



٣

لصف الثالث الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

# التربية الأسرية

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية الأسرية

لصف 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 إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

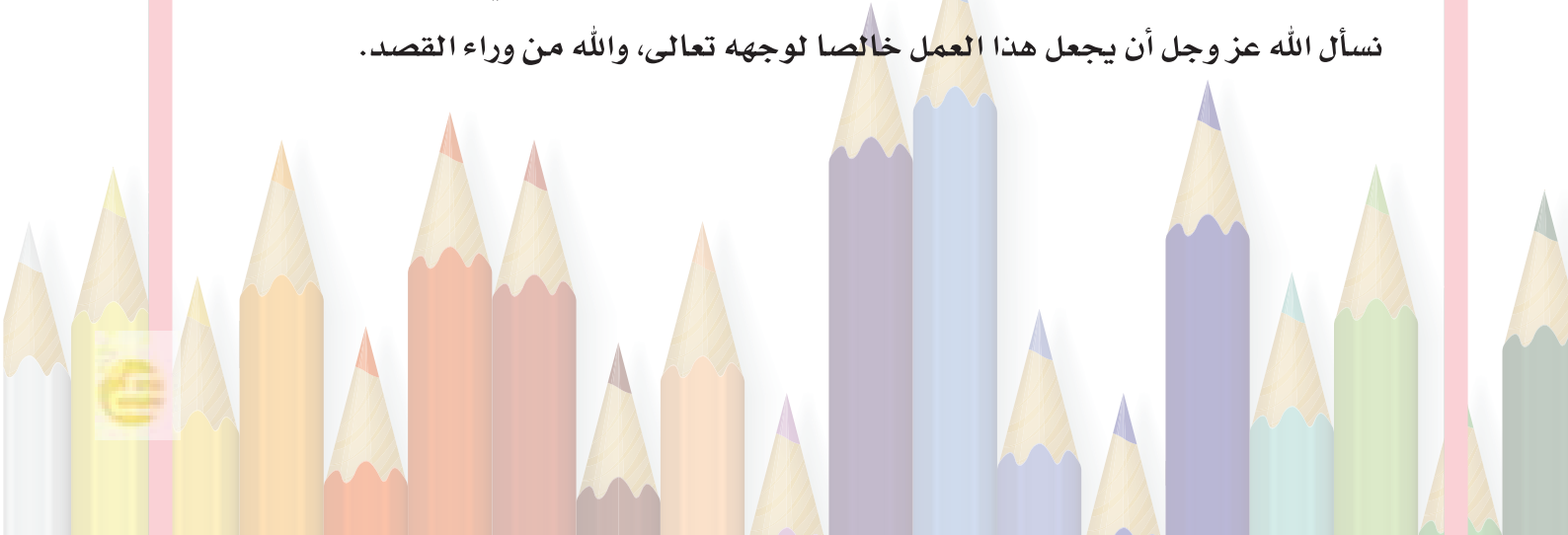


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد؛  
فيسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الثالث الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية، انسجاماً مع  
الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يساهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠  
والتي تنص على "إكساب الطالب 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 وتداول 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 بالنتج 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 ننبهَ 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 بمحتوى الدرسِ، تُنفَّذُ داخلَ الصفِّ أو خارجهِ.



التفكير الناقد



التفكير الإبداعي وحلُّ المشكلات



التواصل



التعاون والمشاركة المجتمعية



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



معلوماتٌ إثرائيةٌ



أسرتي العزيزة



إرشاداتٌ عامةٌ



مقياسٌ يُحدِّدُ مدى استيعابِ الدرسِ وفهمه.



# الفهرس

عَدَدُ الحِصَصِ المُقَرَّرَةِ فِي مَنَهجِ 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 أَتْنَاءَ نَزْهَتِي.	
أسبوع	٢٨	- تَعَامَلِي مَعَ بَيْتِي.	
أسبوع	٣٥	- المَجْمُوعَاتُ الغِذَائِيَّةِ.	غِذَائِي
أسبوع	٤٣	- الشُّطَائِرُ.	
أسبوع	٤٨	- التَّمْرُ.	
أسبوع	٥٩	- الأَيُّومُ الوَطَنِي.	مُنَاسَبَاتِي
أسبوعان	٦٩	- يَوْمُ المَعْلَمِ.	
أسبوع	٧٦	- يَوْمُ الغِذَاءِ العَالَمِيِّ.	
أسبوع	٨٣	- يَوْمُ الصِّحَّةِ العَالَمِيِّ.	
أسبوع	٨٩	تَمَارِينُ عَامَّة	



## 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:

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





## الوحدة الرابعة

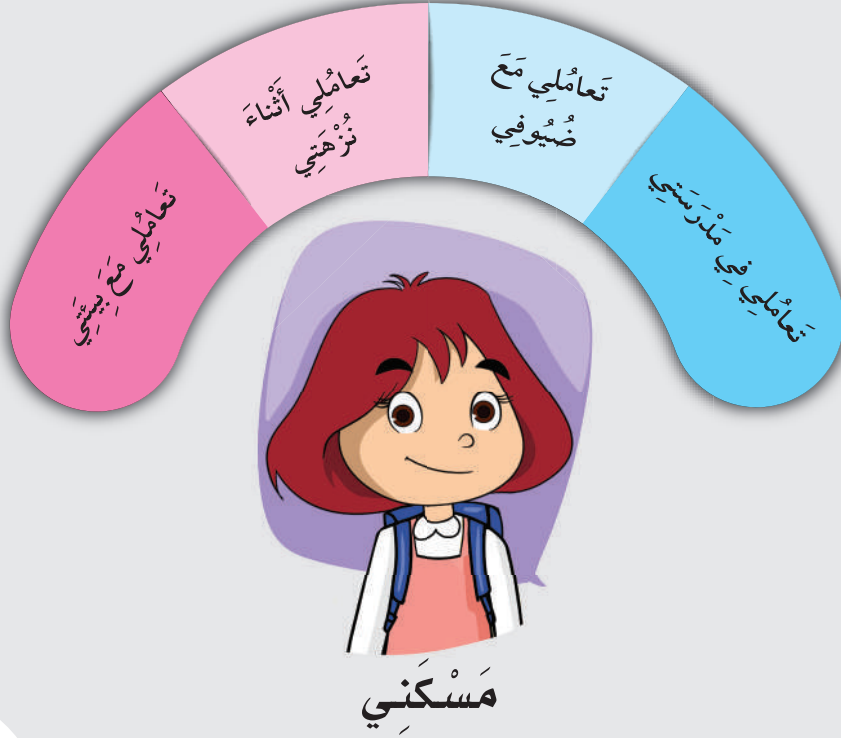
# مَسْكَنِي

\* تَعَامِلِي فِي مَدْرَسَتِي.

\* تَعَامِلِي مَعَ ضُيُوفِي.

\* تَعَامِلِي أَثْنَاءَ نَزْهَتِي.

\* تَعَامِلِي مَعَ بِيئَتِي.



## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نِهَايَةِ 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.



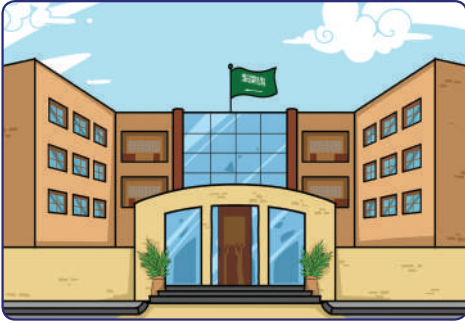
## تَعَامِلِي فِي مَدْرَسَتِي

لِمَ نَذْهَبُ كُلَّ يَوْمٍ لِلْمَدْرَسَةِ؟

المفاهيم الرئيسة:

• التوقير.

• الاستئذان.



مَدْرَسَتِي فِيهَا مُعَلِّمَاتِي وَزَمِيلَاتِي.

أَحِبُّ مُعَلِّمَاتِي وَأَحْتَرُمُهُنَّ.

## نشاط

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





.....


.....


.....

عندما تشرحُ معلّمتي الدّرس: 


أجلِسُ باحْتِرامٍ أَمَامَ مُعَلِّمَتِي. 


أُنصِتُ لَهَا جَيِّدًا وَلَا أَنْشَغِلُ عَنْهَا. 

