

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة  
من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي إلى  
تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في  
جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



● قررت وزارة التعليم تدريس  
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإبّاع

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2024 - 1446

## ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
السعودية - وزارة التعليم  
المهارات الحياتية والأسرية : للصف الرابع الابتدائي - التعليم العام -  
الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - ط ١٤٤٤. الرياض، ١٤٤٣ هـ  
٢٢٦ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم  
ردمك : ٥-١٠٦-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨  
١- المهارات الاجتماعية - كتب دراسية  
٢- التعليم الابتدائي -  
السعودية أ- العنوان  
ديوي ٣٥٠.٠٠٠٩٥٣١

١٤٤٣/٨٤٣٢

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٣٢

ردمك : ٥-١٠٦-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:  
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمدُ لله ربِّ العالمين، والصلاة والسلامُ على أشرفِ الأنبياءِ والمرسلين وبعدُ ..  
يسرنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف الرابع الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،  
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم، وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية  
السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة؛ ليكون ذا  
شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور  
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات  
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يفكر ويحاور ويُعبّر عن رأيه،  
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون  
عونا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم  
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته،  
ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته  
ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء  
كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج  
التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب  
السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يُؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة  
وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

نسأل الله عز وجل - أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



## مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه 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 المتعلم.

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.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي

الثاني



## الفهرس

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

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة		٩٩
بيئتي	العناية بالكتاب	أسبوعان	١٠٣
	العناية بالصف والمرافق العامة في المدرسة	أسبوعان	١٠٨
مهاراتي في الحياة	كيف تنظم وقتك	أسبوع	١٢٣
	كيف تكون مجتهداً في الصف	أسبوعان	١٢٧
غذائي	الماء	أسبوع	١٤١
	الحليب	ثلاثة أسابيع	١٤٥





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

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

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

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

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

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

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



الوحدة الخامسة

هـ

بَيْتِي



العناية بالكتاب

العناية بالصف / المحافظة على  
المرافق العامة في المدرسة

بيئتي

## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

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

١٠٢





# العناية بالكتاب

بيئتي



## المضاهيم الرئيسة

- الكتاب.
- تدوير الورق.

تبدلُ بلادنا جهوداً كبيرةً لتوفيرِ الكتبِ المدرسيةِ  
وتوزيعها مجاناً على الطلابِ والطالباتِ في أرجاءِ  
مملكتنا الحبيبة، وهذه نعمةٌ عظيمةٌ يجبُ أن نحمدَ  
الله عليها .

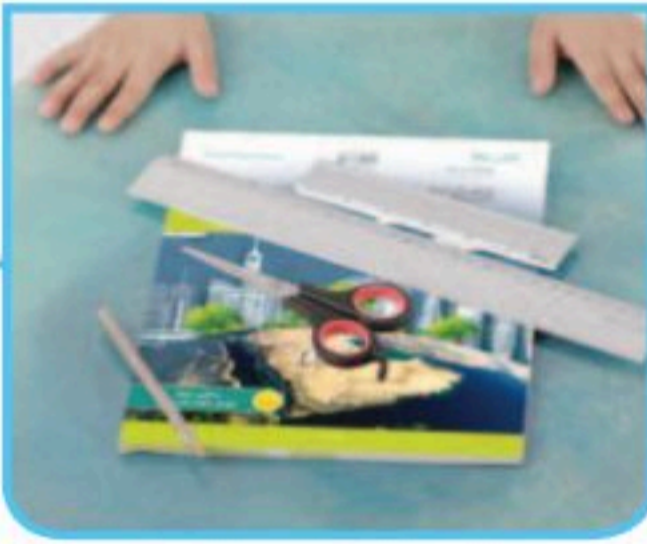
الكتابُ المدرسيُّ هو  
مصدرُ الغذاءِ الفكريِّ  
الذي يمدُّ عقولنا بما  
نحتاجُ إليه من معلوماتٍ  
أو ثقافاتٍ للاستفادةِ  
منها.



■ واجبك تجاه الكتاب المدرسي:

أولاً: قبل الاستخدام

المحافظة عليه وتغليفه بالبلاستيك باتباع الخطوات الآتية:



أ. تجهيز الأدوات.



ب. كتابة الاسم.



ج. قص قطعة بلاستيك تناسب حجم الكتاب.



د. إصاقُ الجزءِ الخلفيِّ  
والجزءِ الأماميِّ.



هـ. إصاقُ الأطرافِ.

يُفَضَّلُ استخدامُ المسطرةِ عندَ تغليفِ الكتابِ المدرسيِّ.



### ثانياً: أثناءِ الاستخدامِ

- ١ عدمُ تمزيقِ أوراقه أو العبثِ بها بالكتابةِ عليها.
- ٢ تجنبُ الأكلِ والشربِ أثناءِ استخدامِ الكتابِ.
- ٣ حفظه بعدَ الاستدكارِ في المكانِ المخصصِ له.

## نشاط (١)

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



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

### التدوير:



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



### ثالثاً: 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 مجموعتك اشطب الكلمات المتكررة الظاهرة في اللوحة أمامك، لتحصل على جملة مفيدة تتخذها شعاراً لك داخل مدرستك وخارجها.

