

● قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نقتها



المملكة العربية السعودية

# التربية الأسرية

للفصل الأول الابتدائي  
الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للائحة

طبعة ١٤٤١-٢٠١٩

ح) وزارة التعليم، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الأسرية للصف الأول الابتدائي : الفصل الدراسي الأول / كتاب

الطالبة - وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٨ هـ.

١١٤ ص ٢٥,٥ x ٢١٤ سم

ردمك : ٤ - ٤٢٠ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

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

- كتب دراسية. أ - العنوان

١٤٢٨ / ٥١٢٨

ديوي ٦٤٠,٧١١

رقم الإيداع: ١٤٢٨ / ٥١٢٨

ردمك : ٤ - ٤٢٠ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

مواد إثرائية 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 ..  
يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الأول الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية،  
انسجاما مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وإسهاما في تحقيق رؤية المملكة  
العربية السعودية 2030 التي تنص على ” إكساب الطالب المعارف 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 وتجاوز  
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  
فردا فعالا في بناء أسرتها ومجتمعها.  
نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

## مفاتيح الكتاب

نود أن ننبيه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث أن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير و دعم الثقة بالنفس لدى المتعلمة.

رؤية المملكة 2030.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إثرائية.



أناشيد بسيطة تُقدم للمتعلّمة لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منها حفظها، بل تُردها مع معلمتها فقط.



إرشادات عامة.



مقياس يُحدد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



## الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الأول الابتدائي، الفصل الدراسي الأول، ثلاث حصص في الأسبوع.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أُسْبُوع	١١	مَسْكَ الْقَلَمِ	صِحَّتِي وَسَلَامَتِي
أُسْبُوع	١٩	حَمَلُ الْحَقِيبَةِ	
أُسْبُوع	٢٦	الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ	
أُسْبُوع	٣٢	نُظَافَةُ الْوُجْهِ	
أُسْبُوع	٣٨	نُظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ	
أُسْبُوع	٤٧	نُظَافَةُ الْأَسْنَانِ	
أُسْبُوع	٥٩	مَنْ أَنَا؟	شَخْصِيَّتِي
أُسْبُوع	٦٧	كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟	
أُسْبُوع	٧٤	كَيْفَ أَتَعَدِّرُ؟	
أُسْبُوع	٨٠	كَيْفَ أَشْتَرِي؟	
أُسْبُوع	٨٩	أَيَّامُ الْأُسْبُوعِ	وَقْتِي
أُسْبُوع	٩٧	تَنْظِيمُ الْوَقْتِ	
أُسْبُوع	١٠٣	تَمَارِينُ عَامَّةٌ	



## 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، التي يحتاجنها في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم أسرة المتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٩	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	الأولى / صحي وسلامي
٢١	نشاط (أسري).	
٢٣	نشاط ختامي.	
٤٧	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	
٤٨	نشاط (أسري).	
٥٢	نشاط ختامي.	
٥٩	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	الثانية / شخصيتي
٦٠	نشاط (أسري).	
٦٣	نشاط ختامي.	



أَلُوْحِدَةُ الْأُوَلَى

# صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

✿ مَسْكُ الْقَلَمِ

✿ حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ

✿ الْجُلُوسُ الصَّحِيْحُ

✿ نَظَافَةُ الْوَجْهِ

✿ نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ

✿ نَظَافَةُ الْأَسْنَانِ

## صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أن تُمَسِّكَ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.
- ❁ أن تَحْمَلَ الْحَقِيْبَةَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.
- ❁ أن تُطَبِّقَ الْجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.
- ❁ أن تُطَبِّقَ طَرِيقَةَ تَنْظِيفِ الْوَجْهِ عَمَلِيًّا.
- ❁ أن تُصَنِّفَ أَدْوَاتِ الْعِنَايَةِ بِالْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
- ❁ أن تَسْتَنْتِجَ أَهْمِيَّةَ الْمَحَافِظَةِ عَلَى نِظَافَةِ الْأَسْنَانِ.



# مَسْكَ الْقَلَمِ

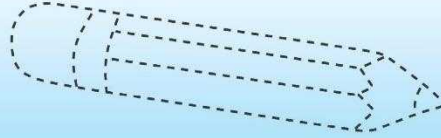
بِمَ نَكْتُبُ؟

المفاهيم الرئيسة:

- القلم.
- مسك القلم.

نشاط

أكمل الشكل التالي:



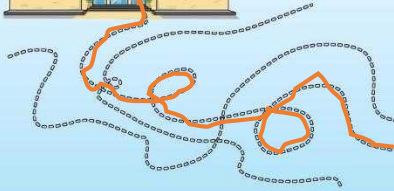
قال تعالى: ﴿ت وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ﴾ [القلم، ١٠]

الأحظ الشكل التالي، ثم أمسك القلم بطريقة صحيحة.



## نشاط ٢

أُمْسِكِ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَرْسِمِ خَطًّا  
يُوصِلُ الْفَتَاةَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ




## نشاط ٣

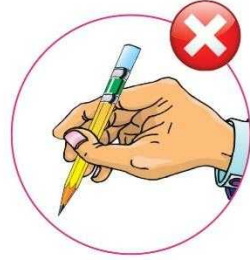
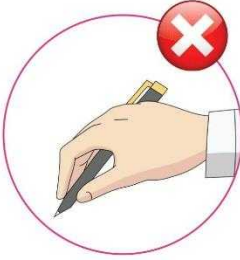
مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ أُمْسَكْتِ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ؟



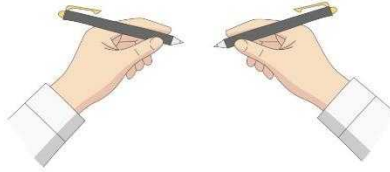
سيكون خطي سيئا

لِسَلَامَةِ يَدَيَّ وَجَمَالَ خَطِّي، أُمْسِكِ قَلَمِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.

