

- قررت وزارة التربية والتعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم

التربية الأسرية

للفصل الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٣٥ - ١٤٣٦ هـ
٢٠١٤ - ٢٠١٥ م

ح) وزارة التربية والتعليم ، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التربية والتعليم
التربية الأسرية : للصف الثاني الابتدائي : الفصل الدراسي الثاني: كتاب
الطالبة، وزارة التربية والتعليم - الرياض، ١٤٢٩ هـ
١١٦ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك: ٣-٧٣٧-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨
١ - التربية الأسرية ٢- كتب دراسية ٣- التعليم الابتدائي
أ- العنوان
ديوي ٣٧٧،١ ١٤٢٩/٦٥٤٠

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٦٥٤٠
ردمك: ٣-٧٣٧-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم - المملكة العربية السعودية

موقع وزارة التربية والتعليم

www.moe.gov.sa

موقع المشروع الشامل لتطوير المناهج

www.cpfdc.gov.sa

بريد المشروع الشامل لتطوير المناهج

curdevelop@moe.gov.sa

بريد الإدارة العامة للمناهج - بنات

almanahej@moe.gov.sa

موقع الإدارة العامة للمناهج

<http://curriculum.gov.sa>

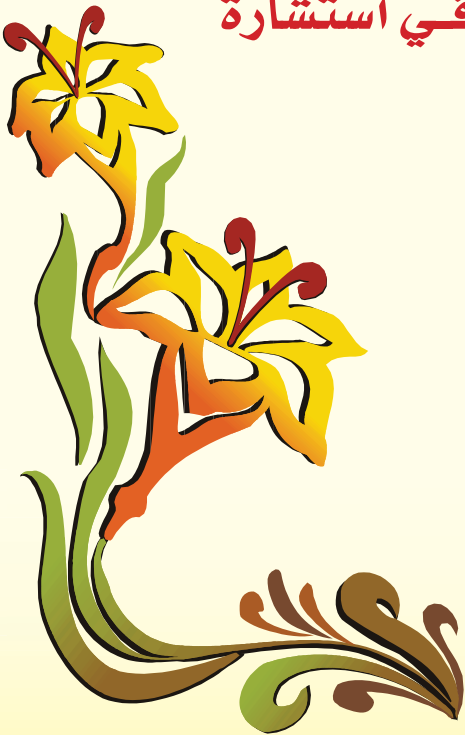
بريد الإدارة العامة للمناهج

info@curriculum.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تذكري أن هذه المادة تتيح لك
مجالاً للرأي والتفكير، وضرب
الأمثلة واستنباط الفوائد،
ومن المهم عند مواجهة أية
صعوبة في معلومة أو سؤال أو
نشاط ألا تتردّدي في استشارة
معلمتك.



الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ،
وبعد :

يسرنا أن نقدم كتاب التلميذة للصف الثاني الابتدائي من سلسلة كتب
(التربية الأسرية) التي يجري إعدادها لأول مرة انسجاماً مع أهداف
التطوير التربوي في وزارة التربية والتعليم والتي تساعد التلميذة على
تكوين الاتجاهات السلوكية البناءة، واكتساب مهارات التفكير والتعلم.

وقد سعينا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر
التعلم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة؛ لإثارة التفكير، والمساعدة
على تطوير مهارات التلميذة في إطار أهداف كل وحدة دراسية.

كما حرصنا على إتاحة الفرصة للتلميذة كي تفكر وتداول، وتبدي رأيها،
وتصل إلى الهدف المطلوب عن طريق الأنشطة التي تقوم بها داخل
الصف وخارجه، ولهذا ينبغي التخطيط لمثل هذه الأنشطة باستخدام
الخبرات التعليمية المناسبة لكل نشاط مع طرح الأسئلة، أو سرد قصة
قصيرة هادفة، أو إلقاء أنشودة مما يمنح التلميذة الثقة بالنفس، والقدرة
على التعبير عن الذات.

لقد حاولنا أن يتضمن هذا الكتاب كل ما يتعلق بحياة التلميذة في هذه
المرحلة بحيث يكون عوناً لها في بناء شخصيتها فتصبح فرداً فعالاً
في أسرتها ومجتمعها، تتصرف التصرف السليم في المواقف المختلفة
والمناسبات المتعددة، وتتعود العادات الصحية السليمة في غذائها
وصحتها ومسكنها، وتستفيد من أوقات فراغها.

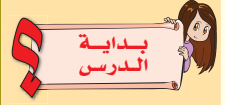
ندعو الله - عز وجل- أن يوفق معلماتنا ليحملن معنا رسالتنا التربوية،
ويساهمن في أدائها لتصبح سلوكاً ملموساً في حياة صغيراتنا.

والله من وراء القصد



مفاتيح الكتاب

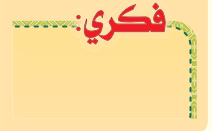
مقدمة تكون تمهيداً للدرس، وتصاغ في جملة أو سؤال استهلاكي؛ لشد الانتباه والتشويق.



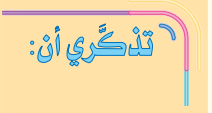
تطبيقات تُنفذ داخل الصف أو خارجه، أو تعليق على صورة معروضة، تقوم التلميذة به منفردة أو مع زميلاتها مما له علاقة بالدرس.



خطوة تُثير تفكير التلميذة حول موضوع الدرس.



معلومات تُساعد على إثراء فكر التلميذة، وتوسّع آفاقها الذهنية والمعرفية.



أناشيد بسيطة تُقدّم للتلميذة لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منها حفظها، بل تُرددّها مع معلّمتها فقط.



توجيه وتحذير لما ينبغي على التلميذة تجنبه.



مقياس يحدد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



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

الوحدة	الموضوع	الصفحة	عدد الحصص
مسكني	عائلاتي	١٣	حصتان
	هياتي	٢٢	حصتان
	ملابيسي	٣٠	حصتان
	غرفتي	٣٧	ثلاث حصص
	مطبخي	٤٣	ثلاث حصص
غذائي	الأطعمة المفيدة	٥٣	حصتان
	آداب الطعام	٦٢	حصتان
	حلوى الموز مع العسل	٦٨	ثلاث حصص
	سلطة الفواكه والخضراوات	٧٤	حصتان
	بسكويت مع زبدة الفول السوداني	٨٢	ثلاث حصص
وقتي	شهور السنة	٨٩	ثلاث حصص
	كيف أقضي وقتي؟	٩٨	سبع حصص
تطبيقات عامّة		١٠٨	حصتان

مسكني

عائلي

١

هاتفي

٢

ملا بسي

٣

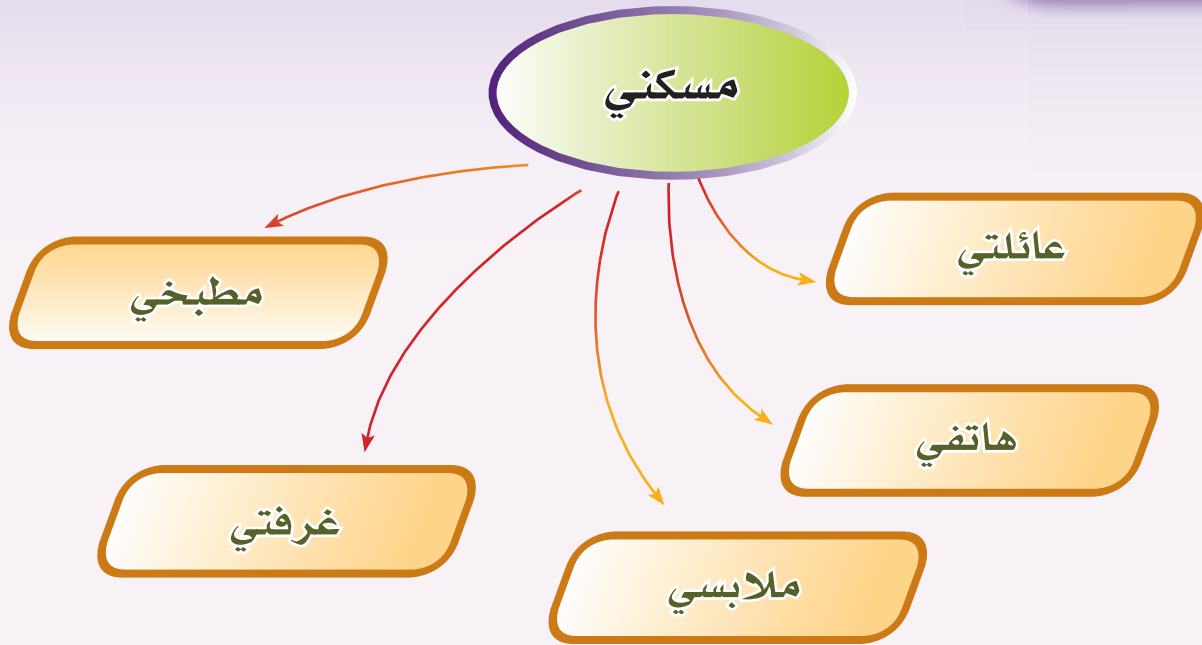
غرفتي

٤

مطبخي

٥



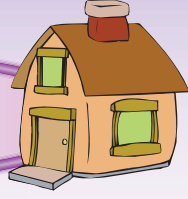


الأهداف

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

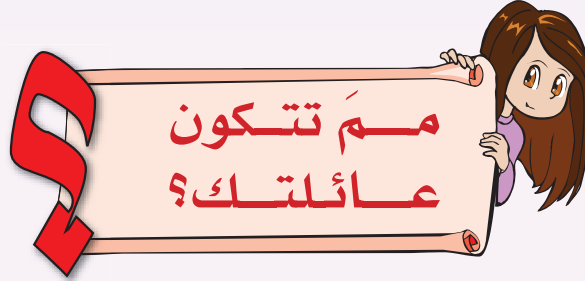
- ١ < تعطي أمثلة لحسن التعامل مع الوالدين وكبار السن.
- ٢ < تمثل الطريقة الصحيحة لاستخدام الهاتف.
- ٣ < تُميز بين ملابس الشتاء وملابس الصيف.
- ٤ < تحرص على المشاركة في نظافة غرفتها.
- ٥ < تتعرف على أجهزة المطبخ وأدواته.

