

● قررت وزارة التعليم تدريس  
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

الفصل

الثاني

## الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية للصف  
الرابع الابتدائي، الفصل الدراسي الثاني، حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة		٩٩
بيئي	العناية بالكتاب	أسبوعان	١٠٣
	العناية بالصف / المحافظة على المرافق العامة في المدرسة	أسبوعان	١٠٨
مهاراتي في الحياة	كيف تنظم وقتك	أسبوع	١٢٣
	كيف تكون مجتهداً في الصف	أسبوعان	١٢٧
غذائي	الماء	أسبوع	١٤١
	الحليب	٣ أسابيع	١٤٥



## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلميّة، والمهارات العمليّة المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحفاً في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١١٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الخامسة / بيئتي
١٢٣	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة السادسة / مهاراتي في الحياة
١٢٥	نشاط أسري	
١٢٦	نشاط ختامي	
١٣٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٤٥	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة السابعة / غذائي
١٥٠	نشاط أسري	
١٥٣	نشاط ختامي	
١٥٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	





الوحدة الخامسة

٥

بيئتي

العناية بالكتاب

العناية بالصَّف / المحافظة على  
المرافق العامة في المدرسة

بيئتي

## أهداف الوحدة

يُتوقَّعُ من المتعلِّمِ في نهايةِ الوحدة:

- أن يوضِّح جهود الدولة في توفير الكتب المدرسية.
- أن يُغلِّف الكتاب المدرسي بالطريقة الصحيحة.
- أن يقترح طرائق فعالة للمحافظة على نظافة صفه الدراسي.
- أن يُعلل أهمية المحافظة على نظافة مرافق المدرسة العامة.



# العناية بالكتاب

بيئتي



## المفاهيم الرئيسية

- الكتاب.
- تدوير الورق.

تبدلُ بلادنا جهوداً كبيرةً لتوفيرِ الكتبِ المدرسيةِ  
وتوزيعها مجاناً على الطلاب والطالبات في أرجاء  
مملكتنا الحبيبة، وهذه نعمةٌ عظيمةٌ يجبُ أن نحمدَ  
الله عليها .

الكتابُ المدرسيُّ هو  
مصدرُ الغذاءِ الفكريِّ  
الذي يمدُّ عقولنا بما  
نحتاجُ إليه من معلوماتٍ  
أو ثقافاتٍ للاستفادةِ  
منها.



■ واجبك تجاه الكتاب المدرسي:

أولاً: قبل الاستخدام

المحافظة عليه وتغليّفه بالبلاستيك باتّباع الخطوات الآتية:



أ. تجهيز الأدوات.



ب. كتابة الاسم.



ج. قصّ قطعة بلاستيك تناسب حجم الكتاب.



د. إصاق الجزء الخلفي  
والجزء الأمامي.



هـ. إصاق الأطراف.

يُفَضَّلُ استخدامُ المسطرةِ عندَ تغليفِ الكتابِ المدرسي.



### ثانياً: أثناءِ الاستخدامِ

- ١ عدمُ تمزيقِ أوراقه أو العبثِ بها بالكتابةِ عليها.
- ٢ تجنُّبُ الأكلِ والشربِ في أثناءِ استخدامِ الكتابِ.
- ٣ حفظُه بعدَ الاستدكارِ في المكانِ المخصَّصِ له.

## نشاط (١)

صنّف السلوكيات الآتية بوضع علامة (✓) في المكان المناسب:



السلوك	حسن	سيئ
طالب يتناول طعامه وهو ممسك بكتابه		سيء
طالب يترك كتبه مبعثرة على الأرض معرضة لعبث إخوته الصغار.		سيء
طالب يضع كتابه في حقيبته بعد الانتهاء من الاستذكار.	حسن	
طالب يرمي بحقيبته في غرفة الجلوس بعد عودته من المدرسة.		سيء

### التدوير:



إعادة تصنيع المخلفات واستخدامها للاستفادة منها وتفادي أضرارها.. وقد ورد ضمن الأهداف المستدامة بمنظمة اليونسكو (حماية البيئة ومكوناتها، ومصادرنا الطبيعية وتنميتها، والمشاركة في حل مشاكلها، ومواجهة التحديات التي تواجهها).



### ثالثا: بعد الاستخدام

- 1 عدم فصله إلى جزأين أو عدة أجزاء.
- 2 تسليمه إلى إدارة المدرسة في نهاية العام الدراسي للاستفادة منه.

## نشاط (٢)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة اشطب الكلمات المتكررة الظاهرة في اللوحة أمامك، لتحصل على جملة مفيدة تتخذها شعاراً لك داخل مدرستك وخارجها. **الكتاب ثروة**

الحقيبة

المسطرة

القلم

ثروة

مبرة

القلم

دفتر

ممحاة

كتابي

الحقيبة

مبرة

المسطرة

دفتر

ممحاة

من حقك:

عند أخذ أحد زملائك غرضاً من أغراضك الخاصة عليك إبلاغ المعلم دون خوف.







## العناية بالصَّف / المحافظة على المرافق العامة في المدرسة

بيئتي

### المفاهيم الرئيسية

- نظافة الصف.
- تنسيق الصف.
- الفناء.

العناية بالصَّف تُعزِّزُ العملَ الجماعيَّ، وتُظهرُ روحَ المبادرة والشعورَ بالمسؤولية. ويُسهِّمُ الحرصُ على نظافة البيئة المدرسية في أن تكونَ عزيزي الطالب، عضواً فعَّالاً في المجتمع للمحافظة على ممتلكاتِ الوطنِ الغالي.

إيادُ طالبٍ في الصفِّ الرابعِ، ذاتَ يومٍ شاهدَ ورقةً أُصِقتْ في لوحةِ إعلاناتِ المدرسةِ، اقتربَ منها ليرى ما فيها، فإذا به يقرأ إعلاناً عن مسابقةٍ لاختيارِ أنظفِ صفٍّ دراسي.

عادَ إيادُ إلى صفِّهِ بعدَ انتهاءِ وقتِ الراحةِ، وبعدَ دخولِ معلمِهِ وزملائهِ، أخبرَهُمُ بأمرِ المسابقةِ، وحثَّ زملاءَهُ على العملِ ومضاعفةِ الجهدِ في الاعتناءِ بصفِّهِم لتحقيقِ الفوز. كانَ إيادُ يستمعُ لمعلمِهِ بحرصٍ وإصرارٍ على أن يتعاونَ مع زملائِهِ للوصولِ إلى المرتبةِ الأولى في المسابقةِ، وبدأَ يفكرُ ماذا يجبُ أن يفعلوا في صفِّهِم لتحقيقِ ذلك؟ بادرَ بطرحِ هذا السؤالِ على معلمِهِ، فأخبرَهُم بما ينبغي أن يفعلوا، وهو كالاتي:



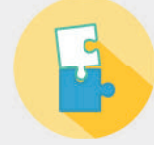
- فتحُ الأبوابِ والنوافذِ كلَّ صباحٍ؛ ليدخلَ الهواءُ النقي.
- وضعُ الأوراقِ المهملةِ في السلةِ المخصصةِ لذلك.
- رميُ بُرايةِ الأقلامِ في سلةِ المهملات.
- ترتيبُ الصفِّ وتطهيرُهُ باستمرارٍ، وتثبيتُ وسائلِ الإيضاحِ في المكانِ المناسب.