أَتَجَنَّبُ مَسْكَ الْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ: 



هُنَاكَ مَنْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُمْنَى وَآخَرُونَ يَكْتُبُونَ بِالْيَدِ الْيُسْرَى:



أَلَا حِظُّ زَمِيلَاتِي فِي الصَّفِّ ، أَيَّهِنَّ تَكْتُبُ بِيَدِهَا  
الْيُمْنَى ؟ وَأَيَّهِنَّ تَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى ؟





مَا الشَّيْءُ الَّذِي يَكْتُبُ كَثِيرًا لَكِنَّهُ لَا يَقْرَأُ حَرْفًا وَاحِدًا؟

القلم

يُسْتَعْمَدُ الْقَلَمُ لِلْكِتَابَةِ عَلَى الْأَوْرَاقِ لَا عَلَى  
الطَّاوِلَاتِ وَالْجُدْرَانِ وَالْيَدَيْنِ.





أَلَا حِظُّ وَأَنَا قِشُّ

مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ كَتَبْتَ الطَّالِبَةُ عَلَى الطَّاوِلَاتِ وَجُدْرَانِ الصَّفِّ؟

سيتشوه شكل الطاومات والجدران  
ويصبح منظرها بشعا



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

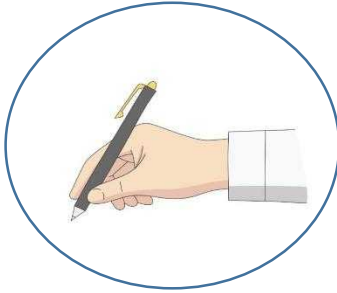
مَسْكَ الْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ يَدِكَ.

التَّدْرِبُ عَلَى الكِتَابَةِ يُكْسِبُكَ خَطًّا جَمِيلًا.

تَجَنَّبِي الرِّكْضَ حَامِلَةً بِيَدِكَ قَلَمَ رِصَاصٍ.

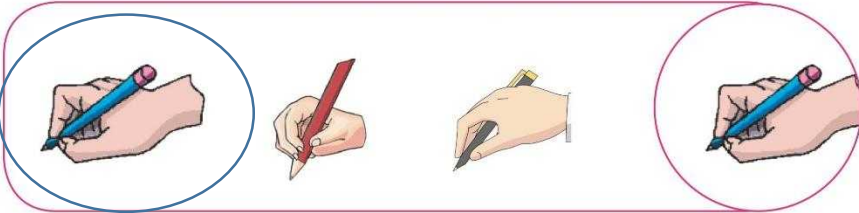
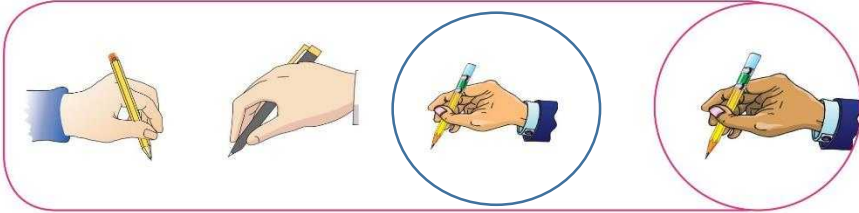
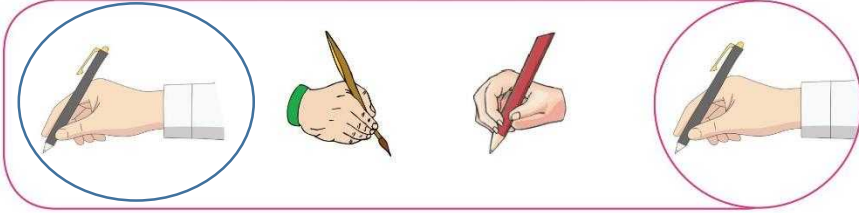
# هَيَّا نَمْرُجْ

## أحيطُ الصُّورَةَ الصَّحِيحَةَ بِدَائِرَةٍ:





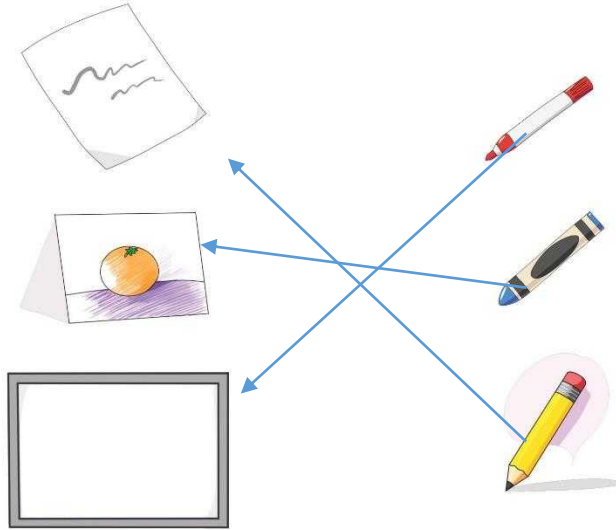
# أُحِيطُ الصُّورَةَ الْمُمَاثِلَةَ الصُّورَةِ الْأُولَى بِدَائِرَةٍ:



أُمْسِكُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَاحِبَةٍ وَأَكْتُبُ اسْمِي:

.....

أَصِلْ بَيْنَ الْأَقْلَامِ الْآتِيَةِ وَاسْتِخْدَامَاتِهَا:





## حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ

لَمْ يُوْجَدْ لَدَيْنَا حَقَائِبُ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الحقيبة.
- الحقيبة المنالفة.
- حمل الحقيبة.

### أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَسَةَ دَرَسَةٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ أَشْكَالَ الْحَقِيْبَةِ وَاسْتِخْدَامَاتِهَا وَطَرِيقَةَ حَمْلِهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسَعِدُ بِتَنْفِيْذِهِ مَعًا مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ/ ابْنَتِكُمْ.