عائلي

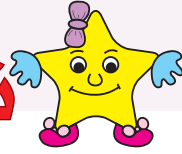


المفاهيم الرئيسية:

- العائلة.
- البطاقة.
- الاحترام.



نشاط: ١



أي الصورتين تمثل عائلة؟



أحجام العوائل مختلفة:



عائلة صغيرة

عائلة كبيرة

عائلة متوسطة

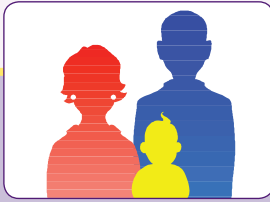
أحبُّ أبي وأمي وأحترمهما.



أستمع إلى نصائح مَنْ هم أكبر مِنِّي سنًا، وأطيعهم.



أصف أسرتي بعبارة:



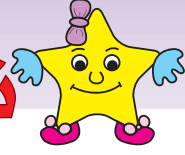
عادت هدى من مدرستها فقبلت رأس جدتها ووالدتها، ثم ارتدت ملابس البيت بعد أن خلعت ملابس المدرسة وعلقتها. وتوجهت إلى المطبخ لتساعد والدتها في إعداد الغداء وتقديمه. وبعد أن انتهت العائلة من تناول الطعام، ساعدت هدى والدتها في حمل الأطباق ثم مارست أنشطتها ثم ذهبت إلى غرفة شقيقها لمساعدته في استذكار دروسه.

استلصي من القصة ثلاثة آداب للتعامل مع العائلة.

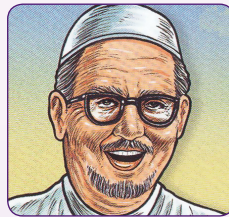


٢

نشاط:



عادة فتاة صدر منها بعض السلوك أمام والدها، حدي
السلوك الصحيح والسلوك الخاطئ من الصور الآتية، ثم
اذكري السبب:



أقبل رأس جدي وجدتي.



قَالَ تَعَالَى:

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾

أحترم الكبير وأعطف على الصغير.



جاءت أسماء من المدرسة و.....



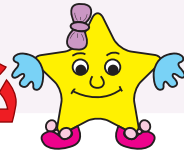
• ماذا يمكن أن نضيف لهذه الجملة كي تدل على احترام أسماء لأفراد عائلتها؟



من إصدار صوت مرتفع أثناء نوم أحد في المنزل.

٣

نشاط:



اكتبي أكبر عدد من الأشياء التي تنتمي إلى عائلتك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ما الإثبات الخاص بأفراد العائلة؟



أين يضاف اسم المولود



الجديد ليصبح رسمياً ضمن

أفراد العائلة؟ ما بطاقة العائلة؟

فكري:

هناك كائنات أخرى غير الإنسان لها عائلة. اذكرها.

تجتمع العائلة في عدة أماكن. اذكرها.





أقوم نفسي:



أضع ★ أمام كل عبارة أقوم بها و ✗ أمام العبارة التي لا أقوم بها:

<input type="checkbox"/>	ألقي التحية على أفراد عائلتي عند الدخول عليهم.
<input type="checkbox"/>	أتعامل مع أفراد العائلة بكل احترام.
<input type="checkbox"/>	أساعد مَنْ يحتاج إلى المساعدة مِنْ أفراد عائلتي.
<input type="checkbox"/>	أتقبل النصيحة من كبار السن في عائلتي.
<input type="checkbox"/>	المجموع

● بنيتي:



إذا حصلت على ثلاث ★ وأكثر فأنت فتاة تتعاملين بأدب مع أفراد عائلتك، وإذا حصلت على أقل من ذلك فعليك أن تحسني التعامل مع عائلتك.



تذكّري أن:

١ تستأذني من والديك عند الخروج من المنزل.

٢ تستأذني من والديك عند أخذ شيء ما.

٣ من البرّ بوالديك طاعتهما والحرص على رضاهما.

٤ من البرّ بوالديك مناداتهما بأجمل الألفاظ.

٥ تشاركي أفراد عائلتك في المناسبات.

٦ تصلي الرحم بزيارة الأقارب.



هيا نمرح



أحاول وأجرب:



- كتابة قصة أبطالها أفراد عائلتي.

.....

.....

.....

.....

.....

- التعبير برسم عن أحداث القصة.



٢ أكمل الأنشودة الآتية ببعض الكلمات:

.....	يا بيتنا يا بيتنا
.....
.....
.....

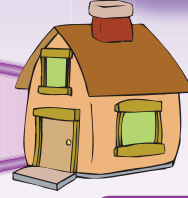
٣ أختار الإجابة الصحيحة بوضع إشارة (✓):

طلبت مني والدتي وأنا ألعب إحضار شيء من المطبخ، فماذا أفعل:

- أخبرها في أدب أنني سوف أذهب بعد الانتهاء من اللعب.
- أرفض أوامرها فأنا من حقي اللعب والمرح.
- أطلب من إخوتي الصغار إحضارها.
- أترك اللعب فوراً وأحضر ما أمرت به.



هاتفى



المفاهيم الرئيسة:

- الهاتف .
- الاتصال .



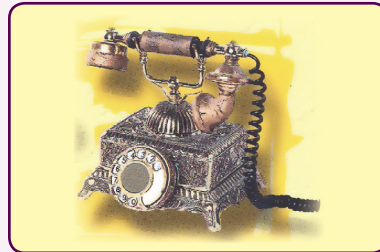
مرحباً بكم...أنا الهاتف.. يسمونى أحياناً التلفون ..لابد أنكم تعرفونى، فأنا أساهم في سهولة الاتصال بين الناس وتقريب المسافات؛ لذا فالجميع يحتاجني.



أشكالي كثيرة منها:



هاتف



هاتف



هاتف



هاتف



نستخدم خطوط الهاتف في:

- ١- التحدث والتواصل مع الآخرين.
- ٢- الإتصال بالإنترنت.
- ٣- نقل المعلومات والصور عبر الفاكس.

• آداب استخدام الهاتف:

- ١ - يبدأ المتصل بالسلام والتحية ثم يذكر اسمه ولا يسأل: (مَنْ معي؟) أو (مَنْ المتكلم؟)
- ٢ - يجب أن يكون حديثنا بالهاتف مهذباً ولطيفاً.
- ٣ - الإتصال في الوقت المناسب. **لماذا؟**
- ٤ - يجب أن تكون المكالمات قصيرة تقديراً لوقت الآخرين.
- ٥ - إذا طلب المتصل رقماً وتبين أن الرقم خطأ فعليه أن يعتذر فوراً فمن غير اللائق وضع السماعة دون اعتذار.
- ٦ - لا تقاطعي المتحدث أبداً.
- ٧ - لا تغلقي السماعة قبل انتهاء المتحدث من كلامه.
- ٨ - أشعري المتحدث في الهاتف بوجودك كقول: (نعم)

أكملي المحادثة الهاتفية:



- المتصل: السلام عليكم.

..... لمى:

..... المتصل:

..... لمى:

..... المتصل:

نشاط!

الصور الآتية لتصرفات خاطئة، صحيحها:



لا تخبري الغرباء عن تغييب والديك عن المنزل.
اذكري قصة تدل على الأضرار الناتجة عن ذلك.



العبث بأرقام الهاتف والاتصال بأرقام مجهولة،
ولو كان مزاحاً.



الهاتف المحمول (الجوال) يحتاجه
الكبار عند الخروج من المنزل.



عدم إطالة الحديث في هاتف الآخرين. لماذا؟



لكي يعمل جهاز الهاتف لابد أن يكون مزوداً بخط هاتف نحصل عليه
من شركة الاتصالات.



تذكّري أن:

- ١ لا تعطي المتصل معلومات عن عائلتك.
- ٢ لا تعطي رقم الهاتف لأحد إلا بعد استئذان والديك.
- ٣ لا تتأخري في الرد على الهاتف.
- ٤ رد الطفل الصغير على الهاتف أمر خاطئ.
- ٥ يكون الاتصال بالآخرين لهدف معين.
- ٦ لا تتركي سماعة الهاتف مرفوعة ولا تنسي إعادتها إلى مكانها بعد الانتهاء من المكالمة.
- ٧ تخبري والديك إذا وقع خلل أو عطل في الهاتف.
- ٨ تقتصدي في استعمال الهاتف؛ لأن ذلك يحافظ على الوقت والمال.



