؟





الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يَسْتَنْجِ أَثَرَ التَّصَرُّفَاتِ السَّالِمَةِ عِنْدَ خُرُوجِ الْوَالِدَيْنِ مِنَ الْمَنْزِلِ.
- ◆ أَنْ يُنَاقِشَ نَتَائِجَ التَّصَرُّفَاتِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ الَّتِي قَدْ يَفْعَلُهَا عِنْدَ خُرُوجِ الْوَالِدَيْنِ مِنَ الْمَنْزِلِ.
- ◆ أَنْ يُفَسِّرَ سَبَبَ تَغْيِيرِ قِيَاسِ مَلَابِسِهِ.
- ◆ أَنْ يُقَدِّمَ مَقْتَرَحًا مُنَاسِبًا لِلْمَلَابِسِ الَّتِي لَا يَحْتَاجُهَا.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

هل تَصْطَحِبُكِ أُمُّكَ مَعَهَا كُلَّمَا خَرَجْتَ مِنَ الْمَنْزِلِ؟

المفاهيم الرئيسة
• تحمُّلُ المسؤولية.

تَخْرُجُ الْأُمُّ مِنَ الْمَنْزِلِ لِعِدَّةِ أَسْبَابٍ، مِنْهَا:

- ◆ الذهابُ لِلْعَمَلِ.
- ◆ زِيَارَةُ وَالِدَيْهَا وَأَقَارِبِهَا.
- ◆ الْاجْتِمَاعُ بِالصَّدِيقَاتِ أَوْ الْجِيرَانِ.
- ◆ التَّرْفِيهِ.
- ◆ الذهابُ لِلْمُسْتَشْفَى.



هَلْ هُنَاكَ أَسْبَابٌ أُخْرَى لِمُخْرُوجِ الْأُمِّ؟ أَذْكُرُهَا.

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

التَّصَرُّفُ السَّالِمُ

١. أَقْضِي الْوَقْتَ بِاللَّعِبِ الْمُفِيدِ .
٢. أُمَارِسُ هَوَايَاتِي الْمُفْضَلَةَ .
٣. أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الْأَصْغَرِ سَنًا .
٤. أَنْشَغِلُ بِحَلِّ وَاجِبَاتِي وَالِاسْتِذْكَارِ .
٥. أَسَاعِدُ فِي تَرْتِيبِ غُرْفَتِي .
٦. أَتَعَاوَنُ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي بِتَنْفِيزِ تَوْصِيَّاتِ وَالِدَيَّ .

النَّتِيجَةُ

١. أَنَالُ رِضَا وَالِدَيَّ .
٢. أَتَحَمَّلُ الْمَسْئُولِيَّةَ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي .
٣. أَقْضِي وَقْتًا مُفِيدًا .
٤. أَنْجِزُ وَاجِبَاتِي .
٥. أَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنْ نَفْسِي .



التَّصَرُّفُ الْخَطَا

١. أَخْرَجُ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعْبَثُ فِي الْمَنْزِلِ وَأُثِيرُ الْفَوْضَى فِيهِ.
٣. أَلْعَبُ بِالْأَدَوَاتِ الْخَطِرَةِ.
٤. أَتَسَاجَرُ مَعَ إِخْوَتِي.

النَّتِيجَةُ

- ١. التَّعَرُّضُ لِلْخَطَرِ.
- ٢. غَضَبُ الْوَالِدَيْنِ.
- ٣. التَّخَاصُّمُ مَعَ الْإِخْوَةِ.



٢

نَشَاط

أُنَاقِشُ الْمُعَلِّمَ وَالطُّلَّابَ فِي التَّصَرُّفَاتِ الْخَطَا الَّتِي يَقُومُ بِهَا بَعْضُ
الْأَبْنَاءِ عِنْدَ خُرُوجِ وَالِدِيهِمْ مِنَ الْمَنْزِلِ، ثُمَّ أَدَوْنُهَا .

.....

.....

.....





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا طَرَقَ شَخْصٌ غَرِيبٌ الْبَابَ وَأُمِّي خَارِجَ الْمَنْزِلِ.



نشاط ٣

لَيْلَى فَتَاةٌ فِي التَّاسِعَةِ مِنْ عُمْرِهَا، ذَهَبَتْ أُمُّهَا لِمَزَارَةٍ قَرِيبَتِهَا،
وَبَقِيَتْ لَيْلَى فِي الْمَنْزِلِ مَعَ إِخْوَتِهَا.

