

مكتبة طلابنا
TLABNA LIBRARY



● قررت وزارة التعليم تدريس
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للفص الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإبلاغ

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



ح) وزارة التعليم، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
التربية الأسرية للصف الرابع الابتدائي - الفصل الدراسي الثاني - كتاب
الطالبة. / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٨ هـ.
٩٦ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك: ٦ - ٤٨٤ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨
١- التربية الأسرية - كتب دراسية ٢- التعليم الابتدائي - السعودية
- كتب دراسية أ- العنوان
ديوي ٧١٣، ٦٤٠ ١٤٢٨/٦٣٢٥

رقم الإيداع: ١٤٢٨/٦٣٢٥

ردمك: ٦ - ٤٨٤ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

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 ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الرابع الابتدائي من سلسلة كتب التربية
الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم 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، لإكساب الطالبة مهارات القرن الحادي
والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة لتفكر وتداول
وتعبر عن رأيها، ولتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.
لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون
عونا للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة بنفسها، محبة لوطنها، تتصرف
التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية
السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر أوقات فراغها فيما يعود عليها
بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً في بناء أسرتها ومجتمعها.
نسأل الله - عز وجل - أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



مفاتيح الكتاب

نودّ أن ننبّه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلمة.

رؤية المملكة ٢٠٣٠.



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات .



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الرابع
الابتدائي، الفصل الدراسي الثاني، حصتان في الأسبوع.

| الوحدة | الموضوع | الأسابيع | رقم الصفحة |
|------------------------|--|--------------|------------|
| بيئي | العناية بالكتاب | أسبوع | ١٠ |
| | العناية بالصف / المحافظة على المرافق العامة في المدرسة | أسبوع | ١٥ |
| مهاراتي في الحياة | كيف تنظمين وقتك | أسبوع | ٢٨ |
| | كيف تكونين مجتهدة في الصف | أسبوع | ٣٢ |
| مجتمعي | آداب التعامل داخل المنزل | أسبوعان | ٤٤ |
| | كيف أختار صديقاتي | أسبوع | ٥٢ |
| مهارات يدوية (التطريز) | غرزة السراجة الزخرفية | أسبوع | ٥٨ |
| | غرزة السلسلة المتصلة | أسبوع | ٦٣ |
| | تطبيقات مختلفة لغرز التطريز | أسبوع | ٦٥ |
| غذائي | الحليب | ثلاثة أسابيع | ٧٢ |
| ترشيد الاستهلاك | ترشيد استهلاك الماء | أسبوع | ٨٦ |



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

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

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

| الوحدة | نوع النشاط | رقم الصفحة |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------|
| الوحدة الثامنة مهاراتي في الحياة | تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة | ٢٨ |
| | نشاط أسري | ٢٨ |
| | نشاط ختامي | ٣١ |
| الوحدة الحادية عشرة غذائي | تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة | ٧٢ |
| | نشاط أسري | ٧٢ |
| | نشاط ختامي | ٨٠ |

الوحدة السابعة

بيئتي



العناية بالكتاب

العناية بالصف / المحافظة على
المرافق العامة في المدرسة

بيئتي

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن توضح جهود الدولة في توفير الكتب المدرسية .
- أن تغلف الكتاب المدرسي بالطريقة الصحيحة.
- أن تقترح طرائق فعالة للمحافظة على نظافة صفها الدراسي.
- أن تعلق أهمية المحافظة على نظافة مرافق المدرسة العامة .





العناية بالكتاب

بيئتي



المفاهيم الرئيسية

- الكتاب.
- تدوير الورق.

تبدل بلادنا جهودا كبيرة لتوفير الكتب المدرسية وتوزيعها مجانا على الطلاب والطالبات في أرجاء مملكتنا الحبيبة، وهذه نعمة عظيمة يجب أن نحمد الله عليها .

الكتاب المدرسي هو مصدر الغذاء الفكري الذي يمدُّ عقولنا بما نحتاج إليه من معلومات أو ثقافات للاستفادة منها.



رؤية
2030
الوزارة
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

غرس المبادئ والقيم الوطنية وتعزيز الانتماء الوطني.



■ واجبك تجاه الكتاب المدرسي:

أولاً: قبل الاستخدام

المحافظة عليه وتغليفه بالبلاستيك باتباع الخطوات الآتية:



أ. تجهيز الأدوات.



ب. كتابة الاسم.



ج. قص قطعة بلاستيك تناسب حجم الكتاب.





د. إلصاق الجزء الخلفي
والجزء الأمامي.



هـ. إلصاق الأطراف.

يفضل استخدام المسطرة عند تغليف الكتاب المدرسي.



ثانياً: أثناء الاستخدام

- ١ عدم تمزيق أوراقه أو العبث بالكتابة عليها.
- ٢ تجنب الأكل أو الشرب أثناء استخدام الكتاب.
- ٣ حفظه بعد الاستذكار في المكان المخصص له.



نشاط (١)

صنفي السلوكيات الآتية بوضع علامة (✓) في المكان

المناسب:



| سلوك | حسن | سيئ |
|--|-----|-----|
| فتاة تتناول طعامها وهي ممسكة بكتابها المدرسي. | | ✓ |
| فتاة تترك كتبها مبعثرة على الأرض معرضة لعبث إخوتها الصغار. | | ✓ |
| فتاة تضع كتابها في حقيبتها بعد الانتهاء من الاستذكار. | ✓ | |
| فتاة ترمي بحقيبتها في غرفة الجلوس بعد عودتها من المدرسة. | | ✓ |

التدوير:



إعادة تصنيع المخلفات واستخدامها



للاستفادة منها
وتفادي أضرارها على
البيئة.

وقد ورد ضمن الهدف

السابع ضمن الأهداف المستدامة

لمنظمة اليونسكو (حماية البيئة

ومكوناتها، ومصادرها الطبيعية وتنميتها،

والمشاركة في حل مشاكلها، ومواجهة

التحديات التي تواجهها).

ثالثا: بعد الاستخدام

١ عدم فصله إلى جزأين أو عدة أجزاء.

٢ تسليمه إلى إدارة المدرسة في نهاية العام

الدراسي للاستفادة منه.



نشاط (٢)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة اشطبي الكلمات المتكررة الظاهرة في اللوحة أمامك، لتحصلي على جملة مفيدة تتخذينها شعارا لك داخل مدرستك وخارجها.

كتابي ثروتي

~~الحقيبة~~

~~المسطرة~~

~~القلم~~

ثروة

~~مبرة~~

~~القلم~~

~~دفتر~~

~~ممحاة~~

كتابي

~~الحقيبة~~

~~مبرة~~

~~دفتر~~

~~ممحاة~~

~~المسطرة~~





العناية بالصف / المحافظة على المرافق العامة في المدرسة

بيئتي

هند تلميذة في الصف الرابع، ذات يوم شاهدت ورقة أُلصقت في لوحة إعلانات المدرسة، اقتربت منها لترى ما فيها، فإذا بها تقرأ إعلاناً عن مسابقة لاختيار أنظف صف دراسي.

عادت هند إلى صفها بعد انتهاء وقت الراحة، وبعد دخول معلمتها وزميلاتها، أخبرتهن بأمر المسابقة، وحثت زميلاتهما على العمل ومضاعفة الجهد في الاعتناء بصفهن لتحقيق الفوز. كانت هند تستمع لمعلمتها بحرص وإصرار على أن تتعاون مع زميلاتهما للوصول إلى المرتبة الأولى في هذه المسابقة، وبدأت تفكر ماذا يجب أن يفعلن في صفهن لتحقيق ذلك؟ بادرت بطرح هذا السؤال على معلمتها، فأخبرتهن بما ينبغي أن يفعلنه، وهو كالاتي:

المفاهيم الرئيسية

- نظافة الصف.
- تنسيق الصف.
- الضياء.

العناية بالصف تعزز العمل الجماعي، وتظهر روح المبادرة والشعور بالمسؤولية. ويسهم الحرص على نظافة البيئة المدرسية في أن تكوني عزيزتي الطالبة، عضواً فعالاً في المجتمع للمحافظة على ممتلكات الوطن الغالي.



■ فتح الأبواب والنوافذ كل صباح؛ ليدخل الهواء النقي.

■ وضع الأوراق المهملة في السلة المخصصة لذلك.

■ رمي بُراية الأقلام في سلة المهملات.

■ ترتيب الصف وتنظيفه باستمرار، وتثبيت وسائل الإيضاح في

المكان المناسب.

وفي مطلع الأسبوع التالي أقبلت قائدة المدرسة وهي تحمل بين يديها جائزة المسابقة، ترقبت تلميذات المدرسة اسم الصف الفائز بصمت، عندها أعلنت قائدة المدرسة اسم الصف المتفوق، إنه، بلا شك، صف هند التي استطاعت مع زميلاتهما بتعاونهن وسعيهن المثمر أن يكون صفهن أكثر صفوف المدرسة نظافة وترتيباً وتنظيماً لهذا العام.



نشاط (١)

ماذا تفعلين لو تم اختيارك رائدة لجماعة النظافة في الصف؟
وضحي ذلك.



.....أحرص على التوعية بأهمية النظافة.....
.....المراقبة الدائمة لنظافة الصف.....

نشاط (٢)

لاحظت إحدى زميلاتك وهي ترمي الأوراق على الأرض وتكتب على
طاولتها وعلى الجدران، ما واجبك تجاهها؟



.....أتحدث معها عن أهمية المحافظة على نظافة الصف.....
.....



تنسيق الصف وترتيبه :



صفي شعورك لو كان صفك أحد هذه الصفوف.

الشعور بالراحة النفسية

حب البقاء في الصف

قدمي مقترحا لتنسيق صفك ليفوز بالمركز الأول بين الصفوف.

تزيين الصف والاهتمام بنظافته وتهويته.



□ 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 ووطني.

نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة أعدّي قائمة بأسماء المرافق العامة في المدرسة.

..... المكتبة ، المختبر ، المصلى ، فناء المدرسة ، غرفة الرسم
..... دورات المياه ،

ومن أهم هذه المرافق ما يأتي:

■ أولاً : فناء المدرسة

يُعتبر المرأة التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة.

■ تأملي الصور الآتية ثم علقي عليها :



أصيبت التلميذات بالأمراض



بقي على اتساخه ..



الفناء متسخ



قامت الطالبات بتنظيفه
استمتعن بوقتهن وحافظن
على صحتهن



الفناء متسخ



نشاط (٤)

أمامك صورة لفناء إحدى المدارس بعد الاختبارات، اختاري أفضل تعليق على هذه الصورة، تعبرين فيه عن رأيك:



منظر غير حضاري



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
الانفوجرافيك أو الـ QR
الخاص به.



ثانياً : دورة المياه

تعدّ من مرافق المدرسة المهمة لما لها من دور في المحافظة على سلامة الصحة النفسية والجسدية لأفراد المجتمع المدرسيّ.

طريقة استخدام دورة المياه:

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



من الأدب ترك دورة المياه نظيفة بعد الاستخدام؛ لما لذلك من تأثير على صحة زميلاتك ونفسياتهن.



نشاط (٥)

وضحي، مستعينة بالمنظم التخطيطي، كيف تنتقل الأمراض عن طريق المراض.