أكتب أكبر عدد من فوائد الهاتف. ١

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



أكتب في الفراغات التالية الكلمات المناسبة:



.....

بخير والحمد لله

.....

.....

السلام عليكم

.....

.....

شكراً، مع السلامة

.....

.....

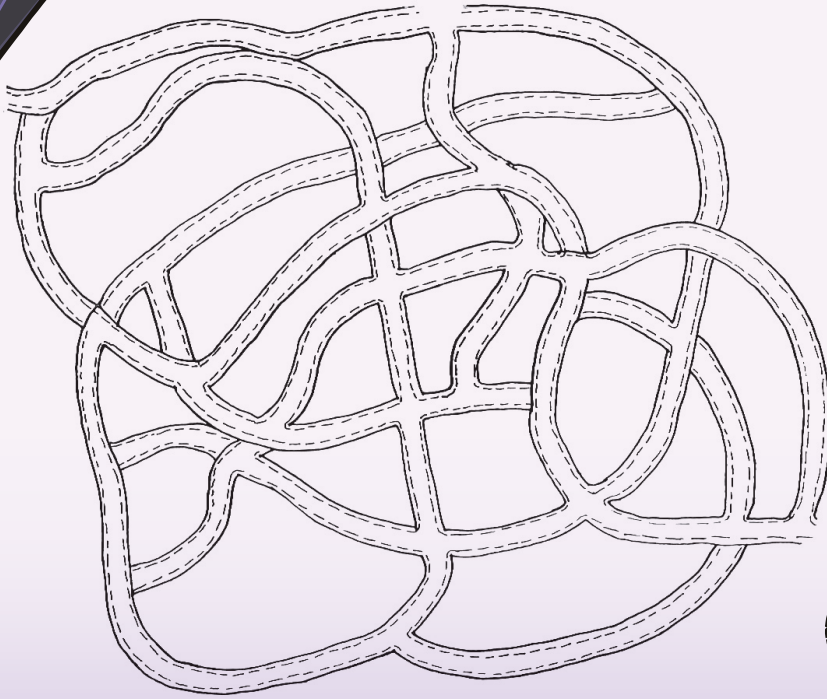
← المحادثة بيني وبين

← وكانت المناسبة

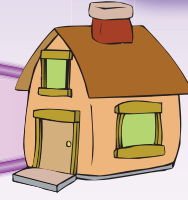
٣ < أوجد ناتج جمع $2 + 3 =$ ، ثم أضع الرقم في المربع الفارغ الآتي:

لقد تعرفتُ على رقم استعلامات الدليل للهاتف السعودي.

٤ < أحاول أن أصل بين الهاتف وسماعته:

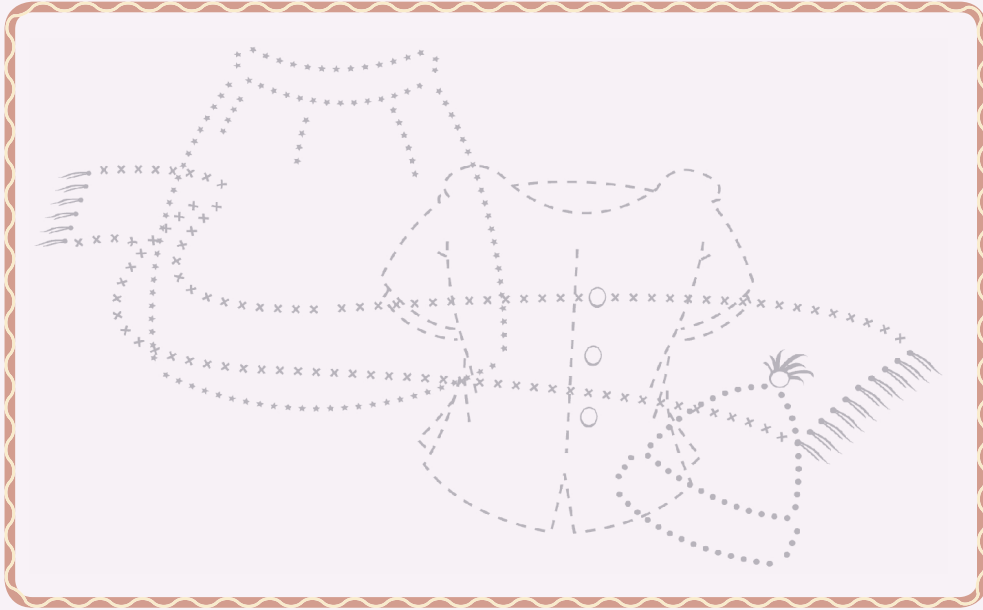


ملابسي



المفاهيم الرئيسية:

- الشتاء .
- الصيف .



صلي كل شكل من الأشكال التالية: ★ - × على حده ، ثم اكتبني



الشكل الذي حصلت عليه:

×	-	○	★
.....

في الشتاء يشد البرد فنرتدي الملابس

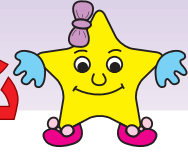


في الصيف يشد الحر فنرتدي الملابس



١

نشاط:



مبزي ملبس الشتاء بدائرة:



تشتري أروى الملبس الجديدة كل أسبوع. ما رأيك؟



علي إجابتك.



ارتداء الملبس الخفيفة في فصل الشتاء:





ارتداء الملبس الثقيلة في فصل الصيف:



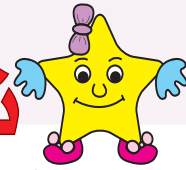


تنسج الملابس من الخيوط. اذكرى بعضاً من أنواع الخيوط.



٢

نشاط:



اجمعي صوراً لملابس الصيف وصوراً لملابس الشتاء وأصقيها:

ملابس الشتاء

ملابس الصيف

نحتفظ بملابس البرد بعد انتهاء فصل الشتاء في:



-
-
-

تذكّري أن:

١ تشكري الله - عزّ وجل - على نعمة الملابس.

٢ تقولي دعاء لبس الثوب الجديد عند ارتدائه.

٣ تختاري الملابس المناسبة لسنك.

٤ ترتدي الملابس المحتشمة دائماً.

٥ تتصدقني بالملابس الفائضة للمحتاجين.

٦ تحرصي على نظافة ملابسك.

٧ تعلقني ملابسك بعد خلعها.

٨ لا تلبسي الملابس التي عليها صور الأرواح.



هَيَّا نَمْرَح؟

١ أرسم الجزء الناقص من كل صورة:



أصل فصلي الشتاء والصيف بما يناسب كل منهما فيما يلي:

٢



فصل الصيف



فصل الشتاء

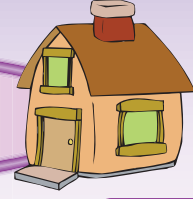


٣٥

أصل كل قطعة ملابسية بجزء الجسم المناسب لها
في الصورة التالية :



غرفتي



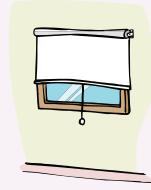
المفاهيم الرئيسية:
- الغرفة.



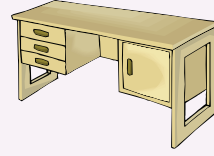
الملابس



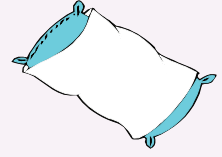
السرير



الشباك



المكتب



المخدة

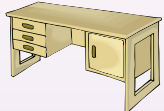




غرفة النوم

أقرأ ما يلي مستعينة بأسماء الصور السابقة:



لكي أعتني بـ  أقوم بإدخال  في الخزانة ، وأضع

كتبي على  ، وأفتح  للتهوية. وأرتب  ، وأضع

المخدة في مكانها.



لمى فتاة تحرص على تنظيف غرفتها، فتقوم بكنس الأرضية ومسح الغبار ورمي القمامة، وهي دائماً تحرص على:



- إطفاء جهاز الحاسب الآلي (الكمبيوتر) بعد الانتهاء منه.



- الاعتماد على الإضاءة الطبيعية في النهار وعدم إضاءة الكهرباء إلا عند الحاجة.



- التأكد من إطفاء الأجهزة والمصابيح في غرف المنزل.

- تهوية غرفتها في الصباح الباكر . **كيف؟**

لا أترك الألعاب أو الأدوات المدرسية على الأرض بعد الانتهاء منها.



فكري:



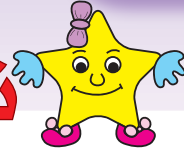
ماذا يحدث إذا تركت بقايا
الطعام في غرفتك؟

استيقظت سارة من النوم استعداداً للذهاب إلى المدرسة، ساعديها
بترتيب ما ينبغي أن تقوم به بوضع أرقام تحت الصور التالية:



١

نشاط:



ندى ورشا ورناء ثلاث أخوات، اقترحي أفكاراً لتوزيع أعمال تنظيف غرفة نومهن بينهن.

أحرص على تهوية غرفة النوم بفتح النوافذ ورفع الستائر. لماذا؟



غرفتي مكان خاص بي أحرص دائماً على نظافتها.