الحقيبة

المسطرة

القلم

ثروة

مبرة

القلم

دفتر

ممحاة

كتابي

الحقيبة

مبرة

دفتر

ممحاة

المسطرة

من حقك:

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





## العناية بالصف والمرافق العامة في المدرسة

بيئتي

### المفاهيم الرئيسية

- نظافة الصف.
- تنسيق الصف.
- الفناء.

العناية بالصف تُعززُ العملَ الجماعي، وتُظهرُ روحَ المبادرة والشعورَ بالمسؤولية. ويسهمُ الحرصُ على نظافة البيئة المدرسية في أن تكونَ عزيزي الطالب، عضواً فعالاً في المجتمع للمحافظة على ممتلكات الوطن الغالي.

إيادُ طالبٍ في الصفِّ الرابع، ذاتَ يومٍ شاهدَ ورقةً أُصِقَتْ في لوحة إعلاناتِ المدرسة، اقتربَ منها ليرى ما فيها، فإذا به يقرأُ إعلاناً عن مسابقةٍ لاختيارِ أنظفِ صفٍّ دراسيٍّ.

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



■ فتحُ الأبوابِ والنوافذِ كلِّ صباحٍ؛ ليدخلَ الهواءُ النقيُّ.

■ وضعُ الأوراقِ المهملةِ في السلةِ المخصصةِ لذلك.

■ رميُ برايةِ الأقلامِ في سلةِ المهملاتِ.

■ ترتيبُ الصفِّ وتنظيفُهُ باستمرارٍ، وتثبيتُ وسائلِ الإيضاحِ في المكانِ المناسبِ.

مطلعُ الأسبوعِ التاليِّ أقبلَ مديرُ المدرسةِ وهو يحملُ بينَ يديهِ جائزةَ المسابقةِ، ترقَّبَ طلابُ المدرسةِ اسمَ الصفِّ الفائزِ بصمتٍ، عندها أعلنَ مديرُ المدرسةِ اسمَ الصفِّ المتفوقِ، إنه -بلا شكٍ- صفُّ إيادِ الذي استطاعَ بتعاونِ طُلابِ صفِّهِ وسعيهِم المثمرِ أن يكونَ صفُّهُم أكثرَ صفوفِ المدرسةِ نظافةً وترتيباً وتنظيماً لهذا العامِ.



## نشاط (١)

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



.....

.....

## نشاط (٢)

لاحظتَ أحدَ الطلابِ وهو يرمي الأوراقَ على الأرضِ ويكتبُ على طاولتهِ وعلى الجدرانِ، ما واجبُك تجاهه؟



.....

.....

## تنسيق الصف وترتيبه:



صِف شعورك لو كان صفك أحد هذه الصفوف.

قدم مقترحاً لتنسيق صفك ليفوز بالمركز الأول بين الصفوف.

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



## المحافظة على المرافق العامة في المدرسة

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

### نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك أعد قائمة بأسماء المرافق العامة في المدرسة.



ومن أهم هذه المرافق ما يأتي:

### أولاً: فناء المدرسة

يُعدُّ الفناء التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة.

### تأمل الصور الآتية ثم علق عليها:



## نشاط (٤)

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



.....

.....

.....



## ثانياً: دورة المياه



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

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



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

### طريقة استخدام دورة المياه:

- ١ تنظيف المراض (الكرسي) قبل الاستخدام وبعده.
- ٢ التأكد من إعادة الشطاف 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 الطلاب ونفسياتهم.



## نشاط (٥)

وضّح مستعيناً بالمنظم التخطيطي، كيف تنتقل الأمراض عن طريق المرحاض.



النتيجة

السبب

Diagram for a flowchart showing the relationship between cause and result. The 'السبب' (Cause) box on the right is connected to the 'النتيجة' (Result) box on the left by a curved arrow pointing from right to left. Both boxes are empty and have horizontal lines for writing.

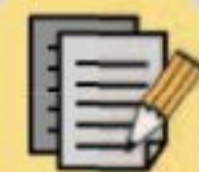


تعرف على البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه (قطرة) من خلال الدخول على الرابط الآتي:



«أنا لا أنسى دعاء دخول الخلاء والخروج منه».

من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية بعد استخدام دورة المياه، غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات مثل (كوفيد- ١٩).



## تطبيقات عامة

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

أ فتح باب الصف ونوافذه

١ يقضي على الحشرات.

٢ يجدد الهواء.

٣ ينشر المرض.

ب وضع العلب الفارغة

١ في سلة المهملات.

٢ في فناء المدرسة.

٣ فوق مظلة الفناء.

ج تغليف الكتاب المدرسي بعد تسلمه مباشرة

١ للمحافظة عليه.

٢ اقتداءً بالآخرين.

٣ عمل اعتاد عليه الطالب.

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

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

يقضي

باب

الصف

تغليف

كرسي

فناء

يد

ظرف

نظافة



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

- أ يُمزقُ الكتابُ المدرسيُّ بعدَ الانتهاءِ منه، ويُوضعُ في سلةِ المهملاتِ.
- ب يُمكنُ كتابةُ المعلوماتِ المهمةِ على طاولةِ الصفِّ.
- ج تجبُ تغطيةُ صندوقِ القمامةِ بعدَ رميِ المُخلفاتِ.
- د يجبُ تركُ دورةِ المياهِ نظيفةً بعدَ الاستخدامِ.