أَسْتَأْذِنُ عِنْدَ الرَّغْبَةِ فِي الْحَدِيثِ. 

أُشَارِكُهَا فِي مُنَاقَشَةِ الدَّرْسِ وَأُحَاوِلُ الإِجَابَةَ عَلَى أَسْئَلَتِهَا. 

لَا أَتَنَاوَلُ الأَكْلَ أَثْنَاءَ الشَّرْحِ. 

أُسَاعِدُهَا إِذَا احْتَاجَتْ لِلْمُسَاعَدَةِ. 

أُحْتَرِمُهَا وَجَمِيعَ مُعَلِّمَاتِي خَارِجَ الصَّفِّ. 



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

## نشاط ٢

أعبر عن وجهة نظري حول مواصفات الصف المثالي.

.....

.....

تعاملي مع زميلاتي: 

عدد زميلاتي في الصف ..... تلميذة

أَضَعُ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ:

الْعَبُّ، التَّدْفَعُ، أَدَوَاتِ، أُسِيءُ، أَتَعَاوَنُ، زَمِيلَاتِي.

أَحِبُّ ..... فِي الصَّفِّ وَأَحْتَرُمُهُنَّ.

لَا ..... لَزَمِيلَاتِي بِالْقَوْلِ وَالْفِعْلِ.

أَحَافِظُ عَلَى ..... زَمِيلَاتِي كَمَا أَحَافِظُ عَلَى أَدَوَاتِي.

مَعَ زَمِيلَاتِي فِي وَقْتِ الْفُسْحَةِ.

أَتَجَنَّبُ ..... مَعَ زَمِيلَاتِي عِنْدَ الْخُرُوجِ مِنَ الْمَدْرَسَةِ. لِمَاذَا؟

أَحِبُّ أَنْ ..... مَعَ زَمِيلَاتِي فِي نِظَافَةِ الصَّفِّ وَالْمَدْرَسَةِ.



أُرْسِمِي صَفِّكَ 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 / ابنتكم.

**النشاط:**

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

**كَيْفَ تَتَصَرَّفِينَ فِي الْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ:** 

إذا رأيت زميلة تُسيءُ  
للأخريات.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إذا استعارت منك زميلتك  
قلماً ولم تُعدهُ إليك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إذا تحدّثت معك زميلتك  
أثناء شرح المعلمة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## من السنة النبوية:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «ليس منا من لم يرحم صغيرنا، ويوقر كبيرنا» [صحيح الجامع: ٥٤٤٥].

### أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ساعدِ ابنتك في الإجابة عن السؤال الآتي:  
ما دور العاملات في المدرسة؟



.....  
.....

٤

## نشاط

أضع علامة (✓) أمام التصرف الحسن مع العاملات:

أحترم العاملة وأقدر جهودها.

أقدم المساعدة لها ولا أرهقها بالأعمال.

أناديها يا خادمة.

أرفع صوتي عليها.

أعمد رمي الأوساخ.

إذا فقدت شيئاً أسألها بلطف دون اتّهام لها.

أشكرها عندما تقدم لي المساعدة.

## من السنة النبوية:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، وَخِيَارُكُمْ خِيَارُكُمْ لِنِسَائِهِمْ» [رواه الترمذي وأحمد].


### أسرتي العزيزة





عزيزي الأب / الأم: أرشد ابنتك إلى أن التعامل باحترام مع الآخرين هو من حسن الخلق الذي أوصانا به نبينا محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.




### إرشادات عامة


المدرسه بيتك الثاني فحافظي عليها. 

الإصغاء لإجابة زميلتك يزيد معلوماتك. 

المعلمة تساعدك في فهم ما يصعب. 

عليك؛ فاسألها باحترام دون خجل.

الزميلات أخوات لك فتعاوني معهن. 

المزاح في غرفة الصف غير لائق. 





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

الإِزْعَاجُ

المَحَبَّةُ

الصِّدْقُ

التَّعَاوُنُ

الاحْتِرَامُ

الكَذِبُ

الشُّكْرُ

الاسْتِئْذَانُ

الفَوْضَى

العَبَثُ

الأَمَانَةُ

الإِهْمَالُ



## تَعَامِلِي مَعَ ضَيْوْفِي

مَنْ أَوَّلُ 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، ونقبله ببشاشة وسرور.

### تواصل

أذكرني بعض عبارات الترحيب التي تُقال للضيوف.

.....

.....



اِقْتَرِحِي حَلًّا لِلْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ الَّتِي مَرَّتْ بِهَا زَمِيلَتُكَ:



• رَنَ جَرَسُ الْهَاتِفِ وَلَدَيْهَا ضَيْفٌ.

• زَارَهَا ضَيْفٌ وَهِيَ تَرْغَبُ فِي الْخُرُوجِ.

أَيْنَ تُجْلِسِينَ الضَّيْفَ؟

• أَتَجَنَّبُ تَرَكَ الضَّيْفِ بِمُفْرَدِهِ فَتَرَةً طَوِيلَةً.

• أُبَادِلُ الضَّيْفَ الْحَدِيثَ.

• إِكْرَامُ الضَّيْفِ وَاجِبٌ عَلَيْنَا.



أَصِقِي صُورًا لِبَعْضِ أَصْنَافِ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تُقَدَّمُ لِلضَّيْفِ.

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



أَهْلًا بِالضَّيْفِ

هَاتُوا لِلضَّيْفِ

بِقُدُومِ الضَّيْفِ

أَهْلًا بِالضَّيْفِ

الضَّيْفِ أَتَى

هَاتُوا لِلضَّيْفِ الْحُلُومَ

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؟

.....  
.....

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

دُخُولِ الْمَنْزِلِ إِذَا كَانَ الْبَابُ مَفْتُوحًا.

التَّجَوُّلُ فِي الْمَنْزِلِ لِرُؤْيَيْتِهِ.

الاسْتِئْذَانُ ثَلَاثًا قَبْلَ دُخُولِ الْمَنْزِلِ.

إِطَالَةُ الزِّيَارَةِ.

### 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،  
اذكري ألفاظاً مهذبةً أخرى؟

.....

.....

من القرآن الكريم:

قال الله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُم الظَّالِمُونَ﴾ [الحجرات: ١١].

## إرشادات عامة



تلبية الدعوة أمر واجب.

لا تستقبلي الضيوف بملابس النوم أو المدرسة.

قدمي الضيف الجديد للضيف الآخرين.

تجنبني الانزعاج إذا سقط شيء من ضيوفك

على الأرض حتى لا يخرجهم ذلك.

أَصِلْ الْعِبَارَةَ بِالْمَوْقِفِ الْمُنَاسِبِ

عِنْدَ قُدُومِ الضُّيُوفِ

تَفْضَلِي

عِنْدَ تَقْدِيمِ الطَّعَامِ لِلضُّيُوفِ

فِي أَمَانِ اللَّهِ

عِنْدَ خُرُوجِ الضُّيُوفِ

حَيَّاكُمْ اللَّهُ

## أَقْوَمُ نَفْسِي بَوَضْعِ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا فِي التَّعَامُلِ مَعَ الضُّيُوفِ.


- أَسْتَقْبِلُ الضُّيُوفَ بِسُرُورٍ وَبَشَاشَةٍ.
- أَقَابِلُ الضُّيُوفَ بِمَلَابِسٍ لَائِقَةٍ.
- أَسْتَأْذِنُ الضَّيْفَ عِنْدَ الرَّغْبَةِ فِي الْقِيَامِ لِإِحْضَارِ شَيْءٍ مَا.
- أَصَافِحُ الضُّيُوفَ وَأُرْحَبُ 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

### التَّقْيِيمُ الذَّاتِي:

إذا حَصَلَتْ عَلَيَّ ثَمَانٌ ★ فَأَكْثَرَ فَأَنْتَ تُحْسِنِينَ التَّعَامُلَ مَعَ الضُّيُوفِ، وَإِذَا حَصَلَتْ عَلَيَّ أَقَلُّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تَرَاغِبِي نَفْسَكَ وَتُحْسِنِي التَّعَامُلَ مَعَ ضِيُوفِكَ.





## تَعَامِلِي أَثْنَاءَ نَزْهَتِي

لَوْنِي الطَّرِيقَ الَّذِي يُوصِلُكَ لِنُزْهَتِكَ الْمُفَضَّلَةِ:

المفاهيم الرئيسة:  
النزهة.



