

المملكة العربية السعودية

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة التعليم
Ministry of Education



٣

لصف الثالث الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

التربية الأسرية

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للفصل الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

٣ وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأسرية : للصف الثالث الابتدائي : الفصل الدراسي الثاني، وزارة التعليم

- الرياض، ١٤٣٠هـ

٩٢ ص ، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٩٥٢-٠

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

أ- العنوان:

١٤٣٠ / ٨١٦٧

ديوي ٦٤٠، ٧١٣

رقم الإيداع: ١٤٣٠ / ٨١٦٧

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٩٥٢-٠

مواد إلكترونية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد؛
فيسرنا أن نقدّم كتاب الطالبة للصف الثالث الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية، انسجاماً مع
الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠
والتي تنص على "إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة
تتّصف 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 وتحوّر وتعبر عن رأيها،
لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.

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



مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبيهَ إلى أن بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محدَّدةٌ، حيثُ أن فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلُّمِ والتفكيرِ، ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلِّمةِ.

رؤية المملكة ٢٠٣٠



أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتُ علاقةٍ بمحتوىِ الدرسِ، تُنفَّذُ داخلَ الصفِّ أو خارجهِ.



التفكيرُ الناقدُ



التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلات



التواصلُ



التعاونُ والمشاركةُ المجتمعية



أناشيدٌ بسيطةٌ تُقدِّمُ للمتعلِّمةِ لتأكيدِ مفاهيمِ الدرسِ وإضفاءِ روحِ المرحِ، ولا يُطلبُ منها حفظُها، بل تُردِّدها معَ معلِّمتها فقط.



معلوماتٌ إثرائية



أسرتي العزيزة



إرشاداتٌ عامة



مقياسٌ يُحدِّدُ مدى استيعابِ الدرسِ وفهمه.



الفهرس

عَدَدُ الحِصَصِ المُقَرَّرَةِ فِي مَنَهِجِ التَّرْبِيَةِ الأُسْرِيَّةِ لِلصَّفِّ الثَّالِثِ الأَبْتِدَائِيِّ، الفَصْلِ الدَّرَاسِيِّ الثَّانِي، ثَلَاثُ حِصَصٍ فِي الأُسْبُوعِ.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
أسبوع	١٠	- تَعَامَلِي فِي مَدْرَسَتِي.	مَسْكَنِي
أسبوع	١٧	- تَعَامَلِي مَعَ ضِيُوفِي.	
أسبوع	٢٤	- تَعَامَلِي أَثْنَاءَ نَزْهَتِي.	
أسبوع	٢٨	- تَعَامَلِي مَعَ بَيْتِي.	
أسبوع	٣٥	- المَجْمُوعَاتُ الغِذَائِيَّةُ.	غِذَائِي
أسبوع	٤٣	- الشُّطَانِرُ.	
أسبوع	٤٨	- التَّمْرُ.	
أسبوع	٥٩	- الأيُومُ الوَطَنِي.	مُنَاسِبَتِي
أسبوعان	٦٩	- يَومُ المَعْلَمِ.	
أسبوع	٧٦	- يَومُ الغِذَاءِ العَالَمِيِّ.	
أسبوع	٨٣	- يَومُ الصِّحَّةِ العَالَمِيِّ.	
أسبوع	٨٩	تَمَارِينُ عَامَّةٌ	



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

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

فهرس تضمين أنشطة خاصة باشارك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٣	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة .	الوحدة الرابعة مسكني
١٤	نشاط أسري .	
١٥	نشاط أسري ختامي .	
٢٤	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة .	
٢٥	نشاط أسري .	
٢٦	نشاط أسري ختامي .	
٤٥	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة .	الوحدة الخامسة غذائي
٤٦	نشاط أسري .	
٤٦	نشاط أسري ختامي .	

الوحدة الرابعة

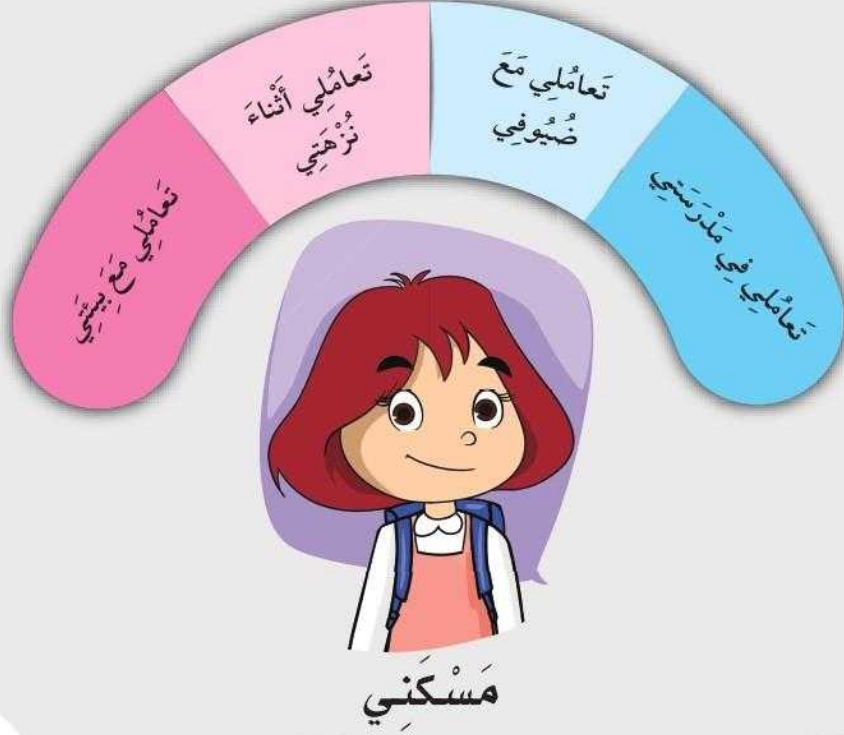
مَسْكَنِي

* تَعَامِلِي فِي مَدْرَسَتِي.

* تَعَامِلِي مَعَ ضُيُوفِي.

* تَعَامِلِي أَثْنَاءَ نَزْهَتِي.

* تَعَامِلِي مَعَ بَيْتِي.



الأهداف

يَتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أن تذكر بعضاً من آداب التعامل في المدرسة.
- ❁ أن تقترح بعض الأساليب المرغوبة للتعامل مع الضيوف.
- ❁ أن تطبق آداب الاستئذان عملياً داخل حجرة الصف.
- ❁ أن تشرح بعض الترتيبات التي تجب مراعاتها عند الخروج للنزهة.
- ❁ أن تستنتج مفهوم البيئة بصفة عامة.
- ❁ أن تقدم أفكاراً فعّالة للمحافظة على الثروة البيئية.