٤ ما رأيك في التصرفات الآتية :

١ طالبٌ يضربُ أخاه الصغيرَ لأنه مزقَ كتابه.

.....

٢ طالبٌ لم يغسلْ يديه بعدَ الانتهاءِ من دورةِ المياهِ.

.....

٣ طالبٌ يرمي الأوراقَ أو بقايا الطعامِ في فناءِ المدرسةِ.

.....

٥ في المدرسة أشياء تعجبك، وأخرى لا تعجبك، اكتب كلاً منهما في الحقل المخصص لها :

أشياء تعجبني

١ . النشيدُ الوطنيُّ في طابورِ الصباح.

٢ . .....

٣ . .....

٤ . .....

٥ . .....

أشياء لا تُعجبني

١ . رميُّ بقايا الطعامِ على الأرضِ.

٢ . .....

٣ . .....

٤ . .....

٥ . .....



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

ث ب ت ي	ي ق ة ح ب
س د ر م ة	ا ل ع ب ث

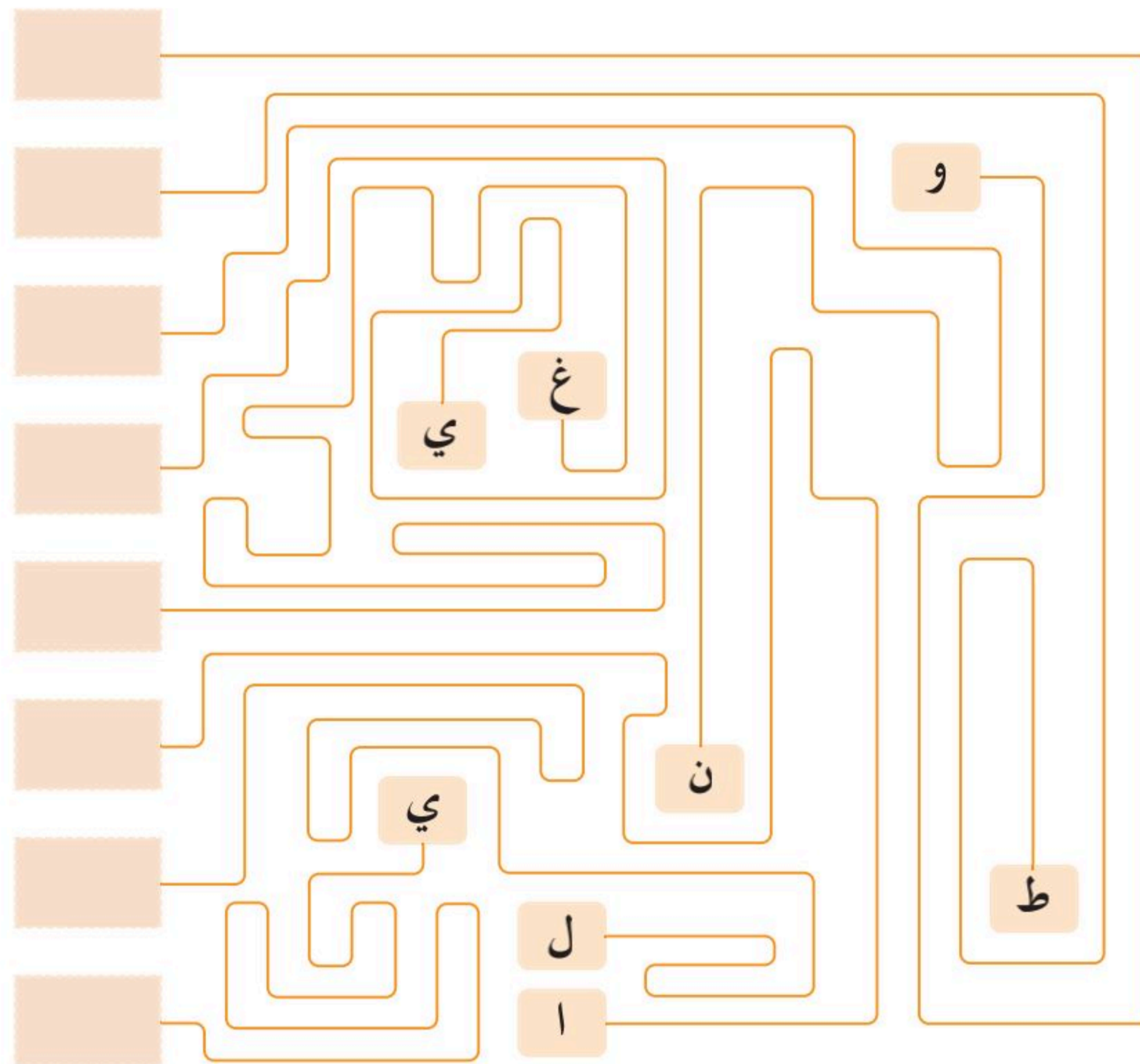
أ وضع ال..... في مكان مناسب داخل الصف.

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

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

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

٧ اجمعُ أحرفَ المربعات لتعرفَ مدى حبِّكَ لوطنك من خلالِ نقلِ كلِّ حرفٍ إلى المربعِ الخاصِّ به عبرَ المتاهةِ الظاهرةِ أمامك، ثم دُونِ العبارةَ الناتجة:



العبارةُ: .....



