

ملخص

الفصل الدراسي الثالث



الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي

السلامة داخل المدرسة

الاصابات داخل المدرسة



السلامة داخل الفصل

التصرف السليم

1. الجلوس على الكرسي باستقامة.
2. عدم وضع الحقيبة على الكرسي خلف الظهر.
3. عدم العبث بمنافذ الكهرباء والأجهزة الكهربائية.
4. عدم التسلق على النافذة أو الخروج بكامل الجسم منها.

النتيجة

1. أحافظ على نفسي وظهري.
2. لا أتسبب في إيذاء نفسي والآخرين.



السلامة داخل المدرسة

التَّصَرُّفُ الخَاطِئُ

١. التَّدَاوُعُ مَعَ الأَخرين أَوْ التَّرَاخُمُ عِنْدَ الدُّخُولِ أَوْ الخُرُوجِ مِنَ الفَصْلِ.
٢. إِعَاقَةُ أَوْ عَرَقَلَةُ الأَخرين أثنَاءَ دُخُولِ الفَصْلِ أَوْ الخُرُوجِ مِنْهُ.
٣. قَذْفُ بَعْضِ الأَدَوَاتِ المَدْرَسِيَّةِ كَأَقْلَامِ الرُّصَاصِ أَوْ الكُتُبِ أَوْ مَشَابِكِ الوَرَقِ أَوْ أَيِّ مَوَادٍ صَلْبَةٍ عَلَى الأَخرين.
٤. القِيَامُ بِأَعْمَالِ شَعْبٍ أَوْ عُنْفٍ تُجَاهَ الأَخرين أثنَاءَ فِتْرَةِ الاستِرَاحَةِ.

النتيجة

١. أَتَسَبَّبُ فِي أَذْيَةٍ نَفْسِي أَوْ إِذَاءٍ جُزْءٍ مِنْ جَسَدِي.
٢. أَتَسَبَّبُ فِي إِذَاءِ الأَخرين.



إرشادات عامة

- ◆ مِنَ الضَّرُورِيِّ أَنْ تَحْفَظَ وَتَحْمِي نَفْسَكَ مِنْ أَيِّ سُلُوكٍ يُعَرِّضُكَ لِلخَطَرِ.
- ◆ التَّيَرَامُ الأَدَابِ الحَسَنَةِ مَعَ الأَخرين يَجْعَلُكَ شَخْصِيَّةً مَحْبُوبَةً مِنَ الجَمِيعِ.
- ◆ إِذَاءُ الأَخرين لَيْسَ مِنْ قِيمِ وَمَبَادِي المُسْلِمِينَ.

السلامة داخل المدرسة

السلامة في الممرات والسلالم

- السَّيْرُ بِهَدْوٍ فِي الْمَمَرَاتِ وَعَدَمُ الرِّكْضِ حَتَّى لَا تَتَعَرَّضَ لِخَطَرِ السُّقُوطِ.
- عَدَمُ التَّدَاوُعِ عَلَى السَّلَامِ أثنَاءِ الصُّعُودِ أَوْ التُّزْوِلِ.
- التَّزَامُ الْجِهَةِ الْيُمْنَى مِنَ السَّلَمِ أثنَاءِ الصُّعُودِ وَالْجِهَةِ الْيُسْرَى أثنَاءِ التُّزْوِلِ.
- عَدَمُ قَطْعِ دَرَجَتَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ أثنَاءِ اسْتِخْدَامِ السَّلَامِ.
- تَجَنُّبُ رَمْيِ الْمُخْلَفَاتِ أَوْ النَّقَابَاتِ أَوْ سَكَبِ الْمَشْرُوبَاتِ عَلَى السَّلَامِ، حَتَّى لَا تُسَبِّبَ انْتِزَالَاقَ الْآخَرِينَ أَوْ تَعَثُّرَهُمْ.
- عَدَمُ تَسَلُّقِ الْحَاجِزِ بَيْنَ الْأَدْوَارِ أَوْ التَّرْخُلُقِ عَلَيْهِ، لِتَلَاوِي السُّقُوطِ.
- تَجَنُّبُ الْإِنْحِنَاءِ إِلَى الْأَسْفَلِ مِنْ أَعْلَى الْحَاجِزِ لِتَفَادِي خَطَرِ السُّقُوطِ.