### أسرتي العزيزة



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

**النشاط:**

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

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

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



أُعَبِّرُ عَنْ رَأْيِي فِيمَا يَأْتِي:




## أسرتي العزيزة



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



- عِنْدَ اللَّعْبِ أَنْتَظِرُ دَوْرِي وَلَا أَزَاحِمُ الْآخَرِينَ.
- عِنْدَ الْعُودَةِ مِنَ النُّزْهَةِ أَشْكُرُ وَالِدِيَّ.

أَكْتُبُ عِبَارَةَ شُكْرِ لَوَالِدِيَّ: 

.....

.....

.....



صفي لزميلاتك مكاناً ذهبت إليه للنزهة مع عائلتك؟



## أسرتي العزيزة



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

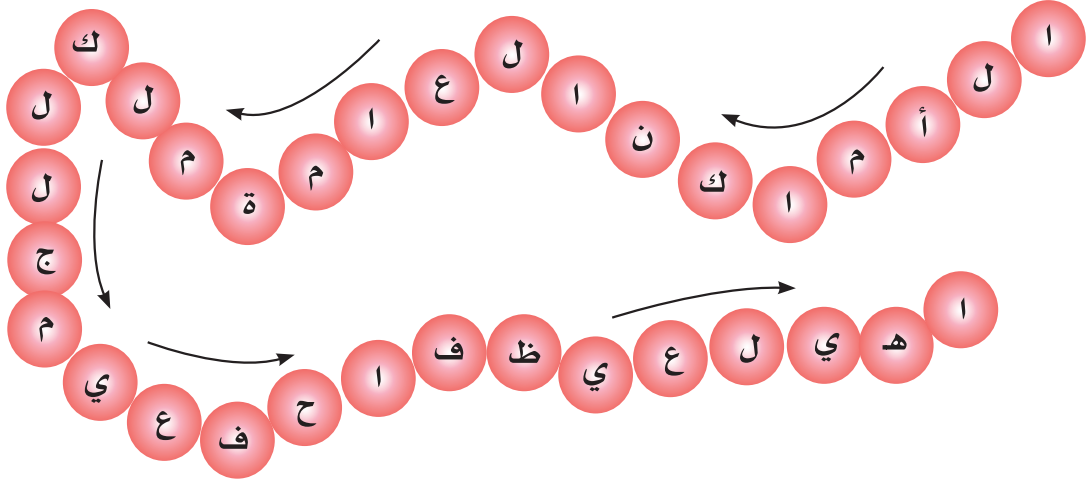


## إرشادات عامة



- 1 النزهات تُجدد النشاط وتشرح الصدر.
- 2 حافظي على الممتلكات العامة في أماكن التنزه.
- 3 اللعب بالألعاب المناسبة لسنك يُجنبك الأخطار.
- 4 اضطحبي من هو أكبر منك سنًا عند الذهاب لدورة المياه.
- 5 لا تنسي دعاء ركوب السيارة.
- 6 لا تذهبي مع من لا تعرفين.

أَتَّبِعِ الحُرُوفَ لِأَقْرَأَ العِبْرَةَ ثُمَّ أَكْتُبْهَا.



العِبْرَةُ:

خَرَجْتُ لِلنُّزْهَةِ مَعَ عَائِلَتِي عَلَى شَاطِئِ البَحْرِ، فَرَمْتُ أُخْتِي بَعْضَ النِّفَايَاتِ عَلَى الشَّاطِئِ:

أَحِيطُ التَّصَرُّفَ المُنَاسِبَ:

- 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 المُنَاسِبِ.



## تَعَامَلِي مَعَ بِيئَتِي

المفاهيم الرئيسة:

• البيئة.

• التلوث.



ماذا ترين في المنظر المعروض أمامك؟

.....

.....

البيئة

كُلُّ مَا يُحِيطُ بِنَا مِنْ هَوَاءٍ وَنَبَاتٍ وَ.....

.....

.....

التعاون والمشاركة المجتمعية



بيئتي تتعرض لمُلوثاتٍ كثيرة.

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة عددي أكبر عدد من  
مُلوثات البيئة؟

.....

.....



## حَدِّدِي نَوْعَ الْمُلَوِّثِ الْمُهَدِّدِ لِلْبَيْئَةِ فِيمَا يَأْتِي:



.....



.....



.....



.....



.....

## السبب والنتيجة

تَلَوُّثُ البِيئَةِ يُؤَدِّي إِلَى



❀ (إِبْدَائِي بِنَفْسِكَ مِنْ أَجْلِ بِيئَةٍ أَفْضَلَ) ❀



قَدِّمِي مُقْتَرِحَاتٍ تَحْتَ هَذَا الشُّعَارِ.

.....



هل تعلمين أن إعادة التدوير  
يحد من تلوث البيئة، ويرمز



له بالرمز .

❀ أَقُومُ نَفْسِي:

هَلْ أَنَا صَدِيقَةُ البِيئَةِ؟ لِمَعْرِفَةِ ذَلِكَ أَضَعُ ★ عِنْدَ العِبَارَةِ الَّتِي أَطَبَّقُهَا.

• أَجْمَعُ النِّفَايَاتِ فِي أَكْيَاسٍ مِنَ البِلَاسْتِيكِ وَأَغْلِقُهَا جَيِّدًا.

• لَا أَكْثِرُ مِنَ اسْتِعْمَالِ المُبِيدَاتِ الحَشْرِيَّةِ.

.....

.....

- أَتَجَنَّبُ رَمِيَّ الْمُخَلَّفَاتِ عَلَى شَاطِئِ الْبَحْرِ.
- لَا أَقْطَعُ الْأَشْجَارَ وَالْأَزْهَارَ.
- أَسَاهِمُ 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:



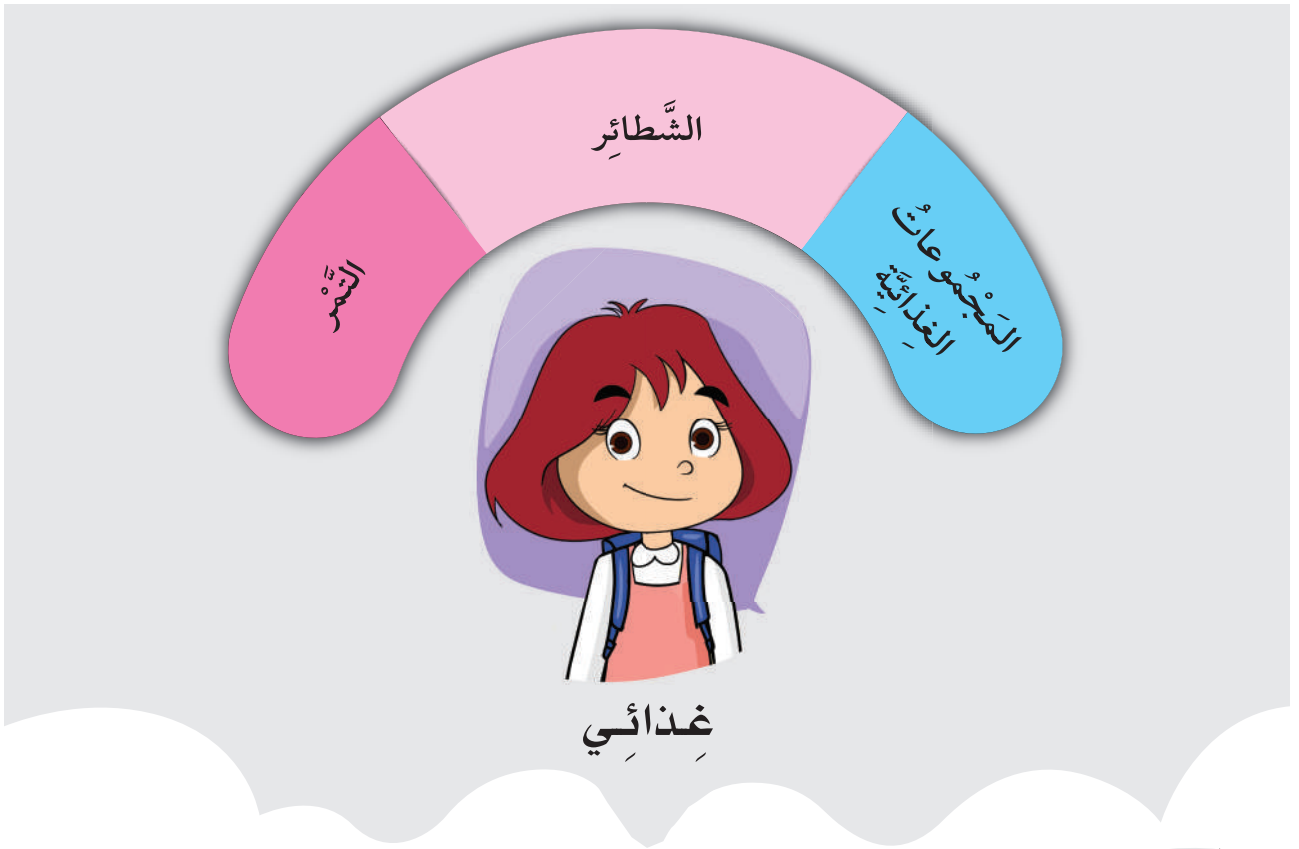
الوَحْدَةُ الخَامِسَةُ

# غذائِي

\* المَجْمُوعَاتُ الغِذَائِيَّة.

