

كراسة و مذكرة مهاراتي الحياتية



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الرابع ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 00:51:41 2025-10-12

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

ملخص درس مصادر دخل الأسرة

1

KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

مدرسة الحد الابتدائية للبنين



كراسة مهاراتي الحياتية



لمادة التربية الأسرية للمصف الرابع

للعام الدراسي: (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦) م



اسم الطالب:

الصف: الرابع ف (.....)

مديرة المدرسة: أم هادي مبارك

مساعدة المديرية: أم فاطمة فهد

إعداد: أم لولو عبدالله





رسالتنا

نسعى لتقديم خدمات تعليمية متطورة من خلال تهيئة بيئة تربوية آمنة محفزة للإبداع لتنشئة جيل واع مخلص يرفع راية وطنه، يمتلك مهارات القرن ٢١، قادر على مواجهة تحديات عصره في ظل شراكة مجتمعية فاعلة.

رؤيتنا

بالعلم والقيم نرتقي وللوطن نفتدي.



اتفاقيات السلوكيات الصفية في مادة التربية الأسرية

انا الطالب:

من الصف الرابع فرقة:



اتفقت مع معلمتي على

- 1 - الجلوس بهدوء في الصف.
- 2 - احترام زملائي في الصف.
- 3 - استمع إلى توجيهات معلمتي.
- 4 - امتنع عن الكلام الجانبي أثناء الشرح.
- 5 - التزم بانتظام عند الذهاب إلى مرافق المدرسة.
- 6 - أشارك بفاعلية في الصف.
- 7 - كراستي وكتبي مرتبة ومنظمة.
- 8 - أتعاون مع أقراني في العمل التعاوني.
- 9 - التزم بأداء واجباتي في الوقت المحدد.

أحضر مستلزماتي لمادة التربية الأسرية لكل حصة

أهداف التنمية المستدامة



مهارات القرن 21



تعليمات الأمن السيبراني



الفهرس

وجبة الفطور (٥)

الطعام الصحي المتنوع (١٣-١٤)

مشروبي المفضل الصحي (١٦)

تنظيم الوقت (١٧)

مصرفي الشخصي (١٩)

المشاركة في الأعمال المنزلية (٢١)

الترتيب والتنظيف اليومي (٢٢)

أنا مسؤول (٢٤-٢٥)

الملابس والخياطة (٢٧)



الوحدة الأولى

الغذاء والتغذية

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

وجبة الفطور

هي أول وجبة نتناولها بعد الاستيقاظ من النوم، وهي مهمة جدًا للصحة، لذا يجب أن تكون مغذية للجسم ويمكن أن تتكون وجبة الإفطار من الخبز والحليب والبيض والفواكه والخضراوات الطازجة.

السؤال الأول: ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:

- وجبة الفطور تعتبر أهم وجبة في اليوم تناول البيض في وجبة ()
- الفطور يساعد على الاحساس بالشبع ()
- تناول الطعام ببطء يزيد من الشعور بالشبع. ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

- ١- تجاهل وجبة الفطور يمكن أن يؤدي إلى الشعور؟
 - بالتركيز والفهم
 - بالتعب والضعف
 - بالطاقة والنشاط
- ٢- أتناول في اليوم؟
 - وجبة واحدة
 - وجبتان
 - ثلاث وجبات
- ٣- فائدة الحليب؟
 - تقوي العظام والأسنان
 - تحسن المزاج
 - تقينا من الأمراض

السؤال الثالث: عدد أهمية وجبة الفطور؟

- ١:
- ٢:
- ٣:



الصق صوراً أو ارسم

أطعمة الفطور الصحي

في الصفحة المقابلة

الوصف:	التعزيز:	الدعم المقدم:
<input type="checkbox"/> عملك متقن، حققت المطلوب منك بجدارة. <input type="checkbox"/> حققت المطلوب منك بشكلي جزئي، ولديك بعض الأخطاء. <input type="checkbox"/> لم تحقق ما هو مطلوب منك. <input type="checkbox"/> اكمل النواقص: الجل - التاريخ - تصويب الأخطاء	<input type="checkbox"/> استمر بالصعود وستصل لأعلى المراتب. <input type="checkbox"/> شكراً لجهودك الرائعة. <input type="checkbox"/> أقدر جهودك يا بطلي الصغير. <input type="checkbox"/> سعدت بمحاولاتك، وإلى الأمام.	<input type="checkbox"/> ارجع للبوابة التعليمية للتعلم الذاتي من خلال حل النشاط الإثرائي. <input type="checkbox"/> استعن بزميلك للتوصل للإجابة الصحيحة. <input type="checkbox"/> ارجع للكتاب المدرسي لمعرفة الإجابة النموذجية. <input type="checkbox"/> أعد حل الإجابات غير الصحيحة.
تاريخ التصحيح: 2025م /...../.....	نوع التقييم:	
	<input type="checkbox"/> المعلمة <input type="checkbox"/> المعلم الصغير <input type="checkbox"/> الأقران <input type="checkbox"/> ذاتي	

