

الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

✿ الساعة.

✿ كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاعِي؟





وقتي

الأهداف

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- ✿ أن توضح سبب استخدام الساعة.
- ✿ أن تقارن بين عقارب الساعة.
- ✿ أن تشرح كيف يمكنها قضاء وقت فراغها.
- ✿ أن تقترح أفكاراً للاستفادة من الوقت بشكل صحيح.



الساعة

كَيْفَ نَعْرِفُ الْوَقْتَ؟

المفاهيم الرئيسة:
الساعة.

للساعات أشكال وأحجام مختلفة.



نشاط

لماذا لدينا ساعات؟



لنعرف الوقت وننظم أمور حياتنا بناء عليه



أرسمي خريطة ذهنية لاستخدامات الساعات.

الأرقام: يشير كل رقم إلى ساعة واحدة.

العقرب الصغير: يُشير إلى الساعات، ويدور دورة كاملة كل نصف يوم أي كل ١٢ ساعة.



العقرب النحيف: يشير إلى الثواني، ويدور دورة كاملة كل ٦٠ ثانية.

العقرب الكبير: يشير إلى الدقائق، ويدور دورة كاملة كل ساعة أي كل ٦٠ دقيقة.

التعاون والمشاركة المجتمعية

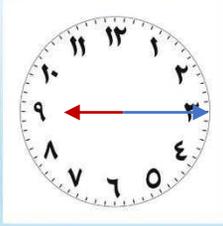


بالتعاون مع زميلاتك ومعلمتك حددي كم ساعة في اليوم وكم دقيقة في الساعة وكم ثانية في الدقيقة .
في اليوم ٢٤ ساعة
وفي الساعة ٦٠ دقيقة
وفي الدقيقة ٦٠ ثانية

٣

نشاط

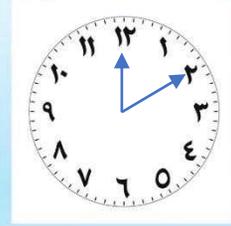
أرسم العقارب وفقاً للوقت المحدد تحت كل ساعة.



٩:١٥



٨:٤٠:٥



١٢:١٠

٤

نشاط

أكتب وقت الساعة المناسب لجدولي اليومي



٧:٠٠

٧:٠٠ مساءً



في مواقيت الصلاة بعد الأذان مباشرة

٦:٠٠ مساءً



١١:٠٠ ظهراً

١:٠٠ ظهراً





نشاط

أشارك زميلاتي ومعلمتي بإجابتي عن السؤال الآتي:
ما الشيء الذي يمشي ويقف وليس له أرجل؟



..... الساعة: تمشي عقاربها وتقف إذا انتهى عمر
بطاريتها وليس لها أرجل



إرشادات عامة

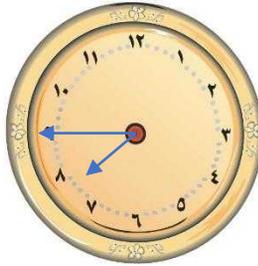
- 1. للساعة عقربان أحدهما يُشير إلى الدقيقة والآخر إلى الساعة.
- 2. الساعة تدق عندما تضبطها على الوقت الذي نريده.
- 3. الساعة التي تتوقف عن العمل لا يعني أنها غير صالحة، لكن قد تحتاج إلى تغيير البطارية.
- 4. تدور عقارب الساعة من اليمين إلى اليسار.

أَكْتُبُ الرَّقْمَ، ثُمَّ أَرْسُمُهُ عَلَى السَّاعَةِ: 

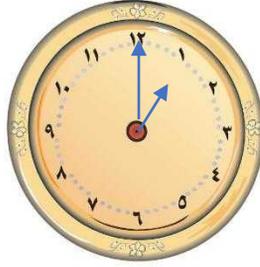
أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحاً السَّاعَةَ ٧:٠٠ صباحاً



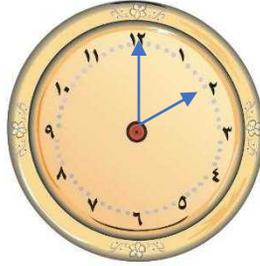
أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ ٧:٤٥ صباحاً



أُخْرِجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ ١:٠٠ ظهراً



أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ ٢:٠٠ ظهراً



أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدَادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ ٩:٠٠ مساءً



يَبْدَأُ الْيَوْمَ الدَّرَاسِيَّ فِي تَمَامِ السَّاعَةِ ٨:٠٠ صَبَاحاً

أَيُّ نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ السَّاعَاتِ تُسَاعِدُكَ عَلَى الْإِسْتِيقَازِ
مِنَ النَّوْمِ؟





كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي ؟

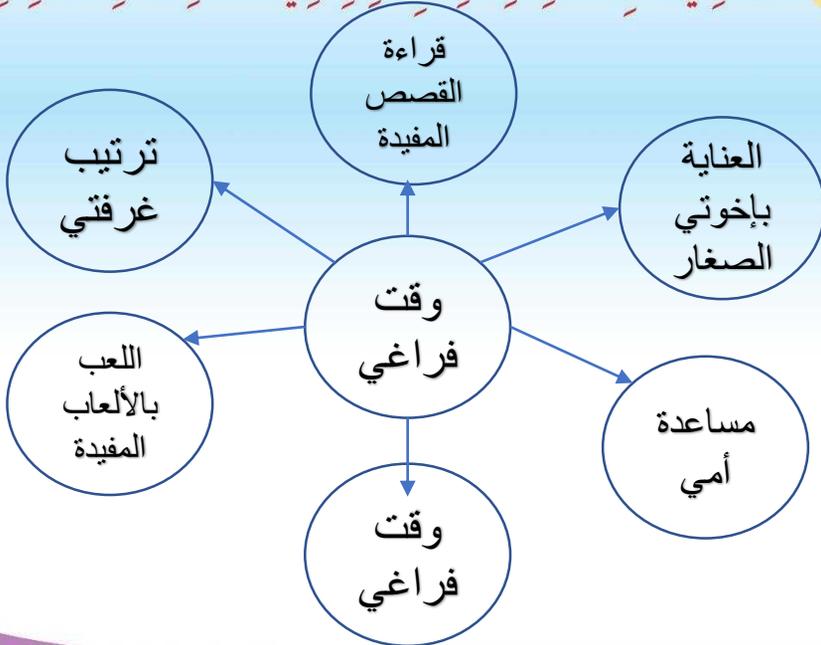
كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي بِمَا يُفِيدُ ؟

المُضَاهِيْمُ الرَّئِيسِيَّةُ :

- وقت الفراغ
- المفيد .
- التسلية .



أرسمي خريطة ذهنية لطريقتك في قضاء وقت فراغك؟



أَوَّلًا: أَسَاعِدُ أُمِّي فِي أَعْمَالِ الْمَنْزَلِ:



• أَرْتَبُ غُرْفَتِي.



• أَنْفِذُ كُلَّ مَا تَطْلُبُهُ مِنِّي أُمِّي.



• أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَنْزَلِ.



• أَسَاعِدُ فِي تَحْضِيرِ سَفْرَةِ الطَّعَامِ.



• أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الصَّغَارِ.

أَذْكُرِي أَعْمَالًا أُخْرَى تُسَاعِدِينَ بِهَا أُمَّكَ.

- ١. أَرْتَبُ كِتَابِي وَأَلْعَابِي
- ٢. أَسَاعِدُهَا فِي الْإِهْتِمَامِ بِإِخْوَتِي الصَّغَارِ
- ٣. أَسَاعِدُ فِي إِعْدَادِ وَتَقْدِيمِ الضِّيَافَةِ عِنْدَ قَدُومِ زَوَارِ لِبَيْتِنَا

٢

نشاط

ما أثر مُساعدتك لِأمِّك في أَعْمالِ المَنْزِل؟

راحة والدتي الجسدية

الرضا عن نفسي

أنال رضا أمي ورضا الله تعالى

أقضي وقتنا نافعاً

أتعلم تحمل المسؤولية

سارِعي لِمُساعدةِ أمِّك إذا انْتَهَيْتِ مِنَ الاسْتِدْكارِ.



ثانياً: أمارِسُ الهَوَاياتِ وَالْأَلْعابَ البَدَنِيَّةَ المُفِيدَةَ.

فوائدُ الأَلْعابِ البَدَنِيَّةِ



تقوية
العضلات
والعظام.

تكوين
صدقات
مع الآخرين

الثقة
بالنفس
والتعاون

المحافظة
على جسم
صحي.



تَحَدِّثِي مَعَ زَمِيلَاتِكَ وَمُعَلِّمَتِكَ عَنِ هَوَايَتِكَ الْمُفَضَّلَةِ ثُمَّ
اَكْتُبِيهَا.

القراءة والمطالعة

السباحة

ركوب الخيل

ثالثاً: قراءة القصص المفيدة:



أَخْتَارُ مَكَاناً هَادِئاً وَمُضَاءً إِضَاءَةً جَيِّدَةً.
أَقْرَأُ بَتَّانٍ.
أَحْوَلُ تَلْخِيصَ مَا قَرَأْتُ.
أَحَافِظُ عَلَى الْأَوْرَاقِ عِنْدَ الْقِرَاءَةِ.
أَقُومُ بِإِعَادَةِ الْقِصَّةِ إِلَى مَكَانِهَا بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا.



