

● قررت وزارة التعليم تدريس
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩



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 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

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 يساهم في تحقيق
رؤية المملكة العربية السعودية 2030 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 وتحاور
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.

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





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 يَحْتَجُنَّها 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 يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تـضمين أنـشطة إشراك الأـسرة في هـذا الكـتاب:

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 بالصف / المحافظة
على المرافق العامة
في المدرسة

العناية بالكتاب

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

بيئي



المضاهيم الرئيسية

- الكتاب
- تدوير الورق

تبذل 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.



غرس المبادئ والقيم الوطنية وتعزيز الانتماء الوطني.



■ واجبك تجاه الكتاب المدرسي:

أولاً: قبل الاستخدام:

المحافظة عليه وتغليفه بالبلاستيك باتباع الخطوات الآتية:



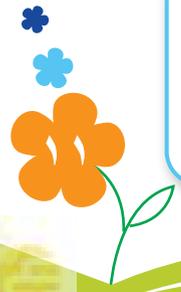
أ. تجهيز الأدوات.



ب. كتابة الاسم.



ج. قص قطعة بلاستيك تناسب حجم الكتاب.





د. إصاق الجزء الخلفي
والجزء الأمامي.



هـ. إصاق 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 الاستدكار 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 إختوتها 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 تتخزينها شعارا لك داخل مدرستك وخارجها.



الحقيبة

المسطرة

القلم

ثروة

مبرة

القلم

دفتر

ممحاة

كتابي

الحقيبة

مبرة

المسطرة

دفتر

ممحاة





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 زميلاتها على العمل ومضاعفة الجهد في الاعتناء بصفهن لتحقيق الفوز. كانت هند تستمع لمعلمتها بحرص وإصرار على أن تتعاون مع زميلاتها 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 كالآتي:

المفاهيم الرئيسية

- نظافة الصف
- تنسيق الصف
- الفناء

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 أقيمت قائمة 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 زميلاتها 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.



.....

.....

نشاط (٢)

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



.....

.....



تنسيق الصف وترتيبه:



صفي شعورك لو كان صفك أحد هذه الصفوف.

قدمي مقترحا لتنسيق صفك ليفوز بالمركز الأول بين الصفوف.



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.

.....

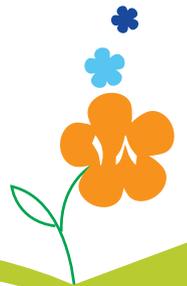
.....

ومن أهم هذه المرافق ما يأتي:

أولاً: فناء المدرسة

يُعتبر المرآة التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة.

تأملي الصور الآتية ثم علقي عليها:



نشاط (٤)

أمامك صورة لفضاء إحدى المدارس بعد الاختبارات، اختاري أفضل تعليق على هذه الصورة، تعبرين 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 الانفوجرافيك أو الـ QR الخاص به.



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 المرحاض.



النتيجة

.....
.....
.....
.....

السبب

.....
.....
.....
.....



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

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 استلامه

١ للمحافظة عليه.

٢ اقتداء بالآخرين.

٣ عمل اعتادت عليه التلميذة.

مباشرة

٢ انقلي الحرف الأول من كل كلمة إلى الجدول حتى تظهر لك عبارة

تبين حالة كتابك:

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

يقضي

باب

الصف

تغليف

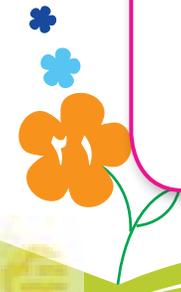
كرسي

فناء

يد

ظرف

نظافة



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

- أ يُمزق الكتاب المدرسي بعد الانتهاء منه، ويُوضع 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.

.....

٢ فتاة لم تغسل يديها بعد الانتهاء من دورة المياه.

.....

٣ فتاة ترمي الأوراق أو بقايا الطعام في فناء المدرسة.

.....



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

أشياء تعجبني

١

٢

٣

٤

٥. النشيد الوطني في طابور الصباح.

أشياء لا تعجبني

١. رمي بقايا الطعام على الأرض.

٢

٣

٤

٥



٦ رتبي حروف الكلمة ثم اكتبها في الفراغات:

ث	ي
ب	ق
ت	ة
ت	ح
ي	ب

س	ا
د	ل
ر	ع
م	ث
ة	ب

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

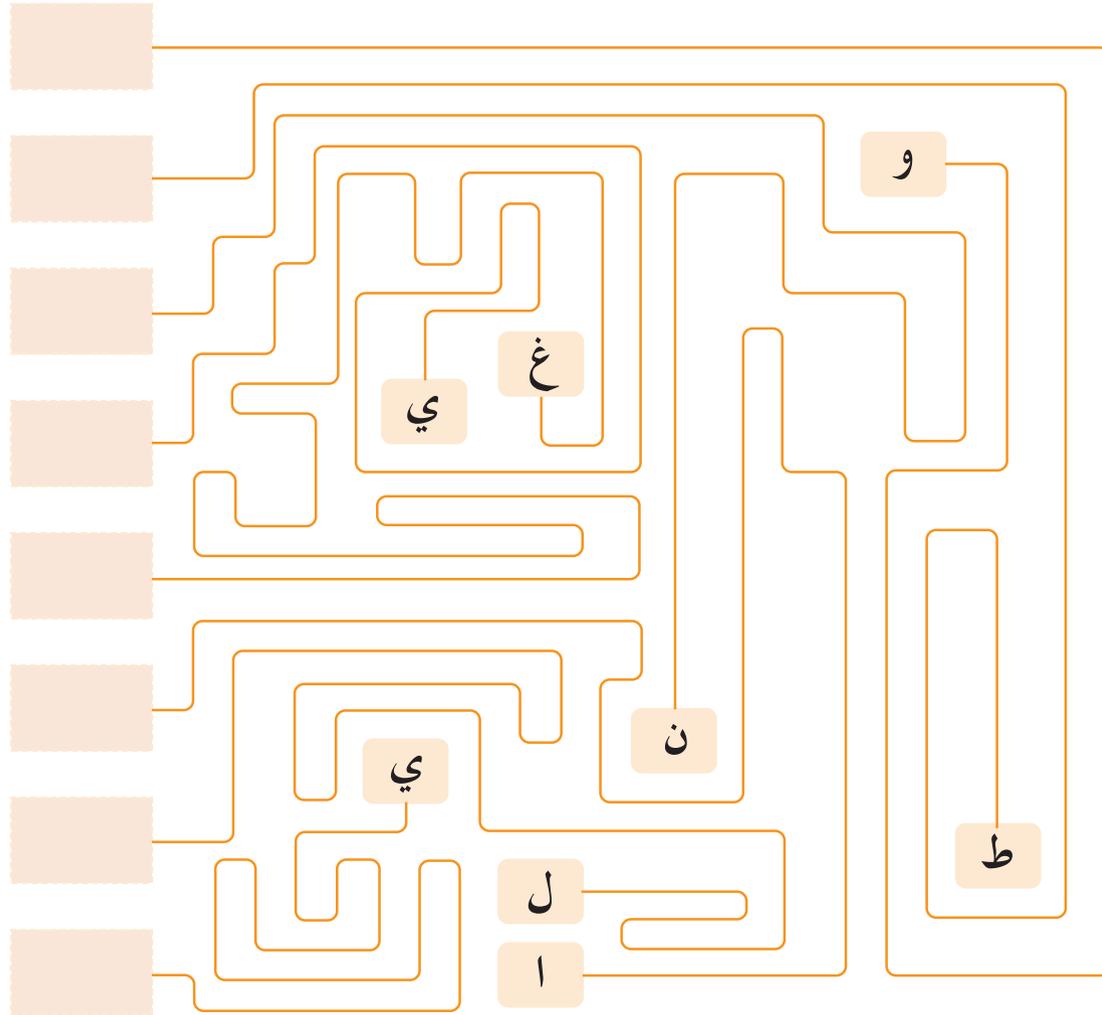
ب ترتيب الصف وتنظيفه باستمرار و..... وسائل الإيضاح في المكان المناسب.

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

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



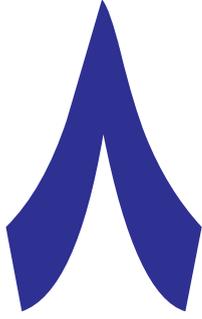
٧ اجمعي أحرف المربعات لتعريف مدى حبك لوطنك من خلال نقل كل حرف إلى المربع الخاص به عبر المتاهة الظاهرة أمامك، ثم دوني العبارة الناتجة:



العبارة:



الوحدة الثامنة



مهاراتي
في الحياة





أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن توضح أهمية الوقت في الحياة.
- أن تكتب جدولا يوميا لتنظيم وقتها.
- أن تبدي رأيها في أسباب التفوق الدراسي.
- أن تصف الآثار الإيجابية للمشاركة الفعالة في الدرس.





كيف تنظمين وقتك

مهاراتي
في الحياة

■ الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

أُسْرَتِي العَزِيْزَة



أُسْرَتِي العَزِيْزَة: أبدأ اليومَ دراسة وحدة مهارات في الحياة، وأتعلّم منها كيف أنظم وقتي، وهذا النشاط سنسعد بتنفيذه معاً، معَ وافِرِ

الحُبِّ / ابْنَتُكُمْ

النَّشَاطُ:

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

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)

أُعبّر عن وجهة نظري حول أهمية الوقت وتنظيمه.



.....

.....



نشاط (٢)

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



سلبي	إيجابي	الآراء
		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.





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 التدريب 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 وال فشل فيها.



نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وزّعي أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

العمل

الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصليّ ثم أرتدي ملابسني وأرتّب سريري وأساعد إخوتي في ترتيب أسرّتهم.



.....



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



.....



أرتاح قليلاً، ثم أصليّ العصر وبعدها أعب مع إخوتي.



.....



..... أصليّ و



.....



..... أصليّ و



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسألي نفسك السؤال التالي:
هل استفدت من الخطة في تنفيذ مسؤولياتي على نحو منتظم و سليم؟

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، وأرشدها لوضعها في غرفتها.





كيف تكونين مجتهدة في الصف

مهاراتي
في الحياة

■ ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضح ذلك.

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



إذا أردت أن تكوني متفوقة مثلي
فاتبعي نصيحتي الآتية:

أولاً: في البيت:

المفاهيم
الرئيسية

• الاجتهاد

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

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 يومياً.

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



نشاط (١)



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 ملوّن 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؟

.....

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

.....

.....

ثانياً: في الصف وأثناء الدرس:

- ١ احرصى على تناول وجبة الفطور يومياً.
- 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

السبب

الحرص على تناول وجبة الفطور صباحا قبل
الذهاب إلى المدرسة.

النتيجة

السبب

الاجتهاد واستذكار الدروس أولا بأول.

النتيجة

السبب

الإهمال والتقصير في حل الواجبات المدرسية.

النتيجة

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 ضع 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.

.....
.....



ب لزميلتك التي تنشغل عن الانتباه للدرس.

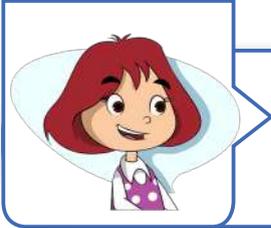
.....
.....



لا أحب تناول الفطور صباحاً.



٣



أحب أن أتناول فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناول الفطور الصباحي؟ مع توضيح السبب.

.....

.....

رتب الجمل الآتية حسب أهميتها لك:

٤

أهتم بإحضار الكتب حسب الجدول اليومي.

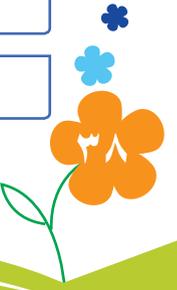
أسجل الواجبات المطلوبة في سجل الواجبات اليومية.

أحرص على تناول وجبة الفطور يومياً.

أنصت لشرح المعلمة.

لا أتردد في سؤال المعلمة عما يصعب فهمه.

أشارك مشاركة فعّالة في الصف.



