



٣

لصف الثالث الابتدائي
الفصل الدراسي الأول

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

التربية الأسرية

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

للفصل الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

ح وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأسرية : للصف الثالث الابتدائي : الفصل الدراسي الأول : وزارة التعليم

- الرياض ، ١٤٣٠ هـ

١٠٤ ص ، ٢١ × ٢٥ ، ٥ سم

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٨١٣-٤

١ - الاقتصاد المنزلي ٢ - كتب دراسية ٣ - التعليم الابتدائي

أ - العنوان :

١٤٣٠ / ٤٩٣١

٧٤٠ ، ٧١١ ديوي

رقم الإيداع ١٤٣٠ / ٤٩٣١

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٨١٣-٤

مواد إثنائية وداعمة على " منصة عين "



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

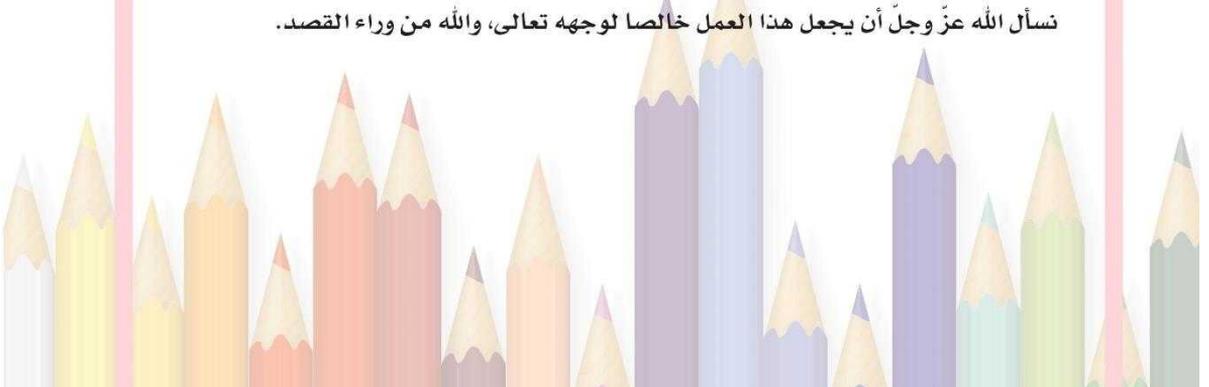
المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد؛
فيسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الثالث الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية، انسجاماً مع
الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠
والتي تنص على "إكساب الطالب للمعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذو شخصية مستقلة
تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

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

وتتيح أنشطة التعلم -المتضمنة في هذا الكتاب- الفرصة للطالبة كي تفكر وتحاور وتعبّر عن رأيها،
لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون عوناً للطالبة
في تكوين شخصية متزنة، واثقة من نفسها، محبة لوطنها، تتصرف التصرف السليم في المواقف
والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر
أوقات فراغها فيما يعود عليها بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً في بناء أسرتها ومجتمعها.
نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



مفاتيح الكتاب

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

رؤية المملكة ٢٠٣٠



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



التفكير الناقد



التفكير الإبداعي وحلُّ المشكلات



التواصل



التعاون والمشاركة المجتمعية



أناشيد بسيطة تُقدِّم للمتعلِّمة لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منها حفظها، بل تُرددها مع معلِّمتها فقط.



معلومات إثرائية



أسرتي العزيزة



إرشادات عامة



مقياس يُحدِّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



الفهرس

عدّد الحِصصِ المُقرّرة في منهج التّربّية الأُشريّة للصفّ الثالث الابتدائيّ، الفصلِ الدّرسيّ الأوّل، ثلاث حِصص في الأسبوع.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١٠	- معاني الرّموز الإرشادية .	صحّتي وسلامتي
أسبوع	١٨	- السّلامة في تناول الدّواء .	
أسبوع	٢٥	- القامة الصحيحة .	
أسبوع	٣٥	- حمل الأشياء بطريقة صحيحة .	
أسبوع	٤٢	- السّلامة عند استخدام الكهرباء .	
أسبوع	٤٩	- السّلامة من أشعة الشمس .	
أسبوع	٥٦	- السّلامة أثناء السّباحة .	شخصيتي
أسبوع	٦٦	- كيف أتصرف إذا خرجت أُمّي من المنزل .	
أسبوع	٧٥	- كيف أتصرف بهلابسي التي لا أحتاجها .	وقتي
أسبوع	٨٤	- الساعة	
اسبوعان	٩١	- كيف أفضي وقت فراغي بما يفيد .	
أسبوع	١٠١	تمارين عامّة	



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم ولبناتكم العزيزات. نهدف من تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، التي يحتاجنها في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بأسرة المتعلمة، فيها رسالة يخصصكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١١	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	الوحدة الأولى صحتي وسلامتي
١٤	نشاط (أسري).	
١٥	نشاط ختامي.	
٣٥	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	
٣٧	نشاط (أسري).	
٣٩	نشاط ختامي.	

الوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

* فَعَانِي الرَّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ.

* السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ.

* الْقَامَةُ الصَّحِيحَةُ.

* حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَّحِيحَةٍ.

* السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ.

* السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

* السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ.





صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

الأهداف

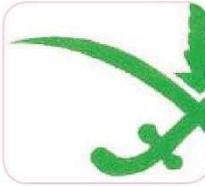
يَتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ✿ أن تفرِّقَ بينَ معاني الرموزِ الإرشاديةِ المعروضةِ أمامها.
- ✿ أن تشرحَ بعضاً من مبادئِ السلامةِ عندَ استخدامِ الدواء.
- ✿ أن تُوضِّحَ أهميةَ القائمةِ الصحيحةِ في الحِفاظِ على سَلامةِ الجسمِ.
- ✿ أن تُطبِّقَ الطريقةَ الصحيحةَ لحملِ الأشياءِ المعروضةِ أمامها.
- ✿ أن تُفسِّرَ أهميةَ التعاملِ بحذرٍ معَ الكهرباء.
- ✿ أن تُميِّزَ بينَ الأوقاتِ المفيدةِ والضارةِ لأشعةِ الشمسِ.
- ✿ أن تصِفَ قواعدَ السلامةِ الواجبَ مراعاتها عندَ السباحة.



مَعَانِي الرُّمُوزِ الإِرشَادِيَّةِ

المَظَاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:
• الرُّمُزُ.



أُشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ الْمُكْمَلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَ.

مَاذَا يَعْنِي لَكَ هَذَا الرَّمْزُ؟

حَمَايَةُ الْوَطَنِ لَزِيَادَةِ الرِّخَاءِ

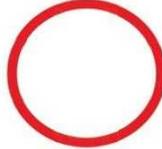
✿ أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها ✿

للمرموز الإرشادية ثلاثة أشكال



لَوْحَةٌ إِرْشَادِيَّةٌ

مثال



لَوْحَةٌ إِرْشَادِيَّةٌ

مثال



لَوْحَةٌ تَحْذِيرِيَّةٌ

مثال



أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه الرموز ومبادئ السلامة، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه أسرة واحدة مع وافر الحبّ / ابتئكم.

النشاط:



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



أشارك زميلاتي في الإجابة عن: لماذا تُستخدَمُ



الرُّمُوزُ الآتية:

وجود عمال في الطريق



ممنوع دخول الأطعمة لهذه الأماكن



منطقة عبور معاقين



ماذا يحدثُ عندَ تجاهلِ الرُّمُوزِ؟

التعرض للحوادث والمساءلة



نشاط ٢

تَخَيَّلِي لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



حافظوا على نظافتكم



.....

.....

.....



أعيدوا تدوير النفايات

.....

.....

.....

أطفئوا الحرائق



نشاط ٣

تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الإرشاديةُ لِلدَّلَالَةِ على وُجُودِ:



محطة حافلات



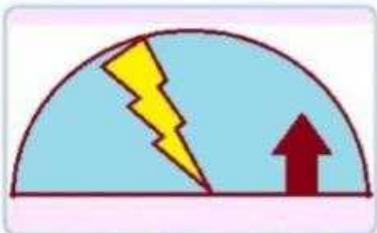
طريق غير
مستوي



هاتف



عزيزي الأب/ الأمّ ساعدِ ابنتك في تَصْمِيمِ وابتكارِ رمزِ إرشادي.



أمامك منطقة ضغط عالي.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم ناقشِ ابنتك في ما تعلَّمته من دَرَسِ اليَومِ.



إرشادات عامة

- 1. لكلِّ الرُّموزِ الإرشاديةِ معانٍ.
- 2. الرُّموزُ الإرشاديةُ وُضِعَتْ للدَّلالةِ على شَيْءٍ مُعَيَّنٍ.
- 3. احترامُ الرُّموزِ الإرشاديةِ والتَّقيدُ بها أمرٌ ضروريٌّ.
- 4. هذه الرُّموزُ الإرشاديةُ موحَّدةٌ في جميعِ بلدانِ العالمِ.
- 5. اتِّباعُ مدلولاتِ الرُّموزِ الإرشاديةِ يدلُّ على الوَعْيِ والثَّقافةِ.

أَضَعِ رَقْمَ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ



مَدْرَسَةٌ ٣	مُسْتَشْفَى ٦	١	مَطْعَمٌ ٧	
	٥			
	مَسْجِدٌ ٤			مَحْطَةٌ وَقُودٍ ٢

إِخْتَارِي الْمَعْنَى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمَزٍ



- مَمْنُوعُ الْوُقُوفِ.
- أَمَامَكَ دُورًا.
- مَمْنُوعُ اسْتِعْمَالِ الْمُنَبِّه.



- عُرْفَةُ غِيَارِ أَطْفَالٍ.
- مَوْقِفٌ ذَوِي الْإِحْتِيَاجَاتِ الْخَاصَّةِ.
- سُلَّمٌ كَهْرَبَائِي.



- خَطَرُ الْإِنْزِلَاقِ.
- مَمْنُوعُ التَّدخينِ.
- مَدْرَسَةٌ.



- دُورَةٌ مِيَاهٍ.
- طَفَاءَةٌ حَرِيقٍ.
- أَعْمَالُ حَفْرِ.

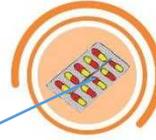


السَّلامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المفاهيم الرئيسة:

- السَّلامَةُ.
- الدَّوَاءُ.
- المُضادُّ الحَيَوِي.
- الوُصْفَةُ.

أَصِلْ كُلَّ شَكْلِ مِنْ أَشْكَالِ الأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيمَا يَأْتِي:



حَبُوب

إِبْرَةٌ

شَرَاب

مَتَى نَسْتَعْمَلُ الأَدْوِيَةَ؟

عندما يصفها لنا الطبيب المعالج



نشاط ١

أقرأ الجُمْلَةَ الآتِيَةَ ثُمَّ أرتبها بالأزْقامِ.