٤

نشاط

لَمْ يَنْصَحْ بِقَضَاءِ الْوَقْتِ فِي الْقِرَاءَةِ؟

لأن القراءة النافعة تنمي العقل وتقوي اللغة وتكسبنا
معارف جديدة وتهذب الخلق وتوسع المدارك والآفاق
وتعلمنا أسس النجاح

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



كِتَابِي يُفِيدُ
كُلَّ جَدِيدٍ
فَأَزْدَادُ فَهْمَا
وَأَكْسَبُ عُلَمَا
حُبًّا كَبِيرًا
أَزِيدُ سُرُورًا

كِتَابِي يُسَلِّي
كِتَابِي يَعْلَمُ
أُطَالِعُ فِيهِ
وَأَحْيَا سَعِيدًا
أَحِبُّ كِتَابِي
وَحِينَ أَرَاهُ

※ للشاعر / مصطفى عكرمة.

رابعًا : أَشْرَكَ فِي حَلَقَةِ تَحْفِيزِ الْقُرْآنِ أَوْ نَوَادِي الْحَيِّ وَالْمَرَاكِزِ الصَّنِيفِيَّةِ.

فِي كُلِّ حَيٍّ مَرْكَزٌ لِتَحْفِيزِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَنَادٍ لِلْحَيِّ أَوْ مَرْكَزٌ صُنِيفِيٌّ.



٥

نشاط

ما المَقْصُودُ بِمَا يَأْتِي :

١. الْحَدِيثُ الشَّرِيفُ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ

من تعلم القرآن الكريم حق تعلمه حفظاً وفهماً وتجويداً وتفسيراً وعلمه لغيره
حق تعليمه، وهذا الشخص يكون كاملاً لنفسه مكملاً لغيره محسناً لنفسه
وللآخرين

٢. المَرْكَزِ الصَّيْفِيِّ :

هو مركز لتدريس القرآن الكريم والسنة النبوية وإقامة الفعاليات المفيدة
والنزهات للأطفال خلال العطلة الصيفية

بَدَأَتِ الْعُطْلَةُ الصَّيْفِيَّةُ، كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِي فِيهَا؟
أَخْتَارُ مِمَّا يَأْتِي :



- السَّفَرُ وَقَضَاءُ الْإِجَازَةِ فِي مَدِينَةٍ مِنْ مُدُنِ
بِلَادِي أَوْ السَّفَرُ خَارِجَ الْبِلَادِ.
- مُشَاهَدَةُ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ عَلَى التِّلْفَازِ.
- الْإِلْتِحَاقُ بِمَرْكَزِ صَيْفِيٍّ.



برنامج جودة الحياة 2020

برنامج جودة الحياة
٢٠٢٠ أحد برامج
تحقيق رؤية المملكة
٢٠٣٠، ويُعنى

بتحسين نمط حياة
الفرد والأسرة وبناء
مجتمع ينعم أفرادُهُ
بأسلوب حياة متوازن،
وذلك من خلال تهيئة
البيئة اللازمة لدعم
واستحداث خيارات
جديدة تعزز مشاركة
المواطن والمقيم
في الأنشطة الثقافية
والترفيهية وبرنامج
جودة الحياة الرياضية.

نشاط ٦



تعاوني مع زميلاتك ومعلمتك في
جمع صور لأماكن سياحية بالمملكة
العربية السعودية وعمل دليل سياحي
للتعريف بمدن المملكة.



إرشادات عامة

بعض الأعمال المنزلية قد تسبب الأذى
فتجنبها.

الألعاب البدنية تعلمك العمل بروح الفريق
والصبر والمثابرة.

حث الرسول ﷺ على تقليم الأظفار.

طلاء الأظفار يمنع وصول الماء والهواء
إليها ويجعل الوضوء غير صحيح.

أُرْسِمِي ○ تَحْتَ صُورِ الْأَعْمَالِ الَّتِي تُحِبُّ أُمُّكَ أَنْ تَقُومِي بِهَا،
 وَ □ تَحْتَ صُورِ الْأَعْمَالِ الَّتِي تَوَدِّينَ الْقِيَامَ بِهَا.
 وَ △ تَحْتَ صُورِ الْأَعْمَالِ الَّتِي تَمْنَعُكَ أُمُّكَ مِنَ الْقِيَامِ بِهَا:



أُسْتَمِرُّ وَقْتِي بِشَكْلِ مُفِيدٍ بِتَنْفِيدِ بَعْضِ الْأَفْكَارِ، مِثْلَ:

- مساعدة أمي في بعض الأعمال المنزلية
- قراءة القصص المفيدة
- القيام ببعض الألعاب البدنية المفيدة
- مشاهدة بعض برامج الأطفال
- ممارسة هواية الرسم والتلوين
- مشاركة أصدقائي في اللعب

أَخْتَارِي الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ:

إِذَا رَأَيْتِ أُمَّتَكَ تَقْضِي وَقْتَهَا فَرَاغًا كُلَّهُ بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ:

١. تُشَاهِدِينَ مَعَهَا التَّلْفَازَ.