**نشاط:**

عزيزي الأب/ الأم:

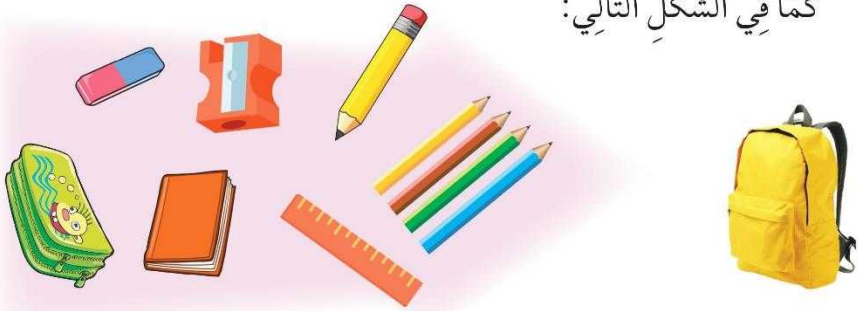
ناقش ابنتك في أشكال الحقباب واستخدامات كل منها كما تظهر في

الشكل التالي:



أَحْمِلْ حَقِيَّتِي عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَأَضْعُ فِيهَا جَمِيعَ أَدَوَاتِي

كَمَا فِي الشَّكْلِ التَّالِي:



أَيَّ حَقِيَّةٍ مَدْرَسِيَّةٍ تَفْضِّلِينَ، وَمِلَاذَا؟



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عزيزي الأب/ الأم:

اقرأ لابتك مواصفات الحقيبة المدرسية كما وردت في موقع الهيئة



السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة:



❁ مواصفات حقيبي المدرسية المثالية: ❁

❁ أن تكون خفيفة الوزن.

❁ أن تغطي مسافة من أعلى ظهري لنهاية الأضلع.

❁ أن تكون أحزمة الكتف عريضة ومبطنة بمادة ليّنة.

❁ ألا يتجاوز عرضها عرض كتفي.



افترض أن حقيبتك المدرسية تمزقت.  
كيف يمكنك حمل كتبك وأدواتك المدرسية؟



أَحْمِلُ حَقِيْبَتِي بِطَرِيْقَةٍ سَلِيْمَةٍ كَمَا فِي الصُّوْرِ الْآتِيَةِ: ❁



أَتَجَنَّبُ حَمْلَ حَقِيْبَتِي بِطَرِيْقَةٍ خَاطِئَةٍ كَمَا فِي الصُّوْرِ الْآتِيَةِ: ❁



## أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عزيزي الأب/ الأم :

لاحظ طريقة ترتيب ابنتك وحملها لحقيبتها المدرسية عند ذهابها للمدرسة والعودة منها وقدم لها التوجيهات المناسبة.



## إرشادات عامة

1 وَجِبْتِكَ الْمَدْرَسِيَّةَ لَا تُوَضَّعُ مَعَ كُتُبِكَ وَأَدَوَاتِكَ فِي الْحَقِيْبَةِ.

2 التَّرْتِيبُ اليَوْمِيُّ لِلْحَقِيْبَةِ يَجْعَلُكَ فَتَاءً مُنْتَظَمَةً، وَيُخَفِّفُ عَلَيْكَ حَمْلَهَا.

3 الْعِنَايَةُ بِالْحَقِيْبَةِ تُحَافِظُ عَلَيْهَا مُدَّةً طَوِيلَةً.

4 حَقِيْبَتُكَ خَاصَّةٌ بِكَ فَحَافِظِي عَلَيْهَا.

5 الْحَقِيْبَةُ لَا تُحْمَلُ عَلَى كَتِفٍ وَاحِدَةٍ بَلْ تُحْمَلُ عَلَى الْكَتِفَيْنِ.

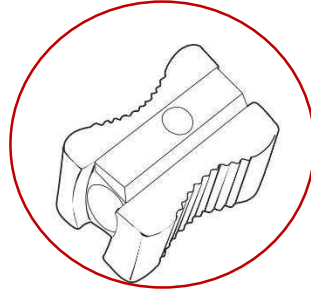
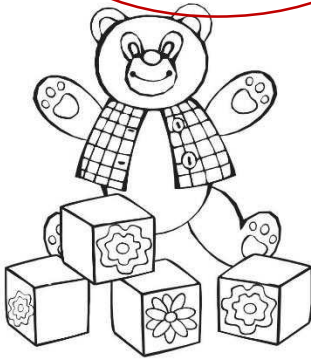
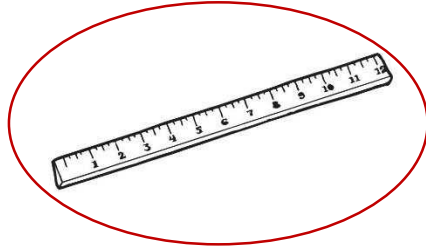
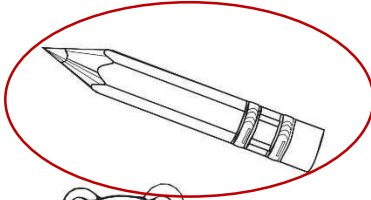
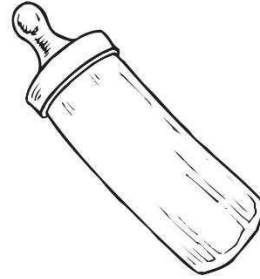
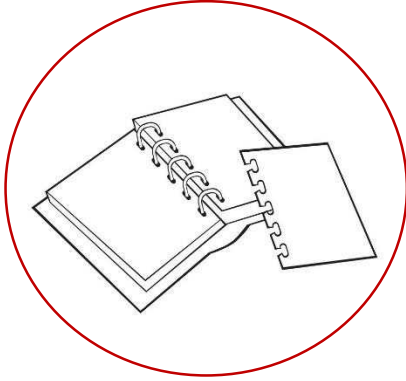
# هيا نمرح

أضعُ خطًّا تحتَ التَّصْرُفِ السَّليْمِ:





# أَلُونِ أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ :





## الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِفِي مَا تُشَاهِدِينَهُ فِي الصُّورَةِ؟

المُفَاهِمُ الرَّئِيسَةُ:  
• الْجُلُوسُ.  
• الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ.



الطفلة تجلس جلسة  
صحية

أَيُّ الْجَلْسَاتِ الْآتِيَةِ تَجْلِسِينَ؟



الجلِسةُ الخاطِئةُ تُؤثِّرُ في  
سَلامَةِ ظَهري



أجلِسُ بِطَريقةٍ صَحيحةٍ حتَّى  
يُكونَ ظَهري مُلاصِقاً لِظَهْرِ المِقعَدِ.



المِقعَدُ وُضِعَ لي وَليسَ لِلحَفِيبةِ.



طَبِّقي الجِلسةَ الصَّحيحةَ عَلى الكُرسيِّ في الصَّفِّ.