تَعَامِلِي فِي مَدْرَسَتِي

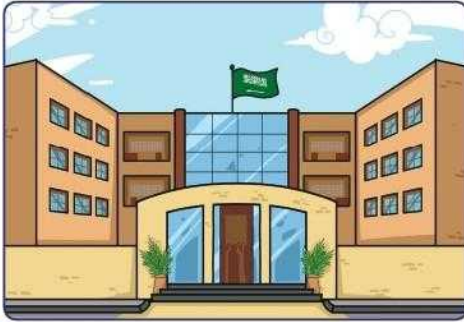
لِمَ نَذْهَبُ كُلَّ يَوْمٍ لِلْمَدْرَسَةِ؟

لأتابع دروسي وواجباتي المدرسية

المفاهيم الرئيسة:

• التوقير.

• الاستئذان.



مَدْرَسَتِي فِيهَا مُعَلِّمَاتِي وَزَمِيلَاتِي.

أَحِبُّ مُعَلِّمَاتِي وَأَحْتَرِمُهُنَّ.

نشاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، قَدِّمِي نَصِيحَةً
لِلْفَتَاةِ الَّتِي لَا تَلْتَزِمُ بِقَوَائِنِ الصَّفِّ أَثْنَاءَ الدَّرْسِ؟



هذا تصرف خاطيء فعندما تبدأ

المعلمة في الشرح لابد من أن :

نصمت جميعا وننتبه لشرحها

لا نتحدث مع بعضنا البعض.

لا نلعب أثناء الحصص

الدراسية

عندما تشرحُ معلّمتي الدّرس:

- أجلِسُ باحْتِرامٍ أمامَ معلّمتي.
- أنصتُ لها جيّداً ولا أنشغلُ عنها.
- أستأذنُ عند الرّغبة في الحديث.
- أشاركها في مناقشة الدّرس وأحاولُ الإجابة على أسئلتها.
- لا أتناولُ الأكل أثناء الشّرح.
- أساعدها إذا احتاجت للمساعدة.
- أحترمها وجميع معلّماتي خارج الصّف.



هل تعلمين أن معلّمتك تبذل
جهداً من أجلك لتعلمي
العلم النافع.

نشاط ٢

أعبر عن وجهة نظري حول مواصفات الصّف المثاليّ.

حينما نكون متعاونات داخل الفصل – نجلس باحترام أمام المعلمه –
نستمع اليها جيداً – نستأذن عند الرغبة في الحديث – لا نأكل أثناء
الشرح – نتعاون للإجابة على أسئلة الدرس في نظام دون ضوضاء

تعاملي مع زميلاتتي:

عدد زميلاتتي في الصّف تلميذة

أَضَعُ الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي المَكَانِ المُنَاسِبِ:

أَلْعَبُ، التَّدَافِعُ، أَدَوَاتِ، أُسِيءُ، أَتَعَاوَنُ، زَمِيلَاتِي.

أَحِبُّ زَمِيلَاتِي فِي الصَّفِّ وَأَحْتَرُمُهُنَّ.

لَا أُسِيءُ لَزَمِيلَاتِي بِالْقَوْلِ وَالْفِعْلِ.

أَحَافِظُ عَلَى أَدَوَاتِ زَمِيلَاتِي كَمَا أَحَافِظُ عَلَى أَدَوَاتِي.

الْعَبُ مَعَ زَمِيلَاتِي فِي وَقْتِ الفُسْحَةِ.

أَتَجَنَّبُ التَّدَافِعَ مَعَ زَمِيلَاتِي عِنْدَ الخُرُوجِ مِنَ المَدْرَسَةِ. لماذا؟ لان التدافع يؤدي الى اضطرابات

واصابات بين التلميذات

أَحِبُّ أَنْ أَتَعَاوَنَ مَعَ زَمِيلَاتِي فِي نِظَافَةِ الصَّفِّ وَالمَدْرَسَةِ.



أُرْسِمِي صَفَّكَ وَحَدِّدِي مَكَانَ جُلُوسِكَ فِيهِ.



أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه أساليب التعامل في المدرسة،
وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً مع وإفر الحُبّ / ابتكّم.

النشاط:

عزيزي الأب / الأم شارك ابنتك في الإجابة عن السؤال الآتي:

كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:

إذا رأيت زميلة تُسيءُ
للآخرات.

أنصحها بما حدثنا به
الرسول بأن نحترم
كبيرنا ونعطف على
صغيرنا

إذا استعارت منك زميلتك
قلماً ولم تُعده إليك.

اطلب منها في احترام

إذا تحدّثت معك زميلتك
أثناء شرح المعلمة.

لا انتبه إليها
وانتبه لشرح
المعلمه وبعد
الصف انصحها
ألا تعيد فعلتها



من السنة النبوية :

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ الرَّسُولَ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا، وَيُوقِّرَ كَبِيرَنَا» [صحيح الجامع: ٥٤٤٥].

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم: ساعدِ ابنتك في الإجابة عن السؤال الآتي:
ما دورُ العاملاتِ في المدرسة؟



توجد العاملات في المدرسة لمساعدتنا على نظافتها ونظامها لذا يجب ان نعاملهم باحترام

٤

نشاط

أضع علامة (✓) أمام التصرف الحسن مع العاملات:



أحترم العاملة وأقدر جهودها.



أقدم المساعدة لها ولا أزهدّها بالأعمال.

أناديها يا خادمة.

أرفع صوتي عليها.

أعمد رمي الأوساخ.



إذا فقدت شيئاً أسألتها بلطف دون اتّهام لها.



أشكرها عندما تقدّم لي المساعدة.

من السنة النبوية:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، وَخِيَارُكُمْ خِيَارُكُمْ لِنِسَائِهِمْ» [رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَأَحْمَدُ].

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم: أُرشدِ ابنتك إلى أَنَّ التَّعَامُلَ بِاحْتِرَامٍ مَعَ الْآخَرِينَ هُوَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ الَّذِي أَوْصَانَا بِهِ نَبِيُّنَا مُحَمَّدٌ ﷺ.