- (٣) يَأْخُذُ المَرِيضُ الدَّواءَ مِنَ الصَّيدَلِيَّةِ.
- (٢) يَكْتُبُ الطَّيِّبُ الدَّواءَ المُناسِبَ للمَرِيضِ.
- (٤) يَتَّبِعُ المَرِيضُ وَصْفَةَ الطَّيِّبِ عِنْدَ اسْتِعْمالِ الدَّواءِ.
- (١) يَذْهَبُ المَرِيضُ إِلَى الطَّيِّبِ لِيَفْحصَه.



■ نَشْرَبُ الدَّواءَ بإشرافِ الكِبارِ.



نشاط ٢

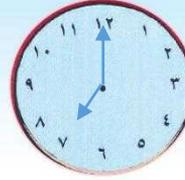
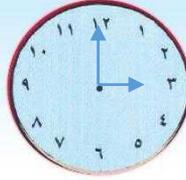
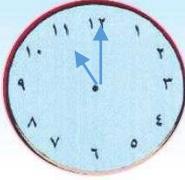
لِمَ يُضَافُ المَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ المُضادِّ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ الاسْتِعْمالِ؟



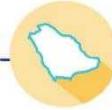
ليصبح جاهزا للشرب ، ويجب حينها الحفظ في الثلاجة مع
ملاحظة أن مدة صلاحيته لا تتعدى الأسبوعين



وَصَفَ الطَّيِّبُ لِكَ الدَّوَاءِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي اليَوْمِ،
أُرْسِمِي عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثَ؛ لِتَدُلِّكَ عَلَى المَوَاعِيدِ
المُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:



التعاون والمشاركة المجتمعية



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ حَدِّدِي الخَطَأَ فِي الصُّورِ الآتِيَةِ:



الخطأ: تناول الأطفال
للدواء بمفردهم



الخطأ: ترك غطاء
الأدوية مفتوحا



الخطأ: ترك الأدوية أمام
الأطفال



إرشادات عامة

- ❁ الله هو الشافي، وإنما الدواء وسيلة للشفاء.
- ❁ الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- ❁ الطبيب يصف الدواء ويكتبه، والصيدلاني يصرفه.
- ❁ الدواء لا يصرّف إلا بوصفة طبيّة.
- ❁ الدواء نعمة من الله، فاحمديه عليها.
- ❁ المضاد الحيوي يوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.
- ❁ احذري استخدام أدوية الآخرين حتى لو أصبت بنفس المرض.

أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّوَاءِ:



أَلْصِقِي التَّحْذِيرَ الْمُرْفَقَ بِشَرَةِ دَوَائِيَّةِ:

يحفظ بعيدا عن متناول الأطفال

ما الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩]

أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



تَنَاوَلُ الدَّوَاءَ
الْمُنْتَهَى الصَّلَاحِيَّةَ



تَنَاوَلُ الدَّوَاءَ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوَلُ الدَّوَاءَ الَّذِي
يُصِفُّهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوَلُ الدَّوَاءَ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ



القامة الصّحيحة

المفاهيم الرئيسة:

- القامة
- الوقوف
- المشي
- الهرولة

يَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ثُمَّ عَلَى اثْنَتَيْنِ ثُمَّ عَلَى ثَلَاثِ، فَمَنْ هُوَ؟

إِنَّ طَرِيقَةَ وَقُوفِنَا وَمَشِينَا وَجُلُوسِنَا تُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ قِوَامِنَا لِذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ.

الوقوف الصحيح:

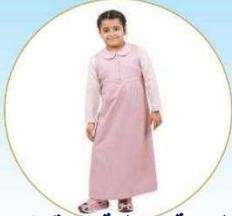
لَهُ شُرُوطٌ تَبْغِي مُرَاعَاتِهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:



الْوُقُوفُ الخاطِئُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.



أَعْبُرْ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



طريقة خاطئة للوقوف:
انحناء الجسم إلى جهة
واحدة مما يؤثر في سلامة
العمود الفقري



طريقة صحيحة للوقوف:
رفع الرأس وشد الجسم



طريقة خاطئة للوقوف:
انحناء الرأس
والكتفين والظهر مما يؤثر في سلامة
العمود الفقري



إرشادات عامة



قفي وُقُوفاً صَحيحاً.
ارفعي رأسك وشدّي جسمك أثناء الوقوف.
طبّقي الوقوف الصحيح في طابور الصباح
وأثناء أدائك الصلاة.

المَشْيُ الصَّحِيحُ: ❀

١. أحافظ على قامتي
أثناء المشي.

٢. أرفع رأسي
وأنظر إلى الأمام.

٣. أمشي باعتدال
وأحرك يدي بخفة.

٤. أحرص على
سلامة خطواتي
واستقامتها.

٥. أحمل حقبتي على
ظهري وأحافظ على
توازنها.



معلومة إثرائية

لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ لِقَدَمِكَ عِنْدَ الْمَشْيِ يُحَافِظُ عَلَي سَلَامَتِهَا.





أَعْطِي أَمْثَلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟



الطواف حول الكعبة



إرشادات عامة

❁ رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة تُفيد الجسم، وتُنشِّط الدورة الدموية.

❁ لبس الأحذية ذات الكعب العالي التي لا تتناسب مع عمرك يُؤثر على قامتك.

❁ الوقوف والمشي الصحيحان يُؤديان إلى اعتدال عمودك الفقري.

❁ لتحافظي على سلامة كتفيك لا تحملي حقيبة الكتفين على كتف واحدة.



