

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية الأسرية

للفص الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩



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: ٣-٧٣٧-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

١ - التربية الأسرية ٢- كتب دراسية ٣- التعليم الابتدائي  
أ- العنوان

١٤٢٩/٦٥٤٠

ديوي ١، ٣٧٧

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٦٥٤٠

ردمك: ٣-٧٣٧-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

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 الثاني الابتدائي من سلسلة كتب التربية  
الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في  
تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والتي تنص على ”أكساب 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 وتعبر عن رأيها، لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.  
لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون  
عونا 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

نُودُ أَنْ نُنَبِّهَ إِلَى أَنَّ بَعْضَ الْأَسْئَلَةِ وَالْأَنْشِطَةِ لَيْسَ لَهَا إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ مُحَدَّدَةٌ حَيْثُ إِنَّ فِيهَا مَسَاحَةً لِإِبْدَاءِ الرَّأْيِ وَوَجْهَاتِ النَّظَرِ، بِهَدَفِ تَنْمِيَةِ مَهَارَاتِ التَّعَلُّمِ وَالتَّفَكِيرِ وَدَعْمِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ لَدَى الْمُتَعَلِّمَةِ.

رُؤْيَا الْمَمْلَكَةِ 2030.



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



التَّفَكِيرُ النَّاقِدُ.



التَّفَكِيرُ الْإِبْدَاعِيُّ وَحَلُّ الْمَشْكَلاتِ.



التَّوَاصُلُ.



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ.



مَعْلُومَاتٌ إِثْرَانِيَّةُ.



أَنْشِيدٌ بَسِيطَةٌ تُقَدِّمُ لِلْمُتَعَلِّمَةِ لِتَأْكِيدِ مَفَاهِيمِ الدَّرْسِ وَأَضْفَاءِ رُوحِ الْمَرْحِ، وَلَا يُطَلَّبُ مِنْهَا حِفْظُهَا، بَلْ تُرَدِّدُهَا مَعَ مُعَلِّمَتِهَا فَقَطْ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةُ.



مِقْيَاسٌ يُحَدِّدُ مَدَى اسْتِيعَابِ الدَّرْسِ وَفَهْمِهِ.



## الفهرس

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

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١١	عائلي	مستني
أسبوع	٢٠	الأجهزة الذكية	
أسبوع	٢٨	ملابسي	
أسبوع	٣٦	عزفتي	
أسبوع	٤٤	مطبخي	
أسبوع	٥١	آداب الطعام	غذائي
أسبوع	٥٧	الأطعمة المفيدة	
أسبوع	٦٦	سلطة الفواكه والخضراوات	
أسبوع	٧٣	حلوى الموز مع العسل	
أسبوع	٨١	أسبوع المرور	مناسباتي
أسبوع	٨٩	أسبوع النظافة	
أسبوع	٩٦	أسبوع الشجرة	
أسبوع	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، التي يحتاجنها 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 يمكن لكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمنين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

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





الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

# مَسْكِنِي

عَائِلَتِي \* \*

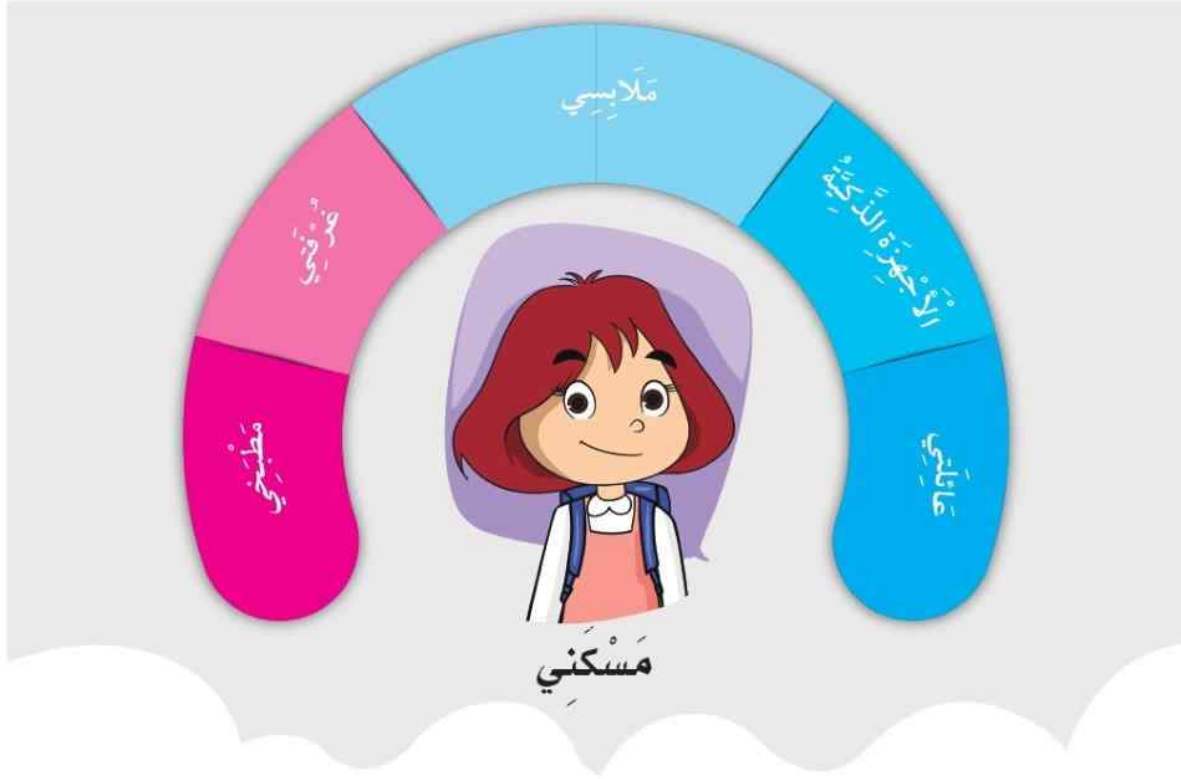
الأَجْهَزَةُ الذَّكِيَّةُ \* \*

مَلَابِسِي \* \*

غُرْفَتِي \* \*

مَطْبَخِي \* \*





## الأهداف

يُنَوِّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ تُعْطِيَ أُمَّثَلَةً عَلَى حُسْنِ التَّعَامُلِ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِهَا.
- أَنْ تُقَارِنَ بَيْنَ السُّلُوكِيَّاتِ الْإِيجَابِيَّةِ وَالسَّلْبِيَّةِ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْأَجْهَزَةِ الذِّكْيَةِ.
- أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ مَلَابِسِ الشِّتَاءِ وَمَلَابِسِ الصَّيْفِ .
- أَنْ تُعْلِلَ أَهْمِيَّةَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى تَنْظِيفِ غُرْفَتِهَا.
- أَنْ تَذَكُرَ ثَلَاثَةً مِنَ أَجْهَزَةِ الْمَطْبَخِ الَّتِي يَنْبَغِي الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِعْمَالِهَا.



# عَائِلَتِي

مَمَّ تَتَكَوَّنُ عَائِلَتُكَ؟

المفاهيم الرئيسية:

- العائلة.
- الاحترام.
- سجل الأسرة.



