

## الاستماع

### تربية الأبناء



الأبناء قرة عين الوالدين في حياتهما، وبهجتها في عمرهما، وأنسهما في عيشهما؛ لذا، على الأهل الاهتمام بالتغذية المناسبة للأبناء من حيث كمية الغذاء الذي يتناولونه ونوعيته، ومتابعة التزامهم آداب الطعام كغسل اليدين قبل الأكل وبعده، وتعليمهم عادات النظافة؛ مثل تقليم الأظافر وتنظيف الأسنان، وكذلك العناية بصحة الأبناء؛ نحو معالجة أي متاعب صحيّة يتعرّضون لها، والحذر من الأمراض المعدية في المدرسة كالحصبة وجُدريّ الماء، وعمل كشفٍ صحيٍّ دوريٍّ لهم كلّ فترةٍ زمنيةٍ، وتعويدهم ممارسة بعض التمارين اليومية المفيدة للجسم، مثل الركض وتمرين البطن والسباحة.

ومن المهمّ تدريبهم على الاعتماد على النفس في شؤونهم الخاصّة، وتشجيعهم على ممارسة الأعمال الفنيّة كالرسم، وتشجيعهم على القراءة. وعلى الوالدين معاملته الأبناء بالعدل؛ لأن التفريق بينهم في المعاملة يؤثّر في تكوينهم العاطفي. ومن الضروري تعويد الأبناء على العادات الاجتماعية الحسنّة؛ مثل إلقاء التحيّة والاستئذان والتعاون واحترام الآخرين.

### أسئلة النص:

1- ما الذي يجبُ مراعاته لتكوّن تغذية الأبناء مُناسبةً؟

على الأهل الاهتمام بالتغذية المناسبة للأبناء من حيث كمية الغذاء الذي يتناولونه

## ونوعيته.

2- اذكرُ مثالاً على

أ- آدابِ الطَّعامِ

غسلِ اليدينِ قبلَ الأكلِ وبعده.

ب- عاداتِ النُّظافةِ

تقليمِ الأظفارِ وتنظيفِ الأسنانِ.

3- كيفَ يمكنُ أنْ يعتنيَ الأهلُ بصحةِ أبنائهم؟

معالجة أيِّ متاعبٍ صحَّيةٍ يتعرَّضونَ لها، والحذرُ منَ الأمراضِ المُعديةِ في المدرسةِ، وعملُ كشفٍ صحِّيٍّ دوريٍّ لهم كلَّ فترةٍ زمنيَّةٍ، وتعويدهمُ مُمارسةَ بعضِ التمارينِ اليوميَّةِ المفيدةِ للجسمِ.

4- ما أثرُ معاملةِ الأبناءِ بالعدلِ منْ غيرِ تفریقِ بيئهم؟

يؤثِّرُ في تكوينهمِ العاطفيِّ.

5- هاتِ مثالينِ على العاداتِ الاجتماعيَّةِ الحسنَّةِ.

إلقاءِ التَّحيةِ والاستئذانِ والتَّعاونِ واحترامِ الآخرينِ.

6- ما فائدةُ تدريبِ الأبناءِ على الاعتمادِ على النَّفسِ في رأيك؟

تتركُ الإجابةَ للطالبِ.

7- اقترحْ أموراَ أخرى منَ الصُّروريِّ تربيتهُ الأبناءَ عليها.

تتركُ الإجابةَ للطالبِ.