

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التَّزْيِيَةُ الْأُسْرِيَّةُ

للصف الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزَعُ مَجَانًاً وَلِلْبَيْعِ

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠

ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر السعودية -  
وزارة التعليم  
التربية الأسرية: للصف الثاني الابتدائي: الفصل الدراسي الثاني: كتاب  
الطالبة، وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٩ هـ  
١١٦ ص ، ٢١ × ٢٥ سم  
ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٧٣٧-٣-١  
١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية ٣ - التعليم الابتدائي  
أ - العنوان  
ديوي ١، ٣٧٧ ١٤٢٩/٦٥٤٠

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٦٥٤٠  
ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٧٣٧-٣-١

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحلول اون لاين  
hulul.online





# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد... يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الثاني الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يساهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تنص على "إكساب الطالب للمعارف والمهارات 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 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.

نَوَدُّ أَنْ نُنَبِّهَ إِلَى أَنَّ بَعْضَ الْأَسْئَلَةِ وَالْأَنْشِطَةِ لَيْسَ لَهَا إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ مُحددَةٌ، حَيْثُ إِنَّ فِيهَا مَسَاحَةً لِإِبْدَاءِ الرَّأْيِ وَوُجْهَاتِ النَّظَرِ، بِهَدَفِ تَنْمِيَةِ مَهَارَاتِ التَّعْلُمِ وَالتَّفَكِيرِ وَدَعْمِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ لَدَى الْمُتَعَلِّمَةِ.

رُؤْيَا الْمَمْلَكَةِ 2030.



أَنْشِطَةٌ فَرْدِيَّةٌ أَوْ جَمَاعِيَّةٌ ذَاتُ عِلَاقَةٍ بِمُحْتَوَى الدَّرْسِ، تُنْفَذُ دَاخِلَ الصَّفِّ أَوْ خَارِجَهُ.



التَّفَكِيرُ النَّاقِدُ.



التَّفَكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ وَحَلُّ الْمَشْكَلاتِ.



التَّوَاصُلُ.



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ.



مَعْلُومَاتُ إِفْرَائِيَّةٍ.



أَنَاشِيدُ بَسِيطَةٌ تُقَدَّمُ لِلْمُتَعَلِّمَةِ لِتَأْكِيدِ مَفَاهِيمِ الدَّرْسِ وَإِضْفَاءِ رُوحِ الْمَرَحِ، وَلَا يُطْلَبُ مِنْهَا حِفْظُهَا، بَلْ تُرَدِّدُهَا مَعَ مُعَلِّمَتِهَا فَقَطْ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ.



مِقْيَاسٌ يُحَدِّدُ مَدَى اسْتِيعَابِ الدَّرْسِ وَفَهْمِهِ.





## الفهرس

عدد الحصاص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الثاني  
الابتدائي، الفصل الدراسي الثاني، ثلاث حصص في الأسبوع.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أُسبوع	١١	عائلي	مُسكني
أُسبوع	٢٠	الأجهزة الذكية	
أُسبوع	٢٨	ملابسي	
أُسبوع	٣٦	غرفتي	
أُسبوع	٤٢	مطبخي	
أُسبوع	٥١	آداب الطعام	غذائي
أُسبوع	٥٧	الأطعمة المفيدة	
أُسبوع	٦٦	سلطة الفواكه والخضراوات	
أُسبوع	٧٣	حلولي الموز مع العسل	
أُسبوع	٨١	أُسبوع المرور	
أُسبوع	٨٩	أُسبوع النظافة	مناسباتي
أُسبوع	٩٦	أُسبوع الشجرة	
أُسبوع	١٠٦	تمارين عامة	



## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولبناتكم العزيزات. نهدف في تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتجنها في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للمتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

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

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الرابعة مسكني	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة	١٢
	نشاط (أسري) .	١٥
	نشاط (ختامي) .	١٧
	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة.	٢٠
	نشاط (أسري) .	٢٢
	نشاط (ختامي) .	٢٣
	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة.	٢٩
	نشاط (أسري) .	٣١
	نشاط (ختامي) .	٣١
	تهيئةُ الدرس : أسرتي العزيزة.	٥١
الخامسة غذائي	نشاط (أسري) .	٥٢
	نشاط (ختامي) .	٥٣

## الوَحدةُ الرَّابِعةُ

# مَسْكَنِي

عَائِلَتِي.

الأَجهزةُ الذِّكيَّةُ.

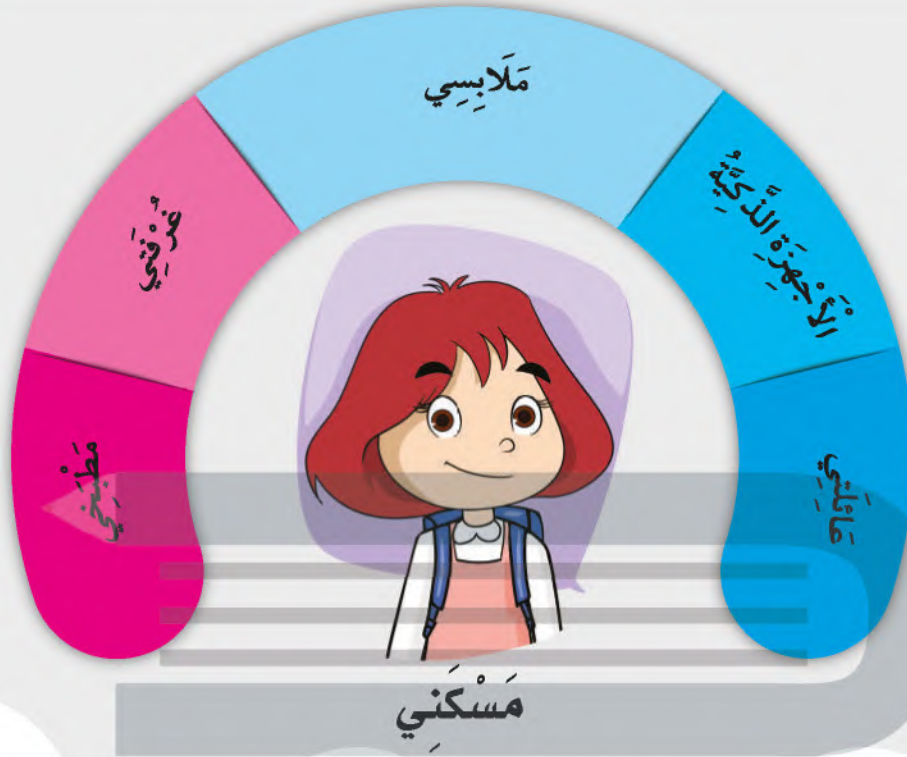
مَلَابِسِي.

غُرْفَتِي.

مَطْبَخِي.







## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أَنْ تُعْطِيَ أَمْثِلَةً عَلَى حُسْنِ التَّعَامُلِ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِهَا.
- ❁ أَنْ تُقَارِنَ بَيْنَ السُّلُوكِيَّاتِ الْإِيجَابِيَّةِ وَالسَّلْبِيَّةِ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْأَجْهَزَةِ الذِّكِّيَّةِ.
- ❁ أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ مَلَابِسِ الشِّتَاءِ وَمَلَابِسِ الصَّيْفِ .
- ❁ أَنْ تُعَلِّلَ أَهْمِيَّةَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى تَنْظِيفِ غُرْفَتِهَا.
- ❁ أَنْ تَذْكُرَ ثَلَاثَةً مِنْ أَجْهَزَةِ الْمَطْبَخِ الَّتِي يَنْبَغِي الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِعْمَالِهَا.



# عَائِلَتِي

مِمَّ تَتَكَوَّنُ عَائِلَتُكَ؟

المفاهيم الرئيسة:

- العائلة.
- الاحترام.
- سجل الأسرة.

نشاط

أَيُّ الشَّكْلَيْنِ الْآتِيَيْنِ يُمَثِّلُ عَائِلَةً؟



أَحْجَامُ الْعَوَائِلِ مُخْتَلِفَةٌ:

عَائِلَةٌ صَغِيرَةٌ

عَائِلَةٌ مُتَوَسِّطَةٌ

عَائِلَةٌ كَبِيرَةٌ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ أَسَالِيبَ التَّعَامُلِ مَعَ عَائِلَتِي، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، شَارِكِ ابْنَتَكَ قِرَاءَةَ هَذِهِ الْقِصَّةِ الْقَصِيرَةِ وَالْإِجَابَةَ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الَّتِي تَلِيهَا:  
عَادَتْ هُدَى مِنْ مَدْرَسَتِهَا فَقَبَّلَتْ رَأْسَ جَدَّتِهَا وَأُمِّهَا، ثُمَّ ارْتَدَّتْ مَلَابِسَ الْبَيْتِ بَعْدَ أَنْ خَلَعَتْ مَلَابِسَ الْمَدْرَسَةِ وَعَلَّقَتْهَا. وَتَوَجَّهَتْ إِلَى الْمَطْبَخِ لِتُسَاعِدَ أُمِّهَا فِي إِعْدَادِ الْغَدَاءِ وَتَقْدِيمِهِ. وَبَعْدَ أَنْ انْتَهَتْ الْعَائِلَةُ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، سَاعَدَتْ هُدَى أُمِّهَا فِي حَمْلِ الْأَطْبَاقِ ثُمَّ اسْتَذَكَّرَتْ دُرُوسَهَا ثُمَّ ذَهَبَتْ إِلَى غُرْفَةِ شَقِيقِهَا لِتُسَاعِدَتْ فِي اسْتِذْكَارِ دُرُوسِهِ.

١. هَلْ أَعْجَبَكَ سُلُوكُ هُدَى فِي التَّعَامُلِ مَعَ عَائِلَتِهَا؟

نعم أعجبني جداً

٢. اذْكُرِي اثْنَيْنِ مِنْ أَسَالِيبِ تَعَامُلِ هُدَى مَعَ عَائِلَتِهَا؟

تساعد والدتها في أعمال المنزل وتعامل جدتها وأُمها بلين ولطف

أَحِبُّ أَبِي وَأُمِّي وَأَحْتَرُمُهُمَا.

أَسْتَمِعُ إِلَى نَصَائِحِ مَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنِّي سِنًا، وَأَطِيعُهُمْ.

تواصل



أُسْرَتِي مُتَحَابَّةٌ وَسَعِيدَةٌ

أَصِفُ أُسْرَتِي بِعِبَارَةٍ:





## نشاط ٢



أشيري إلى السلوك الصحيح بعلامة (✓)،  
والسلوك غير الصحيح بعلامة (×) في الصور  
الآتية، مع توضيح السبب:



لأنها تذاكر  
دروسها مع والدها



لأنها تضع قدم فوق  
الأخرى أمام والدها  
وهذا تصرف غير  
أخلاقي




لأنها تنام أمام والدها  
بطريقة غير مهذبة  
وتقرأ بطريقة غير  
صحيحة



أقبل رأس جدي وجدتي.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَمْرًا أَوْ لَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ٢٣﴾ [الإسراء: ٢٣]

أَحْتَرِمُ الْكَبِيرَ وَأَعْطِفُ عَلَى الصَّغِيرِ. 

### التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



أَكْمِلِي الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِعِبَارَةٍ تَدُلُّ عَلَى احْتِرَامِ أَسْمَاءَ لِأَفْرَادِ عَائِلَتِهَا.

وَقَبِلْتُ رَأْسَ جَدَّتِهَا وَوَالِدَتِهَا جَاءَتْ أَسْمَاءُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ وَ



إِحْذَرِي مَنْ إِصْدَارِ صَوْتٍ مُرْتَفِعٍ أَثْنَاءَ نَوْمِ أَحَدِ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ فِي الْمَنْزِلِ.



### نَشَاط



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِي فِي الْمَجْمُوعَةِ، اكْتُبِ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَشْتَرِكُ الْعَائِلَةُ فِي اسْتِخْدَامِهَا.



عند الجلوس بغرفة الجلوس

عند تناول الوجبات الغذائية كل يوم

في تبادل الزيارات بين الأقارب

في الأعياد والمناسبات السعيدة والحزينة



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



سجل الأسرة	
[صورة رجل]	
[معلومات شخصية]	
[معلومات إضافية]	
[معلومات إضافية]	
[معلومات إضافية]	
[معلومات إضافية]	
[معلومات إضافية]	
[معلومات إضافية]	
[معلومات إضافية]	

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، سَاعِدْ ابْنَتَكَ  
فِي الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:

**أَيَّنَ يُضَافُ اسْمُ الْمَوْلُودِ الْجَدِيدِ لِيُصْبِحَ رَسْمِيًّا ضِمْنَ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ؟**

يُضَافُ الْاسْمُ فِي بَطَاقَةِ الْعَائِلَةِ وَهِيَ بَطَاقَةٌ تَسْتَخْرَجُ  
لِلْمُتَزَوِّجِينَ فَقَطْ يُضَافُ بِهَا اسْمُ الزَّوْجَةِ وَأَسْمَاءُ الْأَبْنَاءِ



هَلْ تَعْلَمِينَ أَنَّ بَعْضَ  
الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ  
تَعِيشُ فِي مَجْمُوعَاتٍ  
كَالْعَائِلَةِ مَثَلُ:  
(الطُّيُورِ، الْحَيَّاتِ،  
الدَّبَّابَةِ، الْفِيلَةِ،  
الغَزَلَانِ).