## وحدة بيئتي

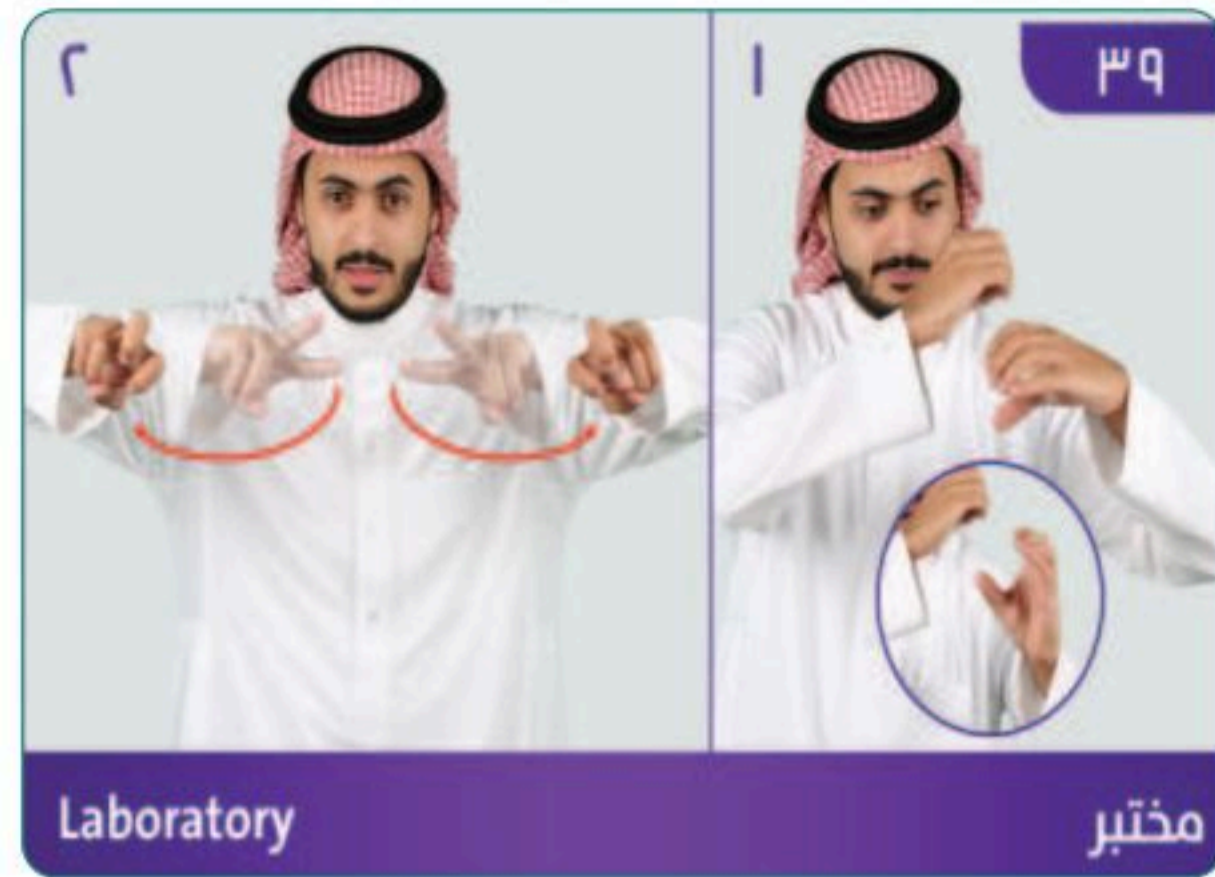
أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا  
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





Annoyance

إزعاج



Laboratory

مختبر



Education

تعليم



Reading and writing

القراءة والكتابة



Calm

هدوء

الوحدة السادسة

٦

مهاراتي  
في الحياة



## أهداف الوحدة

**يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:**

- أن يوضِّحَ أهميةَ الوقتِ في الحياة.
- أن يكتبَ جدولاً يومياً لتنظيم وقته.
- أن يبيِّنَ رأيه في أسباب التفوق الدراسي.
- أن يصفَ الآثارَ الإيجابيةَ للمشاركةِ الفعالةِ في الدرسِ.





# كَيْفَ تَنْظِمُ وَقْتَكَ

مهاراتي  
في الحياة

## الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

## أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات في الحياة، وأتعلم منها كيف أنظم وقتي، وفي هذا النشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب: ابنتكم / ابنتكم

### نشاط:

ساعدوا أبناءكم على إعداد قائمة تتضمن الأعمال التي ينبغي أن يقوم بها هذا اليوم.

## المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

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

## نشاط (١)

عبّر عن وجهة نظرك حول أهمية الوقت وتنظيمه.



.....

.....

## نشاط (٢)

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



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

## نشاط (٣)

نفذ عملاً إبداعياً في وقت فراغك ثم اعرضه على المعلم ومجموعتك وشرح لهم طريقة عمله.





نورة: هل تُصدِّقُ يا فوازُ أنه يمكنُ تعلُّمُ مهاراتِ تنظيمِ الوقتِ؟

فواز: كيفَ يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟

نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِ بداخله وفق الأولوية.

فواز: ومن علمك ذلك؟

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

فواز: فكرةٌ جميلةٌ، أشكري أمي عليها .