طَبِّقِي المَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زَمِيلاتِكَ فِي فِئاءِ المَدْرَسَةِ.

رَبِّي ما يَأْتِي الأَسْرَعَ فَالأَسْرَعَ: ❀

٤

يَحِبُّو

١

يَجْرِي

٣

يَمْشِي

٢

يُهْرَوِل



الجُلُوسُ الصَّحِيحُ: ❀



١. اجلس وظهري مستقيم
ملاصق لظهر المقعد.

٤. ابقِ رأسي عمودياً
وأبتجنب الميل لأحد
الجانبين

٢. أبقِ قدمي متقاربتين
على الأرض

٣. أبتجنب وضع الحقيبة
خلف ظهري



نشاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ اذْكَرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَلْعَابِ
الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى جُلُوسٍ.



إرشادات عامة



✿ الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية

يَقِيكَ - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ .

✿ هَزُّ الرَّجْلَيْنِ عِنْدَ الْجُلُوسِ يُعْتَبَرُ عَادَةً سَيِّئَةً .

✿ النُّومُ الصَّحِيحُ : ✿

النُّومُ الهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْأَعْصَابَ، وَيَجِدِّدُ نَشَاطَ الْجِسْمِ، وَلِلْحُصُولِ

عَلَى نَوْمٍ عَمِيقٍ، لَا بُدَّ مِنْ:

١. أَنْ أَتَنَاوَلَ وَجِبَةً
العشاء مُبَكَّرًا.



٤. أَنْ أَتَمَدَّدَ بِشَكْلِ مُسْتَقِيمٍ
لِلْحِفَاطِ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِي
أثناء النَّوْمِ.

٢. أَنْ أَحْرَصَ عَلَى وُضُوئِي
وَأَذْكَارِي قَبْلَ النَّوْمِ.

٣. أَنْ أَنَامَ فِي سَرِيرِي
المُرِيحِ عَلَى شَقِي الْأَيْمَنِ.



ماذا لو تناولت وجبة عشاء في وقت متأخر من الليل؟

يتسبب ذلك باضطرابات هضمية واضطراب النوم والسمنة

نشاط ٥

ابحثي عن دعاء النوم ودونيه في المكان المخصص.

باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين

السبب والنتيجة

لاحظت أن رقبتني تؤلمني بعد الاستيقاظ من النوم فما السبب؟

النوم بوضعية خاطئة



إرشادات عامة



النوم الهادئ العميق يريح الجسم ويجدد نشاطه.

تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على

نوم هادئ ومريح.

❁ أَقِيمْ نَفْسِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أَطَبَّقْتُهَا، وَ ❌ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أَطَبَّقْتُهَا. ❁

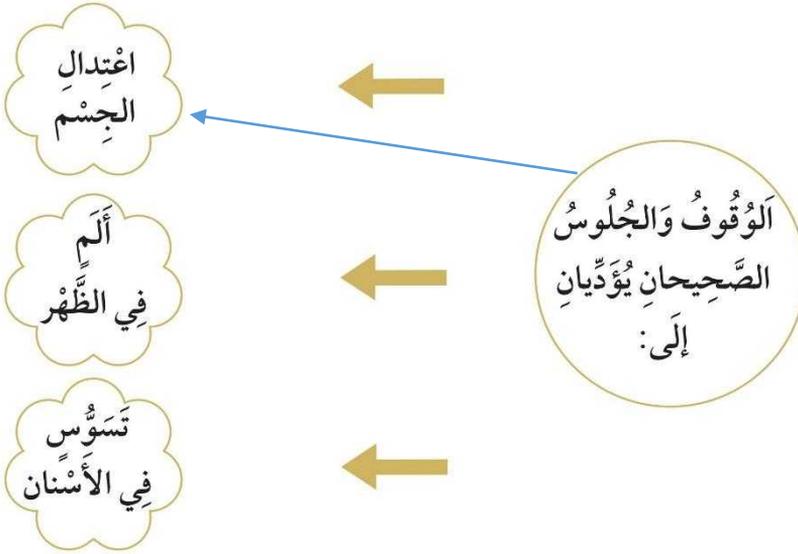
- | | |
|---|---|
| ★ | • أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَّحِيحَةٍ عِنْدَ الْحُضُورِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ. |
| ★ | • لَا أَحْنِي ظَهْرِي فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ. |
| ★ | • لَا أَلْبَسُ حِذَاءً لَهُ كَعْبٌ عَالٍ. |
| ★ | • أَقِفُ بِاعْتِدَالٍ فِي أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ. |
| ★ | • أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَّحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ. |
| • | • مَجْمُوعُ النَجُومِ ★ |

التقييم

الذاتي:

إِذَا حَصَلَتْ عَلَيَّ أَرْبَعُ نَجُومِ ★ أَوْ أَكْثَرَ فَأَنْتِ تُحَافِظِينَ عَلَيَّ سَلَامَةً قَامَتْكَ،
وَإِذَا حَصَلَتْ عَلَيَّ أَقَلُّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظِي عَلَيَّ سَلَامَةً قَامَتْكَ فِي
أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

✿ أَخْتَارُ ثُمَّ أَلَوِّنُ ✿



✿ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ✿

الزرافة

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعِينَ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:

• النقل.

أسرتي العزيزة

أبدأ اليومَ دراسةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ،
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / اِبْنَتِكُمْ.