تَجْتَمِعُ الْعَائِلَةُ فِي عِدَّةِ أَمَاكِنَ دَاخِلَ الْمَنْزِلِ  
وَخَارِجَهُ، فَمَا هِيَ اذْكُرِيهَا؟



عن الأقارب

في المنزل

في الرحلات

في المنتزهات

أَقِيْمُ نَفْسِي مِنْ حَيْثُ أَسْلُوبُ التَّعَامُلِ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ  
الْعِبَارَةِ الَّتِي أَطَبَّقُهَا:

- ★ أُلْقِي التَّحِيَّةَ عَلَى أَفْرَادِ عَائِلَتِي عِنْدَ الدُّخُولِ عَلَيْهِمْ.
- ★ أَتَعَامَلُ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِي بِكُلِّ احْتِرَامٍ.
- ★ أَسَاعِدُ مَنْ يَحْتَاجُ إِلَى الْمُسَاعَدَةِ مِنْ أَفْرَادِ عَائِلَتِي.
- ★ أَتَقَبَّلُ النَّصِيحَةَ مِنْ كِبَارِ السَّنِّ فِي عَائِلَتِي.
- 4 مَجْمُوعُ النُّجُومِ

## النتيجة

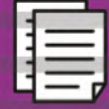
إِذَا حَصَلَتْ عَلَى ثَلَاثِ ★ وَأَكْثَرَ فَأَنْتِ  
فَتَاةٌ تَتَعَامَلِينَ بِأَدَبٍ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ،  
وَإِذَا حَصَلَتْ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ  
أَنْ تُحْسِنِي التَّعَامُلَ مَعَ عَائِلَتِكَ.



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، شَارِكِ ابْنَتَكَ فِي تَنْظِيمِ جَدُولِ لَزِيَارَةِ الْأَقَارِبِ  
وَصِلَةِ الرَّحِمِ طَاعَةً لِلَّهِ تَعَالَى.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

١ استَأْذِنِي مِنْ وَالِدَيْكَ عِنْدَ الْخُرُوجِ مِنَ الْمَنْزِلِ أَوْ عِنْدَ  
أَخْذِ شَيْءٍ مَّا.

٢ مِنْ الْبِرِّ بِوَالِدَيْكَ طَاعَتُهُمَا وَالْحِرْصُ عَلَى رِضَاهُمَا.

٣ مِنْ الْبِرِّ بِوَالِدَيْكَ مُنَادَاتُهُمَا بِأَجْمَلِ الْأَلْفَاظِ.

٤ شَارِكِي أَفْرَادَ عَائِلَتِكَ فِي الْمُنَاسَبَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ.

٥ صِلِي رَحِمَكَ بِزِيَارَةِ الْأَقَارِبِ.

❀ صلي كل عبارة من العمود (أ) بما يناسبها من العمود (ب):

العمود (ب)	العمود (أ)
العاملات	أقبل رأس
يضاف إليه اسم المولود الجديد	يجب علينا التعامل معهم بتقدير واحترام
كبار السن عند التحيّة	أحجام العوائل مختلفة
صغيرة - متوسطة - كبيرة	سجل الأسرة

## ✿ اخْتَارِي الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ بِوَضْعِ عَلامَةٍ (✓):

طَلَبْتُ مِنْكَ وَالِدَتُكَ وَأَنْتِ تَلْعَبِينَ إِحْضَارَ شَيْءٍ مِنَ الْمَطْبَخِ، فَمَاذَا تَفْعَلِينَ؟

- تُخْبِرِينَهَا بِأَدَبٍ أَنَّكَ سَوْفَ تَذْهَبِينَ بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنَ اللَّعِبِ.
- تَرْفُضِينَ أَوْامِرَهَا فَأَنْتِ مِنْ حَقِّكَ اللَّعِبُ وَالْمَرَحُ.
- تَطْلُبِينَ مِنْ إِخْوَتِكَ الصَّغَارِ إِحْضَارَهُ.
- تَتْرُكِينَ اللَّعِبَ فَوْرًا وَتُحْضِرِينَ مَا أَمَرَتْ بِهِ.





## الأجهزة الذكية

مَنْ أَنَا؟

المفاهيم الرئيسة:

- الاتصال.
- الأجهزة الذكية.



مَرْحَبًا بِكُمْ، أَنَا أُسَهِّلُ الْاِتِّصَالَ بَيْنَ النَّاسِ وَأَقْرِبُ  
الْمَسَافَاتِ بَيْنَهُمْ، لَذَا يَحْتَاجُنِي الْجَمِيعُ، لَأَبْدَأَ أَنْكُمْ  
عَرَفْتُمُونِي الْآنَ، فَمَنْ أَنَا؟  
الأجهزة الذكية

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَرَّفُ فِيهِ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْأَجْهَزةِ  
الذِّكِّيَّةِ وَآدَابِ التَّعَامُلِ مَعَهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتُكُمْ.  
نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمِّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَسْمِيَةِ الْأَجْهَزةِ الذِّكِّيَّةِ الْآتِيَةِ:



جِهَازٌ لَوْحِي



جِهَازٌ لَوْحِي



جِهَازٌ مَوْبَايِل

## نَسْتَخْدِمُ الْأَجْهَزَةَ الذِّكِّيَّةَ فِي :

١. التَّحَدُّثُ وَالتَّوَاصُلُ مَعَ الْآخَرِينَ.
٢. الْاِتِّصَالُ بِالشَّبَكَةِ الْعَنَكَبُوتِيَّةِ.
٣. نَقْلُ الْمَعْلُومَاتِ وَالصُّوَرِ عَبْرَ تَطْبِيقَاتِ التَّوَاصُلِ.
٤. اللَّعِبُ بِالْأَلْعَابِ التَّعْلِيمِيَّةِ الْإِلِكْتَرُونِيَّةِ.

## آدَابُ الْاِتِّصَالِ الصَّوْتِيِّ عَبْرَ الْأَجْهَزَةِ:





## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي اسْتِكْمَالِ الْمُحَادَثَةِ الْآتِيَةِ:

- الْمُتَّصِل: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ.
- لَمَى: ... وَعَلَيْكُمْ السَّلَام .....
- الْمُتَّصِل: كَيْفَ حَالُكَ .....
- لَمَى: ... يَخِيرُ الْحَمْدَ لِلَّهِ .....
- الْمُتَّصِل: هَلِ الْوَالِدَ مَوْجُود؟ أَوْدَ أَنْ أَخْبِرَهُ شَيْئاً مَهْماً



## نَشَاط

حَدِّدِي الْخَطَأَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ صَحِّحِيهِ:



**الخطأ:** استخدام الأجهزة لوقت طويل  
**الصح:** تنظيم وقت معين لاستخدامها

**الخطأ:** السهر بالليل  
**الصح:** النوم مبكراً

**الخطأ:** تقريب الشاشة من عينيه  
**الصح:** إبعاد الشاشة





أَتَحَدَّثُ مَعَ مُعَلِّمَتِي وَزَمِيلَاتِي عَنْ مَخَاطِرِ  
إِخْبَارِ الْغُرَبَاءِ عِنْدَ غِيَابِ وَالِدَيَّ عَنِ الْمَنْزِلِ.



أن يكون هذا الغريب لصاً ويأتي إلى منزلي للسرقة

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، أَرْشِدْ ابْنَتَكَ إِلَى عَدَمِ التَّوَاصُلِ مَعَ الْغُرَبَاءِ أَوْ  
الْمَجْهُولِينَ، مِنْ خِلَالِ تَطْبِيقَاتِ الْأَلْعَابِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ أَوْ وَسَائِلِ  
التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ حِفَاطًا عَلَى سَلَامَتِهَا.



صنفي العبارات الآتية إلى تصرف سليم وتصرف غير سليم،  
من خلال تدوين رقم العبارة في العمود المناسب لها.



١. أستخدم الأجهزة الذكية عند الضرورة فقط.
٢. أُمسِكُ الأجهزة الذكية أغلب الوقت بيدي.
٣. أتجنب الاتصال عبر الأجهزة الذكية في الأوقات غير اللائقة.
٤. أجلس ساعات طويلة ألعب في الألعاب الإلكترونية المتوفرة في الأجهزة الذكية.
٥. أجلس بالطريقة التي تُعجبني عندما أُمسِكُ الأجهزة الذكية.
٦. أختار نغمات التنبيه الهادئة وأبتعد عن النغمات غير اللائقة.
٧. أتواصل مع الأصدقاء في أي وقت من اليوم.
٨. أحدد وقتاً للعب في الأجهزة الذكية؛ لأحافظ على صحتي.
٩. أختار نغمات التنبيه الغريبة واللافتة وذات الصوت المرتفع.
١٠. أراعي الجلوس الصحيح عند استخدام الأجهزة الذكية.



## التَّصَرُّفُ غَيْرُ السَّلِيمِ

امسك الأجهزة الالكترونية في يدي  
معظم الوقت  
اجلس بالطريقة التي تعجبني عندما  
أمسك الأجهزة الذكية  
اجلس ساعات طويلة العب بالألعاب  
الالكترونية

اتواصل مع الاصدقاء في أي وقت من

## التَّصَرُّفُ السَّلِيمِ

استخدم الأجهزة الذكية عند الضرورة فقط  
اتجنب الاتصال بالأجهزة الذكية في الأوقات  
غير اللائقة  
استخدم نعمات التنبيه الهادئة  
أحدد وقت للعب في الأجهزة الذكية للحفاظ  
على صحتي

## إرشادات عامة

1. لَا تُعْطِي الْمُتَّصِلَ مَعْلُومَاتٍ عَنْ عَائِلَتِكَ.
2. لَا تُعْطِي رَقْمَ الْجَوَّالِ لِشَخْصٍ غَرِيبٍ، إِلَّا بَعْدَ اسْتِئْذَانِ وَالِدَيْكَ.
3. رُدُّ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ عَلَى الْمُكَالَمَاتِ؛ أَمْرٌ خَاطِئٌ.
4. لَا تَتَحَدَّثِ مَعَ الْغُرَبَاءِ أَثْنَاءَ اللَّعْبِ بِالْأَجْهَازِ الذِّكِّيَّةِ.
5. التَّزِمِ سَاعَاتٍ مُحَدَّدَةً فِي اسْتِخْدَامِ الْأَجْهَازِ الذِّكِّيَّةِ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ يُحَافِظُ عَلَى الصِّحَّةِ وَالْوَقْتِ وَالْمَالِ.



حفاظاً على سلامتك  
لا تستخدم الأجهزة  
الذكية وهي متصلة  
بالشاحن الكهربائي.

## هيا نمرخ

أُكْتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوَائِدِ الْأَجْهَزَةِ الذِّكِّيَّةِ.

يوفر الوقت في التّواصل مع الآخرين

يسر بقضاء الحاجات المهمة

يساعدنا في تقديم المساعدة عندما توجد مشكلة

يساعدنا في حالات الطوارئ

يتيح لنا التواصل السريع مع الاصدقاء

يساعدنا في صلة أرحامنا



أَوْجِدِي نَاتِجَ جَمْعِ ٢+٣ = 5، ثُمَّ ضَعِي الرِّقْمَ فِي الْمُرَبَّعِ الْفَارِغِ الْآتِي:

9 0 5

لَقَدْ عَرَفْتُ رَقْمَ اسْتِعْلَامَاتِ الدَّلِيلِ لِلْهَاتِفِ السُّعُودِيِّ.



حَاوِلِي أَنْ تَصِلِي بَيْنَ نُورَةِ وَالْجِهَازِ الذِّكِّي مِنْ خِلَالِ:

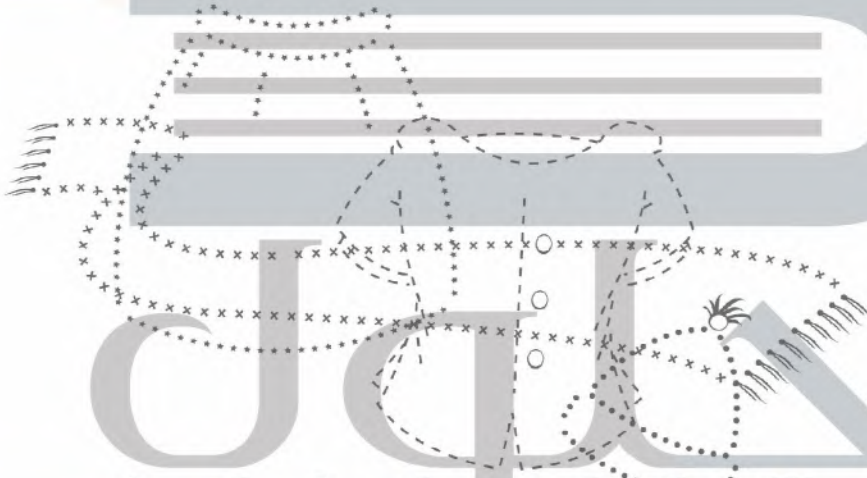


## مَلَابِيسِي

المفاهيم الرئيسة:

- الشتاء.
- الصيف.