لَم يَجِبْ عَلَيكَ الجِلوُسُ بِطَريقةٍ صَحيحةٍ؟



للحفاظ على سلامة الظهر



## نشاط ٣

أَشْرِكْ مَعَ زَمِيلَتِي فِي التَّعْلِيقِ عَلَى الصُّورِ الْآتِيَةِ:



جلسة غير صحية  
فالطفلة تضع إحدى  
رجليها فوق رجلها  
الأخرى مما يمنع  
استقامة الظهر أثناء  
الجلوس

جلسة غير صحية ،  
فالطفلة تحني ظهرها  
أثناء الجلوس

تجلس الطفلة جلسة صحية  
فهي تحافظ على استقامة  
ظهرها

جلسة غير صحية فالطفلة  
تتأرجح على الكرسي مما  
يسبب خطر سقوطها



لا

نعم

أَفْوَمُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:



أَطَبِقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.



أَنْصَحُ مَنْ تَجَلَسُ جِلْسَةً خَاطِئَةً.



أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.



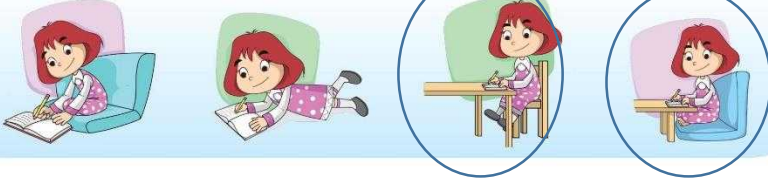
## نشاط ٤

اِقْرَحِي أَمَاكِنَ يُمَكِّنُكَ تَطْبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ.

البيت ، المطعم ، السيارة



## أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



### السبب والنتيجة

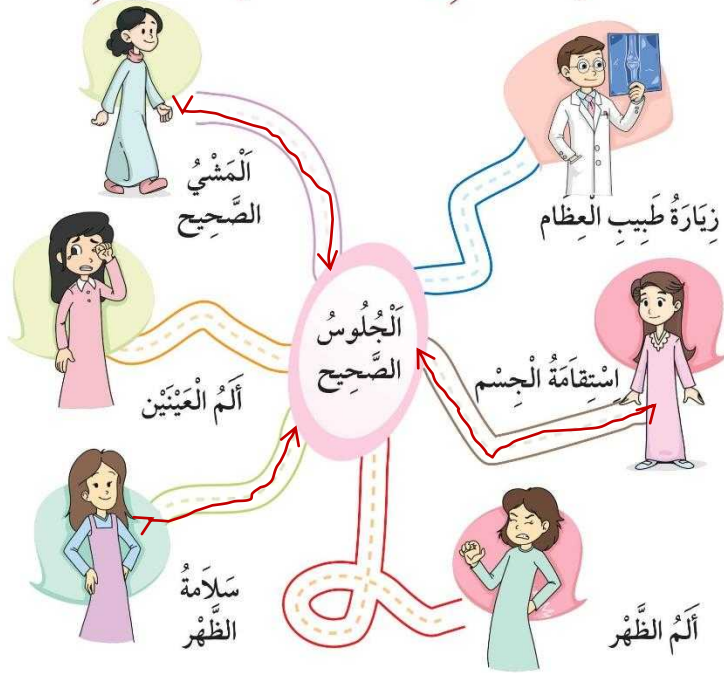
يُسَاعِدُكَ عَلَى الْفَهْمِ.

الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ  
وَالِاسْتِمَاعُ لِلْمُعَلِّمَةِ

يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ ظَهْرِكَ  
وَعَيْنَيْكَ.

الْجُلُوسُ طَوِيلًا أَمَامَ  
التِّلْفَازِ وَالْحَاسُوبِ

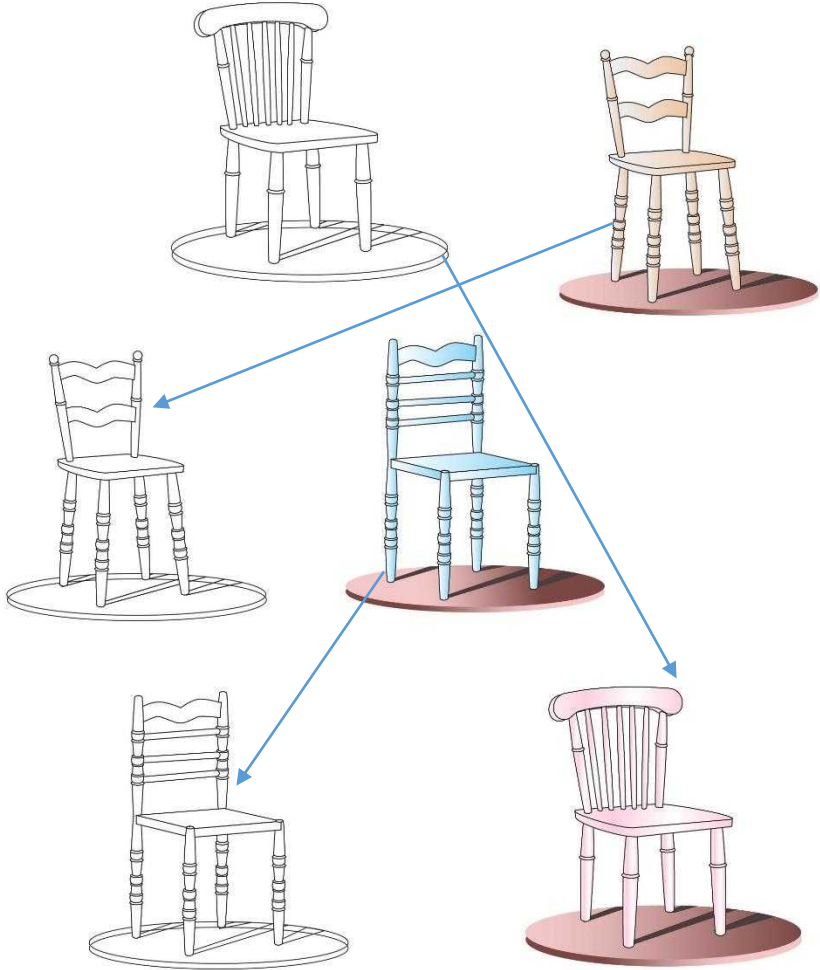
أَلُونِ الطَّرِيقَ النَّاتِجَ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ: ❀