٥ قِيمِي نَفْسِكَ مِنْ خِلالِ وَضْعِ عِلامَةِ (✓) أَمامِ السُّلوكِ الَّذِي تَطْبِقِينَهُ :

أبداً	أحياناً	دائماً	السُّلوكِ
			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.

إذا حصلتِ على ١٠.٧ درجات فأنت متوسطة.

إذا حصلتِ على أقل من ذلك فأنت تحتاجين إلى الاجتهاد.

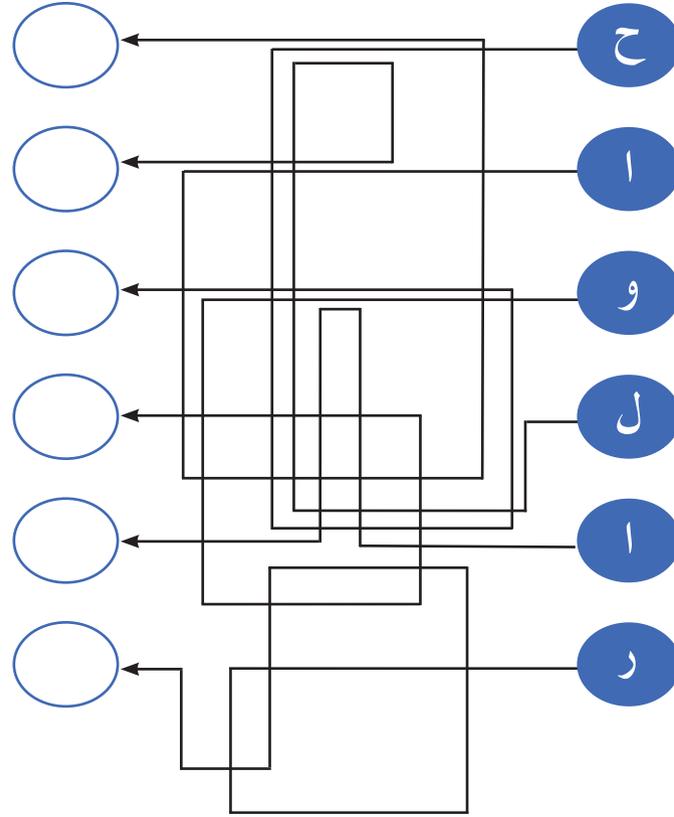


٦ صَنِّفِي الْجُمْلَ الْأَتِيَةَ، بِكِتَابَةِ حَرْفِ (ح) أَمَامَ الْجُمْلِ الَّتِي تَمَثِّلُ حَقِيقَةَ
وَحَرْفِ (ر) أَمَامَ الْجُمْلِ الَّتِي تَعْبِرُ عَن رَأْيِي:

- الوقت هبة من الله يتمتع به كل فرد.
- لا حاجة لتنظيم الوقت.
- لا يُمكنُ استعادةُ ما مضى من الوقت.
- إن نِعِمَ اللهُ على العباد لا تُعدُّ ولا تُحصى.
- 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 تنمّي لديك مهارة



الوحدة التاسعة

9

مجتمعي

كيف أختارُ
صديقاتي؟

آدابُ التعامل
داخل المنزل

مجتمعي

معاملة الوالدين

معاملة الإخوة

معاملة الأقارب

معاملة الخدم

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تحدد مفهوم برّ الوالدين بصفة عامة.
- أن تقارن بين معاملة كلٍّ من الأخوة والأقارب.
- أن تكتب توجيهاتٍ إيجابيةً في كيفية التعامل مع الخدم.
- أن تبدي رأيها في صفات الصديقة المثالية.





آداب التعامل داخل المنزل

مجتمعي



أولاً : معاملة الوالدين

المفاهيم الرئيسية

- برُّ الوالدين
- صلة الرَّحَم



٢ عدم رفع الصوت
عندهما أو مقاطعة
حديثهما.



١ طاعتُهما وتقبُّل
نُصَحهما.



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 كالتالي:





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



٦ الدعاء لهما بالمغفرة
والرحمة.



٥

نشاط (١)

تأملي الآيتين الكريمتين الآتيتين، ثم أجبني عن السؤال بعدهما.

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

لَهُمَا آفٌ وَلَا نَهْرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾

[الإسراء: ٢٣-٢٤]

كيف يجب أن تعاملي والديك؟

.....

.....

صور من البرِّ:

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 البرِّ بالوالدين سبق أن عايشتها شخصياً أو سمعت بها؟



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:



الحل

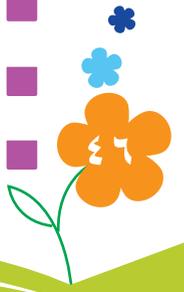
خطوات الحل

المشكلة

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	←	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	←	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	---	--	---	--

■ 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 عَنْهُ)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ مِنَّْا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ

كَبِيرَنَا» [سنن الترمذي: ١٩٢٠].

نشاط (٣)



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

حال الأسرة غير المتحابة	حال الأسرة المتحابة
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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

.....
.....



ثالثا: معاملة الأقارب

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ 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. قريبة تتحدث دائما عن الآخرين وتسيء إليهم.

٢. قريبة تحسن التعامل مع الأقارب.

رابعا: معاملة الخدم

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

■ اكتشفي أخطاء رشا في القصة الآتية :

□ استيقظت رشا وهي تصرخ... أمينة أمينة... أين أنت؟

ركضت الخادمة المسكينة أمينة نحو رشا بسرعة..

■ ماذا تريدان يا ابنتي؟

□ هيّا يا أمينة، اغسلي لباسي المدرسي بسرعة.

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

للمدرسة.

□ نعم - هيّا... لقد اتسخ بالأمس، ومن المستحيل أن أذهب به وهو هكذا، أوه.. لا بأس هيّا،

لا تضيعي الوقت في الحديث!!

ومضت المسكينة أمينة مُكرّهة لتغسل لباس المهملة رشا فجراً في الجوّ البارد، ثم تسرع لتجففه ثم تكويه بسرعة لتذهب به رشا كما طلبت.