## نشاط ١

أَيُّ الشَّكْلِينِ الْآتِيَيْنِ يُمَثِّلُ عَائِلَةً؟



أَحْجَامُ الْعَوَائِلِ مُخْتَلِفَةٌ:



عَائِلَةٌ صَغِيرَةٌ

عَائِلَةٌ مُتَوَسِّطَةٌ

عَائِلَةٌ كَبِيرَةٌ

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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

### النَّشَاطُ:

عَزِيزِي الْأَبِّ / الْأُمِّ، شَارِكِ ابْنَتِكَ 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 أُمَّهَا فِي إِعْدَادِ الْغَدَاءِ وَتَقْدِيمِهِ. وَبَعْدَ أَنْ انْتَهَتْ الْعَائِلَةُ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، سَاعَدَتْ هُدَى أُمَّهَا فِي حَمْلِ الْأَطْبَاقِ ثُمَّ اسْتَذَكَرَتْ دُرُوسَهَا ثُمَّ ذَهَبَتْ إِلَى غُرْفَةِ شَقِيقِهَا لِتُسَاعِدَتْهُ فِي اسْتِذْكَارِ دُرُوسِهِ.

١. هَلْ أَعْجَبَكَ سُلُوكُ هُدَى فِي التَّعَامُلِ مَعَ عَائِلَتِهَا؟

..... نعم ، أعجبنى جدا

٢. اذْكَرِي اثْنَيْنِ مِنْ أَسَالِيبِ تَعَامُلِ هُدَى مَعَ عَائِلَتِهَا؟

..... تساعد والدتها في أعمال المنزل وتعامل جدتها وأمها بلين ولطف

أَحِبُّ أَبِي وَأُمِّي وَأَحْتَرِمُهُمَا.



أَسْتَمِعُ إِلَى نَصَائِحِ مَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنِّي سِنًّا، وَأَطِيعُهُمْ.



## تواصل



أَصِفْ أُسْرَتِي بِعِبَارَةٍ: ..... أُسْرَتِي مِتْحَابَةٌ وَسَعِيدَةٌ



## نشاط ٢

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



.....  
.....  
.....



لانها تضع قدم فوق  
الآخرى امام والدها وهذا  
تصرف غير اخلاقي




لانها تنام امام والدها  
بطريقة غير مهذبة وتقرأ  
بطريقة غير صحيحة



أقبل رأس جدي وجدتي. ❀

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾﴾ [الإسراء: ٢٣]

أَحْتَرِمُ الْكَبِيرَ وَأَعْطِفُ عَلَى الصَّغِيرِ. 

### التَّفْكِيرُ الْإِبْدَاعِي



أَكْمِلِي الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِعِبَارَةٍ تَدُلُّ عَلَى احْتِرَامِ أَسْمَاءِ لِأَفْرَادِ عَائِلَتِهَا.

جَاءَتْ أَسْمَاءُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ وَ ..... وقبلت رأس جدتها ووالدتها



إِحْذِرِي مِنْ إِصْدَارِ صَوْتٍ مُرْتَفِعٍ أَثْنَاءِ نَوْمِ أَحَدِ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ فِي الْمَنْزَلِ.



### نَشَاط

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



الحمام - التلفاز

برادة المياة

- غلاية الشاي - غرفة الطعام

شبكة الانترنت

هاتف المنزل

الغسالة

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



سجل الأسرة	

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

أَيْنَ يُضَافُ اسْمُ الْمَوْلُودِ الْجَدِيدِ لِيُصْبِحَ رَسْمِيًّا ضِمْنَ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ؟

يُضَافُ الْاسْمُ فِي بَطَاقَةِ الْعَائِلَةِ وَهِيَ بَطَاقَةٌ تَسْتَخْرَجُ لِلْمَتَزَوِّجِينَ فَقَطْ يُضَافُ  
بِهَا اسْمُ الزَّوْجَةِ وَأَسْمَاءُ الْإِبْنَاءِ



هَلْ تَعْلَمِينَ أَنَّ بَعْضَ  
الكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ  
تَعِيشُ فِي مَجْمُوعَاتٍ  
كَالْعَائِلَةِ مِثْلَ:  
(الطُّيُورِ، الْحَيْتَانِ،  
الدَّبَّابَةِ، الْفِيلَةِ،  
الغزلان).

تَجْتَمِعُ الْعَائِلَةُ فِي عِدَّةِ أَمَاكِنَ دَاخِلَ الْمَنْزِلِ  
وَخَارِجَهُ، اذْكُرِيهَا؟

.....  
عن الاقارب

.....  
في المنزل

.....  
في الرحلات

.....  
في المتنزهات

أَقِيْمُ نَفْسِي مِنْ حَيْثُ أُسْلُوْبُ التَّعَامُلِ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ  
العِبَارَةِ الَّتِي أُطَبَّقُهَا :

• أَلْقِي التَّحِيَّةَ عَلَى أَفْرَادِ عَائِلَتِي عِنْدَ الدُّخُولِ عَلَيْهِمْ.

• اتَّعَامَلْ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِي بِكُلِّ احْتِرَامٍ.

• أَسَاعِدْ مَنْ يَحْتَاجُ إِلَى الْمُسَاعَدَةِ مِنْ أَفْرَادِ عَائِلَتِي.

• اتَّقَبَّلْ النَّصِيحَةَ مِنْ كِبَارِ السَّنِّ فِي عَائِلَتِي.

مَجْمُوعُ النُّجُومِ

## النَّتِيْجَةُ

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



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

1 استأذني من والديك عند الخروج من المنزل أو عند أخذ شيء ما.

2 من البرِّ بوالديك طاعتُهُما والحرصُ على رضاهُما.

3 من البرِّ بوالديك مُناداتُهُما بأجملِ الألفاظ.

4 شاركي أفرادَ عائلتك في المناسباتِ المُختلفة.

5 صلي رحمتك بزيارة الأقارب.

## هيا نمرح

❁ صلي كُلَّ عِبَارَةٍ مِنَ الْعُمُودِ (أ) بِمَا يُنَاسِبُهَا مِنَ الْعُمُودِ (ب):

الْعُمُودُ (ب)

الْعُمُودُ (أ)

العَامِلَات

أَقْبَلُ رَأْسَ

يُضَافُ إِلَيْهِ اسْمُ الْمَوْلُودِ  
الْجَدِيدِ

يَجِبُ عَلَيْنَا التَّعَامُلُ  
مَعَهُمْ بِتَقْدِيرٍ وَاحْتِرَامٍ

كِبَارِ السَّنِّ عِنْدَ التَّحِيَّةِ

أَحْجَامُ الْعَوَائِلِ مُخْتَلِفَةٌ

صَغِيرَةٌ - مُتَوَسِّطَةٌ -  
كَبِيرَةٌ

سِجِلُّ الْأُسْرَةِ

## ✿ اِخْتَارِي الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ بِوَضْعِ عَلَامَةِ (✓):

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

• تُخْبِرِينَهَا بِأَدَبٍ أَنَّكَ سَوْفَ تَذْهَبِينَ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ اللَّعِبِ.

• تَرْفُضِينَ أَوْامِرَهَا فَأَنْتِ مِنْ حَقِّكَ اللَّعِبُ وَالْمَرْحُ.

• تَطْلُبِينَ مِنْ إِخْوَتِكَ الصَّغَارِ إِحْضَارَهُ.

• تَتْرُكِينَ اللَّعِبَ فَوْرًا وَتُحْضِرِينَ مَا أَمَرَتْ بِهِ.



# الأجهزة الذكيّة

مَنْ أَنَا؟

المفاهيم الرئيسيّة:

- الاتّصال.
- الأجهزة الذكيّة.