❀ مَا الشَّيْءُ الَّذِي لَهُ أَرْبَعُ أَرْجُلٍ، لَكِنَّهُ لَا يَتَحَرَّكُ؟

الكُرْسِيُّ

# أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه





## نَظَافَةُ الْوَجْهِ

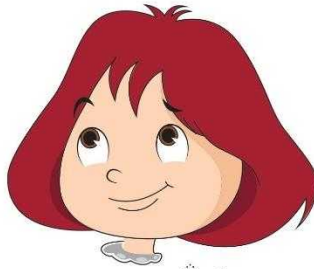
جُزْءٌ مِنَ الْجِسْمِ ، فِيهِ الْعَيْنَانِ  
وَالْأَنْفُ وَالْفَمُّ ، فَمَا هُوَ ؟

المُطَهِّمُ الرَّئِيسِيَّةُ :

النَّظَافَةُ .

الْوَجْهِ .

نَظَافَةُ الْوَجْهِ .



الْوَجْهِ



لَمْ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَاةِ مُتَسِخًا ؟



لأنها لا تحافظ على نظافته





أَنْظِمْ أَفْكَارِي: 

كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَى وَجْهِ نَظِيفًا؟  
أَغْسِلْ وَجْهِي بِالْمَاءِ.  
أَغْسِلْ وَجْهِي بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.  
أَجْفِّفْ وَجْهِي بِرِفْقٍ.  
أَرْطُبْ وَجْهِي بِكَرِيمٍ مُرْتَّبٍ.

نَشَاطٌ ٢

اِفْتَرِضِي أَنَّكَ ذَهَبْتِ فِي نَزْهَةٍ بَرِيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِكَ، وَلَيْسَ  
لَدَيْكَ مَاءٌ تَغْسِلِينَ بِهِ وَجْهَكَ؛ اقْتَرِحِي طَرَائِقَ بَدِيلَةً  
لِتَنْظِفِيهِ؟

مسح الوجه بالمناديل المعقمة



نَشَاطٌ ٣

اِكْتَشِفِي الأَخْطَاءَ فِي الأَشْكَالِ التَّالِيَةِ:



وضع الإصبع في  
فتحة الأنف

وضع أشياء  
قاسية في الأذن

فرك العينين  
باليد بشدة

الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِتَنْظِيفِ أَجْزَاءِ وَجْهِ:



أَنْظِفُ أَنْفِي بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْمَاءِ.



أَنْظِفُ أُذُنِي مِنَ الْخَارِجِ  
بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ .



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ  
الْخَارِجِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.



## إرشادات عامة

1. الْحِرْصُ عَلَى التَّظَافَةِ يَبْقَى مِنَ الْأَمْرَاضِ.

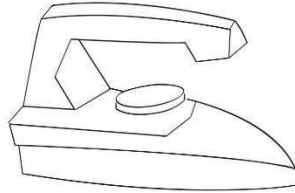
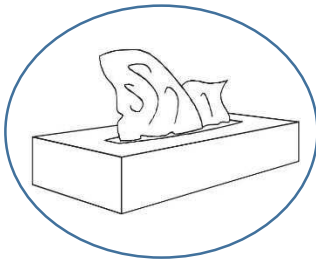
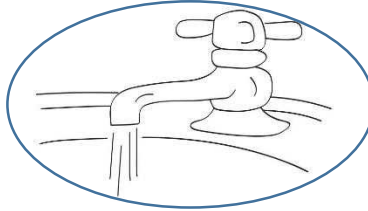
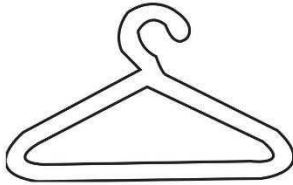
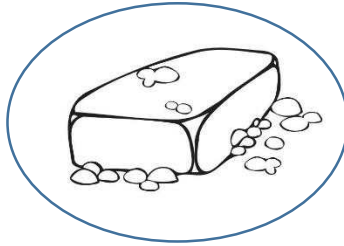
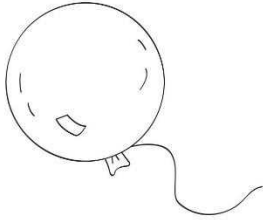
2. تَغْمِيضُ الْعَيْنَيْنِ عِنْدَ غَسْلِ الْوَجْهِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ  
أَمْرٌ ضَرْوَرِيٌّ.

3. اسْتِخْدَامُ الْكُرِيمِ الْمُرْتَبِ بَعْدَ غَسْلِ الْوَجْهِ يُحَافِظُ  
عَلَى نَضَارَتِهِ.

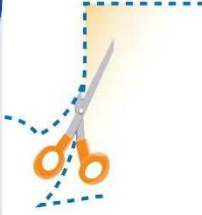
4. النَّوْمُ الْكَافِي يُرِيحُ الْوَجْهَ وَالْعَيْنَيْنِ.

5. تَنْظِيفُ الْأَنْفِ وَالْأُذُنَيْنِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُعَرِّضُكَ  
لِلْخَطَرِ.

أدوات نظافة الوجه :



# اجمعي وألصقي صوراً لأدوات نظافة الوجه:





## نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ

فِيمَ تَسْتَخْدِمِينَ يَدَيْكَ وَقَدَمَيْكَ خِلَالَ الْيَوْمِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- نظافة اليدين.
- نظافة القدمين.

أستخدم يدي في  
الرسم والكتابة  
والأكل وتمشيط  
شعري والشرب  
والصلاة  
وأستخدم قدمي  
في المشي  
والركض واللعب



أَتَحَدَّثُ مَعَ زَمِيلَاتِي وَمُعَلِّمَتِي حَوْلَ اسْتِخْدَامَاتِ أُخْرَى لِلْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.



شَارِكِي زَمِيلَاتِكَ فِي لُغْبَةٍ تَسْتَخْدِمِينَ فِيهَا يَدَيْكَ وَقَدَمَيْكَ.