النتيجة

انتقال الأمراض

السبب

عدم الاهتمام بنظافة
المراض



تعرفي على
البرنامج الوطني ترشيد
استهلاك المياه (قطرة)
من خلال الدخول على
الرابط الآتي:



«أنا لا أنسى دعاء دخول الخلاء
والخروج منه».



تطبيقات عامة

١ اختاري الإجابة الصحيحة، واكتبيها 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 استلامه

مباشرة

للمحافظة عليه.....

١ للمحافظة عليه.

٢ اقتداء بالآخرين.

٣ عمل اعتادت عليه التلميذة.

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

كتابي نظيف

ك ت ا ب ي ن ظ ي ف

يقضي

باب

الصف

تغليف

كرسي

فناء

يد

ظرف

نظافة



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

- أ يُمزق الكتاب المدرسي بعد الانتهاء منه، ويوضع في سلة المهملات.
- ب يُمكن كتابة المعلومات المهمة على طاولة الصف.
- ج تجب تغطية صندوق القمامة بعد رمي المخلفات.
- د يجب ترك دورة المياه نظيفة بعد الاستخدام.

٤ ما رأيك في التصرفات الآتية:

- ١ فتاة تضرب أخاها الصغير لأنه مزق كتابها.
تصرفها خاطئ وكان عليها أن تحافظ على كتابها.
- ٢ فتاة لم تغسل يديها بعد الانتهاء من دورة المياه.
تصرفها خاطئ عليها أن تغسل يديها لتحافظ على صحتها.
- ٣ فتاة ترمي الأوراق أو بقايا الطعام في فناء المدرسة.
تصرفها خاطئ عليها المحافظة على نظافة فناء المدرسة.



5 في المدرسة أشياء تعجبك، وأخرى لا تعجبك، اكتبها في الحقل المخصص لها:

أشياء تعجبني

- ١ . الإذاعة المدرسية وما فيها من معلومات
- ٢ . حسن تنظيم الإدارة المدرسية
- ٣ . الأنشطة الصفية المقامة
- ٤ . التعاون بين المعلمات والتلميذات
- ٥ . النشيد الوطني في طابور الصباح.

أشياء لا تعجبني

- ١ . رمي بقايا الطعام على الأرض.
- ٢ . الكتابة على الطاولات والجدران
- ٣ . التدافع عند الشراء من المقصف وعند الخروج من المدرسة ...
- ٤ . الألفاظ التي تخرج من بعض فتيات المشاير
- ٥ . عدم احترام الطالبات للمعلمات



٦ رتبي حروف الكلمة ثم اكتبها في الفراغات:

| | | | | | |
|-------|---|---|---|---|--------|
| تثبيت | ب | ث | ق | ي | حقيقية |
| | ت | ة | | | |
| مدرسة | د | س | ل | ا | لعب |
| | ر | ع | ب | ث | |
| | ة | م | | | |

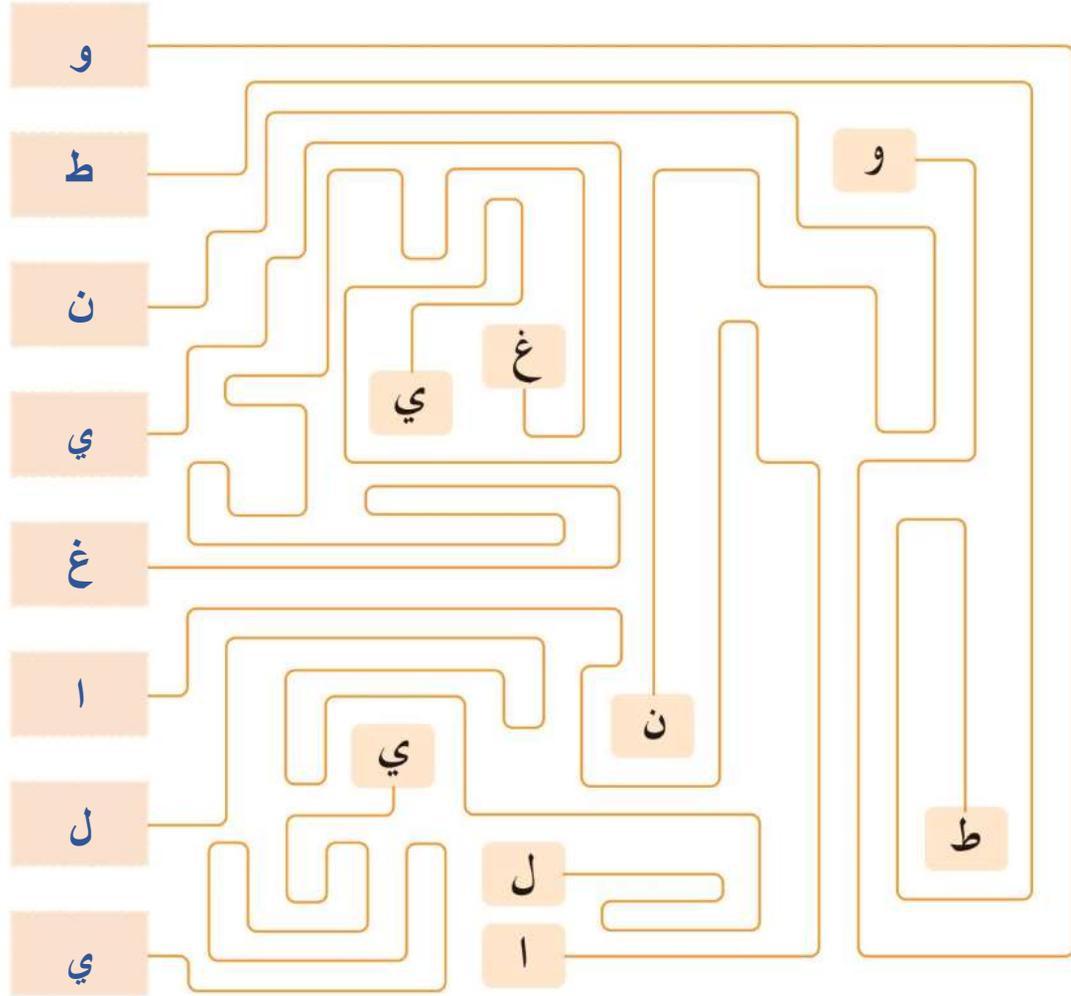
أ وضع الحقيقية.... في مكان مناسب داخل الصف.

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

ج عدم اللعب.... بالكتاب المدرسي بالكتابة والرسومات غير المناسبة.

د إعادة الكتاب بعد الانتهاء منه إلى المدرسة....

٧ اجمعى أحرف المربعات لتعريف مدى حبك لوطنك من خلال نقل كل حرف إلى المربع الخاص به عبر المتاهة الظاهرة أمامك، ثم دوني العبارة الناتجة :



العبارة : وطني غالي



الوحدة الثامنة



مهاراتي في الحياة





أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُوضِّح أهمية الوقت في الحياة.
- أن تَكْتُبَ جدولًا يوميًا لتنظيم وقتها.
- أن تُبدي رأيها في أسباب التفوق الدراسي.
- أن تُصِفَ الآثار الإيجابية للمشاركة الفعالة في الدرس.





كيف تنظمين وقتك

مهاراتي
في الحياة

الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

أسرتي العزيزة



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليوم دراسة وحدة مهاراتي في الحياة، وأتعلم منها كيف أنظم وقتي، وهذا النشاط سنسعد بتنفيذه معاً، معَ وافِرِ الحُبِّ / ابْنَتُكُمْ

نشاط:

ساعدي ابنتك في إعداد قائمة تتضمن الأعمال التي ينبغي أن تقوم بها هذا اليوم. متروك للطالبة

المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

إن من أعظم نعم الله سبحانه وتعالى على عباده نعمة الوقت، فالوقت هبة من الله لكل فرد، ويتساوى جميع الأفراد في مقدار الوقت الذي يملكونه ولكنهم يختلفون في مدى الاستفادة منه، وفي قدرتهم على تنظيم الوقت المتاح لهم لتأدية الأعمال الموكولة إليهم.

نشاط (١)

أعبر عن وجهة نظري حول أهمية الوقت وتنظيمه.



الوقت هو الحياة فعلينا
الاهتمام به وتنظيمه



نشاط (٢)

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



| 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. | | ✓ |
| الانسان 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)

نفذي عملاً فنياً إبداعياً في وقت فراغك، ثم اعرضيه على معلمتك وزميلاتك وشرحي لهنّ طريقة عمله. متروك للطالبة



أسرتي العزيزة



- نورة: هل تصدق يا فواز أنه يمكن تعلم مهارات تنظيم الوقت؟
فواز: كيف يمكن ذلك يا نورة؟
نورة: من خلال إعداد جدول أيام الأسبوع وتدوين المهام بداخله وفق الأولوية.
فواز: ومن علمك ذلك؟
نورة: ساعدتني أمي في التدرب على تنظيم وقتي من خلال إعداد جدول تحديد الأولويات.
فواز: فكرة جميلة، اشكري أمي عليها .

■ أنظم وقتي لأنتفع به :

صغيرتي يا مَنْ ترغبين أن يكون يومك يوماً مثمراً، نقدم لك مقترحاً يساعدك في تنظيم وقتك والانتفاع به:



١ أدون قائمة بكل ما هو مطلوب مني من أعمال ومسؤوليات في ورقة خارجية.

٢ أرتب الأعمال السابقة في جدول، مبتدئة بالأعمال التي يجب علي إنجازها في أوقات منتظمة، مثل: الصلاة والنوم والاستيقاظ والذهاب إلى المدرسة والعودة منها، وكذلك مواعيد تناول الوجبات.

٣ أسأل نفسي هل خصصت وقتاً للعناية بغرفتي وملابسي وواجباتي المدرسية وأوقات مذاكرتي؟

٤ أوزع باقي الواجبات والأنشطة في الفراغات المتبقية في الجدول.

٥ أضع الخطة موضع التنفيذ مدة أسبوع، وألاحظ جوانب النجاح والفشل فيها.



نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وزعي أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

العمل

الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصلي ثم أرتدي ملابسني وأرتب سريري وأساعد إخوتي في ترتيب أسرّتهم.



أذهب إلى مدرستي .



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



أعود من المدرسة وأتناول الغداء .



أرتاح قليلاً، ثم أصلي العصر وبعدها أعب مع إخوتي.



أذاكر دروسي وأحل واجباتي .



أصلي المغرب وأكمل استذكار دروسي .



أجلس مع أهلي ونشاهد التلفاز .



أصلي العشاء وأتناول العشاء ثم أذهب للنوم .



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها أسألي نفسك السؤال الآتي:

هل استفدت من الخطة في تنفيذ مسؤولياتي على نحو منتظم و سليم؟ نعم والله الحمد.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ساعد/ي ابنتك على تنظيم وقتها 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، وأرشدنا لوضعها في غرفتها. متروك للطالبة .





كيف تكونين مجتهدة في الصف

مهاراتي
في الحياة

المفاهيم الرئيسية

• الاجتهاد.