مَرَحَباً بِكُمْ، أَنَا أَسْهَلُ الْإِتِّصَالَ بَيْنَ النَّاسِ وَأَقْرَبُ الْمَسَافَاتِ بَيْنَهُمْ، لَذَا يَحْتَاجُنِي الْجَمِيعُ، لِأَبَدٍ أَنْتُمْ عَرَفْتُمُونِي الْآنَ، فَمَنْ أَنَا؟

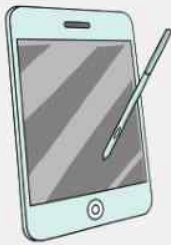
## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَعْرِفُ فِيهِ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْأَجْهَزَةِ الذَّكِيَّةِ وَآدَابِ التَّعَامُلِ مَعَهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

النَّشَاطُ:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَسْمِيَةِ الْأَجْهَزَةِ الذَّكِيَّةِ الْآتِيَةِ:



جِهَازُ

جِهَازُ

جِهَازُ

## نَسْتَحْدِمُ الْأَجْهَزَةَ الذِّكِيَّةَ فِي :

١. التَّحَدُّثِ وَالتَّوَاصُلِ مَعَ الْآخَرِينَ.
٢. الاتِّصَالِ بِالسَّبْكَةِ الْعَنَكَبُوتِيَّةِ.
٣. نَقْلِ الْمَعْلُومَاتِ وَالصُّورِ عَبْرَ تَطْبِيقَاتِ التَّوَاصُلِ.
٤. اللَّعِبِ بِالْأَلْعَابِ التَّعْلِيمِيَّةِ الْإِلِكْتَرُونِيَّةِ.

### آدَابُ الاتِّصَالِ الصَّوْتِيِّ عَبْرَ الْأَجْهَزَةِ:



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمُّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي اسْتِكْمَالِ الْمُحَادَثَةِ الْآتِيَةِ.

- الْمُتَّصِلُ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ.
- لَمَى: ..... وَعَلَيْكُمْ السَّلَامُ.
- الْمُتَّصِلُ: ..... كَيْفَ حَالُكَ.
- لَمَى: ..... بِخَيْرٍ. الْحَمْدُ لِلَّهِ.
- الْمُتَّصِلُ: ..... هَلِ الْوَالِدُ مَوْجُودٌ؟ أَوْدِ أَنْ أَخْبِرَهُ شَيْئًا مَهْمًا.



حَدِّدِي الْخَطَأَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ صَحِّحِيهِ:



الخطأ: الاستماع الى الموسيقى وقت العمل  
الصح: الالتزام بالعمل

الخطأ: السهر في الليل

الصح: ابعاد الجهاز قليلا عن العين  
النوم مبكر

الخطأ: تقريب الجهاز



أَتَحَدَّثُ مَعَ مُعَلِّمَتِي وَزَمِيلَاتِي عَنْ مَخَاطِرِ إِخْبَارِ  
الْغُرَبَاءِ عِنْدَ غِيَابِ وَالِدِي عَنِ الْمَنْزَلِ.



(١) قد اعرض المنزل للسرقة

(٢) قد اعرض نفسي للخطف او الاذى

(٣) تعريض اهلي للاذى او الابتزاز في حال حدث اي مكروه لي  
او للمنزل

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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

## آداب استخدام الأجهزة الذكية

### نشاط ٣

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. أمسك 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 تعجبني عندما أمسك 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 الاجهزة الالكترونية في يدي معظم الوقت  
اجلس بالطريقة التي تعجبني عندما امسك الاجهزة الذكية  
اجلس ساعات طويلة العب بالالعاب الالكترونية  
اتواصل مع الاصدقاء في اي وقت من اليوم

## التَّصَرُّفُ السَّلِيمِ

استخدم الاجهزة الذكية عند الضرورة فقط  
اتجنب الاتصال بالاجهزة الذكية في الاوقات غير اللانقة  
استخدم نغمات التنبيه الهادئة  
احدد وقت للعب في الاجهزة الذكية للحفاظ على صحتي



## إرشادات عامة

١ لا تُعْطِي الْمُتَّصِلَ مَعْلُومَاتٍ عَن عَائِلَتِكَ.

٢ لا تُعْطِي رَقْمَ الْجَوَّالِ لِشَخْصٍ غَرِيبٍ، إِلَّا بَعْدَ اسْتِئْذَانِ وَالِدَيْكَ.

٣ رُدُّ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ عَلَى الْمُكَالِمَاتِ أَمْرٌ خَاطِئٌ.

٤ لا تَتَحَدَّثِ مَعَ الْغُرَبَاءِ أَثْنَاءَ اللَّعْبِ بِالْأَجْهَازِ الذِّكِّيَّةِ.

٥ التَّزِمِ سَاعَاتٍ مُحَدَّدَةً فِي اسْتِخْدَامِ الْأَجْهَازِ الذِّكِّيَّةِ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ يُحَافِظُ عَلَى الصِّحَّةِ وَالْوَقْتِ وَالْمَالِ.



حَفَظًا عَلَى سَلَامَتِكَ  
لَا تَسْتَخْدِمِ الْأَجْهَازَ  
الذِّكِّيَّةَ وَهِيَ مُتَّصِلَةٌ  
بِالشَّاحِنِ الْكَهْرِبَائِيِّ.

# هيتا نمرح

اُكْتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوَائِدِ الْأَجْهَزةِ الذِّكِّيَّةِ. 

يوفر الوقت في التواصل مع الآخرين

يسر بقضاء الحاجات المهمة

يساعدنا في تقديم المساعدة عندما توجد مشكلة

يساعدنا في حالات الطوارئ


يتيح لنا التواصل السريع مع الاصدقاء

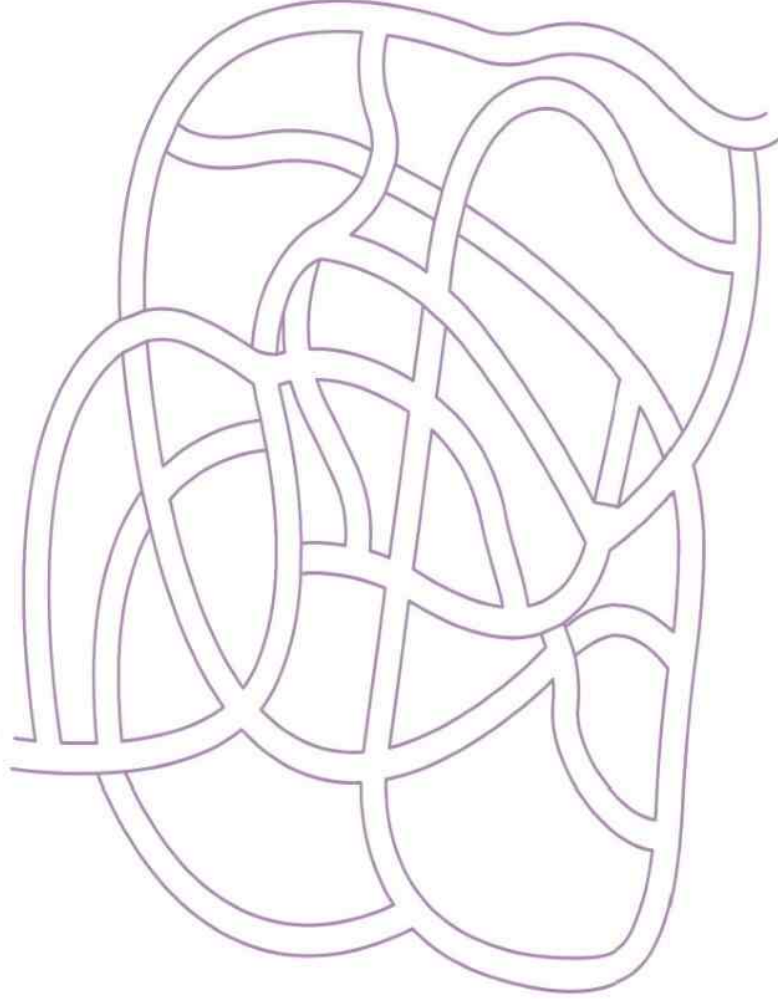
يساعدنا في صلة أرحامنا



أَوْجِدِي نَاتِجَ جَمْعِ ٢+٢ =  ، ثُمَّ ضَعِي الرَّقْمَ فِي الْمُرَبَّعِ الْفَارِغِ الْآتِي: 

لَقَدْ عَرَفْتُ رَقْمَ اسْتِعْلَامَاتِ الدَّلِيلِ لِلْهَاتِفِ السُّعُودِيِّ.