مطلعَ الأسبوعِ التاليِ أقبلَ مديرُ المدرسةِ وهو يحملُ بينَ يديه جائزةَ المسابقةِ، ترقَّبَ طلابُ المدرسةِ اسمَ الصفِّ الفائزِ بصمتٍ، عندها أعلنَ مديرُ المدرسةِ اسمَ الصفِّ المتفوقِ، إنه -بلا شك- صفُّ إيادِ الذي استطاعَ معَ زملائِهِ بتعاونِهِم وسعيِهِم المثمرِ أن يكونَ صفُّهُم أكثرَ صفوفِ المدرسةِ نظافةً وترتيباً وتنظيماً لهذا العام.

## نشاط (١)



ماذا تفعل لو تمَّ اختيارُكَ رائدًا لجماعةِ النظافةِ في الصفِّ؟ وضِّحْ ذلك .



... سأعمل بإذن الله قصارى جهدي لتوعية زميلاتي على أهمية النظافة .....

... وبذل المجهود لبقاء المكان نظيف دائما .....

## نشاط (٢)



لاحظتَ أحدَ زملائك وهو يرمي الأوراقَ على الأرضِ ويكتبُ على طاولتهِ وعلى الجدرانِ، ما واجبُكَ تجاهه؟



... أنصحها بعدم فعل ذلك وأساعدتها في تنظيف ماوسخته .....

## تنسيق الصف وترتيبه:



صِفْ شعورك لو كان صفك أحد هذه الصفوف .

...سأشعر بالفرح لنظام الفصل ونظافته وحسن تنسيقه

قدم مقترحاً لتنسيق صفك ليفوز بالمركز الأول بين الصفوف .

ترتيب الصفوف ووضع اللافتات الجميلة والاعتناء بنظافة الصف

من مسؤولية الجميع  
الحرص على البيئة المدرسية فهي من الممتلكات العامة.



## المحافظة على المرافق العامة في المدرسة

في المدرسة العديد من المرافق المهمة التي لا بد من العناية بها والمحافظة عليها من قبل الجميع، وهو واجب إنساني و وطني.

### نشاط (٣)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة أعد قائمة بأسماء المرافق العامة في المدرسة .

... مكتبة. المدرسة. ملعب. المدرسة. دورات. مياه. المدرسة. ومختبرات. المدرسة ..

ومن أهم هذه المرافق ما يأتي:

### أولاً: فناء المدرسة

يُعدُّ المرآة التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة.

### تأمل الصور الآتية ثم علق عليها:



المدرسة غير مرتبة. تنتقل الحشرات إلى الفناء. تألمت إحدى الطالبات



ترتب التلميذات فناء المدرسة. يصبح الفناء مرتب. يستمتع التلاميذ في فناء

مرتب ونظيف من

الحشرات والأمراض

## نشاط (٤)

أمامك صورةٌ لِفناء إحدى المدارس بعد الاختبارات، اختر أفضل تعليقٍ على هذه الصورة، تُعبّر فيه عن رأيك:



يدل على الإهمال وعدم النظافة

## ثانياً: دورة المياه



أصدرت النيابة العامة لائحة المحافظة على الذوق العام في الأماكن العامة وعقوباتها الصادرة بقرار مجلس الوزراء رقم (٤٤٤) وتاريخ ١٤٤٠/٨/٤هـ.

وللاطلاع على أهم بنود اللائحة يمكن الرجوع إلى الإنفوجرافيك أو الQR الخاص به.



تُعدُّ من مرافق المدرسة المهمة لما لها من دور في المحافظة على سلامة الصحة النفسية والجسمية لأفراد المجتمع المدرسي.

### طريقة استخدام دورة المياه:

- ١ تنظيف المراحيض (الكرسي) قبل الاستخدام وبعده.
- ٢ التأكد من إعادة الشطاف بعد استخدامه.
- ٣ سحب صندوق الطرد (السيفون) بعد الانتهاء من المراحيض.
- ٤ غسل اليدين بعد الاستخدام بالماء والصابون.
- ٥ رمي المناديل في سلة المهملات وعدم رميها على الأرض.

مِنَ الأَدبِ تَرَكَ دَوْرَةَ المِياهِ نَظِيفَةً بَعْدَ الأِستِخْدامِ؛ لِما لَذاكَ مِن تَأثيرٍ عَلى صَحةِ  
زَملائِكَ وَنَفسِياتِهِم.



## نشاط (٥)

وَضِّحْ مُستَعيِناً بِالمُنظَمِ التَّخْطِيطِيَّ، كِيفَ تَنقَلُ الأَمْرَاضُ عَن طَريقِ  
المَرْحَاضِ.



### النتيجة

تجمع الأمراض ونقل الجراثيم لآيدي  
الطالبات فيصابون بالأمراض

### السبب

عدم تنظيف دورات المياه بعد  
الاستعمال



تَعَرَّفْ عَلى البَرنامِجِ الوَطْنيِّ  
بَرنامِجِ تَرشيدِ اسْتِهلاكِ  
المِياهِ (قَطْرَةَ) مِن خِلالِ  
الدخولِ عَلى الرابِطِ الآتي:



«أنا لا أنسى دعاء دخول الخلاء والخروج  
منه».

مِنَ الإِجْراءاتِ الأَحْتِرازِيةِ وَالتدابيرِ الوَقائِيةِ بَعْدَ اسْتِخْدامِ  
دَوْرَةَ المِياهِ، غَسَلُ الأَيدِي بِالماءِ وَالصابونِ أَوْ اسْتِعمالِ مُعْقمِ  
الكُحولِ، لَمِنعِ انْتِقالِ الجِراثيمِ وَالفِيروساتِ مِثْلِ (كوفيد- ١٩).



## تطبيقات عامة

### ١ اختر الإجابة الصحيحة، واكتبها في الفراغ:

أ فتح باب الصف ونوافذه

يجدد الهواء

١ يقضي على الحشرات.

٢ يجدد الهواء.

٣ ينشر المرض.

ب وضع العلب الفارغة

في سلة المهملات

١ في سلة المهملات.

٢ في فناء المدرسة.

٣ فوق مظلة الفناء.

ج تغليف الكتاب المدرسي بعد تسلمه مباشرة

للمحافظة عليه

١ للمحافظة عليه.

٢ اقتداءً بالآخرين.

٣ عمل اعتاد عليه الطالب.

### ٢ أنقل الحرف الأول من كل كلمة إلى الجدول حتى تظهر لك عبارة تبين حالة كتابك:

كتابي نظيف

--	--	--	--	--	--	--	--

يقضي

باب

الصف

تغليف

كرسي

فناء

يد

ظرف

نظافة



٣ ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات غير الصحيحة :



أ يُمزقُ الكتابُ المدرسيُّ بعدَ الانتهاءِ منه، ويُوضَعُ في سلةِ المهملاتِ.



ب يُمكنُ كتابةُ المعلوماتِ المهمةِ على طاولةِ الصفِ.



ج تجبُ تغطيةُ صندوقِ القمامةِ بعدَ رميِ المُخلفاتِ.



د يجبُ تركُ دورةِ المياهِ نظيفةً بعدَ الاستخدامِ.

٤ ما رأيك في التصرفات الآتية :

١ طالبٌ يضربُ أخاه الصغيرَ لأنه مزقَ كتابه.

...تصرف غير صحيح...

٢ طالبٌ لم يغسلُ يديه بعدَ الانتهاءِ من دورةِ المياهِ.

...تصرف غير صحيح وهذا يؤدي إلى انتشار الأمراض...

٣ طالبٌ يرمي الأوراقَ أو بقايا الطعامِ في فناءِ المدرسةِ.

...تصرف غير صحيح وذلك يؤدي إلى سوء منظر الفناء...



٥ في المدرسة أشياء تعجبك، وأخرى لا تعجبك، اكتب كلا منهما في الحقل

المخصص لها:

### أشياء تعجبني

١ . منظر الطابور وهو منظم .....

٢ . التمارين الصباحية .....