صَلِّي كُلَّ شَكْلٍ مِنَ الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ: ★ ● - ✕ عَلَى حِدَةٍ:



✿ اُكْتُبِي مُسَمَّى الشَّكْلِ الَّذِي حَصَلَتْ عَلَيْهِ:

✕  
وشاح

—  
بلوزة

○  
غطاء الرأس

★  
تنورة

✿ في الشَّتَاءِ يَشْتَدُّ الْبَرْدُ فَتَرْتَدِي الْمَلَابِسَ ..... الثَّقِيلَةَ

✿ في الصَّيْفِ يَشْتَدُّ الْحَرُّ فَتَرْتَدِي الْمَلَابِسَ ..... الْخَفِيفَةَ





## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفَ  
أَخْتَارُ الْمَلَابِسَ الْمُنَاسِبَةَ لِلصَّيْفِ وَالشِّتَاءِ، وَمِمَّا صُنِعَتْ وَكَيْفَ أَحْفَظُهَا،  
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمِّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي الِاسْتِجَابَةِ لِلطَّلَبِ الْآتِي:  
عَدِّدِي بَعْضَ أَنْوَاعِ الْخُيُوطِ الَّتِي تُنْسَجُ مِنْهَا الْمَلَابِسُ.

الصوف والحريز والقطن



نشاط

مِيزِي مَلَابِسَ الشِّتَاءِ بِدَائِرَةٍ:



ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ الْخَفِيفَةِ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ :

الاصابة بالانفلونزا والزكام

يُؤَدِّي إِلَى



ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ الثَّقِيلَةِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ:



الشعور بالحر وكثرة العرق

يؤدي إلى

تواصل



مَا رَأَيْكَ فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ مَعَ التَّعْلِيلِ :  
تَشْتَرِي أَرْوَى الْمَلَابِسِ الْجَدِيدَةَ كُلَّ أُسْبُوعٍ.  
هَذِهِ عَادَةٌ خَاطِئَةٌ لِأَنَّ فِي هَذَا إِسْرَافٌ وَتَبْذِيرٌ

٢

نشاط

اجْمَعِي صُورًا لِمَلَابِسِ الصَّيْفِ وَالشِّتَاءِ، وَأَلْصِقِيهَا فِي  
الْعُمُودِ الْمُنَاسِبِ:

مَلَابِسُ الشِّتَاءِ



مَلَابِسُ الصَّيْفِ







نَحْتَفِظُ بِمَلَابِسِ الْبَرْدِ بَعْدَ انْتِهَاءِ فَصْلِ الشِّتَاءِ فِي:

خزانة الملابس - أكياس التخزين - حقيبة ملابس

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِي مَوَادِّ لَائِحَةِ الذَّوْقِ الْعَامِّ



المُضَافَةُ فِي رَمَزِ الاستجابة السريعة QR:



هَلْ تَعْلَمِينَ أَنَّهُ يُوجَدُ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ لَائِحَةٌ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الذَّوْقِ الْعَامِّ نَصَّتْ مَادَّتُهَا الرَّابِعَةُ عَلَى أَنَّهُ «لَا يَجُوزُ الظُّهُورُ فِي مَكَانٍ عَامٍّ بَزِيٍّ أَوْ لِبَاسٍ غَيْرِ مُحْتَشَمٍ أَوْ ارْتِدَاءِ زِيٍّ أَوْ لِبَاسٍ يَحْمِلُ صُورًا أَوْ أَشْكَالًا أَوْ رُسُومَاتٍ أَوْ عِبَارَاتٍ تُسَيِّئُ إِلَى الذَّوْقِ الْعَامِّ».

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، أَرشِدِ ابْنَتَكَ إِلَى مُرَاعَاةِ الْحِشْمَةِ وَالذَّوْقِ

الْعَامِّ عِنْدَ اخْتِيَارِهَا لِمَلَابِسِهَا.



## إرشادات عامة

❁ ١ أشكُري الله - عزَّ وجلَّ - على نعمةِ المَلابسِ.

❁ ٢ ادْعِي الله بِدُعَاءِ لُبْسِ الثَّوبِ الْجَدِيدِ عِنْدَ ارْتِدَائِهِ.

❁ ٣ اخْتَارِي المَلابسَ المُناسِبَةَ لِسِنِّكَ.

❁ ٤ تَصَدَّقِي بِالمَلابسِ الفائِضَةِ عَلَى المُحْتَاجِينَ.

❁ ٥ اِحْرَصِي عَلَى نِظَافَةِ مَلَابِسِكَ.

❁ ٦ لَا تَنْسَيِ تَعْلِيقَ مَلَابِسِكَ بَعْدَ خَلْعِهَا.

الحلول اون لاين
   
 hulul.online



هَيَّا  
نَمْرَحْ

أُرْسِمِي الْجُزْءَ النَّاقِصَ مِنْ كُلِّ صُورَةٍ:

متروك للطالب





## فصل الشتاء





صَلِّي كُلَّ قِطْعَةٍ لِبَاسٍ بِجُزْءِ الْجِسْمِ الْمُنَاسِبِ لَهَا فِي الصُّوَرِ الْآتِيَةِ:



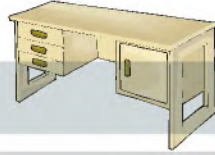
الحلول اون لاين  
hulul.online

# غُرْفَتِي

المفاهيم الرئيسة:  
• الغُرْفَة.  
• التَّهْوِيَة.



النَّافِذَة



الْمَكْتَب



الْمِخْدَة



غُرْفَة النَّوْم





الْمَلَابِس

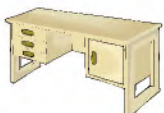


السَّرِير

أَقْرَأْ مَا يَأْتِي مُسْتَعِينَةً بِأَسْمَاءِ الصُّوَرِ السَّابِقَةِ:



لِكِي أَعْتَنِي بِـ  أَقُومُ بِإِدْخَالِ  فِي الْخِزَانَةِ ، وَأَضَعُ

كُتُبِي عَلَى  ، وَأَفْتَحُ  لِلتَّهْوِيَةِ. وَأَرْتُبُ  ، وَأَضَعُ

فِي مَكَانِهَا. 



لَمَى فَتَاةٌ تَحْرُصُ عَلَى تَنْظِيفِ غُرْفَتِهَا، فَتَقُومُ بِكَنْسِ الْأَرْضِيَّةِ وَمَسْحِ  
الْغُبَارِ وَرَمِي الْقُمَامَةِ، وَهِيَ دَائِمًا تَحْرُصُ عَلَى:



• إِطْفَاءُ جِهَازِ الْحَاسِبِ الْآلِيِّ ( الْكَمْبِيُوتَرِ )  
بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.



• الْإِعْتِمَادُ عَلَى الْإِضَاءَةِ الطَّبِيعِيَّةِ فِي النَّهَارِ  
وَعَدَمُ إِضَاءَةِ الْكَهْرَبَاءِ إِلَّا عِنْدَ الْحَاجَةِ.



• التَّأَكُّدُ مِنْ إِطْفَاءِ الْأَجْهَازَةِ وَالْمَصَابِيحِ فِي  
غُرَفِ الْمَنْزِلِ.



مَاذَا يَحْدُثُ إِذَا تَرَكْتَ بَقَايَا الطَّعَامِ فِي غُرْفَتِكَ؟  
تَحَدِّثِي عَنْ ذَلِكَ. تصبح غير نظيفة وتملؤها  
الحشرات والجراثيم



❁ لَا أَتْرُكُ الْأَلْعَابَ أَوْ الْأَدَوَاتِ الْمَدْرَسِيَّةَ عَلَى الْأَرْضِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.



سَاعِدِي سَارَةَ عَلَى تَرْتِيبِ أَوْلَوِيَّاتِهَا قَبْلَ ذَهَابِهَا  
صَبَاحًا إِلَى الْمَدْرَسَةِ مِنْ خِلَالِ وَضْعِ الْأَرْقَامِ  
تَحْتَ الصُّوَرِ الْآتِيَةِ:



2



4



3



1



5





ندى ورشا ورنا ثلاث أخوات، اقترحي أفكاراً  
لتوزيع أعمال تنظيف غرفة نومهن بينهن



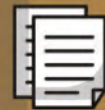
ندى : فتح الستائر والنوافذ  
رشا: تنظيف أرضية الغرفة  
رنا : تغيير مفارش الأسرة  
بأخرى نظيفة

### السبب والنتيجة



إعادة الهواء النقي إليها  
مرة  
خروج الروائح الكريهة  
دخول أشعة الشمس  
لتنقيتها من الجراثيم

أحرصُ يوميًا على تهوية  
غرفة النوم بفتح النوافذ  
ورفع الستائر.



### إرشادات عامة

- ١ مشاركة أخواتك في غرفة النوم لا يعني إهمالها.
- ٢ استأذني قبل دخولك إلى غرف الآخرين.
- ٣ اجعلي ترتيب السرير جزءًا من جدول أعمالك اليومية.
- ٤ لا تعبثي في غرف الآخرين، ولا تسمحي لهم بالعبث في غرفتك.
- ٥ غرفتك مكان خاص بك فاحرصي دائمًا على نظافتها.

دَخَلَتْ رِيمَ إِلَى غُرْفَتِهَا وَرَأَتْ مَلَابِسَ وَأَدَوَاتِ مَدْرَسِيَّةَ عَلَى سَرِيرِهَا،  
رَبَّتْ رِيمَ الْمَلَابِسَ فِي الدُّوَلَابِ وَالْأَدَوَاتِ الْمَدْرَسِيَّةَ فِي الْحَقِيْبَةِ.

- لَوْنِي مَجْمُوعَةَ الْمَلَابِسِ بِالْوَانِ مُنَاسِبَةً.
- أَرْسُمِي دَائِرَةً حَوْلَ الْأَدَوَاتِ الْمَدْرَسِيَّةِ.





أَذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَسْبَابِ الَّتِي تَجْعَلُكَ تُفْضِلِينَ النَّوْمَ فِي غُرْفَةٍ  
هَادِئَةٍ وَالضُّوءَ فِيهَا خَافِتٍ.



حتى استطيع النوم بعمق  
حتى استطيع الاستيقاظ مبكراً  
حتى يستريح جسمي جيداً  
حتى تستريح عيناى جيداً



## مَطْبَخِي

رُكْنٌ رَّئِيسٌ فِي الْمَنْزِلِ أَحْوِي أَجْهَزةً وَأَدَوَاتٍ  
كَثِيرَةً وَفِي دَاخِلِي يَتِمُّ إِعْدَادُ الْوَجَبَاتِ. فَمَنْ أَنَا؟

المفاهيم الرئيسة:

- الجهاز.
- الخطر.

المطبخ



❁ فِي الْمَطْبَخِ أَجْهَزةٌ تُسَاعِدُ عَلَى  
إِعْدَادِ الطَّعَامِ.

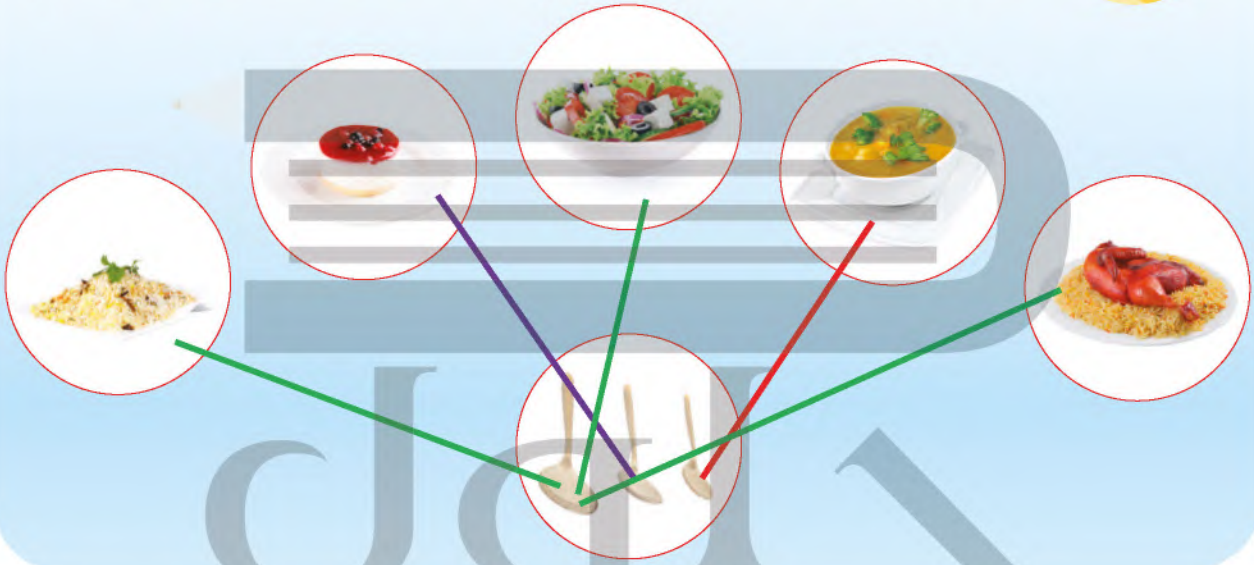
❁ أَنَا أَخْذَرُ مِنَ اسْتِعْمَالِ مَا يَأْتِي:







صِلِي كُلَّ مِلْعَقَةٍ بِالطَّبَقِ الْمُنَاسِبِ لَهَا مِنْ خِلَالِ:



نَسْتَخْدِمُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْأَدَوَاتِ تَسْهِيلاً لِلْعَمَلِ فِي الْمَطْبَخِ وَمِنْهَا:





فِي الْمَطْبَخِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.