تذكري أن:

١ مشاركة إخوتك في غرفة النوم لا يعني إهمالها.

٢ تستأذني قبل دخول أي مكان.

٣ تجعلي ترتيب السرير جزءاً مهماً من جدول أعمالك اليومية.

٤ لا تعبثي في غرف الآخرين، ولا تسمح لي لهم بالعبث في غرفتك.

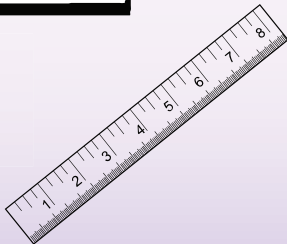
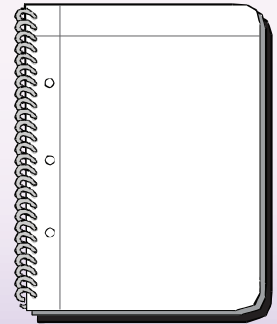
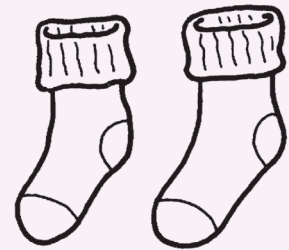
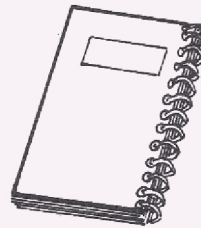
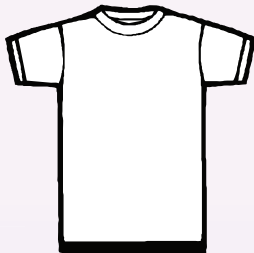
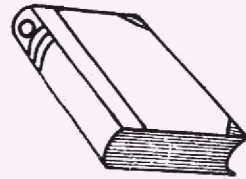
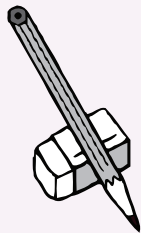


هيا نمرح



١ دخلت ريم إلى غرفتها ورأت ملابساً وأدوات مدرسية على سريرها، رتبت ريم الملابس في الدولاب والأدوات المدرسية في الحقيبة.

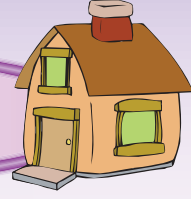
- ألون عناصر مجموعة الملابس بألوان مناسبة.
- أحيط الأدوات المدرسية بخط مغلق.



أذكر أكبر عدد من الأسباب التي تجعلني أفضل النوم
في غرفة هادئة والضوء فيها خافت؛



مطبخي



المفاهيم الرئيسية:

- الجهاز.
- الخطر.



من أنا؟
ركن رئيس في المنزل، أحوي أجهزة وأدوات
كثيرة، وفي داخلي يتم إعداد الوجبات.



في المطبخ أجهزة تساعد على إعداد الطعام.

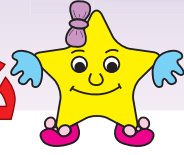


أنا أعرف استعمال ما يلي:





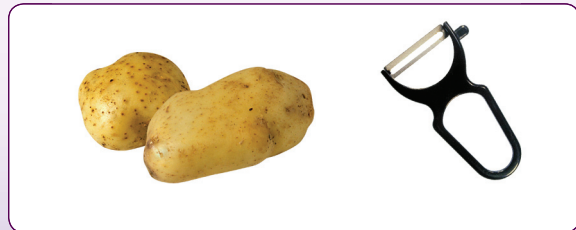
نشاط:



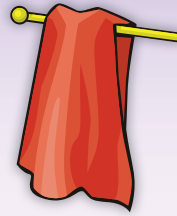
صلي كل ملعقة بالطبق المناسب لها:



نحن نستخدم الأدوات في إعداد وتسهيل العمل ، مثل:



أمر ضروري في المطبخ.



و



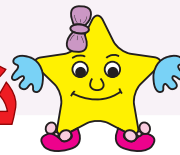
وجود



■ اذكري أكبر عدد من استعمالاتها.

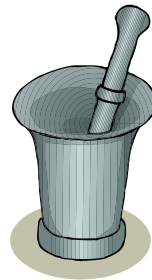
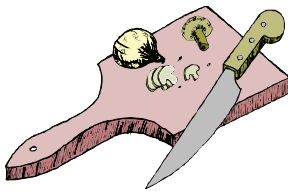
٢

نشاط



استبدلي الأدوات المستخدمة بأخرى بديلة لها

برسم خط بينهما:



لتلافي أخطار الموقد في المطبخ نتبع ما يلي:



ارتداء الملابس المناسبة عند استعمال الموقد.



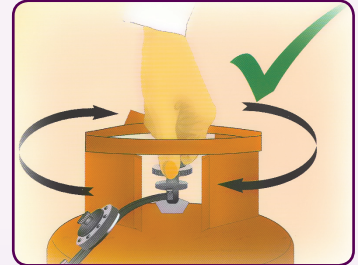
إبعاد الأشياء القابلة للاشتعال عن الموقد.



عدم ترك الموقد مشتعلًا دون مراقبة.



إغلاق أنبوبة الغاز بعد الانتهاء منها.



عدم تحميل المقابس الكهربائية أكبر من قدرتها.

تذكّري أن:

١ دخولك للمطبخ وأنت حافية القدمين قد يعرضك للخطر.

٢ وجود طفاية الحريق في المطبخ أمر ضروري.

٣ من الخطأ تخزين أو حفظ الأطعمة والأواني في خزانة واحدة.

٤ الأجهزة والأدوات تسهل العمل في المطبخ.

٥ الاقتصاد في استعمال الأجهزة الكهربائية يقلل من قيمة فاتورة الكهرباء.

هَيَّا نَمْرَح؟

أصل كل صورة بما يناسبها :



أذكر استعمال ما يلي:

٢

.....



.....



.....



.....



خُذائِي

الأطعمة المفيدة

١

آداب الطعام

٢

حلوى الموز مع العسل

٣

سلطة الفواكه والخضراوات

٤

بسكويت مع زبدة الفول السوداني

٥



غذائي

الأطعمة المفيدة

آداب الطعام

حلوى الموز مع العسل

سلطة الفواكه والخضراوات

بسكويت مع زبدة الفول السوداني

الأهداف

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

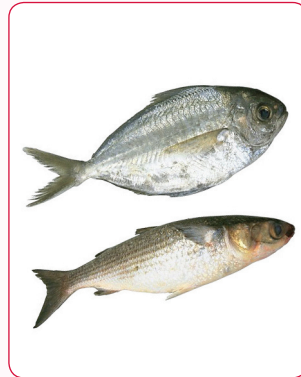
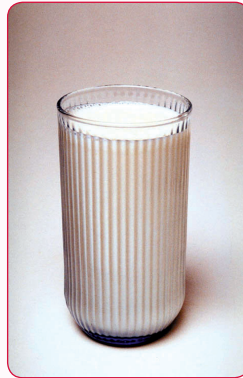
- ١ تُمييز بين الأطعمة المفيدة والأطعمة غير المفيدة.
- ٢ تُطبق آداب الطعام على وجبة الإفطار داخل الصف.
- ٣ تُشارك معلمتها في إعداد صنف الموز مع العسل.
- ٤ تُقطع الفواكه أو الخضراوات بشكل مناسب.
- ٥ تُطبق عمل السلطة بطريقة صحيحة كما شاهدتها من المعلمة.
- ٦ تُشكل عجينة بسكويت زبدة الفول السوداني بشكل مناسب.

الأطعمة المفيدة



المفاهيم الرئيسية:

- الطعام.
- البدانة.



الطعام المفيد يؤثر على كل أجزاء الجسم، فعندما يكون طعامنا غذاءً مفيداً فإن كل أجزاء الجسم تنمو وتعمل بدقة ونشاط.



الوحدة ٥

أنا أعرف مصادر الأطعمة التالية:

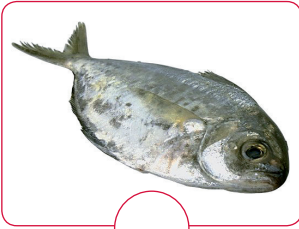
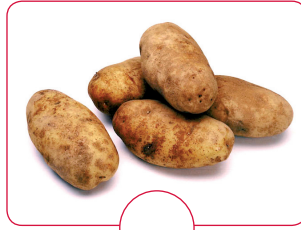
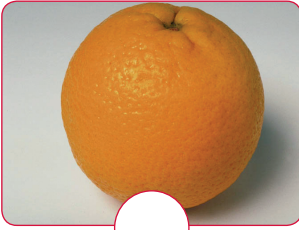
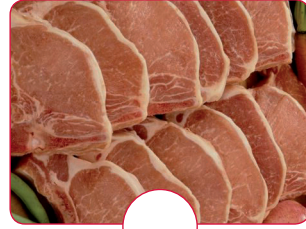
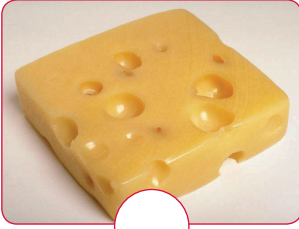
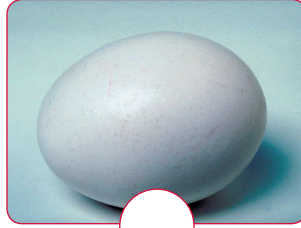


نحصل على الطعام المفيد من الحيوانات أو النباتات.