٣ . ترتيب الفصول .....

٤ . الإذاعة المدرسية .....

٥ . النشيد الوطني في طابور الصباح.

### أشياء لا تعجبني

١ . رمي بقايا الطعام على الأرض.

٢ . الضوضاء .....

٣ . الإهمال بالكتب المدرسية .....

٤ . تشاجر الطالبات مع بعضهن .....

٥ . .....

٦ رتّب حروف كل كلمة فيما يأتي ثم ضعها في الفراغ المناسب لها:

ث      ب  
            ت  
            ت  
ب      ي

ي      ق  
            ة  
            ح  
ب      ح

د      س  
            ر  
            م  
ة      م

ل      ا  
            ع  
            ث  
ب      ث

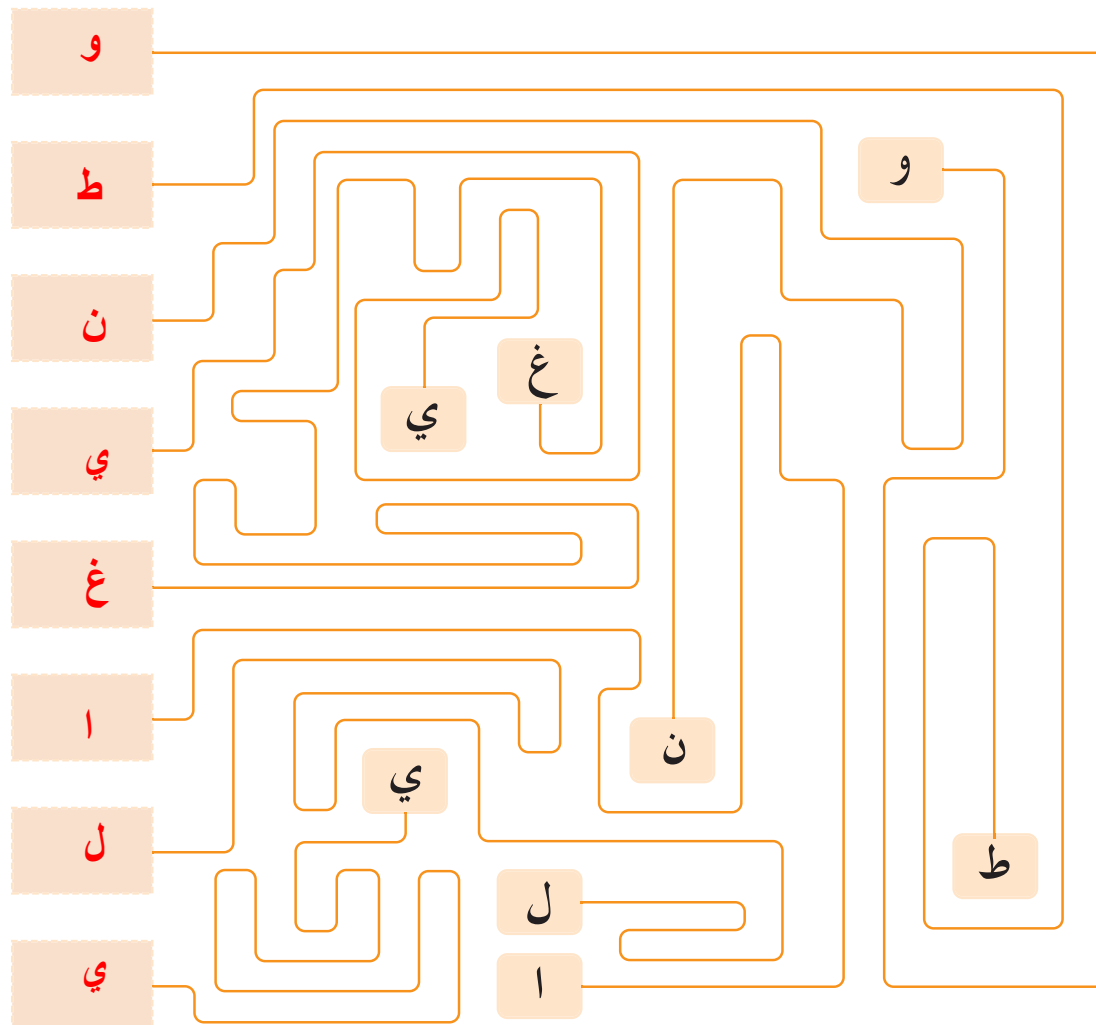
أ وضع الـ **حقيقية**... في مكان مناسب داخل الصف.

ب ترتيب الصف وتنظيفه باستمرار و **تثبيت**.. وسائل الإيضاح في المكان المناسب.

ج عدم **العبث**.... بالكتاب المدرسي بالكتابة والرسومات غير المناسبة.

د إعادة الكتاب بعد الانتهاء منه إلى الـ **مدرسة**...

٧ اجمعُ أحرفَ المربعات لتعرفَ مدى حُبِّك لوطنك من خلال نقل كلِّ حرفٍ إلى المُرَبَّعِ الخاصِّ به عبرَ المتاهةِ الظاهرةِ أمامك، ثم دُونِ العبارةِ الناتجة :

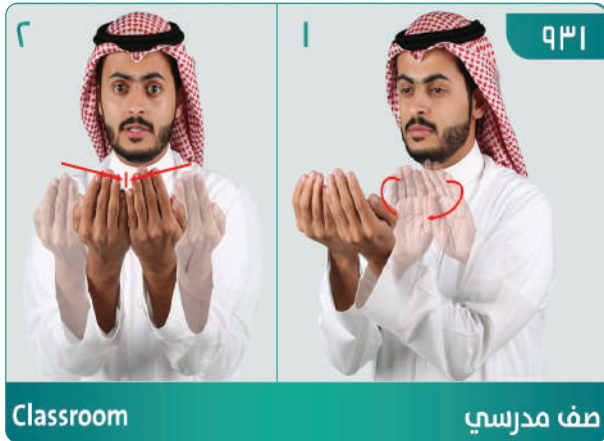


العبارة : .. وطني غالي .....



## وحدة بيئتي

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصم، وأنا  
قادر - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





Annoyance

إزعاج ١١٩٤



Laboratory

مختبر ٣٩



Education

تعليم ٩١٣



Reading and writing

القراءة والكتابة ٩٢٥



Calm

هدوء ١٣٧٢

الوحدة السادسة

٦

مهاراتي  
في الحياة

كيف تكون مجتهداً

كَيْفَ تُنظِّمُ وَقْتَكَ

## مهاراتي في الحياة

أسباب التفوق الدراسي

في البيت

في الصف وفي أثناء

الدرس

تعريف الوقت

تنظيم الوقت

## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أن يوضِّحَ أهمية الوقت في الحياة .
- أن يكتُبَ جدولاً يومياً لتنظيم وقته.
- أن يُبدي رأيه في أسباب التفوق الدراسي.
- أن يَصِفَ الآثارَ الإيجابية للمشاركة الفعالة في الدرس.



# كَيْفَ تَنْظِمُ وَقْتَكَ

مهاراتي  
في الحياة

## الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.



## أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ

أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ وَحْدَةِ مَهَارَاتِي فِي الْحَيَاةِ، وَأَتَعَلَّمُ مِنْهَا كَيْفَ أَنْظِمُ وَقْتِي، وَفِي هَذَا النِّشَاطِ سَنَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ مَعًا، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ: ابْنِكُمْ / ابْنَتِكُمْ

### نشاط:

سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى إِعْدَادِ قَائِمَةٍ تَتَضَمَّنُ الْأَعْمَالَ الَّتِي يَنْبَغِي أَنْ يَقُومَ بِهَا هَذَا الْيَوْمَ.