هذا موقفٌ واحدٌ مما تفعله رشا مع الخادمة.. ولو أنكم شاهدتموها حين تُضَيِّع شيئاً من أدواتها، ثم تظلم الخادمة باتّهامها بأنها هي التي أضاعته، أو عندما تكسر الخادمة شيئاً دون قصد في غرفة رشا لتفاجأ المسكينة بصراخ رشا وعويلها لرأيتن عجباً.

هيّا ننصح رشا بأن تُحسن معاملة الخادمة أمينة.

- ١
- ٢
- ٣

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: «خَدَمْتُ النَّبِيَّ ﷺ عَشْرَ سِنِينَ، فَمَا قَالَ لِي أُفُّ، وَلَا لِمَ

صَنَعْتُ، وَلَا أَلَا صَنَعْتُ» [صحيح البخاري: ٦٠٣٨].



نشاط (٥)



هل أنت حسنة التعامل مع الآخرين؟

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



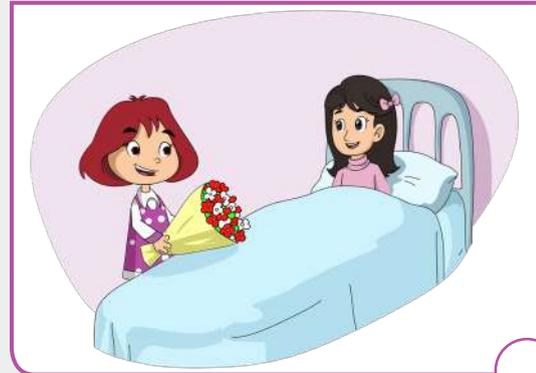
هل تسعين إلى إسعاد والديك باستذكار
دروسك والتفوق في دراستك؟



هل تساعدن والدتك 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؟

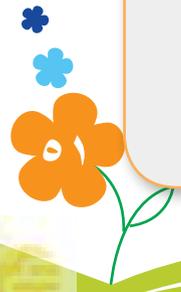


إذا أردت مساعدةً من الخادمة، فهل
تطلبينها بأدب؟

ظلي المربعات الآتية بعدد العلامات الصحيحة التي وضعتها:

□ □ □ □ □ □

- 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.





كيف أختار صديقاتي

صحتي
وسلامتي

■ 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:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> التمسُّك بالدين. | <input type="checkbox"/> القرابة والنسب. |
| <input type="checkbox"/> القراءة والاطلاع. | <input type="checkbox"/> الجِوارُ (الإقامة والسكن). |
| <input type="checkbox"/> الهوايات والاهتمامات المشتركة. | <input type="checkbox"/> تقارب السن. |
| <input type="checkbox"/> الزمالة (في المدرسة أو العمل). | <input type="checkbox"/> |

ب. ما أهمية الصداقة في حياتك؟

.....

■ الصداقة القوية :

أي الصداقات الآتية أقوى وأمتن، ولِمَ في رأيك؟

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

إذَنْ اقتنعنا بأنَّ الصداقات السابقة يمكن أن تكون كلها قوية.. وهذا صحيح، ولكن أي هذه الصداقات تُبْعِدُ صاحبها عن السلوك الخاطئ؟ ولماذا؟

المفاهيم الرئيسة

• 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 جليّة من خلال المشاركة الوجدانية بمختلف المواقف والمناسبات الاجتماعية في السراء والضراء.



نشاط (٢)

افتراضي أنك مرضتِ ودخلتِ المستشفى، فأَيُّ صديقة تكونُ أقرب 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.			
٢	أن تكون في مثل مستواي الدراسي.			
٣	أن تكون مواظبة على صلواتها.			
٤	أن توافقني في الهوايات.			
٥	أن تكون أفكارنا وآراؤنا متماثلةً.			
٦	أن تقدّم لي كلّ خدمة أحتاج إليها.			
٧	أن تكون متفوّقة في دراستها.			
٨	أن تحترم الآخرين.			
٩	أن تكون من الأقارب.			



تطبيقات عامة

١ رتبي الجمل الآتية :

براً به - أحب - لأمره - أبي - وأمتلُ.

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

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

٢ ماذا تفعلين :

١. إذا أحضر لك والدك هدية؟

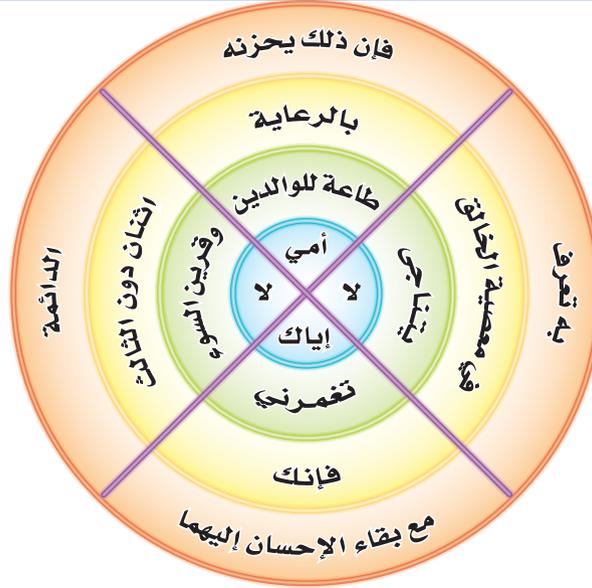
٢. إذا شعرت بأن أمك مرهقة من أعمال المنزل؟

٣. إذا احتاج أحد إخوتك إلى المساعدة في الاستذكار؟

٤. إذا لاحظت من إحدى صديقاتك خطأ واضحاً؟

٥. إذا أخطأت إحدى قريباتك في حقك؟

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

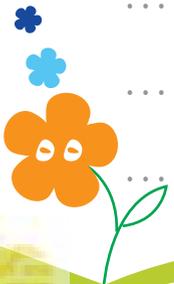


● لا طاعة للوالدين في معصية الخالق مع بقاء الإحسان إليهما.

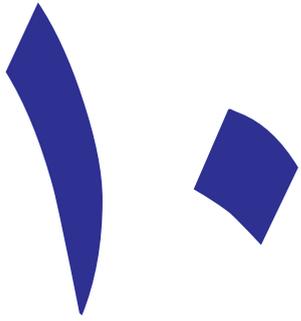
- ●
- ●
- ●

اكتبي أربع فقرات تصفين فيها خلق أحب صديقاتك إليك.