تختلف جهود التلميذات من حيث إقبالهن على التعلم، فبعضهن يحرزن تقدما ملحوظا سنة بعد سنة، والبعض يَكُنُّ متأخرات عن البقية.

■ ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضح ذلك.

- تنظيم الوقت ، الاستذكار أولاً بأول ، السؤال عما يصعب فهمه التلخيص .

يا شيخة، ما شاء الله لفتت نظري
مشاركتك الفعالة في الصف؛ ما سبب
ذلك؟



إذا أردت أن تكوني متفوقة مثلي
فاتبعي نصيحتي الآتية:



أولاً: في البيت

١ نظمي وقتك بين استذكارك ولعبك.

٢ خذي قسطاً كافياً من النوم.

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

٤ احرصي على استذكار دروسك وحل واجباتك يوميا.

٥ اقرئي موضوع الدرس مسبقاً قبل شرح المعلمة؛ لأن ذلك يساعدك على التركيز والانتباه أثناء الشرح.



نشاط (١)

متروك للطالبة



سجلي في الجدول الآتي ساعاتك المخصصة يوميا لاستذكار موادك الدراسية:

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

قارني بين جدولك وجدول إحدى زميلاتك؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

٦ استحضري أي معلومة تعرفينها مسبقا عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة المعلمة حولها.

٧ اختاري المكان المناسب للمذاكرة.

٨ ضعي خطأً بقلم ملون أو إشارة عند نقاط الدرس المهمة.

٩ لخصي الدرس بمساعدة معلمتك أو أي فرد من أفراد الأسرة.



نشاط (٢)



أ. أين تجلسين عند استذكار دروسك؟

..... في غرفتي

ب. قدمي نصيحة لزميلتك التي تذاكر دروسها بين الأهل في غرفة الجلوس ودونها في المستطيل الآتي:

..... طريقته لا تساعدنا في الاستذكار وأنصحها
..... بأن تذاكر في غرفتها

ثانياً: في الصف وأثناء الدرس

- ١ احرصى على تناول وجبة الفطور يوميا.
- ٢ اهتمي بإحضار الكتب والدفاتر حسب الجدول الدراسي اليومي.
- ٣ طبقي الجلوس الصحيح أثناء الدرس.
- ٤ أنصتي لشرح المعلمة ولا تشغلي نفسك بأي شيء آخر.
- ٥ سجلي الواجب المطلوب في سجل الواجبات اليومية.
- ٦ لا تترددي في سؤال المعلمة عما يصعب فهمه.
- ٧ شاركي وناقشي أثناء الدرس؛ لأن ذلك يساعدك على الفهم.



نشاط (٣)



باستخدام المنظم السبب والنتيجة بيّني ما النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:



النتيجة

النشاط والحيوية

السبب

الحرص على تناول وجبة الفطور صباحا قبل الذهاب إلى المدرسة.

النتيجة

التفوق الدراسي

السبب

الاجتهاد واستذكار الدروس أولا بأول.

النتيجة

الضعف الدراسي

السبب

الإهمال والتقصير في حل الواجبات المدرسية.

النتيجة

الضعف الدراسي

السبب

كثرة الغياب عن المدرسة دون أسباب مقنعة.



نشاط (٤)



ناقشي زميلاتك في المجموعة في صفات الطالبة المجتهدة والطالبة المقصرة، ثم صنفي هذه الصفات وفقا لذلك في الجدول الآتي:

| طالبة مقصرة | طالبة مجتهدة | الآراء |
|-------------|--------------|-------------------------------|
| | ✓ | مجتهدة في دروسها. |
| ✓ | | مهملة لواجبها. |
| ✓ | | تعاملها سيئ مع زميلاتها. |
| | ✓ | تبحث عن المعلومات المفيدة. |
| | ✓ | تتواصل مع زميلاتها . |
| | ✓ | تحترم معلماتها وزميلاتها. |
| | ✓ | تصفي للمعلمة باهتمام. |
| ✓ | | لا تذاكر دروسها. |
| ✓ | | لا تصفي للمعلمة أثناء الدروس. |
| ✓ | | لا تبحث عن المعلومات المفيدة. |

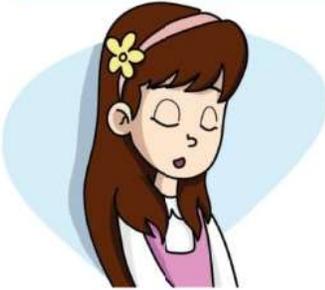


تطبيقات عامة

١ ضعي إشارة (✓) أمام خيارك المناسب إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري:

- ١ لا أهتم بالدرس الذي فاتني كثيرا.
- ٢ أطلب من المعلمة إعادة الشرح.
- ٣ أقرأ الدرس جيدا، وأسأل المعلمة عما صعب فهمه.
- ٤ أسأل زميلتي عن الدرس وواجباته المطلوبة.

٢ اقترحي حلاً:



أ لزميلتك التي تعاني الكسل والخمول.

أن تحرص على تناول وجبة الإفطار



ب لزميلتك التي تنشغل عن الانتباه للدرس.

أن تبتعد عن كل ما يشغلها
وتنصت لشرح المعلمة



لا أحب تناول الفطور صباحاً.



٣



أحب أن أتناول فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناول الفطور الصباحي؟ مع توضيح السبب.

مهم جداً لأنه يمنح الجسم الطاقة والنشاط والحيوية

رتبي الجمل الآتية حسب أهميتها لك:

٤

٢ أهتم بإحضار الكتب حسب الجدول اليومي.

٢

٦ أسجل الواجبات المطلوبة في سجل الواجبات اليومية.

٦

١ أحرص على تناول وجبة الفطور يومياً.

١

٣ أنصت لشرح المعلمة.

٣

٥ لا أتردد في سؤال المعلمة عما يصعب فهمه.

٥

٤ أشارك مشاركة فعّالة في الصف.

٤



٥ قِيمِي نَفْسِكَ مِنْ خِلَالِ وَضْعِ عِلَامَةِ (✓) أَمَامِ السُّلُوكِ الَّتِي تُطَبِّقِينَهُ :

| السُّلُوكِ | دَائِماً | أَحْيَاناً | أَبداً |
|---|----------|------------|--------|
| أصل إلى المدرسة مبكراً. | ✓ | | |
| انتبه إلى شرح المعلمة. | ✓ | | |
| أشارك في الدرس بالأسئلة والمناقشة. | | ✓ | |
| أكتب الواجبات المنزلية. | ✓ | | |
| أواظب على الدراسة. | ✓ | | |
| أنام في الليل مبكراً. | ✓ | | |
| أجتهد لأحصل على درجات مرتفعة في الاختبار. | ✓ | | |

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

- ✓ إذا حصلتِ على ١٤.١١ درجة فأنت تلميذة ممتازة. أنا تلميذة ممتازة والله الحمد
 إذا حصلتِ على ١٠.٧ درجات فأنت متوسطة.
 إذا حصلتِ على أقل من ذلك فأنت تحتاجين إلى الاجتهاد.

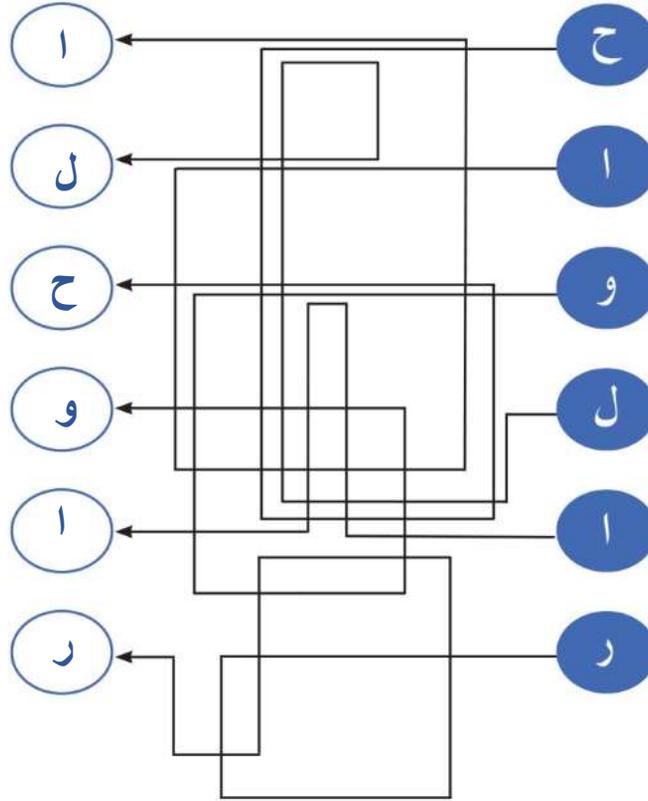


٦ صنّفي الجُمْل الأتية، بكتابة حرف (ح) أمام الجُمْل التي تمثل حقيقة
وحرف (ر) أمام الجُمْل التي تعبر عن رأي:

- ح الوقت هبة من الله يتمتع به كل فرد.
- ر لا حاجة لتنظيم الوقت.
- ح لا يُمكنُ استعادةُ ما مضى من الوقت.
- ح إن نِعَمَ اللهُ على العباد لا تُعدُّ ولا تُحصى.
- ر عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه ضرورة.



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



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

الحوار.....



الوحدة التاسعة

٩

مجتمعي



كيف أختارُ
صديقاتي؟

آدابُ التعاملِ
داخل المنزل

مجتمعي

● معاملة الوالدين

● معاملة الإخوة

● معاملة الأقارب

● معاملة الخدم

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُحدد مفهوم برّ الوالدين بصفة عامة.
- أن تُقارن بين معاملة كلٍّ من الإخوة والأقارب.
- أن تكتب توجيهاتٍ إيجابيةً في كيفية التعامل مع الخدم.
- أن تُبدي رأيها في صفات الصديقة المثالية.





آداب التعامل داخل المنزل

مجتمعى



أولاً: معاملة الوالدين

المفاهيم الرئيسية

- برُّ الوالدين.
- صلة الرَّحم.



٢ عدم رفع الصوت
عندهما أو مقاطعة
حديثهما.



١ طاعتُهما وتقبُّل
نُصَحِهما.



٤ مساعدتهما عند
الحاجة.



٣ السلام عليهما
صباحاً ومساءً.

إن الأخلاق الكريمة هي التي تمكّن الإنسان من العيش في مجتمعه محبوباً ومقبولاً، ولأجل الحصول على هذه الصفة لا بدّ من معرفة الآداب السلوكية التي يجب اتّباعها عند التعامل مع الآخرين وهي كالآتي:





في حال غياب
والديك يقوم
الجدُّ والجدةُ
مقامهما في
النصح والإرشاد.



٦ الدعاء لهما بالمغفرة
والرحمة.



٥ الاعتناء بهما حال
مرضهما

نشاط (١)

تأملي الآيتين الكريمتين الآتيتين، ثم أجيبى عن السؤال بعدهما. قال تعالى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ

لَهُمَا قَوْلَ لَئِن كُنَّا فِيهَا كَارِبِينَ ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾

[الإسراء: ٢٣-٢٤]

كيف يجب أن تعاملي والديك؟

..... أعاملهما بإحسان وتواضع ورحمة وأدعو لهما

.....