أقرأ الصورة:  
ماذا تَرين في الصورة؟  
ما اسم هذه الكائنات الدقيقة؟  
كيف يُمكنك التخلص منها؟

اسم هذه الكائنات : الجراثيم  
ويمكن التخلص منها  
بالنظافة



اجمعي الأدوات التي تحتاجينها في تنظيف يديك  
والعناية بهما في سلة التسوق.



متى يجب أن أغسل يدي بالماء والصابون:

يحتفل العالم باليوم  
العالمي لغسل  
اليدين في يوم  
الخامس عشر من  
شهر أكتوبر كل عام.



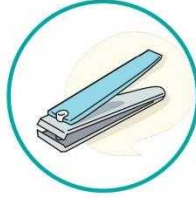
أَسْمِي الْأَدَوَاتِ الَّتِي أَحْتَاجُهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ وَالْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي  
الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



سانل التنظيف



المنشفة



مقص الأظافر



صنبور الماء

نَشَاطُ  
طَبِّقِي طَرِيقَةَ غَسْلِ يَدَيْكَ وَتَجْفِيفِهَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ  
كَمَا يَلِي:





## السَّبَبُ وَالتَّيَجَةُ



### نَشَاط

يُؤَدِّي إِلَى الْمَحَافِظَةِ  
عَلَى صِحَّتِكَ

حِرْصُكَ عَلَى غَسْلِ  
يَدَيْكَ قَبْلَ الْأَكْلِ

الإصابة بالأمراض

عِنْدَمَا تُهْمِلِينَ غَسْلَ يَدَيْكَ  
طَوَالَ الْيَوْمِ مَاذَا يَحْدُثُ لَكَ

## أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



بِيَدِي أَكْتُبُ بِيَدِي أَلْعَبُ  
وَبِهَا أَعْمَلُ مَا يُسْعِدُنِي  
مَنْ أَوْسَاخٌ قَدْ تُؤْذِنِي  
وَلَهُ سَوْفَ أَدِيمُ الشُّكْرَا

بِيَدِي أَكُلُ بِيَدِي أَشْرَبُ  
بِيَدِي أَعْمَلُ مَا يَنْفَعُنِي  
سَأَنْظِفُهَا كَيْ تَحْمِينِي  
فِيَدِي نِعْمَةٌ رَبِّي الْكُبْرَى

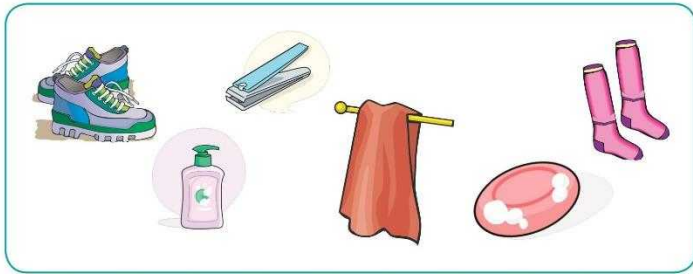


مَاذَا تُسَمِّي لُغَةَ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ؟



لُغَةُ الإِشَارَةِ

لِسَلَامَةِ قَدَمِي وَحِمَايَتِهَا أَسْتَخْدِمُ مَا يَلِي



لِأَصَابِعِ الْيَدِ  
أَسْمَاءٌ هِيَ:  
خُنْصِر - بَنْصِر  
وَسَطِي - سَبَابَةِ  
إِبْهَامِ



تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ  
الرَّائِحَةِ الْكَرِيهَةِ .

لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى  
حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ .

٦

نشاط

أَضَعْ عَلامَةً ✓ أمامَ التَّصَرُّفِ الَّذِي قُمْتَ بِهِ اليَوْمَ:



## إرشادات عامة

١ الحَرَصُ عَلَى غَسْلِ اليَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ وَبَعْدَهُ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِكَ.

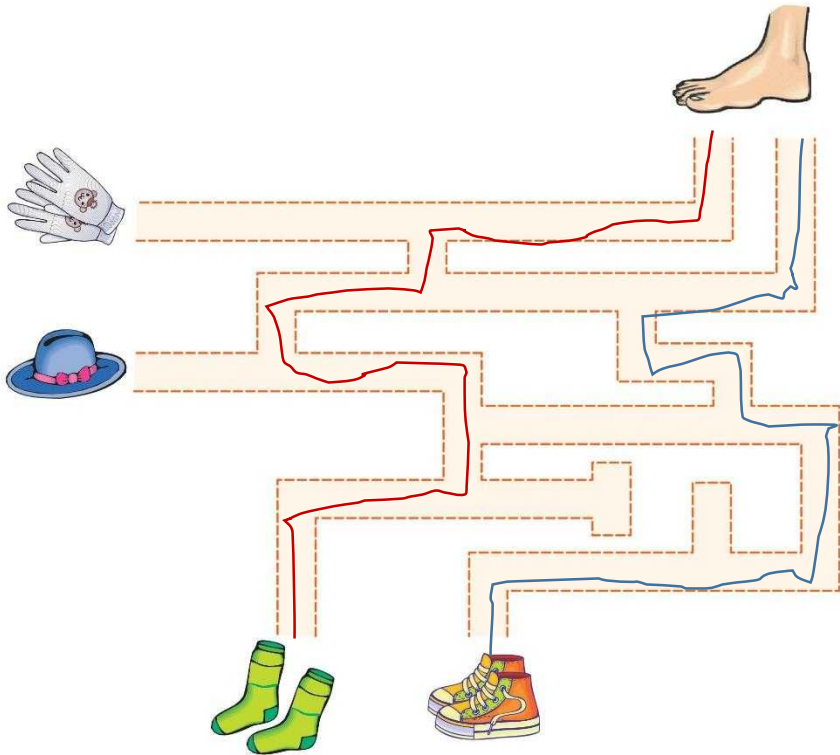
٢ لُبْسُ الحِذاءِ المُناسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ القَدَمَيْنِ.

٣ تَغْيِيرُ الجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الكَرِيهَةِ.

٤ طَرِيقَةُ التَّحَدُّثِ باليَدَيْنِ هِيَ لُغَةُ الإِشَارَةِ.