-
-
-
-



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 أشكالاً مختلفة من الغرز التي درستها .
- أن تُطبق غرز التطريز على قطع نفعيَّة 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.

٢. رسم عدة خطوط متوازية على القطعة المراد تنفيذ الغرزة عليها.

٣.

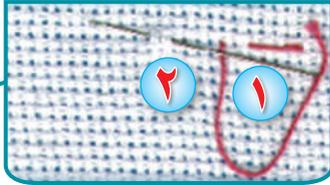
٤.



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

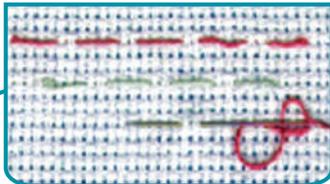
طريقة تنفيذ غرزة السراجة الجدارية:

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



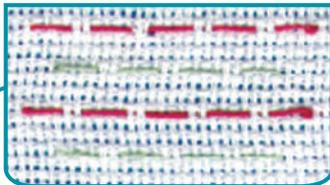
٢ تُغرّز الإبرة في القماش على بعد سنتيمتر عند الرقم (١)،

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



٣ تُتبع طريقة السطر الأول لتنفيذ السطر الثاني على أن

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



٤ تُغرّز الإبرة في القماش، ويُثبَّت الخيط في الظهر بغرزة

التثبيت.



نشاط (٢)



عرفت الآن غرزة السراجة وغرزة السراجة الجدارية.
اكتبي اسمك بغرزة السراجة، واعلمي إطاراً لها.

ب. غرزة الحزمة :

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

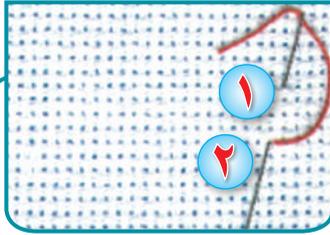
عن عائشة رضي الله عنها أنها سُئلت: ما كان النبي ﷺ يعمل في بيته؟ قالت: «كان يخيّط ثوبه ويخصف نعله ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم».

[صحيح ابن حبان ٥٦٧٧].

طريقة تنفيذ غرزة الحزمة :

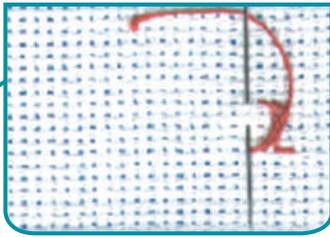
١ يُثبّت الخيط في ظهر القماش بغرزة التثبيت، ثم تُخرج الإبرة على وجه القماش.

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

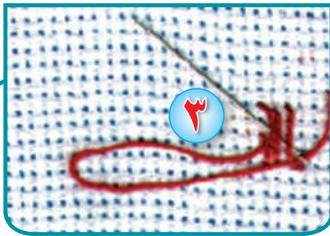


٣ تُخرج الإبرة عند الرقم (٢) من أسفل بجانب الغرزة السابقة.

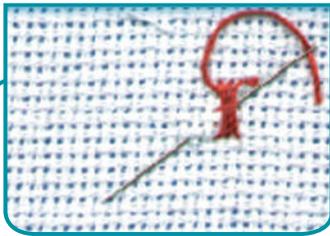




٤ تُكرّر الخطوتان السابقتان؛ ليتم الحصول على ثلاث غرز متوازية متساوية في الطول، مع مراعاة أن يكون البعد بينها ثابتا.

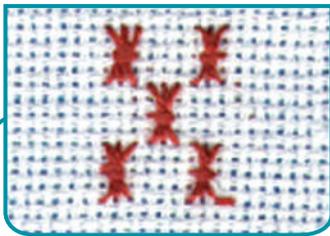


٥ تُخرج الإبرة عند الرقم (٣) من منتصف الغرز الثلاث.



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،
باقترح حلّ لزميلتك التي اشترت فستاناً لأختها الصغرى وتريد تزيينه
ببعض الغرز كي يبدو أكثر جمالاً؟



..... المشكلة:

..... خطوات نحو الحل:

..... الحل:



غرزة السلسلة المتصلة

التطريز

لِمَ سُمِّيت الغرزة بهذا الاسم؟

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



المفاهيم الرئيسية

• السلسلة

استعمالاتها:

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

نشاط (١)

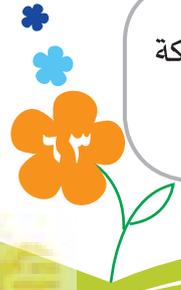
أناقش زميلاتي في صحة العبارة الآتية:
كلما زاد عدد خيوط المألونية أعطى الغرزة سماكة
وجمالا؟



.....

.....

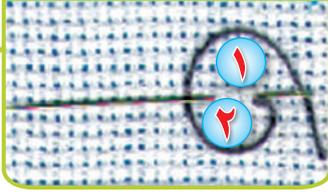
ممارسة الخياطة والتطريز تعلم الفرد الصبر ودقة العمل وإتقانه وهو ما تهدف له رؤية المملكة
٢٠٣٠ بتعزيز قيم الإتقان والانضباط ضمن أهدافها الإستراتيجية.