نشاط: ١

أكتب حرف (ن) تحت الغذاء ذي المصدر النباتي،
وحرف (ح) تحت الغذاء ذي المصدر الحيواني؛



تعودي على تناول الغذاء الجيد المتنوع مثل:



- ١- الخضراوات والفواكه.
- ٢- البقول والحبوب.
- ٣- اللحوم والأسماك والبيض.
- ٤- الحليب ومنتجاته.

• اکتبي بعض الأطباق المفيدة التي تحبينها.

-
-
-

• في رأيك أيهما أفضل: تناول الطعام المطبوخ في المنزل أم الطعام الجاهز؟ ولماذا؟



النظافة مهمة عند تحضير الطعام وتقديمه وتناوله.



نشاط: ٢

اذكري الخطأ في كل صورة:



التمر ثمر النخلة وهو غذاء مفيد.



أتناول التمر يومياً مع



- أحلى بلح، خير طعام ونجفذه في أيام كي نأكله طول العام أفطر منه بعد صيام

تاء تمر، ما أطيبه نأخذه من فوق النخلة نحفظه في خير مكان وهو غذاء، ما أحلاه

من الأطعمة والمشروبات غير المفيدة:



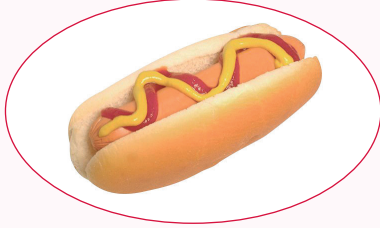
ومن الأطعمة التي يجب الإقلال منها:



١- المقلية.

٢- كثيرة السكر والدهون.

٣- الجاهزة.



فكري:

لماذا لانكثر من تناول الطعام؟

تذكّري أن:

١ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمناً.

٢ المداومة على تناول الأطعمة غير المفيدة مضرّ بالصحة.

٣ الحيوية والنشاط مظهر من مظاهر الغذاء الجيد.

٤ الإفراط في تناول الأطعمة يؤدي إلى البدانة.

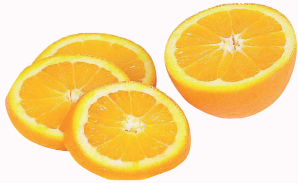
٥ الاستهزاء بالأشخاص البدينين أو شديدي النحافة لا يجوز.

٦ الإكثار من شرب الماء النظيف مفيد للصحة.

٧ تعادي شرب المشروبات المفيدة.

هيا نمرح ؟

أحيط الأطعمة المفيدة لأجسامنا :



أختار العصير الأفضل، وأبين السبب:

٢



أضع علامة (✓) تحت الأغذية التي يجب ألا
أتناولها بكثرة:

٣



٦١

آداب الطعام

المفاهيم الرئيسية :

- النضج.
- التحديق.

عن عمر بن أبي سلمة - رضي الله عنهما - قال: **كانت يدي تطيش في**
الصحفة فقال لي الرسول ﷺ: «يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما
يليك» أخرجه البخاري (٥٣٧٦)

استنتجى ثلاثة من آداب الطعام الواردة في هذا الحديث.

-
-
-

أغسل يديّ قبل الأكل وبعده.



١
نشاط:

لماذا نغسل اليدين قبل الأكل وبعده؟

أربط شعري؛ حتى لا يسقط منه شيء على الطعام.



أقلم أظافري إن كانت غير مقلمة، لماذا؟



أجلس جلوساً صحيحاً عند الأكل وأتناول الطعام بهدوء مع مضغه جيداً.

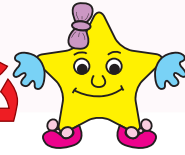


أقول قبل الأكل و بعده.



٢

نشاط:



كيف تتصرفين في المواقف الآتية:

- أ- إذا لم يعجبك الطعام.
- ب- إذا رأيت شيئاً غريباً في الطعام.
- ج- إذا كان الطعام شديد السخونة أو شديد البرودة.



- مِنْ التحديق في مَنْ يأكل أمامك.
- مِنْ النفخ في الطعام أو الشراب الساخن.

كان محمد وروان يتناولان طعام العشاء، فوضع محمد بقايا الطعام من فمه في الطبق فنصحته روان وقالت له:

فكري:



لماذا أمرنا الرسول - صلى الله عليه وسلم - بالتنفس ثلاثاً أثناء الشرب؟

تناولي وجبة الفطور مع زميلاتك مطبقة آداب الطعام.

تذكري أن:

١ الرسول - صلى الله عليه وسلم - نهى المسلم عن الأكل متكئاً.

٢ السكين تستخدم للقطع لا لتناول الطعام أو الإشارة بها.

٣ لا تتحدثي وفمك مملوء بالطعام.

٤ تضعي في الطبق قدر حاجتك من الطعام.

٥ لا تحدثي صوتاً أثناء الأكل أو الشرب.

٦ تتجنبي التنفس في الكوب أثناء الشرب.

هيا نمرح



أضع علامة (✓) عند الصورة التي تدل على السلوك الصحيح وعلامة (✗) عند السلوك الخاطئ مع تصويبه شفهيًا:



أكمل:

٢

قال صلى الله عليه وسلم: «ما ملأ ابن
آدم وعاءً شراً من بطنه، حسب ابن آدم
أكُلَاتُ يَاقَمَن صلبه، فإن كان لآبد فثلاث
..... وثلاث

• «..... وثلاث

أخرجه ابن حبان (٦٤٧)



حلوى الموز مع العسل

المفاهيم الرئيسية :

- الدهن.
- التزيين.



هيا نقوم بعمل هذا الطبق.



نحتاج :



خطوات العمل:



قشري



ادخلي العود



اقطعي



قدمي بعد التجميد



زيّني



ادهني بالعسل



١

نشاط:

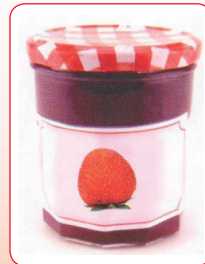


قومي بعمل الطبق بمساعدة معلمتك.

جربي استبدال العسل بأحد المنتجات الآتية:



٦٩



أنا أعرف: 



قال تعالى:

﴿ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾

النحل: ٦٩

فكري:



لماذا يَسْوَدُّ الموز بعد تقشيرهِ؟



من فوائد العسل:

ينفع في علاج بعض أمراض الصدر، ويعطي الجسم النشاط والدفع.



من فوائد الموز:

تناوله بانتظام يفيد الهيكل العظمي والأعصاب والمفاصل.

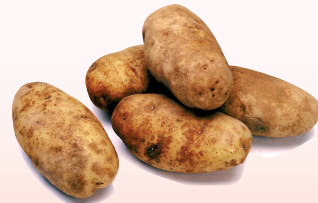
تذكّري أن:

- ١ تقولي: (بسم الله) قبل بداية كل عمل.
- ٢ تغسلي يديك قبل العمل.
- ٣ النظافة مهمة أثناء إعداد الطعام.
- ٤ الموز والعسل من الأطعمة المفيدة للجسم.



هيا نمرح؟

أحيط مقادير طبق حلوى الموز مع العسل:



أبتكر طبقاً يحتوي على الموز وأقدمه لزميلاتي.

٢

Handwriting practice area with a yellow background and a red dashed border. The area contains 15 horizontal dotted lines for writing.



سلطة الفواكه والخضراوات

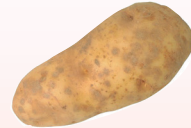
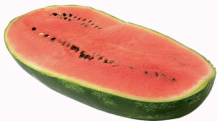
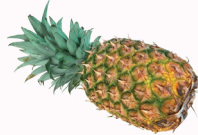
المفاهيم الرئيسية :

- السلطة.
- التقطيع.
- الخلط.

أتناول الفواكه والخضراوات يومياً.



ارسمي دائرة حول الفاكهة، ومربعاً حول الخضراوات:



لاحظت والدة أمل أن ابنتها بطيئة الحركة وخاملة فاستشارت الطبيب عن حالتها، فنصحها بتناول الأطعمة المحتوية على الفيتامينات والمعادن، وسألت والدة أمل: كيف يتم ذلك وهي لا تستطيع أكل الفاكهة الواحدة كلها؟ فأشار عليها الطبيب أن تقدم لها طبق سلطة الفواكه؛ كي تشعر بالنشاط والقوة والحيوية.

- فهيا نتعرف على خطوات عمل سلطة الفواكه:



• أولاً: نحضر الفواكه ثم نغسلها.



• ثانياً: نقطع الفواكه إلى قطع متوسطة الحجم.



• ثالثاً: نخلط الفواكه المقطعة في زبدية.



• رابعاً: نصب عليها عصير برتقال أو عصير مانجا.

• خامساً: نقدم الطبق.

- أُعجبت أمل بطبق سلطة الفواكه، وتناولت منه ما يكفيها وشعرت بعدها بالنشاط والحيوية، وحمدت الله على هذه النعمة.

