

الثريية الأسرية

الفصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

مراجعة لما سبق دراسته في الصف الثاني

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام

١

العبارة الخاطئة:

- ١- أعب على أرضية مبللة. (X)
- ٢- نصلي في رمضان صلاة التراويح بعد صلاة العشاء. (✓)
- ٣- إذا خرجت أمي من المنزل أقوم بالطبخ. (X)
- ٤- نرتدي الملابس الصوفية في فصل الصيف. (X)
- ٥- الأطعمة الجاهزة مفيدة ورخيصة الثمن. (X)
- ٦- يتكون الشهر من أربعة أسابيع. (✓)

أصنف المناسبة حسب الجدول التالي:

٢

الشجرة - رمضان - الصحة العالمي - المرور

يوم	أسبوع	شهر
الصحة العالمي	الشجرة المرور	رمضان

أحيط الإجابة الصحيحة :

٣

١ - أدخل دورة المياه بقدمي :

■ اليمنى .

■ اليسرى .

٢ - تستخدم الخفاقة الكهربائية بدلاً من :

■ الخفاقة اليدوية .

■ العصارة اليدوية .

٣ - من الأفضل تقطيع السلطة :

■ قطعاً كبيرة .

■ قطعاً صغيرة .

٤ - إذا بقي معي نقود :

■ أتصدق بجزء وأدخر الآخر .

■ أكثر من المشتريات وأنفق جميع المبلغ .

الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي

- ١- معاني الرموز الإرشادية.
- ٢- السلامة في تناول الدواء.
- ٣- الوقوف والمشي الصحيحان.
- ٤- حمل الأشياء بطريقة صحيحة.
- ٥- أخطار الأسلاك الكهربائية.
- ٦- أخطار التعرض لأشعة الشمس.
- ٧- الزكام.
- ٨- السباحة.



صحتي وسلامتي



الأهداف

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تفرق بين معاني الرموز الإرشادية المعروضة.
- ٢ تشرح بعض مبادئ السلامة عند استخدام الدواء.
- ٣ تطبق الوضع الصحي للجسم في الوقوف والمشي.
- ٤ تطبق الطريقة الصحيحة لحمل الأشياء المعروضة أمامها.
- ٥ تشكر الله على نعمة الكهرباء.
- ٦ تميز الأوقات التي تكون فيها أشعة الشمس مفيدة أوضارة.
- ٧ تفسر بأسلوبها عبارة الوقاية خير من العلاج.
- ٨ تصف بعض قواعد السلامة التي تراعى عند السباحة.

معاني الرموز الإرشادية

المشاهير الرئيسة،
الرمز.



أشيري إلى الجزء الناقص من الرمز في الأعلى، وماذا يعني؟

حماية الوطن لزيادة الرخاء.

■ كل الرموز الإرشادية لها معانٍ.

■ أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها.

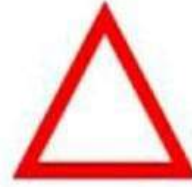
للموز الإرشادية ثلاثة أشكال



شكل للوحة إرشادية



شكل للوحة إلزامية



شكل للوحة تحذيرية

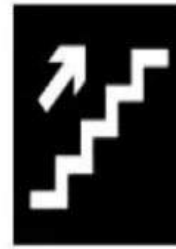
■ أكتب معاني الرموز الإرشادية التالية:



...توقف..



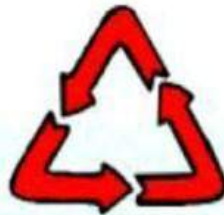
مطفأة حريق



درج كهربائي



...مطار...

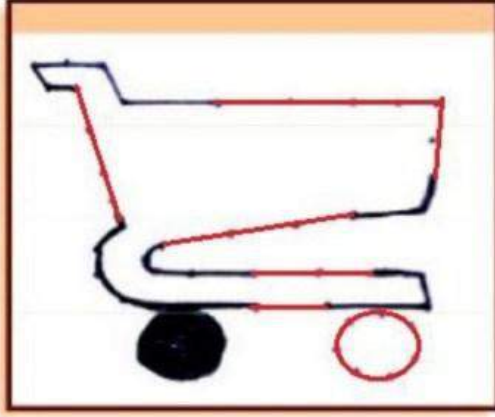


تدوير



مستشفى

١ نشاط:



- صلي النقاط لتكتشي الرمز، ثم اكتب معناه.

يشير هذا الرمز إلى

السوق.

- لماذا تستخدم الرموز؟ تستخدم الرموز لإرشاد الناس عامة، والرموز الإرشادية تستخدم لتوجيه المواطنين للخدمات والطوارئ عادة.
- ماذا يحدث عند تجاهل الرموز التالية :

التعرض للحوادث لا قدر الله لوجود عمال على الطريق.



التعرض للمساءلة لأنه يمنع دخول الأطعمة في هذه الأماكن.



التعرض للحوادث لا قدر الله لأنها منطقة عبور للمعاقين.



- تخيلي أن هذا الرمز يتكلم، فماذا سيقول؟
حافظوا على نظافة مدينتكم.



.....

.....

.....

.....

.....

توضع هذه الرموز الإرشادية للدلالة على وجود:



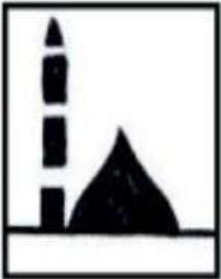
محطة وقود



محطة حافلات



هاتف



مسجد



طريق غير مستوي



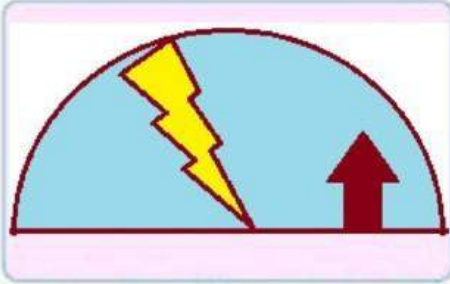
مطعم

٢

نشاط:



• ابتكري رمزاً إرشادياً من خيالك، واكتبي معناه.



أمامك منطقة ضغط عالي.

تذكرني أن:

١ الرموز الإرشادية وضعت للدلالة على شيء معين.

٢ احترام الرموز الإرشادية والتقيد بها أمر ضروري.

٣ هذه الرموز الإرشادية موحدة في جميع بلدان العالم.

٤ اتباع مدلولات الرموز الإرشادية يدل على الوعي والثقافة.

الوحدة ١

تعلمت من درسي:

الرموز الإرشادية وضعت للدلالة على شيء معين.

احترام الرموز الإرشادية والتقيد بها أمر ضروري من أجل سلامتي وسلامة الآخرين.

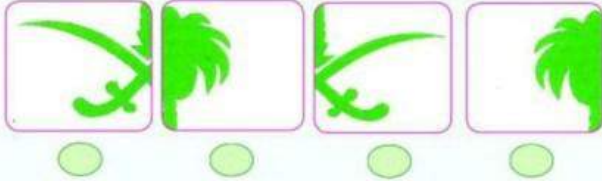
الرموز الإرشادية هي واحدة في جميع بلدان العالم.