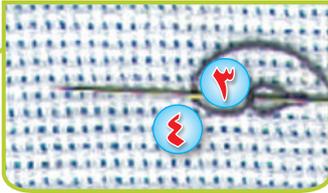
طريقة تنفيذ غرزة السلسلة المتصلة:



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

نشاط (٢)

شارك زميلاتك في المجموعة في الآتي:

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





تطبيقات مختلفة لغرز التطريز

التطريز

عمل وسادة:



٣



٢



١

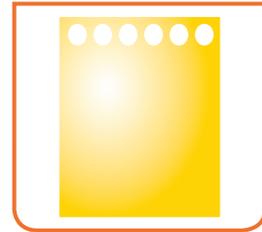
عمل كيس للهدايا الصغيرة:



٣



٢



١

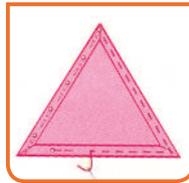
تزيين قميص:



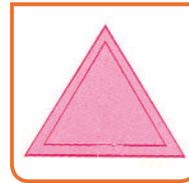
٥



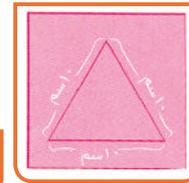
٤



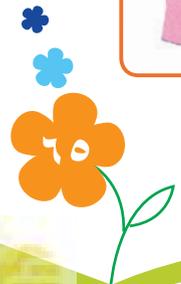
٣



٢



١



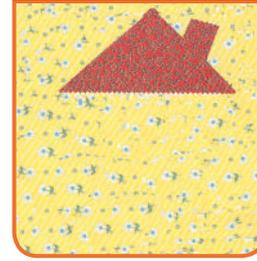
عمل لوحة جدارية:



٣



٢



١

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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

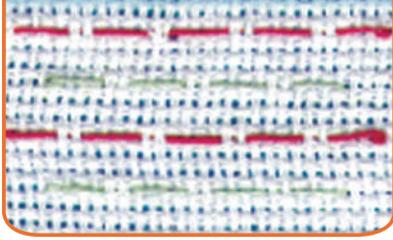
نشاط (١)

ابتكري تطبيقات مختلفة لغرز التطريز؟



تطبيقات عامة

١ اكمل الفراغات الآتية بما يناسبها:

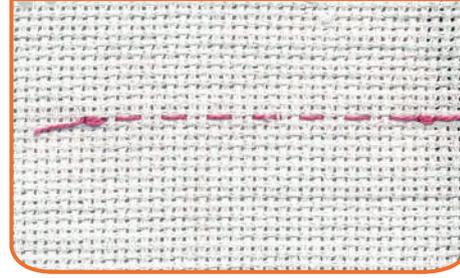
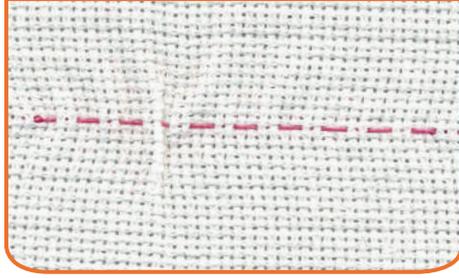


..... هذه غرزة

..... استعمل فيها خيط أو

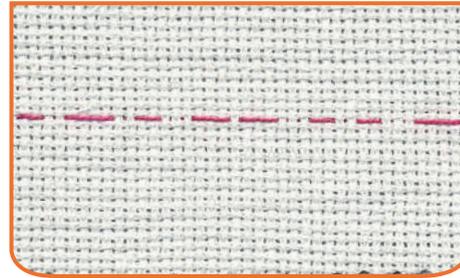
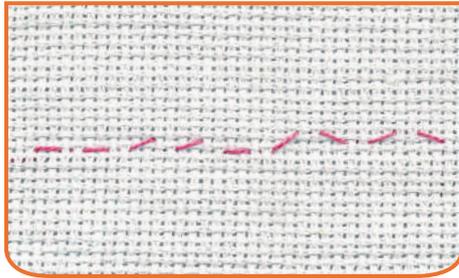
..... طبقتُ بشكل

٢ دوّن الأخطاء الموجودة في الصور الآتية:



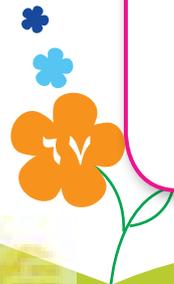
.....

.....



.....

.....



عَلِّي لهما يَأْتِي:

٣

أ غرزة التثبيت تكون على ظهر النسيج.

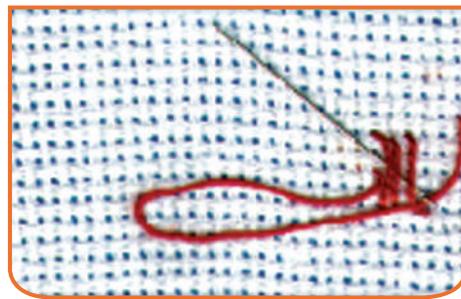
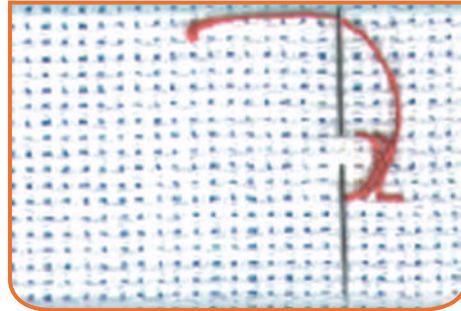
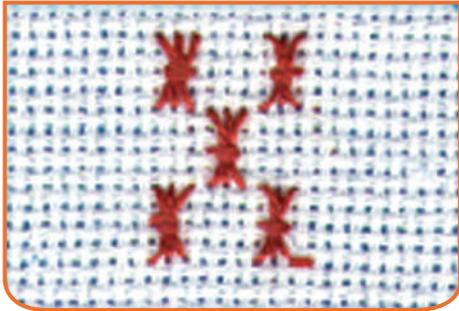


ب يُفضّل استخدام خيوط (الكتن برليه) في غرزة السلسلة.