فكري:

اذكري أكبر عدد من الفواكه ذات اللون الأحمر.

نشاط!



قومي مع معلمتك بإعداد طبق سلطة الفواكه، ثم تناولييه مع زميلاتك. ولا تنسي أن تتبعي الخطوات السابقة.

أحبت رغد عمل مفاجأة لأسرتها فقامت بإعداد طبق سلطة الخضراوات
الشهي جداً، واتبعت الخطوات التالية:



• **أولاً:** أحضرت الخضراوات، ثم غسلتها.



• **ثانياً:** قطعت الخضراوات إلى قطع متوسطة الحجم.

• **ثالثاً:** خلطت الخضراوات المقطعة في زبدية.



• **رابعاً:** صببت فوقها عصير ليمون وملعقة من زيت
الزيتون وقليل من الملح.

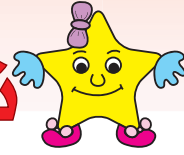


• **خامساً:** قدمت الطبق لأفراد أسرتها.

• تناولت أسرة رغد سلطة الخضراوات مع وجبة الغداء ونالت إعجابهم، فشكروا
رغد على هذه السلطة المفيدة.

٢

نشاط:



أعدي طبق سلطة الخضراوات
بمساعدة معلمتك.

الخضراوات والفاواكه غنية بالفيتامينات والمعادن، فأكثر من تناولها؛ لأنها - بإذن الله - تقيك من الأمراض.



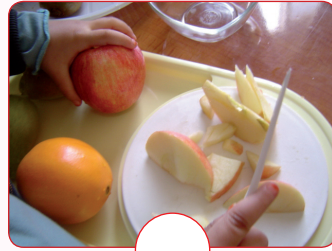
- ترش الفواكه والخضراوات في المزارع بالكيماويات؛ لذلك لابد من غسلها جيداً قبل أن تؤكل.

تذكّرني أن:

- ١ قطع الفواكه أو الخضراوات المتبقية تصلح لإعداد السلطة.
- ٢ تضيفي الموز قبل تقديم السلطة مباشرة؛ حتى لا يسود.
- ٣ تخلطي السلطة في طبق عميق.
- ٤ سلطة الفواكه يمكن أن تسقى بعصير الفواكه، وتزيّن بالقشطة.
- ٥ الفواكه والخضراوات غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٦ تقطيع الفواكه والخضراوات بحجم كبير أكثر فائدة.

هَيَّا نَمْرَح ؟

أرتب مراحل إعداد طبق سلطة الفواكه :



أقترح طريقة للتقليل من كمية الماء المستعمل أثناء غسل الفواكه أو الخضراوات.

.....

.....

.....



أحاول إعداد مثل هذا الطبق لأسرتي في المنزل.

٣



بسكويت مع زبدة الفول السوداني



المفاهيم الرئيسية:

- الزبدة.
- الفول.



نجوى مسرورة وهي تصنع مع معلمتها طبق بسكويت مع زبدة الفول السوداني، لقد انتظرت هذا الوقت الذي تشترك فيه مع زميلاتها

لعمله:

نحتاج:



قشطة



زبدة الفول السوداني



بسكويت



جوز هند



سكر بُدرة



شوكولاته للتزيين

طريقة العمل: 



أولاً: نضيف



ثانياً: نخلط



ثالثاً: نكور



رابعاً: نزين

أي الطبقين أجمل؟ ولماذا؟



نشاط!

اذكري طرقاً أخرى يمكن أن نزين بها الطبق.



- الإكثار من تناول الحلوى.
- تناول الفول السوداني إذا كنت تعاني من حساسية الفول السوداني.

فكري:



ممّ تصنع زبدة الفول السوداني؟

أيهما أرخص: عمل الطبق في المنزل أم شراؤه من السوق؟



تذكرني أن:

١ للفول السوداني فائدة غذائية.

٢ تغسلي يديك قبل العمل.

٣ تتعاوني مع زميلاتك في العمل.

٤ تستخدمني ملعقة نظيفة عند إعداد الصنف.

٥ مشاركة الأخريات معك في تناول طعامك يثري صداقتك معهن.

هيا نمرح



لكي أطحن البسكويت أستعمل:

١



أرتب مراحل عمل طبق بسكويت زبدة الفول

٢

السوداني:



.....

.....

.....

.....

وقتي

شهور السنة

١

كيف أقضي وقتي؟

٢

السبت
SATURDAY
نوفمبر ٢٠٠٨
ذو القعدة ١٤٢٩ هـ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	هـ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	م

عشاء	مغرب	عصر	ظهر	إشراق	فجر	مسكة
٧:١٢	٥:٤٢	٣:١٨	١٢:٠٥	٦:٢٧	٥:٠٨	
٧:٠٨	٥:٣٨	٣:١٥	١٢:٠٦	٦:٣٢	٥:١١	المدينة
٦:٤٠	٥:١٠	٢:٤٧	١١:٣٨	٦:٠٤	٤:٤٣	الرياض
٦:٤٨	٥:١٨	٢:٥٦	١١:٤٨	٦:١٨	٤:٥٥	بريدة
٦:٢٢	٤:٥٣	٢:٣١	١١:٢٤	٥:٥٣	٤:٣١	الدمام
٧:٠٥	٥:٣٥	٣:١٠	١١:٥٤	٦:١٢	٤:٥٤	الها

٧:٠٥	٥:٣٥	٣:١٠	١١:٥٥
------	------	------	-------

وقتي

شهور السنة

كيف أقضي وقتي ؟

الأهداف

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

١ < عدد شهور السنة بالترتيب.

٢ < تقترح أفكاراً للاستفادة من الوقت بشكل صحيح.

٣ < تمارس أنشطة أثناء وقت الفراغ تناسب قدراتها وميولها.

٤ < تطبق بعض الألعاب البدنية البسيطة أمام معلمتها.

شهور السنة



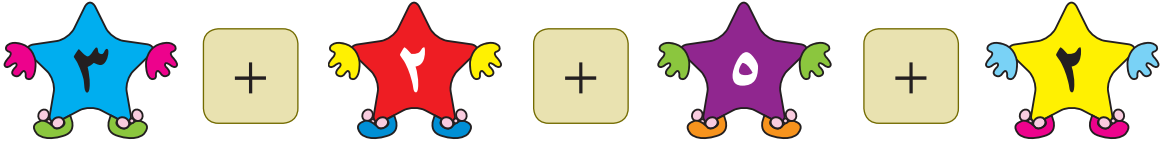
المفاهيم الرئيسية:

- الشهر.
- الوقت.

سنة شهر أسبوع يوم ساعة دقيقة ثانية

الوقت

أجمع لأتعرف على عدد أشهر السنة:



شهور السنة = شهراً.

١٩

التوبة: ٣٦

﴿ قَالَ تَعَالَى: إِنَّ عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا ﴾





أنا أعرف: 

البدائية

٤	٣	٢	١
ربيع الأخر	ربيع الأول	صفر	محرم
٨	٧	٦	٥
شعبان	رجب	جمادى الأخرة	جمادى الأولى
١٢	١١	١٠	٩
ذو الحجة	ذو القعدة	شوال	رمضان