### ■ أنظِّمُ وقتي لأنتفعَ به :

صغيري، يا مَنْ ترغبُ أن يكونَ يومكُ يوماً مثمراً، نُقدِّمُ لك مُقترحاً يُساعدُك على تنظيمِ وقتك  
والانتفاعِ به:



١ أدوِّنُ قائمةً بكلِّ ما هو مطلوبٌ مِنِّي من أعمالٍ ومسؤولياتٍ في ورقةٍ خارجيةٍ.

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

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

٤ أوزِّعُ باقيَ الواجباتِ والأنشطةِ في الفراغاتِ المتبقيةِ في الجدولِ.

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

## نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وزّع أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

### العمل

### الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصلي ثم أرتدي ملابسي وأرتب سريرى وأساعد إخوتي على ترتيب أسرّتهم.



.....



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



.....



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



.....



أصلي ..... و.....



.....



أصلي ..... و.....



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسأل نفسك السؤال الآتي:

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

## أسرتي العزيزة



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



# كَيْفَ تَكُونُ مُجْتَهِدًا فِي الصَّفِّ

مهاراتي  
في الحياة

■ ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضح ذلك.

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



إذا أردت أن تكون متفوقًا مثلي فاتبع  
نصيحتي الآتية:

أولاً: في البيت

المفاهيم  
الرئيسة

● الاجتهاد.

تختلف جهود الطلاب من حيث إقبالهم على التعلم، فبعضهم يحرز تقدمًا ملحوظًا سنة بعد سنة، وبعضهم يكون متأخرًا عن البقية.

١ نظم وقتك بين استذكارك ولعبك.

٢ خذ قسطًا كافيًا من النوم.

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

٤ احرص على استذكار دروسك وحل واجباتك يوميًا.

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

## نشاط (١)



سجّل في الجدول الآتي ساعاتك المخصصة يوميًا لاستذكار موادك  
الدراسية:

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

قارن بين جدولك و جدول أحد الطلاب؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

٦ استحضّر أي معلومة تعرفها سابقًا عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة المعلم حولها.

٧ اختر المكان المناسب للمذاكرة.

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

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





أ. أين تجلسُ عند استذكارِ دروسك؟

.....

ب. قدم نصيحةً للطالب الذي يذاكرُ دروسَهُ بينَ الأهلِ في غرفةِ الجلوسِ، ودونها في المستطيلِ الآتي:

.....

.....

### ثانياً: في الصفِّ وفي أثناءِ الدرسِ

- ١ احْرِصْ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يومياً.
- ٢ اِهْتَمَّ بإحضارِ الكتبِ والدفاترِ حسبَ الجدولِ الدراسيِّ اليومي.
- ٣ طَبَّقِ الجلوسَ الصحيحَ في أثناءِ الدرسِ.
- ٤ أَنْصِتْ لِشرحِ المعلمِ ولا تشغَلْ نفسكَ بأيِّ شيءٍ آخرَ.
- ٥ سَجِّلِ الواجبَ المطلوبَ في سجلِّ الواجباتِ اليومية.
- ٦ لا تترددْ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمُهُ.
- ٧ شاركْ وناقشْ أثناءِ الدرسِ؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُك على الفهمِ.

### نشاط (٣)



باستخدام منظم السبب والنتيجة بين النتائج المترتبة على التصرفات

الآتية:



النتيجة

السبب

الحرص على تناول وجبة الفطور صباحاً قبل الذهاب إلى المدرسة.

النتيجة

السبب

الاجتهاد واستذكار الدروس أولاً بأول.

النتيجة

السبب

الإهمال والتقصير في حل الواجبات المدرسية.

النتيجة

السبب

كثرة الغياب عن المدرسة دون أسباب مقنعة.

من مسؤولياتك

تقدير قيمة الوقت واحترام الأنظمة والالتزام بالقوانين الصفية يزيد من تفوقك الدراسي فأحرص عليه.





## نشاط (٤)



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

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

## تطبيقات عامة

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

١ لا أهتم بالدرس الذي فاتني كثيرًا.

٢ أطلب من المعلم إعادة الشرح.

٣ أقرأ الدرس جيدًا، وأسأل المعلم عما صعب فهمه.

٤ أسأل طالبًا عن الدرس وواجباته المطلوبة.

## ٢ اقترح حلًا:



أ للطلاب الذي يعاني من الكسل والخمول.

.....  
.....



ب للطلاب الذي ينشغل عن الانتباه للدرس.

.....  
.....

لأحبُّ تناولَ الفطورِ صباحًا.



أحبُّ أن أتناولَ فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناولِ الفطورِ الصباحيِّ؟ مع توضيحِ السببِ.



.....

.....

٤ رتّب الجمل الآتية حسب أهميتها لك:

- أهتمُّ بإحضارِ الكتبِ حسبِ الجدولِ اليوميِّ.
- أسجّل الواجباتِ المطلوبةَ في سجلِّ الواجباتِ اليوميةِ.
- أحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يوميًّا.
- أنصتُ لشرحِ المعلمِ.
- لا أترددُ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمه.
- أشاركُ مشاركةً فعالةً في الصفِّ.

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

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

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

إذا حصلتَ على ١١, ١٤ درجةً فأنتَ طالبٌ ممتاز.