\* الشُّطَائِر.

\* التَّمْر.



## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نِهَائِهِ الْوَحْدَةِ:

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



# المجموعات الغذائية

هل الطعام نوع واحد؟

المفاهيم الرئيسة:

- المجموعة.
- الحبوب.
- الطاقة.



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

نشاط

أذكرني أكبر عددٍ من الأطعمة التي ذُكرت في القرآن الكريم.



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

تُساعدُ على النُّمُو



تُمدُّ الجِسْمَ بالطاقة



تُمدُّ الجِسْمَ بالطاقة  
وتُساعدُ على النُّمُو



تَقِي - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# النخلة الغذائية الصحية

## للمملكة العربية السعودية



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

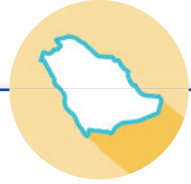


يَجِبُ عَلَيْنَا تَنَاوُلُ صِنْفٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ يَوْمِيًّا. 



## التعاون والمشاركة المجتمعية

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



٣

نشاط



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

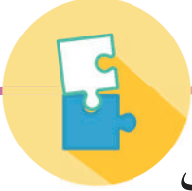




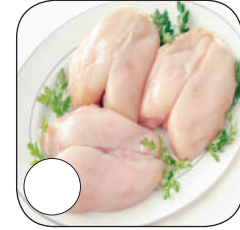
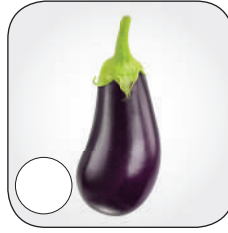
• للأطعمة مَصْدَرَانِ:

حَيَوَانِيَّ.

نَبَاتِيَّ.



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



مَنْ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ:

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



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- ١ الغِذَاءُ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْنَا.
- ٢ بَعْضُ الْأَطْعِمَةِ تُؤْكَلُ نَيْئَةً وَبَعْضُهَا تُؤْكَلُ مَطْبُوخَةً.
- ٣ شُرْبُ الْمَاءِ يَوْمِيًّا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ لِسَلَامَةِ أَجْسَامِنَا.
- ٤ الْمُبَالَغَةُ فِي تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ الدَّسِيمَةِ تُؤَدِّي إِلَى السَّمْنَةِ.
- ٥ التَّنَوُّعُ فِي الْغِذَاءِ يُمَدُّ جِسْمَكَ بِأَحْتِيَاجَاتِهِ الضَّرُورِيَّةِ.

أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ: 




السَّمَكُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:  
الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.




خُبْزُ السَّانْدُوَيْتِشِ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:

الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.

الخُبْزَ وَالْحُبُوبَ.

اللُّحُومَ وَالْبُقُولَ.




الْقَرَعُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:

اللُّحُومَ وَالْبُقُولَ.

الحَلِيبَ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

الفَوَاكِهَ وَالخَضْرَاوَاتِ.



# الشطائر

لماذا سُمِّيت شطيرة؟


المفاهيم الرئيسة:

- الشطيرة
- الحشوة
- التخليف



=

+

أَسْتَعْمِدُ لِعَمَلِ الشَّطَائِرِ أَشْكَالًا مُتَنَوِّعَةً مِنَ الخُبْزِ: 



## تُحْسَى الشَّطَائِرُ:



بِقَشْطَةِ



بَزَيْتُونِ

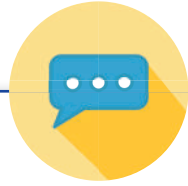


بِمُرَبَّى أَوْ عَسَلِ



بِجُبْنِ

### تواصل



اُكْتُبِي الحَشْوَةَ الَّتِي تُفَضِّلِينَهَا فِي شَطِيرَتِكَ.

## لِأَعْدَادِ شَطِيرَةِ اللَّبَنَةِ بِالزَّعْتَرِ أَحْتَاجُ إِلَى:



طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أَرُشْ: 



أُدْهَنْ: 



أُقَدِّمُ أَوْ أُغْلِفُ: 

❁ 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 بِتَنْفِيزِهِ مَعًا مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ / ابْنَتِكُمْ.



**النشاط:**  
لِمَ يُفَضَّلُ إِضَافَةُ الْخَضِرَاوَاتِ لِلشَّطَائِرِ؟



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

٢

نشاط

قومي بعمل شطائر الجبن بطريقة جميلة ومبتكرة وقدميها لعائلتك؟



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

### أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / الأم شارك ابنتك سعادتها في تناول الشطائر التي صنعتها وقمها 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.

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

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

أكمل:

شَطِيرَةُ زُبْدَةِ الْفُولِ السُّودَانِيِّ = ..... + .....

بَيْضٌ + خُبْزٌ = .....





# التَّمْر

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.

تَنَاوَلُ التَّمْرَ أَفْضَلُ مِنْ تَنَاوَلِ الحَلْوَيَّاتِ.

## نشاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ، اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَصْنَافِ الَّتِي يَدْخُلُ التَّمْرُ فِي مُكَوَّنَاتِهَا؟

## تواصل

قَدِّمِي نَصِيحَةً لِكُلِّ مَنْ:

عَبِيرِ الَّتِي لَا تَتَنَاوَلُ التَّمْرَ أَبَدًا. ❀

سُعَادِ الَّتِي تُفَضِّلُ تَنَاوُلَ الحَلَوِيَّاتِ مَعَ القَهْوَةِ؟ ❀



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



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

## السبب والنتيجة

تكثر زراعة التمر في بلادٍ خاصة في  
منطقة الأحساء والقصيم والخرج.  
فما السبب؟

## مراحل التمر



تَمْر



رُطْب



بَلَح

## التذكير الناقد

إلى أي المجموعات الغذائية الأربعة ينتمي التمر؟



## تَحْضِيرُ أَصْنَافٍ بَسِيطَةٍ بِالتَّمْرِ

التَّمْرُ بِاللُّوزِ:

أَحْتَاجُ إِلَى:



شُكُولَاتِهِ سَائِلَةٌ



لُوزٌ



تَمْرٌ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أَجْمَلٌ



أَحْشُو



أَقْطَعُ

٣

نَشَاطٌ

إِبْتِكْرِي حَشَوَاتٍ أُخْرَى تَصْلُحُ لِحَشْوِ التَّمْرِ.

# التَّمْرُ مَعَ جَوْزِ الْهِنْدِ:

أَحْتَاجُ إِلَى: ❁



جَوْزُ هِنْدٍ



تَمْرٌ مَعْجُونٌ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ: ❁



أَقْدِمُ



أُدْحِرُ



أُكْوِرُ

## التفكير الإبداعي

اقترحني نوعاً من المكسرات بديلاً لجوز الهند لتغليف التمر.



# التَّمْرُ بِالشُّوكُولَاتَةِ:

أَحْتَاجُ إِلَى:



شُوكُولَاتَةُ لِلزَّيْنَةِ



شُوكُولَاتَةُ سَائِلَةٌ



تَمْرٌ مَعْجُونٌ

طَرِيقَةُ الْعَمَلِ:



أَشَكَّلُ



أَكْوِّرُ



أَقْدِمُ



أَغْمَسُ

## التفكير الإبداعي

ابْتِكْرِي طَبَقًا آخَرَ يُمَكِّنُكَ تَحْضِيرُهُ مِنَ الْمَقَادِيرِ الْمُتَبَقِّيَةِ مِنَ الْأَصْنَافِ السَّابِقَةِ.