صور من البر:

يحكى أن إحدى الأمهات طلبت من ابنها ليلاً أن يسقيها ماءً، فقام ليحضره وعندما عاد وجدها قد نامت فخشي أن يذهب فتستيقظ ولا تجده، وكره أن يوقظها من نومها، وظل قائماً يحمل الماء حتى الصباح.

اذكري صوراً أخرى من البر بالوالدين سبق أن عايشتها شخصياً أو سمعت بها؟

كان أبو هريرة رضي الله عنه إذا دخل البيت قال لأمه: **رحمك الله كما رببني صغيراً**،
فتقول أمه: **وأنت رحمك الله كما بررتني كبيراً**.

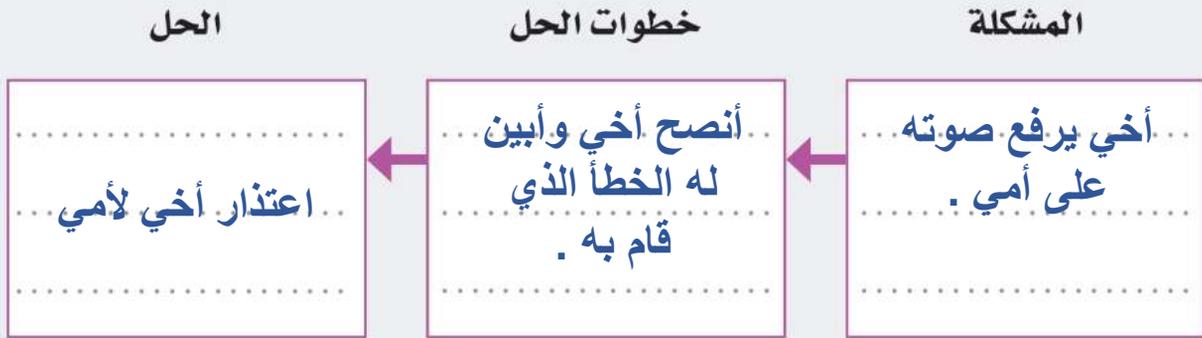
من صور بر الوالدين برك بجدك وجدتك.



نشاط (٢)

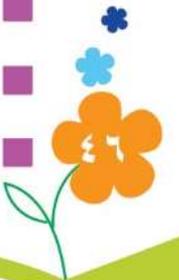
بعد عودتك من المدرسة، ودخولك المنزل، سمعت أحد إخوتك يرفع صوته على والدتك، وتألّمت.

حاولي التوصل إلى حل لهذه المشكلة من خلال المنظم الآتي:



■ ثانياً : معاملة الإخوة الكبار والصغار

- محبتهم وحب الخير لهم.
- احترام الأخ الكبير وعدم رفع الصوت عليه.
- عدم زجر الصغير أو إخافته.
- مساعدة الصغير والعطف عليه.



عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنَا» [سنن الترمذي، ١٩٢٠].

نشاط (٣)



أ. قارني بين حال أسرة كل أفرادها متحابون، وبين أسرة لا تظهر المحبة بين أفرادها.

| حالة الأسرة غير المتحابية | حالة الأسرة المتحابية |
|--------------------------------------|------------------------------|
| تكون حزينه مكتئبة | أسرة سعيدة آمنة مطمئنة |
| لا يثقون ببعضهم ولا يتعاونون بينهم . | يثقون ببعضهم ويتعاونون بينهم |
| لا يرحم ولا يخاف بعضهم على بعض | يرحم ويخاف بعضهم على بعض |
| لا يقدرّون الترابط بينهم . | يقدرّون الترابط بينهم |
| لا يتشاورون لاتخاذ القرارات | يتشاورون لاتخاذ القرارات |
| | |
| | |

ب. اذكر دليلاً من السنة على محبة المؤمن لأخيه المؤمن.

قال النبي صلى الله عليه وسلم:
(لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)



ثالثا: معاملة الأقارب

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُعْظَمَ اللَّهُ رِزْقَهُ، وَأَنْ يَمُدَّ فِي أَجَلِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ» [صحيح الجامع، ٦٢٩١].

من صور حسن معاملة الأقارب:

- ١ الاحترام والتقدير لهم.
- ٢ زيارتهم والسؤال عنهم.
- ٣ مدُّ يد العون لهم عند الحاجة.
- ٤ الاستماع لنصحتهم وإرشادهم مع شكرهم على اهتمامهم.

نشاط (٤)

أبدي رأيي بالتعاون مع زميلاتي في المجموعة حول المواقف الآتية:

١. قريية تتحدث دائما عن الآخرين وتسيء إليهم. تصرفها سيء لأن الله تعالى قد نهانا عن الغيبة.
٢. قريية تحسن التعامل مع الأقارب. تصرفها حسن يدل على حسن أخلاقها.

رابعا: معاملة الخدم

رَشَا طفلةً في العاشرة من عُمرها، طيبة القلب، ولكنها دائما ترتكب أخطاء كثيرة، فتُغَضِبُ أسرتها وصديقاتها، ما رأيك لو نتعاونُ معا ونساعد صديقتنا (رَشَا) بإرشادها إلى الأخطاء التي ارتكبتها؟ ونكسبُ بذلك أجرَ مساعدة الآخرين ونتعلّمُ معا كيف ننتبه إلى سلوكنا ونهذبهُ دائما.

اكتشفي أخطاء رشاش في القصة الآتية :

استيقظت رشاش وهي تصرخ... أمينة أمينة... أين أنت؟

ركضت الخادمة المسكينة أمينة نحو رشاش بسرعة..

ماذا تريدين يا ابنتي؟

هيا يا أمينة، اغسلي لباسي المدرسي بسرعة.

ماذا؟.. أغسل لباسك المدرسي الآن؟! ولم يبق سوى ساعة واحدة فقط على موعد ذهابك

للمدرسة.

نعم - هيا... لقد اتسخ بالأمس، ومن المستحيل أن أذهب به وهو هكذا، أو.. لا بأس هيا،

لا تضيعي الوقت في الحديث!!

ومضت المسكينة أمينة مكرهة لتغسل لباس المهملة رشاش فجراً في الجو البارد، ثم تسرع لتجففه

ثم تكويه بسرعة لتذهب به رشاش كما طلبت.

هذا موقف واحد مما تفعله رشاش مع الخادمة.. ولو أنكم شاهدتموها حين تضيع شيئاً من أدواتها،

ثم تظلم الخادمة باتهامها بأنها هي التي أضاعته، أو عندما تكسر الخادمة شيئاً دون قصد في

غرفة رشاش لتفاجأ المسكينة بصراخ رشاش وعويلها لرأيتهم عجباً.

هيا ننصح رشاش بأن تحسن معاملة الخادمة أمينة.

١. لا تحملها فوق طاقتها.

٢. لا تظلمها وتتهمها ظلماً.

٣. عاملها برفق إذا أخطأت بدون قصد.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «خَدَمْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَشْرَ سِنِينَ، فَمَا قَالَ لِي أُمَّ، وَلَا لِمَ صَنَعْتَ،

وَلَا أَلَا صَنَعْتَ» [صحيح البخاري، ٦٠٣٨].



نشاط (٥)



هل أنت حسنة التعامل مع الآخرين؟

ضعي علامة (✓) داخل الدائرة للصورة التي تعبر عن السلوك الذي تمارسينه.



هل تسعين إلى إسعاد والديك باستذكار
دروسك والتفوق في دراستك؟



هل تساعدن والديك في إعداد المائدة
وتنظيفها بعد تناول الطعام؟



هل تعطفين على أخيك الصغير؟



إذا مرضت إحدى قريباتك هل
تزورينها؟





هل تحبّين للآخرين ما تحبّين لنفسك
وتعاملينهم كما تحبّين أن يعاملوك؟



إذا أردت مساعدةً من الخادمة، فهل
تطلبينها بأدب؟

ظلي المربعات الآتية بعدد العلامات الصحيحة التي وضعتها:

تلون الطالبة المربعات حسب عدد
العلامات الصحيحة التي وضعتها



- إذا كانت النتيجة فأنت حسنة التعامل مع الآخرين.
- وإذا كانت فأنت على قدر طيّب من حسن التعامل ولكن عليك أن تسعى إلى الأفضل.
- أما إذا كانت فأنت بحاجة إلى مراجعة سلوكك والمساعدة إلى تحسين معاملتك.

أنا حسنة التعامل مع الآخرين والله الحمد





كيف أختار صديقاتي

مجتمعي

■ أسس اختيار الصديقة :

نحن نختار صديقاتنا وفقا لمعايير معينة، وتختلف أهمية هذه المعايير من فرد لآخر.

نشاط (١)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة

أ. ناقشي أهمية المعايير الآتية في اختيار الصديقة،
وأعيدي ترتيبها وفقا لأهميتها:

- | | | | |
|---|--------------------------------|---|--------------------------|
| ١ | التمسك بالدين. | ٧ | القرابة والنسب. |
| ٤ | القراءة والاطلاع. | ٦ | الجوار (الإقامة والسكن). |
| ٣ | الهوايات والاهتمامات المشتركة. | ٢ | تقارب السن. |
| ٥ | الزمالة (في المدرسة أو العمل). | | |

ب. ما أهمية الصداقة في حياتك؟

..... الصداقة الخيرة تعين على فعل الخير

■ الصداقة القوية :

أي الصداقات الآتية أقوى وأمتن، ولم في رأيك؟

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | صداقة بُنيت وفق الدين والعقيدة. |
| <input type="checkbox"/> | صداقة تمّت على أساس الثقافة. |
| <input type="checkbox"/> | صداقة تجمعها الهوايات المشتركة. |

لأن الأصدقاء يعينون بعضهم على طاعة الله

إذن اقتنعنا بأن الصداقات السابقة يمكن أن تكون كلها قوية.. وهذا صحيح، ولكن أي هذه الصداقات تُبعد صاحبها عن السلوك الخاطئ؟ ولماذا؟

الصداقة التي بنيت وفق الدين والعقيدة لأن الأصدقاء يعينون بعضهم على طاعة الله

المفاهيم الرئيسية

● الصداقة.

الصداقة هي علاقة اجتماعية بين شخصين أو أكثر تُبنى على أساس المشاركة الوجدانية، والصداقة الحقة تقوم على المحبة الخالصة لوجه الله تعالى وليس لتحقيق غرض أو مصلحة مادية، ويدعمها وجود صفات وميول وهوايات مشتركة بين الطرفين، وتبدو آثارها جلية من خلال المشاركة الوجدانية بمختلف المواقف والمناسبات الاجتماعية في السراء والضراء.



نشاط (٢)

افتراضي أنك مرضتِ ودخلتِ المستشفى، فأَيُّ صديقة
تكونُ أقربُ إلى نفسك؟



- ١ الصديقة التي زارتك في المستشفى.
- ٢ الصديقة التي اطمأنت على صحتك هاتفياً.
- ٣ الصديقة التي أرسلت إليك باقةً من الورد.
- ٤ الصديقة التي انتظرت خروجك من المستشفى، ثم زارتك.