٤ رتّبي مراحل غرزة الحزمة:

٤



٥ إذا أردت أن تعرفي كلمة السرفاتبعي الآتي:

اشطبي:

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

٢. مسمّى غرزة أتقنتها 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	

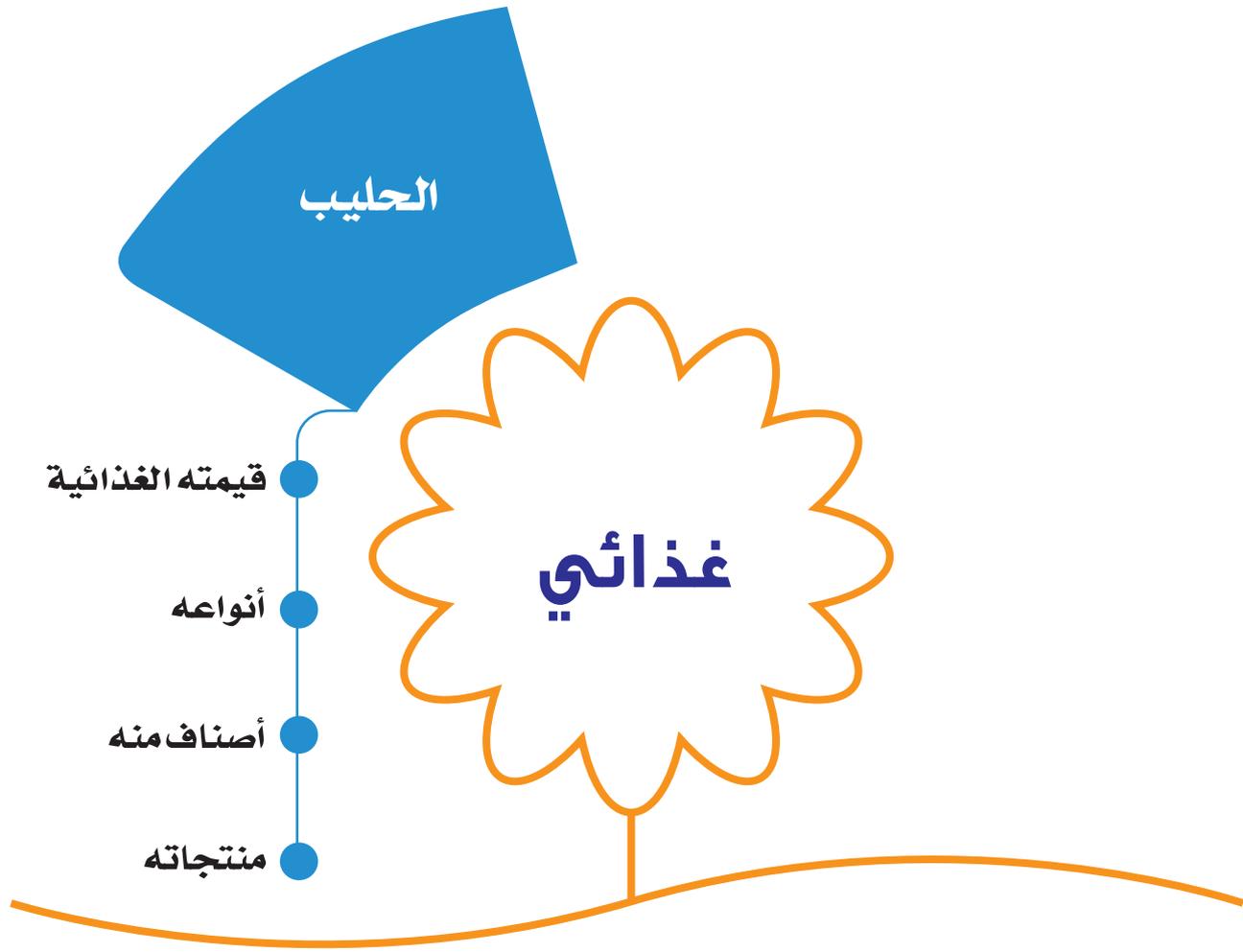
.....



الوحدة الحادية عشرة

فدائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُسمِّي أنواع الحليب المعروضة أمامها.
- أن تُقارن بين الحليب الطازج و المعقم من حيث القيمة الغذائية.
- أن تُعدَّ مشروب الحليب الساخن من أحد أنواع الحليب.
- أن تُعدَّ مشروبات متعددة النكهات من الحليب الطازج.
- أن تُحلل القيمة الغذائية للحليب الطازج.





الحليب

غذائي

قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُنذِرُوا بِطُغْيَانِهِمْ مِنْ بَيْنِ فِرثٍ وَدَمٍ
لِّبَنَّا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّرِبِينَ﴾ [النحل: ٦٦].

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليومَ دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها أنواع الحليب
وقيمته. وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، معَ وافرِ الحُبِّ / ابنتُكم.
النشاط: ساعد ابنتك على كتابة موضوع حول فوائد الحليب؟

القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة على الأشكال الآتية كوّنِي جُملاً تدل على
القيمة الغذائية للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازمين لبناء
- والفسوسفور - العظام والأسنان



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

المفاهيم الرئيسية

- الحليب
- أنواعه
- قيمته الغذائية

يعدّ الحليب غذاءً 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

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



١ الحليب المجفف:



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويعبأ في عبوات غير منضدة للضوء ولا الأكسجين ولا الرطوبة.

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؟





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

إن  طبخة 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 تسخّن  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 نتوجّه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشرب  الطازج، ونتناول  اللذيذة الطعم التي صنعناها من اللبن  بعد وضعه في أكياس قماش نظيفة وتعليقها في مكان بارد؛ للتخلّص من السائل الزائد والحصول على  والتي لا يكاد يشبع منها مَنْ يتذوّقها، 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 الشهيّ. وعندما نزور بعض أقاربنا تحمل  معها هداياها ومنها أقراص  الهشة التي تصنعها من  المُغلى فتكوّن منه عجينةً تشكّله أحجاماً متساوية ثم تعرضه لأشعة  ليجف.



س١. ضعي عنوانا مناسباً للقصة.

س٢. استنتجي من القصة السابقة:

منتجات الحليب:

أ

١

٣

٥

٢

٤

٦

ب صناعة اللبنة.

ب



احرصي 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:

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.



أسرتي العزيزة



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: يحتوى على الكالسيوم المفيد للعظام ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي.

نوره: معلومة مفيدة أشكرك عليها .

نشاط (٦)



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 لبنة
								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، ويُقلب جيدا حتى يغلي.

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

في حال عدم توفر العسل ماذا نفعّل؟



حليب مع رقائق الحبوب



المقادير:

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

الطريقة

- ١ يُضاف العسل إلى الحليب للتحلية.
- ٢ تُوضع الرقائق في طبق عميق.
- ٣ 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؟



تطبيقات عامة

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

(أ)

يؤخذ الحليب من

الحليب المجفّف

يُمكن تقديم الحليب

تُعتبر اللبنة والجبنّة

(ب)

من منتجات الحليب.