حَاوِي أَنْ تَصِلِي بَيْنَ نُورَةِ وَالْجِهَازِ الذِّكِّي: 



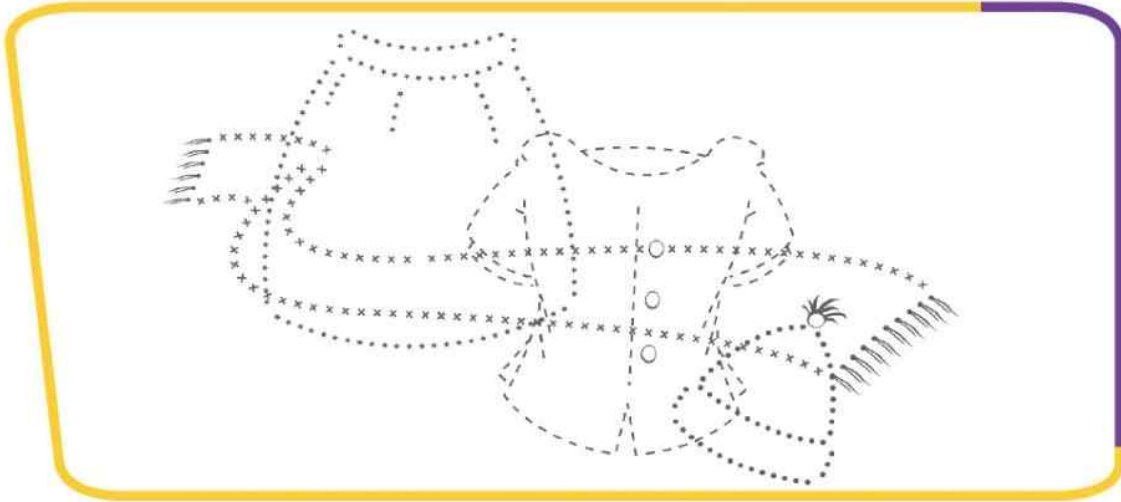


# مَلَابِسِي

المفاهيم الرئيسة:

- الشتاء
- الصيف

صنِّي كُلَّ شَكْلِ مِنَ الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ: ★ - ● - × عَلَى حِدَّة:



أُكْتُبِي مُسَمِّي الشَّكْلِ الَّذِي حَصَلَتْ عَلَيْهِ: ❁

- |      |       |            |       |
|------|-------|------------|-------|
| ×    | -     | ●          | ★     |
| وشاح | بلوزة | غطاء الرأس | تنورة |

- ❁ في الشِّتَاءِ يَشْتَدُّ الْبَرْدُ فَتَرْتَدِي الْمَلَابِسَ ..... الثَّقِيلَةَ
- ❁ فِي الصَّيْفِ يَشْتَدُّ الْحَرُّ فَتَرْتَدِي الْمَلَابِسَ ..... الْخَفِيفَةَ



## أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفَ  
أَخْتَارُ الْمَلَابِسَ الْمُنَاسِبَةَ لِلصَّيْفِ وَالشِّتَاءِ، وَمِمَّا صُنِعَتْ وَكَيْفَ أَحْفَظُهَا،  
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيْذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.  
النَّشَاطُ:

عَزِيْزِي الْآبَ / الْأُمِّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي الْاسْتِجَابَةِ لِلطَّلَبِ الْآتِي:  
عَدَدِي بَعْضَ أَنْوَاعِ الْخِيُوْطِ الَّتِي تُنْسَجُ مِنْهَا الْمَلَابِسُ.



## مِيْزِي مَلَابِسَ الشِّتَاءِ بِدَائِرَةٍ:



ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ الْخَفِيْفَةِ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ :





ارتداء الملابس الثقيلة في فصل الصيف: ❁

.....الشعور بالحر وكثرة العرق.....

يؤدي إلى

تواصل



مَا رَأَيْكَ فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ مَعَ التَّعْلِيلِ :  
تَشْتَرِي أَرْوَى الْمَلَابِسِ الْجَدِيدَةَ كُلَّ أُسْبُوعٍ.

هذه عادة خاطئة لان في هذا اسراف وتبذير



نشاط ٢

اجمعي صوراً للملابس الصيف والشتاء، وأصقيها في  
العمود المناسب:

ملابس الشتاء

ملابس الصيف

٣٠



## التّفكيرُ الإبداعيُّ



نَحْتَفِظُ بِمَلَابِسِ الْبَرْدِ بَعْدَ انْتِهَاءِ فَصْلِ الشِّتَاءِ فِي:

خزانة الملابس - أكياس التخزين - حقيبة ملابس

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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



المُضَافَةِ فِي رَمَزِ الاسْتِجَابَةِ السَّرِيعَةِ QR:

هَلْ تَعْلَمِينَ أَنَّهُ يُوجَدُ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ لَائِحَةٌ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الذُّوقِ 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 تَسِيئُ إِلَى الذُّوقِ الْعَامِّ».

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمُّ، أَرشِدْ ابْنَتَكَ إِلَى مُرَاعَاةِ الْحِشْمَةِ وَالذُّوقِ الْعَامِّ عِنْدَ اخْتِيَارِهَا لِمَلَابِسِهَا.