نشاط (٣)

ضعي علامة (✓) أمام الاختيار المناسب لصفات الصديقة المثالية في
رأيك مع ذكر السبب:



| م | الصفة | مهمّة | غير مهمّة | السبب |
|---|-----------------------------------|-------|-----------|--|
| ١ | أن تكون في مثل عمري. | ✓ | | لأنها تكون أقرب إليّ |
| ٢ | أن تكون في مثل مستواي الدراسي. | | ✓ | لا يشترط ذلك |
| ٣ | أن تكون مواظبة على صلواتها. | ✓ | | حتى نعين بعضنا على المحافظة عليها |
| ٤ | أن توافقني في الهوايات. | ✓ | | لكي نستمتع في قضاء الوقت معاً |
| ٥ | أن تكون أفكارنا وآراؤنا متماثلةً. | | ✓ | اختلاف الرأي لا يضر بما أننا متفقين على أمور الدين |
| ٦ | أن تقدّم لي كلّ خدمة أحتاج إليها. | | ✓ | يكفي أن تساعدني بقدر استطاعتها |
| ٧ | أن تكون متفوّقة في دراستها. | ✓ | | لتشجّعني لأصبح مثلها |
| ٨ | أن تحترم الآخرين. | ✓ | | لأنها صفة مهمة |
| ٩ | أن تكون من الأقارب. | | ✓ | لا يشترط ذلك |



١ رتبي الجمل الآتية :

براً به - أحب - لأمره - أبي - وأمتلُ.

..... أحبُّ أبي وأمتلُ لأمره برّاً به .

يرشدني - في حاضري - ما ينفعني - ومستقبلي - أبي - إلى

..... أبي يرشدني إلى ما ينفعني في حاضري ومستقبلي .

أمي - لأنني - راضية - أحافظ - صلاتي - على - عني

..... أمي راضيةٌ عني لأنني أحافظ على صلاتي .

٢ ماذا تفعلين :

١ . إذا أحضر لك والدك هدية؟

..... أشكره وأقبل يده وأدعو له .

٢ . إذا شعرت بأن أمك مرهقة من أعمال المنزل؟

..... أساعدها قدر استطاعتي .

٣ . إذا احتاج أحد إخوتك إلى المساعدة في الاستذكار؟

..... أساعده قدر استطاعتي .

٤ . إذا لاحظت من إحدى صديقاتك خطأ واضحاً؟

..... أوجهها إلى فعل الصواب .

٥ . إذا أخطأت إحدى قريباتك في حقك؟

..... أعاتبها ثم أسامحها .



كوّني من الكلمات الموجودة في الدوائر الآتية جملاً متكاملة مبتدئة
بالدائرة الصغرى، على غرار المثال الأول واكتبها في الشكل:



- لا طاعة للوالدين في معصية الخالق مع بقاء الإحسان إليهما.
- لا يتناجي اثنان دون الثالث فإن ذلك يحزنه.
- أمي تغمرني بالرعاية الدائمة
- إياك وقرين السوء فإنك به تعرف

اكتبي أربع فقرات تصفين فيها خلق أحب صديقاتك إليك.

- ... صديقتي ذات خلق ودين
- ... صديقتي تساعد والدتها لتتال رضاها
- ... صديقتي قلبها رحيم ترحم الجميع
- ... صديقتي تساعد كل من يحتاج إليها



الوحدة العاشرة



مهارات يَدَوِيَّة «التطريز»





أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تتبع خطوات تنفيذ غرز التطريز اتباعا صحيحا.
- أن تُميز بين غرز التطريز المختلفة من حيث التنفيذ والشكل النهائي.
- أن تبتكر أشكالا مختلفة من الغرز التي درستها .
- أن تُطبق غرز التطريز على قطع نضعية تستخدمها في حياتها اليومية.





غرزة السراجة الزخرفية

التطريز

بعض أنواعها: غرزة السراجة الجدارية - غرزة الحزمة

أ. غرزة السراجة الجدارية:

هي غرزة تشبه في شكلها الأحجار التي يتكون منها الجدران، ولهذا سُميت بذلك.

المفاهيم الرئيسية

- غرزة السراجة.
- الحزمة.

أحد أنواع غرزة السراجة، وتستخدم في تزيين الملابس، والمفارش بأنواعها، ومعلقات الجدران.

نشاط (١)



استرجعي مراحل إعداد الغرزة.

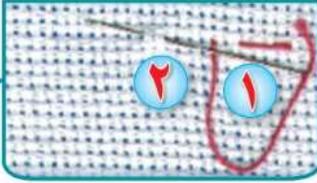
١. تجهيز الأدوات اللازمة مثل: الخيوط والقماش والإبر.
٢. رسم عدة خطوط متوازية على القطعة المراد تنفيذ الغرزة عليها.
٣. تغرز الإبرة على بعد مسافة ثم تخرج بعد أخذ نفس المسافة.
٤. تكرر الغرزة بمسافات متساوية حتى نهاية السطر ثم يثبت الخيط بغرزة التثبيت



انطلاقاً من مسؤوليتي
تجاه نفسي وأفراد
أسرتي، عليّ أن أحفظ
أدوات الخياطة الحادة
والخطيرة في مكان
آمن وبعيداً عن متناول
الأطفال.

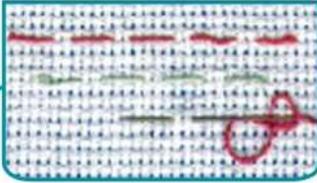
طريقة تنفيذ غرزة السراجة الجدارية:

١ يُثَبَّت الخيط في ظهر القماش بغرزة.....**التثبيت**.....،
ثم تُخْرَج الإبرة على وجه.....**القماش**.....



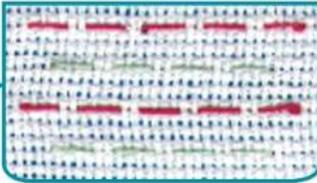
٢ تُغْرَز الإبرة في القماش على بعد سنتيمتر عند الرقم (١)،

ثم تُخْرَج عند الرقم (٢) بعد ترك مسافة أقل من عرض الغرزة. يُكْرَر العمل على
السطر الأول حتى ينتهي.



٣ تُتَبَّع طريقة السطر الأول لتنفيذ السطر الثاني على أن

تكون غرز السطر الثاني مقابل الفراغ الذي بين غرز
السطر الأول. يُكْرَر العمل في الأسطر التالية بالطريقة السابقة.



٤ تُغْرَز الإبرة في القماش، ويُثَبَّت الخيط في الظهر بغرزة
التثبيت.

نشاط (٢)



عرفت الآن غرزة السراجة وغرزة السراجة الجدارية.

اكتبي اسمك بغرزة السراجة، واعلمي إطاراً لها.

نشاط تقوم به الطالبة

ب. غرزة الحزمة :

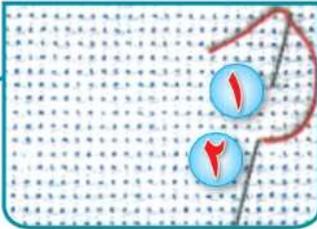
عن عائشة رضي الله عنها أنها سُئِلت: ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يعمل في بيته؟ قالت: «كان يخيِّط ثوبه ويخصف نعله ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم». [صحيح ابن حبان، ٥٦٧٧].

إحدى غرز السراجة المنفذة بشكل خطوط عمودية متقاربة تُجمع ويُلفُّ عليها الخيط من الوسط لتكوّن شكل الحزمة، وتُستعمل في تزيين ملابس الأطفال والمخدات.

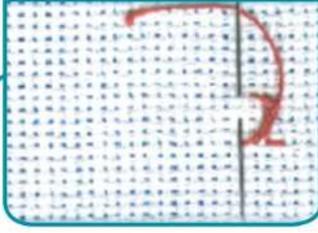
طريقة تنفيذ غرزة الحزمة :

١ يُثبَّت الخيط في ظهر القماش بغرزة التثبيت، ثم تُخرج الإبرة على وجه القماش.

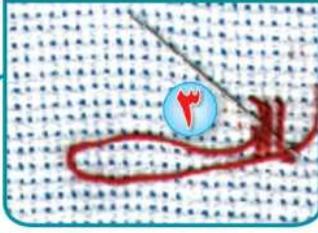
٢ تُغرز الإبرة في القماش بشكل عمودي فوق غرزة التثبيت بعد ترك مسافة مناسبة عند الرقم (١).



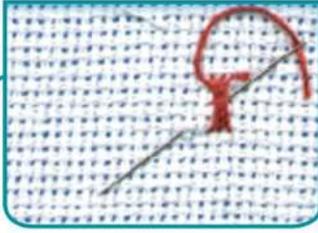
٣ تُخرج الإبرة عند الرقم (٢) من أسفل بجانب الغرزة السابقة.



٤ تُكرّر الخطوتان السابقتان؛ ليتم الحصول على ثلاث غرز متوازية متساوية في الطول، مع مراعاة أن يكون البعد بينها ثابتا.

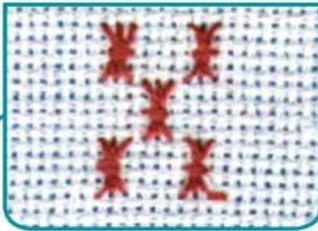


٥ تُخرج الإبرة عند الرقم (٣) من منتصف الغرز الثلاث.



٦ يُلف الخيط حول الغرز الثلاث مرتين.

٧ تُغرز الإبرة في القماش وتُعمل غرزة التثبيت من الظهر؛ لتعطي شكل الحزمة.



٨ يُكرر العمل السابق في أماكن متفرقة من القطعة حسب الرغبة، ويمكن استعمال ألوان مختلفة من الخيوط؛ لإضفاء لمسة جمالية للغرزة.



نشاط (٣)

شاركى زميلاتك في المجموعة مستعينةً بالمنظم التخطيطي المصاحب،
باقتراح حلٍّ لزميلتك التي اشترت فستاناً لأختها الصغرى وتريد تزيينه
ببعض الغرز كي يبدو أكثر جمالا؟



المشكلة: تزيين الفستان بالغرز

خطوات نحو الحل: اختيار المرغوب التطريز بها (غرزة السراجة العادية
أو الجدارية أو الحزمة)

الحل: تطريز الفستان بالغرز المختارة



غرزة السلسلة المتصلة

التطريز

لَمَ سُمِّيَت الغرزة بهذا الاسم؟

..... لأنها عبارة عن سلاسل متصلة



من الأفضل استخدام خيوط (الكتن برليه)؛
لتبرز جمال الغرزة، وفي حالة التطريز بخيوط المألونية
يُفضَل استخدام خيطين.

المفاهيم
الرئيسية

● السلسلة.

استعمالاتها:

تُستعمل في تجميل
الملابس وتزيين المفارش
بأنواعها، وتُطرز إما على
شكل خطوط مستقيمة
وإما منحنية.