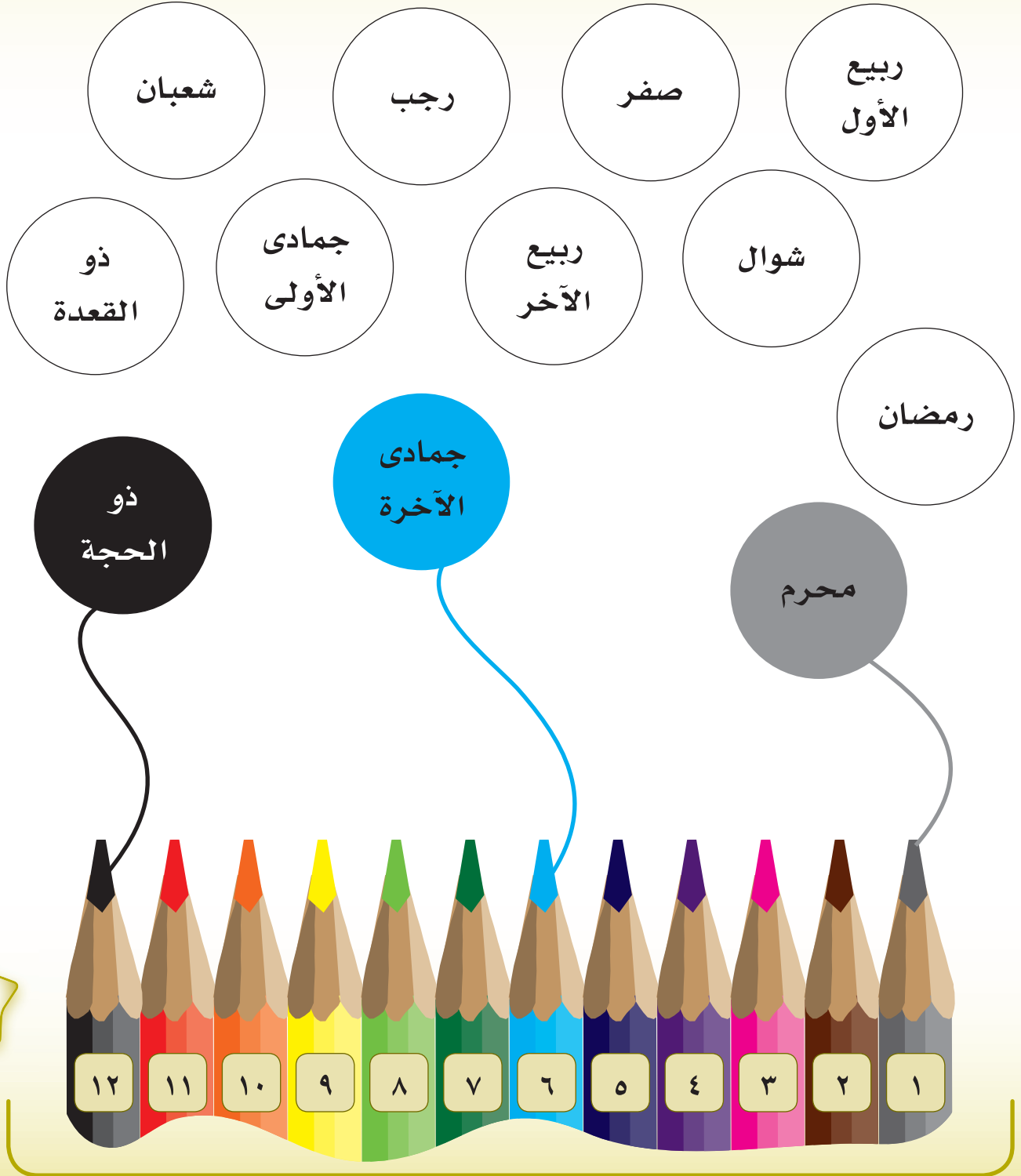
النهائية



ولدت في شهر:



أصل وألون بألوان الشهور مرتبة:



نشاط ١

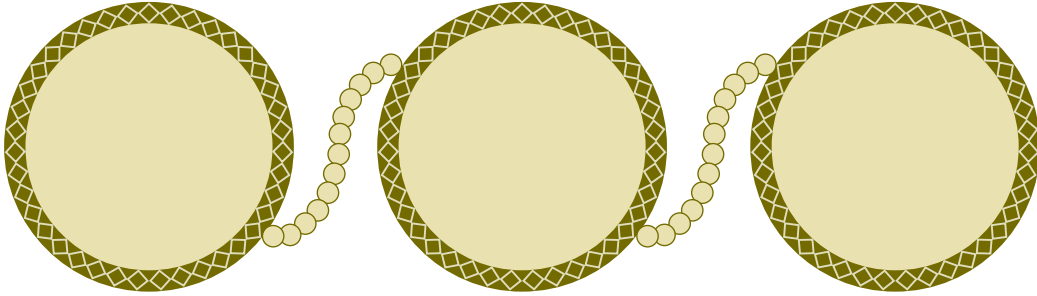
اذكري الشهر الحالي والشهر الذي يسبقه والشهر الذي يليه،

ثم اكتبي إجابتك:

الذي يليه

الشهر الحالي

الذي يسبقه



هناك أوقات يجب أن نتقيد بها:



١ - أوقات الصلوات.



٢ - الذهاب إلى الفراش ليلاً والنهوض

صباحاً في الوقت المحدد لذلك.



٣- تناول وجبات الطعام مع أفراد العائلة.



٤- إتمام الدروس في الوقت المخصص لها.



٥- اللعب في الوقت المخصص للتسلية.



٦- الالتزام بركوب الحافلة في الوقت المحدد.

تنفيذ أمر الله بأداء العبادات في أوقاتها.

أذكر مثلاً

٢

نشاط



للمناسبات التالية أوقات محددة وثابتة :

الصوم في شهر

الحج في شهر

عيد الفطر في شهر

تُعرف :



الأشهر
العربية

بالأشهر القمرية

أو

بالأشهر الهجرية

لارتباطها بظهور الهلال.

لارتباطها بهجرة الرسول
صلى الله عليه وسلم .

فكري:

ماذا لو لم يكن للأشهر أسماء تُعرف بها؟

تذكرني أن:

- ١ ترتيب الشهور ثابت لا يتغير.
- ٢ الشهر تسعة وعشرون أو ثلاثون يوماً.
- ٣ كل شهر يأتي في السنة مرة واحدة.
- ٤ هناك أشهر ميلادية كما الأشهر الهجرية.
- ٥ اليوم الذي يذهب لا يعود.

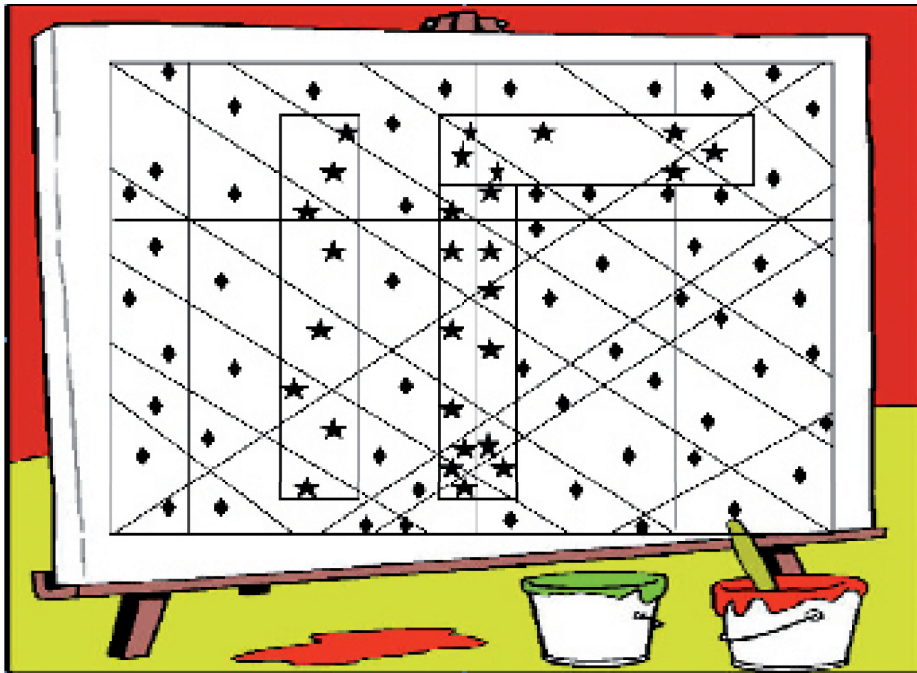
هيا نمرح



كم شهراً في السنة؟ للوصول إلى الحل أقوم بتلوين



الأماكن التي تحوي الـ ★



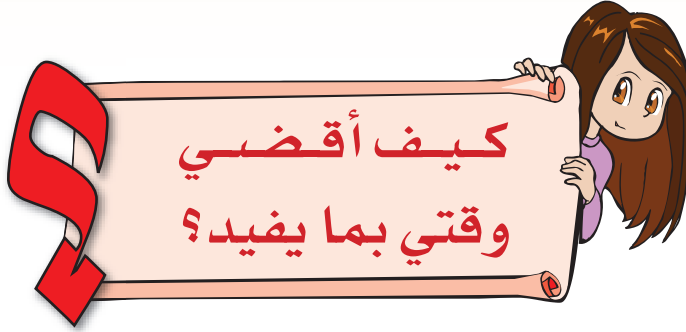
ما اسم الشهر الذي يمثل الرقم الناتج؟

.....

ورد ذكر كلمة (شهر) في القرآن الكريم، أبحث عنها في السور التالية وأضع علامة (○) تحت السورة الصحيحة :

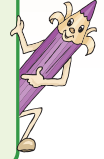


كيف أقضي وقتي؟



المفاهيم الرئيسية:

- المفيد.
- التسلية.



أولاً: أساعد أمي في أعمال المنزل:



- أنفذ كل ما تطلبه مني أمي دون تردد.

- أرتب غرفتي.



- أحمل الطعام مع أمي إلى غرفة الطعام.

- أنظف الأرضية.



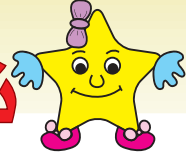
اذكري أعمالاً أخرى تساعدن بها والدتك.



- ١-
- ٢-
- ٣-



نشاط:



ارسمي ○ تحت صور الأعمال التي تحب والدتك أن تقومي بها،
و □ تحت صور الأعمال التي تودين القيام بها.
و △ تحت صور الأعمال التي تمنعك والدتك من القيام بها:

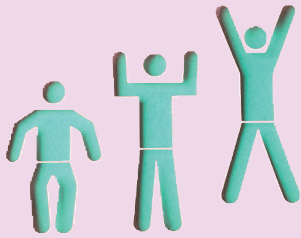


الوحدة ٦

سارعي لمساعدة والدتك إذا انتهيت من الاستذكار.



ثانياً: أمارس الهوايات والأنشطة البدنية المفيدة:



- للألعاب البدنية فوائد صحية عديدة. أذكر بعضاً منها.

-
-

هيا نلعب ألعاباً مسلية مفيدة:

١- السباق على أربع:



تقف التلميذات على اليدين والقدمين، وعندما تنطلق صفارة البدء يتسابقن على هيئتهن نفسها والفائزة من تصل إلى نقطة النهاية.