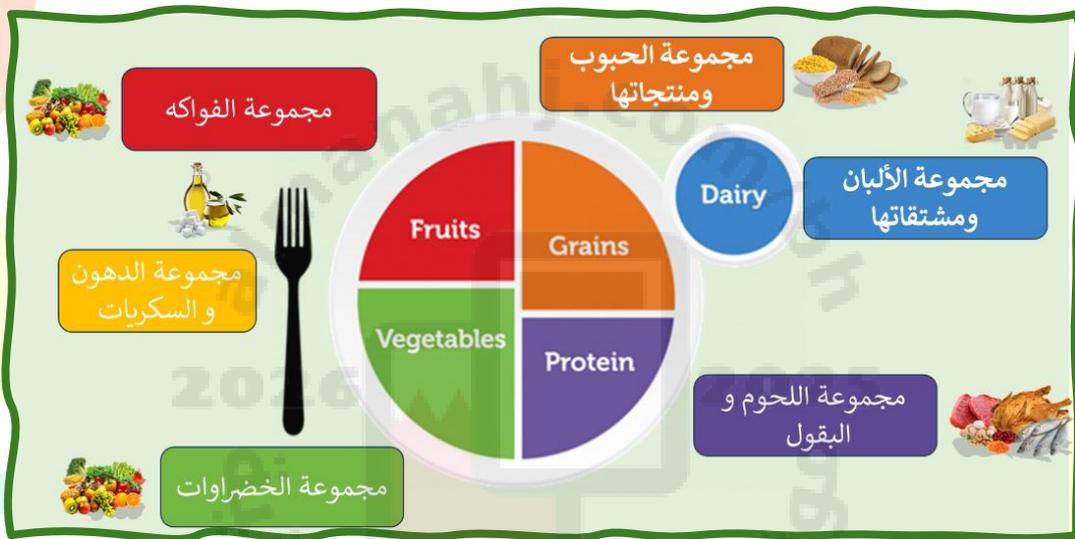
الطعام الصحي المتنوع

تاريخ:/...../٢٠٢٥م



أهداف وحدة الغذاء والتغذية:

- ١) أن يُعدّد المجموعات الغذائية.
- ٢) أن يُبين الأطعمة التي تنتمي إلى كل مجموعة.
- ٣) أن يُميز فائدة المجموعات الغذائية.
- ٤) أن يصمم وجبة غذائية متكاملة.



اسم كل مجموعة من المجموعات التالية:





(1) مجموعة الحبوب ومنتجاتها: (أغذية الطاقة)

فائدها:

- تزود الجسم بالكربوهيدرات بصورة رئيسية.
- تولد الطاقة التي تساعد الجسم على الحركة والنشاط.

أمثلة على أطعمة تنتمي إلى هذه المجموعة:

- القمح - الذرة - الأرز - المعكرونة
- الشعيرية - الجريش - البرغل - السميد - النشا.

مجموعة الألبان ومشتقاتها



مجموعات الألبان ومشتقاتها: (النمو وبناء العظام والأسنان)

فائدتها:

- تزويد الجسم بعنصر الكالسيوم بصورة رئيسية (بناء العظام والأسنان)

أمثلة على أطعمة تنتمي إلى هذه المجموعة:

مصدرها حيواني

- الألبان والأجبان بأنواعها - الزبادي - القشدة - البوظة.



هل تعلم:

عدم تحمل اللاكتوز أو حساسية اللاكتوز:

هي حالة مرضية تتميز بعدم القدرة على هضم سكر اللاكتوز، أو

سكر الحليب، في منتجات الألبان بسبب:

غياب أو نقص فعالية إنزيم اللاكتيز، وهذا يؤثر على كفاءة الجهاز

الهضمي، ويسبب الغثيان والمغص وانتفاخ البطن والاسهال.