عَبَّرَ عَنْ رَأْيِكَ فِي تَصَرُّفَاتِ لَيْلَى بِتَلْوِينِ الدَّائِرَةِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ
إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا سَلِيمًا، وَبِاللَّوْنِ الْأَحْمَرِ إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا خَطَأً:

- ◆ مُرَاقَبَةُ أَخِيهَا الْأَصْغَرِ بِاسْتِمْرَارٍ، حَتَّى لَا يَتَعَرَّضَ لِلْخَطَرِ.
- ◆ الْعَبَثُ بِمَوَادِّ تَجْمِيلِ أُمِّهَا.
- ◆ تَنْفِيزُ تَوَجِیْهَاتِ الْأَكْبَرِ سِنًا.
- ◆ اللَّعِبُ بِالْأَجْهَازَةِ اللَّوْحِيَّةِ طَوَالَ الْوَقْتِ.
- ◆ إِزْعَاجُ الْجِيرَانِ بِالصَّوْتِ الْمُرْتَفِعِ.
- ◆ تَرْتِيبُ أَلْعَابِهَا.





عِنْدَمَا يَكُونُ لَدَيْكَ أُسْرَةٌ فِي الْمُسْتَقْبَلِ، مَاذَا تَتَمَنَّى أَنْ
يَفْعَلَ أَبْنَاؤُكَ فِي غِيَابِكَ؟

.....

.....

.....

.....



اُكْتُبْ دُعَاءَ الْخُرُوجِ مِنَ الْمَنْزِلِ.



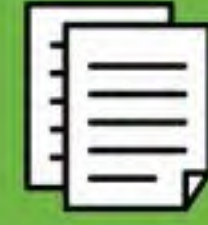
بِسْمِ اللَّهِ

.....

.....

.....





إرشادات عامة

- ◆ معرفة رَقَمِي جَوَّالِي وَالِدَيْكَ أَمْرٌ ضَرْوْرِيٌّ عِنْدَ غِيَابِهِمَا.
- ◆ لَا تُخْبِرِ الْغُرَبَاءَ عَنْ غِيَابِ أُمِّكَ.
- ◆ لَا تُدْخِلِ الْغُرَبَاءَ إِلَى الْمَنْزِلِ عِنْدَ غِيَابِ أُمِّكَ.
- ◆ نَفِّذْ تَعْلِيمَاتِ أُمِّكَ وَنَصَائِحَهَا عِنْدَ غِيَابِهَا.
- ◆ انْتَبِهْ لِإِخْوَتِكَ الصَّغَارِ وَإِنْ كَانَتْ الْخَادِمَةُ مَعَهُمْ.

١. أُمِيزُ بَيْنَ التَّصَرُّفَاتِ الصَّحِيحَةِ وَغَيْرِ الصَّحِيحَةِ لِأَبْنَاءِ غَابَتْ وَالِدَتُهُمْ
بِوَضْعِ عَلامَةٍ (✓) أَوْ (✗) أَمَامَ التَّصَرُّفَاتِ الْآتِيَةِ:



٢. فَتَى يَسْتَذْكِرُ دُرُوسَهُ ()



١. فَتَاةٌ تَقْرَأُ ()



٤. فَتَى يُخْرِجُ رَأْسَهُ مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِلِ ()



٣. فَتَاةٌ تَشَاجِرُ مَعَ أَخِيهَا الْأَصْغَرَ ()



٥. فَتَى يُشَاهِدُ التَّلَافُازَ مِنْ مَسَافَةٍ قَرِيبَةٍ مِنْهُ () ٦. فَتَاةٌ تَسْتَخْدِمُ السَّكِّينَ لِتَقْطِيعِ الْفَاكِهَةِ ()



٢ أقيم تصرفاتي عند غياب أمي عن المنزل، وأضع إشارة (✓) أمام

ما قمتُ به:

الإشارة	التصرف
☐	أتجنب اللعب في المطبخ.
☐	لا أعب بالأدوات الخطيرة.
☐	أهتم بإخوتي.
☐	أقرأ قصة مفيدة.
☐	لا أتشاجر مع إخوتي.
☐	أستمع للأناشيد.
☐	لا أعبث بمواد التنظيف.

إذا حصلت على أربع إشارات (✓) فأكثر فأنا أتصرف بطريقة صحيحة في غياب أمي.