السلامة في دورات المياه

التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

1. التَّرْتِيبُ بِقَوَاعِدِ اسْتِخْدَامِ دُورَاتِ الْمِيَاهِ.
2. أَمْسِي بِهَدْوٍ عِنْدَ الدُّخُولِ أَوْ الخُرُوجِ مِنْ دُورَةِ الْمِيَاهِ.
3. أَتَأَكَّدُ مِنْ سَلَامَةِ الْبَابِ قَبْلَ إِغْلَاقِهِ.
4. أَتَفَقَّدُ الْمِرْحَاضَ قَبْلَ اسْتِخْدَامِهِ لِلْحِفَاطِ عَلَى صِحَّتِي.
5. أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ اسْتِخْدَامِ دُورَةِ الْمِيَاهِ.

النتيجة

أَحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي وَسَلَامَتِي مِنَ الْأَمْرَاضِ.



السلامة داخل المدرسة

التصرف الخاص

١. الرُّكُضُ أَوْ القَفْزُ فِي دَوْرَةِ المِيَاهِ.
٢. العَبَثُ بِالمِيَاهِ أَوْ سَكْبُهَا عَلَى الأَرْضِيَّةِ.
٣. لَمْسُ مَنَافِذِ الكَهْرَبَاءِ وَالبِدَانِ مُبَلَّتَانِ بِالمَاءِ.

النتيجة

١. أتعرضُ لِخَطَرِ الأَنْزِلَاقِ.
٢. أَسَبِّبُ فِي هَذَرِ المَاءِ وَإِيذَاءِ الأَخرينِ.
٣. أُعْرَضُ نَفْسِي وَالأَخرينَ لِأَخْطَارِ الكَهْرَبَاءِ.



إرشادات عامة

- ◆ اِحْتَرِمُ الأَخرينَ أَثناءَ السَّيْرِ فِي المَمَرَاتِ وَالسَّلَالِمِ وَلَا تُسِيعُ لَهُمِ.
- ◆ اِخْرُصْ عَلَى نِظَافَةِ دَوْرَاتِ المِيَاهِ بَعْدَ اسْتِعْمَالِهَا؛ لِأَنَّهَا وَضِعَتْ لَكَ وَليغيرِكَ.
- ◆ تَجَنَّبِ الأَحْدِيثَ بِصَوْتِ مُرْتَفِعٍ عِنْدَ السَّيْرِ فِي المَمَرَاتِ حَتَّى لَا تُصْبِحَ مَضْطَرٌّ إِزْعَاجٍ لِلأَخرينِ.

السلامة داخل المدرسة

السلامة في الملاعب

| ❌ لا أفعل | ✅ أفعل |
|---|--|
| • لا تلعب بأدوات أو ألعابٍ مُخصَّصةٍ لآخرين أكبر سنًا. | • اتَّبِعْ إرشادات الأُسْتَاذِ المُسؤولِ في المَلْعَبِ. |
| • لا تتركُضْ في المَلْعَبِ وَأَنْتِ تَحْمِلُ زُجَاجَةَ مَاءٍ أو عَصِيرٍ. | • التَّزِمِ بِتَعْلِيمَاتِ مُعَلِّمِ التَّرْيِيبَةِ البَدَنِيَّةِ. |
| • لا تلعبُ تَحْتِ أشعةِ الشَّمْسِ المُباشِرَةِ حَتَّى لا تَتعرَّضَ لِضَرَبَاتِ الشَّمْسِ أو فُقدَانِ السَّوائِلِ. | • احْتَرِمِ قَوَاعِدَ كُلِّ لُعبةِ رِياضِيَّةٍ. |
| • لا ترمِ الأَدَوَاتِ الرِياضِيَّةِ بِاتِّجاهِ الآخرينِ. | • ارتدِ المَلابِيسَ والأَحذيةَ الرِياضِيَّةَ المُخصَّصةَ مَعَ المُعدَّاتِ الواقِيَةِ المُناسِبَةِ. |
| • لا تُضربِ الآخرينِ (حتَّى على سَبِيلِ المُزاحِ) أثناءَ مُمارَسةِ الرِياضَةِ. | • حافِظِ على هُدوءِ الأَعْصابِ أثناءَ اللُّعبِ. |
| | • حافِظِ على أَدَوَاتِ الأَلعابِ الرِياضِيَّةِ؛ فَهِيَ لَكَ وَلِغَيْرِكَ. |



إرشادات عامّة

- ◆ تَجَنَّبِ اللُّعبَ عِنْدَ مَصادرِ الخَطَرِ أو العَبَثِ بِها.
- ◆ عَدَمُ الخُرُوجِ مِنَ المَدْرَسَةِ إِلَّا بَعْدَ النِّداءِ مِنَ حارِسِ الأَمْنِ بِوُضُوحٍ وَسِيلةِ التَّقْلِ.
- ◆ حافِظِ على مُمْتَلَكَاتِ الوَطَنِ، لِيبقى مَنارةٌ حَضارِيَّةً جَمِيلَةً.