مجموعة اللحوم والبقول



مجموعات اللحوم والبقول: (النمو وبناء الأنسجة والخلايا)

فائدتها:

- تساعد الجسم على النمو وبناء الانسجة والخلايا.

- تشمل الأغذية البروتينية (حيوانية ونباتية)

أمثلة على أطعمة تنتمي إلى هذه المجموعة:

البروتين الحيواني: اللحم ، السمك، الدجاج ، البيض

البروتين النباتي: الفول ، الفاصوليا، العدس ، الحمص ، الترمس

المكسرات: الفول السوداني ، الفستق ، الجوز ، اللوز



المعرفة المعلوماتية

هل تعلم:

الأوميغا ٣:

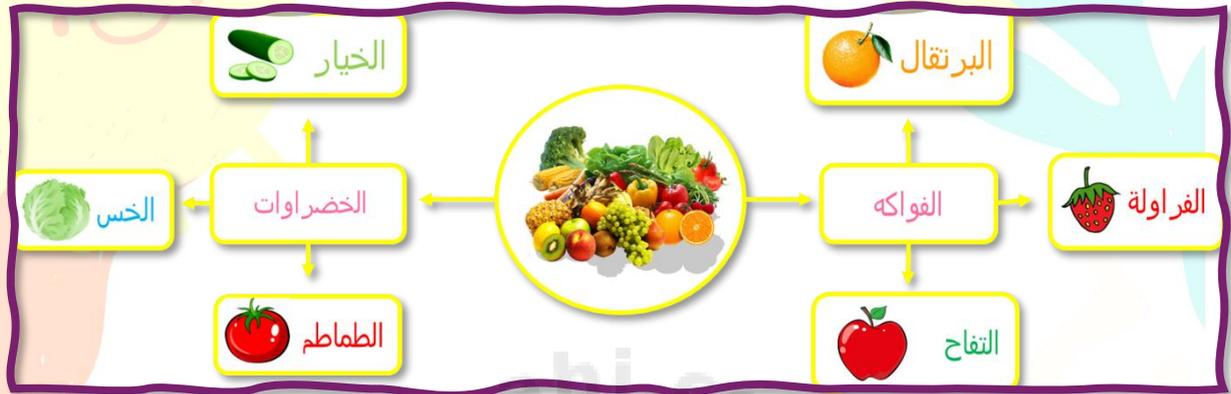
هو حمض دهني موجود بوفرة في الأسماك، ويُعد مادة

أساسية للحد من تدهور وتراجع القدرات المعرفية

الذهنية و التفكيرية مع التقدم في العمر.



مجموعة الخضراوات والفواكه



مجموعات الخضراوات والفواكه: (الوقاية من الأمراض)

فائدتها:

- تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن الأساسية.
- تساعد على النمو.
- تحافظ على الصحة والوقاية من الأمراض.
- تحتوي على الألياف التي تساعد الأمعاء على الحركة ودفع الفضلات المتبقية خارج الجسم.

مجموعة الدهون والسكريات



مجموعة الدهون والسكريات:

- تُساعد الدهون الخلايا على العمل بشكل سليم
- تزود الجسم بالطاقة
- وتشمل الدهون:
- الزيوت النباتية و الزيوت الحيوانية
- تحتوي السكريات على الكثير من السعرات الحرارية التي تمنح الجسم الطاقة - لكنها قصيرة الأجل
- من الضروري التقليل من الدهون والسكريات لانها تُسبب:
 - ✓ السمنة
 - ✓ تسوس الأسنان
 - ✓ تصلب الشرايين وأمراض أخرى

مجموعة الدهون والسكريات:

تُساعد الدهون الخلايا على العمل بشكل سليم تزود الجسم بالطاقة

مجموعة اللحوم والبقول:

تُساعد الجسم على النمو وبناء الأنسجة والخلايا



مجموعة الألبان ومشتقاتها:



تزويد الجسم بعنصر الكالسيوم بصورة رئيسة ولها أهمية كبيرة في بناء العظام والأسنان،

مجموعة الخضراوات والفواكه:

وهذه المجموعة هي مجموعة الوقاية من المرض وتزود الجسم بصورة رئيسة بالفيتامينات والمعادن الأساسية؛ للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، بالإضافة إلى احتوائها على الألياف التي تساعد الأمعاء على الحركة ودفع الفضلات المتبقية خارج الجسم.



مجموعة الحبوب ومنتجاتها:



هذه المجموعة من أغذية الطاقة حيث تزود الجسم بالكربوهيدرات بصورة رئيسية، وتولد الطاقة التي تساعد الجسم على الحركة والنشاط.

الطعام المتنوع الصحي: هو طعام متوازن ومتنوع يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم، ويشمل الغذاء الصحي مجموعات الطعام، والتي تتضمن:

- ١- **البروتينات مثل:** اللحوم الحمراء والدواجن والسمك والبيض، والروبيان، والفاصوليا، والعدس.
- ٢- **الكربوهيدرات مثل:** الخبز، والمعكرونة، والأرز، والبطاطا.
- ٣- **الدهون مثل:** الزيوت والأفوكادو.
- ٤- **الفيتامينات والمعادن الرئيسية.**
- ٥- **الماء**

أهمية الطعام الصحي: تقوية لجسم وحمايته وسلامته من الأمراض وحصوله على جميع الاحتياجات اليومية.

الحصة الغذائية: هي كمية الطعام المحددة التي يتناولها الشخص من مجموعة غذائية.

إن جسمك في هذا العمر ينمو بسرعة، و سيزداد نموك بشكل أسرع في السنوات القادمة، كما أنك تتقدم في دراستك وستحتاج إلى بذل جهد أكبر في استذكار دروسك، واللعب في حصص التربية الرياضية، وهذا كله يتطلب منك الاهتمام بصحة جسمك وسلامته من المرض؛ من أجل ذلك عليك أن تتناول الطعام الصحي المتنوع.

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

الطعام الصحي المنوع

السؤال الأول: ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:



- الأيسكريم والأجبان من مجموعة الألبان ومنتجاتها ()
- الدهون والسكريات من المواد الغذائية التي يؤدي الإفراط من تناولها إلى الإصابة بالسمنة ()
- اللحم والسمك والبيض من مجموعة الحبوب ()

السؤال الثاني: أصل المجموعة (أ) إلى فائدتها في مجموعة (ب)



ب	أ
تساعد الجسم على الحركة والنشاط وتزود الجسم بالكربوهيدرات	مجموعة الدهون والسكريات
تحمي الجسم من الإصابة من الأمراض وتزود الجسم بالفيتامينات والمعادن.	مجموعة الخضروات والفواكه
بناء العظام والأسنان وتزود الجسم بالكالسيوم.	مجموعة الحبوب ومنتجاتها
تساعد جسمك على النمو وتزود الجسم بالبروتين.	مجموعة الألبان ومشتقاتها
تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم وتزود الجسم بالطاقة	مجموعة اللحوم والبقوليات

أصدر حكمًا على الوجبات الآتية، من حيث احتوائها على جميع المواد الغذائية
بوضع كلمة (متوازن) أو كلمة (غير متوازن)، أمام كل وجبة:

1. (.....) أرز - سمك - سلطة - موز.
2. (.....) شطيرة بيض بالجبن - خيار - عصير البرتقال.
3. (.....) معكرونة - خبز - بطاطس مقلية - شوربة الشوفان.
4. (.....) عدس - بطاطس - بطيخ.
5. (.....) قهوة - قطعة من الكيك - بطاطس مقرمشة.

المهمة البحثية: حداوي يبحث

س٣: - عللّ عدم الإفراط من إضافة الأطعمة الغنية بالدهون، والسكريات
في الوجبة الغذائية؟

.....

.....

.....

الوصف:	التعزيز:	الدعم المقدم:
<input type="checkbox"/> عملك متقن، حققت المطلوب منك بجدارة. <input type="checkbox"/> حققت المطلوب منك بشكلٍ جزئي، ولديك بعض الأخطاء. <input type="checkbox"/> لم تحقق ما هو مطلوب منك. <input type="checkbox"/> اكمل النواقص: الحل - التاريخ - تصويب الأخطاء	<input type="checkbox"/> استمر بالصعود وستصل لأعلى المراتب. <input type="checkbox"/> شكرًا لجهودك الرائعة. <input type="checkbox"/> أقدر جهودك يا بطلي الصغير. <input type="checkbox"/> سعدت بمحاولاتك، وإلى الأمام.	<input type="checkbox"/> ارجع للبوابة التعليمية للتعلم الذاتي من خلال حل النشاط الإثرائي. <input type="checkbox"/> استعن بزميلك للتوصل للإجابة الصحيحة. <input type="checkbox"/> ارجع للكتاب المدرسي لمعرفة الإجابة النموذجية. <input type="checkbox"/> أعد حل الإجابات غير الصحيحة.
تاريخ التصحيح: 2025 / /	نوع التقييم:	<input type="checkbox"/> ذاتي <input type="checkbox"/> الأقران <input type="checkbox"/> المعلم الصغير <input type="checkbox"/> المعلمة

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

مشروبي المفضل الصحي

أهداف الدرس:

أن يُبيّن أهمية شرب الماء لجسم الإنسان

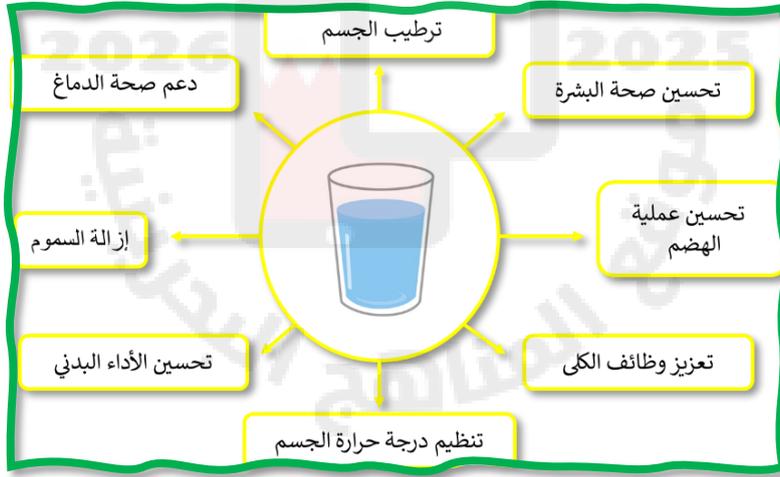
أن يحدّد الفوائد الغذائية للعصائر

(اشرب من الماء أكثر مما تعودت أن تشرب)

هذه نصيحة عليك اتباعها دومًا، لأن حاجتك من الماء والسوائل الأخرى تُقدّر

بثمانية أكواب وأكثر من ذلك في الحر الشديد.

أهمية شرب الماء للجسم



أهمية شرب العصائر الطازجة للجسم



تاريخ:/...../٢٠٢٥م

مشروبي المفضل الصحي

السؤال الأول : ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :

- ١- يحافظ الماء على رطوبة الجسم ويحميه من الجفاف ()
- ٢- يسهم الماء في تخليص الجسم من السموم ()
- ٣- الماء لا يساعد جسم الإنسان على التركيز ()

السؤال الثاني : أكمل الفراغ الآتي بالكلمات المناسبة ؟

- ١- ينصح بشرب كمية كافية من الماء يوميًا ، والتي تقدر بحوالي لتر.
- ٢- الماء أفضل مشروب ، ويمكن أن يشرب بالإضافة إلى مشروبات أخرى مفيدة مثل
- ٣- للعصائر الطبيعية فوائد عديدة ومنها

السؤال الثالث : عدد فوائد شرب الماء لجسم الإنسان ؟

- ١:
- ٢:
- ٣:
- ٤:
- ٥:

المهمة البحثية: حدّاي بيحث

العصف الذهني برأيك أيهما أفضل العصير الطازج أم الشراب ولماذا ؟

.....

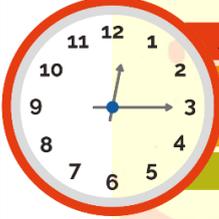
الوصف:	التعزيز:	الدعم المقدم:
<input type="checkbox"/> عملك متقن ، حققت المطلوب منك بجدارة. <input type="checkbox"/> حققت المطلوب منك بشكل جزئي ، ولديك بعض الأخطاء. <input type="checkbox"/> لم تحقق ما هو مطلوب منك. <input type="checkbox"/> اكمل النواقص: الحل - التاريخ - تصويب الأخطاء	<input type="checkbox"/> استمر بالصعود وستصل لأعلى المراتب. <input type="checkbox"/> شكرًا لجهودك الرائعة. <input type="checkbox"/> أقدر جهودك يا بطلي الصغير. <input type="checkbox"/> سعدت بمحاولاتك، وإلى الأمام.	<input type="checkbox"/> ارجع للبوابة التعليمية للتعلم الذاتي من خلال حل النشاط الإثرائي. <input type="checkbox"/> استعن بزميلك للتوصل للإجابة الصحيحة. <input type="checkbox"/> ارجع للكتاب المدرسي لمعرفة الإجابة النموذجية. <input type="checkbox"/> أعد حل الإجابات غير الصحيحة.
تاريخ التصحيح:/...../2025م	نوع التقييم:	<input type="checkbox"/> المعلمة <input type="checkbox"/> المعلم الصغير <input type="checkbox"/> الأقران <input type="checkbox"/> ذاتي

الوحدة الثانية

الإدارة و المسكن

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

طرق تنظيم الوقت



تستخدم ساعتك باستمرار.