وَجُودٌ



أَذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ اسْتِعْمَالِهَا الْأُولَى : نَسْتَخْرِجُ عَلَيْهَا قِطْعَ

الطَّعَامِ الَّتِي تَمَّ تَحْمِيرُهَا حَتَّى

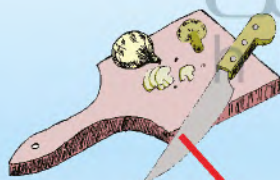
تَمْتَصُّ الزَّيُوتَ الزَّائِدَةَ

الثَّانِيَّةُ : تَجْفِيفُ أَيْدِينَا بَعْدَ غَسِيلِ

الْأَطْبَاقِ وَبَعْدَ اسْتِخْدَامِ الْمِيَاهِ



صَلِّي بَيْنَ الْأَدَوَاتِ الْمُسْتَخْدَمَةِ فِي الْمَطْبَخِ وَبَدَائِلِهَا.





## لِتَلَانِي أَخْطَارِ الْمَوْقِدِ فِي الْمَطْبَخِ نَلْتَزِمُ بِمَا يَأْتِي:

ارْتِدَاءِ الْمَلَابِسِ الْمُنَاسِبَةِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الْمَوْقِدِ.



إِبْعَادِ الْأَشْيَاءِ الْقَابِلَةِ لِلْاِسْتِعَالِ عَنِ الْمَوْقِدِ.



عَدَمِ تَرْكِ الْمَوْقِدِ مُشْتَعِلًا دُونَ مُرَاقَبَةٍ.



إِغْلَاقِ أَنْبُوبَةِ الْغَازِ بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْهَا.



### السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

يُؤَدِي إِلَى احْتِرَاقِهَا

تَحْمِيلُ الْمَقَابِسِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ  
أَكْبَرَ مِنْ طَاقَتِهَا يُؤَدِّي إِلَى:





## إرشادات عامة

دُخُولُكَ لِلْمَطْبَخِ وَأَنْتِ حَافِيَةُ الْقَدَمَيْنِ قَدْ يُعَرِّضُكَ لِلْخَطَرِ.



وُجُودُ طَفَّاءَةِ الْحَرِيقِ فِي الْمَطْبَخِ أَمْرٌ ضَرُورِي.



مِنَ الْخَطَأِ تَخْزِينُ الْأَطْعِمَةِ وَالْأَوَانِي أَوْ حِفْظُهَا فِي خِزَانَةٍ وَاحِدَةٍ.



الْأَجْهَزةُ وَالْأَدَوَاتُ تُسَهِّلُ الْعَمَلَ فِي الْمَطْبَخِ.



الْاِقْتِصَادُ فِي اسْتِعْمَالِ الْأَجْهَزةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ يُقَلِّلُ مِنْ قِيَمَةِ فَاتُورَةِ الْكَهْرَبَاءِ.





# هَيَّا نَمْرَحْ

صَلِّي كُلَّ صُورَةٍ مِّنَ الصُّوَرِ الْآتِيَةِ بِمَا يُنَاسِبُهَا:



تقطيع الخضراوات واللحوم عليها



عمل البيض



صنع الكيك



طبخ اللحوم والأرز (الكيسة)



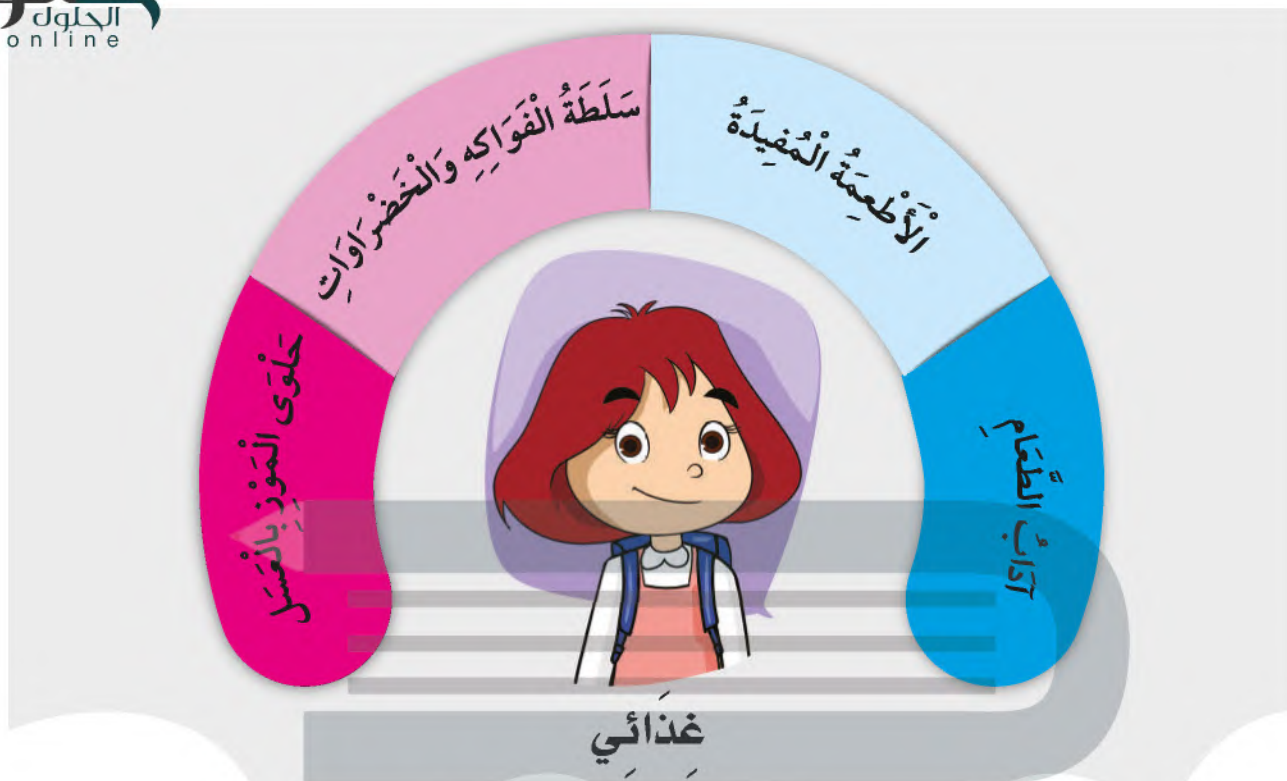


## الوَحدةُ الخامسةُ

# غِذَائِي

- آدَابُ الطَّعَامِ.
- اللَّطْعَمَةُ الْمُفِيدَةُ.
- سَلْطَةُ الْفَوَاكِهَ وَالْخَضَرَاوَاتِ.
- حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ.





## الْأَهْدَافُ

يَتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تَسْتَثْنِي ثَلَاثَةً مِنْ آدَابِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ .
- ٢ أَنْ تُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ .
- ٣ أَنْ تُصَنِّفَ الْأَطْعِمَةَ وَفَقًا لِمَصَادِرِهَا .
- ٤ أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَطْعِمَةِ الْمُفِيدَةِ لِلْجِسْمِ وَالْأَطْعِمَةِ الضَّارَّةِ لَهُ .
- ٥ أَنْ تُنَفِّذَ طَبَقَ سَلْطَةِ بَسِيطًا تَحْتَ إِشْرَافِ الْمُعَلِّمَةِ .
- ٦ أَنْ تَقْتَرِحَ طَرِيقَةً جَذَابَةً لِتَقْدِيمِ حَلْوَى الْمَوْزِ بِالْعَسَلِ .



## آداب الطَّعام

### مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- آداب.
- الطَّعام.
- النِّفْع.

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ - رضي الله عنهما - قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا غُلَامُ، سَمَّ اللَّهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ». [البخاري، ٥٣٧٦]

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلَّم فيه آداب الطَّعام، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه أسرة واحدة، مع وافر الحب / ابتُّكُم.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَب / الْأُمُّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي اسْتِتَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.   
 تسمية الله ، الأكل باليد اليمنى ، الأكل مما يليك .

أَغْسِلْ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.





لَمْ نَغْسِلْ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟  
لَكِي نَقِي أَنْفُسَنَا مِنَ الْأَمْرَاضِ



أَقْلَمُ أَظْفَارِي إِنْ كَانَتْ غَيْرَ مُقْلَمَةً، لِمَاذَا؟  
حَتَّى لَا تَنْتَقِلَ لَنَا الْأَمْرَاضُ

أَجْلِسُ جُلُوسًا صَحِيحًا عِنْدَ الْأَكْلِ وَأَتَنَاوَلُ

الطَّعَامَ بِهَدُوءٍ مَعَ مَضْغِهِ جَيِّدًا.

أَتَجَنَّبُ الشُّرْبَ وَأَنَا وَاقِفَةً.

أُسْرَتِي الْعَرِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَحْدِيدِ مَا يَجِبُ أَنْ يُقَالَ

قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ. قَبْلَ الْأَكْلِ : بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بَعْدَ الْأَكْلِ : الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ



كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

أ. إِذَا لَمْ يُعْجِبْكَ الطَّعَامُ؟ لَا أَفْصَحُ بِذَلِكَ وَ أَكُلُ الْقَلِيلَ مِنْهُ .

ب. إِذَا رَأَيْتَ شَيْئًا غَرِيبًا فِي الطَّعَامِ؟ أَقُومُ بِإِزَالَتِهِ .





أَتَجَنَّبُ النَّفْخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْحَارِّ. لماذا؟  
لأنه ينقل الجراثيم إلى الأكل من النفخ.

### التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ قَدِّمِي نَصِيحَةً لِلْمَوْقِفِ الْآتِي:  
تَنَاوَلْتُ فَتَاةً طَعَامَ الْعِشَاءِ، وَأَخْرَجْتُ بَقَايَا الطَّعَامِ مِنْ  
فَمِّهَا وَوَضَعْتُهَا فِي الطَّبَقِ.

- هذا ليس من آداب الأكل. فلتذهبي إلى أقرب سلة مهملات. وتفرغي ما بداخل فمك في منديل وتلقيه جيداً وتلقيه بالسلة.
- 



عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمِّ، نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ، مَعَ  
تَوْضِيحِ السَّبَبِ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -  
بِالتَّنَفُّسِ ثَلَاثًا أَثْنَاءَ الشُّرْبِ. حتى يقينا من الأمراض .

أُطَبِّقُ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ مَعَ زَمِيلَاتِي.



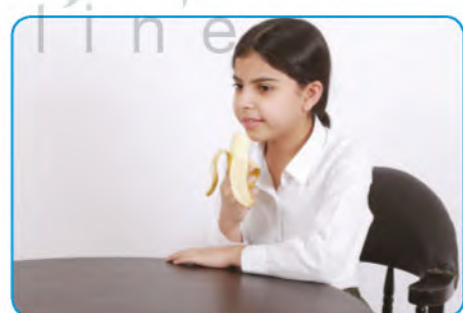
## إرشادات عامة

- ١ نهى الرسول - صلى الله عليه وسلم - المسلم عن الأكل مُتَكَيِّئًا.
- ٢ السَّكِينُ يُسْتَعْدَمُ لِلْقَطْعِ لَا لِتَنَاوُلِ الطَّعَامِ أَوْ الْإِشَارَةِ بِهَا.
- ٣ لَا تُتَحَدَّثُ فِي وَفْمِكَ مَمْلُوءٌ بِالطَّعَامِ.
- ٤ ضَعِي فِي الطَّبَقِ قَدْرَ حَاجَتِكَ مِنَ الطَّعَامِ.
- ٥ لَا تُحَدِّثُ صَوْتًا أَثْنَاءَ الْأَكْلِ أَوْ الشُّرْبِ.
- ٦ تَجَنَّبِي التَّنَفُّسَ فِي الْكُوبِ أَثْنَاءَ الشُّرْبِ.