إرشادات عامة



- ✿ المَدْرَسَةُ بَيْتُكَ الثَّانِي فَحَافِظِي عَلَيْهَا.
- ✿ الإِصْغَاءُ لِإِجَابَةِ زَمِيلَتِكَ يَزِيدُ مَعْلُومَاتِكَ.
- ✿ الْمُعَلِّمَةُ تُسَاعِدُكَ فِي فَهْمِ مَا يَصْعُبُ عَلَيْكَ؛ فَاسْأَلِيهَا بِاحْتِرَامٍ دُونَ خَجَلٍ.
- ✿ الزَّمِيلَاتُ أَخَوَاتٌ لَكَ فَتَعَاوَنِي مَعَهُنَّ.
- ✿ الْمُزَاحُ فِي غُرْفَةِ الصَّفِّ غَيْرُ لَائِقٍ.

هَيَّا نَمْرُجْ

أَلْوَنُ الصِّفَاتِ الْحَسَنَةِ، ثُمَّ أذْكَرُ مَوْقِفًا وَاحِدًا حَدَّثَ لِي فِي الْمَدْرَسَةِ:

الإزعاج

المحبة

الصدق

التعاون

الاحترام

الكذب

الشكر

الاستئذان

الفضو

العبت

الامانه

الإهمال

تَعَامِلِي مَعَ ضَيْوْفِي

رابطہ المدرس الرقعي



www.ien.edu.sa

مَنْ أَوْلُ مَنْ أَكْرَمَ الضَّيْفَ؟

المفاهيم الرئيسة:

• الضيف.

• البشاشة.

من السنة النبوية:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ الرَّسُولَ صلوات الله عليه وآله قَالَ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ» [صحيح مسلم: ٤٧].



كَيْفَ نُكْرِمُ الضَّيْفَ؟

- لا نتركه ينتظر عند الباب طويلاً.
- نرحب به، ونقابله ببشاشة وسرور.

تواصل

اذكري بعض عبارات الترحيب التي تُقال للضيوف.

أهلاً وسهلاً - مرحباً بك - يا هلاً فيك





اقترحي حلاً للمواقف الآتية التي مررت بها زميلتك:



• رن جرس الهاتف ولديها ضيف.

استأذنه لأجيب على الهاتف ولا أطيل الحديث بل ألهيه بسرعة وبأدب

• زارها ضيف وهي ترغب في الخروج.

استقبله وأكرمه وحينها اتصل بمن كنت سوف اذهب اليهم من مكان بعيد عنه لاعتذر لهم بسبب حضور ضيوف على غير موعد مسبق

أين تجلسين الضيف؟

في غرفة الضيوف المخصصة لهم (مجلس الرجال – مجلس النساء)

• أتجنب ترك الضيف بمفرده فترة طويلة.

• أبادل الضيف الحديث.

• إكرام الضيف واجب علينا.



التفكير الإبداعي

أَصِقِي صُورًا لِبَعْضِ أَصْنَافِ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تُقَدَّمُ لِلضَّيْفِ.




أَسْتَمِعُ وَأُنشِدُ



أَهْلًا بِالضَّيْفِ

هَاتُوا لِلضَّيْفِ

بِقُدُومِ الضَّيْفِ

أَهْلًا بِالضَّيْفِ

الضَّيْفِ أَتَى

هَاتُوا لِلضَّيْفِ الْحَلْوَى

الضَّيْفِ أَتَانَا يَا أَهْلًا

قَدْ صَارَ الضَّيْفُ لَنَا أَهْلًا

* للشاعر/ مصطفى عكرمة.



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ
مِنَ الْمُنَاسَبَاتِ الَّتِي يَحْضُرُ فِيهَا الضُّيُوفُ لَزِيَارَتِكَ؟

الخطبة - الزواج - الولادة - المرض

أَشِيرِي بِعَلَامَةِ (✓) عِنْدَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ الْوَاجِبِ عَلَى الضُّيُوفِ
مُرَاعَاتِهِ وَصَحَّحِي غَيْرَ الصَّحِيحِ:

يستأذن الزائر قبل الدخول بالطرق ثلاثاً
وانتظار رد أهل البيت

دُخُولِ الْمَنْزَلِ إِذَا كَانَ الْبَابُ مَفْتُوحًا.

لا يجوز ذلك الا في أضيق الحدود وبطلب صاحب البيت

التَّجَوُّلُ فِي الْمَنْزَلِ لِرُؤْيَيْهِ.



الاسْتِئْذَانُ ثَلَاثًا قَبْلَ دُخُولِ الْمَنْزَلِ.

يجب أن يبقى الزائر فترة معقولة من الوقت لا توصف بالطويلة

إطالة الزيارة.

التفكير الناقد

اخْتَارِي مِمَّا يَأْتِي الْأَلْفَاظَ الَّتِي يُفْضَلُ أَنْ تُنَادِيَ بِهَا كَبِيرَاتِ السَّنِّ
عِنْدَ التَّحَدُّثِ مَعَهُنَّ:

- يَا خَالَةَ
- يَا أُخْتِي

- يَا جَدَّةَ
- يَا عَمَّةَ

- يَا صَدِيقَتِي
- يَا أُمِّي

نشاط ٣

عند الحديث نستخدم الألفاظ المهذبة مثل: إذا سمحت،
أذكرني ألفاظاً مهذبةً أخرى؟

..... حضرتك - هل ممكن؟ - استأذن في - بعد اذنك - تفضلي - في أمان الله -
..... حياكم الله - الله معكم

من القرآن الكريم:

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرَنَّ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِاللِّقَابِ يَبْسُ الْأَسْمُ
الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ [الحجرات: ١١].

إرشادات عامة



تلبية الدعوة أمر واجب.

لا تستقبلي الضيوف بملابس النوم أو المدرسة.

قدمي الضيف الجديد للضيوف الآخرين.

تجنبني الانزعاج إذا سقط شيء من ضيوفك

على الأرض حتى لا يخرجهم ذلك.

هَيَّا نَمْرُجْ

أَصِلُ الْعِبَارَةَ بِالْمَوْقِفِ الْمُنَاسِبِ

عِنْدَ قُدُومِ الضُّيُوفِ

تَفَضَّلِي

عِنْدَ تَقْدِيمِ الطَّعَامِ لِلضُّيُوفِ

فِي أَمَانِ اللَّهِ

عِنْدَ خُرُوجِ الضُّيُوفِ

حَيَّاكُمْ اللَّهُ



١ أقومُ نفسي بوضع ★ أمام العبارة التي أطبقها في التعامل مع الضيوف.

• أَسْتَقْبِلُ الضُّيُوفَ بِسُرُورٍ وَبَشَاشَةٍ.

• أَقَابِلُ الضُّيُوفَ بِمَلَابِسٍ لائِقَةٍ.

• أَسْتَأْذِنُ الضَّيْفَ عِنْدَ الرَّغْبَةِ فِي الْقِيَامِ لِإِحْضَارِ شَيْءٍ مَا.