نشاط (١)

أناقش زميلاتي في صحة العبارة الآتية:

كلما زاد عدد خيوط المألونية أعطى الغرزة سماكة
وجمالا؟



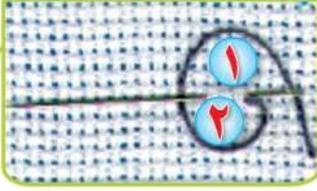
..... العبارة صحيحة



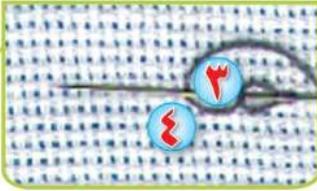
طريقة تنفيذ غرزة السلسلة المتصلة:



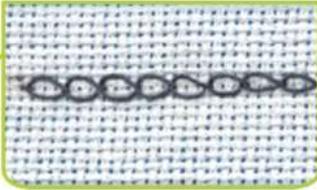
١ يُثَبَّت الخيط بغرزة... **التثبيت**... في ظهر القماش، ثم تُخرج الإبرة على... **وجه**... القماش.



٢ تُغرز الإبرة في القماش، ثم تُخرج على مسافة فتلتين أو ثلاث فتلات من القماش تقريبا عند الرقم (١)، مع ملاحظة أن يكون خيط العمل تحت الإبرة، ثم تُسحب الإبرة عند الرقم (٢) مكونة الشكل البيضي للغرزة.



٣ تُغرز الإبرة في نهاية الغرزة السابقة، بحيث تكون داخل دائرة السلسلة عند الرقم (٣)، ثم تُخرج على بعد مساوٍ لبعده الغرزة السابقة عند الرقم (٤)، وهكذا يُكرر العمل حتى نهاية السطر.



٤ تُغرز الإبرة في نهاية السطر بعد الغرزة الأخيرة مباشرة في ظهر القماش، **ويثبت الخيط بغرزة التثبيت**

نشاط (٢)

شارك زميلاتك في المجموعة بالآتي:

- ابحثي عن اسم آخر يطلق على هذه الغرزة في بعض مناطق المملكة؟
- تنفيذ عمل جميل بغرزة السلسلة المتصلة؟

متروك للطالبة





تطبيقات مختلفة لفرز التطريز

التطريز

عمل وسادة:



٣



٢

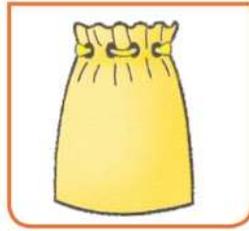


١

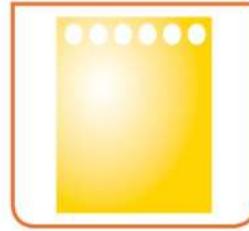
عمل كيس للهدايا الصغيرة:



٣



٢



١

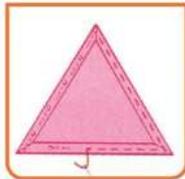
تزيين قميص:



٥



٤



٣



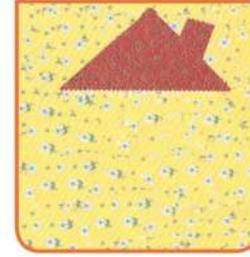
٢



١



عمل لوحة جدارية:



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

بإمكانك استثمار مهارتك في ابتكار القطع المشغولة بالتطريز تجاريا، فتسهمين بذلك في تحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة ٢٠٣٠ المتمثل في «زيادة مساهمة الأسر المنتجة في الاقتصاد».

نشاط (١)

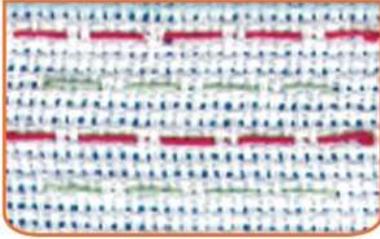
ابتكري تطبيقات مختلفة لغرز التطريز؟

تزيين فساتين ، تزيين مفارش ، تزيين شنط ،
تزيين أعمال فنية ، تزيين ملابس أطفال ، تزيين
البلايز والتنانير وغيرها



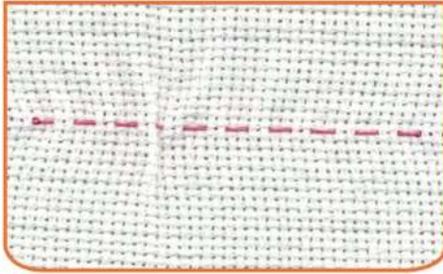
تطبيقات عامة

١ اكمل الفراغات الآتية بما يناسبها :

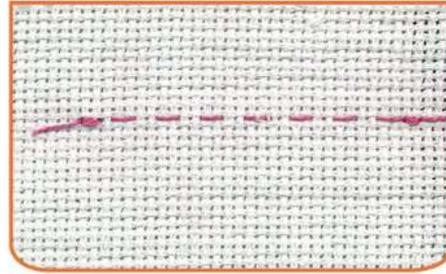


هذه غرزة.....السراجة الجدارية.....
استعمل فيها خيط.....سميك... أو.....رفيع
طبقت بشكل.....خطوط مستقيمة.....

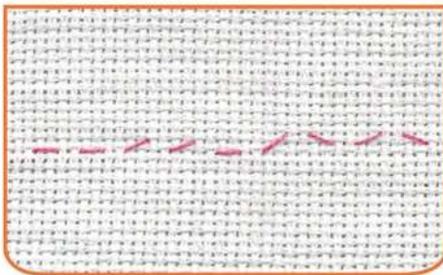
٢ دوّن الأخطاء الموجودة في الصور الآتية :



..... شد الخيط مما يسبب
انكماش القماش



عدم تثبيت الخيط بغرزة التثبيت
في بداية العمل ونهايته



عدم تنفيذ الغرز
بخطوط مستقيمة



عدم تساوي طول الغرز
والمسافة بينها



عَلِّي لَهَا يَأْتِي:

٣

أ غرزة التثبيت تكون على ظهر النسيج.

أ

ب حتى لا تؤثر على منظر العمل.

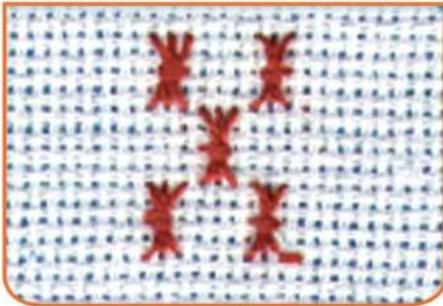
أ يُفضل استخدام خيوط (الكتن برليه) في غرزة السلسلة.

ب

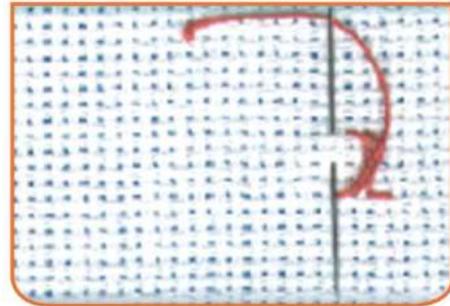
ب لإبراز جمال الغرزة.

رتبي مراحل غرزة الحزمة:

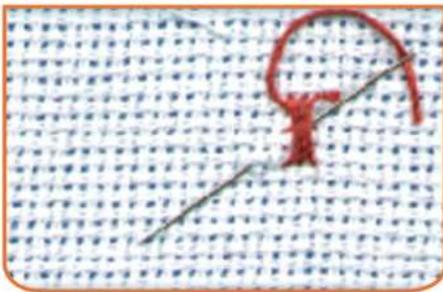
٤



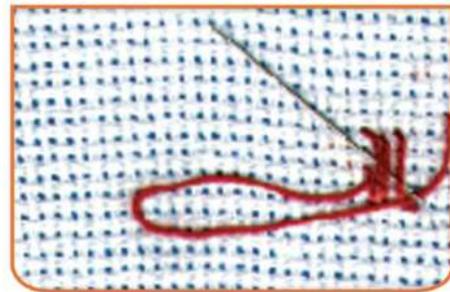
٤



١



٣



٢

٥ إذا أردت أن تعرفي كلمة السرفاتبعي الآتي:

اشطبي:

١. جمع الكلمات التالية: إبرة - ناظم - خيط - مقص - دبوس.

٢. مسمى غرزة أتعنتها في الفصل الدراسي الأول.

٣. أداة تقي الإصبع من وخز الإبر.

ثم اجمعي الحروف المتبقية واكتبيها في الفراغ:

| | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|
| م | ق | ا | ص |  | غ |
| ر | هـ | ط | و | ي | خ |
| ن | ج | ك | ز | س | ة |
| و | ا | ش | ا | ي | ر |
| ا | ر | ت | ل | ب | ب |
| ظ | س | ب | س | ا | ا |
| م | ل | ا | ل | ب | س |
| ل | ا | ن | ة | د |  |

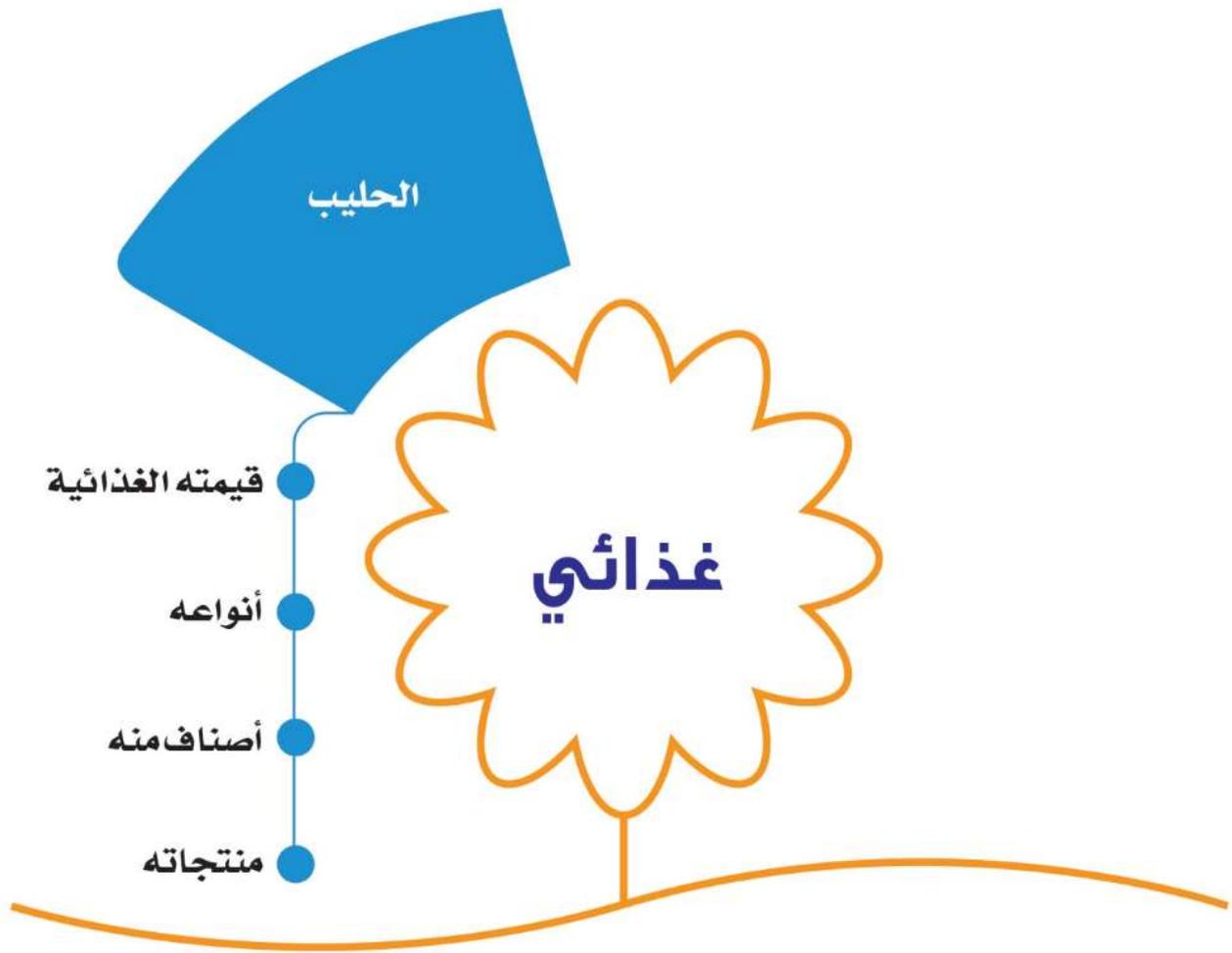
غرزة السلسلة



الوحدة الحادية عشرة

فدائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُسمِّي أنواع الحليب المعروضة أمامها.
- أن تُقارن بين الحليب الطازج والمعقم من حيث القيمة الغذائية.
- أن تُعدّ مشروب الحليب الساخن من أحد أنواع الحليب.
- أن تُعدّ مشروبات متعددة النكهات من الحليب الطازج.
- أن تُحلّل القيمة الغذائية للحليب الطازج.