في الصور الآتية ضعي علامة (✓) تحت الصورة التي تُمثّل  
سُلوًا صحيحًا، وعلامة (X) تحت الصورة التي تُمثّل سُلوًا  
غير صحيح مع تصوّيه شفهيًا:



قَالَ الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا  
 مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ  
 فَثُلْثٌ لَطْعَامِهِ، وَثُلْثٌ لَشَرِبِهِ، وَثُلْثٌ لِنَفْسِهِ». [صحيح ابن حبان، ٦٧٤].







www.ien.edu.sa

# الْأَطْعِمَةُ الْمُفِيدَةُ

لِمَ نَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ؟

المفاهيم الرئيسة:

- أطعمة مفيدة.
- أطعمة غير مفيدة.
- مصدر نباتي.
- مصدر حيواني.

تَنَاوَلُ الطَّعَامَ مُهِمٌّ

لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

لِلنَّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ

لِنُمُوِّ الْجِسْمِ

لِلْأَطْعِمَةِ أَنْوَاعٌ مُتَعَدِّدَةٌ:



أَنَا أَعْرِفُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ الْآتِيَةِ:



الحلول اون لاين  
hulul.online



أُرْسِمِي مُخَطَّطًا تَنْظِيمِيًّا مُبَسَّطًا يُوضِّحُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ.







اُكْتُبِي حَرْفَ (ن) تَحْتَ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِيِّ، وَحَرْفَ (ح) تَحْتَ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِيِّ:



ن



ح



ن



ح



ن



ح



ن



ن



ح



ح



ن



ح



أَتَنَاوَلُ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ وَالْمُتَنَوِّعَةَ يَوْمِيًّا مِثْلَ:

- الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ - الْبُقُولِ وَالْحَبُوبِ -  
اللُّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ وَالْبَيْضِ - الْحَلِيبِ وَمُتَّجَاتِهِ.



أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلَ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الْمُفِيدَةِ مِثْلَ:

- الْحَلَوِيَّاتِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ - الْوَجَبَاتِ  
السَّرِيعَةِ - الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ.



فِي رَأْيِكَ أَيُّهُمَا أَفْضَلُ: تَنَاوُلُ الطَّعَامِ الْمَطْبُوخِ فِي

الْمَنْزِلِ أَمْ الطَّعَامِ الْجَاهِزِ؟ وَلِمَذَا؟

الطعام المطبوخ في المنزل أفضل لأنه  
شهي وليس به مواد ضارة ويتمتع  
بالنظافة الموثوق بها.





النَّظَافَةُ مُهِمَّةٌ عِنْدَ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَتَقْدِيمِهِ وَتَنَاوُلِهِ.



اِكتَشِفِي الأَخْطَاءَ فِي الأشْكَالِ الآتِيَةِ، واَقْتَرِحِي  
حُلُولًا لَهَا.



ترك الأطعمة مكشوفة عرضة للحشرات  
الحل : تغطية كاملة .



شراء الأطعمة من الباعة المتجولين  
الحل : تناول الطعام المعد منزلياً .



تناول الأطعمة المعلبة و ترك الفواكه .  
الحل : الإكثار من تناول الفواكه .



تناول الحلويات بكثرة .  
الحل : الإقلال من تناول الحلويات

• مِنَ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِقْلَالُ مِنْهَا:



- الْمَقْلِيَّةُ.
- الْمُلَوَّنَةُ.
- الْجَاهِزَةُ.
- الْمُعَلَّبَةُ.

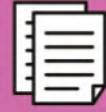


نَاقِشِي الْعِبَارَةَ الْآتِيَةَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ:  
(يَجِبُ أَلَّا نُكْثِرَ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ).



حتى لا تنصاب بالأمراض و في ذلك التزام بما أوصانا به الرسول صلى الله عليه وسلم  
فثلث البطن ماء و الثلث لطعام و الثلث للنفس .





## إرشادات عامة

- ١ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمنًا.
- ٢ المداومة على تناول الأطعمة غير المفيدة مضر بالصحة.
- ٣ الحيوية والنشاط مظهر من مظاهر تناول الغذاء الجيد.
- ٤ الإفراط في تناول الأطعمة يؤدي إلى البدانة.
- ٥ الاستهزاء بالأشخاص البدناء أو الشديدي النحافة تصرف غير لائق.
- ٦ الإكثار من شرب الماء النظيف مفيد للصحة.
- ٧ من المهم للطفل شرب ما لا يقل عن خمسة أكواب من الماء يوميًا.

هيا  
نمرخ

أضع علامة (✓) على الأطعمة الآتية المفيدة لأجسامنا:





## إِخْتَارِي الْعَصِيرَ الْأَفْضَلَ، وَبَيِّنِي السَّبَبَ:



ضَعِي عَلاَمَةَ (✓) تَحْتَ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي يَجِبُ أَلَّا نَتَنَاوَلَهَا بِكَثْرَةٍ:



# سَلَطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ

لِمَ يَجِبُ تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا؟

المفاهيم الرئيسة:

- السَّلَاطَةُ.
- التَّقْطِيعُ.
- الْخَلْطُ.

الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْمُفِيدَةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ.



أَتَنَاوَلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا

لِزِيَادَةِ نَشَاطِييَ الْبَدَنِ

لِحِمَايَةِ جِسْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ

الحلول اون لاين  
hululonline.com



نَشَاطٌ

أُرْسِمِي دَائِرَةً حَوْلَ الْفَاكِهَةِ، وَمُرَبَّعًا حَوْلَ الْخَضِرَاوَاتِ.





## نشاط ٢

لَا حَظَّ أُمُّ أَمَلٍ أَنَّ ابْنَتَهَا خَامِلَةً وَبَطِيئَةُ الْحَرَكَةِ،  
فَاسْتَشَارَتِ الطَّيِّبَ وَسَأَلَتْهُ عَنْ حَالِهَا، فَصَحَّهَا أَنْ تَتَنَاوَلَ أَمَلُ الْأَطْعَمَةَ  
الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، فَسَأَلَتْهُ أُمُّ أَمَلٍ: كَيْفَ  
يُمْكِنُ أَنْ يَتِمَّ ذَلِكَ وَأَمَلٌ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَأْكُلَ حَبَّةَ فَاكِهَةٍ بِأَكْمَلِهَا؟  
**قَدِّمِي لِأُمِّ أَمَلٍ حُلُولًا فَعَالَةً لِهَذِهِ الْمَشْكَلَةِ؟**

هَيَّا نَتَعَرَّفْ عَلَى خُطُواتِ عَمَلِ سَلْطَةِ الْفَوَاكِهَةِ:

• **أَوَّلًا:** نُحْضِرُ الْفَوَاكِهَ ثُمَّ نَغْسِلُهَا جَيِّدًا.



• **ثَانِيًا:** نَقْطَعُ الْفَوَاكِهَ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.



• **ثَالِثًا:** نَخْلِطُ الْفَوَاكِهَ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



• **رَابِعًا:** نَضْبُ عَلَيْهَا عَصِيرَ بُرْتُقَالٍ أَوْ عَصِيرَ مَانْجُو.



• **خَامِسًا:** نَقْدِّمُ الطَّبَقَ.





بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ  
اتَّبِعِي الْخُطُواتِ السَّابِقَةَ لِإِعْدَادِ  
طَبَقِ سَلَطَةِ فَوَاكِهَ، ثُمَّ زَيِّنِيهِ.



أَحَبَّتْ رَغَدَ عَمَلٍ مُفَاجَأَةً لِأُسْرَتِهَا فَقَامَتْ بِإِعْدَادِ طَبَقِ سَلْطَةِ الْخَضِرَاوَاتِ الشَّهِيَّةِ جَدًّا، وَاتَّبَعَتِ الْخُطُواتِ الْآتِيَةَ:



• **أَوَّلًا:** أَحْضَرَتِ الْخَضِرَاوَاتِ، ثُمَّ غَسَلَتْهَا جَيِّدًا.



• **ثَانِيًا:** قَطَّعَتْ الْخَضِرَاوَاتِ قِطْعًا مُتَوَسِّطَةً الْحَجْمِ.

• **ثَالِثًا:** خَلَطَتْ الْخَضِرَاوَاتِ الْمُقَطَّعَةَ فِي زُبْدِيَّةٍ.



• **رَابِعًا:** صَبَّتْ فَوْقَهَا عَصِيرَ لَيْمُونٍ وَمِلْعَقَةً مِنْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ وَقَلِيلًا مِنَ الْمِلْحِ.



• **خَامِسًا:** قَدَّمَتِ الطَّبَقَ لِأَفْرَادِ أُسْرَتِهَا.

• تَنَاوَلَتْ أُسْرَةُ رَغَدَ سَلْطَةَ الْخَضِرَاوَاتِ مَعَ وَجْبَةِ الْغَدَاءِ وَنَالَتْ إِعْجَابَهُمْ، فَشَكَرُوا رَغَدَ عَلَى هَذِهِ السَّلْطَةِ الْمُفِيدَةِ.



أَعِدِّي طَبَقَ سَلَطَةٍ خَضِرَاوَاتٍ  
وَابْتَكِرِي طَرِيقَةً لِتَزِينِهِ وَتَقْدِيمِهِ.

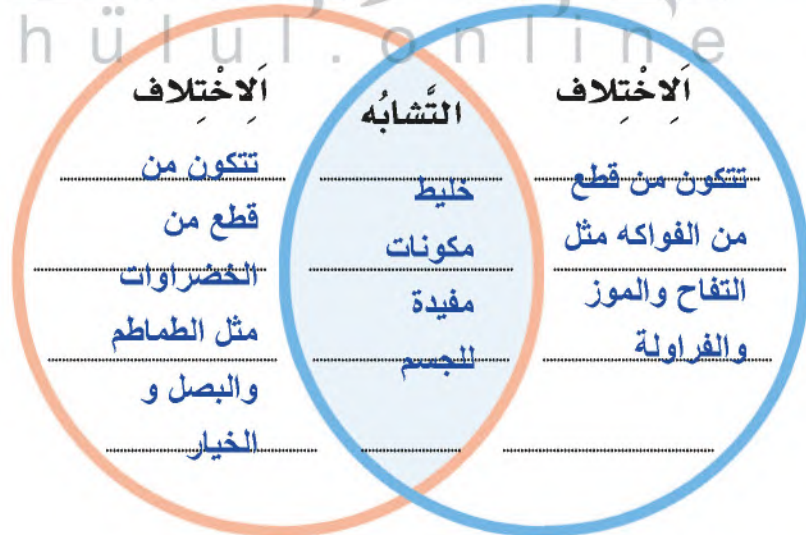


مَا أَوْجُهُ الشَّبَهَ وَالْاِخْتِلَافَ بَيْنَ سَلَطَةِ الْفَوَاكِهِ وَسَلَطَةِ  
الْخَضِرَاوَاتِ.



سَلَطَةُ الْخَضِرَاوَاتِ

سَلَطَةُ الْفَوَاكِهِ







## إرشادات عامة

- ١ الفواكه والخضراوات من الأطعمة الغنية بالأملح المعدنية والفيتامينات.
- ٢ غسل الفواكه والخضراوات جيّداً قبل الأكل بسبب رشّها بالكيماويات في المزارع.
- ٣ تقطيع الفواكه والخضراوات بحجم كبير أكثر فائدة.
- ٤ إضافة الموز لسلطة الفواكه قبل التقديم مباشرة، حتى لا يسود.
- ٥ إضافة التّبيلة لسلطة الخضراوات قبل تقديمها مباشرة، حتى لا تذبل الخضراوات.
- ٦ خلط السلطة في طبق عميق.
- ٧ مساعدة أمك في تنفيذ أطباق السلطة لأسرتك.

## هيا نمزع

رَتَّبِي مَرَا حِلَ إِعْدَادِ طَبَقِ سَلَطَةِ الْفَوَاكِه:



٣



٢



١



٤

يَحْتُ مَشْرُوعُ قَطْرَةٍ عَلَى تَقْلِيلِ هَذِرِ الْمَاءِ. اقْتَرِحِي طَرِيقَةً لِتَوْفِيرِ كَمِّيَةِ الْمَاءِ  
الْمُسْتَعْمَلِ فِي غَسْلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

نملاً إناء بالماء ونغسل الخضراوات و الفاكهة فيه .



## حَلَوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ

لِمَ تُعْتَبَرُ الْحَلَوِيَّاتُ مِنَ الْأَطْبَاقِ الْمُفَضَّلَةِ لَدَيْنَا؟

لأنها تحتوي على الأطعمة الحلوة المذاق .

المُضَاهِيْمُ الرَّئِيسَةُ:

• الدَّهْنُ.

• التَّزْيِينُ.

أَتَنَاوَلُ الْأَطْعِمَةَ الْحُلْوَةَ الْمَذَاقِ مِثْلَ:

الْمُرَبَّى

الْفَوَاكِهَ

الشُّوْكُولَاتَةَ

الْعَسَلِ



نَشَاط

إِقْتَرِحِي أَصْنَافًا مِنَ الْحَلَوَى يُمَكِّنُ إِعْدَادَهَا بِاسْتِخْدَامِ مُكَوَّنَيْنِ  
أَوْ أَكْثَرَ مِنَ الْمُكَوَّنَاتِ (الْعَسَلِ، الشُّوْكُولَاتَةَ، الْفَوَاكِهَ).