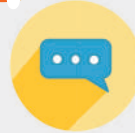
## المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَى عِبَادِهِ نِعْمَةَ الْوَقْتِ، فَالْوَقْتُ هِبَةٌ مِنَ اللَّهِ لِكُلِّ فَرْدٍ، وَيَتَسَاوَى جَمِيعُ الْأَفْرَادِ فِي مِقْدَارِ الْوَقْتِ الَّذِي يَمْلِكُونَهُ وَلَكِنَّهُمْ يَخْتَلِفُونَ فِي مَدَى الْإِسْتِفَادَةِ مِنْهُ، وَفِي قُدْرَتِهِمْ عَلَى تَنْظِيمِ الْوَقْتِ الْمُتَاحِ لَهُمْ لِتَأْدِيَةِ الْأَعْمَالِ الْمَوْكُولَةِ إِلَيْهِمْ.

## نشاط (١)

عَبَّرْ عَنِ وَجْهَةِ نَظْرِكَ حَوْلَ أَهْمِيَةِ الْوَقْتِ وَتَنْظِيمِهِ.



الوقت كالنقود. نستخدمه لقضاء.....

الحاجات. لذا يجب علينا استغلاله.....



## نشاط (٢)

أمامك مجموعة من الآراء حول أهمية تنظيم الوقت، ناقش زملاءك في المجموعة في هذه الآراء، ثم صنّفها إلى (إيجابي) و (سلبي) بوضع علامة (✓) في المكان المناسب لها:



الآراء	إيجابي	سلبي
الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء الحاجات، لذلك يجب علينا الاستفادة منه.	✓	
لا حاجة لتنظيم الوقت؛ فيمكنني تعويض ما فاتني منه في يوم آخر.		✓
الإنسان العاقل هو الذي يستفيد من وقته بما يفيد.	✓	
لو خصصت وقتي للأعمال المفيدة والمذاكرة ما تمكنت من اللعب.		✓
يتوقف مقدار ما نخصصه من الوقت على أهمية العمل المطلوب.	✓	
أنا أرى أنه لا بد من عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه.	✓	

## نشاط (٣)

نفذ عملاً إبداعياً في وقت فراغك ثم اعرضه على معلمك وزملائك وشرح لهم طريقة عمله.



يترك لطالب



نورة: هل تُصَدِّقُ يا فوازُ أنه يمكنُ تعلُّمَ مهاراتِ تنظيمِ الوقتِ؟

فواز: كيفَ يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟

نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِّ بداخلهِ وفقِ الأولويةِ.

فواز: ومنَ علَمِكَ ذلكَ؟

نورة: ساعدتني أُمِّي على التدرُّبِ على تنظيمِ وقتي من خلالِ إعدادِ جدولِ تحديدِ الأولوياتِ.

فواز: فكرةٌ جميلةٌ، أشكري أُمِّي عليها .

### ■ أنظِّمِ وقتي لأنتفعَ به :

صغيري يا مَنْ ترغَّبُ أن يكونَ يومكَ يوماً مثمراً، نَقِّدْ لكَ مُقْتَرِحاً يُساعِدُكَ على تنظيمِ وقتِكَ والانتفاعِ به :



١ أدوِّن قائمةً بكلِّ ما هو مطلوبٌ مِنِّي من أعمالٍ ومسؤولياتٍ في ورقةٍ خارجية.

٢ أرْتبُ الأعمالَ السابقةَ في جدولٍ، مبتدئاً بالأعمالِ التي يجبُ عليَّ إنجازها في أوقاتٍ منتظمةٍ، مثل: الصلاةِ والنومِ والاستيقاظِ والذهابِ إلى المدرسةِ والعودةِ منها، وكذلكِ مواعيدِ تناولِ الوجباتِ.

٣ أسألُ نفسي: هلْ خَصَّصْتُ وقتاً للعنايةِ بغرفتي وملابسي وواجباتي المدرسيةِ وأوقاتِ مذاكرتي؟

٤ أوْزِعُ باقيَ الواجباتِ والأنشطةِ في الفراغاتِ المتبقيةِ في الجدولِ.

٥ أضعُ الخطةَ موضعَ التنفيذِ مدةَ أسبوعٍ، وألاحظُ جوانبَ النجاحِ والإخفاقِ فيها.

## نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وزّع أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

### العمل

### الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصلي ثم ارتدي ملابسِي وأرتب سريري وأساعد إخوتي على ترتيب أسرّتهم.



.....**اذهب إلى المدرسة**.....



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



.....**ارجع من المدرسة**.....



أرتاح قليلاً، ثم أصلي العصر، وبعدها أعب مع إخوتي.



.....**اعمل على حل واجباتي المدرسية**.....



.....**أصلي المغرب**..... و.....**ارتاح قليلاً**.....



.....**اجلس مع عائلتي**.....



.....**أصلي العشاء**..... و.....**أنام**.....



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسأل نفسك السؤال الآتي:

هل استفدت من الخطة في تنفيذ مسؤولياتي على نحو منتظم وسليم؟

## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ساعدا أبناءكما على تنظيم وقتهم من خلال إعداد جدول يتضمن ثلاثة أقسام، القسم الأول: الأشياء العاجلة، القسم الثاني: الأشياء التي يمكن إنجازها لاحقاً، القسم الثالث: الأشياء التي يمكن إنجازها على المدى الطويل، وأرشدهم لوضعه في غرفهم.

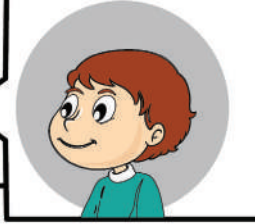


# كَيْفَ تَكُونُ مُجْتَهِدًا فِي الصَّفِّ

مهاراتي  
في الحياة

ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضِّح ذلك.

يا عزام، ما شاء الله! لفت نظري  
مشاركتك الفعالة في الصف، ما سبب  
ذلك يا ترى؟



إذا أردت أن تكون متفوقًا مثلي فاتَّبِعْ  
نصيحتي الآتية:



أولاً: في البيت

المفاهيم  
الرئيسية

• الاجتهاد.

تختلف جهود الطلاب من  
حيث إقبالهم على التعلم،  
فبعضهم يحرز تقدماً  
ملحوظاً سنة بعد سنة،  
وبعضهم يكون متأخراً عن  
البقية.

١ نظم وقتك بين استذكارك ولعبك.

٢ خذ قسطاً كافياً من النوم.

٣ اهتم بصحتك، وذلك بتناول الأغذية المفيدة والإكثار من الفواكه والخضراوات والعصائر الطبيعية.

٤ احرص على استذكار دروسك وحل واجباتك يومياً.

٥ اقرأ موضوع الدرس مسبقاً قبل شرح المعلم؛ لأن ذلك يساعدك على التركيز والانتباه في أثناء الشرح.

## نشاط (١)



سجّل في الجدول الآتي ساعاتك المخصصة يومياً لاستذكار موادك  
الدراسية:

اليوم	المادة	وقت الاستذكار	المادة	وقت الاستذكار
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

### يترك لطالب

قارن بين جدولك وجدول أحد زملائك؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

٦ استحضري أي معلومة تعرفها مسبقاً عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة

المعلم حولها.

٧ اختر المكان المناسب للمذاكرة .

٨ ضع خطأ بقلم ملون أو إشارة عند نقاط الدرس المهمة.

٩ لخص الدرس بمساعدة معلمك أو أي فرد من أفراد الأسرة.

## نشاط (٢)



أ. أين تجلسُ عندَ استذكارِ دروسك؟

..... **على مكتب الدراسة الخاص بي** .....