إتباع مدلولات الرموز الإرشادية يدل على الوعي والثقافة.

معاني الرموز الإرشادية



المفاهيم الرئيسة:
الرموز



أشيرني إلى الجزء الناقص من الرمز في الأعلى، وماذا يعني؟

١٣

كل الرموز الإرشادية لها معانٍ.

هيا نمرح ؟

أضع رقم الرمز في المكان المناسب له :



٧



٦



٥



٤



٣



٢



١

مدرسة

٣

مستشفى

٦

مطعم

٧

٥

١

مسجد

٤

محطة

وقود

٢

٢ أختار المعنى الصحيح لكل رمز:



- ممنوع الوقوف.
- أمامك دوار.
- ممنوع استعمال المنبه.



- غرفة غيار أطفال.
- موقف ذوي الاحتياجات الخاصة.
- سلم كهربائي.



- خطر الانزلاق.
- ممنوع التدخين.
- مدرسة.



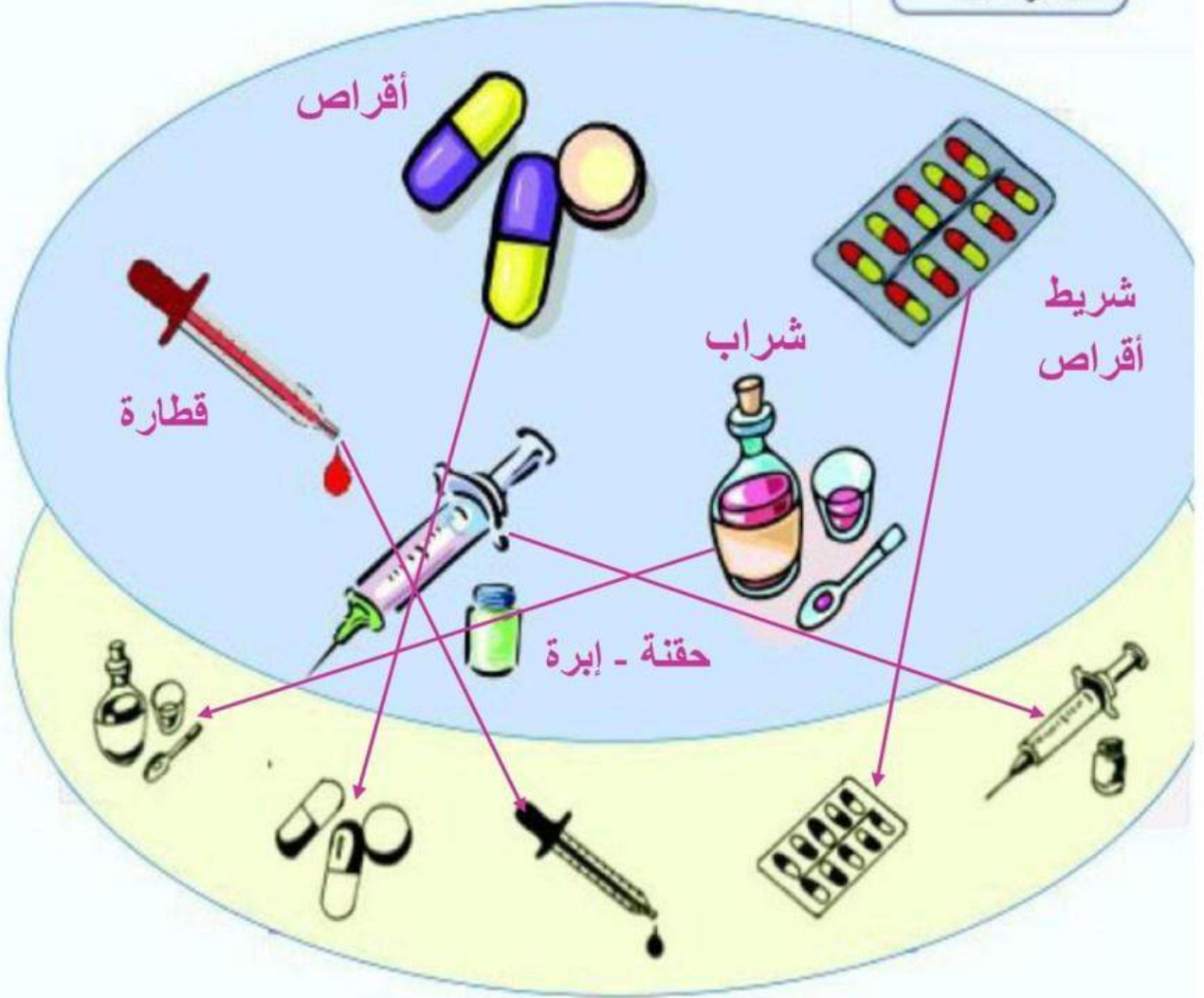
- دورة مياه.
- طفاية حريق.
- أعمال حضر.

السلامة في تناول الدواء

المفاهيم الرئيسية

- السلامة.
- الدواء.
- الوصفة.

■ صلي أشكال الأدوية بظلمها، ثم سمئها:



■ متى نستعمل الأدوية؟

.....عندما يصفها لنا الطبيب المعالج.....

أكملي الجمل التالية بكتابة كلمة (المريض) في الفراغات، ثم

اقرئيها:

- يذهب المريض إلى الطبيب؛ ليكشف عليه.
- يكتب الطبيب الدواء المناسب للمريض
- يأخذ المريض الدواء من الصيدلية.
- يتبع المريض وصفة الطبيب عند استعمال الدواء.

■ نشرب الدواء بإشراف الكبار .



يصرف الطبيب المضاد الحيوي المناسب للمريض الذي يعاني من التهاب.

لماذا يضاف الماء إلى المضاد الحيوي

(البُدرة) قبل الاستعمال مباشرة؟



ليصبح جاهزاً للشرب، ويجب حينها حفظه
في الثلاجة مع ملاحظة أن مدة صلاحيته لا
تتعدى الأسبوعين.

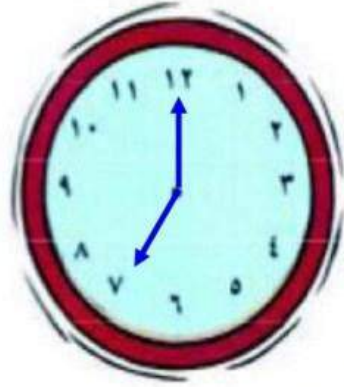
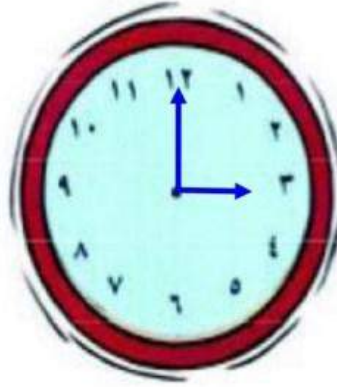
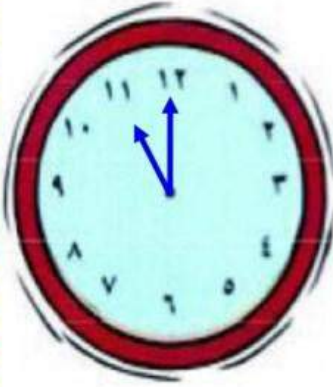
٢٢

١

نشاط:



- وصف الطبيب لك الدواء ثلاث مرات في اليوم، ارسمي عقارب الساعات الثلاث ؛ لتدلك على المواعيد المناسبة لتناول الدواء:



- استخدام أدوية الآخرين حتى لو أُصبت بنفس المرض .