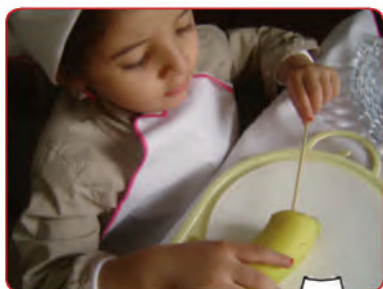
حلوى الكيوي مع العسل .

حلوى الشوكولاته مع العسل .

## خُطُواتُ العَمَلِ:



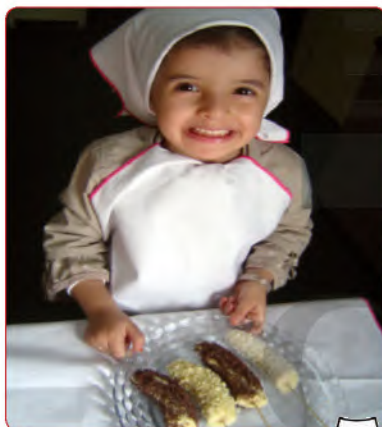
قَشِّرِي



أَدْخِلِي العُودَ



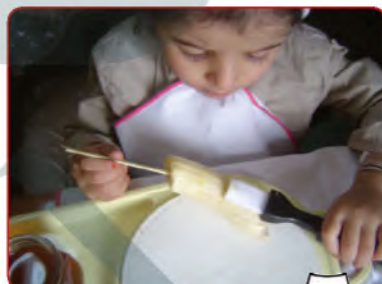
اقْطَعِي



قَدِّمِي بَعْدَ التَّرْتِيبِ



زَيِّنِي



أُذْهِنِي بِالْعَسَلِ



نَشَاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ طَبِّقِي خُطُواتِ إِعْدَادِ  
الطَّبَقِ السَّابِقِ مُسْتَبَدِّلَةً الْعَسَلِ وَالْمَوْزِ بِمُكَوَّنَاتٍ أُخْرَى.





أَنَا أَعْرِفُ كَيْفَ يَصْنَعُ النَّحْلُ الْعَسَلَ مِنْ خِلَالِ:



قَالَ تَعَالَى: ﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَنْفَكِرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].

أَتَنَاوَلُ الْعَسَلَ لِفَوَائِدِهِ الْعَدِيدَةِ، مِنْهَا إِمْدَادُهُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَالْحَيَوِيَّةِ كَمَا أَنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى الْكَثِيرِ مِنَ الْفِيْتَامِينَاتِ.



لِمَ يَسْوَدُّ الْمَوْزُ بَعْدَ تَقْشِيرِهِ؟



لاحتوانه على نسب حالية من الحديد .



## مِنْ فَوَائِدِ الْمَوْزِ:

أَنَّ تَنَاوُلَهُ بِانْتِظَامٍ يُفِيدُ الْهَيْكَلَ الْعَظْمِيَّ وَالْأَعْصَابَ  
وَالْمَفَاصِلَ.



## إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

- ❶ لَا أَنْسَى أَنْ أَقُولَ : (بِسْمِ اللَّهِ) قَبْلَ بَدَايَةِ كُلِّ عَمَلٍ.
- ❷ أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْبَدْءِ فِي الْعَمَلِ وَبَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْهُ.
- ❸ أَحَافِظُ عَلَى النَّظَافَةِ أَثْنَاءَ إِعْدَادِ الصَّنْفِ.
- ❹ أَفَرِّشُ أَسْنَانِي بَعْدَ تَنَاوُلِ الْحَلَوِيَّاتِ لِحِمَايَتِهَا مِنَ  
الْإِصَابَةِ بِالتَّسْوُسِ.



# هيا نمرح

الوحدة الخامسة

غذائي

أحيطُ مَقَادِيرَ طَبَقِ حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ:



## صفي خُطواتِ عَمَلِ الطَّبَقِ الآتِي:



1- اغسلي التفاح

2- اغروي العود

3- ادھني بالعدس

4- مرري الشوكولاته على التفاحه

5- زيني

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



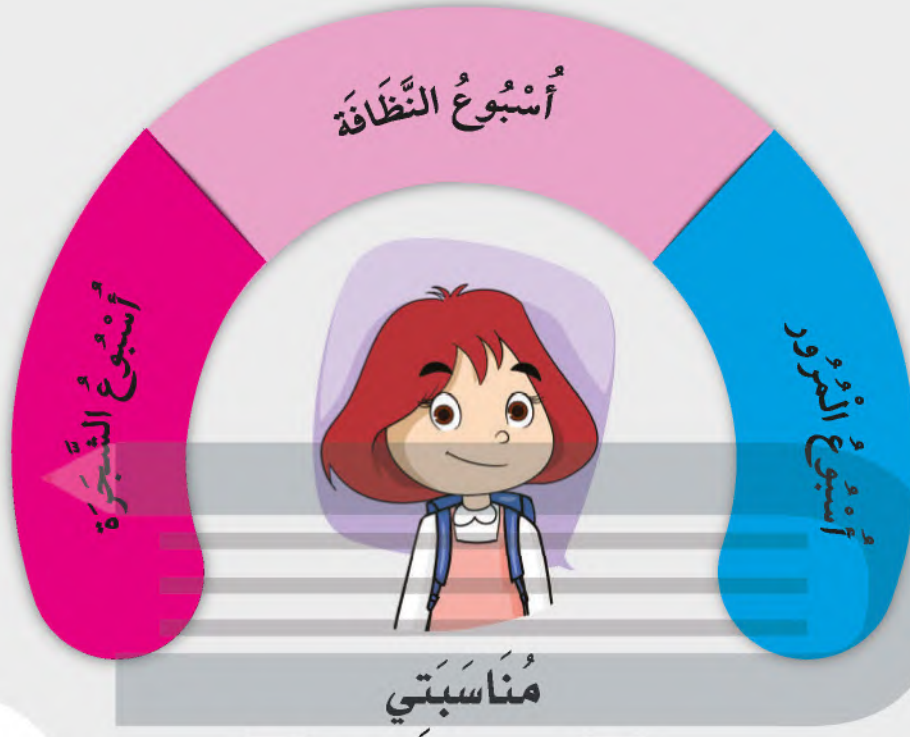
الوَحْدَةُ السَّادِسَةُ

# مَنَاسِبَتِي

أُسْبُوعُ الْمُرُورِ.

أُسْبُوعُ النَّظَافَةِ.

أُسْبُوعُ الشَّجَرَةِ.



## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تُوضِّحَ مَفْهُومَ أُسْبُوعِ الْمُرُورِ.
- ٢ أَنْ تَقْتَرِحَ طَرِيقَةً فَعَّالَةً لِلتَّوْعِيَةِ بِأَهْمِيَّةِ رَبْطِ حِرَامِ الْأَمَانِ.
- ٣ أَنْ تَرْبِطَ بَيْنَ أُسْبُوعِ النَّظَافَةِ وَتَعَالِيمِ الدِّينِ الْإِسْلَامِيِّ الْحَنِيفِ.
- ٤ أَنْ تُفَسِّرَ أَهْمِيَّةَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى نِظَافَةِ مَدْرَسَتِهَا.
- ٥ أَنْ تَشْرَحَ أَهْمِيَّةَ تَفْعِيلِ أُسْبُوعِ الشَّجَرَةِ.





## أسبوعُ المُرور

مَا أُسْبُوعُ المُرور؟

المفاهيمُ الرَّئيسةُ:  
• المُرور.

يُسَمَّى أُسْبُوعُ المُرورِ بِأُسْبُوعِ المُرورِ الخَلِيجِيّ.

يُنْطَلَقُ فِي شَهْرِ مَارِسَ.

يُقَامُ خِلَالَهُ العَدِيدُ مِنَ الفَعَالِيَّاتِ لِلتَّوْعِيَةِ المُروريَّةِ.



مَا الِهْدَافُ مِنْ تَحْدِيدِ أُسْبُوعِ المُرورِ؟

يُقامُ خِلاله العَدِيدُ مِنَ الفَعَالِيَّاتِ لِلتَّوْعِيَةِ المُروريَّةِ

الحَثُ عَلَى الاتِّزَامِ بِالقَوَاعِدِ المُروريَّةِ

تَزْوِيدُ الأَفْرَادِ بِالمَفَاهِيمِ العُرُوريَّةِ.



## يَهْدَفُ أُسْبُوعُ الْمُرُورِ إِلَى:

تَزْوِيدِ الْأَفْرَادِ  
بِالْمَفَاهِيمِ الْمُرُورِيَّةِ

التَّوْعِيَّةِ الْمُرُورِيَّةِ لِسَلَامَةِ  
مُسْتَحْدِمِي الطُّرُق

الْحَثِّ عَلَى الْإِتِّزَامِ  
بِالْقَوَاعِدِ الْمُرُورِيَّةِ

❁ فِي كُلِّ عَامٍ يُخَصَّصُ شِعَارٌ جَدِيدٌ لِأُسْبُوعِ الْمُرُورِ، وَمِنْ الْأَمْثَلَةِ عَلَى ذَلِكَ:

نَحْوَ جِيلٍ مُرُورِيٍّ وَاعٍ

لَا تُسْرِعْ فَالْمَوْتُ أَسْرَعُ

حِزَامُ الْأَمَانِ أَمَانٌ لَكَ وَلِعَائِلَتِكَ

أَوَّلُ أُسْبُوعِ مُرُورٍ كَانَ فِي عَامِ ١٩٨٤مَ حَيْثُ حَمَلَ شِعَارَ حِزَامِ الْأَمَانِ.

## نَشَاطٌ ٢

حَدِّدِي شِعَارَ أُسْبُوعِ الْمُرُورِ وَتَارِيخَهُ لِلْعَامِ الْحَالِيِّ بِالْهَجْرِيِّ وَالْمِيلَادِيِّ:

مُتْرَوِّكٌ لِلطَّالِبِ

الشُّعَارُ:

التَّارِيخُ: ...../...../..... ١٤هـ،

...../...../..... ٢٠م





٣

نَشَاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ  
الْمَهَامِّ الَّتِي يَقُومُ بِهَا رَجُلُ الْمُرُورِ.

تنظيم حركة مرور السيارات - تنظيم مرور المواطنين في الطرق - فرض غرامة على من يخالف  
قواعد المرور .

٤

نَشَاط

تَخَيَّلِي أَنَّكَ رَجُلُ مُرُورٍ، مَا النَّصِيحَةُ الَّتِي تُوجِّهِينَهَا  
لِسَائِقِي الْمَرْكَبَاتِ؟

أن يقودوا المركبات بسرعة معتدلة و أن يلتزموا بقواعد المرور .

.....

.....

.....



أَنَا أَعْرِفُ أَهْمِيَّةَ حِزَامِ الْأَمَانِ وَأَخْرِصُ عَلَى رَبِّطِهِ.

أَرَى هَذِهِ الْعَلَامَاتِ فِي الطَّرِيقِ وَأَعْرِفُ مَعَانِيَهَا



انتبه ممر دراجات



توقف



وجهة سير مستديرة



احذر أمامك مطب



موقف سيارات



ممنوع الوقوف



عبور للمشاة



منطقة أسلاك كهربائية



منطقة عبور للجمال





أُرْسُمِي إِحْدَى الْعَلَامَاتِ الْمُرَوِّبَةِ الَّتِي تُشَاهِدِينَهَا  
فِي الطَّرِيقِ، وَاكْتُبِي مَعْنَاهَا:



هَلْ تَعْلَمِينَ؟ أَنْ  
(سار)؛ هِيَ الشَّرْكَةُ  
السُّعُودِيَّةُ لِلخُطُوطِ  
الْحَدِيدِيَّةِ وَالَّتِي  
تُجَسِّدُ رُؤْيَا بِلَدِنَا  
فِي إِنْشَاءِ بِيئَةِ نَقْلِ  
مُتَكَامِلَةٍ لِنَقْلِ الرُّكَّابِ  
وَالْبَضَائِعِ وَالْمَعَادِنِ.



موقف للسيارات



## إرشادات عامة

- ١ إِحْتِرَامُ رَجُلِ الْمُرُورِ وَتَقْدِيرُ جُهُودِهِ وَاجِبٌ وَطَنِيٌّ.
- ٢ أُسْبُوعُ الْمُرُورِ لَا يَعْنِي تَطْبِيقَ الْأَنْظِمَةِ الْمُرُورِيَّةِ مُدَّةَ أُسْبُوعٍ فَقَطْ، وَإِنَّمَا يَعْنِي التَّأَكِيدَ عَلَى تَطْبِيقِهَا فِي سُلُوكِنَا مَدَى الْحَيَاةِ.
- ٣ التَّقَيُّدُ بِأَنْظِمَةِ الْمُرُورِ يَدُلُّ عَلَى الْوَعْيِ وَالرُّقْيِ.
- ٤ الْأَمَانُ فِي رِبْطِ حِزَامِ الْأَمَانِ.