ب. قدّم نصيحةً لزميلك الذي يذاكرُ دروسَهُ بينَ الأهلِ في غرفةِ الجلوسِ، ودونها في المستطيل الآتي :

..... **لا ينبغي عليكَ المذاكرة بين الأسرة في غرفة الجلوس لأن ذلك يؤدي** .....

..... **إلى عدم تركيز** .....

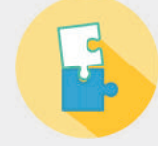
### ثانياً : في الصفِّ وفي أثناءِ الدرس

- ١ احرصْ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يومياً.
- ٢ اهتمَّ بإحضارِ الكتبِ والدفاترِ حسبَ الجدولِ الدراسيِّ اليومي .
- ٣ طبَّقِ الجلوسَ الصحيحَ في أثناءِ الدرس .
- ٤ أنصتْ لشرحِ المعلمِ ولا تشغَلْ نفسكَ بأيِّ شيءٍ آخر .
- ٥ سجِّلِ الواجبَ المطلوبَ في سجلِّ الواجباتِ اليومية .
- ٦ لا تترددْ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمه.
- ٧ شاركْ وناقشْ في أثناءِ الدرس؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُك على الفهم.

### نشاط (٣)



باستخدامِ منظمِ السببِ والنتيجةِ بينِ النتائجِ المترتبةِ على التصرفاتِ الآتية:



#### النتيجة

النشاط

#### السبب

الحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ صباحًا قبلَ الذهابِ إلى المدرسة.

#### النتيجة

النجاح

#### السبب

الاجتهادُ واستذكارُ الدروسِ أولاً بأول.

#### النتيجة

الرسوب

#### السبب

الإهمالُ والتقصيرُ في حلِّ الواجباتِ المدرسية.

#### النتيجة

الرسوب

#### السبب

كثرةُ الغيابِ عن المدرسةِ دونَ أسبابٍ مقنعة.

من مسؤولياتك

تقديرُ قيمةِ الوقتِ واحترامُ الأنظمةِ والالتزامُ بالقوانينِ الصّفيّةِ يزيدُ من تفوّكِ الدرّاسيّ فأحرّصْ عليه.



## نشاط (٤)



ناقش زملاءك في المجموعة في صفات الطالب المجتهد والطالب المقصر، ثم صنّف هذه الصفات وفقاً لذلك في الجدول الآتي:

طالب مقصر	طالب مجتهد	الآراء
	✓	مجتهد في دروسه
✓		مهمل لواجبه
✓		تعامله سيئ مع زملائه .
	✓	يبحث عن المعلومات المفيدة.
	✓	يتواصل مع زملائه.
	✓	يحترم معلميه وزملاءه.
	✓	يُصني للمعلم باهتمام .
✓		لا يذاكر دروسه.
✓		لا يُصني للمعلم في أثناء الدرس .
✓		لا يبحث عن المعلومات المفيدة .



## تطبيقات عامة

١ ضَعُ إشارة ( ✓ ) أمامَ خيارِكَ المناسبِ إذا فاتَكَ درسٌ من الدروسِ بسببِ غيابِكَ الاضطراري:

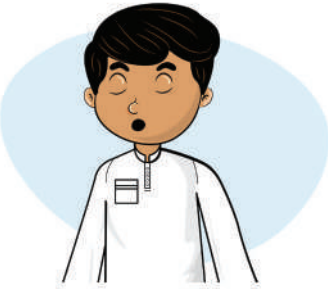
١ لا أهتمُّ بالدرسِ الذي فاتني كثيراً.

٢ أطلبُ من المعلمِ إعادةَ الشرحِ.

٣ أقرأُ الدرسَ جيداً، وأسألُ المعلمَ عما صعبَ فهمه.

٤ أسألُ زميلي عن الدرسِ وواجباته المطلوبة.

٢ اقتِرِحْ حلاً:



أ لزميلك الذي يعاني من الكسل والخمول.

**يجب عليك الحرص على تناول الطعام**

.....



ب لزميلك الذي ينشغل عن الانتباه للدرس.

**أن تنصت للمعلم**

.....

لأحبُّ تناولَ الفطورِ صباحًا.



أحبُّ أن أتناولَ فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناولِ الفطورِ الصباحيِّ؟ مع توضيحِ السببِ.

**مهم جدا لأنه يقوي الجسم ويمده بالنشاط**

رَتِّبِ الْجَمَلَ الْآتِيَةَ حَسَبَ أَهْمِيَّتِهَا لِك:

٤

أهتَمُّ بإحضارِ الكتَبِ حَسَبِ الجَدْوَلِ اليومي.

٢

أَسْجَلُ الواجباتِ المطلوبةَ في سَجَلِ الواجباتِ اليومية.

٦

أَحْرُصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يوميًا.

١

أُنصِتُ لشرحِ المعلمِ.

٣

لا أتردُّ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمه.

٥

أشاركُ مشاركةً فعالةً في الصفِ.

٤

## ٥ قِيمُ نَفْسِكَ مِنْ خِلالِ وَضْعِ عِلامَةِ ( ✓ ) أَمامِ السُّلوكِ الَّذِي تَطْبِقُهُ :

أبداً	أحياناً	دائماً	السُّلوك
			أَصِلُ إلى المَدْرَسَةِ مَبَكِّراً.
			أَنْتَبِهْ إلى شَرِحِ المَعْلَمِ.
			أَشَارِكُ في الدَّرْسِ بِالسُّئُلةِ وَالْمُنَاقِشَةِ.
			أَكْتُبُ الواجِبَاتِ المَنْزِلِيَّةِ.
			أُواظِبُ على الدَّرَاسَةِ.
			أَنامُ في اللَّيْلِ مَبَكِّراً.
			أَجْتَهِدُ لِأَحْصَلَ على دَرَجَاتٍ مَرْتَفَعَةٍ في الاِخْتِبارِ.

### يترك لطالب

مفتاح الدرجات: دائماً = درجتين / أحياناً = درجة / أبداً = صفراً.

إذا حصلتَ على ١١, ١٤ درجة فأنتَ طالبٌ ممتاز.

إذا حصلتَ على ٧, ١٠ درجات فأنتَ متوسط.

إذا حصلتَ على أقلَّ من ذلك فأنتَ تحتاجُ إلى الاجتهاد .

٦ صَنَّفَ الْجَمَلَ الْآتِيَةَ، بِكِتَابَةِ حَرْفِ (ح) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَمَثِّلُ حَقِيقَةَ  
وَحَرْفِ (ر) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَعْبِّرُ عَنِ رَأْيٍ:

الوقتُ هبةٌ من الله يتمتعُ به كلُّ فرد.

ح

لا حاجةٌ لتنظيمِ الوقت.

ر

لا يُمكنُ استعادةُ ما مضى من الوقت.

ح

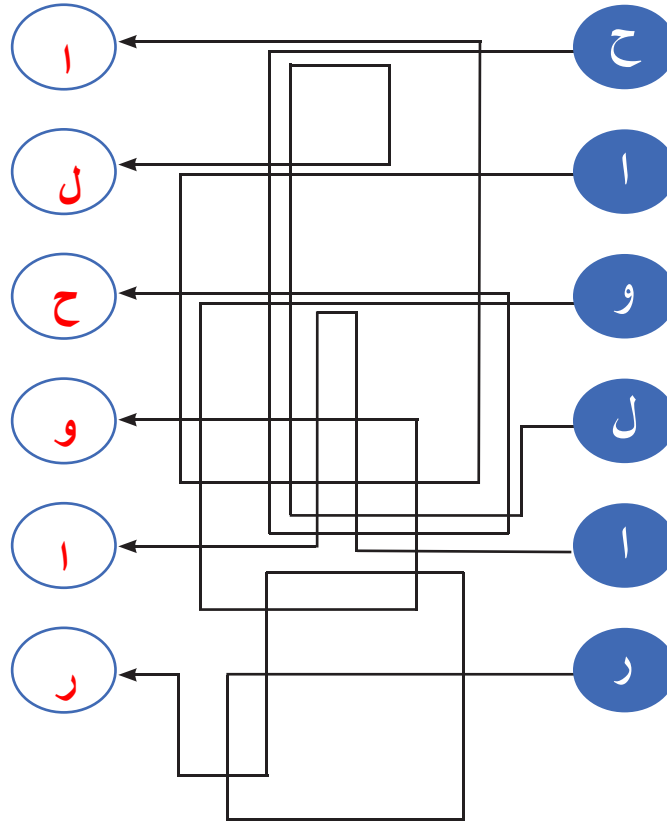
إن نِعَمَ الله على العبادِ لا تُعدُّ ولا تُحصى.