٢- الوعاء والكرات:



تقف التلميذة المشاركة في إناء كبير به كرات ، وتحاول إخراج الكرات باستخدام قدميها فقط، ومن تخرج أكبر عدد تكون الفائزة.

٣- الأرقام:



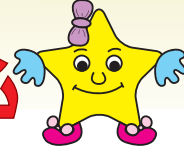
تطلب المعلمة من المجموعتين أن يطبقن الأرقام التي تطرحها عليهن، ويمثلنها بالأجسام بحركة متفق عليها تدل على الرقم (الأرقام موضحة كما في الصور)، فمثلاً حينما تطلب المعلمة منهن الرقم (٧٩٨) تحاول كل مجموعة أن تطبق الرقم بأسرع وقت قبل المجموعة الثانية.

٤- القصة الحركية:

تُسرِد قصة وتقوم التلميذات بتمثيلها مباشرة.



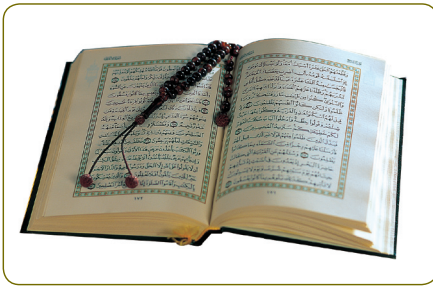
نشاط:



اقترحي لزميلاتك ألعاباً مفيدة يقضين بها وقت فراغهن.

-
-
-

ثالثاً: ألتحق بإحدى حلقات تحفيظ القرآن:



في كل حي مركز أو أكثر لتحفيظ القرآن
الكريم، فأحاول الالتحاق به.

أردد هذا الحديث الشريف وأفهم معناه:

قال صلى الله عليه وسلم: «خيركم من تعلم القرآن وعلمه»

البخاري (٥٠٢٧)

رابعاً: أشارك في المركز الصيفي:

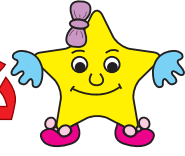


بدأت العطلة الصيفية، كيف أقضي وقتي فيها؟
أختار مما يلي:

- السفر وقضاء الإجازة في ربوع بلادي.
- الالتحاق بحلقة تحفيظ القرآن الكريم.
- الالتحاق بمركز صيفي.

٣

نشاط:



اذكري أنشطة تتمنين ممارستها في المركز الصيفي.

-
-
-

فكري:



لماذا سمي المركز الصيفي بهذا الاسم؟



ما الذي يعجبك في المركز الصيفي؟



•

– أستثمر وقتي بشكل مفيد بتنفيذ بعض الأفكار، مثل:

-
-
-
-

تذكّري أن:

١ مساعدة الأم دائماً تعتبر من برّ الوالدين.

٢ بعض الأعمال المنزلية قد تسبب لك الأذى فتجنّبها.

٣ المركز الصيفي يقام في موسم الصيف، وهو مركز ثقافي اجتماعي ترفيهي فاستمتعي به.

٤ الألعاب البدنية تنشط الدورة الدموية وتقوي العظام.

هَيَّا نَمْرَح



أختار الإجابة الصحيحة:



إذا رأيت أختي تقضي وقت فراغها كله بمشاهدة التلفاز:

- ١- أشاهد معها التلفاز.
- ٢- أغلق التلفاز عنها.
- ٣- أذكرها بمضار مشاهدة التلفاز باستمرار.
- ٤- لا أهتم بالأمر؛ لأنه لا يعنيني.
- ٥- أذكرها بوسائل أخرى لقضاء وقت الفراغ.



أكتب كل حرف مما يلي في المربع الفارغ المتصل به
لأكون جملة مفيدة :

ذ	م	ا	هـ	ب	و	ق	ل	ت	ن

أجمع صوراً وألصقها أو أرسم الأعمال التي أحب القيام
بها في وقت فراغي داخل المستطيلات التالية :

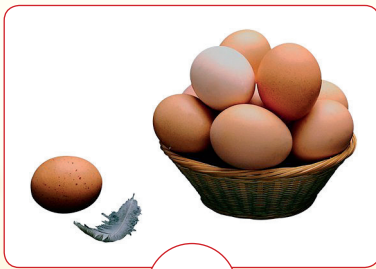
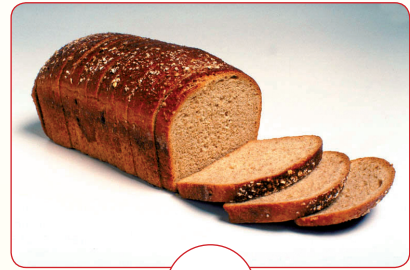
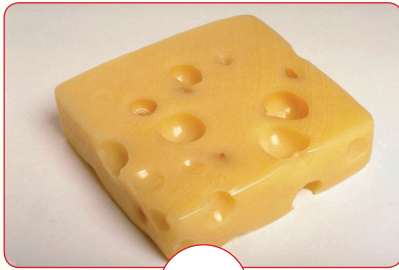


تطبيقات عامة



تطبيقات عامة

١ رغبت هند بتناول طعام صحي، أساعدها لكي تختار
الطعام المفيد بوضع علامة تحت الصور:



تطبيقات عامة

٢ أقول رأيي:

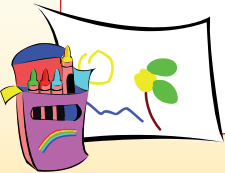


.....

.....

.....

٣ أرسم من هذه الخطوط شيئاً أحب أن أرسمه:



تطبيقات عامة

أشرف في كل مجموعة على الصورة التي لا تنتمي
لباقى الصور:

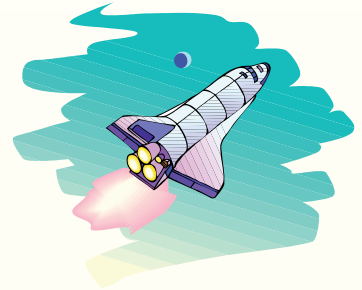
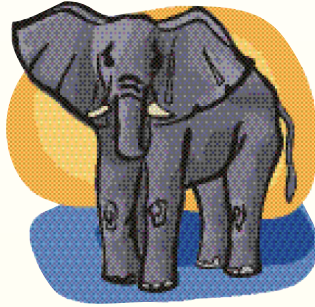
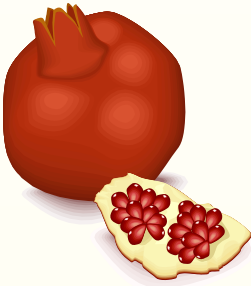


٥ اكتب الحرف الأول للصور التالية، ثم أعرّف اسم الشهر:



.....

الشهر:



.....

الشهر:



تطبيقات عامة

٦  أرسم وألون الملابس التي أحب أن أرتديها عند زيارة أقاربي.

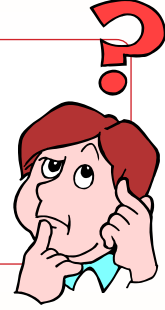


٧  أكتب عبارة أو رسالة موجهة لعائلي.

لللسان ٨ أفكر:

• يُقرب البعيد، يتكلم بدون لسان، وبه أرقام.

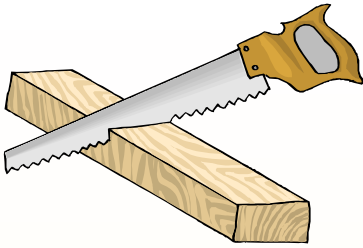
•



لللسان ٩ أكتب قائمة بالأدوات والأجهزة التي أعرفها في
الجدول التالي:

أصغر أداة في المطبخ	أكبر جهاز في المطبخ	تعمل بالكهرباء	يصدر منها صوت	يصدر منها ضوء

أكتب عدداً من الأدوات المصنوعة من الخشب
وموجودة في مطبخي.



-
-
-
-

أحيط الإجابة الصحيحة فيما يلي:



- عندما أتصل وأخطئ في الرقم:

- أضع السماعة فوراً.
- أبادر بالاعتذار، ثم أضع السماعة.
- أبدأ بطرح أسئلة للطرف الآخر.

- عندما أرغب في الاتصال بشخص ما:

- أختار الوقت المبكر جداً أو المتأخر جداً؛ لأنه الأنسب للاتصال.
- أتصل وقت النوم.
- لا أطيل في المكالمات، وأوضح سبب الاتصال.

ابنتي الطالبة

إن الفصل الدراسي أوشك على الانتهاء ونظرًا لما
يحتويه هذا المقرر من آيات قرآنية كريمة وأحاديث
شريفة وعلم ينتفع به... نأمل الاحتفاظ به في مكتبك
الخاصة أو تسليمه للمدرسة.

أختي المعلمة /

أختي المشرفة /

إخوتي أولياء الأمور /

ابنتي الطالبة /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسر الإدارة العامة للمناهج بالوزارة أن تتلقى ملحوظاتكم
ومقترحاتكم على المقررات المدرسية بصفة خاصة والمناهج
بصفة عامة على البريد الإلكتروني التالي :

almanahej@moe.gov.sa