نشاط:



• حددي الخطأ في كل صورة ثم اذكرى الصواب .



الخطأ: تناول الأطفال للأدوية بمفردهم.
الصواب: عدم ترك الأدوية في متناول الأطفال.



الخطأ: ترك غطاء الأدوية مفتوحاً.
الصواب: حفظ الأدوية بغطائها.



الخطأ: ترك الأدوية أمام الأطفال.
الصواب: حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

فكري:

■ ما الشراب المقصود في قوله تعالى: العسل

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾

﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة النحل، آية، ٦٩)

التعيينات المنزلية :

أُصق التحذير المرفق مع نشرة الأدوية.

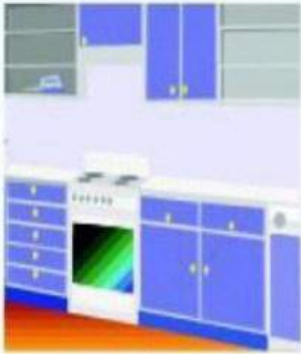
- ▶ مستحضر يؤثر على صحتك واستهلاكه خلافاً للتعليمات يعرضك للخطر.
- ▶ اتبع بدقة وصفة الطبيب وطريقة الاستعمال المنصوص عليها وتعليمات النشرة الداخلية للدواء.
- ▶ لا تقطع مدة العلاج من تلقاء نفسك.
- ▶ لا تكرر صرف الدواء بدون وصفة طبية.
- ▶ لا تترك الأدوية في متناول أيدي الأطفال.

تذكري أن:

- ١ الله هو الشافي ، وأن الدواء وسيلة للشفاء.
- ٢ الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- ٣ الطبيب يصف الدواء ويكتبه ، والصيدلاني يصرفه.
- ٤ الدواء لا يُصرف إلا بوصفة طبية.
- ٥ الدواء نعمة من الله ، فاحمديه عليها.
- ٦ المضاد الحيوي يوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.

هيا نمرح ؟

١- أشرح تحت المكان المناسب لوضع الدواء :



٢- أصل المريض بالعيادة المناسبة له.



الوقوف والمشي الصحيحان

المفاهيم الرئيسية

- الوقوف.
- المشي.
- الهرولة.

أذكر أكبر عدد من الحركات التي يقوم بها الجسم خلال اليوم.



- أقف ووقفاً صحيحاً .
- أرفع رأسي وأشد جسمي أثناء الوقوف.
- أطبق الوقوف الصحيح طوال اليوم، خاصة أثناء تأدية الصلاة.

نشاط

- أعطي مثلاً لعبادة تحتاج إلى الوقوف والمشي .
.....الطواف حول الكعبة.....

فكري:

■ يمشي على أربع ثم على اثنتين ثم على ثلاث . فمن هو ؟
هو الإنسان. يمشي على أربع وهو صغير، وعلى اثنتين عندما يمشي،
وعلى ثلاث عندما يصبح عجوزاً فيستند إلى عصا.

■ الوقوف الخاطئ يؤثر على سلامة ظهري.

■ أقول رأيي في طريقة الوقوف:



■ أنا أمشي بطريقة صحيحة .

٢

نشاط:



• طبقي المشي الصحيح مع زميلاتك في فناء المدرسة .

■ أكتبي أكبر عدد من الأعمال أو الألعاب التي تحتاج إلى الوقوف أو المشي .

الوقوف : الصلاة، طابور الصباح بالمدرسة، الإجابة عن أسئلة المعلمة.....

المشي : الذهاب والعودة من المدرسة، اللعب مع الأصدقاء، ممارسة رياضة المشي.

■ رتبي من الأسرع إلى الأبطأ:

٤	يحبو	٢	يجري
٣	يمشي	١	يهزول

أقول رأيي في سلامة العمود الفقري في كل صورة :



الوقوف بطريقة سليمة
يساعد في الحفاظ على
العمود الفقري والعضلات.



الوقوف بطريقة خاطئة
يرهق العمود الفقري،
وعضلات البطن والقفص
الصدري.



الوقوف بطريقة خاطئة يرهق
العمود الفقري ويجعله معتاداً
على الانحناء مما يؤثر على
شكل البطن.

لاتجعلني مرشح ولعبك سبباً في عدم استقامة ظهرك .

■ أقوم نفسي بوضع ★ أمام العبارة التي أطبقها، و ✗ أمام العبارة التي لا أطبقها .

- أمشي بطريقة صحيحة عند الحضور للمدرسة.

- لا أثني ظهري أثناء المشي.

- لا ألبس حذاءً له كعب عالٍ.

- أقف باعتدال أثناء تأدية الصلاة.

- أقف وأمشي بطريقة صحيحة في طابور الصباح.

مجموع ال ★

صغيرتي:

إذا حصلت على أربع ★ أو أكثر فأنت تحافظين على سلامة عمودك الفقري، وإذا حصلت على أقل من ذلك فعليك أن تحافظي على سلامة قامتك أثناء المشي والوقوف.

❖ ابحثي عن مرادف كلمة (مشى) :

.....حذاء - سار.....

تذكري أن:

١ الالتزام بالوقوف الصحيح في طابور الصباح أمر ضروري.

٢ رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة تفيد الجسم، وتنشط الدورة الدموية.

٣ لبس الحذاء المناسب لقدمك عند المشي يحافظ على سلامتها.

٤ الوقوف والمشي الصحيحان يؤديان الى اعتدال عمودك الفقري.

٥ الوقوف والمشي بطريقة خاطئة يؤثر على شكل عمودك الفقري.

هيا نمرح؟

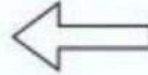
١- اختارُثم ألون:

اعتدال الجسم



الوقوف والمشي

ألم في الظهر



الصحيحان يؤديان

إلى:

تسوس في الأسنان



٢- أكتب اسم حيوان يقف ويمشي على أربع.

.....الزرافة.....

٣- أكتب اسم حيوان يقف على قدمين ، ويمشي على أربع.