أحيطُ سَيَّارَةَ المُرُور:



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul online

٢ أصلُ كُلِّ لَوْحَةٍ بِمَعْنَاهَا :

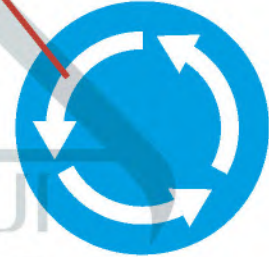
أَمَامَكَ دَوَّارٌ



أَمَامَكَ إِشَارَةٌ ضَوْئِيَّةٌ



أَمَامَكَ اتِّجَاهٌ لِلْيَمِينِ



٣ أَكْمِلُ الْفَرَغَاتِ الْآتِيَةَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

يَأْتِي أُسْبُوعُ الْمُرُورِ ..... فِي شَهْرِ مَارِس ..... كُلِّ عَامٍ، وَيَسْتَمِرُّ لِمُدَّةِ ..... أُسْبُوعٍ

اُكْتُبِي عِبَارَةَ شُكْرِ لِرَجُلِ الْمُرُورِ :

شُكْرًا لَكَ لِأَنَّكَ تَسَاعَدُنَا فِي تَنْظِيمِ حَرَكَةِ الْمُرُورِ .





## أُسْبُوعُ النَّظَافَةِ

مَاذَا تَعْرِفِينَ عَنْ أُسْبُوعِ النَّظَافَةِ؟

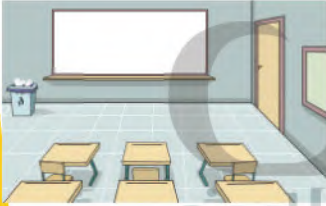
المفاهيم الرئيسة:

- النظافة.
- النظافة العامة.
- النظافة الشخصية.

يوم عيد نظافة كبير ، يعمل فيه الجميع على زيادة نشاطهم في مجال النظافة والتنظيف .

النَّظَافَةُ مَطْلَبٌ ضَرْوَرِيٌّ فِي حَيَاتِنَا اليَوْمِيَّةِ :

نَظَافَةُ عَامَّةٍ



نَظَافَةُ شَخْصِيَّةٍ



دِينُنَا دِينُ النَّظَافَةِ وَالطَّهَارَةِ وَلِذَلِكَ أَحَافِظُ عَلَى نَظَافَتِي الشَّخْصِيَّةِ وَنَظَافَةِ الْبَيْتَةِ مِنْ حَوْلِي.

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾

[البقرة: ٢٢٢]

١

نشاط

مَا أَوْجُهُ الشَّبَهَ وَالْاِخْتِلَافَ بَيْنَ الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:



أَوْجُهُ الْاِخْتِلَافَ

الصورة الأولى : القمامة ملقاة في الطريق  
والمكان غير نظيف .  
الصورة الثانية : المكان نظيف و لا توجد  
قمامة في الطريق و هذا مظهر حضاري .

أَوْجُهُ الشَّبَهَ

وجود حاوية القمامة و السيارات و المساكن .

٢

نشاط

متروك للطالب

يُؤَافِقُ أُسْبُوعُ النَّظَافَةِ بِالتَّارِيخِ الْهَجْرِيِّ لِهَذَا الْعَامِ:

التاريخ

اليوم

...../...../.....هـ

.....



أَحَافِظُ عَلَى نَظَافَةِ مَدِينَتِي لِأَنِّي أَحِبُّ وَطَنِي.



مُنَاسِبَتِي



اسْتَخْدِمِي الصُّورَةَ الْآتِيَةَ فِي وَصْفِ مُشْكِلَةِ الْإِلْتِزَامِ  
بِالنَّظَافَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ، وَاقْتَرِحِي حُلُولًا فَعَّالَةً لَهَا.



لا تلتزم الطالبات بالنظافة في مدرستهم حيث يلقيون القمامة  
بعيداً عن سلة القمامة ولا يحافظون على النظافة .

---

---

---

---

---

---

---

---



## تَحَدَّثِي مَعَ مُعَلِّمَتِكَ وَزَمِيلَاتِكَ عَنْ نِظَافَةِ صَفِّكَ.



تقوم المعلمات وزميلاتي بتنظيف الصف من  
خلال مسح الطاولات و الكراسي ورش  
المياه في الصف .



## تَعَاوَنِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي تَنْفِذِ حَمْلَةٍ مُنَظَّمَةٍ لِلْعِنَايَةِ بِنِظَافَةِ الْمَدْرَسَةِ.

اقترحي شعارًا لهذه الحملة.

النظافة من الإيمان

اُكْتُبِي التَّائِجَ الْمُتَوَقَّعَةَ لِهَذِهِ الْحَمْلَةِ.

نجاح الحملة مما يؤدي إلى اهتمام الطالبات بنظافة المدرسة و الحفاظ على  
مظهر حضاري للمدرسة .





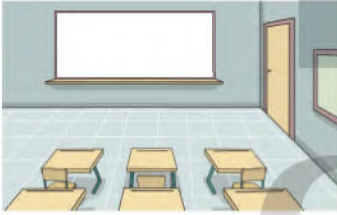
## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ١ دِينُنَا يُحْتُنَّا عَلَى النَّظَافَةِ.
- ٢ الْوُضُوءُ طَهَارَةٌ وَنَظَافَةٌ وَتَكْفِيرٌ لِلذُّنُوبِ.
- ٣ إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ.
- ٤ النَّظَافَةُ تَقِينَا - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- ٥ بِلَادُنَا غَالِيَةٌ عَلَيْنَا، فَحَافِظِي عَلَى نَظَافَتِهَا.
- ٦ مَنْ وَاجِبَكَ التَّقِيدُ بِالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ وَالنَّظَافَةِ الْعَامَّةِ.
- ٧ النَّظَافَةُ مُشِيرٌ لِحَضَارَةِ الشُّعُوبِ.
- ٨ نَظَافَةُ الْمَدْرَسَةِ تَعَكِّسُ شَخْصِيَّاتَ طَالِبَاتِهَا وَأَخْلَاقِيَّاتِهِنَّ.
- ٩ الْحِرْصُ عَلَى النَّظَافَةِ سُلُوكٌ نَتَحَلَّى بِهِ طَوَالَ الْعَامِ وَلَيْسَ فِي أَسْبُوعِ النَّظَافَةِ فَقَطْ.

اُكْتُبِي عِبَارَاتٍ تَوْعَوِيَّةً عَنِ النَّظَافَةِ بِمَا يَتَنَاسَبُ مَعَ الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



إلقِ القمامة في سلة المهملات



حافظ على نظافة فصلك



النظافة من الإيمان



حافظ على نظافة شارعك



حافظ على نظافة ملابسك





كَرَّمَتِ الْمَدْرَسَةُ (حَنَان)؛ لِنِظَافَتِهَا وَحِرْصِهَا عَلَى نِظَافَةِ مَا حَوْلَهَا.

بِرَأْيِكَ مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي حَرَصْتُ حَنَانٌ عَلَى نِظَافَتِهَا حَتَّى نَالَتْ هَذَا التَّكْرِيمَ؟

.....  
حرصت على نظافتها الشخصية .

.....  
حرصت على نظافة ملابسها .

.....  
حرصت على نظافة فصلتها و مدرستها .

.....  
حرصت على نظافة شارعها وحيها .



## أُسْبُوعُ الشَّجَرَةِ

مَاذَا تَعْرِفِينَ عَنْ أُسْبُوعِ الشَّجَرَةِ؟

المفاهيم الرئيسة  
• الشَّجَرَةُ.

فِي أُسْبُوعِ الشَّجَرَةِ يَزْدَادُ الْاهْتِمَامُ بِالشُّجَارِ، وَالتَّوَعُّيَةُ بِأَهْمِيَّتِهَا.  
يَمُرُّ أُسْبُوعُ الشَّجَرَةِ مَرَّةً كُلَّ عَامٍ.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ - رضي الله عنه - أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
قَالَ: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا فَيَأْكُلُ مِنْهُ طَيْرٌ أَوْ  
إِنْسَانٌ أَوْ بَهِيمَةٌ إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ». [صحيح البخاري، ٢٣٢٠]



نَشَاط

مَا أَهْمِيَّةُ الْمُحَافَظَةِ عَلَى الشَّجَرَةِ بِالنِّسْبَةِ لِلْإِنْسَانِ؟

الأشجار تمدنا بالأكسجين اللازم للحياة .



(يُنْبِتُ اللَّهُ - عَزَّ وَجَلَّ - الْأَشْجَارَ الْكَبِيرَةَ مِنْ حَبَّةٍ صَغِيرَةٍ)



الشَّجَرَةُ تَنْمُو وَتَكْبُرُ وَتُثْمِرُ وَتَنْتَفَسُ لَكِنَّهَا لَا تَمْشِي



هَيَّا نَزْرَعْ

١. نَغْرِسُ الْبَذْرَةَ فِي التُّرْبَةِ.
٢. نَسْقِيهَا بِالْمَاءِ وَنَعْتَنِي بِهَا.
٣. تَنْمُو النَّبْتُ بَعْدَ عِدَّةِ أَيَّامٍ.



## أَسْتَخْدِمُ خُطُواتِ الزَّرَاعَةِ السَّابِقَةِ فِي زِرَاعَةِ اسْمِي، وَتَطْبِيقِ الخُطُواتِ الآتِيَةِ:



١. أَجْهَزُ قِطْعَتَيْنِ مُسْتَطِيلَتَيْنِ مِنَ الْفِلِّينِ  
مَقَاسَ ١٥ × ٣٠ سَم، وَصَمْغًا، وَقُطْنًا،  
وَبُذُورًا، وَنَبَاتًا، وَمَاءً.



٢. أَكْتُبُ اسْمِي عَلَى إِحْدَى الْقِطْعَتَيْنِ،  
ثُمَّ أَفَرِّغُهَا، أَضَعُ الصَّمْغَ عَلَى الْقِطْعَةِ  
الْأُخْرَى، ثُمَّ أُلصِقُ الْقِطْعَةَ الْمُفَرَّغَةَ عَلَيْهَا.



٣. أَصْفُ الْقُطْنَ دَاخِلَ اسْمِي الْمُفَرَّغِ،  
وَأَضَعُ الْبُذُورَ عَلَى الْقُطْنِ، وَأَسْقِيهَا  
مَاءً.



٤. أُرَاقِبُ نُمُو الْبُذُورِ يَوْمِيًّا.



## رِيمُ وَالشَّجَرَةُ



انْتَهَيْتُ مِنْ مُرَاجَعَةِ دُرُوسِي، سَأَذْهَبُ الْآنَ  
إِلَى الْحَدِيقَةِ لِأَلْعَبَ فِيهَا قَلِيلًا.

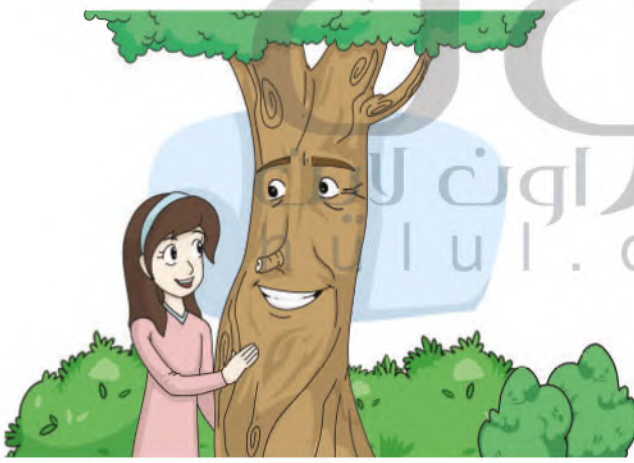


أَنَا عَطَشِي، أُرِيدُ مَاءً. وَإِذَا لَمْ تَسْقِنِي  
فَسَأَمُوتُ.



يَا شَجَرَتِي الْعَزِيزَةَ هَلْ أَنْتِ الَّتِي  
تَتَأَلَّمِينَ؟ وَكَيْفَ أَسَاعِدُكَ؟

أَخَذَتْ رِيمٌ تَتَذَكَّرُ أَيَّامَهَا مَعَ الشَّجَرَةِ  
 وَكَيْفَ كَانَتْ تَلْعَبُ تَحْتَ ظِلِّهَا الَّذِي  
 يَحْمِيهَا مِنَ حَرَارَةِ الشَّمْسِ وَتَأْكُلُ مِنْ  
 ثَمَرِهَا الطَّازِجِ، ثُمَّ أَسْرَعَتْ لِتُخْضِرَ  
 الْمَاءَ وَهِيَ تَقُولُ:



وَاسْتَمَرَّتْ رِيمٌ تَسْقِي الشَّجَرَةَ وَتَعْتَنِي بِهَا.



لَا نَخَافِي يَا شَجَرَتِي الْعَزِيزَةَ سَأَسْقِيكَ كُلَّ يَوْمٍ،  
 وَأَعْتَنِي بِكَ، فَنَحْنُ نُحِبُّكَ وَنَحْتَاجُ إِلَيْكَ.