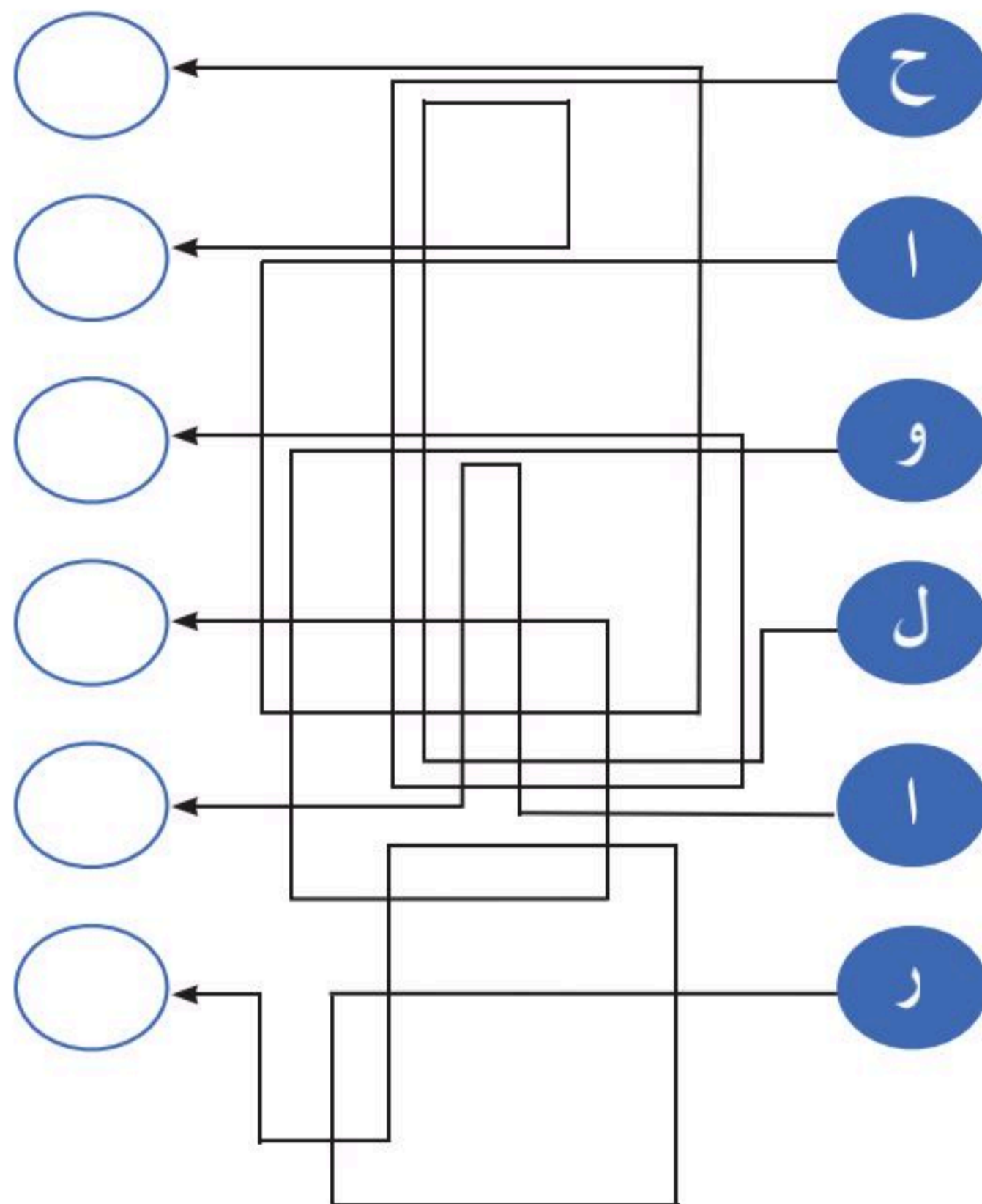
إذا حصلتَ على ٧, ١٠ درجاتٍ فأنتَ متوسط.

إذا حصلتَ على أقلَّ من ذلكَ فأنتَ تحتاجُ إلى الاجتهاد .

٦ صَنَّفُ الْجَمَلَ الْآتِيَةَ، بِكَتَابَةِ حَرْفِ (ح) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَمَثِّلُ حَقِيقَةَ  
وَحَرْفِ (ر) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَعْبُرُ عَنِ رَأْيٍ:

- الْوَقْتُ هِبَةٌ مِنْ اللَّهِ يَتَمَتَّعُ بِهِ كُلُّ فَرْدٍ.
- لَا حَاجَةَ لِتَنْظِيمِ الْوَقْتِ.
- لَا يُمَكِّنُ اسْتِعَادَةَ مَا مَضَى مِنَ الْوَقْتِ.
- إِنْ نَعِمَ اللَّهُ عَلَى الْعِبَادِ لَا تُعَدُّ وَلَا تُحْصَى.
- عَمَلُ جَدْوَلٍ لِتَنْظِيمِ الْوَقْتِ وَالِاسْتِفَادَةِ مِنْهُ ضَرُورَةٌ.

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



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

.....



## وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا  
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.







الوحدة السابعة

غذائي



## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يوضِّح أهمية الماء في حياتنا.
- أن يعدِّد بعض فوائد شرب الماء للجسم.
- أن يُسمِّي أنواع الحليب المعروضة أمامه.
- أن يقارن بين الحليب الطازج والمعقم من حيث القيمة الغذائية.
- أن يعدِّد مشروب الحليب الساخن من أحد أنواع الحليب.
- أن يحلّل القيمة الغذائية للحليب الطازج.