## إرشادات عامة



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

أَبْحَثْ عَنْ أَنْوَاعِ الثَّمُورِ الْآتِيَةِ أَفْقِيًّا ثُمَّ أَشْطِبْهَا:



خِلاص - بَرَحِي - سُكَّرِي - هَلَالِي - نُبُوتِ سَيْف

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	ل	ا	ل	ي	ة

● ثُمَّ أَكُونُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الثَّمَرِ وَأَكْتُبُهُ.

.....

بِمُسَاعَدَةِ أُمِّي أَقْدِمُ صِنْفًا يَحْتَوِي عَلَى الثَّمَرِ وَأَكْتُبُ مَقَادِيرَهُ.



اسْمُ الصَّنْفِ:

.....

المَقَادِيرُ:

.....

.....



أَلْصِقْ صُوراً لِعَمَلٍ فَنِيَّ أَسْتَحْدِمُ فِيهِ نَوَى التَّمْرِ. 



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوَحْدَةُ السَّادِسَةُ

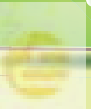
# مُنَاسِبَاتِي

✿ اليَوْمُ الوَطَنِيّ.

✿ يَوْمُ المُعَلِّمِ.

✿ يَوْمُ الغِذَاءِ العَالَمِيّ.

✿ يَوْمُ الصِّحَّةِ العَالَمِيّ.





مُنَاسِبَتِي

## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ:

- ❁ أَنْ تُعَبِّرَ عَنِ حُبِّهَا وَوِلَآئِهَا لِلْوَطَنِ.
- ❁ أَنْ تُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ دُورِ الْمُعَلِّمِ فِي الْمُجْتَمَعِ.
- ❁ أَنْ تَسْتَتِجَ أَهْمِيَّةَ يَوْمِ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ.
- ❁ أَنْ تُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ يَوْمِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيِّ.



# اليوم الوطني

ما اسم مؤسس وطننا؟

المفاهيم الرئيسة:

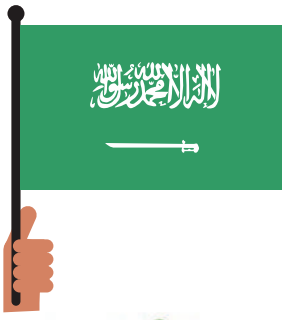
- الوطن.
- اليوم الوطني.



قام الملك عبد العزيز بن عبد الرحمن آل سعود  
- رحمه الله - بتوحيد أجزاء البلاد وسمائها:

هذه خريطة وطني المملكة العربية السعودية. ❀





عَلَّمَ وَطَنِي عِلْمٌ أَخْضَرَ تَوَسَّطَهُ شَهَادَةُ التَّوْحِيدِ "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ" وَالسَّيْفُ الْعَرَبِيُّ بِاللَّوْنِ الْأَبْيَضِ.



شِعَارُ الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ سَيْفَانِ وَسَيْفَانِ وَنَخْلَةٌ.



نَشَاطٌ

شَارِكِي زَمِيلَاتِكَ فِي تَوْضِيحِ دَلَالَةِ رُمُوزِ شِعَارِ الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ.

.....

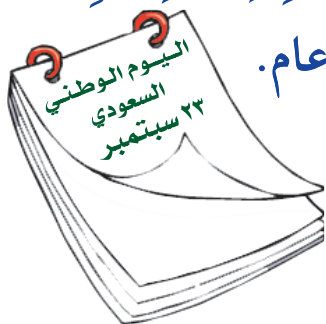
.....



عَاصِمَةُ وَطَنِي هِيَ مَدِينَةُ الرَّيَاضِ، وَالْعُمْلَةُ الرَّسْمِيَّةُ هِيَ الرَّيَالُ السُّعُودِيَّةُ. يَضُمُّ وَطَنِي الْحَرَمَيْنِ الشَّرِيفَيْنِ وَالْأَمَاكِنَ الْمُقَدَّسَةَ فِي مَدِينَتَيْ: مَكَّةَ الْمُكْرَمَةِ وَالْمَدِينَةَ الْمُنَوَّرَةَ.

✿ اليَوْمُ الوَطَنِيُّ : يُمَثَّلُ تَخْلِيدًا لِذِكْرِ إِعْلَانِ تَوْحِيدِ البِلَادِ وَتَأْسِيسِهَا عَلَى يَدَيِ المَلِكِ عَبْدِ العَزِيزِ بِنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ آلِ سَعُودٍ - طَيَّبَ اللهُ ثَرَاهُ - تَحْتَ اسْمِ المَمْلَكَةِ العَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ.

✿ ذِكْرِي اليَوْمِ الوَطَنِيِّ لِلْمَمْلَكَةِ العَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ فِي الأَوَّلِ مِنَ المِيزَانِ المُوَافِقِ لِلثَّالِثِ وَالعِشْرِينَ مِنْ سِبْتَمْبَرِ أَيْلُولِ مِنْ كُلِّ عَامٍ.



حَدِّدِي اليَوْمَ الوَطَنِيَّ السُّعُودِيَّ بِاليَوْمِ وَالتَّارِيخِ الهِجْرِيِّ لِهَذَا العَامِ:

يُوافِقُ اليَوْمُ الوَطَنِيُّ بِاليَوْمِ وَالتَّارِيخِ الهِجْرِيِّ لِهَذَا العَامِ:

اليوم	التاريخ
.....	..... / ..... / ..... هـ

❀ اليَوْمُ الوَطَنِيُّ مُنَاسِبَةٌ لِتَجْدِيدِ العَهْدِ مَعَ وَلِيِّ الأَمْرِ عَلَى السَّمْعِ وَالطَّاعَةِ ❀

مِنْ شِعَارَاتِ اليَوْمِ الوَطَنِيِّ:



اِبْتَكِرِي شِعَارًا لليَوْمِ الوَطَنِيِّ، وَاكْتُبِيهِ.



.....

.....

.....

طاعةُ وُلاةِ الأمرِ واجبٌ يفرضُهُ عَلَيْنَا دِيننا الإسلاميّ. ❀

مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ:

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن نَنزَعْنَمُ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا﴾ [النساء: ٥٩]



اُكْتُبِي تَهْنِئَةً لِلْمَلِكِ - حَفِظَهُ اللَّهُ - بِمُنَاسَبَةِ الْيَوْمِ الْوَطْنِيِّ:



والدي خادم الحرمين الشريفين

---



---



---



❀ فِي وَطَنِي لَدَيْنَا رُؤْيَا ٢٠٣٠. ❀

رؤية VISION

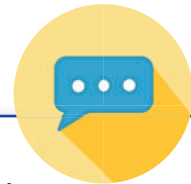
2030

المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

❀ أَحِبُّ وَطَنِي وَأَحْفَظُ عَلَيْهِ. ❀



تواصل



فِي ذِكْرِ الْيَوْمِ الْوَطَنِيِّ أَقْدَمُ عِبَارَةً شُكْرٍ لِجُنُودِنَا الْبَوَاسِلِ:



## أَسْتَمِعُ وَأُنشِدُ



سَامِي الْحَسْبِ	وَطَنِي وَطَنِي
فَوْقَ السُّحْبِ	يَبْقَى دَوْمًا
رَمَزُ الْأَدَبِ	رَمَزُ التَّقْوَى
كُلِّ الْعَرَبِ	وَطَنِي مَهْوَى
نَحْوِ الشُّهْبِ	نَحْوِ الْعَلِيَا



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



لِكُلِّ دَوْلَةٍ يَوْمٌ وَطَنِيٌّ خَاصٌّ بِهَا.