ح

عملُ جدولٍ لتنظيمِ الوقتِ والاستفادةِ منه ضرورة.

ح

٧ رتّب الحروف في الدوائر حسب اتجاه السهم لتحصل على الكلمة المطلوبة، ثم ضعها في الفراغ أدناه:



الكلمة : إن المشاركة في المناقشة مع المعلم داخل الصف تنمي لديك مهارة

الحوار.....



## وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتى أتواصلَ مع زملائي / زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا  
قادرٌ- بتوفيقِ الله- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



# أدُون مَلْحُوظَاتِي

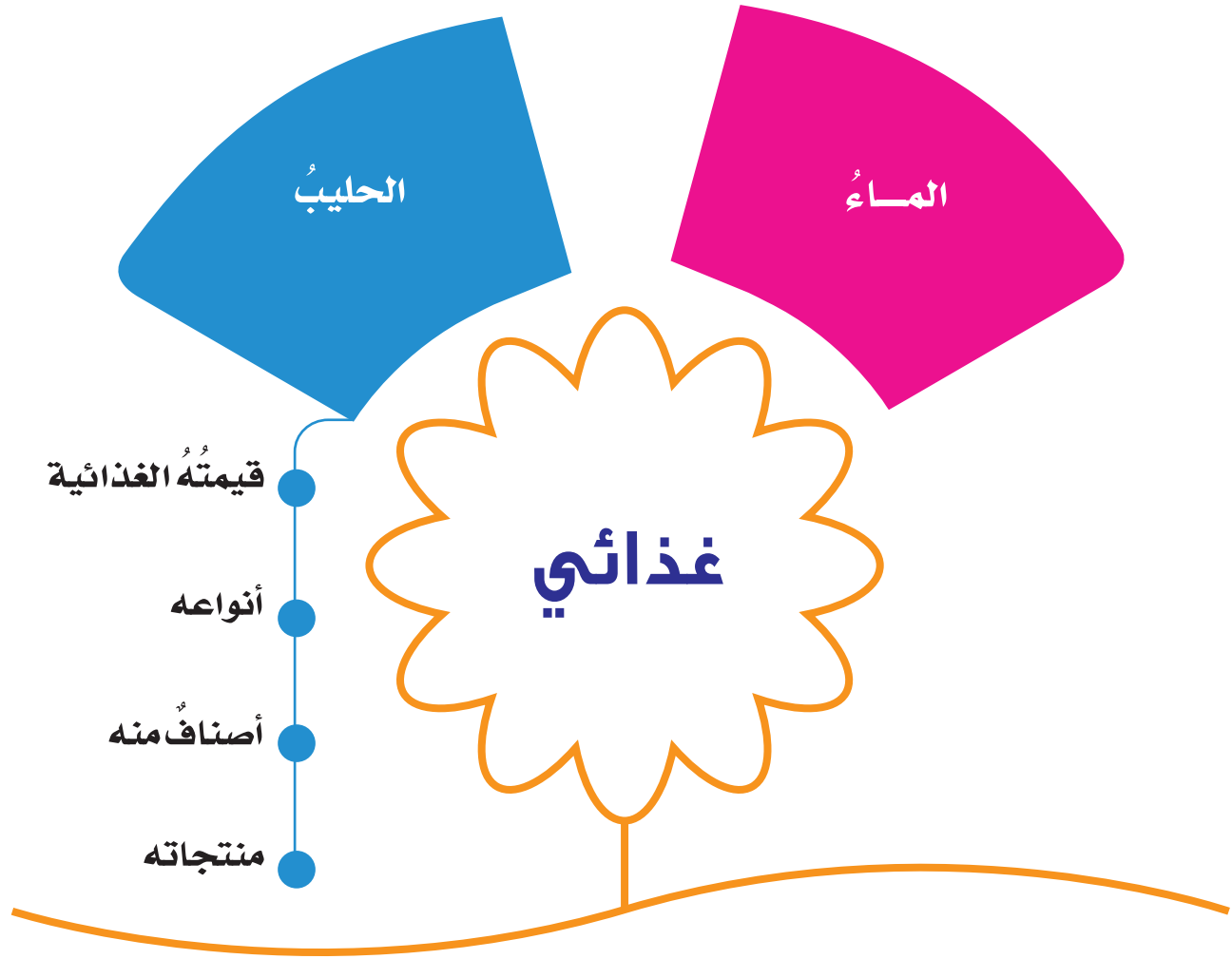
يترك لطالب

الوحدة السابعة



فدائي





## أهداف الوحدة

**يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَائَةِ الْوَحْدَةِ:**

- أن يوضِّحَ أهميةَ الماءِ في حياتنا.
- أن يعدِّدَ بعضَ فوائدِ شربِ الماءِ للجسم.
- أن يُسمِّيَ أنواعَ الحليبِ المعروضةَ أمامه.
- أن يقارنَ بينَ الحليبِ الطازجِ والمُعقَّمِ من حيثِ القيمةَ الغذائية .
- أن يعدِّدَ مشروبَ الحليبِ الساخنِ من أحدِ أنواعِ الحليب .
- أن يحلِّلَ القيمةَ الغذائيةَ للحليبِ الطازج.



# الماء

غذائى

## ماذا يعنى لنا الماء؟



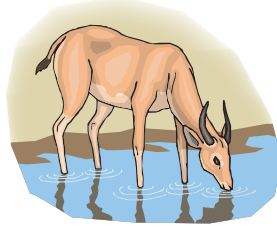
قال تعالى:

(١) ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾

الماء مهم:



للنبات



للحيوان



للإنسان

## نشاط (١)

ماذا يحدث لو انقطع الماء؟



لانعدمت الحياة

حفظ الموارد الطبيعية للمياه واجب وطنى وإنساني. ولتحقيق الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ تم إطلاق البرنامج الوطنى لترشيد استهلاك المياه في المملكة العربية السعودية (قطرة).



## المفاهيم الرئيسية

- الماء.
- الجفاف.

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي؛ فخلايا الجسم تعتمد اعتماداً كلياً على الماء؛ فشرّب الماء مهم لقيام الجسم بوظائفه الحيوية من الهضم، وتحسين رطوبة الجلد، وتعزيز مناعة الجسم وغيرها.

## ■ مصادر الماء للجسم :

يحصل الجسم على الماء من ثلاثة مصادر:

- الماء الخاص بالشرب.
- الماء الداخل في تركيب الأطعمة مثل: الخضراوات والفواكه.
- الماء الناتج عن احتراق الغذاء داخل الجسم.