٢ أَلَوْنُ الْوُجُوهِ فِي الْجَدُولِ بِالْأَلْوَانِ الْعِبَارَاتِ الَّتِي تُنَاسِبُهَا مِنْ وَجْهَةٍ نَظَرِي:

الْجُلُوسُ قَرِيبًا مِنَ التِّلْفَازِ

الْعَبَثُ فِي الْمَنْزِلِ

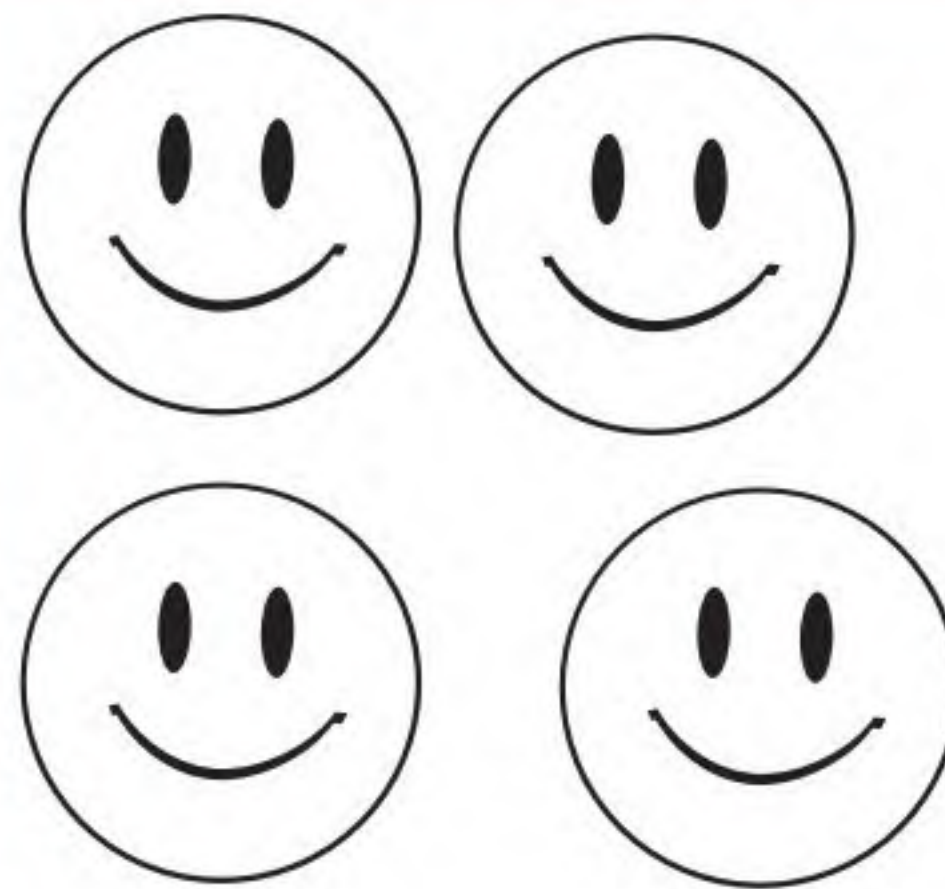
الِاهْتِمَامُ بِإِخْوَتِي

اللَّعِبُ الْمُضِيدُ الْهَادِي

الْأَسْتِذْكَارُ وَالْقِرَاءَةُ

تُغَضِبُ وَالِدِي

تُرْضِي وَالِدِي





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أَحْتَاجُهَا؟

ماذا ترى في الصورة الآتية؟

المفاهيم الرئيسة:

- الحجم.
- الملابس.
- الجمعية.





أَضَعُ إِشَارَةً أَمَامَ مَا يَنْطَبِقُ عَلَيَّ عِنْدَمَا أُرْتَدِي الزِّيَّ الْمَدْرَسِيَّ
الْخَاصَّ بِي فِي الصَّفِّ الْأَوَّلِ الْإِبْتِدَائِيِّ:

لَمْ يَتَغَيَّرْ



صَغِير



كَبِير



لَمْ يَتَغَيَّرْ



ضَيِّق



وَاسِع



التفكير الناقد



ما الذي حَدَثَ لِزِيَّكَ الْمَدْرَسِيِّ الْقَدِيمِ؟

التَّصَرُّفُ السَّالِيمُ

١. أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْفُقَرَاءِ، قَالَ تَعَالَى:
﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾^(١)
٢. أَخْتَفِظُ بِهَا لِلْإِخْوَةِ.
٣. أَسْتَشِيرُهَا فِي بَعْضِ الْأَعْمَالِ الْمُفِيدَةِ.

النَّتِيجَةُ

١. نَيْلُ الْأَجْرِ مِنَ اللَّهِ.
٢. الْاِقْتِصَادُ وَالتَّوْفِيرُ فِي الْمَالِ.
٣. إِدْخَالُ السَّرُورِ عَلَى قَلْبِ الْمُسْلِمِ.



التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

١. أَمَزَقْتُهَا.
٢. أَرَمَيْتُهَا فِي الْقُمَامَةِ.
٣. أَخَزَنْتُهَا مُدَّةً طَوِيلَةً وَلَا أَسْتَخْدِمُهَا.