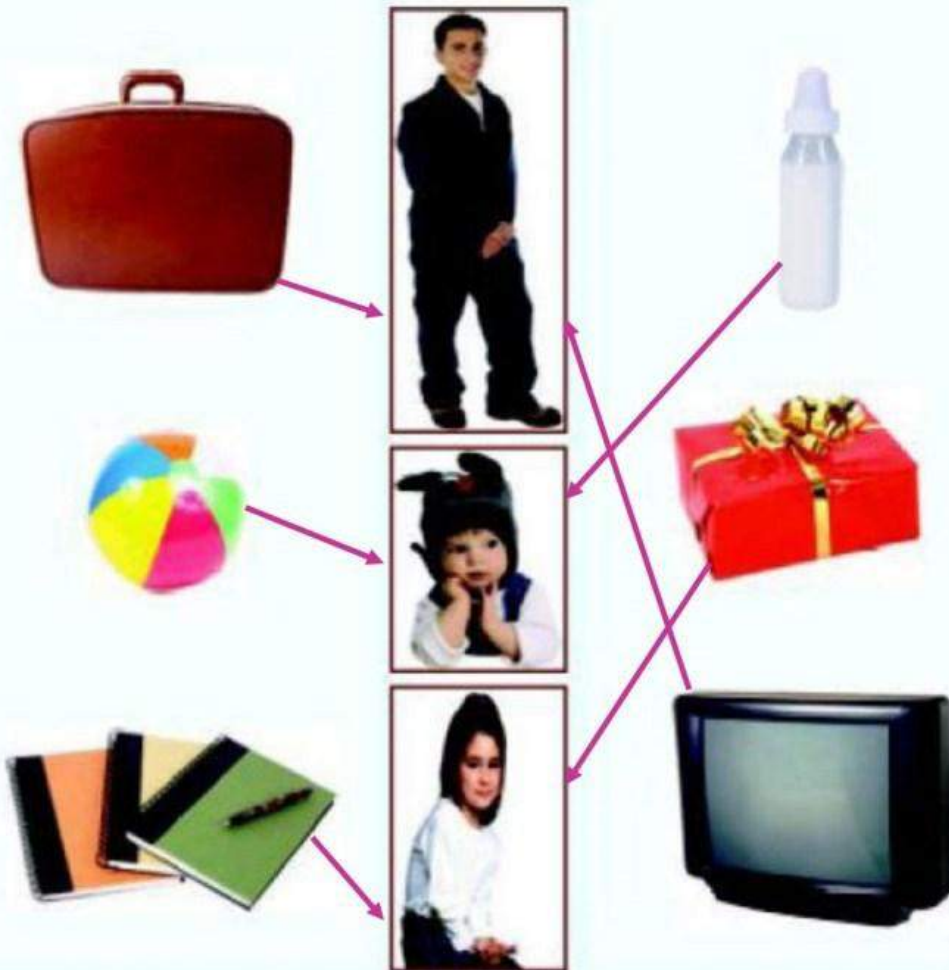
.....الدب.....

حمل الأشياء بطريقة صحيحة



المفاهيم الرئيسة،
■ الثقل.

■ أصل كل شخص بما يستطيع حمله:



■ كل شخص يحمل ما يستطيع.



■ نحمل الأشياء بأيدينا بطريقة صحيحة.



■ لا أحمل الأشياء بطريقة خاطئة. لماذا؟

أجمع أجزاء الكلمات حسب الألوان ، ثم أكتب العبارة التحذيرية:

الحا	يؤ	سلا	الخا
الظا	على	للأشياء	ثر
طياء	هر	مة	مل
الحمل	الخاطئ	للأشياء	يؤثر
	على	سلامة	الظهر

■ فيم نستخدم كلًا من:



لحمل الصناديق



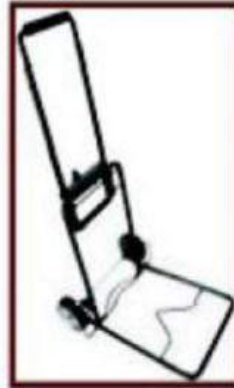
في الأسواق التجارية



لأعمال الحفر



في الأسواق التجارية



لحمل الحقائب الثقيلة



لحمل الحقائب

■ العربات تساعدنا في حمل الأشياء الثقيلة.

١

نشاط:



- طبقي طريقة حمل الأشياء بطريقة صحيحة أمام معلمتك وزميلاتك.

ضعي علامة (✓) تحت الصورة الصحيحة:



تذكّري أن:

١ تنقلي الأشياء بالعربات ذات العجلات ؛ لأنها تسهل النقل.

٢ تطلبي المساعدة من الآخرين عند حمل الأشياء الثقيلة .

٣ تعتادي مساعدة الوالدين وغيرهما في حمل الأشياء.

❖ تعلمت من درسي:

حمل الأشياء بطريقة صحيحة.

حمل الأشياء بطريقة خاطئة تؤثر على سلامة

الظهر.



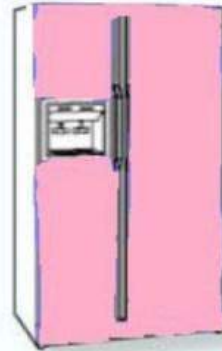
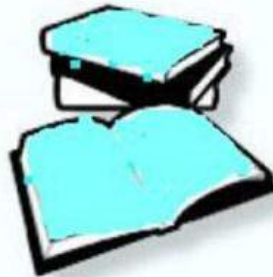
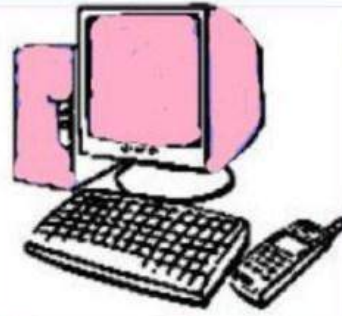
هيا نمرح



الوحدة

- ألون ما أستطيع حملة باللون وما يصعب عليّ حملة

باللون



- أستخرج من كلمة (حمل) عدة كلمات ذات معنى مختلفا:

.....حمل

.....حلم

.....لحم

.....محل

.....لح

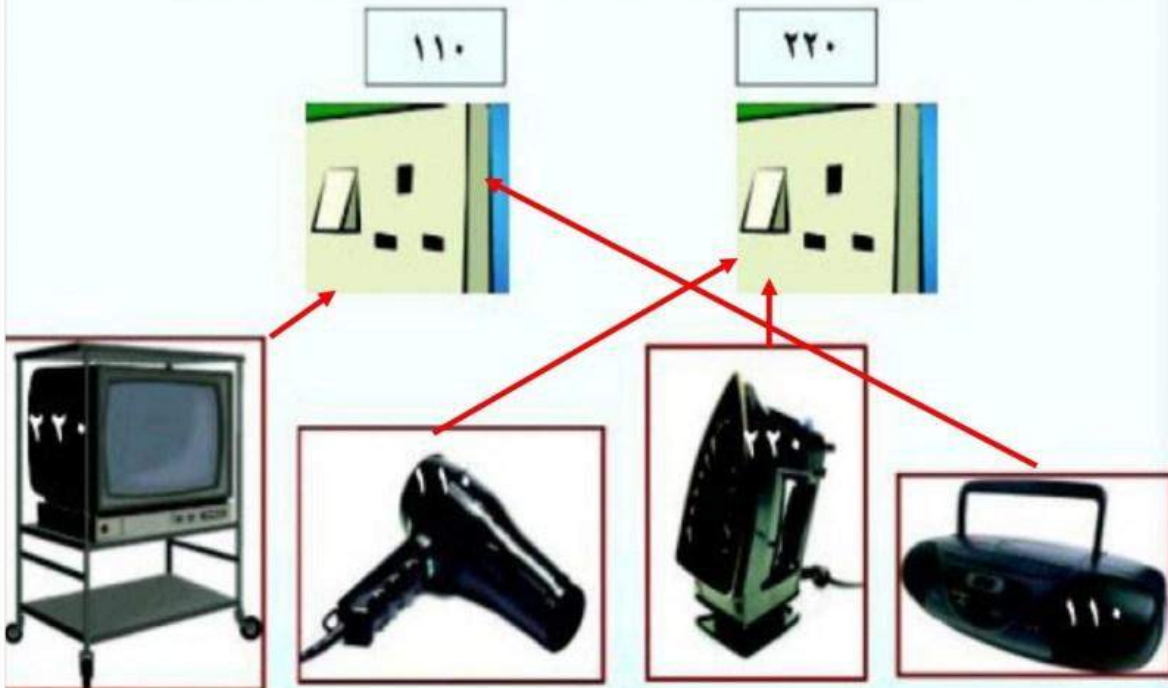
.....ملح

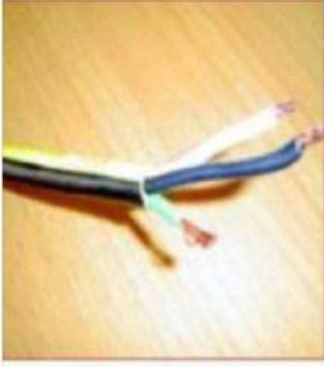
أخطار الأسلاك الكهربائية

المفاهيم الرئيسية

- السلك.
- الكهرباء.

- تعمل الأجهزة الكهربائية بعد توصيلها بالكهرباء.
- عددي أكبر عدد من الأجهزة التي تعمل بالكهرباء.
المكواة، مجفف الشعر، التلفاز، المدفأة، الحاسوب.
- للكهرباء قوتان ١١٠ أو ٢٢٠.
- صلي كل جهاز بقوة الكهرباء المناسبة له واذكري السبب:





■ ينتقل التيار الكهربائي عبر الأسلاك، وتأخذ الأسلاك الكهربائية ألواناً ومقاسات وأشكالاً مختلفة، ويسمى البلاستيك الذي يغطي هذه الأسلاك **بالعازل**.
ماذا تفعلين عندما تجدين سلكاً كهربائياً مكشوفاً؟

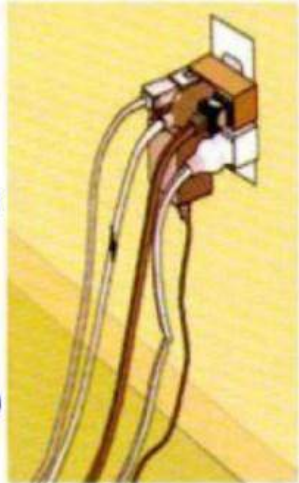
١

نشاط:

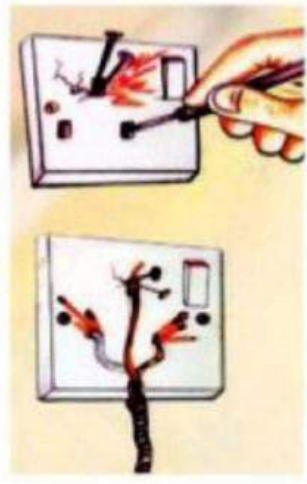


• ناقشي مافي الصورة التالية من أخطار بعد تحديدها:

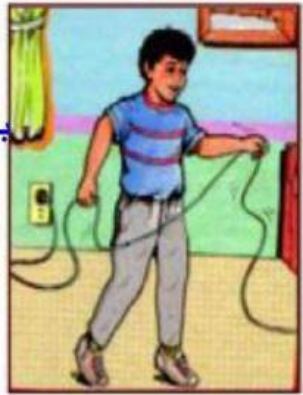
زيادة التحميل على المقبس، يؤدي إلى حدوث الحرائق.



استعمال سلك مكشوف، ووضع أشياء معدنية في المقبس يؤدي للتعرض للخطر.



العبث بالتوصيلات الكهربائية يمكن أن يعرضنا للأذى.



وضع السلك في المقبس مبللاً أو الأيدي يمكن أن يؤدي إلى صدمة كهربائية.





■ البلب عند استخدام الكهرباء

■ والدة سلوى تضع الأسلاك تحت السجادة ، حتى لا يتعثر فيها الصغار.
في رأيك ، هل هذا التصرف صحيح أم خاطئ؟ اذكر السبب.



- ▶. تصرف خاطئ،.....
- ▶. لأن من السهل على الأطفال العبث به..
- ▶. لأن من السهل أن تيل الأرض.....
- فيؤدي ذلك للأخطار.....

أستعين بأمي كي تنير شمعة للإضاءة.

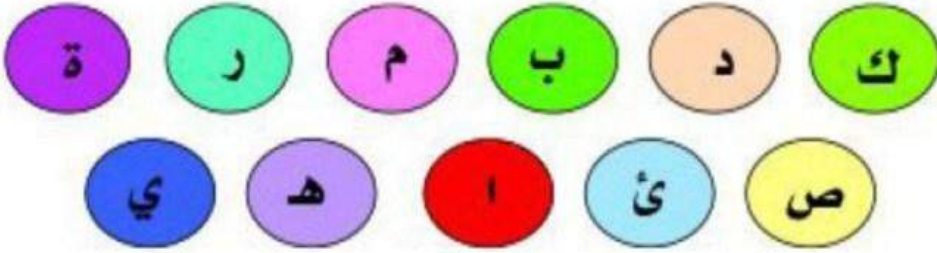
كيف تتصرفين إذا انقطعت الكهرباء في المنزل؟