٢. تُغْلِقِينَ التَّلْفَازَ عَنْهَا.

٣. تُذَكِّرِينَهَا بِمُضَارَّةِ مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارٍ.

٤. لَا تَهْتَمِينَ بِالْأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَعْينِكَ.

٥. تُذَكِّرِينَهَا بِوَسَائِلٍ أُخَرَ لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.



أَبْحَثُ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ عَمُودِيًّا وَأَفْقِيًّا، ثُمَّ أَشْطَبُهَا



أطلع - قصة - كتب - مكتبة - هدوء - قرأ

ا	و	ق	ص	ن
ة	ب	ت	ك	م
ر	ب	ت	ك	ط
ج	ء	و	د	ل
أ	ر	ق	ا	ح

• ثُمَّ أَكُونُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ اسْمَ مَجْمُوعَةٍ قَصَصِيَّةٍ طَرِيفَةٍ عُرِفَ بِهَا صَاحِبُهَا.

نوادير ججا

تمارين عامة

تمارين عامة

السؤال الأول:

أضَع علامة (✓) أمام العبارة الصَّحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصَّحيحة:

1. الوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اعْتِدَالِ قَامَتِكَ. (✓)
2. اتَّجَنَّبُ اللَّعِبَ تَحْتَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ فِي وَقْتِ الْعَصْرِ. (X)
3. إِذَا كَبُرْتُ عَلَى مَلَابِسِي أَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْأَغْنِيَاءِ. (X)
4. اتَّبَاعُ مَذَلُّوَلَاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلَى الْوَعْيِ. (✓)
5. فَضَّلُ الْأَسْلَاكِ الْكَهْرَبَائِيَّةَ فَوْزَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهَا. (✓)
6. الدَّوَاءُ لَهُ مِقْدَارٌ مُعَيَّنٌ وَوَقْتٌُّ مُحَدَّدٌ لَا يَجِبُ الْإِلْتِزَامُ بِهِ. (X)
7. طَلَبُ الْمُسَاعَدَةِ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ. (✓)
8. السَّبَّاحَةُ رِيَاضَةٌ مُفِيدَةٌ لِلْجَمِيعِ. (✓)

تمارين عامة

السؤال الثاني:



أضِعْ الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الفَرَاقَاتِ المُنَاسِبَةِ:

الأسلاك الكهربية - الرموز الإرشادية - نظيفة - الصباح - المشي -
الحقن - الشمس.

١. الرموز الإرشادية موحدة في جميع أنحاء العالم.
٢. ينبغي التخلص من بقايا والحقن والأدوية بعد الانتهاء منها.
٣. الملابس التي تصدقن بها يجب أن تكون نظيفة وبحالة جيدة.
٤. رياضة المشي يوميًا لمدة نصف ساعة تُفيد الجسم.
٥. من الخطر لمس الأسلاك الكهربائية والأيدي مبللة بالماء.
٦. الشمس مفيدة في الصباح الباكر وقبل الغروب.

السؤال الثالث:

أختارُ الإجابةَ الصحيحة:

١. الوُقُوفُ وَالْمَشْيُ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ عَلَى شَكْلِ

* الجهازِ الهَضْمِيِّ. * الجهازِ التَّنَفُّسِيِّ. * العَمُودِ الفِقْرِيِّ. * العَمُودِ الفِقْرِيِّ.

٢. عِنْدَ خُرُوجِ أُمِّي مِنَ المَنْزِلِ أَقُومُ بِالآتِي:

* الحُرُوجِ لِلشَّارِعِ. * العِنَايَةِ بِالأَخِ الأَصْغَرِ. * إِزْعَاجِ الجِيرَانِ. * إِزْعَاجِ الجِيرَانِ.

٣. عِنْدَ السَّبَّاحَةِ يَجِبُ

* أَخْذُ الإِذْنِ مِنَ وَالِدِي. * السَّبَّاحَةُ فِي مِيَاهِ الشُّيُولِ. * السَّبَّاحَةُ فِي مِيَاهِ الشُّيُولِ.

* السَّبَّاحَةُ فِي الأَمَاكِنِ العَمِيقَةِ. * السَّبَّاحَةُ فِي الأَمَاكِنِ العَمِيقَةِ.

٤. أَقْضِي وَقْتِ فَرَاعِي فِي

* مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ طَوَالَ الوَقْتِ. * القِرَاءَةِ المُفِيدَةِ. * النَّوْمِ. * النَّوْمِ.