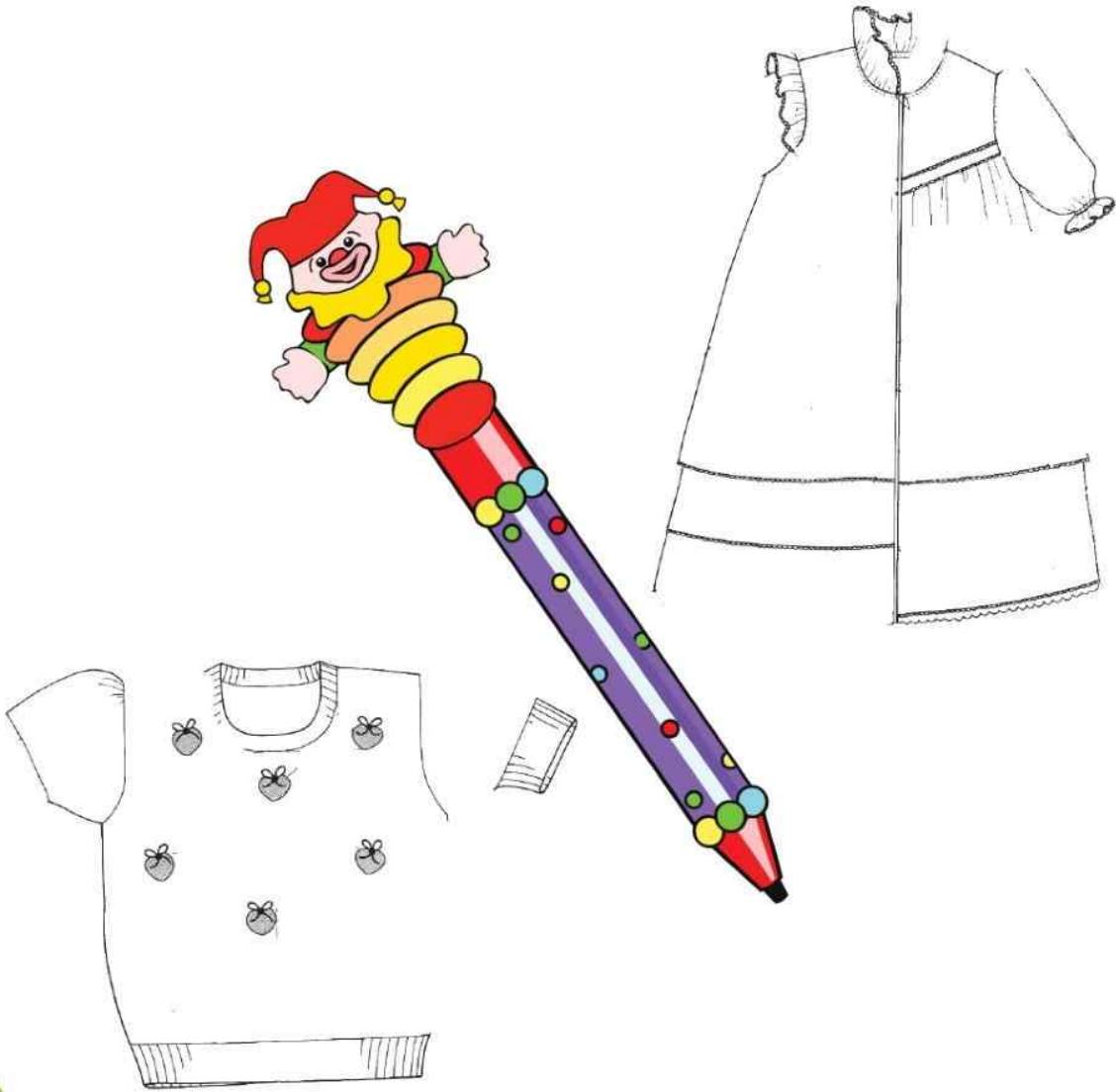
## إرشادات عامة

1. أشكُرِي اللَّهَ - عَزَّ وَجَلَّ - عَلَى نِعْمَةِ الْمَلَابِسِ.
2. ادْعِي اللَّهَ بِدُعَاءِ لُبْسِ الثَّوْبِ الْجَدِيدِ عِنْدَ ارْتِدَائِهِ.
3. اخْتَارِي الْمَلَابِسَ الْمُنَاسِبَةَ لِسِنِّكَ.
4. تَصَدَّقِي بِالْمَلَابِسِ الْفَائِضَةِ عَلَى الْمُحْتَاجِينَ.
5. احْرَصِي عَلَى نِظَافَةِ مَلَابِسِكَ.
6. لَا تَنْسِي تَعْلِيقَ مَلَابِسِكَ بَعْدَ خَلْعِهَا.



# هَيَّا نَمْرَحْ

أرْسِمْي الْجُزْءَ النَّاقِصَ مِنْ كُلِّ صُورَةٍ: ❁



صِي فَضْلِي الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ بِمَا يُنَاسِبُ كُلَّ مِنْهُمَا فِيمَا يَأْتِي: ❁



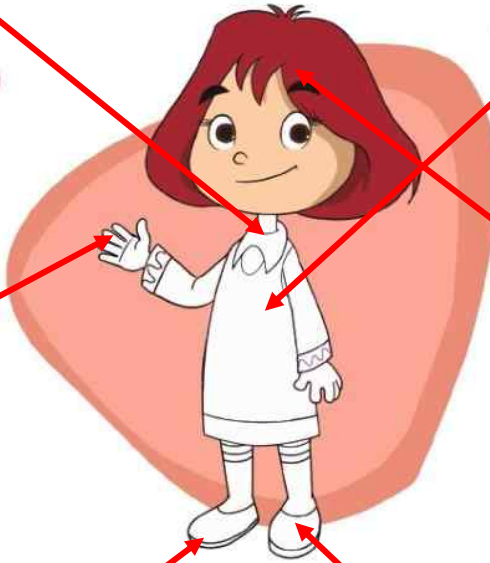
فَضْلُ الصَّيْفِ



فَضْلُ الشِّتَاءِ



صلي كُلَّ قِطْعَةٍ لِبَاسٍ بِجُزْءِ الْجِسْمِ الْمُنَاسِبِ لَهَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ: ❁





# غُرْفَتِي

المفاهيم الرئيسية:

- الغُرْفَة.
- التَّهْوِيَة.



النَّافِذَة



الْمَكْتَب



الْمِخْدَة



غُرْفَة النُّوْم




الْمَلَابِس



السَّرِير

أَقْرَأْ مَا يَأْتِي مُسْتَعِينَةً بِأَسْمَاءِ الصُّوْرِ السَّابِقَةِ:



لَكِي أَعْتَنِي بِـ  أَقُومُ بِإِدْخَالِ  فِي الْخِزَانَةِ ، وَأَضَعُ

كُتُبِي عَلَى  ، وَأَفْتَحُ  لِلتَّهْوِيَةِ. وَأُرْتَبُ  ، وَأَضَعُ

فِي مَكَانِهَا. 

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



• إِطْفَاءِ جِهَازِ الْحَاسِبِ الْأَلِيِّ (الكمبيوتر)  
بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.



• الْاعْتِمَادِ عَلَى الْإِضَاءَةِ الطَّبِيعِيَّةِ فِي النَّهَارِ  
وَعَدَمِ إِضَاءَةِ الْكَهْرَبَاءِ إِلَّا عِنْدَ الْحَاجَةِ.



• التَّأَكُّدِ مِنْ إِطْفَاءِ الْأَجْهَازَةِ وَالْمَصَابِيحِ فِي  
غُرْفِ الْمَنْزِلِ.



مَاذَا يَحْدُثُ إِذَا تَرَكْتِ بَقَايَا الطَّعَامِ فِي غُرْفَتِكَ؟

تَحَدِّثِي عَنْ ذَلِكَ. تصبغ غير نظيفه وتملؤها الحشرات والجراثيم



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



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



٢



٤



٣



١



٥



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



ندا: فتح الستائر والنوافذ  
رشا: تنظيف أرضية الغرفة  
رنا: تغيير مفارش الأسرة  
بأخرى نظيفه

## السبب والنتيجة



تهوية الغرفة أمر هام لاعادة الهواء النقي اليها مرة اخرى وخروج الروائح الكريهه وكذلك دخول اشعة الشمس لتنقيتها من الجراثيم

أحرصُ يومياً على تهوية غرفة النوم بفتح النوافذ ورفع الستائر.



## إرشادات عامة

- ✿ مشاركة أخواتك في غرفة النوم لا يعني إهمالها.
- ✿ استأذني قبل دخولك إلى غرف الآخرين.
- ✿ اجعلي ترتيب السرير جزءاً من جدول أعمالك اليومية.
- ✿ لا تعبثي في غرف الآخرين، ولا تسمحِي لهم بالعبث في غرفتك.
- ✿ غرفتك مكان خاص بك فأحرصي دائماً على نظافتها.

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

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





أُذْكَرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَسْبَابِ الَّتِي تَجْعَلُكَ تُفْضِلِينَ النَّوْمَ فِي عُرْفَةٍ  
هَادِئَةٍ وَالضَّوْءُ فِيهَا خَافِتٌ:



حتى استطيع النوم بعمق  
حتى استطيع الاستيقاظ مبكرا  
حتى يستريح جسمي جيدا  
حتى تستريح عيناى جيدا





## مَطْبَخِي

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

المفاهيم الرئيسة:

- الأجهز.
- الأخطار.