٢

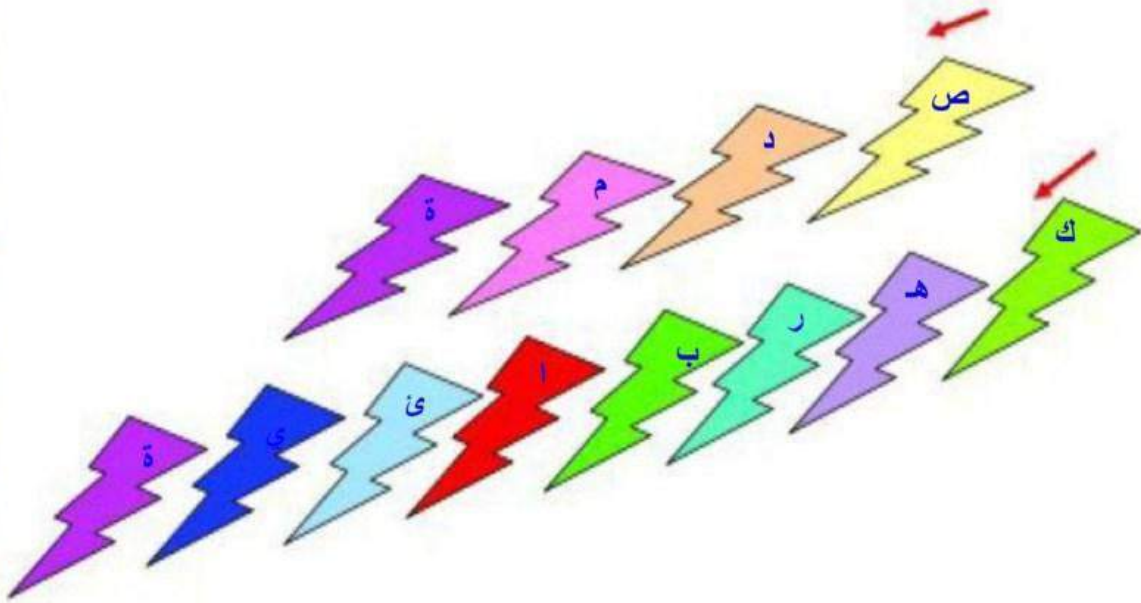
نشاط:



• أضع الحروف داخل ⚡ حسب ألوانها لأتعرف على العبارة المطلوبة:



يصاب مَنْ يتعرض للأسلاك المكشوفة بـ:



العبارة هي: (.....صدمة كهربائية.....)

تذكري أن:

- ١ تشكري الله على نعمة الكهرباء.
- ٢ تفصلي التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.
- ٣ تتعاملي مع الأجهزة الكهربائية بحذر، وتتبعي الإرشادات الخاصة بها.
- ٤ تبعدي التوصيلات والأجهزة الكهربائية عن الأطفال.
- ٥ تبتعدي عن الأسلاك المكشوفة في أي مكان، وأن لا تلمسها خاصة وقت الأمطار.
- ٦ تتأكدي من قوة الفولت المناسب للجهاز قبل تشغيله.

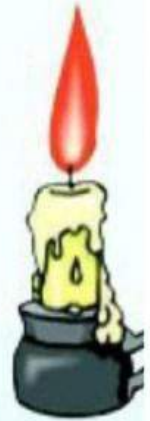
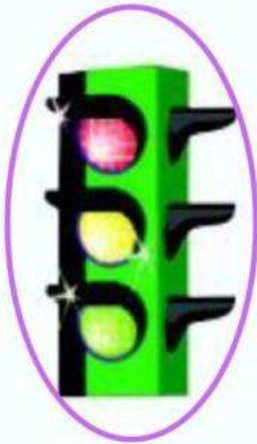
❖ تعلمت من درسي:

- ▶ أن أشكر الله على نعمة الكهرباء.
- ▶ وجوب فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء من استخدامها.
- ▶ إبعاد الأسلاك المكشوفة عن الأطفال.
- ▶ عدم لمس الأسلاك واليد مبتلة.

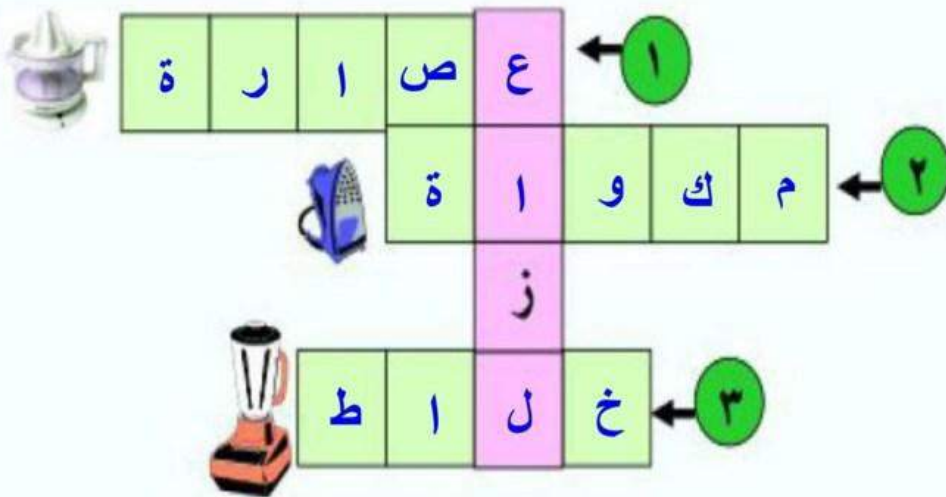


هَيَّا نَمْرَح ؟

١ - أُمَيِّز مَا يَعْمَلُ بِالْكَهْرِبَاءِ، وَأُحِيْطُهُ بِدَائِرَةِ:



٢- أستبدل صورة الجهاز المنزلي بكتابة اسمه في المربعات حسب الرقم المعطى، ثم أجمع العمود الوردي؛ لأصل إلى مسمى المادة التي تغطي الأسلاك الكهربائية وأدونه:



■ اسم المادة التي تغطي الأسلاك الكهربائية:

ع ا ز ل

أخطار التعرض لأشعة الشمس



المفاهيم الرئيسية ،
■ الشمس.



أشرق في الصباح وأغيب في المساء
وتحجبني الغيوم أحياناً، فمن أكون؟

- الشمس مفيدة للإنسان والحيوان والنبات.
- الشمس تمدنا بالضوء والدفء والحرارة.

١

نشاط:



• اكتبى آية من القرآن الكريم ذكر فيها لفظ (الشمس).

وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا (1) سورة الشمس

- ضع الكلمات التالية في الفراغات:

الصباح، أربعة، الظهر، الصيف، الغروب.

- عدد فصول السنة..... أربعة.....
- في فصل..الصيف... تشتد حرارة الشمس.
- أشعة الشمس مضيئة في وقت..الصباح.. الباكر وقبل..الغروب..
- الوقت الذي تكون فيه أشعة الشمس ضارة هو وقت..الظهر....



■ تستخدم المظلة للوقاية من أشعة الشمس.

■ أكتب أكبر عدد من الأشياء التي تحمي الرأس من أشعة الشمس.

.....المظلة.....

.....القبعات.....

.....الحجاب.....





• في رأيك، وبعد قراءة القصة السابقة:

• لماذا أصيب  بضربة الشمس؟

..... بسبب اللعب لفترة طويلة تحت أشعة الشمس.....

.....

.....

٢

نشاط:



● أصلُ بين ما يحمي من أشعة الشمس ومكانه المناسب:



■ ارتداء الملابس يحمي الجسم من أشعة الشمس.

■ في فصل الصيف يشتد الحر، فيفقد الجسم الكثير

من السوائل. كيف أعوض ما يفقده جسمي من السوائل؟

شرب كميات مناسبة من الماء والعصائر.