النَّتِيجَةُ

.....

.....

.....

.....



(١) سورة آل عمران الآية رقم (٩٢).



ماذا تفعل أمك بملابس إخوتك عندما يكبرون؟



لم يجب عدم الإسراف في شراء الملابس لمن هم في مرحلة الطفولة؟





نُورَةُ فَتَاةٌ لَدَيْهَا فُسْتَانٌ جَمِيلٌ تَفْضِلُ ارْتِدَاءَهُ
دَائِمًا، تَمَرِّقُ فِي أَثْنَاءِ لَعِبِهَا مَعَ أُخْتِهَا، وَلَمْ
يَعُدْ بِإمكانِهَا ارْتِدَاؤَهُ.

أَتَعَاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي تَحْدِيدِ الْمَشْكِلةِ، وَاقْتِرَاحِ حُلُولِ لَهَا.



اُكْتُبِ اسْمَ جَمْعِيَّةٍ خَيْرِيَّةٍ بِمَدِينَتِكَ، وَحَدِّدْ مَجَالَ عَمَلِهَا مُسْتَعِينًا
بِالْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِيِّ :

مَجَالَ عَمَلِهَا

اسْمُ الْجَمْعِيَّةِ



إرشادات عامة

- ◆ لا تَخْجَلْ مِنَ الاسْتِفَادَةِ مِنْ مَلَابِسِ الْإِخْوَةِ الْأَكْبَرِ سِنًّا.
- ◆ الْمَلَابِسُ الَّتِي تَتَصَدَّقُ بِهَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ نَظِيفَةً وَفِي حَالَةٍ جَيِّدَةٍ.
- ◆ هُنَاكَ جَمْعِيَّاتٌ خَيْرِيَّةٌ تُسَاعِدُ عَلَى تَوْصِيلِ الْمَلَابِسِ وَالْمَعُونَةِ الْغِذَائِيَّةِ لِلْمُحْتَاجِينَ.
- ◆ بَعْضُ الْمَلَابِسِ تَصْغُرُ بَعْدَ غَسْلِهَا.



١ حافظت على قطعة لباس جميلة ومفضلة لديك، إلى من تقدمتها؟

٢ أحيط الجمعية المتخصصة بتوزيع فائض الملابس على المحتاجين:

الجمعية السعودية الخيرية للوقاية من السموم



جمعية الأطفال ذوي الإعاقة.



الجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم.



جمعية البر.



الجمعية السعودية للإعاقة السمعية.





وَحْدَةُ شَخْصِيَّتِي

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



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





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

الْوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

السَّاعَةُ.



وزارة التعليم

Ministry of Education

الكتاب المدرسي

Textbook



السَّاعَة



وقتي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُوضَّحَ سَبَبَ اسْتِخْدَامِ السَّاعَةِ.
- ◆ أَنْ يُقَارَنَ بَيْنَ عَقَارِبِ السَّاعَةِ.



السَّاعَة

كَيْفَ نَعْرِفُ الْوَقْتَ؟

المفاهيم الرئيسة:
• السَّاعَة.

لِلسَّاعَاتِ أَشْكَالٌ وَأَحْجَامٌ مُخْتَلِفَةٌ.



نَشَاط

لِمَاذَا لَدَيْنَا سَاعَاتٌ؟





أرسم خريطة ذهنية لاستخدامات الساعة.

الأرقام: يُشير كل رقم إلى ساعة واحدة.

العقرب القصير: يُشير إلى الساعات، وتدور دورة كاملة كل نصف يوم أي كل ١٢ ساعة.



العقرب النحيل: يُشير إلى الثواني، وتدور دورة كاملة كل ٦٠ ثانية.

العقرب الطويل: يُشير إلى الدقائق، وتدور دورة كاملة كل ساعة أي كل ٦٠ دقيقة.

التعاون والمشاركة المجتمعية



بالتعاون مع الطلاب ومعلمي أحدد كم ساعة في اليوم وكم دقيقة في الساعة وكم ثانية في الدقيقة.



أَرْسُمُ الْعَقَارِبَ وَفَقًّا لِلْوَقْتِ الْمُحَدَّدِ تَحْتَ كُلِّ سَاعَةٍ.



٩:١٥



٨:٤٠:٥



١٢:١٠



أَكْتُبُ وَقْتُ السَّاعَةِ الْمُنَاسِبِ لِجَدُولِي اليَوْمِيّ.





أشارك الطلاب ومعلمي بإجابتي عن السؤال الآتي:
ما الشيء الذي يمشي ويقف وليس له أرجل؟



.....