الحليب

غذائي

قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُنْقِضُوا بِطُونِهِ، مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ
لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّرْبِينَ﴾ [النحل: ٦٦].

أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها أنواع الحليب
وقيمته. وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معا، مع وافر الحب / ابنتكم.

نشاط: ساعد ابنتك على كتابة موضوع حول فوائد الحليب؟

- المحافظة على سلامة العظام والأسنان
- يساعد على بناء العضلات
- الحفاظ على صحة العقل

القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة على الأشكال الآتية كوئي جملاً تدل 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



٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بفيتامين (أ)
الحليب كامل الدسم غني بفيتامين (أ).

المفاهيم الرئيسية

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

يعدّ الحليب غذاء 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، الزبادي،
القشدة، وغيرها.



نشاط (١)

أجيب عن السؤال الآتي مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب:



النتيجة

السبب

ضعف العظام والأسنان

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:

- ضعي الحليب على نار هادئة.
- قلبيه بملعقة أثناء التسخين واتركيه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب أن تفعل قبل أن نشرب الحليب

الطازج كما هو موضح في الصورة أمامك، ولماذا؟

يجب علينا غليه جيداً لكي لا نصاب لا قدر الله
بالحمى المالطية



1 الحليب المجفف:



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويعبأ في عبوات غير منفذة للضوء والأكسجين والرطوبة.

نشاط (٣)



إعداد حليب للشرب من الحليب المجفف:



● أغلي الماء واتركيه ليبرد قليلاً.



● أضيفي الحليب إلى الماء وحركيه جيداً بملعقة نظيفة.

نشاط (٤)



بالتعاون مع زميلاتي في المجموعة:

أقترح أساليب فعّالة لتشجيع من لا يرغب بتناول الحليب الطازج؟



إضافة الفواكه المحببة للحليب الطازج
إضافة الحليب إلى رقائق الذرة
إضافة الشوكولاتة إلى الحليب
تغميس البسكوت في الحليب
تحلية الحليب بالعسل



.....الحليب ومنتجاته.....

عندما نستيقظ في  الباكر تكون  قد حلبت،  وصنعت لنا  دافئاً نستمتع بطعمه اللذيذ قبل التوجه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكون قد أعدت طعاماً شهياً تنبعث منه رائحة  الطازجة التي صنعتها من حليب  بعد أن جمعته في إناء وخصّته بقوة ثم قامت بتصفيته للحصول على .

إن  طبّاخة ماهرة، تحرص على التنوع فيما تقدّمه لعائلتنا من طعام وشراب، فتارة تصنع لنا من الحليب  منعشاً بعد أن تعقّم الحليب وتخمره بتركه فترة من الزمن ليجود طعمه، ثم تحفظه في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارة تسخن  ثم تضعه في وعاء حتى يثخن ويغلظ فتحصل على اللبن  وتقدّمه لنا في المساء عندما تجتمع عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب الأخضر الرطب.

وتحرص  على وجبة الفطور، فترفض أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشرب  الطازج، ونتناول  اللذيذة الطعم التي صنعتها من اللبن  بعد وضعه في أكياس قماش نظيفة وتعليقها في مكان بارد؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على  والتي لا يكاد يشبع منها من يتذوقها، كما كانت تضع في حقائبنا خبزاً تحشوه  طرية طيبة الطعم تُعدّها من  المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل  فتتكوّن  التي تسألني صديقاتي عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهّي. وعندما نزر بعض أقاربنا تحمل  معها هداياها ومنها أقراص  الهشة التي تصنعها من  المغلى فتكوّن منه عجينةً تشكله أحجاماً متساوية ثم تعرضه لأشعة  ليجف.



س١. ضعي عنوانا مناسباً للقصة.

س٢. استنتجي من القصة السابقة:

منتجات الحليب:

- | | |
|---------------|----------------|
| ١..... الحليب | ٢..... الزبدة |
| ٣..... اللبن | ٤..... الزبادي |
| ٥..... اللبنة | ٦..... الجبنة |

ب صناعة اللبنة.

تصنع اللبنة من لبن الزبادي بعد وضعه في أكياس قماشية نظيفة وتعليقها في مكان بارد للتخلص من السائل الزائد والحصول على اللبنة



أحرصى على أكل التمر فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناوليه مع الحليب خصوصا قبل الذهاب إلى المدرسة فهما غذاء متكامل يساعد على النمو والصحة والحيوية.



نشاط (٥)

تنقسم التلميذات مجموعتين: نشاط صفي

| المجموعة الأولى | المجموعة الثانية |
|--|--|
| تبحث في مستوى التلميذات اللاتي يتناولن وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة. | تبحث في مستوى التلميذات اللاتي يهملن 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 أثناء لعبه في فناء المدرسة ونُقل إلى المشفى.

نورة: ماذا قال له الطبيب؟

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

نورة: ما فائدة شرب الحليب؟

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

نوره: معلومة مفيدة أشكرك عليها.

نشاط (٦)



نشاط متروك للطالبة لتقوم نفسها

قومي نفسك:

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

| اليوم | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | ما تم تناوله |
|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|-------|--------------|
| | | | | | | | | كوب حليب |
| | | | | | | | | المقدار |
| | | | | | | | | كوب لبن |
| | | | | | | | | المقدار |
| | | | | | | | | ملعقة جبنة |
| | | | | | | | | المقدار |
| | | | | | | | | ملعقة لبن |
| | | | | | | | | 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، ويُقلَّب جيدا حتى يغلي.

٣ يُصبُّ في كوب ويُضاف إليه العسل، ويُحرَّك ويُقدَّم ساخنا.



نحليه بالسكر

في حال عدم توفر العسل ماذا نفعل؟



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 فوقه، ويُقدّم.



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)



حدّدي مما يأتي ثلاثة أمور تودين توفرها عند اختيار صنف جيد من رقائق الذرة :

- أ. طعم الرقائق لذيذ.
- ب. لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظة.
- ج. شخصيات محبوبة تأكل من هذا المنتج.
- د. أن تكون الرقائق في عبوات صغيرة الحجم صالحة للاستعمال مرة واحدة.
- هـ. بداخل العبوة هدية مجانية.

أسرتي العزيزة



ساعدني ابنتك في ابتكار صنف من الحليب يقدم بطريقة جاذبة لطفل لا يرغب بشرب الحليب؟

- المكونات :** نصف كيلو عصير مانجو مثلج ، كوبين حليب ، كوبين ماء ،
٤ ملاعق كبيرة سكر .
- الطريقة :** ١ - نضع المانجو في الخلاط ونضيف الماء والحليب والسكر .
٢ - نخلط الجميع بالخلاط ويقدم في كأس التقديم .



تطبيقات عامة

١ صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

| (ب) | (أ) |
|--------------------------------|------------------------|
| من منتجات الحليب. | يؤخذ الحليب من |
| حليب سائل تم تجفيفه وتبخيره. | الحليب المجفّف |
| البقرة - الشاة - الناقة. | يُمكن تقديم الحليب |
| ساخنا أو باردا. | تُعتبر اللبنة والجبنّة |
| حليب طازج لم تنته مدة صلاحيته. | |

٢ عللي ما يأتي :

١ يُحرّك الحليب بالملعقة عند غليه.

حتى لا يتكتل

ب يُحفظ الحليب المجفّف بعيداً عن الرطوبة.

حتى لا يفسد



٣ اكتبى أزداد الكلمات الآتية، ثم اجمعى حروف المربعات، وكونى منها كلمة
ضعيها في الفراغ لتكتمل الجملة في المستطيل:

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



أشربُ .. الحليب .. يومياً؛ لأقوي عظامي وأسنانى.

٤ أعيدى أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها في مكانها الصحيح؛ لتكتشفي منتج
الحليب الذي لم تصنعه أمى في القصة السابقة:



٥ اقرئي الجُمْلَ الآتية، ثم استخلصي السبب والنتيجة ودوني إجابتك:

أ يساعد الكالسيوم في الحليب على تقوية عظامنا.

ب تفيد البكتريا الموجودة في اللبن الزبادي في معالجة بعض الاضطرابات المعوية.

ج يتوفر فيتامين (أ) في الحليب ومنتجاته والذي يعمل على رفع مناعة الجسم ضد الأمراض.

النتيجة

تقوية العظام .
معالجة بعض الاضطرابات المعوية
رفع مناعة الجسم ضد الأمراض .