فكري:

■ لماذا يفضل الناس ارتداء الملابس ذات الألوان

الفاتحة في فصل الصيف؟ لأنها تعكس الحرارة.

❖ تعلمت من درسي:



- يجب تعويض الجسم بكميات مناسبة من الماء والعصائر في فصل الصيف.
- يجب تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة.
- يجب التعرض لأشعة الشمس المفيدة في الصباح الباكر ووقت الغروب.

تذكرني أن:

١. تحرصي دائماً على تبريد المكان الحار.
٢. تشربي الماء بكثرة في الصيف؛ لتحمي جسمك من الجفاف.
٣. تتجنبي اللعب تحت أشعة الشمس في وقت الظهيرة.
٤. تراجعى أقرب مركز صحي عند إصابتك بضربة الشمس.
٥. تستفيدي من أشعة الشمس في الوقت المناسب.

هَيَّا نَمْرَح



الوحدات ١

١- أحيط الإجابة الصحيحة:

■ تشتد حرارة الشمس وقت:

• الصباح.

• الظهر.

• المساء.

■ اللعب طويلاً تحت أشعة الشمس يؤدي إلى:

• الكحة.

• النزلة المعوية .

• ضربة شمس.

■ يوضع الكريم الواقي من أشعة الشمس:

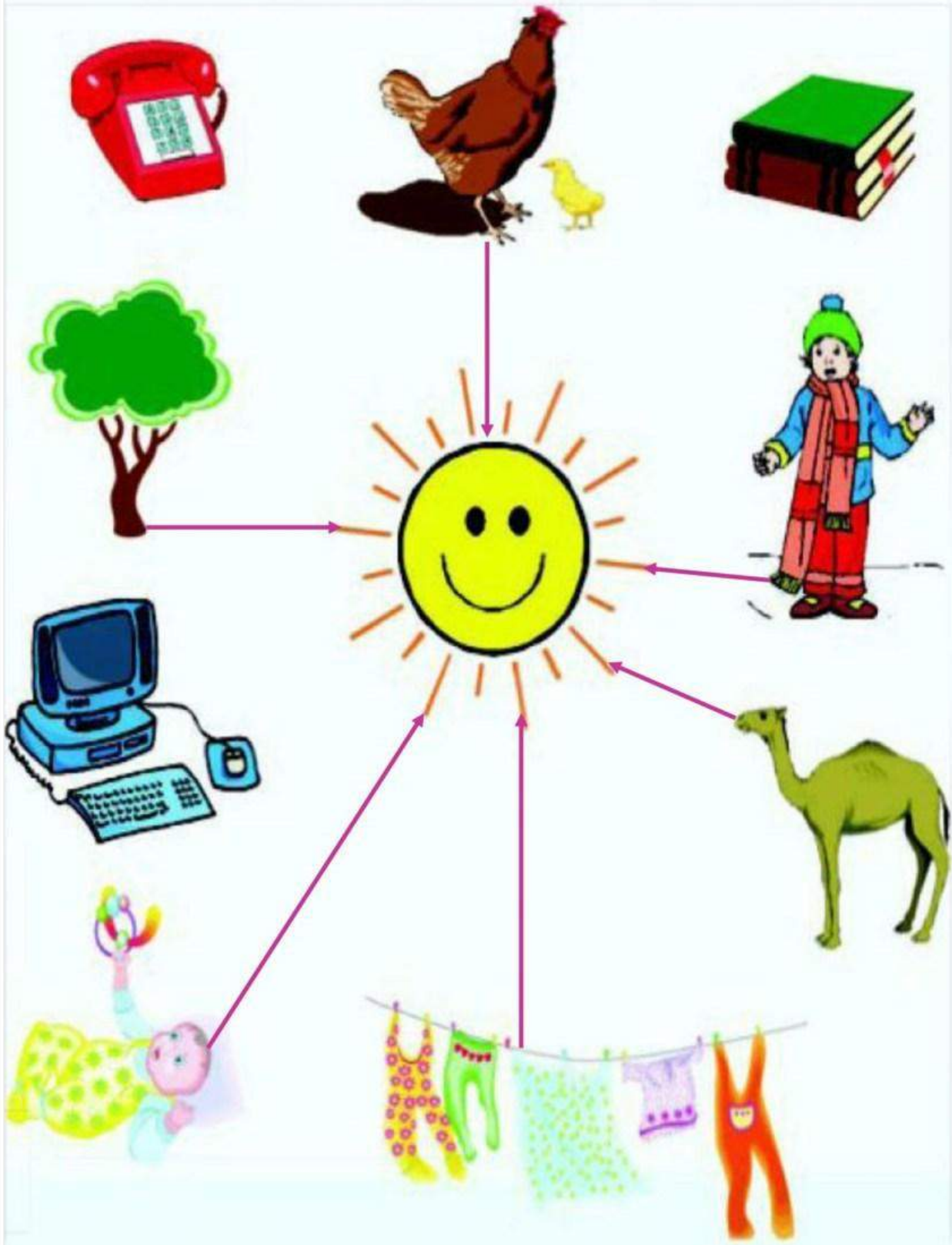
• قبل التعرض للشمس.

• بعد التعرض للشمس.

• أثناء التعرض للشمس.

٥٤

١- أصل ما يستفيد من الشمس:



الزكام

المفاهيم الرئيسة:

- الزكام
- الحرارة
- المرض

- ما أسباب إصابتنا بالزكام؟

استنشاق الهواء الملوث بالفيروس المسبب للمرض، عن طريق عطاس أو سعال شخص مصاب.

نشاط:

• أحيطي الأعراض المرضية التي تشعرين بها عندما تصابين بالزكام:

رشح وعطاس

مغص

احمرار العينين

ارتفاع درجة الحرارة

خمول

تغير الصوت

فقدان الشهية

صداع



-درجة حرارة الإنسان الطبيعية ٣٦-٣٧.

-ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان عندما يكون مريضاً.

-أراقب درجة الحرارة باستخدام (الترمومتر).

لخفض الحرارة المرتفعة أستعمل:

- التكميد بالماء العادي.

- الدواء المناسب.

- ماذا تستعملين عندما ترتفع درجة حرارتك؟

.....الدواء الخافض للحرارة.....

- من السنة النبوية:

قال صلى الله عليه وسلم: «لا تسبي الحمى فإنها تذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكير خبث الحديد».

أخرجه مسلم برقم: (١٦/٨)

يرحمك الله

■ نقول لمن يعطس ويحمد الله:

يهديك الله ويصلح بالكم

■ ويرد العاطس بقول:

عافاك الله

■ نقول لمن يعطس أكثر من ثلاث:

٢

نشاط:



• علي:

ضرورة وضع منديل نظيف على الأنف والضم أثناء العطس.
حتى لا ينتقل الرذاذ للمحيطين بنا.

- تناول المشروبات الدافئة عند الإصابة بالزكام، مثل: ..الليمون الدافئ
و..مشروب البابونج ..

- أكتب نصيحة لمن يشرب البارد أو يتناول الثلجات أثناء الإصابة بالزكام.