• أَصَافِحُ الضُّيُوفَ وَأَرْحِّبُ بِهِمْ.

• لَا أَتَسَاجَرُ مَعَ إِخْوَانِي أَمَامَ الضُّيُوفِ.

• أَتَحَدَّثُ مَعَ الضُّيُوفِ بِأَدَبٍ.

• أَسَاعِدُ أُمَّي فِي تَقْدِيمِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ لِلضُّيُوفِ.

• أَتَعَامَلُ مَعَ أَبْنَاءِ الضُّيُوفِ بِلُطْفٍ.

• أَلْعَبُ مَعَ أَبْنَاءِ الضُّيُوفِ بِالْعَابِي.

• أَعْطِي الضَّيْفَ فُرْصَةً لِلْحَدِيثِ عَن نَفْسِهِ.

المَجْمُوع

التَّحْقِيقُ

الذَّاتِي:

إذا حَصَلَتْ عَلَيَّ ثَمَانٌ ★ فَأَكْثَرَ فَأَنْتَ تُحَسِّنِينَ التَّعَامُلَ مَعَ الضُّيُوفِ، وَإِذَا حَصَلَتْ عَلَيَّ أَقَلُّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تَرَا جِعِي نَفْسَكَ وَتُحَسِّنِي التَّعَامُلَ مَعَ ضَيْوْفِكَ.



تَعَامِلِي أَثْنَاءَ نَزْهَتِي

لَوْنِي الطَّرِيقَ الَّذِي يُوصِلُكَ لِنُزْهَتِكَ الْمُفَضَّلَةِ:

المفاهيم الرئيسة:
• النزهة.



أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفَ أَتَنَزَّهُ وَأُحَافِظُ عَلَى مَكَانِ النَّزْهَةِ جَمِيلًا كَمَا كَانَ. وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسَعِدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.

النشاط:

عزيزي الأب / الأمّ ساعدِ ابنتك في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. أذكرني أماكن أخرى في بلادنا الحبيبة تتنزهين فيها مع عائلتك.

كورنيش جدة - الملاهي - التخميم بالبر - المتنزهات

٢. ما الأيام المفضلة عند عائلتك للذهاب إلى النزهة؟ ولماذا؟

أيام عطلة نهاية الاسبوع وعطلة عيد الربيع وعطلة الاعياد ، لان افراد الأسرة يكونون في اجازة

نشاط ١

أعبر عن رأيي فيما يأتي:



أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأمّ ساعدِ ابنتك في الإجابة عن السؤال الآتي:
يجبُ عليكِ ألاّ تبتعدي كثيراً عن عائلتكِ أثناء النزهة. لماذا؟ لكي لا تضيع



- عند اللعب أنتظر دوري ولا أزاحم الآخرين.
- عند العودة من النزهة أشكرُ والديّ.

أكتبُ عبارة شكرٍ لوالديّ: 

والدي الغالي أشكرك على رعايتك لنا وبذل المجهود من أجل توفير حياة كريمة لنا
وسوف نبذل أقصى مجهود لرضائك عنا فأنت قدوتنا وطريق الأمل لنا ونعاهدك على الاستمرار
في مسيرتك واحترام أوامرك والعمل على طاعتك.
شكراً أبي



صَفِي لَزِمِيَلَتِكِ مَكَانًا ذَهَبَتْ إِلَيْهِ لِلنُّزْهَةِ مَعَ عَائِلَتِكَ؟

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأمّ أرشد ابنتك للمحافظة على البيئة والمكتسبات
الوطنية فهي ثروة للأجيال القادمة.



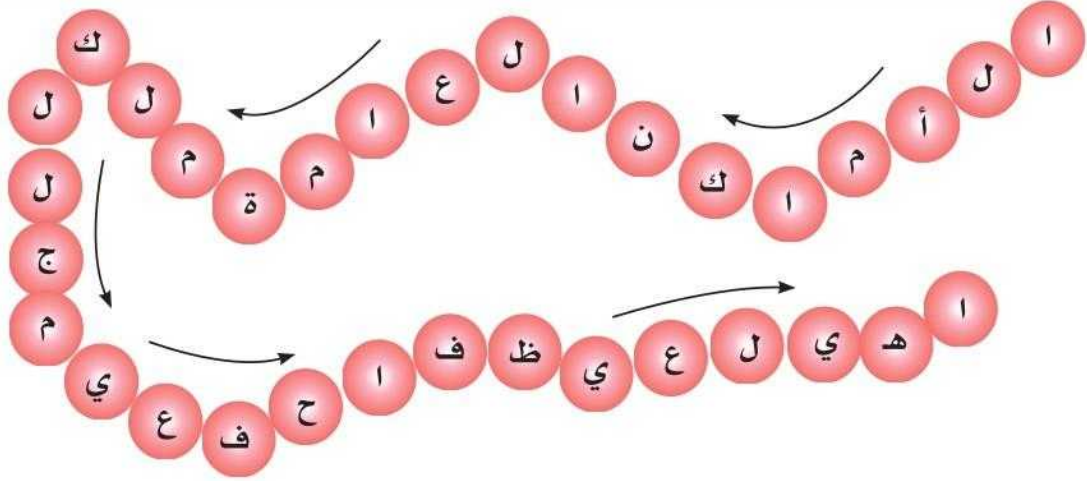
إرشادات عامة



- 1. النُّزُهَاتُ تُجَدِّدُ النَّشَاطَ وَتَشْرَحُ الصَّدْرَ.
- 2. حَافِظِي عَلَى الْمُمْتَلَكَاتِ الْعَامَّةِ فِي أَمَاكِنِ التَّنْزُّهِ.
- 3. اللَّعْبُ بِالْأَلْعَابِ الْمُنَاسِبَةِ لِسِنَّكَ يُجَنِّبُكَ الْأَخْطَارَ.
- 4. اصْطَحِبِي مَنْ هُوَ أَكْبَرُ مِنْكَ سِنًّا عِنْدَ الذَّهَابِ لِدَوْرَةِ الْمِيَاهِ.
- 5. لَا تَنْسِي دُعَاءَ رُكُوبِ السَّيَّارَةِ.
- 6. لَا تَذْهَبِي مَعَ مَنْ لَا تَعْرِفِينَ.

هيا نمرخ

أَتَتَّبِعُ الْحُرُوفَ لِأَقْرَأَ الْعِبْرَةَ ثُمَّ أَكْتُبُهَا.