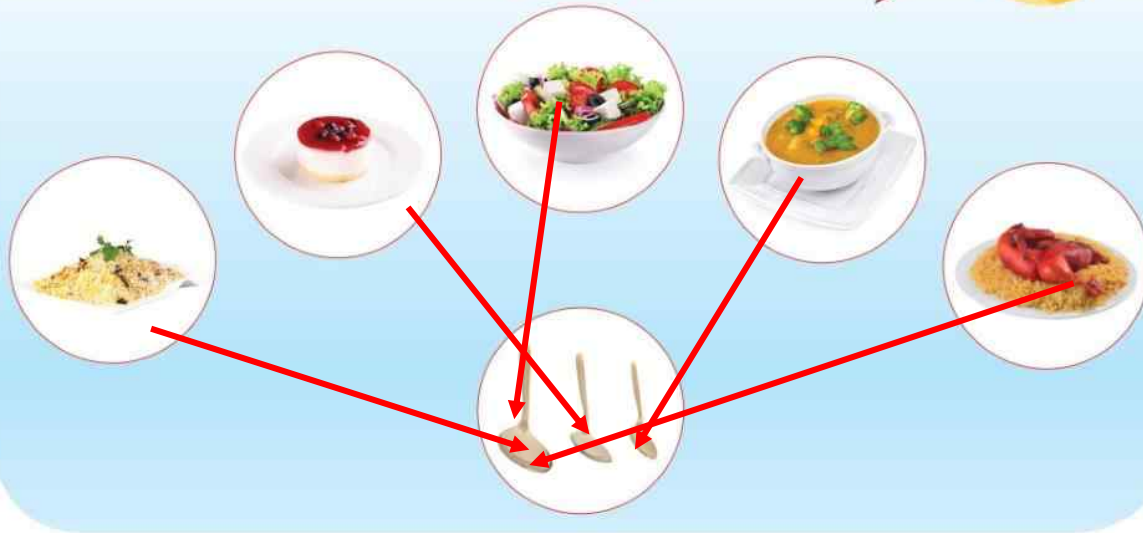
فِي الْمَطْبَخِ أَجْهَزَةٌ تُسَاعِدُ عَلَيَّ  
إِعْدَادِ الطَّعَامِ.

أَنَا أَحْذَرُ مِنَ اسْتِعْمَالِ مَا يَأْتِي:





صِي كُلِّ مِلْعَقَةٍ بِالطَّبَقِ الْمُنَاسِبِ لَهَا:



نَسْتَعْمِدُ مَجْمُوعَةً مِنَ الْأَدَوَاتِ تَسْهِيلاً لِلْعَمَلِ فِي الْمَطْبَخِ وَمِنْهَا:





فِي الْمَطْبَخِ أَمْرٌ ضَرْوَرِيٌّ.



وَجُودٌ وَ

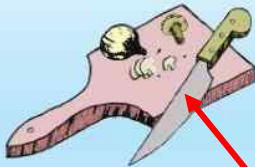


الاولى: نستخرج عليها قطع الطعام التي تم  
تحميرها حتى تمتص الزيوت الزائدة  
الثانية: تجفيف أيدينا بعد غسل الاطباق  
وبعد استخدام المياه

أَذْكَرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِّنِ اسْتِعْمَالَاتِهَا؟



صِلِي بَيْنَ الْأَدْوَاتِ الْمُسْتَحْدَمَةِ فِي الْمَطْبَخِ وَبَدَائِلِهَا.



## لِتَلَا فِي أخطارِ المَوْقِدِ فِي المَطْبَخِ نَلْتَزِمُ بِمَا يَأْتِي:

ارْتِدَاءِ المَلَابِسِ المُنَاسِبَةِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ المَوْقِدِ.



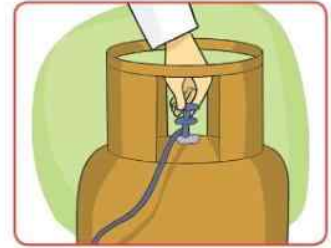
إِبْعَادِ الأَشْيَاءِ القَابِلَةِ لِلاشْتِعَالِ عَنِ المَوْقِدِ.



عَدَمِ تَرْكِ المَوْقِدِ مُشْتَعِلاً دُونَ مُرَاقَبَةٍ.



إِغْلَاقِ أنْبُوبَةِ الغَازِ بَعْدَ الانْتِهَاءِ مِنْهَا.



### السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

يُؤدِي إِلَى احْتِراقِهَا

تَحْمِيلُ المَقَابِسِ الكَهْرَبَائِيَّةِ  
أَكْبَرَ مِنْ طاقَتِهَا يُؤدِّي إِلَى



## إرشادات عامة

1 دُخُولُكَ لِلْمَطْبَخِ وَأَنْتِ حَافِيَةٌ الْقَدَمَيْنِ قَدْ يُعَرِّضُكَ لِلْخَطَرِ.

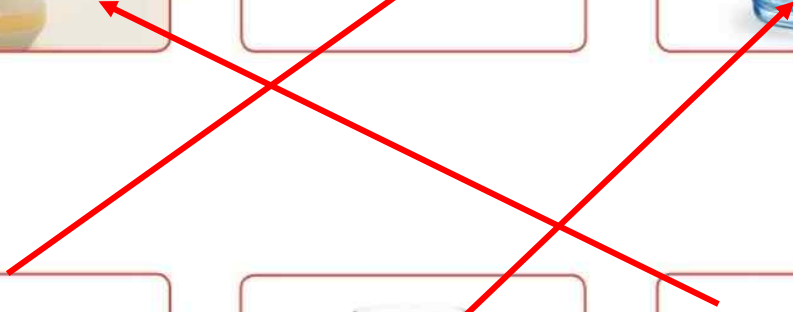
2 وُجُودُ طَفَاءَةِ الْحَرِيقِ فِي الْمَطْبَخِ أَمْرٌ ضَرُورِي.

3 مَنِ الْخَطَأَ تَخْزِينُ الْأَطْعَمَةِ وَالْأَوَانِي أَوْ حِفْظُهَا فِي خِزَانَةٍ وَاحِدَةٍ.

4 الْأَجْهَزَةُ وَالْأَدَوَاتُ تُسَهِّلُ الْعَمَلَ فِي الْمَطْبَخِ.

5 الْاِقْتِصَادُ فِي اسْتِعْمَالِ الْأَجْهَزَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ يُقَلِّلُ مِنْ قِيَمَةِ فَاتُورَةِ الْكَهْرَبَاءِ.

صَلِّي كُلَّ صُورَةٍ بِمَا يُنَاسِبُهَا:



# اُكْتُبِي اسْتِعْمَالَاتِ مَا يَأْتِي:

تَقْطِيعِ الْخَضِرَاتِ وَاللَّحُومِ عَلَيْهَا



عَمَلِ الْبَيْضِ



صَنْعِ الْكَيْكِ



طَبْخِ اللَّحْمِ وَالْأَرْزَ (الْكَبْسَةَ)





الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

# غِذَائِي

- آدَابُ الطَّعَامِ
- الْأَطْعَمَةُ الْمُفِيدَةُ
- سَلْطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضْرَاوَاتِ
- حَلْوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ



## الأهداف

يُنَوِّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَائَةِ الْوَحْدَةِ:

- ١ أَنْ تَسْتَنْجِ ثَلَاثَةً مِنْ آدَابِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ .
- ٢ أَنْ تُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ .
- ٣ أَنْ تُصَنِّفَ الْأَطْعَمَةَ وَفَقًا لِمَصَادِرِهَا .
- ٤ أَنْ تُمَيِّزَ بَيْنَ الْأَطْعَمَةِ الْمُنْفِيْدَةِ لِلْجِسْمِ وَالْأَطْعَمَةِ الضَّارَّةِ لَهُ .
- ٥ أَنْ تُنْفِذَ طَبَقَ سَلْطَةِ بَسِيْطًا تَحْتَ إِشْرَافِ الْمُعَلِّمَةِ .
- ٦ أَنْ تَقْتَرِحَ طَرِيقَةً جَدَّابَةً لِتَقْدِيْمِ حَلْوَى الْمَوْزِ بِالْعَسَلِ .