الوحدة الثانية

شخصيتي

مصروف في الشخصي

صف ما تشاهده في الشكل التالي



ارسم دائرة حول المصدر الذي تحصل منه علي النقود



لون دوائر الحاجات باللون الاحمر ودوائر الرغبات باللون الازرق



مصروف في الشخصي



إرشادات عامة

- ◆ المَالُ نِعْمَةٌ فَاشْكُرْ اللَّهَ سُبْحَانَهُ عَلَيْهَا.
- ◆ هُنَاكَ فَرْقٌ بَيْنَ الْكُرْمِ وَالْإِسْرَافِ، وَبَيْنَ الْبُخْلِ وَحُسْنِ التَّدْبِيرِ.
- ◆ مِنَ الْحِكْمَةِ حُسْنُ التَّصَرُّفِ فِي الْمَالِ.
- ◆ جُزْءٌ مِنَ الْعَيْشِ بِكَرَامَةٍ أَنْ تَصْرِفَ الْمَالَ بِحُدُودِ إِمْكَانِيَّاتِكَ.

كيف اتصرف اذا بقي معي نقود

التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَذْخِرُ جُزْءًا مِنْهُ فِي الْحِصَالَةِ.
٢. أَتَصَدَّقُ بِجُزْءٍ مِنْهُ.
٣. أَشْتَرِي الْأَشْيَاءَ الضَّرُورِيَّةَ فَقَطْ.
٤. أُقْرِضُ مَنْ يَحْتَاجُ مِنَ الْأَهْلِ وَالْأَقْرَابِ وَالْأَصْدِقَاءِ.



النتيجة

١. تَعْوِيدُ النَّفْسِ عَلَى التَّوْفِيرِ وَالْإِدْخَارِ.
٢. عَدَمُ الْحَاجَةِ لِلْآخِرِينَ.
٣. تَوْفِيرُ مَبْلَغٍ مِنَ الْمَالِ لِلِاسْتِفَادَةِ مِنْهُ عِنْدَ الْحَاجَةِ.



التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

١. أَشْتَرِي الْأَشْيَاءَ غَيْرَ الضَّرُورِيَّةِ، وَالْبَاهِظَةَ الثَّمَنِ.
٢. أَشْتَرِي الْكَثِيرَ مِنَ الْحَلْوَى.
٣. أَجْمَعُ الْمَالَ وَأَحْرِمُ نَفْسِي مِنَ الضَّرُورِيَّاتِ.



النتيجة

١. الْإِتْسَافُ بِالْإِسْرَافِ وَالتَّبْدِيرُ أَوْ الْبُخْلُ وَالتَّقْتِيرُ.
٢. الْحَاجَةُ إِلَى الْاِقْتِرَاضِ مِنَ الْآخِرِينَ.
٣. الْحِرْمَانُ وَعَدَمُ الْاسْتِمْتَاعِ بِالْمَالِ.

كيف اتصرف اذا بقي معي نقود



إرشادات عامة

- ◆ الصَّدَقَةُ تَزِيدُ الْمَالَ وَلَا تَنْقُصُهُ.
- ◆ الْبُخْلُ صِفَةٌ ذَمِيمَةٌ يَنْبَغِي تَجَنُّبُهَا.
- ◆ يُمَكِّنُ تَقْسِيمُ مَصْرُوفِكَ لَصَرْفِهِ عَلَى ثَلَاثَةِ أُمُورٍ: الْإِحْتِيَاجَاتُ الْأَسَاسِيَّةَ وَالصَّدَقَةَ وَالِاسْتِشَارُ.
- ◆ بَدَلًا مِنْ زِيَادَةِ مَصْرُوفَاتِكَ فَكِّرْ كَيْفَ تَزِيدُ مِنْ إِرَادَاتِكَ.