العبارة: الاماكن العامة ملك للجميع فحافظي عليها

خَرَجْتُ لِلنُّزْهَةِ مَعَ عَائِلَتِي عَلَى شَاطِئِ الْبَحْرِ، فَرَمْتُ أُخْتِي بَعْضَ النِّفَايَاتِ

عَلَى الشَّاطِئِ:

أَحِيطُ التَّصَرُّفَ الْمُنَاسِبَ:

• لَا أَفْعَلُ شَيْئًا فَالْأَمْرُ لَا يَعْنِينِي.

• أَدْفِنُ النِّفَايَاتِ فِي الرَّمْلِ.

• أَغْضَبُ مِنْ أُخْتِي وَلَا أَكَلِّمُهَا.

• أَلْتَقِطُهَا دُونَ أَنْ أَقُولَ لَهَا شَيْئًا.

• أَشْرَحُ لَهَا سُوءَ تَصَرُّفِهَا، وَأَطْلُبُ مِنْهَا وَضْعَ النِّفَايَاتِ فِي مَكَانِهَا الْمُنَاسِبِ.



تَعَامَلِي مَعَ بِيئَتِي

المُضَاهِيْمُ الرَّئِيسِيَّةُ :

- البيئَة .
- التلوُث .



ماذا تَرَيْنَ فِي الْمَنْظَرِ الْمَعْرُوضِ أَمَامِكَ؟
منظر حضاري لبيئة مكانية نظيفة

البيئَة

كُلُّ مَا يُحِيطُ بِنَا مِنْ هَوَاءٍ وَنَبَاتٍ وَ مَاءٍ وَحَيوانٍ وَجبالٍ وَغيرها

التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ

بِئْتِي تَتَعَرَّضُ لِمُلُوثَاتٍ كَثِيرَةٍ .
بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ عَدَدِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ
مُلُوثَاتِ الْبِيئَةِ؟

ملوثات كيميائية: ناتجة عن (الاسراف في استخدام المبيدات الحشرية .
ملوثات غازية: ناتجة عن عوادم السيارات ودخان المصانع
ملوثات عضوية: ناتجة عن القمامة التي بها مخلفات الاطعمه المنزلية والطيور
ملوثات سمعية: تشغيل مكبرات الصوت مما يؤدي الى ضوضاء تصيب الأذن بالصم



حَدِّدِي نَوْعَ الْمُلُوثِ الْمُهَدِّدِ لِلْبَيْئَةِ فِيمَا يَأْتِي:



تلوث كيميائي



تلوث غازي



تلوث بصري



تلوث غازي



تلوث عضوي وبصري

السبب والنتيجة

تلوث البيئة يؤدي إلى الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمته



(إبدئي بنفسك من أجل بيئة أفضل)

قدمي مقترحات تحت هذا الشعار.

رمي النفايات في مكانها المخصص



أقوم نفسي:

هل أنا صديقة البيئة؟ لمعرفة ذلك أضع ★ عند العبارة التي أطبقها.

• أجمع النفايات في أكياس من البلاستيك وأغلقها جيداً.

• لا أكثر من استعمال المبيدات الحشرية.

- أَتَجَنَّبُ رَمِيَّ الْمُخَلَّفَاتِ عَلَى شَاطِئِ الْبَحْرِ.
- لَا أَقْطَعُ الْأَشْجَارَ وَالْأَزْهَارَ.
- أُسَاهِمُ فِي تَدْوِيرِ النِّفَايَاتِ.
- أَفْضَلُ اسْتِخْدَامَ الْفُرْنِ فِي الشَّيِّ بَدَلًا مِنْ الْفَحْمِ.
- أَنْصَحُ مَنْ يَبْصُقُ فِي الشَّارِعِ.

المجموع

التقييم الذاتي:

إذا حصلت على خمس ★ أو أكثر فأنت صديقة البيئة، وإذا حصلت على أقل من ذلك فلا بد أن تحاولي أن تكوني صديقة للبيئة.



إرشادات عامة

رؤية ٢٠٣٠ تهدف إلى المحافظة على البيئة وثروتها الطبيعية، من

خلال الحد من التلوث.

ترشيد استهلاك الماء والكهرباء يحافظ على البيئة.

الصيّد الجائر للحيوانات يؤدي إلى انقراضها وإفساد البيئة.



هيا نمرح

أصل ما يُوضَعُ في كُلِّ حاويةٍ فيما يأتي:



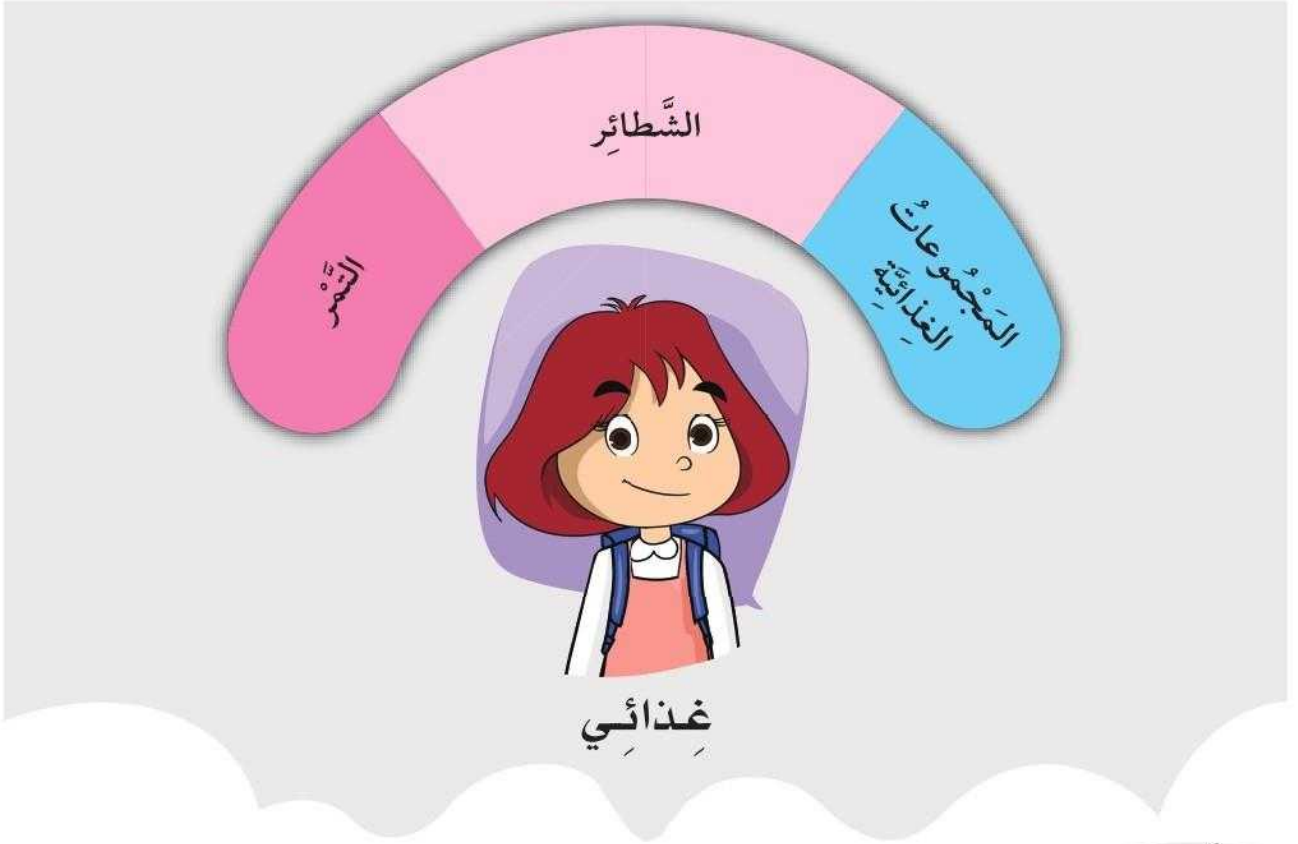
الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