# هيا نمرح

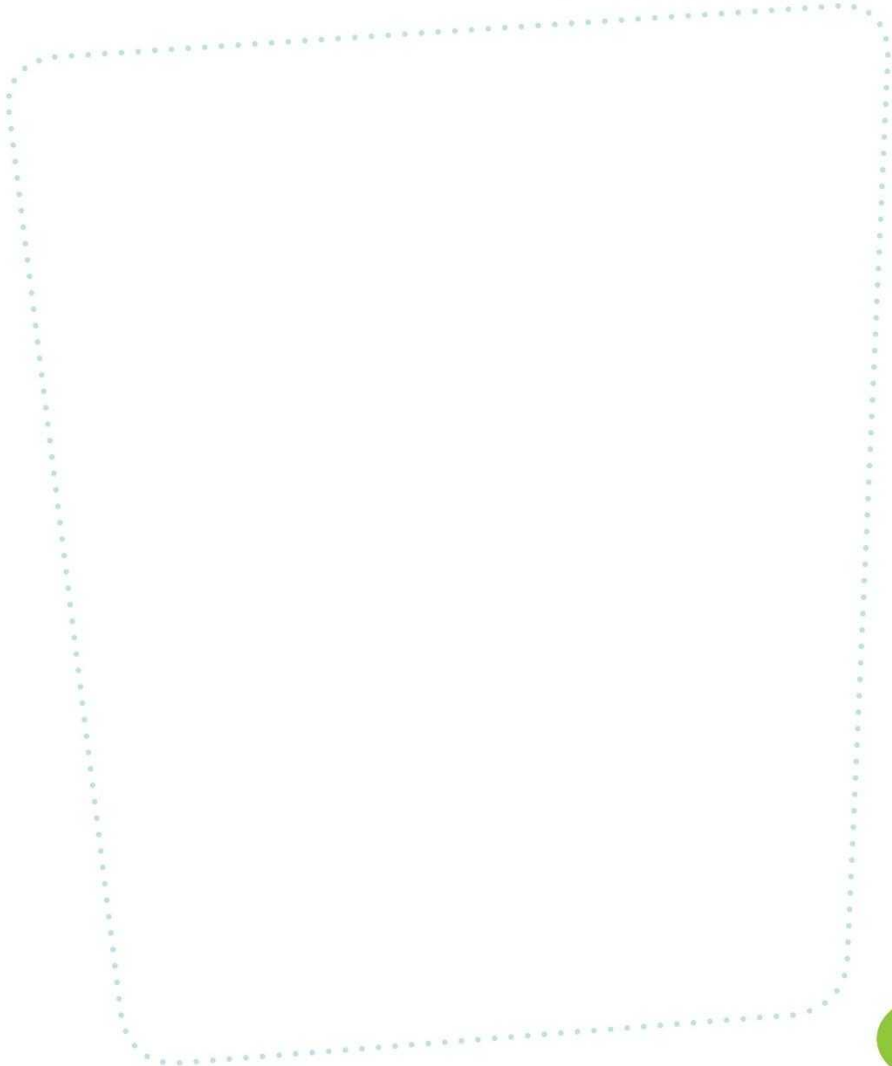
أساعدُ القدمَ للوصولِ إلى ما يحميها: ❁



أرسم ○ حول الأشكال الصحيحة :



أَحَدُ يَدِي بِالْقَلَمِ، ثُمَّ الْوَنُهَا: 





# نَظَافَةُ الْأَسْنَانِ

مَاذَا لَوْ أَنَّنَا بِلَا الْأَسْنَانِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الأَسْنَان.
- نَظَافَةُ الْأَسْنَان.

أسرتي العزيزة

لا نستطيع مضغ الطعام أو  
الكلام بشكل واضح



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ فَوَائِدَ الْأَسْنَانِ، وَطَرِيقَةَ تَنْظِيفِهَا  
وَالْمُحَافَظَةَ عَلَيْهَا. وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِذِهِ مَعًا مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكَ.

النشاط: عزيزي الأب/ الأم، ناقش ابنتك في فوائد الأسنان.



الكلام



الابتسامة



القضم



أَنَا أَدَاةٌ مِنْ أَدَوَاتِ النَّظَافَةِ وَالْعِنَايَةِ يَسْتَعْمِلُنِي الْجَمِيعُ  
لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى نِظَافَةِ أَسْنَانِهِمْ، فَمَنْ أَنَا؟

لكل شخص  
فرشاة أسنان  
خاصة به  
ويغيرها بين  
فترة وأخرى.



أنا أحب أن أنظف أسناني باستخدام:



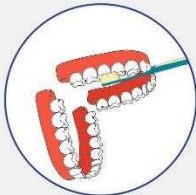
فرشاة الأسنان والمعجون

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم:

لاحظ تطبيق طفلك لتنظيف أسنانه بالفرشاة والمعجون بطريقة  
صحيحة كما في الشكل التالي:







ما هو السّواك؟ وَفِيمَ يُسْتَحْدَمُ؟



هو نبات يستخدم لتنظيف  
الأسنان واللثة

### السَّبَبُ وَالنَتِيجَةُ



الإصابة بالتسوس

إهمال تنظيف الأسنان

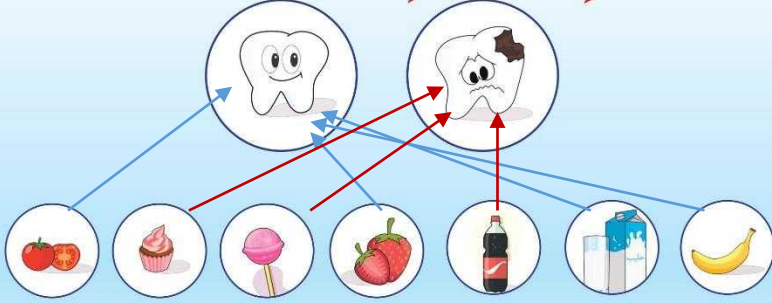
### لِتَبْدُو أَسْنَانِي جَمِيلَةً:



٣

نشاط

صلي بين الطَّعامِ وَالسِّنِّ الْمُناسبِ:



٤

نشاط

ناقِشي سُلوكِ الْفَتَاةِ، ثُمَّ لَوِّني بِالألْوَانِ الْمُناسبَةِ.