الوحدة الثالثة

غذائي

الماء

نحصل علي الماء من مصادر متعددة مثل



الأنهار



الأمطار



البحار



الآبار

مصادر الماء



الماء مهم



للنبات



للحيوان



للإنسان

الماء

استخدم الماء في



يَحْمِي الْجِسْمَ مِنَ الْجَفَافِ

يُحَسِّنُ صِحَّةَ الْفَمِ
وَيَحْمِي مِنَ تَشَقُّقِ الشَّفَاةِ

يُقَلِّلُ مِنْ حِدَّةِ الْإِصَابَةِ
بِالْإِمْسَاكِ

فَوَائِدُ
شُرْبِ الْمَاءِ



يُسْرِعُ عَمَلِيَّةَ هَضْمِ
الطَّعَامِ

يُبْقِي الدِّمَاعَ هَادِئًا وَفِي
حَالَةٍ عَمَلٍ جَيِّدَةٍ

يُحَافِظُ عَلَى دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ

الماء

تجنب العادات السيئة اثناء شرب الماء

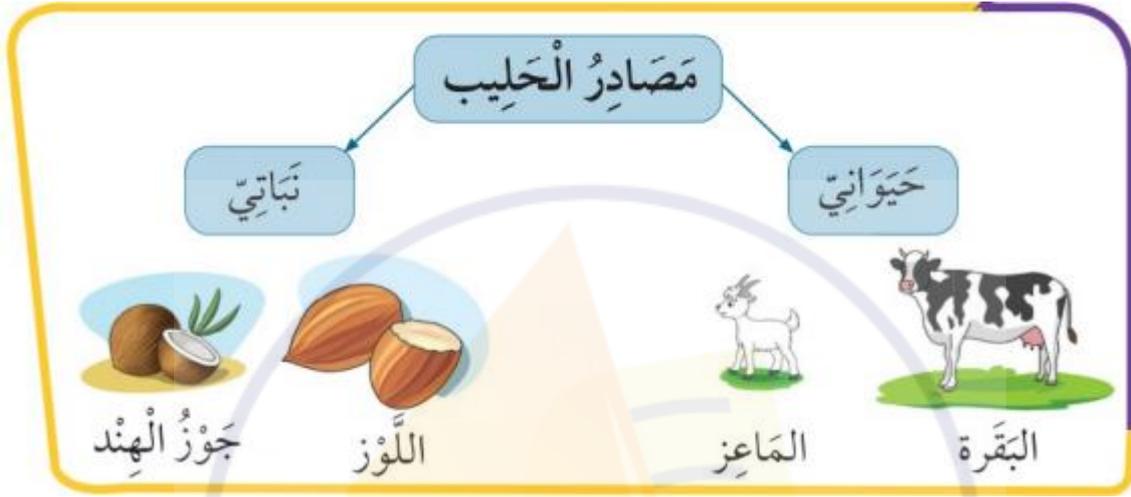


إرشادات عامة

- ◆ حافظ على الماء تحقيقاً لرؤية بلادنا ٢٠٣٠.
- ◆ قل (بِسْمِ اللَّهِ) قَبْلَ الشُّرْبِ وَ(الْحَمْدُ لِلَّهِ) بَعْدَهُ.
- ◆ تَجَنَّبِ الشُّرْبَ أَثْنَاءَ تَنَاوُلِ الْوَجْبَةِ إِلَّا لِلضَّرُورَةِ.
- ◆ لَا تَتَنَفَّسْ فِي إِنَاءِ الشُّرْبِ؛ لِأَنَّهُ مِنَ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ.
- ◆ تَجَنَّبِ الْإِسْرَافَ وَهَدْرَ الْمَاءِ؛ فَدِينُنَا يَنْهَانَا عَنْ ذَلِكَ.

الحليب

من اين نحصل علي الحليب



منتجات الحليب كثيرة منها



الحليب

أَشْرَبُ الْحَلِيبَ يَوْمِيًّا لِأَنَّهُ يُسَاعِدُنِي عَلَى:

تَقْوِيَةِ الْأَسْنَانِ

النُّمُو

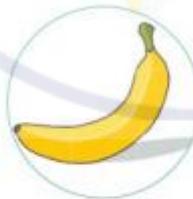
بِنَاءِ الْعِظَامِ



يمكن إضافة نكهات للحليب مثل



الْفَرَاوَلَةُ



الْمَوْزُ

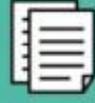


الزَّنْجَبِيلُ



العَسَلُ

الحليب



إرشادات عامة

- ◆ الحليب ضروري لنمو العظام والأسنان وسلامتها.
- ◆ زيادة السكر في الحليب تؤدي أسنانك.
- ◆ خذ من الحليب قدر حاجتك، واحفظ الباقي في الثلاجة.