.. عليك بتناول المشروبات الدافئة، لأنها، الأنسب، في حالات، الزكام ..



■ تناول الحمضيات يقي من الزكام- بإذن الله-.

■ من أنواع الحمضيات.....الليمون.....،.....البرتقال.....

التعيينات المنزلية

(الوقاية خير من العلاج)

❖ - ماذا يقصد بهذه العبارة؟

كلما حافظ الإنسان على نفسه كلما قلل من فرص الإصابة بالأمراض.

تذكّري أن:

١ الزكام من الأمراض المعدية.

٢ الإصابة بالزكام تكثر في فصلي الشتاء والصيف.

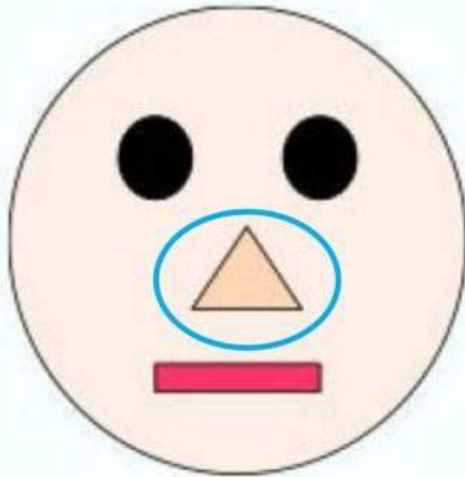
٣ ارتفاع درجة الحرارة إنذار لمرض ما.

٤ إهمال العلاج قد يسبب مشكلات صحية أخرى.



الوحدة ١

١- أحيط العضو الذي يتأثر عند الزكام:



٢- أكتب ما أستخدمة عند إصابتي بالزكام:

■ .. المناديل النظيفة.....

■ .. المشروبات الدافئة.....

■ .. المسكنات الدوائية.....

■ ..



السباحة.....



المفاهيم الرئيسة

- المستنقع.
- السيل.



■ متى تستعمل هذه الأشياء؟ اكتبى الإجابة عنواناً للدرس.

■ السباحة رياضة ممتعة ومفيدة.

■ فصل...الصيف....أفضل فصول السنة لممارسة السباحة. **لماذا؟**

■ عن عمر بن الخطاب -رضى الله عنه- قال: ((علموا أولادكم السباح

والرماية وركوب الخيل)).

■ نتعلم السباحة تحت إشراف الكبار.

■ تخيلي أنك تسبحين، ما الحركات التي تقومين بها؟

نفذيها أمام زميلاتك.



١

نشاط:



• اكتب أكبر عدد من فوائد السباحة.

..... تنشيط الدورة الدموية.....

..... تحريك أعضاء الجسم وإكسابها المرونة.....



■ يراعى عند السباحة ما يلي:

- ١- شطف الجسم بالماء. قبل البدء بالسباحة. لماذا؟
الدافئة لإكسابه درجة حرارة الحوض.
- ٢- أقوم بتغيير ملابسى.. بعيدا عن أنظار الآخرين.
- ٣- لا أرمي..... القمامة..... في حوض السباحة.
- ٤- لا أتناول..... المأكولات..... في حوض السباحة.
- ٥- أتجنب ابتلاع ماء الحوض أثناء السباحة. لماذا؟ لأنه غير نظيف
- ٦-عدم..... التبول في حوض السباحة.
- ٧- أتجنب السباحة من غير وجود شخص كبير للمراقبة. لماذا؟ تجنباً للغرق
- ٨- أتبع تعليمات..... السلامة.....
- ٩- أتجنب المزاح الشديد أثناء السباحة.



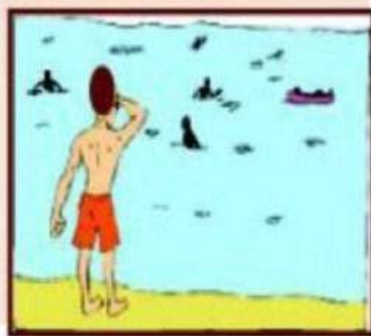
• ما نتائج ترك الأطفال يلعبون ويسبحون في البحر أو في أحواض السباحة دون رقابة؟



..... يمكن أن يتعرضوا للغرق.....

.....

.....



■ متى تمنع السباحة في البحر؟ ولماذا؟

تمنع في الشتاء وأوقات الرياح العاتية،
وذلك لتجنب المخاطر والحوادث.

فكري:



■ سبب وضع هذه الحواجز.

.. لتحديد مناطق عمق المياه والزام
الصغار بعدم القرب منها.

■ أحيطي ما يحتاج إليه مَنْ يرغب في السباحة:



هل تعلمين؟

أن السباحة في مياه السيول قد تعرضك للخطر؛ لأنها تسبب الانزلاق، وقد تكون مستنقعا يسبب التلوث.

■ تتبعي الأسهم لكتابة الرسالة ثم اقرئيها:

السباحة رياضة مفيدة للجميع.

التعيينات المنزلية



❖ ماذا تفعلين إذا رأيت غريقاً في الماء؟

.....أطلب له المساعدة.....

.....

تذكرني أن:

١ تتجنبي السباحة في المياه الراكدة؛ لأنها تحمل الكثير من الأمراض.

٢ تتأكدي من عمق الماء قبل النزول إليه.

٣ لا تبتردي عن الأهل أثناء السباحة في البحر.

٤ تتجنبي السباحة بعد الأكل مباشرة ووقت المرض.

٥ السباحة من الهوايات المفيدة التي تنشط الدورة الدموية.

٦ لا تهمل أداء الصلاة وقت السباحة.

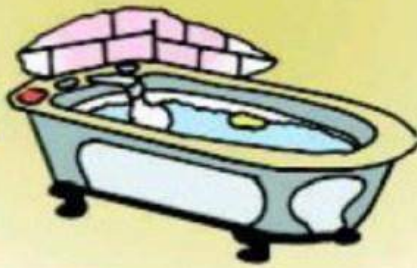
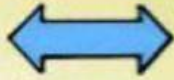
٧ تأخذي الإذن من والديك قبل السباحة.

هيا نمرح

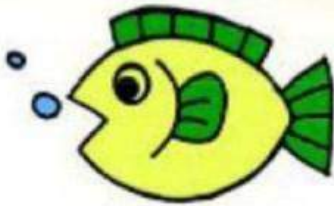


١- أذكر الرابط بين:

يُستخدَمُ للاستحمام



السّمك يعيش في البحر



٢- أكوّن ثلاث كلمات من حروف كلمة (سبح):

ح

ب

س

حسب

سحب

سبح

الوحدة ١

٣- أكتب أعداد الأشياء، ثم أجمع أحرف المربعات الصفراء، واكتشف اسم البحر الذي يطل على الجزء الغربي من وطني:

ب	ا	ر	د	حار
ح	ل	و		مر
س	ك	ر		ملح
ح	ض	ر		غاب
ش	م	س		قمر
أ	م	ر	أ	رجل
ة				

البحر.....الأحمر.....