السلوك الصحيح : تنظيف الأسنان  
السلوك الخاطئ: هدر المياه وترك  
الصبور مفتوح أثناء تنظيف  
الأسنان



أَنْصَحُ زَمِيلَتِي بَعْدَ اسْتِخْدَامِ أَسْنَانِهَا لِفَتْحِ  
الْعُلبِ أَوْ لِكَسْرِ الْمَوَادِّ الصُّلْبَةِ.



لِلْأَسْنَانِ  
أَسْمَاءٌ، اسْأَلِي  
مُعَلِّمَتِكَ عَنْهَا.



أنواع الأسنان ، لبنية، دائمة.



### التفكير الناقد

لِمَ تَسَمَّى الْأَسْنَانُ اللَّبَنِيَّةُ بِهَذَا الْإِسْمِ؟



لأنها أسنان مؤقتة تبدأ بالظهور منذ العام  
الأول حيث يعتمد الغذاء على اللبن

### أَسْتَمِعُ وَأَنْشِدُ



فَازْدَادَ السُّوسُ بِأَسْنَانِي  
لِيَزِيدَ عَلَيَّهَا أَحْزَانِي  
أَنْ أَكُلَ شَيْئًا يَنْفَعُنِي  
مَنْ كُلِّ طَعَامٍ يَحْرُمُنِي  
أَغْسِلُ أَسْنَانِي تُؤَدِّبُنِي

أَغْفَلْتُ نِظَافَةَ أَسْنَانِي  
وَأَتَاهَا يُضْعِفُ قُوَّتَهَا  
لَوْ لَا أَسْنَانِي لَمْ أَقْدِرْ  
فَإِذَا مَا السُّوسُ مَشَى فِيهَا  
الْحَلْوَى كَثُرَتْهَا إِنْ لَمْ

## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم:

تابع تقييم ابتك لنفسها في الوقت الذي نظفت فيه أسنانها بوضعها علامة صح في الجدول التالي وقدم لها النصائح المناسبة.

بعد تناول الحلوى	قبل النوم	بعد الأكل	أفرش أسناني
			الأحد
			الاثنين
			الثلاثاء
			الأربعاء
			الخميس
			الجمعة
			السبت



## إرشادات عامة

١ شُرِبَ الحليبِ يقوي الأسنان.

٢ لكل شخص فرشاة خاصة به، يغيرها بين فترة وأخرى.

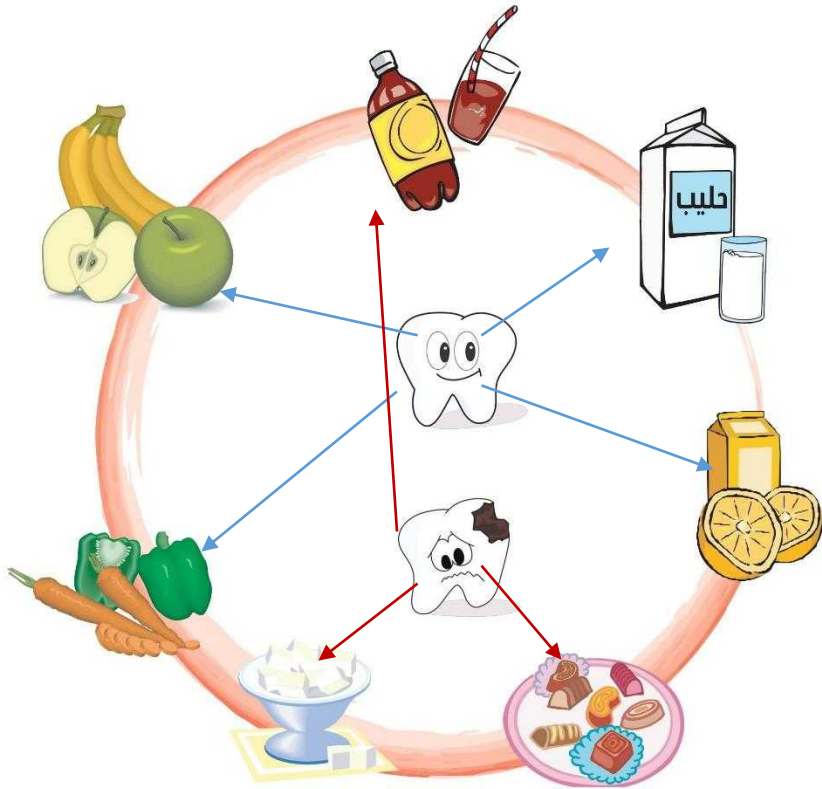
٣ السوس يهاجم الأسنان الممهلة، فنظفها بعد تناول الحلوى وقبل النوم.

٤ مقدار كوب من الماء يكفي لتنظيف الأسنان، ويمنع هدر الماء.

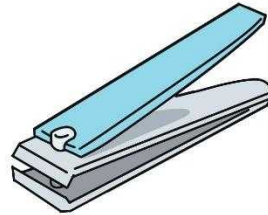
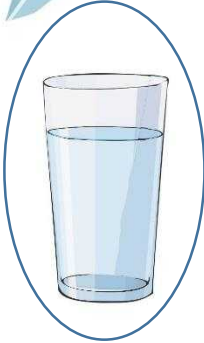
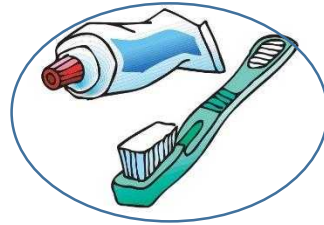
٥ أسنانك اللبنيّة تسقط وتظهر أسنان جديدة دائمة.

٦ طرف السواك المستخدم يقصّ يومياً.

أصل الأَطْعَمَة المُفِيدَة بِالضَّرْسِ السَّليْمِ وَالْأَطْعَمَة  
الضَّارَّة بِالضَّرْسِ التَّالِفِ:



أحيطُ الأشياءَ التي لها علاقةٌ  
بتنظيفِ الأسنانِ بدائرةٍ:



أُكْمَلُ رَسْمَ الضُّرْسِ السَّلِيمِ وَالضُّرْسِ التَّائِفِ،  
ثُمَّ أُلَوِّنُهُمَا:

