

ملخص

الفصل الدراسي الثالث

إعداد

موقع حلول



الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي

نظافة اليدين والقدمين

فيم تستخدم يديك وقدميك خلال اليوم؟



كيف نتخلص من الجراثيم؟ بغسل اليدين



نظافة اليدين والقدمين

يجب غسل اليدين بالماء والصابون في الاوقات التالية



الأدوات التي احتاجها في تنظيف يدي والعناية بهما
في الاشكال الاتية



نظافة اليدين والقدمين

لسلامة قدمي وحمايتها استخدم ما يلي



تغير الجوارب يوميا يمنع ظهور الرائحة الكريهة
لبس الحذاء المناسب يساعد علي حماية القدمين

إرشادات عامة

- ◆ الحِرْصُ عَلَى غَسْلِ اليَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ وَ بَعْدَهُ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِكَ.
- ◆ لُبْسُ الحِذَاءِ المُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ القَدَمَيْنِ.
- ◆ تَغْيِيرُ الجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الكَرِيهَةِ.
- ◆ طَرِيقَةُ التَّحَدُّثِ بِاليَدَيْنِ هِيَ لُغَةُ الإِشَارَةِ.

نظافة الاسنان

انظف اسناني باستخدام فرشاة الاسنان



اهمال نظافة الاسنان يسبب التسوس



لتبدو اسناني جميلة اقوم بالتالي

لِتَبْدُوْ اَسْنَانِي جَمِيْلَةً:



ما هي انواع الاسنان؟ لبنية ودائمة

نظافة الاسنان



إرشادات عامة

- ◆ شُرْبُ الحَلِيبِ يُقَوِّي الأَسْنَانَ.
- ◆ لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَاةٌ خَاصَّةٌ بِهِ، يُغَيِّرُهَا بَيْنَ مُدَّةٍ وَأُخْرَى.
- ◆ السُّوسُ يُهَاجِمُ الأَسْنَانَ المُهْمَلَةَ، فَنظِّفِهَا بَعْدَ تَنَاوُلِ الحَلْوَى وَقَبْلَ النَّوْمِ.
- ◆ مِقْدَارُ كُوبٍ مِنَ المَاءِ يَكْفِي لِتَنْظِيفِ الأَسْنَانِ، وَيَمْنَعُ هَذَرَ المَاءِ.
- ◆ أَسْنَانُكَ اللَّبَنِيَّةُ تَسْقُطُ وَتَظْهَرُ أَسْنَانُ جَدِيدَةٌ دَائِمَةً.
- ◆ طَرَفُ السُّوَالِكِ المُسْتَحْدَمِ يُقْصُّ يَوْمِيًّا.

السلامة اثناء عبور الشارع او اللعب

الاشارة الضوئية تساعد في تنظيم المرور



تسمي الخطوط البيضاء في الطريق منطقة عبور المشاة



أنواع الاشارات الضوئية

إشارات ضوئية للمشاة



إشارات ضوئية للسيارات



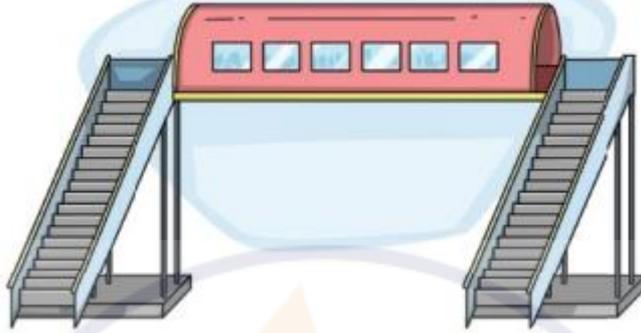
يتوقف السائق عندما تكون الاشارة باللون الاحمر

يستعد للوقوف عندما تكون الاشارة باللون الاصفر

يسير عندما تكون الاشارة باللون الخضراء

السلامة اثناء عبور الشارع او اللعب

عند عبور الشوارع الرئيسية احرص علي استخدام جسر المشاة



إرشادات عامة

- ◆ سِرْ عَلَى الرِّصِيفِ بَعْدَ عُبُورِ الشَّارِعِ.
- ◆ أَعْبِرِ الشَّارِعَ بِسُرْعَةٍ بَعْدَ أَنْ تَتَأَكَّدَ مِنْ خُلُوهِ مِنَ السَّيَّارَاتِ.
- ◆ تَجَنَّبِ اللَّعِبَ فِي الشَّارِعِ.
- ◆ لَا تَتَحَدَّثْ مَعَ الْغُرَبَاءِ فِي الشَّارِعِ.

السلامة اثناء اللعب

لِللَّعِبِ عِدَّةُ فَوَائِدَ مِنْهَا:

- ◆ تَنْشِيطُ دَوْرَتِي الدَّمَوِيَّةِ، وَهُوَ مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ جِسْمِي نُمُوًّا صِحِّيًّا.
- ◆ اِكْتِسَابُ مَهَارَاتِ حَرَكَيَّةٍ تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ جِسْمِي.
- ◆ الشُّعُورُ بِالمُتَعَةِ وَالبَهْجَةِ وَالشُّرُورِ.
- ◆ تَعَلُّمُ عَدَدٍ مِنَ القِيَمِ مِثْلِ التَّعَاوُنِ وَالحُبِّ وَالاِنْتِمَاءِ.
- ◆ كَسْبُ صَدَاقَاتٍ أَكْثَرَ عِنْدَ اللَّعِبِ الجَمَاعِيِّ.



من الاصابات التي قد يتعرض لها عند اهمال ارشادات السلامة
اثناء اللعب



السلامة اثناء اللعب



إرشادات عامة

- ◆ تجنّب اللّعب عند مصادِر الخطرِ.
- ◆ احترم الآخرين اثناء اللّعب ولا تُسيء إليهم.
- ◆ لا تلعب بصخب فتكون مصدرًا لإزعاج الآخرين وإيذائهم.
- ◆ حافظ على ممتلكات الوطن؛ ليبقى منارة حضارية جميلة.

الوحدة الثانية

شخصيتي

كيف أشتري؟

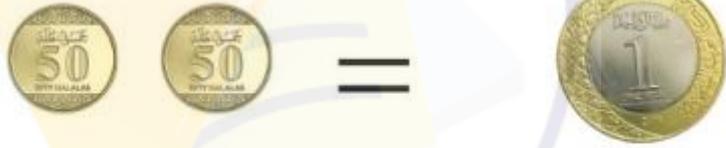
لاشتري ما احتاجة من مقصف المدرسة

اقف في الطابور ولا ازاحم الاخرين عند الشراء

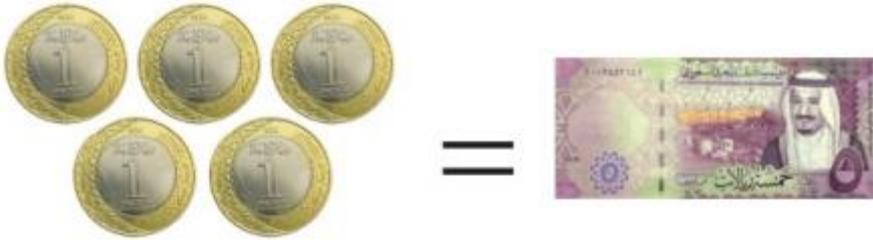
اعطي البائع النقود ويعطيني ما احتاجه

أتأكد من عد النقود المتبقية

ان اعرف ان هذا ريال واحد

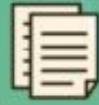


ان اعرف ان هذة خمسة ريالات



كيف أشتري؟

ان اعرف ان هذة عشرة ريالات



إرشادات عامة

- ◆ البَيْعُ وَالشَّرَاءُ فِي الْمَقْصَفِ يُشْبَهُ الْبَيْعَ وَالشَّرَاءَ فِي السُّوقِ.
- ◆ عَدُّكَ لِنُقُودِكَ قَبْلَ الشَّرَاءِ وَبَعْدَهُ، وَحِرْصُكَ عَلَيْهَا جَيِّدًا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- ◆ أَشْتَرِي مَا أَحْتَاجُهُ بِحُدُودِ قُدْرَةِ وَالِدِي الْمَالِيَّةِ.
- ◆ لَيْسَ ضَرُورِيًّا صَرْفُ جَمِيعِ النُّقُودِ الَّتِي مَعَكَ فِي الْيَوْمِ نَفْسِهِ.
- ◆ شِرَاؤُكَ لَيْسَ لِكُلِّ مَا يُعْجِبُكَ، بَلِ احْتِيَاجَاتِكَ فَقَطْ.
- ◆ مَا تُعْطَى مِنْ مَالٍ يُسَمَّى مَصْرُوفًا، وَإِذَا وَفَّرْتَ مِنْهُ مَبْلَغًا يُسَمَّى ادِّخَارًا.