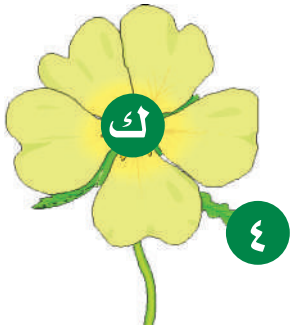
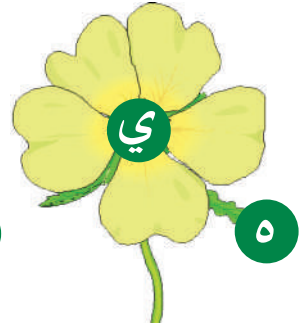
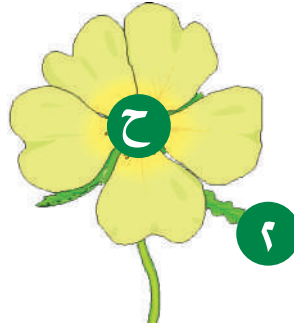
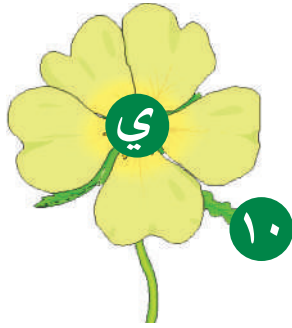
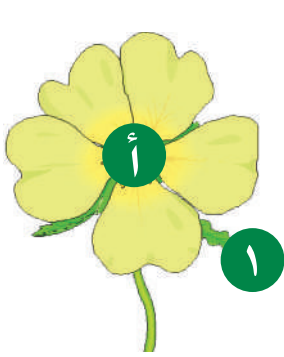
مَوْعِدُ الْيَوْمِ الْوَطَنِيِّ وَتَارِيخُهُ ثَابِتٌ كُلِّ عَامٍ.

الْيَوْمُ الْوَطَنِيُّ وَسِيْلَةٌ لِلتَّعْبِيرِ عَنِ الْحُبِّ وَالْوَلَاءِ لِلْوَطَنِ

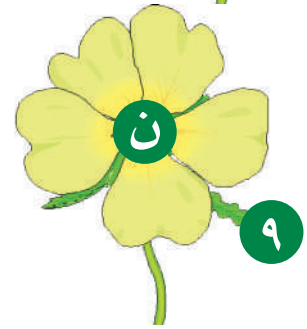
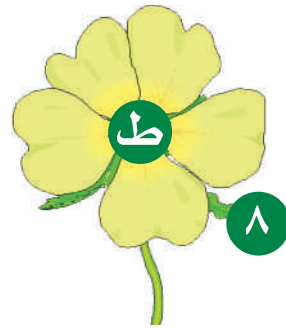
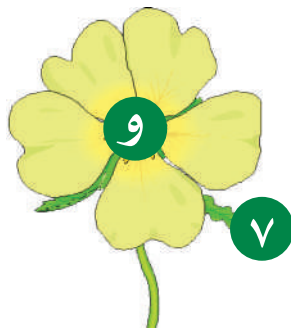
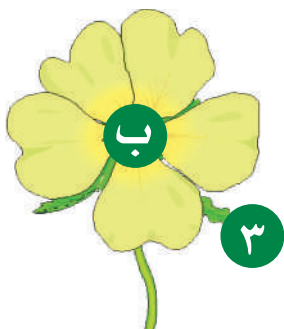
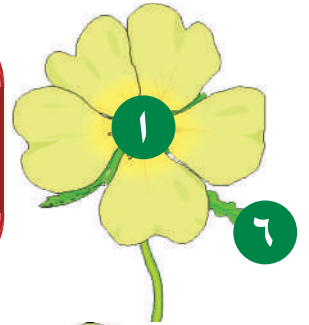
وَقِيَادَتِهِ الْحَكِيمَةِ.

حِمَايَةٌ وَطَنِنَا وَمُحَافَظَتُنَا عَلَى مُمْتَلَكَاتِهِ وَاجِبٌ عَلَيْنَا.

١ اُكْتُبِي الْعِبْرَةَ بِتَتْبُعِ تَرْتِيبِ الْأَرْقَامِ، لِمَعْرِفَةِ التَّرْتِيبِ الصَّحِيحِ لَهَا:



Blank space for writing the correct order of the flowers.



أُحِيطُ بِالْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ: 

أ. اليَوْمُ الوَطَنِيُّ ذِكْرَى:

- لِبِدَايَةِ الْعَامِ الدِّرَاسِيِّ.
- لِتَوْحِيدِ الْمَمْلَكَةِ.
- لِمَوْسِمِ الْحَجِّ.

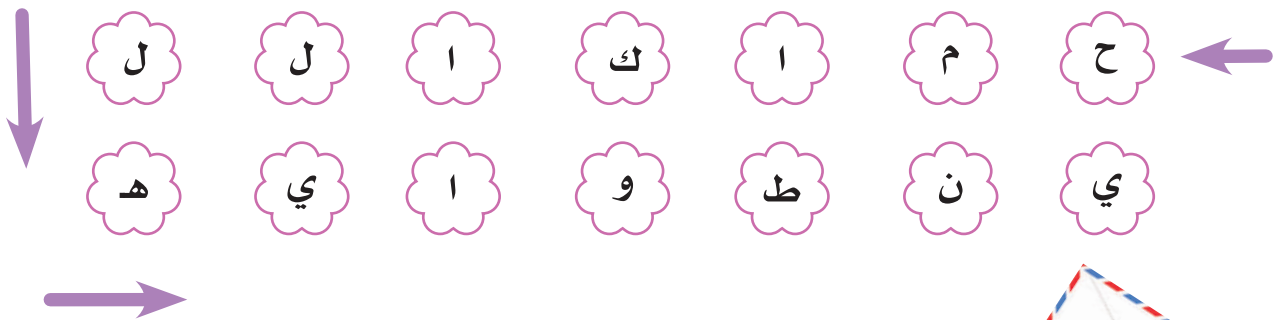
ب. يُطَلَقُ لِقَبِّ خَادِمِ الْحَرَمَيْنِ الشَّرِيفَيْنِ حَالِيًّا عَلَى:

- الْمَلِكِ سَلْمَانَ.
- الْمَلِكِ عَبْدِ الْعَزِيزِ.
- الْمَلِكِ سُعُودِ.

ج. يُصَادَفُ اليَوْمُ الوَطَنِيُّ:

- الْخَامِسَ مِنْ سِبْتِمْبَرِ.
- الْعَاشَرَ مِنْ سِبْتِمْبَرِ.
- الثَّلَاثَ وَالْعِشْرِينَ مِنْ سِبْتِمْبَرِ.

اجمعي الحروف لكتابة العبارة المطلوبة بخط جميل. 



.....

.....





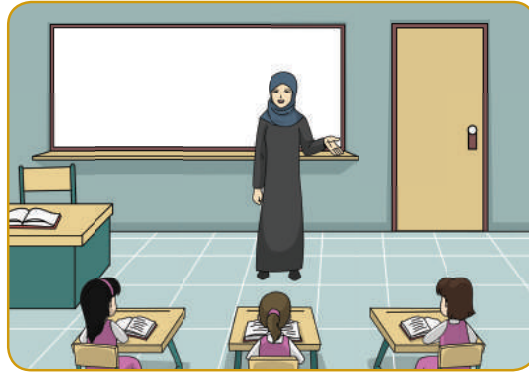
# يَوْمُ الْمُعَلِّمِ

ما أهميَّةُ وُجُودِ الْمُعَلِّمِ فِي الْفَصْلِ؟

المُفَاهِيْمُ الرَّئِيْسَةُ:

- المعلم.
- يوم المعلم.

دَوْرُ الْمُعَلِّمِ لَا يَقْتَصِرُ عَلَى الْعَمَلِيَّةِ التَّعْلِيْمِيَّةِ فَلَهُ دَوْرٌ مُهِمٌّ فِي بِنَاءِ الْمُسْتَقْبَلِ.



## نشاط

مَهْنَةُ الْمُعَلِّمِ مِنْ أَهَمِّ وَأَصْعَبِ الْمِهَنِ فِي الْمُجْتَمَعِ.  
نَاقِشِي هَذِهِ الْعِبَارَةَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ.

.....

.....


قِيلَ فِي الْمُعَلِّمِ: 

قُمْ لِلْمُعَلِّمِ وَفِيهِ التَّبَجِيلَا  
كَادَ الْمُعَلِّمُ أَنْ يَكُونَ رَسُولًا.  
أَعْلَمْتَ أَشْرَفَ أَوْ أَجَلَّ مِنَ الَّذِي  
يَبْنِي وَيُنْشِئُ أَنْفُسًا وَعُقُولًا.