# الماء

غذائي

## ماذا يعني لنا الماء؟



قال تعالى:

﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾<sup>(١)</sup>

الماء مهم:



للنبات



للحيوان



للإنسان

## نشاط (١)

ماذا يحدث لو انقطع الماء؟



حفظ الموارد الطبيعية للمياه واجبٌ وطنيٌّ وإنسانيٌّ. ولتحقيق الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ تم إطلاق البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه في المملكة العربية السعودية (قطرة).



## المفاهيم الرئيسية

- الماء.
- الجفاف.

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

## ■ مصادرُ الماءِ للجسمِ:

- يحصلُ الجسمُ على الماءِ من ثلاثةِ مصادرَ:
- الماءُ الخاصُّ بالشربِ.
  - الماءُ الداخلُ في تركيبِ الأطعمةِ مثل: الخضراواتِ والفواكهِ.
  - الماءُ الناتجُ عن احتراقِ الغذاءِ داخلَ الجسمِ.

## ■ يحتوي كلُّ شرابٍ أو طعامٍ على الماءِ، أعطِ أمثلةً على ذلك.

أحتاجُ إلى ٦-٨ أكوابٍ من  
الماءِ يومياً

كم أحتاجُ من الماءِ يومياً؟



### آدابُ شربِ الماءِ:

- الشُّربُ جالساً.
- التسميةُ (بسمِ اللهِ).
- الشربُ باليدِ اليمينِ.
- عدمُ التنفسِ داخلَ الإناءِ.
- الشربُ على ثلاثةِ أنفاسٍ.
- التحميدُ بعدَ الانتهاءِ من الشربِ (الحمدُ لله).



## نشاط (٢)

توقّع ماذا يحدث لو لم نُكثِرْ مِنْ شَرَبِ الْمَاءِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ مُسْتَعِينًا  
بِالْمَنْظَمِ الْآتِي:



ماذا يحدثُ

.....

.....

.....

.....

ما أتوقّع

.....

.....

.....

.....



الحرص على شرب  
السوائل وخاصة  
الماء ليساعد على



تحسين  
الذاكرة



تحسين  
عملية الهضم



التركيز  
لفترة أطول



١٤٣



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



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

### نشاط (٣)

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

.....

.....

.....



برأيك أيُّهما أفضلُ للجسمِ شربُ الماءِ أو العصيرِ  
والشاي؟ مع التبريرِ لذلكِ.

لا تنسَ شربَ الماءِ بانتظامٍ وخاصةً عندَ انخفاضِ درجةِ حرارةِ الجوِّ في فصلِ  
الشتاءِ؛ لأن ذلكَ يُعرِّضُكَ للمشكلاتِ الصحيةِ.



### نشاط (٤)

ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عن فوائدِ ماءِ زمزمِ، ثم ناقشْها مع المعلمِ .





# الحليب

غذائي

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

## أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها أنواع الحليب وقيمته. وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم  
**نشاط:** ساعداً أبناءكم على كتابة موضوع حول فوائد الحليب.

## القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة الآتية كوّن جملاً تدل على القيمة الغذائية للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل



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



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

## المفاهيم الرئيسية

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

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

(١) سورة النحل الآية: ٦٦.

## نشاط (١)

أجب عن السؤال الآتي مستعيناً بالمنظم التخطيطي المُصاحب:



النتيجة

السبب

ماذا يحدث لو أهملنا شرب الحليب.

■ أنواع الحليب:

١ الحليب الطازج:



وهو الحليب الحديث الحلب، ومنه:

أ. الحليب المُبَسَّر: ومدة حفظه قصيرة مثل الألبان.

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

## نشاط (٢)



إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:

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



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



## ٢ الحليبُ المُجفَّفُ:



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

### نشاط (٣)



إعدادُ حليبٍ للشربِ من الحليبِ المُجفَّفِ:



● اغلِ الماءَ واتركه ليبردَ قليلاً.



● أضفِ الحليبَ إلى الماءِ وحركه جيداً بملعقةٍ نظيفةٍ.

### نشاط (٤)



بالتعاونِ مع مجموعتكِ:

اقترحِ أساليبَ فعالةً لتشجيعِ من لا يرغبُ في تناولِ الحليبِ الطازجِ.





تحدّث عبد الإله أمام الطلاب عن جدّته فقال: جدّتي امرأةٌ عظيمةٌ، فقد حكى لنا والدي عنها قائلاً: عندما نستيقظُ في الباكر تكونُ جدّتي قد حلبتُنا وصنعتُ لنا دافئاً نستمتعُ بطعمه اللذيذ قبل التوجّه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكونُ أعدتُ طعاماً شهياً تنبعثُ منه رائحةٌ الطازجة التي صنعناها من حليبٍ بعد أن جمعته في إناءٍ وخضّته بقوة ثم قامت بتصفيته للحصول على



إن طبّاحةً ماهرةً، تحرصُ على التنويع فيما تقدّمه لعائلتنا من طعامٍ، فتارةً تصنعُ لنا من الحليب منعشاً بعد أن تُعقم الحليب وتخمّره بتركه فترةً من الزمن ليُجود طعمه، ثم تحفظه في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارةً تسخنُ ثم تضعه في وعاءٍ حتى يثخن ويغلظ فتحصل على اللبن وتقدّمه لنا في المساء عندما تجتمعُ عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب الأخضر الرطب.