غِذَائِي

* المَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ.

* الشُّطَائِرُ.

* التَّمْرُ.



الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نِهَائِهِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أن تصنّف الأغذية حسب المجموعات الغذائية.
- ❁ أن توضح أهمية تكامل المجموعات الغذائية في كل وجبة.
- ❁ أن تطبق شروط الصحة والسلامة عند تحضير الأطعمة.
- ❁ أن تبتكر طريقة لتزيين الشطائر.
- ❁ أن تُعدّ صنفاً من الأصناف البسيطة من التمر.

رابط الدرس الرقمي



www.icn.edu.sa

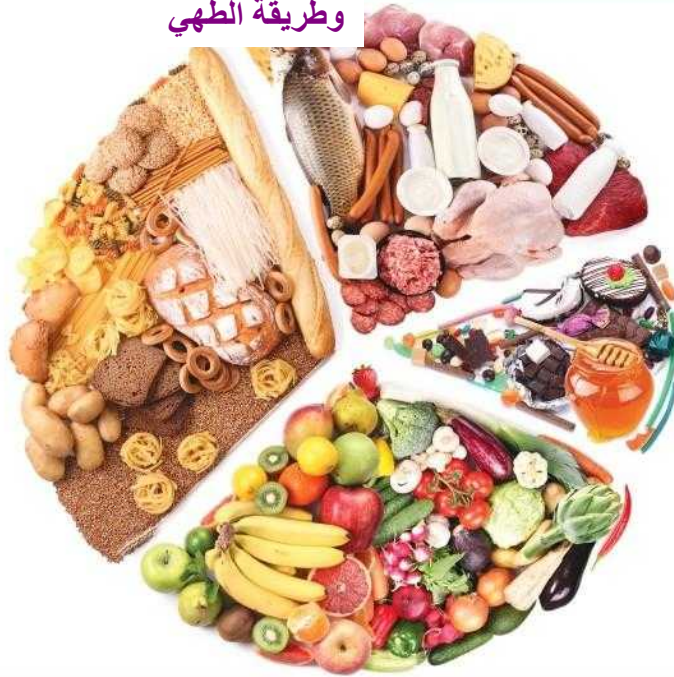
المجموعات الغذائية

هل الطعام نوع واحد؟

لا ليس الطعام كله صنف واحد بل يختلف الطعام كل نوع عن الآخر في الشكل والطعم واللون والرائحة وطريقة الطهي

المفاهيم الرئيسية:

- المجموعة.
- الحبوب.
- الطاقة.



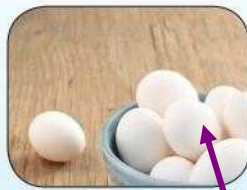
• خَلَقَ اللَّهُ - عَزَّ وَجَلَّ - أَنْوَاعًا كَثِيرَةً مِنَ الْأَطْعِمَةِ.

نشاط

أذكرني أكبر عددٍ من الأطعمة التي ذُكرت في القرآن الكريم.

الرطب - القثاء - الزيتون - التين - الرمان - البصل - العدس - اليقطين
المن - السلوى - لحم الانعام - الطير - الحوت (السماك) - العنب - الطلح (الموز)
اللبن - العسل

صنفي الأطعمة المختلفة وفقاً للمجموعات الغذائية فيما يأتي:



مجموعة الحليب



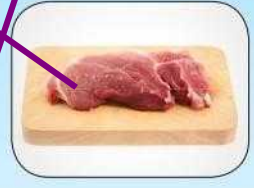
مجموعة الخبز والحبوب



مجموعة اللحوم والبقول



مجموعة الفواكه والخضراوات



هل تعلمين أن وزارة الصحة
السعودية قدمت منتجاً تثقيفياً
غذائياً تحت مسمى (النخلة
الغذائية) يعنى بتصحيح
العادات الغذائية الخاطئة؟



فوائد المجموعات الغذائية

تُسَاعِدُ عَلَى النُّمُوِّ



تُمِدُّ الجِسْمَ بِالطَّاقَةِ



تُمِدُّ الجِسْمَ بِالطَّاقَةِ
وَتُسَاعِدُ عَلَى النُّمُوِّ



تَقِي - بِإِذْنِ اللّهِ - مِنَ الأَمْرَاضِ





وزارة الصحة
Ministry of Health

النخلة الغذائية الصحية

للمملكة العربية السعودية



ممارسة النشاط البدني : من ٣٠ - ٦٠ دقيقة يومياً حسب الحالة الصحية.



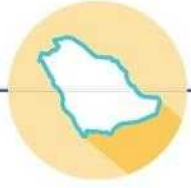
يَجِبُ عَلَيْنَا تَنَاوُلُ صِنْفٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ يَوْمِيًّا. 🌸



التعاون والمشاركة المجتمعية

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة اختاري من كل مجموعة صنفاً لتكوين وجبة غداء متكاملة؟

قطعة دجاج - سلطة زبادي - سلطة خضار - قطعة مكرونة بالصلصة البيضاء (البشاميل)



قَدِّمي نصيحة لمن تقتصر في غذائها على نوع واحد من الأطعمة.

اقترح عليها أن توازن في وجباتها بين أنواع مختلفه من الاطعمه ، لان التنوع في الغذاء يفيد الجسم ويقلل من الاصابة بالأمراض

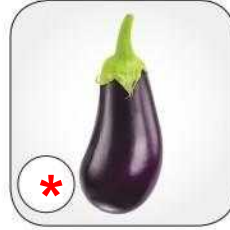
• للأطعمة مَصْدَرَانِ:

حَيَوَانِيَّ.