حليب سائل تمّ تجفيفه وتبخيره.

البقرة - الشاة - الناقة.

ساخناً أو بارداً.

حليب طازج لم تنته مدة صلاحيته.

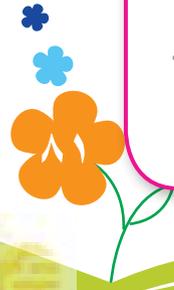
٢ عللي لما يأتي :

أ يُحرّك الحليب بالمعلقة عند غليه.

.....

ب يُحفظ الحليب المجفّف بعيداً عن الرطوبة.

.....



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

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



أشربُ يومياً؛ لأقوي عظامى وأسنانى.

٤ أعيدى أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها فى مكانها الصحيح؛ لتكتشفى منتج
الحليب الذى لم تصنعه أمى فى القصة السابقة:



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

أ يساعد الكالسيوم في الحليب على تقوية عظامنا.

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

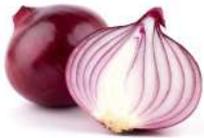
ج يتوفر فيتامين (أ) في الحليب ومنتجاته والذي يعمل على رفع مناعة الجسم ضد الأمراض.

النتيجة

السبب

.....
.....
.....

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



منتجات الحليب

خضراوات

فواكه

.....
.....
.....



الوحدة الثانية عشر

١٢

ترشيد
الاستهلاك



ترشيد استهلاك
الماء

ترشيد الاستهلاك

داخل المنزل

خارج المنزل

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعِدِّد مصادر المياه الصالحة للشرب .
- أن تُعلِّل 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

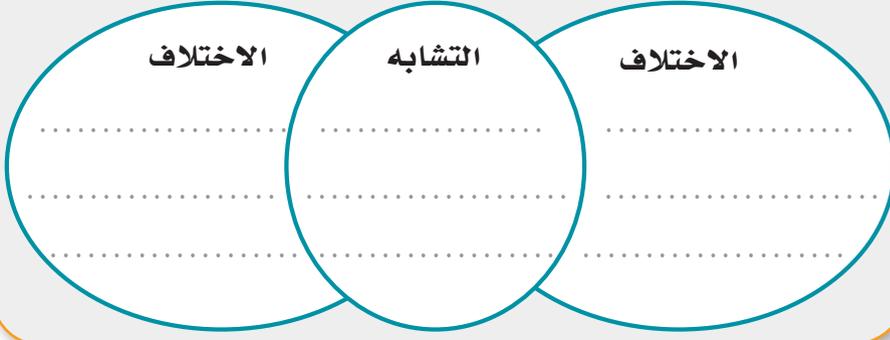
نشاط (١)

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



الماء غير الصالح للشرب

الماء الصالح للشرب



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 ولا لحيوان ولا لنبات.

تبدل 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 مرّ بسعد وهو يتوضأ، فقال: ما هذا السرف، فقال: أفي الوضوء إسراف، قال: نعم، وإن كنت على نهر جارٍ» [سنن ابن ماجه: ٣٢٩٢].

نشاط (٢)

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





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 ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات حول برنامج قطرة تُمكنك 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:



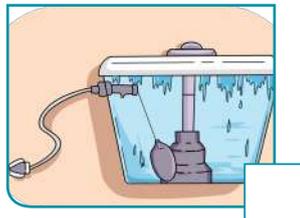
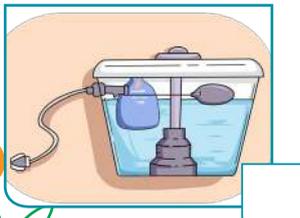
الاستحمام



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 التالي:



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، ووجَّهي النصيحة دائماً لمن غفل عن هذه الثروة الغالية، وأخطأ في استعمالها.

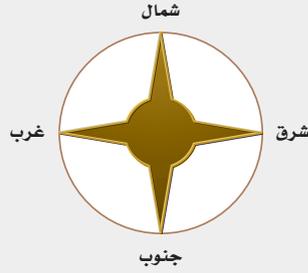


نشاط (٤)



- ماذا سيحدث إن أهدرنا الماء يوميا؟

- 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.

الحل	المشكلة
.....	
.....	
.....	



نشاط (٥)



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

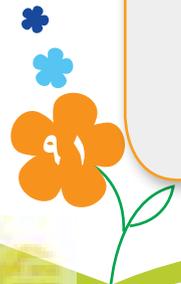
أ كتابة أسماء الصور الآتية في المربعات المقابلة، ثم جمع أحرف المربعات
المظللة حسب تسلسل الأرقام، وإكمال شعار البرنامج، هل تعرفين إلام يرمز
هذا الشعار؟

ب إضافة الصورة المناسبة للشعار وتعليقه في فناء المدرسة.



الحياة في

.....



نشاط (٦)



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

الحل

خطوات الحل

المشكلة

.....
.....
.....
.....
.....



تطبيقات عامة

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

أ استخدام كوب من الماء لغسل الأسنان.

.....

ب ترك الصنبور مفتوحا بعد الاستخدام.

.....

ج وضع الطوب في صندوق طرد المراض.

.....

د غسل فناء المنزل بالماء الجاري يوميا.

.....

ه استخدام جهاز أتوماتيك لإقفال الدائرة الكهربائية عند ملء الخزان.

.....

و استخدام اللي في غسل السيارات.

.....

ز سقي الحديقة بالتنقيط يوفر الماء ويقلل استهلاكه.

.....



أجيب على ما يأتي:

٢

اكتب بطاقة توعية عن ترشيد استهلاك الماء إسهما منك في تحقيق رؤية المملكة

٢٠٣٠ لتحقيق استدامة الموارد المائية، وأعرضها في لوحة إعلانات المدرسة.



مستعينة بالأفلام الوثائقية لبرنامج قطرة على الرابط الآتي:

.....

.....

.....

انظري إلى الصور ثم قارني بينهما:

٣



.....

.....