الوحدة الثالثة

وقتي

تنظيم الوقت

كل عمل نقوم به يحتاج الي وقت

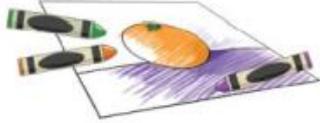


وقت الفراغ هو الوقت الذي لا تعمل فيه

تعاقب الليل والنهار يساعدنا علي تنظيم وقتنا

تنظيم الوقت

ينبغي قضاء وقت الفراغ بعمل مفيد مثل



الرَّسْمِ وَالتَّلْوِينِ.



القراءة المفيدة كحفظ القرآن وقراءة القصص.



الألعاب البدنية المفيدة.

أقضي وقت فراغي في

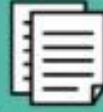


أحرص علي القراءة باستمرار ولكن لا انسي

- ◆ أَنْ أُبْعِدَ الْكُتُبَ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.
- ◆ أَنْ أُحَافِظَ عَلَى الْكُتُبِ بَعْدَ الْكِتَابَةِ عَلَيْهَا.
- ◆ أَنْ أُرَتِّبَ مَكْتَبَتِي فِي الْمَنْزِلِ وَلَا أُهْمِلَهَا.
- ◆ أَنْ أُتَبَادَلَ الْكُتُبَ وَالْقِصَصَ الْمُفِيدَةَ مَعَ أَصْدِقَائِي.
- ◆ أَنْ أَتَعَلَّمَ مِمَّا أَقْرَأُ مِنَ الْقِصَصِ وَالْكُتُبِ.
- ◆ أَنْ أَسْأَلَ عِنْدَمَا أَقْرَأُ عَنِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَا أَفْهَمُهَا.
- ◆ أَنْ أُدَوِّنَ مَا يُعْجِبُنِي فِي مُذَكَّرَاتٍ خَاصَّةٍ بِي.



تنظيم الوقت



إرشادات عامة

◆ لكل شخص وقت فراغ يعمل فيه ما يحبّه.

◆ الصّحة والفراغ نعمة من الله.

◆ اللّعب ممتع ولكن لا تقض فيه كلّ الوقت.

◆ العبث بالكتب عمل غير لائق.

الوحدة الرابعة

غذائي

الافطار الصحي

كم وجبة نتناول في اليوم؟ ثلاث وجبات



السبب والنتيجة

١. إمداد الجسم بالطاقة اللازمة والضرورية للحركة واللعب.
٢. زيادة التركيز وتقوية الذاكرة.
٣. الحصول على الفيتامينات والمعادن الضرورية.

تناول الفطور صباحًا

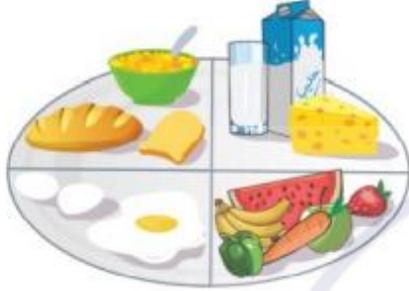


اول وجبة يتناولها المسلم بعد غروب الشمي في رمضان

وجبة الفطور

الافطار الصحي

أتناول وجبة فطور صحية متنوعة تحتوي علي الحليب والبيض
والخبز والحليب والفواكه والخضراوات



اذهب الي المدرسة ومعني وجبة مدرسية خفيفة



الافطار الصحي



إرشادات عامة

- ◆ يَجِبُ أَنْ يَحْتَوِيَ فُطُورُكَ عَلَى الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا.
- ◆ اِحْرَظْ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا.
- ◆ احرص على شرب الماء بانتظام يوميًّا.
- ◆ لَا تَضَعْ وَجِبَّتَكَ الْمَدْرَسِيَّةَ مَعَ كُتُبِكَ.
- ◆ اشْتَرِ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ؛ لِتَنَاوُلِهَا أثنَاءِ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
- ◆ اغْسِلْ يَدَيْكَ قَبْلَ تَنَاوُلِ طَعَامِكَ.
- ◆ تَنَاوَلِ الطَّعَامَ وَأَنْتَ جَالِسٌ.
- ◆ قُلْ بِسْمِ اللَّهِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْهُ.
- ◆ ضَعْ بَقَايَا الطَّعَامِ فِي مَكَانِهَا الْمُخَصَّصِ.
- ◆ اِهْتَمَّ بِنِظَافَةِ فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.