نَبَاتِيَّ.



أضع علامة (✓) على الغذاء ذا المصدر الحيواني وعلامة ★ على
الغذاء ذا المصدر النباتي:



مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ:

تَجَنَّبِي الْإِسْرَافَ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَمَلًا بِقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا
وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- ✿ الغِذَاءُ نِعْمَةٌ مِّنْ نِّعَمِ اللَّهِ عَلَيْنَا.
- ✿ بَعْضُ الْأَطْعِمَةِ تُؤْكَلُ نِيئَةً وَبَعْضُهَا تُؤْكَلُ مَطْبُوخَةً.
- ✿ شُرْبُ الْمَاءِ يَوْمِيًّا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ لِسَلَامَةِ أَجْسَامِنَا.
- ✿ الْمُبَالَغَةُ فِي تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ الدَّسِيمَةِ تُؤَدِّي إِلَى السَّمَنِةِ.
- ✿ التَّنَوُّعُ فِي الْغِذَاءِ يُمَدِّدُ جِسْمَكَ بِأَحْتِيَاجَاتِهِ الضَّرُورِيَّةِ.

أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ: 



السَّمَكُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:

الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.



خُبْزُ السَّانْدُوَيْتِشِ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:

الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.

الخُبْزِ وَالْحُبُوبِ.

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.



الْقَرَعُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.

رابط الدرس الرقمي



www.icn.edu.sa

الشَّطَائِرُ

لماذا سُمِّيت شَطِيرَةً؟

المفاهيم الرئيسة:

- الشطيرة
- الحشوة
- التغليف



=

+

شطيرة

مربى

صامولي

أَسْتُخْدِمُ لِعَمَلِ الشَّطَائِرِ أَشْكَالًا مُتَنَوِّعَةً مِنَ الخُبْزِ: ❀



تُحْشَى الشَّطَائِرُ:



بِقَشْطَةِ



بِزَيْتُون



بِمُرَبَّى أَوْ عَسَل



بِجُبْن

تواصل

اُكْتُبِي الْحَشْوَةَ الَّتِي تُفَضِّلِينَهَا فِي شَطِيرَتِكَ.

الجبْن + الزيتون

لأُعِدَّ شَطِيرَةَ اللَّبْنَةِ بِالزَّعْتَرِ أَحْتَاجُ إِلَى:



لبنَة



سَعْتَر



خبز
طريقة العمل:



أرُش:



أُدْهِن:



أُقَدِّمُ أَوْ أُغَلِّف:

❁ يُفَضَّلُ تَنَاوُلُ الشَّطَائِرِ فِي الْحَالَاتِ الْآتِيَةِ: الْجُوعِ بَيْنَ الْوَجَبَاتِ الرَّئِيسِيَّةِ، السَّفَرِ، اضْطِحَابِ الْأَطْفَالِ إِلَى مَكَانٍ عَامٍّ إلخ.

أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ إِعْدَادِ الشَّطَائِرِ وَالْحَشَوَاتِ الْمُتَنَوِّعَةِ، وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسَعِدُ بِتَنْفِيذِهِ مَعًا مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْتِكُمْ.



النشاط:
لِمَ يُفَضَّلُ إِضَافَةُ الْخَضِرَاوَاتِ لِلشَّطَائِرِ؟

لرفع قيمتها الغذائية



طَبَّقِي مَعَ مُعَلِّمَتِكَ عَمَلَ الشَّطِيرَةِ بِأَيِّ حَشْوَةٍ مُخْتَارَةٍ، ثُمَّ تَنَاوَلِيهَا مُتَّبِعَةً آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.

شطيرة الجبن بالخس والزيتون: نحضر الخبز وندهن فوقه الجبن ثم نضع قطع الزيتون المقطعه سابقا ثم نقطع الخس المغسول جيدا

نشاط ٢

قومي بعمل شطائر الجبن بطريقة جميلة ومبتكرة وقدميها لعائلتك؟

شطيرة الجبن بالخبز اللبناني: نحضر الخبز وندهن فوقه الجبن ثم نضع قطع الطماطم المقطعة مسبقا الى قطع صغيرة ونقوم بلفه حول بعضه جيدا ونقدمه في صحن أو نغلفه



تعد صناعة الشطائر من المشاريع الصغيرة المحببة للمجتمع، وتحقيقاً للرؤية الوطنية ٢٠٣٠ أنشأت المملكة العربية السعودية بنكا للتنمية الاجتماعية يساهم في دعم المشاريع الصغيرة والمنزلية مثل مشروع صناعة وتقديم الشطائر.

أسرتي العزيزة

عزيزي الأب / الأم شارك ابنتك سعادتها في تناول الشطائر التي صنعتها وقيّمها من حيث الطعم وطريقة التقديم.

أسرتي العزيزة

عزيزي الأب / الأم أرشد ابنتك إلى تنوع وجبتها بحيث تحتوي على نوع واحد على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.



إرشادات عامة



- ✿ احرصي على النظافة عند إعداد الطعام.
- ✿ كوني حذرة عند استخدام السكين.
- ✿ خبز البر أكثر فائدة من الخبز الأبيض.
- ✿ تناولي الشطائر مع اختيار الحشوة التي تغذي جسمك.

هَيَّا نَمْرَحْ

١ ضِعِي عَلَامَةَ (✓) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلَامَةَ (x) أَمَامَ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:

١. تُطَلَّقُ الشَّطِيرَةُ عَلَى شَرِيحَتِي خُبْزٍ بَيْنَهُمَا نَوْعٌ مِنَ الْحَشْوِ. (✓)
٢. يَجِبُ الْحَذَرُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ السَّكِّينِ فِي قَطْعِ الْخُبْزِ. (✓)
٣. لَيْسَ مِنَ الضَّرُورِيِّ تَطْبِيقُ آدَابِ الطَّعَامِ أَثْنَاءَ تَنَاوُلِ الشَّطِيرَةِ. (x)
٤. تُغْلَفُ الشَّطَائِرُ بِوَرَقِ الْجَرَائِدِ. (x)

٢ أُكْمِلْ:

شَطِيرَةُ زُبْدَةِ الْفَوْلِ السُّودَانِيِّ = زُبْدَةُ الْفَوْلِ + خُبْزٌ

يَيْضٌ + خُبْزٌ = شَطِيرَةُ الْبَيْضِ



التَّمر

هَلْ تَتَنَاوَلِينَ التَّمْرَ؟

المفاهيم الرئيسة:

- اللوز
- جوز الهند

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَيْسَ فِيهِ تَمْرٌ جِيَاعٌ أَهْلُهُ »

[مسند الامام أحمد: ٢٦٠٩٥]



النَّخْلَةُ تُعْطِينَا التَّمْرَ.