السبب

أ وجود الكالسيوم في الحليب
ب وجود البكتريا في الزبادي
ج توفر فيتامين (أ) في الحليب
ومنتجاته

٦ صنفي الأطعمة الآتية وضعي كل نوع في إحدى المجموعات الثلاث:



منتجات الحليب

حليب

جبنة

خضراوات

بروكلي

بامية

بصل

فواكه

عنب

تفاح

بطيخ

موز

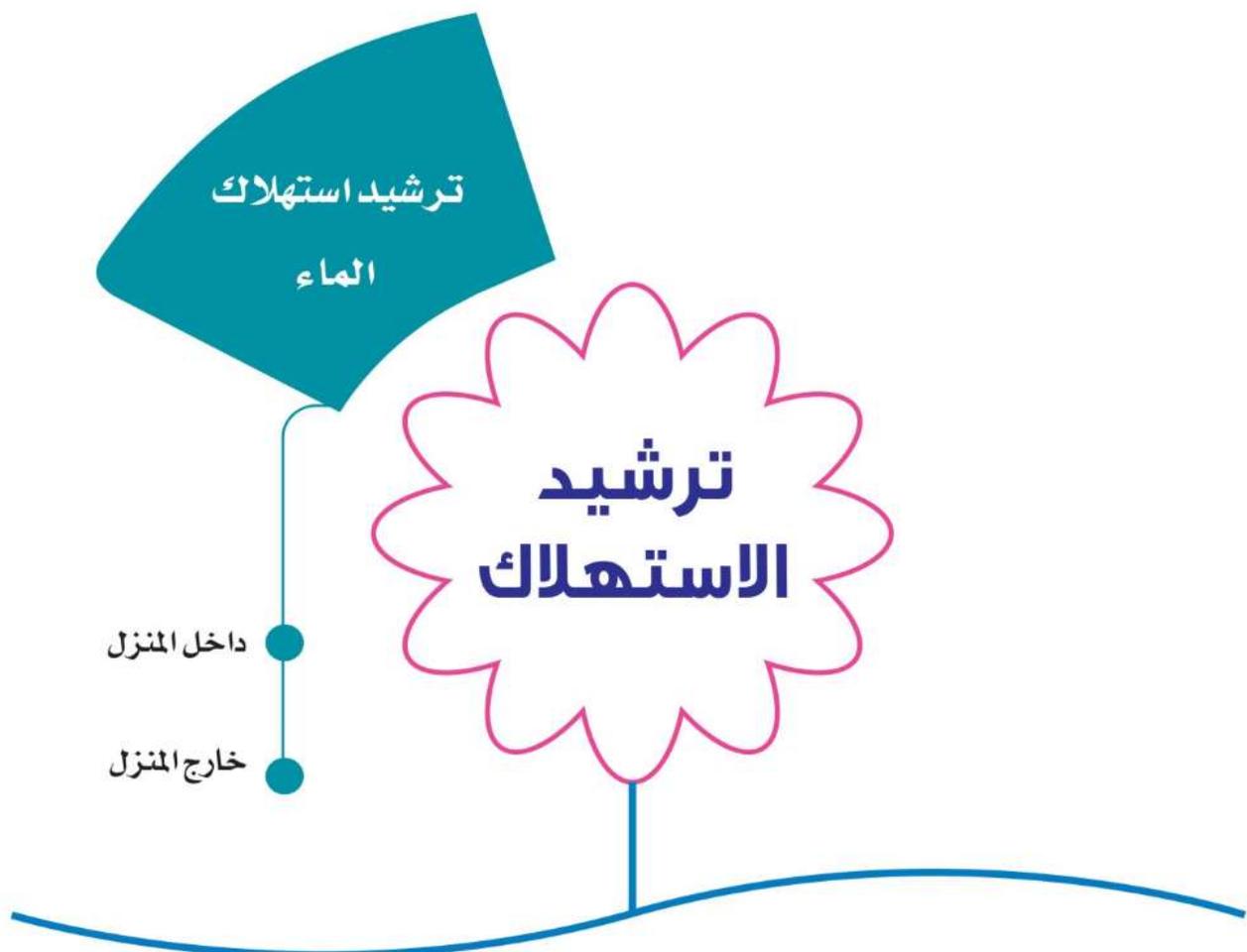


الوحدة الثانية عشر

١٢

ترشيد
الاستهلاك





أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعَدِّد مصادر المياه الصالحة للشرب .
- أن تُعَلِّل أهمية الترشيد في استهلاك المياه.
- أن تُسْتَنْبِط بعض الأسباب المؤدية إلى تسرُّب المياه في المنزل.
- أن تُمَيِّز بين سلوكيات هدر الماء داخل المنزل وخارجه.
- أن تُقترح حلولاً فعالة لمعالجة مشكلة إسراف الماء في المجتمع.





ترشيد استهلاك الماء

ترشيد
الاستهلاك

يحتوي جسم الإنسان على حوالي ٧٠٪ من الماء، أي ما يعادل ثلثي جسم الإنسان.



المفاهيم الرئيسية

- الترشيد.
- الهدر.

نشاط (١)

أقارن بين الماء الصالح للشرب والماء غير الصالح للشرب، من حيث المصدر والفائدة.



الماء غير الصالح للشرب

الماء الصالح للشرب

الاختلاف

ماء نقي غير صالح للشرب

التشابه

يمكننا أن نستخدمهما في غير الشرب (الري ، الوضوء)

الاختلاف

ماء نقي صالح للشرب

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلِّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

الماء هو أساس الحياة على كوكب الأرض، حيث تحتاج إليه جميع الكائنات الحية بلا استثناء، وبدونه لا توجد حياة للإنسان والحيوان والنبات.

تبذل حكومتنا الرشيدة الغالي والنفيس من أجل توفير المياه الصالحة للشرب، وأحد أهم أهدافها الإستراتيجية (ضمان استفادة مستدامة من الموارد المائية)، لذلك فإننا جميعاً مسؤولون عن ترشيد استهلاك الماء، امثالاً لأمر الرسول ﷺ في حديث عبدالله بن عمرو رضي الله عنه قال: «أن رسول الله ﷺ مر بسعد وهو يتوضأ، فقال: ما هذا السرف، فقال: أفي الوضوء إسراف، قال: نعم، وإن كنت على نهر جار» [سنن ابن ماجه، ٣٢٩٢].

نشاط (٢)

صفي، مستعينة بمعلومات أحد كبار السن في أسرتك؛ جدك أو جدتك؛ كيف كان الناس يحصلون على الماء قديماً؟



من الآبار والعيون ومياه الأمطار



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات حول برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:

أولاً: طرائق ترشيد استهلاك الماء داخل المنزل



ضعي علامة (✓) أسفل الصورة التي تدل على ترشيد استهلاك الماء:



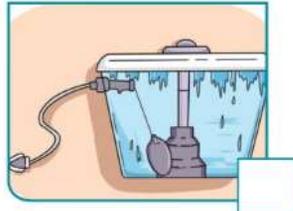
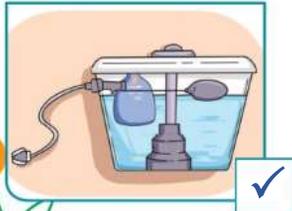
الاستحمام.



تنظيف الفواكه والخضراوات.



تنظيف الأسنان.



صندوق الطرد.





من إسهامات وزارة البيئة والمياه والزراعة إعداد حملات الترشيد الوطنية بهدف رفع الوعي الاجتماعي حول أهمية المحافظة على المياه في ظل ما تعانيه المملكة من وقوعها في نطاق المناطق الجافة والشحيحة للمياه والأمطار، من خلال تنظيم معرض دائم للتوعية والترشيد ومعرض لمبيعات أدوات الترشيد، ومعرض متنقل للمشاركة في المناسبات الوطنية والإقليمية والعالمية. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الجهود يمكنك الدخول على الموقع الرسمي للوزارة على الرابط الآتي:



نشاط (٣)



صلي بين الأداة ومكان تركيبها في الجدول الآتي:

| مكان تركيبها | الأداة |
|---|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

نحقق استدامة بيئية: «سنعمل على الاستثمار الأمثل لثرواتنا المائية عبر الترشيد واستخدام المياه المعالجة والمتجددة». فكوني عوناً لوطنك في تحقيق الرؤية بترشيد استهلاك الماء، واطلبي من والديك تفقُّد تمديدات الماء والخزان والمساعدة بإصلاح التسربات المنزلية، ووجهي النصيحة دائماً لمن غفل عن هذه الثروة الغالية، وأخطأ في استعمالها.



نشاط (٤)



– ماذا سيحدث إن أهدرنا الماء يوميا؟ سينتهي وتجف الأرض

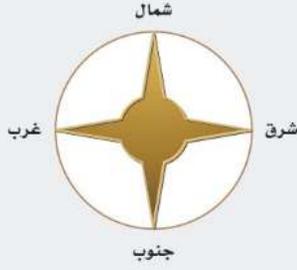
● إذا أردت أن تعرفي النتيجة فاتبعي الخطوات الآتية:

● اتجهي مربعين شرقا – ثم مربعا شمالا.

● ثم اتجهي ٣ مربعات غربا – ثم مربعين شمالا.

● ثم اتجهي مربعين شرقا – ثم مربعا جنوبا.

● ثم اتجهي مربعا شرقا – ثم مربعا شمالا.



ثانياً: طرائق ترشيد استهلاك الماء خارج المنزل

اقترحي أكبر قدر ممكن من الحلول لمعالجة مشكلة الإسراف في الماء بالصورة الآتية:



هل تعلمين

أن رقم هاتف طوارئ المياه في المملكة هو (٩٣٩) وتقدم من خلاله مجموعة كبيرة من الخدمات الضرورية في مجال إصلاح الأعطال وغيرها الكثير من الخدمات الأخرى.

| المشكلة | الحل |
|---|--|
|  | <p>.. نضع ماء في وعاء ثم نبلل قطعة قماش بالماء ثم نمسح بها السيارة</p> |
|  | <p>.. نصب القليل من الماء على الأرض ثم نشطفه من غير إسراف بالماء</p> |
|  | <p>.. ري النباتات قدر حاجتها من غير إسراف أو استخدام تقنية الري بالتنقيط</p> |



نشاط (٥)



تعاوني مع زميلاتك في المجموعة باختيار المهمة المناسبة لك
(كاتبة - قارئة - منظمة للمهام - مديرة وقت - قائدة) لتنفيذ الآتي:

أ كتابة أسماء الصور الآتية في المربعات المقابلة، ثم جمع أحرف المربعات
المظللة حسب تسلسل الأرقام، وإكمال شعار البرنامج، هل تعرفين إلام يرمز
هذا الشعار؟ إلى أهمية ترشيد استهلاك الماء

ب إضافة الصورة المناسبة للشعار وتعليقه في فناء المدرسة.



الحياة في القطرة



نشاط (٦)



دخلتِ دورة المياه في المدرسة، فرأيتِ الصنبور مفتوحا والماء ينزل منه بغزارة دون فائدة، تألمتِ بالطبع لهذا المنظر، دوني اقتراحاتك لمعالجة هذه المشكلة مستعينة بالمنظم التخطيطي الآتي:



تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام التصرف الصحيح وعلامة (×) أمام التصرف غير الصحيح مع التعليل:



أ استخدام كوب من الماء لغسل الأسنان.

لأن فيه ترشيد لاستهلاك الماء.....



ب ترك الصنبور مفتوحا بعد الاستخدام.

لأن فيه اسراف.....



ج وضع الطوب في صندوق طرد المرحاض.

لأن فيه ترشيد لاستهلاك الماء.....



د غسل فناء المنزل بالماء الجاري يوميا.

لأن فيه اسراف.....



ه استخدام جهاز أتوماتيك لإقفال الدائرة الكهربائية عند ملء الخزان.

لأن فيه ترشيد لاستهلاك الماء.....



و استخدام اللي في غسل السيارات.

لأن فيه اسراف.....



ز سقي الحديقة بالتنقيط يوفر الماء ويقلل استهلاكه.

لأن فيه ترشيد لاستهلاك الماء.....



أجيبني على ما يأتي:

٢

اكتب بطاقة توعية عن ترشيد استهلاك الماء إسهاماً منك في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتحقيق استدامة الموارد المائية، واعرضها في لوحة إعلانات المدرسة.



يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



قطرة الماء غالية

فحافظي عليها

انظري إلى الصور ثم قارني بينهما:

٣



اسراف في استهلاك الماء ترشيد لاستهلاك الماء

الصورة الثانية أفضل من الأولى لأن فيها ترشيد لاستهلاك الماء