## آدابُ الطَّعامِ

مَا آدَابُ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- آدابُ
- الطَّعامِ
- التَّضَخُّ

عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي سَلَمَةَ (رضي الله عنه) قَالَ: كَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي الرَّسُولُ ﷺ: «يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ».

[البخاري: ٥٣٧٦]

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأُ اليَوْمَ دراسةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ آدَابِ الطَّعَامِ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسَعِدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

النَّشَاطُ:

عَزِيزِي الْأَبَ / الْأُمَّ، سَاعِدْ ابْنَتَكَ فِي اسْتِنَاجِ آدَابِ الطَّعَامِ كَمَا وَرَدَتْ فِي الْحَدِيثِ السَّابِقِ.

أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.





## لِمَ نَغْسِلُ أَيْدِينَا قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ؟

لكي نقي أنفسنا من الأمراض



أَقْلَمُ أَظْفَارِي إِنْ كَانَتْ غَيْرَ مُقْلَمَةٍ، **لماذا؟ حتى لا تتسخ وتنقل لنا الأمراض**

أَجْلِسُ جُلُوسًا صَحِيحًا عِنْدَ الْأَكْلِ وَأَتَنَاوَلُ

الطَّعَامَ بِهُدُوءٍ مَعَ مَضْغِهِ جَيِّدًا.

أَتَجَنَّبُ الشُّرْبَ وَأَنَا وَاقِفَةً.

## أُسْرَتِي الْعَرِيزَةُ



عَرِيزِي الْأَبِّ / الْأُمِّ، سَاعِدِ ابْنَتَكَ فِي تَحْدِيدِ مَا يَجِبُ أَنْ يُقَالَ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.



## كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

أ. إِذَا لَمْ يُعْجِبْكَ الطَّعَامُ. لا أفصح بذلك وأكل القليل منه

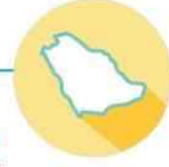
ب. إِذَا رَأَيْتَ شَيْئًا غَرِيبًا فِي الطَّعَامِ. اقوم بإزالته



أَتَجَنَّبُ النَّفْخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْحَارِّ. لِمَاذَا؟



### 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 اداب الطعام فلتنذهبي الى اقرب سلة مهملات وتفرغي ما بداخل فمك في منديل وتغلقه جيدا وتلقيه بالسلة



عَزِيزِي الْأَبَّ / الْأُمَّ، نَاقِشِ ابْنَتَكَ فِي الْعِبَارَةِ الْآتِيَةِ،  
مَعَ تَوْضِيحِ السَّبَبِ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِالتَّنْفُسِ  
ثَلَاثًا أَثْنَاءَ الشُّرْبِ.

أُطَبِّقُ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ مَعَ زَمِيلَاتِي.





## إرشادات عامة

- ١ نهى الرسول ﷺ المسلم عن الأكل مُتَكِنًا.
- ٢ السكينُ تُستخدَمُ للقطعِ لا لتناولِ الطعامِ أو الإشارةِ بها.
- ٣ لا تتحدثي وفمك مملوءٌ بالطعامِ.
- ٤ ضعي في الطبقِ قدرَ حاجتكِ من الطعامِ.
- ٥ لا تُحدثي صوتًا أثناء الأكلِ أو الشربِ.
- ٦ تجنبي التنفُّسَ في الكوبِ أثناء الشربِ.

## هيا نمرح

ضعي علامة (✓) تحت الصورة التي تمثل سلوكاً صحيحاً،  
وعلامة (✗) تحت الصورة التي تمثل سلوكاً غير صحيح مع  
تصويبه شفهيًا:





قَالَ ﷺ: «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ  
 أَكَلَاتٍ يُقَمِّنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَثَلَّثَ ..... لَطْعَامَهُ .....،  
 وَثَلَّثَ ..... لَشْرَابِهِ .....، وَثَلَّثَ ..... لِنَفْسِهِ .....».

[صحيح ابن حبان: ٦٧٤].







www.icn.edu.sa

# الطَّعِمَةُ الْمُفِيدَةُ

لِمَ نَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ؟

المفاهيم الرئيسة :

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

تَنَاوَلُ الطَّعَامِ مُهِمٌّ

لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

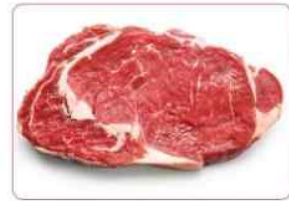
لِلنَّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ

لِنُمُوِّ الْجِسْمِ

لِلأَطْعِمَةِ أَنْوَاعٍ مُتَعَدِّدَةٍ:



أَنَا أَعْرِفُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ الْآتِيَةِ:



أَرْسَمِي مَخَطَّطًا تَنْظِيمِيًّا مُبَسَّطًا يُوَضِّحُ 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 - الْبُقُولَ وَالْحَبُوبَ -
- اللُّحُومَ وَالْأَسْمَاكَ وَالْبَيْضَ - الْحَلِيبَ وَمُتَّجَاتِهِ.

أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلَ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الْمُفِيدَةِ مِثْلَ:



- الْحَلْوِيَّاتِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ - الْوَجَبَاتِ
- السَّرِيعَةَ - الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةَ



فِي رَأْيِكَ أَيَّمَا أَفْضَلُ: تَنَاوُلُ الطَّعَامِ الْمَطْبُوخِ فِي

الطعام المطبوخ في المنزل أفضل  
لأنه شهى وليس به مواد ضارة  
ويتمتع بالنظافة الموثوق فيها

الْمَنْزِلِ أَمْ الطَّعَامِ الْجَاهِزِ؟ وَمَلَاذَا؟



النَّظَافَةُ مُهِمَّةٌ عِنْدَ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَتَقْدِيمِهِ وَتَنَاوُلِهِ.



اِكتَشِفِي الأَخْطَاءَ فِي الأشْكَالِ الآتِيَةِ؟ واقتِرِحِي حُلُومًا لَهَا.



ترك الاطعمه مكشوفه عرضة للحشرات  
الحل: تغطية الأطعمة.



شراء الاطعمه من الباعة الجائلين  
الحل: تناول الطعام المعد منزليا



تناول الاطعمة المعلبة وترك الفواكه.  
الحل: الاكثار من تناول الفواكه.



تناول الحلويات بكثرة  
الحل: الاقلال من تناول الحلويات

• مِنَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِقْلَالُ مِنْهَا:



- الْمَقْلِيَّة
- الْمُلَوَّنَة
- الْجَاهِزَة
- الْمُعَلَّبَة



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



حتى لا نصاب بالامراض وفي ذلك التزام بما أوصانا به الرسول  
فتلت البطن للماء والتلت للطعام والتلت للنفس



## إرشادات عامة

- ١ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمناً.
- 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 يومياً.