التَّمْرُ فِيهِ فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ.

تَنَاوُلُ التَّمْرِ أَفْضَلُ مِنْ تَنَاوُلِ الْحَلْوَيَّاتِ.

نشاط

١

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَصْنَافِ الَّتِي يَدْخُلُ التَّمْرُ فِي مَكُونَاتِهَا؟

المعمول – بسكوت محشو بالتمر – تمر باللوز

تواصل

قَدِّمِي نَصِيحَةً لِكُلِّ مَنْ:

عَبِيرَ الَّتِي لَا تَتَنَاوَلُ التَّمْرَ أَبَدًا.

خطأ كبير يؤدي الى الإصابة بفقر الدم (الانيميا)

سُعَادَ الَّتِي تُفَضِّلُ تَنَاوُلَ الحَلَوِيَّاتِ مَعَ القَهْوَةِ؟

يفضل علميا تناول التمر مع الحليب لارتفاع القيمة الغذائية بالـ (كالسيوم)



لِلتَّمْرِ أَنْوَاعٌ وَأَحْجَامٌ وَأَلْوَانٌ مُتَعَدِّدَةٌ، وَلِكُلِّ نَوْعٍ اسْمٌ مُخْتَلِفٌ، مِنْهَا (عَجْوَةُ المَدِينَةِ، السُّكَّرِيُّ، الخِلاصُ).



أُحْضِرِي عَيْنَةً مِنَ التَّمْرِ لِتَنَاوُلِهَا مَعَ الحَلِيبِ أَوِ اللَّبَنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ دَاخِلَ الصَّفِّ، وَتَحَدَّثِي عَنْ نَوْعِهَا وَمَنْشَأِهَا.

السبب والنتيجة

لان التربة مناسبة والجو

تكثر زراعة التمر في بلادِي خاصةً في
منطقة الأحساء والقصيم والخرج.
فما السبب؟

مراحل التمر:



تَمْر



رُطَب

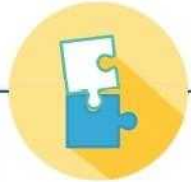


بَلَح

التذكير الناقد

إلى أيّ المجموعات الغذائية الأربعة ينتمي التمر؟

الى مجموعة الخضروات والفاكهه



تَحْضِيرُ أَصْنَافٍ بَسِيطَةٍ بِالْتَّمْرِ

الْتَّمْرُ بِاللُّوزِ:

أَحْتَاجُ إِلَى:



شُوكُولَاتِهِ سَائِلَةٌ



لُوزٌ



تَمْرٌ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أُجَمِّلُ



أَحْشُو



أَقْطَعُ



نَشَاطٌ

إِبْتِكْرِي حَشَوَاتٍ أُخْرَى تَصْلُحُ لِحَشْوِ التَّمْرِ.

الفستق المنقوع بالعسل

التَّمْرُ مَعَ جَوْزِ الْهِنْدِ:

أَحْتَاجُ إِلَى:



جَوْزُ هِنْدٍ



تَمْرٌ مَعْجُونٌ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أَقْدِمُ



أُدْحِرُجُ



أُكْوِرُ

التفكير الإبداعي

اقترحي نوعاً من المكسرات بديلاً لجوز الهند لتغليف التمر.

الفسق المطحون



التَّمْرُ بِالشُّوْكَوْلَاتَةِ:

أَحْتَاجُ إِلَى:



شُوكُولَاتَةُ لِلزَّيْنَةِ



شُوكُولَاتَةُ سَائِلَةٌ



تَمْرٌ مَعْجُونٌ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أَشَكِّلُ



أَكْوِّرُ



أَقْدِمُ



أَغْمَسُ

التفكير الإبداعي

ابْتِكِرِي طَبَقًا آخَرَ يُمَكِّنُكَ تَحْضِيرُهُ مِنَ الْمَقَادِيرِ الْمُتَبَقِّيَةِ مِنْ
الأَصْنَافِ السَّابِقَةِ. بإضافة الدقيق والزبد مع بعض المقادير السابقة يمكن
عمل المعمول بالتمر





إرشادات عامة



- ❁ التَّمْرُ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ فَاشْكُرِي اللَّهَ عَلَيْهَا.
- ❁ يَحْتَوِي التَّمْرُ عَلَى قِيَمَةٍ غِذَائِيَّةٍ عَالِيَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ.
- ❁ غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْعَمَلِ وَبَعْدَهُ أَمْرٌ ضَرْوَرِيٌّ.
- ❁ طَرِيقَةُ تَقْدِيمِ الطَّبَقِ تُشَجِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى تَنَاوُلِهِ.
- ❁ يُحْفَظُ الْبَاقِي مِنَ الْأَصْنَافِ فِي عُلْبٍ مُحْكَمَةِ الْإِغْلَاقِ.

هيا نمرح

أَبْحَثْ عَنْ أَنْوَاعِ التُّمُورِ الْآتِيَةِ أَفْقِيًّا ثُمَّ أَشْطِبْهَا:

خِلاص - بَرْحِي - سُكَّرِي - هَلَالِي - نُبُوتِ سَيْفِ

ن	ب	و	ت	س	ي	ف
ع	خ	ل	ا	ص	ج	و
ة	س	ك	ر	ي	ا	ل
ب	ر	ح	ي	م	د	ي
ن	ه	ن	ا	ن	ي	ة

• ثُمَّ أَكُونُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ التَّمْرِ وَأَكْتُبُهُ.

عجوة المدينة

بِمُسَاعَدَةِ أُمِّي أَقْدِمُ صِنْفًا يَحْتَوِي عَلَى التَّمْرِ وَأَكْتُبُ مَقَادِيرَهُ.

إِسْمُ الصَّنْفِ: كعك التمر

المقادير: ٣ كوب من الطحين - ٢٠٠ جرام من الزبد أو المارجرين
٢ عبوة صغيرة (كيس) فانيليا - ٢ عبوة (كيس) بيكنج بودر
٥ صفار بيضة - علبة من اللبن الحلو (الשמنت) (المبستر)

أَلْصِقْ صُوراً لِعَمَلٍ فَنِّي أَسْتُخِذُ فِيهِ نَوَى التَّمْرِ. 



Handwriting practice lines consisting of four sets of horizontal lines with a dotted midline, intended for writing the answer to the question.