.....

.....



إرشادات عامة

- ◆ للساعة عقربان أحدهما تشير إلى الدقيقة والأخرى إلى الساعة.
- ◆ الساعة تدق عندما نضبطها على الوقت الذي نريده.
- ◆ توقف الساعة عن العمل لا يعني أنها غير صالحة، لكن قد تحتاج إلى تغيير البطارية.
- ◆ تدور عقارب الساعة من اليمين إلى اليسار.

١ أَكْتُبُ الرَّقْمَ، ثُمَّ أَرْسُمُهُ عَلَى السَّاعَةِ :

أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحًا السَّاعَةِ



أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةِ



أَخْرُجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ



أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدَادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ



٢ يَبْدَأُ الْيَوْمُ الدَّرَاسِيُّ فِي تَمَامِ السَّاعَةِ

٣ أَيُّ نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ السَّاعَاتِ يُسَاعِدُكَ عَلَى الْأَسْتِيقَاضِ مِنَ النَّوْمِ؟



تَمَارِينُ عَامَّة



تَمَارِينُ عَامَّة

❁ السُّؤَالُ الْأَوَّلُ:

أَضَعُ عَلامَةَ (✓) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلامَةَ (X) أَمَامَ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اعْتِدَالِ قَامَتِكَ. ()
٢. اتِّبَاعُ مَذَلُّوَلَاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلَى الْوَعْيِ. ()
٣. الدَّوَاءُ لَيْسَ لَهُ مِقْدَارٌ مُعَيَّنٌ وَوَقْتُ مُحَدَّدٌ يَجِبُ الْإِلْتِزَامُ بِهِ. ()



تَمَارِينُ عَامَّة

السُّؤَالُ الثَّانِي:

أَضَعُ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ فِي الْفَرَائِغِ الْمُنَاسِبَةِ:
الْحُقْن - الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ - الْمَشْيُ .

١. مُوَحَّدَةٌ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ.
٢. يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْ بَقَايَا وَالْأَدْوِيَةِ بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْهَا.
٣. رِيَاضَةٌ يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ.

تَمَارِينُ عَامَّة

السُّؤَالُ الثَّالِثُ:

أَخْتَارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ بِطَرِيقَةٍ خَطَأٌ يُؤَثِّرُ عَلَى شَكْلِ

الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ. * الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ. * الْعُمُودِ الْفِقْرِيِّ.

٢. عِنْدَ خُرُوجِ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ أَقُومُ بِالْآتِي:

* الْخُرُوجِ لِلشَّارِعِ. * الْعِنَايَةَ بِالْأَخِ الْأَصْغَرِ. * إِزْعَاجِ الْجَيْرَانِ.



تَمَارِينُ عَامَّة

٤ السؤال الرابع:

أَضَعُ عَلَامَةَ (✓) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلَامَةَ (X) أَمَامَ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:

١. أَتَصَدَّقُ بِالْمَلَابِسِ التَّالِفَةِ وَالْمُمَرَّقَةِ. ()
٢. إِذَا كَبُرْتُ عَلَى مَلَابِسِي أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْأَغْنِيَاءِ. ()
٣. الْحَمْلُ الْخَاطِئُ لِلْأَشْيَاءِ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ الظَّهْرِ. ()
٤. طَلَبُ الْمُسَاعَدَةِ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ. ()

تَمَارِينُ عَامَّة

٥ السؤال الخامس:

أَضَعُ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ فِي الْفَرَائِغِ الْمُنَاسِبَةِ:

الْعَرَبَاتِ - جَمْعِيَّاتٌ خَيْرِيَّةٌ.

١. هُنَاكَ تُسَاعِدُ عَلَى تَوْصِيلِ الْمَلَابِسِ وَالْمَعُونَةِ الْغِذَائِيَّةِ

لِلْمُحْتَاجِينَ.

٢. تُسْتَخْدَمُ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ.



تَمَارِينُ عَامَّة

١ السؤال السادس:

أَشْطَبُ حُرُوفِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ ؛ لِتَحْصُلَ عَلَى اسْمِ جَمْعِيَّةٍ خَيْرِيَّةٍ
مُتَخَصِّصَةٍ بِتَوْزِيعِ فَائِضِ الْمَلَابِسِ عَلَى الْمُحْتَاجِينَ :
الظَّهَر - حَمْلٌ - أَرْزَب - صَغِير

ا	ا	ل	أ
ل	ص	ح	ر
ظ	غ	م	ن
هـ	ي	ل	ب
ر	ر	ب	ر

جَمْعِيَّة