■ يحتوي كل شراب أو طعام على الماء، أعط أمثلة على ذلك. مثل العصائر والشوربة

أحتاج إلى ٦-٨ أكواب من  
الماء يوميًا

كم أحتاج من الماء يوميًا؟



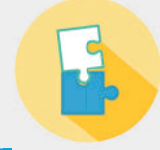
## آداب شرب الماء:

- الشرب جالسًا.
- التسمية ( بسم الله ).
- الشرب باليد اليمنى.
- عدم التنفس داخل الإناء.
- الشرب على ثلاثة أنفاس.
- التحميد بعد الانتهاء من الشرب ( الحمد لله ).



## نشاط (٢)

توقعُ ماذا يحدثُ لو لم نُكثِرْ من شربِ الماءِ في فصلِ الصيفِ مستعيناً  
بالمنظمِ الآتي:



### ماذا يحدث

.....

.....

.....

.....

### ما أتوقع

ارتفاع درجة حرارة الجسم  
مشكلات البشرة  
آلام المفاصل  
انخفاض ضغط الدم



الحرص على شرب  
السوائل وخاصة  
الماء ليساعد على



تحسين  
الذاكرة



تحسين  
عملية الهضم



التركيز  
لفترة أطول





يُنصَحُ بشربِ الماءِ أولاً عندَ الإحساسِ  
بالجوع، حيثُ وجدتِ الدراساتُ أن ٣٧٪  
من الأشخاصِ لا يفرِّقونَ بينَ الشعورِ  
بالعطشِ والجوعِ.



من أفضلِ الأوقاتِ لشربِ الماءِ :  
عندَ الاستيقاظِ من النومِ، قبلَ الطعامِ بنصفِ  
ساعةٍ، بعدَ ممارسةِ الرياضةِ، قبلَ الاستحمامِ،  
قبلَ النومِ.

### نشاط (٣)

(يُعَدُّ الماءُ من أكثرِ العناصرِ أهميةً للجسمِ) ناقشْ هذه العبارةَ بالتعاونِ مع  
زملائك في المجموعة موضحاً فوائدَ شربِ الماءِ بانتظامٍ للجسمِ، ثم دوّنْها.

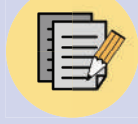
هذا صحيح فللماء فوائد كثيرة مثل الحفاظ على درجة حرارة الجسم  
الطبيعية ويزود الجسم بالطاقة ويحسن البشرة والتخلص من السموم  
وتليين المفاصل وغيرها من الفوائد الكثيرة



برأيك أيُّهما أفضلُ للجسمِ شربُ الماءِ أو العصيرِ  
والشاي؟ مع التبرير لذلك.

الماء لان له الكثير من  
الفوائد للجسم

لا تنسَ شربَ الماءِ بانتظامٍ وخاصةً عندَ انخفاضِ درجةِ حرارةِ الجوِّ في فصلِ  
الشتاءِ لأن ذلك يُعرِّضُكَ للمشاكلِ الصحيةِ.



### نشاط (٤)

ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عن فوائدِ ماءِ زمزم، ثم ناقشْها مع معلمك.



جعل ماء زمزم طعاما وشرابا - جعل ماء زمزم شفاء من الأمراض  
بإذن الله - عافية وشفاء سقم - أي ان شرب الماء زمزم جعل الله  
تعالى فيه شفاء من الأسقام والأوجاع



# الحليب

غذائي

قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (١)

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلّم فيها أنواع الحليب وقيّمته. وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحبّ: ابنكم / ابنتكم

**نشاط:** ساعداً أبناءكم على كتابة موضوع حول فوائد الحليب.

## القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة على الأشكال الآتية كوّن جملاً تدلّ على القيمة الغذائية للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل

**الحليب بروتين حيواني كامل**



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازمين لبناء  
- والفسفور - العظام والأسنان

**الحليب مصدر للكالسيوم والفسفور اللازمين لبناء العظام والأسنان**



٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بروتين (أ)

**الحليب كامل الدسم غني بروتين (أ)**

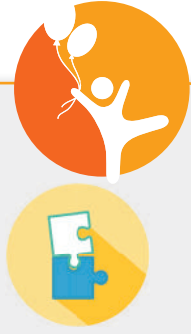
## المفاهيم الرئيسية

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

يعدّ الحليب غذاءً طبيعياً كاملاً، والغذاء الأول للرضيع، كما أنه من المشروبات الصحية والمفيدة لصحة جسم الإنسان؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية اللازمة له كالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، ويمثّل المكوّن الأساسي لمنتجات الألبان كاللبن، والزبادي، والقشدة، وغيرها.

## نشاط (١)

أجب عن السؤال الآتي مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:



النتيجة

السبب

قل الكالسيوم

ماذا يحدث لو أهملنا شرب الحليب.

أنواع الحليب:

١ الحليب الطازج:



وهو الحليب الحديث الحلب، ومنه:

أ. الحليب المبستر: ومدة حفظه قصيرة مثل الألبان.

ب. الحليب المعقم: ومدة حفظه طويلة مثل الحليب الطويل الأجل.

## نشاط (٢)



إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:

- ضع الحليب على نار هادئة.
- قلبه بملعقة خلال التسخين واتركه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب أن نفعّل قبل أن نشرب الحليب الطازج كما هو موضح في الصورة أمامك، ولماذا؟

يجب أن يفليه لكي يقضي على الميكروبات

## ٢ الحليبُ المجفف:



وهو الحليبُ الناتجُ عن تجفيفِ الحليبِ الطازجِ حيثُ يتمُّ تبخيرُ الماءِ منه ليتحولَ إلى مسحوقٍ ويُعبأُ في عبواتٍ غيرِ منفذةٍ للضوءِ والأكسجينِ والرطوبةِ.

### نشاط (٣)



إعدادُ حليبٍ للشربِ من الحليبِ المجفف:



● اغلِ الماءَ واتركه ليبردَ قليلاً.



● أضفِ الحليبَ إلى الماءِ وحركه جيداً بملعقةٍ نظيفةٍ.

### نشاط (٤)



بالتعاونِ مع زملائي في المجموعة:

اقترح أساليبَ فعالةً لتشجيعِ من لا يرغبُ بتناولِ الحليبِ الطازجِ.



أجلب بها الحليب بالشكولاتة وأدعها تجربه أهديها كتاب عن الحليب وان الرسول صلى الله عليه وسلم كان يشربه أناقشها في سبب عدم بالحليب وأصح لها ما يدور في ذهنها من شكوك



## .....الحليب. أساس قوتي.....

عندما نستيقظُ في الباكر تكونُ الباكِرُ تكونُ الباكِرُ تكونُ الباكِرُ تكونُ الباكِرُ تكونُ الباكِرُ  
بطعمه اللذيذ قبل التوجُّه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكونُ أعدتُ طعاماً شهياً تنبعثُ منه رائحةُ  
الطازجة التي صنعتها من حليب بعد أن جمعتها في إناءٍ وخضتُه بقوةٍ ثم  
قامتُ بتصفيته للحصول على

إن طبخة ماهرة، تحرصُ على التنوع فيما تُقدِّمه لعائلتنا من طعام، فتارةً تصنعُ لنا من  
الحليب منعشاً بعد أن تُعقم الحليب وتُخمِّره بتركه فترةً من الزمن ليُجودَ طعمه، ثم تحفظه  
في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارةً تسخنُ ثم تضعه في وعاءٍ حتى يثخن ويغلظ فتحصل  
على اللبن وتقدمه لنا في المساء عندما تجتمعُ عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب  
الأخضر الرطب.