النشاط

أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ: 



التواصل

أبدلِ الدَّورَ مَنْ تُجاوِرُنِي فِي الإِجابَةِ عَلَيَّ:

يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ الأَشْيَاءَ المُناسِبَةَ لِـ لحجمه ووزنه



نَحْمِلُ الأَشْيَاءَ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



لا أَحْمِلُ الأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ خاطِئَةٍ، لماذا؟ لأن حمل الأشياء بطريقة خاطئة يسبب آلام في الظهر

السبب والنتيجة

آلام في الظهر

حَمْلُ الأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ
خاطِئَةٍ يُؤدِي إلى



نشاط

أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الكَلِمَاتِ حَسَبَ الأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ العِبارةَ التَّحذِيرِيَّةَ

الخا

سلا

يؤ

الحا

ثر

للأشياء

على

الظ

مل

مة

هر

طئ

الحمل الخاطئ للأشياء يؤثر على سلامة الظهر



عزيزي الأب / الأم: ساعدِ ابنتك في الإجابة على السؤال الآتي:
فيم تُستخدم العربات في الصور الآتية:



لِحْمَلِ الصَّنَادِيقِ



فِي الْأَسْوَاقِ
التَّجَارِيَةِ



لأَعْمَالِ الحَفْرِ



فِي الْأَسْوَاقِ التَّجَارِيَةِ



لِحْمَلِ الحَقَائِبِ
الثَّقِيلَةِ



لِحْمَلِ الحَقَائِبِ

العربات تُساعدنا في حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ. 🌸



ضعي علامة (✓) أمام التصرف الصحيح:



٣

نشاط

طَبِّقِي الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ أَمَامَ مُعَلِّمَتِكَ
وَزَمِيلَاتِكَ.



إرشادات عامة

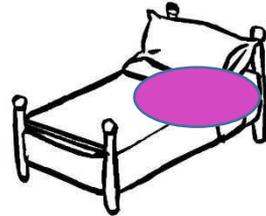
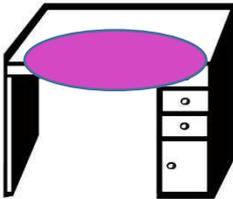
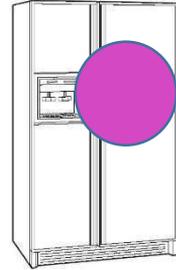
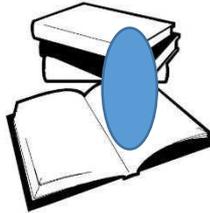
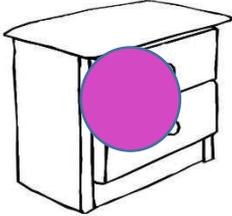
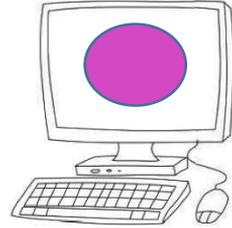
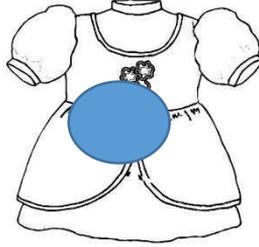
- تَنْقُلِينَ الْأَشْيَاءَ بِالْعَرَبَاتِ ذَوَاتِ الْعَجَلَاتِ؛ لِأَنَّهَا تُسَهِّلُ النَّقْلَ.
- تَطْلُبِينَ الْمُسَاعَدَةَ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ.
- تَعْتَادِينَ مُسَاعَدَةَ الْوَالِدَيْنِ وَغَيْرَهُمَا فِي حَمْلِ الْأَشْيَاءِ.

أسرتي العزيزة



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ: نَاقِشِي ابْنَتَكَ فِي مَا تَعَلَّمْتَهُ مِنْ دَرَسِ الْيَوْمِ.

أَلَوْنُ مَا أَسْتَطِيعُ حَمَلَهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمَلُهُ بِاللَّوْنِ



✿ آتِي مِنْ أَحْرَفِ كَلِمَةٍ (حَمَل) بَعْدَهُ كَلِمَاتٍ ذَاتِ مَعَانٍ مُخْتَلِفَةٍ.

.....حمل

.....حم

.....لحم

.....محل

.....لمح

.....ملح



السَّلامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ

مَتَى تَعْمَلُ الْأَجْهَزَةُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ؟

المفاهيم الرئيسة:

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

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ اكْتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَجْهَزَةِ الَّتِي تَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ مِنْ حَوْلِنَا.

مكواة ، مدفأة ، مجفف شعر ، التلفاز ، الحاسوب



تَعْمَلُ هَذِهِ الْأَجْهَزَةُ بِالْكَهْرَبَاءِ:



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





❁ يَنْتَقِلُ التَّيَّارُ الكَهْرَبَائِيَّ عِبْرَ الأَسْلَاقِ، وَتَأْخُذُ
الأَسْلَاقُ الكَهْرَبَائِيَّةُ ألْوَانًا وَمَقَاسَاتٍ وَأَشْكَالًا مُخْتَلِفَةً،
وَيُسَمَّى البِلَاسْتِيكُ الَّذِي يُعْطَى هَذِهِ الأَسْلَاقَ بِالعَازِلِ.