ماذا لو كان العالم بلا معلم؟ 

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

يَوْمُ الْمُعَلِّمِ هُوَ مَنَاسِبَةٌ عَالَمِيَّةٌ تَخْتَصُّ بِتَكْرِيمِ الْمُعَلِّمِينَ وَالْإِشَادَةِ بِجُهُودِهِمْ حَوْلَ   
العالمِ وَيُؤَافِقُ الْخَامِسَ مِنْ أَكْتُوبَرِ كُلِّ عَامٍ.



٣

نشاط

حَدِّدِي يَوْمَ الْمُعَلِّمِ بِالْيَوْمِ وَالتَّارِيخِ الْهَجْرِيِّ لِهَذَا الْعَامِ.



التاريخ

..... / ..... / ..... هـ

اليوم

.....

مُعَلِّمُنَا وَقُدُوتُنَا الْأَوَّلُ هُوَ النَّبِيُّ مُحَمَّدٌ ﷺ.

٤

نشاط

صَمِّمِي بَطَّاقَةً، وَاكْتُبِي فِيهَا رِسَالَةً إِلَى مُعَلِّمَتِكَ بِمُنَاسَبَةِ يَوْمِ الْمُعَلِّمِ.



.....  
.....



## أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



مَنَارُ الْعِلْمِ وَالْأَدَبِ  
عُلُومَ الدِّينِ وَالْعَرَبِيِّ  
فَأَقْضِي الْيَوْمَ فِي طَرَبِ  
عَلَى عِلْمِي عَلَى أَدْبِي  
بِهَانَعْلُو إِلَى الرَّتَبِ

مُعَلِّمَتِي مُعَلِّمَتِي  
تَعَلَّمَنِي تَفَهَّمَنِي  
أَرَاهَا الصُّبْحَ تُطْرِبُنِي  
فَشُكْرًا يَا مُعَلِّمَتِي  
جَزَاكَ اللَّهُ مَغْفِرَةً

## نشاط هـ

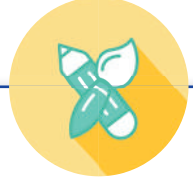
تَمَّ اخْتِيَارُكَ لِلْمُشَارَكَةِ فِي يَوْمِ الْمُعَلِّمِ ، حَدِّدِي الطَّرْقَ الَّتِي يُمَكِّنُكَ  
الْمُشَارَكَةَ بِهَا فِي هَذَا الْيَوْمِ؟

.....

.....

## التفكير الإبداعي

تَخَيَّلِي أَنَّكَ مُعَلِّمَةٌ، كَيْفَ تُحِبِّينَ أَنْ تُعَامِلِكِ تَلْمِيذَاتُكَ؟



## إرشادات عامة



❁ طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ.

❁ مِنْ حَقِّ الْمُعَلِّمَةِ عَلَيْكَ مُعَامَلَتُهَا بِأَدَبٍ وَاحْتِرَامٍ.

❁ الْمُعَلِّمَةُ تَعْمَلُ مِنْ أَجْلِكَ وَتُعَلِّمُكَ مَا يُفِيدُكَ، فَقَدِّمِي لَهَا الشُّكْرَ.

❁ يَوْمَ الْمُعَلِّمِ مُنَاسِبَةٌ لِشُكْرِهِ وَتَقْدِيرِ جُهِودِهِ.

اُكْتُبِي إِجَابَةَ الْأَسْئَلَةِ فِي الْجَدْوَلِ؛ لِلْوُصُولِ إِلَى مَهْنَةٍ مِنْ يَرْتَقِي بِالْجِيلِ  
وَيَبْنِي أَنْفُسًا وَعُقُولًا.

أ. مَنْ يَقُومُ بِالْحِرَاسَةِ لَيْلًا؟

ب. مَا مُفْرَدُ عُمَالٍ؟

ج. مَنْ يَقُومُ بِتَخْطِيطِ الْمَبَانِي وَالشَّوَارِعِ؟

د. مَنْ يَبِيعُ الْبَضَائِعَ؟

هـ. مَنْ يُسَاعِدُ الطَّيِّبَ فِي عَمَلِهِ؟

				أ
				ب
				ج
				د
		ل		
				هـ

مهنة: .....

أَكْتُبِي عِبَارَاتِ شُكْرٍ وَامْتِنَانٍ لِمُعَلِّمَتِكَ مُسْتَحْدِمَةً أَحْرُفَ كَلِمَةِ (مُعَلِّمَةٌ).

م

ع

ل

م

ة

اسْتَعِينِي بِالْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ، لِكِتَابَةِ قِصَّةٍ بَسِيطَةٍ حَوْلَ الْمُعَلِّمَةِ: (مُعَلِّمَةٌ، أَسْمَاءُ، فَهَمْتُ، الدَّرْسُ، شَكَرْتُ، سَأَلْتُ).



## يَوْمُ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ

صِفِي مَا تُشَاهِدِينَ فِي الصُّورَةِ التَّالِيَةِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- سوء التغذية.
- المجاعة.
- المكافحة.



❁ قَالَ تَعَالَى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنبياء: ٣٠]

## نشاط ١

تَخَيَّلِي الْعَالَمَ بِلا مَاءٍ أَوْ غِذَاءٍ، أُرْسِمِي خَرِيطَةً ذَهْنِيَّةً لِمَا سَيَحْدُثُ.



حُدِّدِ يَوْمَ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ فِي ١٦ مِنْ أَكْتُوبَرِ كُلِّ عَامٍ.



١٦ أكتوبر هو ذكرى تأسيس  
منظمة الأغذية والزراعة (الفاو)  
التابعة للأمم المتحدة

## نشاط ٢

يَوْمُ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ يُوَافِقُ ١٦ أَكْتُوبَرِ.

• اِبْحَثِي فِي التَّقْوِيمِ عَنْ هَذَا التَّارِيخِ، وَاكَتُبِي مَا يُوَافِقُهُ بِالتَّارِيخِ الْهَجْرِيِّ لِهَذَا الْعَامِ:

التاريخ

..... / ..... / ..... هـ

اليوم

.....

## يَهْدَفُ يَوْمُ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ إِلَى زِيَادَةِ الْوَعْيِ

الاهتمام بالإنتاج  
الزراعي

بمشكلة الفقر

بمشكلة سوء  
التغذية

بمشكلة الجوع

يَعْتَمِدُ يَوْمُ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ مَوْضُوعًا مُخْتَلَفًا كُلَّ عَامٍ. ❀

### مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ :

رَوَى النُّعْمَانُ بْنُ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: « مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ، مَثَلُ الْجَسَدِ الْوَاحِدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى ». [صحيح مسلم : ٢٥٨٦]

❀ تُسَاهِمُ بِلَادِي بَقِيَادَةِ خَادِمِ الْحَرَمَيْنِ الشَّرِيفَيْنِ فِي التَّخْفِيفِ مِنَ الْفَقْرِ وَالْجُوعِ الَّذِي يُعَانِي مِنْهُ بَعْضُ شُعُوبِ الْعَالَمِ، خَاصَّةً الدُّوَلُ الْإِسْلَامِيَّةُ فِي أَوْقَاتِ الْكَوَارِثِ وَالْحُرُوبِ..... وَغَيْرُهَا.



٣

نشاط

اخترى اسم كارثة طبيعية وقعت في بلد ما، ثم بادلي زميلتك الدور في تحديد احتياجات ذلك البلد؟



٤

نشاط

كيف يمكن الاستفادة من فائض الطعام؟




---



---



---



---





## إرشادات عامة

✿ اقتصدي في استخدامك للماء لتحقيق هدف برنامج ترشيد استهلاك المياه بالمملكة العربية السعودية (قطرة).

✿ يوم الغذاء العالمي تهتم به الدول؛ لمساعدة أكثر من ١٥٠ بلدًا فقيرًا.



✿ الزراعة وتربية الحيوانات تحقق الأمن الغذائي.


✿ مساعدة الدول الفقيرة عمل إنساني، فساهم في.

✿ الحروب والزلازل والفيضانات تسبب الفقر والدمار.

أَضَعُ عَلَامَةَ (✓) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلَامَةَ (X) أَمَامَ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:

١. يُوَافِقُ يَوْمُ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ ١٦ أَوْتُوبَر. ( )
٢. يَهْدَفُ يَوْمُ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ لِلاَحْتِفَالِ بِالذُّوَلِ الْفَقِيرَةِ. ( )
٣. تُقَدِّمُ حُكُومَتُنَا الرَّشِيدَةُ الْمُسَاعَدَاتِ لِلذُّوَلِ الْفَقِيرَةِ. ( )
٤. مِنْ شِعَارَاتِ يَوْمِ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ:  
(الاسْتِثْمَارُ فِي الزَّرَاعَةِ؛ لِتَحْقِيقِ الْأَمْنِ الْغِذَائِيِّ) ( )

صَمِّمِي لَوْحَةً إِرْشَادِيَّةً لِلتَّوَعِيَةِ بِيَوْمِ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ؟

اُكْتُبِي ثَلَاثَةً مِنْ شِعَارَاتِ يَوْمِ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيِّ لِلْأَعْوَامِ السَّابِقَةِ. 

---

---

---



# يَوْمُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيِّ

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

ماذا تعني لك الصِّحَّة؟

- المفاهيم الرئيسة:
- الصحة.
  - يوم الصحة العالمي.

أنا أهتم بصحتي.  
اهتمامي بصحتي يقيني - بإذن الله - من الإصابة بالأمراض.

## نشاط

رَقِّمِي الدَّوَائِرَ مِنَ الْأَصْغَرِ إِلَى الْأَكْبَرِ لِتَحْصُلِي عَلَى الْعِبَارَةِ الْمَطْلُوبَةِ، ثُمَّ اكْتُبِيهَا مُرْتَبَةً فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ لَهَا.





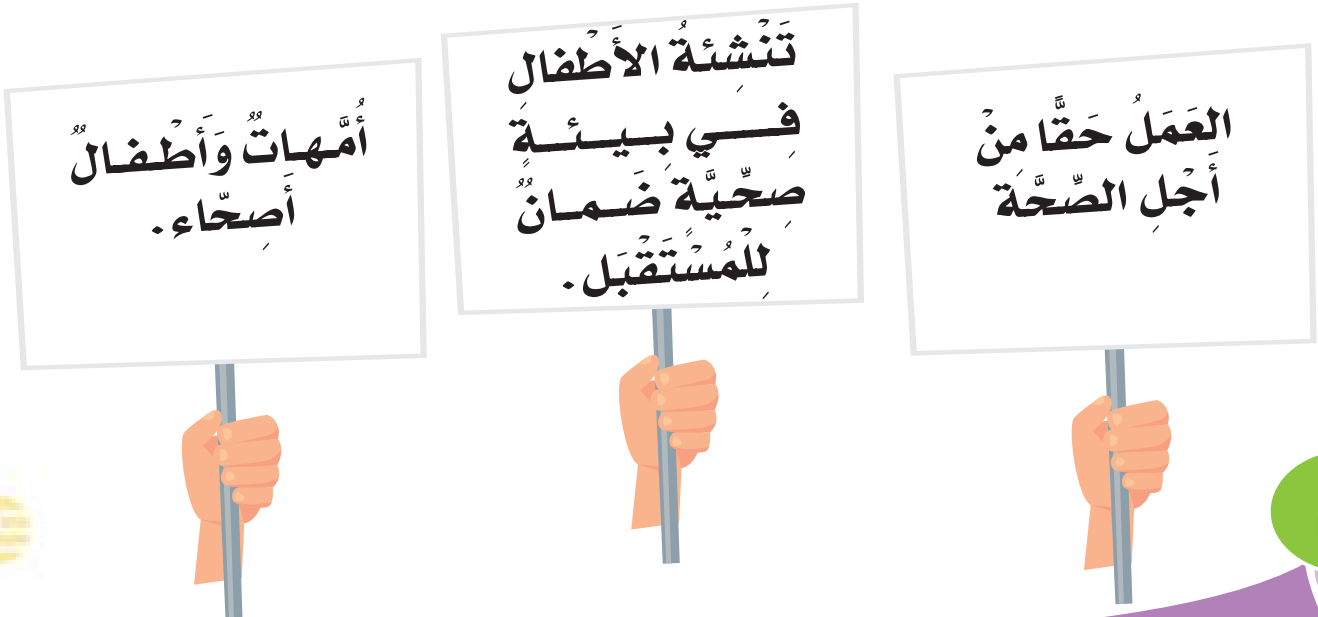
يَوْمُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيِّ: هُوَ يَوْمٌ مُخَصَّصٌ لِلتَّوَعِيَةِ بِمَوْضُوعِ  
صِحِّيٍّ مُعَيَّنٍ فِي ذِكْرَى تَأْسِيسِ مُنْظَمَةِ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ.  
يُوَافِقُ يَوْمُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيِّ السَّابِعَ مِنْ إِبْرَيْلِ مِنْ كُلِّ عَامٍ فِي  
أَنْحَاءِ الْعَالَمِ.



حَدِّدِي يَوْمَ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيِّ بِالْيَوْمِ وَالتَّارِيخِ الْهَجْرِيِّ لِهَذَا الْعَامِ:

اليوم	التاريخ
.....	..... / ..... / ..... هـ

يُخَصَّصُ يَوْمُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيِّ لِلتَّعْرِيفِ بِمُشْكَلَةِ صِحِّيَّةٍ وَاحِدَةٍ كُلِّ عَامٍ  
لِلْحَثِّ عَلَى ضَرْوَرَةِ الْاهْتِمَامِ بِهَا





لِمَ تَخْتَلِفُ شِعَارَاتُ يَوْمِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيِّ فِي كُلِّ عَامٍ؟



.....

❀ مِنْ أَهْدَافِ يَوْمِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيِّ : ❀

التَّوَعُّيَةُ  
بِأَهْمِيَّةِ  
مَنْعِ انْتِشَارِ  
الْأَمْرَاضِ.

تَذْكَيرُ  
الْآخَرِينَ  
بِأَهْمِيَّةِ  
الصِّحَّةِ.



شَارِكِي زَمِيلَاتِكَ فِي الْبَحْثِ عَنْ شِعَارِ يَوْمِ  
الصِّحَّةِ الْعَالَمِيِّ لِلْعَامِ الْحَالِيِّ ثُمَّ اكِتُبِيهِ؟



.....



## إرشادات عامة



أشكُرِي اللَّهَ عَلَى نِعْمَةِ الصِّحَّةِ. ❀

الصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى. ❀

يَوْمُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيِّ يَهْتَمُّ بِالتَّوَعُّفِ الصِّحِّيِّ. ❀

الْوَعْيُ الصِّحِّيُّ مَطْلَبٌ ضَرْوَرِيٌّ لِكُلِّ فَرْدٍ. ❀

أَلْوَنُ التَّارِيخِ الْمُنَاسِبِ لِيَوْمِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيِّ





أَقْتَرِحُ شِعَارًا لِيَوْمِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيِّ 



# تمارين عامة

## السؤال الأول:

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

١. يجب علينا المحافظة على البيئة من التلوث. ( )
٢. لا مانع من ترك الضيف بمفرده. ( )
٣. تنوع الطعام يكون بتناول صنف على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الأربعة. ( )
٤. يوم الغذاء العالمي هو ١٦ من أكتوبر في كل عام. ( )

## السؤال الثاني:

ضعي الكلمات التالية في الفراغات المناسبة:

النخل - التدوير - للنزهة - العاملة - يوم الصحة العالمي.

- عند الخروج ..... أحضر جميع ما أحتاج.
- ..... يحد من تلوث البيئة.
- نحصل على التمر من .....
- أحترم ..... وأقدر جهودها.
- هو ذكرى تأسيس منظمة الصحة العالمية.

## السؤال الثالث:

أختارُ الإجابةَ الصحيحة:

١. أثناء شرح المعلمة:

✿ أستمع إليها ولا أقاطعها. ✿ أتحدث مع زميلتي. ✿ أرتب كُتبي ودفاتري.

٢. المجموعات الغذائية:

✿ ستُّ مجموعات. ✿ أربع مجموعات. ✿ ثلاث مجموعات.

٣. يُصادف اليوم الوطني:

✿ الخامس من سبتمبر. ✿ العاشر من سبتمبر. ✿ الثالث والعشرين من سبتمبر.





وزارة التعليم  
Ministry of Education

صورتي (اختيارية)

اسمي .....

أدرس في الصف الثالث الابتدائي (.....)

في مدرسة .....

وهذا كتابي لمادة التربية الأسرية

رؤية VISION  
2030  
الهيئة العامة للتعليم  
التقني - الرياض