# هَيَّا نَمْرُجْ

أَضَعْ عَلامَةَ (✓) عَلَى الأَطعمَةِ المُفيدةِ لِأَجسامِنا:





## إِخْتَارِي الْعَصِيرَ الْأَفْضَلَ، وَبَيِّنِي السَّبَبَ:



لأنه طبيعي  
يصنع في  
المنزل وليس به  
مواد صناعية

## ضَعِي عَلَامَةَ (✓) تَحْتَ الْأَعْدِيَةِ الَّتِي يَجِبُ أَلَّا نَتَنَاوَلَهَا بكَثْرَةَ:





# سَلَطَةُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ

لِمَ يَجِبُ تَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا؟

المفاهيم الرئيسية:

- السَّلَطَةُ.
- التَّقْطِيعُ.
- الْخَلْطُ.

الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَاوَاتُ مِنَ الْأَطْعَمَةِ الْمُفِيدَةِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ



أَتَنَاوُلُ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا

لِزِيَادَةِ نَشَاطِييِ الْبَدَنِ

لِحِمَايَةِ جِسْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ



## نَشَاطُ

أُرْسِمِي دَائِرَةً حَوْلَ الْفَاكِهَةِ، وَمُرَبَّعًا حَوْلَ الْخَضِرَاوَاتِ:



## نشاط ٢

لَا حَظَّ أُمُّ أَمَلٍ أَنَّ ابْنَتَهَا خَامِلَةٌ وَبَطِيئَةُ الْحَرَكَةِ، فَاسْتَشَارَتِ الطَّبِيبَ وَسَأَلَتْهُ عَنِ حَالِهَا، فَنَصَحَهَا أَنْ تَتَنَاوَلَ أَمَلِ الْأَطْعَمَةَ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، فَسَأَلَتْهُ أُمُّ أَمَلٍ: كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ يَتِمَّ ذَلِكَ وَأَمَلٌ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَأْكُلَ حَبَّةَ فَاكِهَةٍ بِأَكْمَلِهَا؟

**قَدِّمِي لِأُمِّ أَمَلٍ حُلُولًا فَعَالَةً لِهَذِهِ الْمَشْكِلَةِ؟**

هَيَّا نَتَعَرَّفْ عَلَى خُطُواتِ عَمَلِ سَلَطَةِ الْفَوَاكِهَةِ:



• **أَوَّلًا:** نُحَضِّرُ الْفَوَاكِهَةَ ثُمَّ نَغْسِلُهَا جَيِّدًا.



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



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



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



• **خَامِسًا:** نَقَدِّمُ الطَّبَقَ.



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ  
اتَّبِعِي الْخُطُواتِ السَّابِقَةَ لِإِعْدَادِ  
طَبَقِ سَلْطَةِ فَوَاكِهٍ ثُمَّ زَيِّنِيهِ.

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



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



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

• **ثَالِثًا:** خَلَطَتِ 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.



## نشاط ٤



أَعِدِّي طَبَقَ سَلَطَةِ خَضِرَاوَاتٍ  
وَأَبْتَكِرِي طَرِيقَةً لِتَزِينِهِ وَتَقْدِيمِهِ.



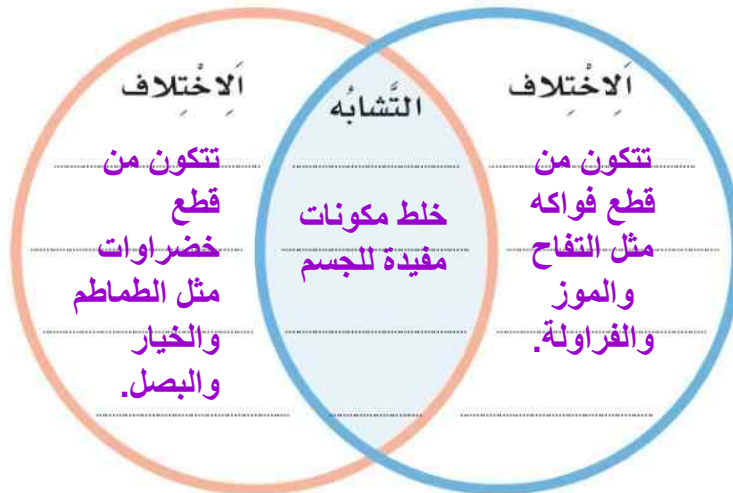
## نشاط ٥

مَا أَوْجُهَ الشَّبَهِ وَالْإِخْتِلَافِ بَيْنَ سَلَطَةِ الْفُؤَاكِهِ وَسَلَطَةِ  
الْخَضِرَاوَاتِ.



سَلَطَةُ الْخَضِرَاوَاتِ

سَلَطَةُ الْفُؤَاكِهِ





## إرشادات عامة

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

# هَيَّا نَمْرَحْ

رَتَّبِي مَرَا حِلَ إِعْدَادِ طَبَقِ سَلْطَةِ الْفَوَاكِه:



٣



٢



١



٤

يَحْتُ مَشْرُوعُ قَطْرَةَ عَلَى تَقْلِيلِ هَدْرِ الْمَاءِ. اقْتَرِحِي طَرِيقَةً لِتَوْفِيرِ كَمِّيَّةِ الْمَاءِ  
الْمُسْتَعْمَلِ فِي غَسْلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.



نملاً اناء بالماء ونغسل الخضروات والفاكهه فيه

٧٢







# حَلَوَى الْمَوْزِ مَعَ الْعَسَلِ

لِمَ تُعْتَبَرُ الْحَلَوِيَّاتُ مِنَ الْأَطْبَاقِ الْمُفَضَّلَةِ لَدَيْنَا؟

المفاهيم الرئيسية:

- الدهن.
- التزيين.

أَتَنَاوَلُ الْأَطْعِمَةَ الْحَلْوَةَ الْمَذَاقِ مِثْلَ

الْمُرَبِّي

الْفَوَاكِهِ

الشُّوْكَلَاتِهِ

الْعَسَلِ



نَشَاطٌ

اقْتَرِحِي أَصْنَافاً مِنَ الْحَلَوَى يُمَكِّنُ إِعْدَادَهَا بِاسْتِخْدَامِ مُكَوِّنِينَ  
أَوْ أَكْثَرَ مِنَ الْمُكَوِّنَاتِ (الْعَسَلِ، الشُّوْكَلَاتِهِ، الْفَوَاكِهِ).



## خُطُواتُ العَمَلِ:



قَشِّرِي



أَدْخِلِي العُودَ



اقْطَعِي



قَدِّمِي بَعْدَ التَّرْيِينِ



زِينِي



أَدْهِنِي بِالْعَسَلِ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ طَبِّقِي خُطُواتِ إِعْدَادِ  
الطَّبَقِ السَّابِقِ مُسْتَبَدِلَةً بِالْعَسَلِ وَالْمَوْزِ مُكوِّناتِ أُخْرَى.



٧٤



أَنَا أَعْرِفُ كَيْفَ يَصْنَعُ النَّحْلُ الْعَسْلَ:



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

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



لِمَ يَسْوَدُّ الْمَوْزُ بَعْدَ تَقْشِيرِهِ؟



لاحتوانه على نسبه عاليه من الحديد



## مِنْ فَوَائِدِ الْمَوْزِ:

أَنَّ تَنَاوُلَهُ بِانْتِظَامٍ يُفِيدُ الْهَيْكَلَ الْعَظْمِيَّ وَالْأَعْصَابَ  
وَالْمَفَاصِلَ.



## إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

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

# هيتا نمرح

أحيطُ مقاديرَ طبقِ حلوى الموزِ مع العسل: 



## صِفِي خُطُواتِ عَمَلِ الطَّبَقِ الآتِي:



Handwriting practice area with multiple horizontal lines for writing.