التَّفكيرُ الإبداعي



ماذا تَفْعَلِينَ إِنْ وَجَدْتِ سَلْكَاً كَهْرَبَائِيًّا مَكْشُوفًا؟
... لا اقْتَرَبِي مِنْهُ ، وأخبر الكبار بأمره



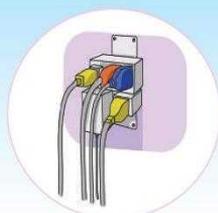
ناقِشِي ما فِي الصُّورِ الآتِيَةِ مِنْ أخطارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِها:



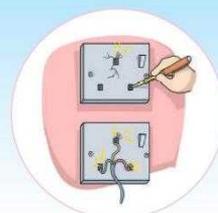
العبث بالتوصيلات
الكهربائية يمكن أن
يعرضنا للأذى



وضع السلك في
المقبس مبللا أو
الأيدي يمكن أن يؤدي
إلى صدمة كهربائية



زيادة التحميل على
المقبس يؤدي إلى
حدوث الحرائق



استعمال سلك مكشوف
ووضع أشياء معدنية في
المقبس يؤدي للتعرض
للخطر



نشاط ٢



والِدَةٌ سَلَوَى تَضَعُ الْأَسْلَاكَ
تَحْتَ السَّجَادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
فِيهَا الصَّغَارُ.

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

السبب والنتيجة

عبث الأطفال بالأسلاك
تبلل الأرض وبالتالي
التعرض للأخطار

وضع الأسلاك تحت
السجادة تصرف
خاطئ

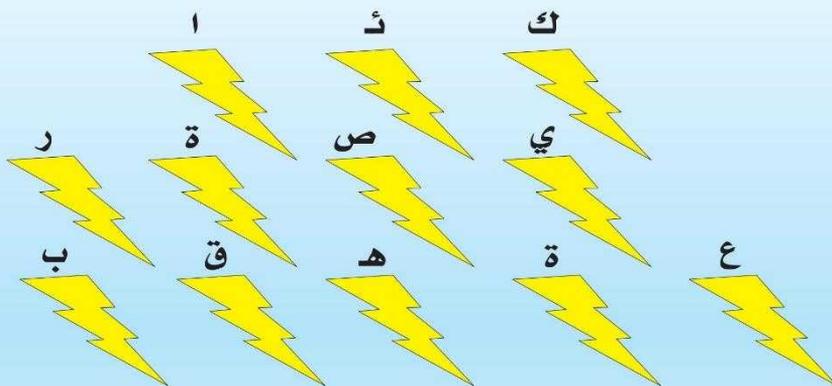
التفكير الإبداعي



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزِلِ؟
... اَسْتَعِينِ بِأَمِي كَيْ تَنْبِرَ شِمْعَةً لِلإِضَاءَةِ



أرتب الحروف لأعرف العبارة المطلوبة وأدونها في
المكان المخصص أدناه:



يُصابُ مَنْ يلمس الأَسلاكِ المَكشُوفَةِ بِ:
(**صدمة كهربائية**)



إرشادات عامة

❁ أشكُرِي اللهَ على نعمةِ الكهْرَباءِ.

❁ اِفْصَلِي التَّيَّارَ الكَهْرَبائيَّ عَنِ الأَجْهَزةِ فَوْرَ الأَنْتِهاءِ مِنْها.

❁ تَعَامَلِي مَعَ الأَجْهَزةِ الكَهْرَبائيَّةِ بِحَذَرٍ، وَتَتَّبَعِي الإرْشاداتِ
الخاصَّةَ بِها.

❁ اَبْعِدِي التَّوْصِيلاتِ والأَجْهَزةَ الكَهْرَبائيَّةَ عَنِ الأَطْفالِ.

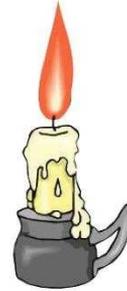
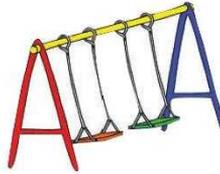
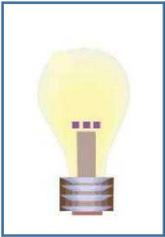
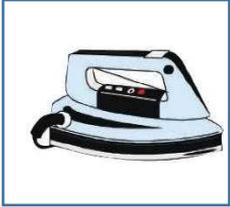
❁ اِبْتَعِدِي عَنِ الأَسْلاكِ المَكْشُوفَةِ فِي أيِّ مَكَانٍ، وَلا
تَلْمَسِها خاصَّةً وَقتَ الأمْطارِ.

❁ تَأَكِّدِي مِنْ قُوَّةِ الفولْتِ المُناسِبِ لِلجِهازِ قَبْلَ تَشْغِيلِهِ.

❁ احْذَرِي اسْتِخدامَ الكَهْرَباءِ وَيَدَاكِ مُبَلَّلَتانِ بِالماءِ.

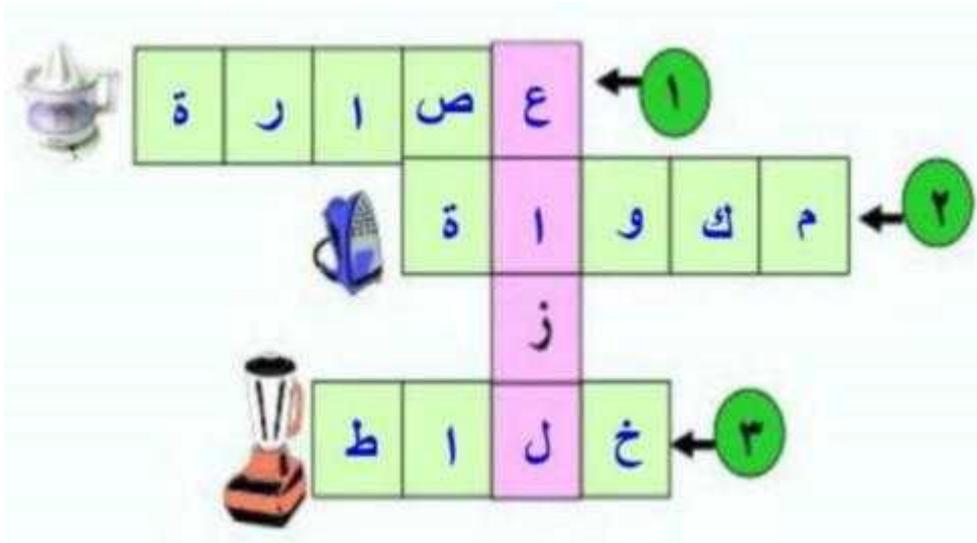
هَيَّا نَمْرُجْ

أَمَيِّزُ مَا يَعْمَلُ بِالكَهْرَبَاءِ، وَأَحِيطُهُ بِدَائِرَةِ





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



A crossword puzzle grid with three horizontal words and one vertical word. The grid is composed of green and pink squares. The horizontal words are: 1. 'صَارَة' (SARAT) with a coffee pot icon to its left and a green circle with the number '1' to its right. 2. 'مَكْوَاة' (MAKWA'AH) with a blue coffee pot icon to its left and a green circle with the number '2' to its right. 3. 'خَالَطَ' (KHALATA) with a blender icon to its left and a green circle with the number '3' to its right. The vertical word is 'عَاظَ' (AAZATA) with a pink circle containing the letter 'ع' at the top and a pink circle containing the letter 'ظ' at the bottom.

❁ اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ ❁

..... ع ا ز ل
.....



السَّلامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

المُضَاهِيْمُ الرَّئِيسَةُ:

• ضَرِيَةُ شَمْسٍ

أَشْرُقُ فِي الصَّبَاحِ وَأَغِيبُ فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجِبُنِي الْغُيُومُ أَحْيَانًا، فَمَنْ أَكُونُ؟

الشَّمْسُ مُفِيدَةٌ لِلإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانَ وَالنَّبَاتِ.

الشَّمْسُ تَمِدُّنَا بِالضُّوْءِ وَالِدَّفْءِ وَالْحَرَارَةِ.



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

والشمس وضحاها (١) سورة الشمس

ضِعِي الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الفَرَاعَاتِ :

الصَّبَاحُ، أَرْبَعَةٌ، الظُّهْرُ، الصَّيْفُ، الغُرُوبُ، الكَرِيمُ، المِظْلَةُ.

عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ ... **أربعة**

فِي فَصْلِ ... **الصيف** ... تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ .

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

الْوَقْتُ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ ... **الظهر** ..

لِحِمَايَةِ البَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوَضَعُ ... **الكريم** ..

الوَاقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ .

تُسْتَعْدَمُ .. **المظلة** .. لِلوَاقِيَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ .



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ ،
اكتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَشْيَاءِ الَّتِي تَحْمِي
الرَّأْسَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ .



المِظْلَةُ ، القِيعَاتِ ، الحِجَابِ



❁ في رأيك، وبعْدَ قِراءةِ القِصةِ السَّابِقةِ:

لِمَ أُصِيبَ بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟

..... بسبب اللعب لفترة طويلة تحت أشعة الشمس

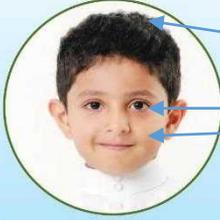
.....



٣

نشاط

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



التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



كَيْفَ أُعَوِّضُ مَا يَفْقَدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

... شرب كميات مناسبة من الماء والعصائر.....

ارتداء الملابس يَحْمِي الْجِسْمَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.



٤

نشاط

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ ارْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ
فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟ لأنها تعكس الحرارة





إرشادات عامة

1. احرص دائماً على تبريد المكان الحار.
2. اشرب الماء بكثرة في الصيف؛ لتحمي جسمك من الجفاف.
3. تجنب اللعب تحت أشعة الشمس في وقت الظهيرة.
4. راجعي أقرب مركز صحي عند إصابتك بضربة شمس.
5. استفيدي من أشعة الشمس في الوقت المناسب.

أحيطُ الإجابة الصحيحة: ❁

❁ تشتدُّ حرارة الشمسِ وقتَ

- الصَّباح.
- الظُّهر.
- المَساء.

❁ اللَّعبُ طويلاً تحتَ أشعةِ الشمسِ يُؤدِّي إلى

- الكُحَّة.
- النَّزلةِ المِعويَّة.
- ضربةِ شمسٍ.

❁ يُوضَعُ الكريمُ الواقِي من أشعةِ الشمسِ

- قَبْلَ التَّعرُّضِ للشمسِ.
- بَعْدَ التَّعرُّضِ للشمسِ.
- أَثناءَ التَّعرُّضِ للشمسِ.

أَصِلُ بَيْنَ الشَّمْسِ وما يَسْتَفِيدُ مِنْها: 





السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المُفاهيمُ الرَّئيسيةُ:

- المُستنقع
- السَّيل

عند السَّباحة

متى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الأَشياءَ؟



السَّباحَةُ رِياضَةٌ مُمتَعَةٌ وَمُفيدةٌ.

فَفضَّلُ... **الصَّيفَ**..... أَفضَلُ فُصولِ السَّنَةِ لِمُمارَسَةِ السَّباحَةِ. **لِمَماذا؟**

عَنْ عُمَرَ بْنِ الخَطَّابِ رضي الله عنه قَالَ: «عَلِّمُوا أَوْلادَكُمُ السَّباحَةَ وَالرَّمايةَ وَرُكُوبَ

الخَيْلِ».

بسبب ظروف الطقس الملائمة

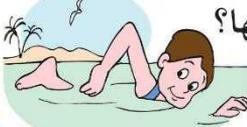
للسَّباحة كقلة التيارات المائية وقلة

ارتفاع الموج كما يتم اللجوء للسَّباحة

في فصل الصيف لتخفيف حرارة الجو

نَتَعَلَّمُ السَّباحَةَ تَحْتَ إشرافِ الكِبارِ.

تَخَيَّلِي أَنَّكَ تَسَبِّحِينَ، ما الحَرَكاتُ الَّتِي تَقومِينَ بِها؟



نَفَّذِيها أَمامَ رَميلاتِكَ.



أَكْتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوَائِدِ السَّبَّاحَةِ.

تنشيط الدورة الدموية وتحريك أعضاء الجسم
واكسابها مرونة



يُراعى عِنْدَ السَّبَّاحَةِ ما يَأْتِي:

- ✿ شطف الجسم بالماء. قَبْلَ البَدْءِ في السَّبَّاحَةِ.
- ✿ الدافئ
- ✿ أَقْوَمُ تَبْغِيرٍ... ملابسٍ... بَعِيدًا عَنِ أَنْظَارِ الآخَرِينَ.
- ✿ لا أَرْمِي..... القمامة..... فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ.
- ✿ لا أَتَنَاوَلُ..... المأكولات..... فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ.
- ✿ أَتَجَنَّبُ... ابتلاع..... ماءِ الحَوْضِ أَثناءَ السَّبَّاحَةِ.
- ✿ عدم..... البَوْلِ فِي حَوْضِ السَّبَّاحَةِ.
- ✿ أَتَجَنَّبُ السَّبَّاحَةَ مِنْ غَيْرِ وُجُودِ شَخْصٍ... كبير... لِلْمُرَاقَبَةِ.
- ✿ أَتَبِيعُ التَّعْلِيمَاتِ... المتعلقةَ بِالسَّلَامَةِ.....
- ✿... أتجنب..... المُرَاحَ الشَّدِيدَ أَثناءَ السَّبَّاحَةِ.

السبب والنتيجة

التعرض للغرق



تركُ الأطفالِ يلعبونَ ويسبحونَ
في البحرِ أو في أحواضِ السباحةِ
دونَ رقابةٍ.

منعُ السباحةِ في البحرِ.



الرياح العاتية والتيارات
المائية الشديدة في فصل
الشتاء

لتحديد مناطق عمق
المياه وإلزام الصغار
بعدم القرب منها



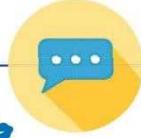
وَضَعُ الحَواجزِ في البحرِ.



أحيطُ ما يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مَنْ يُرِيدُ السَّباحة:



تواصل



تتبعي الأسهم لكتابة الرسالة ثم أقرئيها:

ن ن ج م ي ع

البدائية



ا

السباحة رياضة مفيدة للجميع

ن

م

س

ف

ب

ي

ا

د

ح

ة



ة

ض

ا

ي

ر

ة



أَنَّ السَّاحَةَ فِي مِيَاهِ السُّيُولِ
تَعْرِضُكَ لِلخَطَرِ؛ لِأَنَّهَا
تُسَبِّبُ الانزِلَاقَ وَالْعَرَقَ،
وَتُكُونُ مُسْتَنْقَعًا يَسَبِّبُ
الغَلُوثَ.

التَّفكيرُ الإبداعي



مَاذَا تَفْعَلِينَ إِذَا رَأَيْتِ غَرِيقًا فِي الْمَاءِ؟

أطلب له المساعدة



إرشادات عامة

- ❁ تجنبي السباحة في المياه الراكدة؛ لأنها تحمّل الكثير من الأمراض.
- ❁ تأكّدي من عمق الماء قبل النزول إليه.
- ❁ لا تتبعدي عن الأهل أثناء السباحة في البحر.
- ❁ تجنبي السباحة بعد الأكل مباشرة وفي حال المرض.
- ❁ السباحة من الهوايات المفيدة التي تنشّط الدورة الدموية.
- ❁ لا تهملّي أداء الصلاة وقت السباحة.
- ❁ خذي الإذن من والديك قبل السباحة.

هيا نمرح

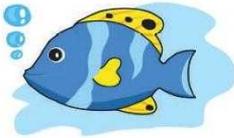
أذْكَرُ الرابِطَ بَيْنَ: ❁



كلاهما للاستحمام



السّمك يعيش في البحر



أَكُونُ ثَلَاثَ كَلِمَاتٍ مِنَ الحُرُوفِ الآتِيَةِ: ❁

ب

ح

س

حسب

سحب

حبس

اُكْتُبِي أَضْدَادَ الْأَشْيَاءِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ اجْمَعِي أَحْرَفَ الْمُرَبَّعَاتِ الصَّفْرَاءِ، وَاکْتَشِفِي اسْمَ الْبَحْرِ الَّذِي يُطَلُّ عَلَى الْجُزْءِ الْغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:



ب	ا	ر	د	حار
ح	ل	و		مر
س	ك	ر		ملح
ح	ض	ر		غاب
ش	م	س		قمر
ا	م	ر	ا	رجل

..... البحر الأحمر