أَكْمِلِي رَسْمَ الشَّجَرَةِ وَلَوْنِيهَا.



لِتَبْقَى مَدِينَتُنَا جَمِيلَةً أَحَافِظُ عَلَى شَجَرِهَا.



## أَسْتَمِعْ وَأُنْشِدْ



مَا أَرْوَعَ أُسْبُوعَ الشَّجَرَةِ!  
يَسْعَى الطُّلَّابُ بِهِ شَرْفًا  
تَزْدَادُ الْأَرْضُ بِهِ خُضْرَةً  
فِي فِعْلِ الْخَيْرِ بِلَا أَجْرَةٍ  
وَيُحِيلُ بَقَاعًا مُقْفِرَةً  
جَذْبَاءً إِلَى أَرْضٍ نَضِرَةٍ  
فَتَكُونُ رِيَاضًا مُثْمِرَةً  
نَبْتًا أَوْ أَزْهَارًا عَظِرَةً  
تَنْمُو أَشْجَارٌ بِأَسْقَةٍ  
وَالنَّخْلُ تَرَى فِيهِ الثَّمَرَةَ

★ من كتاب (أغاريد) لإيمان كردي.



بَرْنَامَجُ قَطْرَةٍ بَرْنَامَجٌ يَهْدَفُ لِلْوُضُولِ إِلَى مُعَدَّلِ الْإِسْتِهْلَاكِ  
الطَّبِيعِيِّ لِلْفَرْدِ وَهُوَ ١٥٠ لِيْترًا بِحُلُولِ (٢٠٣٠).



### نَشَاط

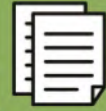


وَضَّحِي لِزَمِيلَاتِكَ كَيْفَ تَعْتَنِينَ بِالْأَشْجَارِ  
وَالنَّبَاتَاتِ فِي مَنْزِلِكَ إِنْ وُجِدَتْ؟



أرويها بانتظام و أضعها في الشمس .





## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

١ الشَّجَرَةُ تَزِيدُ مِنْ جَمَالِ الطَّبِيعَةِ وَتُلَطِّفُ الْمُنَاحَ.

٢ الشَّجَرَةُ تَمْنَعُ زَحْفَ الرَّمَالِ.

٣ لِكُلِّ شَجَرَةٍ وَقْتُ مُنَاسِبٍ لِزَرْعِهَا أَوْ غَرْسِهَا.

٤ الشَّجَرَةُ صَدِيقَةٌ فَحَافِظِي عَلَى صِدَاقَتِكَ مَعَهَا.

٥ النَّخْلَةُ شَجَرَةٌ مُبَارَكَةٌ تَكْثُرُ فِي بِلَادِنَا.

٦ مَنَظَرُ الْأَشْجَارِ وَلَوْنُهَا الْأَخْضَرُ يُرِيحُ النَّفْسَ.

٧ تَجَنَّبِي الْإِسْرَافَ فِي الْمَاءِ أَثْنَاءَ سَقْيِ الْمَرْزُوعَاتِ.

١ اقرئي الحُرُوفَ بِاتِّبَاعِ الْأَسْهُمِ، لِاِكْتِشَافِ الْعِبَارَةِ الْمَطْلُوبَةِ ثُمَّ اكِتُبِيهَا فِي الْفَرَاغِ:

غ ذ ا ء و ظ ل و ج

م

ا

ل

فا

ل

ن

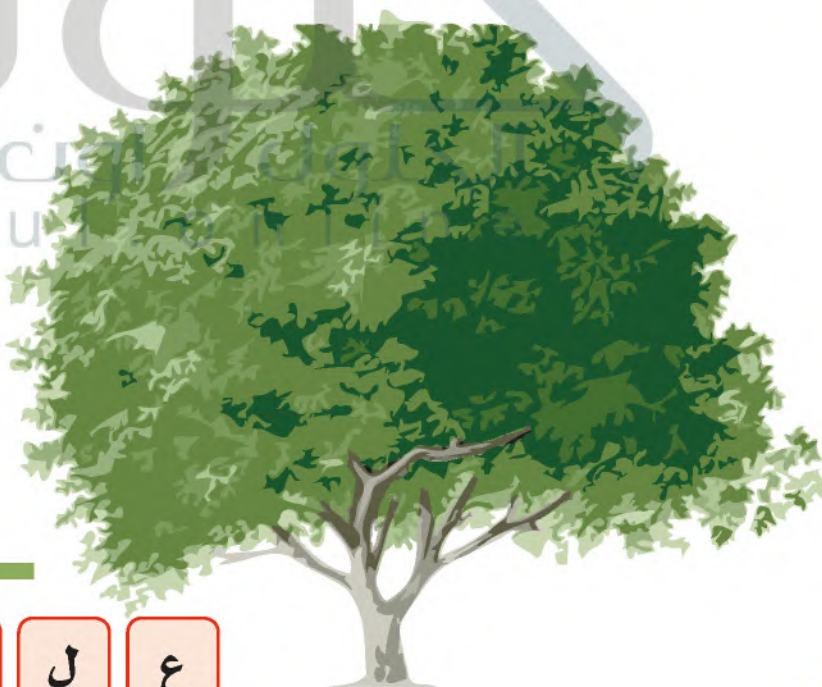
ح

ا

فا

ظ

الشَّجَرَةُ غِذَاءٌ وَظِلٌّ وَجَمَالٌ ، فَالْنَحَافِظُ عَلَيْهَا .



ع ل ي ه ا ظ



٢ اخْتَارِي بَذْرَةً مِنَ الْبُذُورِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ اِزْرَعِيهَا:

عَدَس - فُول - حَبَّة سَوْدَاء - قَمْح - شَعِير  
وَبَعْدَ أُسْبُوعٍ أَحْضَرِيهَا لِتُزَيِّنِي بِهَا فَصْلَكَ أَوْ مَعْمَلَ التَّرْبِيَةِ الْأُسْرِيَّةِ.

٣ اُكْتُبِي تَعْلِيْقًا مُنَاسِبًا لِهَذِهِ الصُّورَةِ.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :  
" قامت الساعة و في يد أحدكم فسيلة فليغرسها " إذا

الجلول اون لاين  
hulul.online

# تَمَارِينُ عَامَّةٌ

 **حلول**  
الجلول اون لاين  
hulul.online



رَغِبْتُ هُنْدُ بَتَنَاوُلِ طَعَامٍ صَحِّيٍّ، سَاعِدِيهَا لِتَخْتَارَ الطَّعَامَ الْمُفِيدَ بوضوحٍ  
 عَلَامَةٌ (✓) تَحْتَ الصُّورِ الْمُنَاسِبَةِ:



## تَمَارِينُ عَامَّة

اُكْتُبِي رَأْيَكَ فِي الشَّكْلِ الْمَعْرُوضِ أَمَامَكَ.



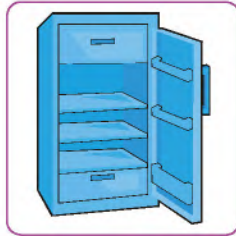
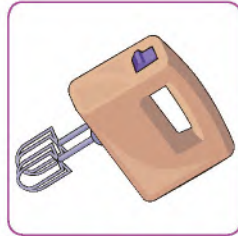
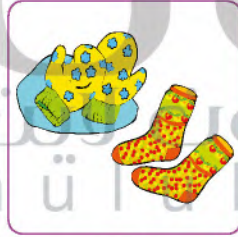
لا يجب الإكثار من تناول الوجبات الجاهزة ، لأنها لا  
تفيد جسمي بل تضره .

اسْتَعِينِي بِهَذِهِ الْخُطُوطِ فِي رَسْمِ شَيْءٍ تُحِبِّينَ.



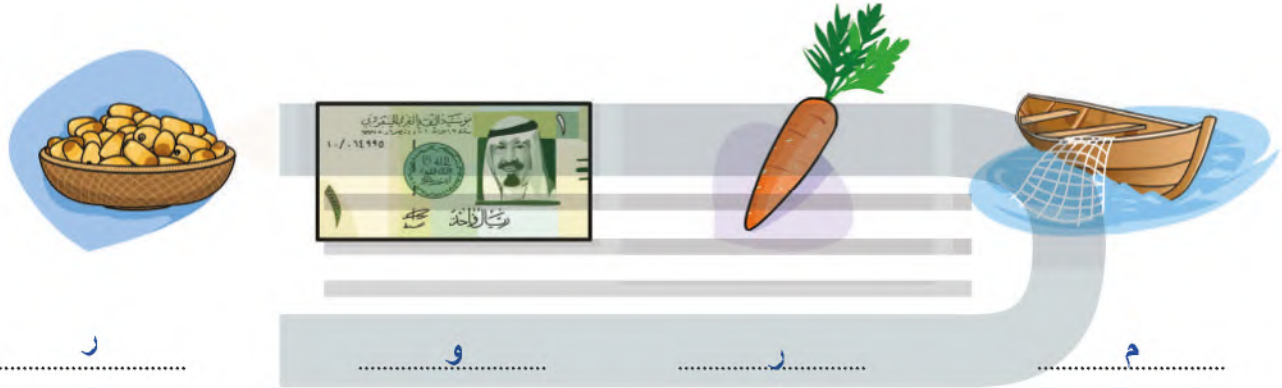


ضعي علامة (✓) تحت الصورة التي لا تنتمي إلى بقية الصور في كل صف:



## تَمَارِينُ عَامَّة

أَكْتُبِي الْحَرْفَ الْأَوَّلَ لِلصُّورِ الْآتِيَةِ، حَتَّى تَعْرِفِي إِسْمَ الْمُنَاسَبَةِ، ثُمَّ  
 أَكْتُبِيهِ فِي الْمَكَانِ الْمَخْصَصِ:



أُسْبُوعُ الـ            مَرُور



أُسْبُوعُ الـ            مَرُور



أُرْسِمِي وَلَوْنِي الْمَلَابِسَ الَّتِي تُحِبُّينَ أَنْ تَرْتَدِيهَا عِنْدَ زِيَارَةِ أَقَارِبِكَ.



اُكْتُبِي عِبَارَةً أَوْ رِسَالَةً مُوجَّهَةً لِعَائِلَتِكَ.



أبي الغالي، أمي الغالية :

أحبكم كثيراً لأنكم تحبونني، وتهتمون لأمرى .

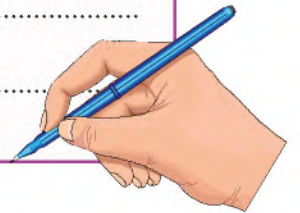
.....

.....

.....

.....

.....





أفكر:

• يُقَرِّبُ الْبَعِيدَ، وَيَتَكَلَّمُ بِلَا لِسَانٍ، وَبِهِ أَرْقَامُ.

الهاتف



أَكْتُبِي قَائِمَةً بِالْأَدَوَاتِ وَالْأَجْهَزَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ الَّتِي تَعْرِفِينَهَا فِي الْجَدْوَلِ

الآتِي:

يَصْدُرُ مِنْهَا ضَوْءٌ	يَصْدُرُ مِنْهَا صَوْتُ	تَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ	أَكْبَرُ جِهَازٍ فِي الْمَطْبَخِ	أَصْغَرُ أَدَاةٍ فِي الْمَطْبَخِ
المصباح الشمعة الكشاف التلفزيون الخلاط	الهاتف المسجل التلفزيون الجرس الخلاط	الغسالة الثلاجة التلفزيون الحاسوب	الثلاجة	الشوكة الملعقة



## أُكْتُبِي عَدَدًا مِنَ الْأَدَوَاتِ الْمَصْنُوعَةِ مِنَ الْخَشَبِ وَالْمَوْجُودَةِ فِي مَطْبَخِكَ.



- ..... الهاون ( النجر )
- ..... المعلقة الخشبية
- ..... علب التوابل
- ..... سلة الخبز
- .....

## أُحِيطُ بِالْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ فِيمَا يَأْتِي:

عِنْدَمَا تَتَّصِلِينَ وَتُخَطِّينَ فِي الرَّقْمِ:

• تَضَعِينَ السَّمَاعَةَ فَوْرًا.

• تُبَادِرِينَ بِالْاِعْتِذَارِ، ثُمَّ تَضَعِينَ السَّمَاعَةَ.

• تَبْدئينَ بِطَرْحِ الْأَسْئَلَةِ عَلَى الطَّرَفِ الْآخَرِ.

عِنْدَمَا تَرْغَبِينَ فِي الْاِتِّصَالِ بِشَخْصٍ مَا:

• تَخْتَارِينَ الْوَقْتَ الْمُبَكَّرَ جِدًّا أَوِ الْمُتَأَخَّرَ جِدًّا؛ لِأَنَّهُ الْأَنْسَبُ لِلِاتِّصَالِ.

• تَتَّصِلِينَ وَقْتَ النَّوْمِ.

• تُوَضِّحِينَ سَبَبَ الْاِتِّصَالِ، مَعَ عَدَمِ إِطَالَةِ الْمُكَالَمَةِ.