وتحرصُ على وجبة الفطور، وترفضُ أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشربُ  
الطازج، ونتناولُ اللذيذة الطعم التي صنعتها من اللبن بعد وضعه في أكياس  
قماش نظيفة وتعليقها في مكان بارد؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على  
التي لا يكادُ يشبعُ منها من يتذوقها، كما كانت تُضعُ في حقائبنا خبزاً تحشوه  
طرية طيبة الطعم تُعدها من المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل فتتكون  
التي يسألني أصدقائي عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهي. وعندما  
نزورُ بعض أقاربنا تحملُ معها هداياها ومنها أقراصُ الهشة التي تصنعها من  
المغلي فتكونُ منه عجيباً تشكُّله أحجاماً متساويةً ثم تُعرضه لأشعة ليُجف.

س١. ضع عنواناً مناسباً للقصة.

س٢. استنتج من القصة السابقة:

منتجات الحليب:

- |   |              |   |                    |
|---|--------------|---|--------------------|
| ١ | .....الزبادي | ٢ | .....أقراص خبز هشة |
| ٣ | .....الجبن   | ٤ | .....جنبه طرية     |
| ٥ | .....الزبدة  | ٦ | .....لبنة          |

ب صناعة اللبنة.

يتم وضع البن في أكياس قماش غير متسخة - تعلق الأكياس في مكان بارد للتخلص من السائل الزائد يكون الناتج بعد التخلص من السائل الزائد هو اللبنة



احرص على أكل التمر؛ فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناولهُ مع الحليب خصوصاً قبل الذهاب إلى المدرسة؛ فهما غذاء متكامل يساعد على النمو والصحة والحيوية.



## نشاط (٥)



ينقسم الطلاب مجموعتين:

المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
تبحث في مستوى الطلاب الذين يتناولون وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.	تبحث في مستوى الطلاب الذين يهملون تناول وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.



فواز: نورة هل تعلمين ماذا حدث لزميلي عصام في المدرسة؟

نورة: لا، ماذا حدث له؟

فواز: أصيبت قدمه في أثناء لعبه في فناء المدرسة ونُقل إلى المستشفى.

نورة: ماذا قال له الطبيب؟

فواز: قال: إنه مُصابٌ بهشاشة العظام لأنه لا يشرب الحليب.

نورة: ما فائدة شرب الحليب؟

فواز: يحتوي على الكالسيوم المفيد للعظام، ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي.

نورة: معلومة مفيدة أشكرك عليها .

## نشاط (٦)



### قوم نفسك:

- هل تتناول ثلاثة أكواب من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟
- سجّل مقدار ما تتناول في الجدول الذي أمامك:

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كوب حليب							
المقدار							
كوب لبن							
المقدار							
ملعقة جبنة							
المقدار							
ملعقة لبنة							
المقدار							
ملعقة قشطة							
المقدار							
كوب زبادي							
المقدار							

## أصناف من الحليب

### حليب بالكاكاو



#### المقادير:

كوب حليب.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

#### الطريقة

١ يُخلط مسحوق الكاكاو مع قليل من الحليب.

٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكاو، ويُقَلَّب جيِّدًا حتى يغلي.

٣ يُصبُّ في كوبٍ ويُضاف إليه العسل، ويُحرَّك ويُقدَّم ساخنًا.



إذا لم يتوفر العسل ماذا نفعَل؟

يستبدل العسل بسكر مع تفضيل وجود العسل

## حليب مع رقائق الحبوب



### المقادير:

- نصف كوب من رقائق القمح (القرصان)، أو رقائق الذرة (كورن فليكس).
- كوب من الحليب.
- ملعقة من العسل.

### الطريقة

- يُضاف العسل إلى الحليب للتحلية.
- تُوضع الرقائق في طبق عميق.
- يُصب الحليب عليه، ويُقدم.



تحتوي النخالة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الإنسان؛ فهي تقوي الشعر والدم وكذلك الأسنان والعظام، وتفيد الألياف التي تحتويها النخالة في معالجة الإمساك لاحتوائها على ألياف السيليلوز.

## نشاط (١)



حدّد مما يأتي ثلاثة أمورٍ تُؤدّ توفرها عند اختيارِ صنفٍ جيدٍ من

رقائق الذرة:

- أ. طعمُ الرقائق لذيذ. ✓
- ب. لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظة. ✓
- ج. شخصياتٌ محبوبةٌ تأكلُ من هذا المنتج.
- د. أن تكونَ الرقائقُ في عبواتٍ صغيرةٍ الحجمٍ صالحةٍ للاستعمالِ مرّةً واحدةً. ✓
- هـ. بداخلِ العبوةِ هديةٌ مجانيةّةٌ.

## أسرتي العزيزة



ساعدوا أبناءكم على ابتكارِ صنفٍ من الحليبِ يُقدّمُ بطريقةٍ جاذبةٍ لطفلٍ لا يرغبُ بشربِ الحليبِ.

## تطبيقات عامة

١ صل كل جملة في العمود (أ) بما يناسبها في العمود (ب):

(ب)	(أ)
من منتجات الحليب.	يُحصل الجسمُ على الماء من
حليب سائل تم تحفيضه وتبخيره.	يؤخذ الحليب من
البقرة - الشاة - الناقة.	الحليب المجفف
ساخنًا أو باردًا.	يُمكن تقديم الحليب
حليب طازج لم تنته مدته صلاحيته.	تعد اللبننة والجبننة
الماء الخاص بالشرب.	

٢ علل:

- أ ضرورة الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف. لتعويض نقص السوائل نتيجة ارتفاع الحرارة
- ب يُحرّك الحليب بالمعلقة عند غليه. حتى يغلي جيدا ويقضي على الميكروبات
- ج يُحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة. حتى لا ينتزع

٣ اكتب أعداد الكلمات الآتية، ثم اجمع حروف المربعات، وكون منها كلمة، ثم ضعها في الفراغ لتكتمل الجملة في المستطيل:

سليبي .. ا .. ي .. ج .. ا .. ب .. ي ..  
 قبيح .. ج .. م .. ي .. ل ..  
 سريع الغضب .. ح .. ن .. ا .. ي ..  
 نهار .. ل .. ي .. ل ..  
 طويل .. ق .. ص .. ي .. ر ..  
 صغير .. ك .. ب .. ي .. ر ..



أشربُ .. الحليب .. يومياً؛ لأقوي عظامي وأسناني.

٤ أعد أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها في مكانها الصحيح؛ لتكتشف منتج الحليب الذي لم تصنعه أمي في القصة السابقة:





٥ اقرأ الجُمْلَ الآتية، ثمَّ استخلصِ السببَ والنتيجةَ، ودوّنْ إجابتك:

- أ يساعدُ الكالسيومُ في الحليبِ على تقويةِ عظامنا.
- ب تضيّدُ البكتيريا الموجودةُ في اللبنِ الزباديِّ في معالجةِ بعضِ الاضطراباتِ المعويةِ.
- ج يتوفّرُ فيتامينُ (أ) في الحليبِ ومنتجاته، ويعملُ على رفعِ مناعةِ الجسمِ ضدَّ الأمراضِ.
- د يحتاجُ الجسمُ من ٦-٨ أكوابٍ من الماءِ يومياً.

### النتيجة

تقوية العظام  
معالجة بعض الاضطرابات المعوية  
زيادة المناعة الموجودة في الجسم

### السبب

أ الكالسيوم  
ب البكتيريا التي في الزبادي  
ج فيتامين أ  
د

٦ صنف الأطعمة الآتية، وضع كل نوع في المجموعة المناسبة له من المجموعات الثلاث:



منتجات الحليب

٣

٨

١١

خضراوات

٤

٩

٣

فواكه

٥

٦

١٠

٧ اقترح نصائح فعالة لتفادي حالة العطش.

متروك للطالب



## وحدة غذائي

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ، حتّى أتواصلَ مع زملائي / زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا  
قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.





yoghurt

اللباني



Milk

الحليب



Cheese

الجبنة



margarine

الزبدة النباتية