وتحرصُ على وجبة الفطور، وترفضُ أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشربُ الطازج، ونتناولُ اللذيذة الطعم التي صنعناها من اللبن بعد وضعه في أكياس قماشٍ نظيفةٍ وتعليقها في مكانٍ باردٍ؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على التي لا يكادُ يشبع منها من يتذوّقها، كما كانت تضعُ في حقائبنا خبزاً تحشوه طرية طيبة الطعم تُعدّها من المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل فتكونُ التي يسألني أصدقائي عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهي. وعندما نزرور بعض أقاربنا تحملُ معها هداياها ومنها أقراص الهشة التي تصنعها من المغلى فتكونُ منه عجيباً تُشكّله أحجاماً متساوية ثم تُعرضه لأشعة ليُجف.



س١. ضع عنواناً مناسباً للقصة.....

س٢. استنتج من القصة السابقة:

ا منتجات الحليب:

- ١ .....  
٢ .....  
٣ .....  
٤ .....  
٥ .....  
٦ .....

ب صناعة اللبنة.



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



## نشاط (٥)

ينقسم الطلاب مجموعتين:



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



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

نورة: لا، ماذا حدث له؟

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

نورة: ماذا قال له الطبيب؟

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

نورة: ما فائدة شرب الحليب؟

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

من وزارة الصحة.

نورة: معلومة مفيدة أشكرك عليها.

## نشاط (٦)

قيّم نفسك:



● هل تتناول ثلاثة أكوابٍ من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟

● سجّل مقدار ما تتناول في الجدول الذي أمامك:

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

## أصناف من الحليب

### حليب بالكاكو



#### المقادير:

كوب حليب.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكو.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

#### الطريقة

١ يُخلط مسحوق الكاكو مع قليل من الحليب.

٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكو، ويُقلب جيدًا حتى يغلي.

٣ يُصب في كوب ويُضاف إليه العسل، ويُحرَّك ويُقدَّم ساخنًا.



إذا لم يتوفر العسل ماذا تفعل؟

## حليب مع رقائق الحبوب

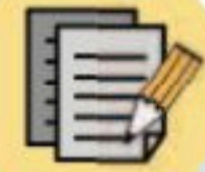


### المقادير:

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

### الطريقة

- يُضاف العسل إلى الحليب للتحلية.
- توضع الرقائق في طبق عميق.
- يُصب الحليب عليه، 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)



حدّد مما يأتي ثلاثة أمورٍ تُودُّ توفرها عند اختيار صنفٍ جيدٍ من

### رقائق الذرة:

- أ. طعم الرقائق لذيذ.
- ب. لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظة.
- ج. شخصياتٌ محبوبةٌ تأكلُ من هذا المنتج.
- د. أن تكون الرقائق في عبواتٍ صغيرة الحجمٍ صالحةٍ للاستعمالٍ مرةً واحدةً.
- هـ. بداخل العبوة هديةٌ مجانيةٌ.

## أسرتي العزيزة



ساعدنا أبناءكم على ابتكار صنفٍ من الحليب يُقدّمُ بطريقةٍ جاذبةٍ لطفلٍ لا يرغبُ في شرب الحليب.

## تطبيقات عامة

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

(ب)

من منتجات الحليب.  
حليب سائل تم تجفيفه وتبخيره.  
البقرة - الشاة - الناقة.  
ساخناً أو بارداً.  
حليب طازج لم تنته مدته صلاحيته.  
الماء الخاص بالشرب.

(أ)

يحصل الجسم على الماء من  
يؤخذ الحليب من  
الحليب المجفف  
يمكن تقديم الحليب  
تعد اللبنه والجبنه

٢ علل ما يأتي:

أ ضرورة الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف.

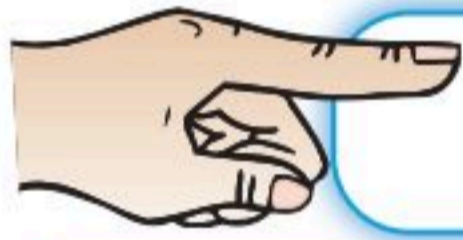
ب يحرك الحليب بالملعقة عند غليه.

ج يحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة.



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

..... سلبى .....  .....  
 ..... قبيح .....  .....  
 ..... سريع الغضب .....  .....  
 ..... نهار .....  .....  
 ..... طويل .....  .....  
 ..... صغير .....  .....



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

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



٥ اقرأ الجمل الآتية، ثم استخلص السبب والنتيجة، ودون إجابتك:

أ يساعد الكالسيوم في الحليب على تقوية عظامنا.

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

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

د يحتاج الجسم من ٦-٨ أكواب من الماء يومياً.

النتيجة

السبب

	أ
	ب
	ج
	د

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



منتجات الحليب

خضراوات

فواكه

٧ اقترح نصائح فعالة لتفادي حالة العطش.



## وحدة غذائي

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ، حتى أتواصل مع الآخرين من الصُّمِّ، وأنا  
قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.