تحدد واجباتك.

تحسب وقتك.

توزع الوقت على الأعمال.

تنظيم الوقت

أهداف الدرس:

- أن يتعرف على طرق تنظيم الوقت المختلفة.
- أن يُقدم تقديرًا للوقت الذي تستغرقه الأنشطة اليومية.
- أن يُخطط جدولاً لتنفيذ عدد من الأعمال في فترة زمنية محددة.

السؤال الأول : ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :

- تنظيم الوقت عادة ضارة لا يمكننا اكتسابها . ()
- حتى تتمكن من تنظيم الوقت عليك أن توزع الوقت على الأعمال . ()
- تنظيم الوقت يؤدي إلى التفوق والنجاح . ()
- أعرف وقت الصلاة من خلال سماع الأذان . ()

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة :

- ١- أنظم وقتي دائماً لأكون؟
كسولاً
- ٢- لتنظيم الوقت أحتاج إلى ؟
الساعة
- ٣- يؤدي تنظيم الوقت إلى ؟
الراحة
- ..التعب والمشقة

قم بتنظيم
وقتك من
خلال
الجدول

الوقت	العمل
	١-
	٢-
	٣-

الوصف:	التعزيز:	الدعم المقدم:
<input type="checkbox"/> عملك متقن، حققت المطلوب منك بجدارة. <input type="checkbox"/> حققت المطلوب منك بشكل جزئي، ولديك بعض الأخطاء. <input type="checkbox"/> لم تحقق ما هو مطلوب منك. <input type="checkbox"/> اكمل النواقص: الحل - التاريخ - تصويب الأخطاء	<input type="checkbox"/> استمر بالصعود وستصل لأعلى المراتب. <input type="checkbox"/> شكراً لجهودك الرائعة. <input type="checkbox"/> أقدر جهودك يا بطلي الصغير. <input type="checkbox"/> سعدت بمحاولاتك، وإلى الأمام.	<input type="checkbox"/> ارجع للبوابة التعليمية للتعلم الذاتي من خلال حل النشاط الإثرائي. <input type="checkbox"/> استعن بزميلك للتوصل للإجابة الصحيحة. <input type="checkbox"/> ارجع للكتاب المدرسي لمعرفة الإجابة النموذجية. <input type="checkbox"/> أعد حل الإجابات غير الصحيحة.
تاريخ التصحيح: 2025/...../.....م	نوع التقييم:	<input type="checkbox"/> المعلمة <input type="checkbox"/> المعلم الصغير <input type="checkbox"/> الأقران <input type="checkbox"/> ذاتي

"المصرف الشخصي"

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

"أهداف الدرس:"

- أن يتعرف مفهوم المصرف الشخصي وأهمية التوفير .
- أن يستنتج أماكن التوفير الآمنة بصورة إجمالية.
- أن يحسب مجموع المبلغ الذي يتم توفيره بفترة زمنية محددة خلال البيانات المقدمة له.
- أن يبدي رأيه بتحديد أولويات الشراء بصورة منطقية.



قال الله تعالى في كتابه الكريم

«إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا»

مفهوم المصرف

المال الذي يعطيني إياه والديّ كل يوم أو كل أسبوع، لكي أشتري به ما أحتاجه مثل: الطعام، الأدوات المدرسية، أو لعبة صغيرة.

الادخار الشخصي يعني وضع بعض المال جانباً بدلاً من إنفاقه كله. وهي عادة مفيدة نجني منها الكثير من الفوائد ومنها:

١. يساعد الادخار في تحقيق الأهداف، مثل شراء لعبة جديدة أو السفر في العطله.

٢. في حالة حدوث شيء غير متوقع، مثل مرض أو حادث، يمكن استخدام المال المدخر.

٣. يمكن استخدام الأموال المدخرة للاستثمار في التعليم الجامعي أو مشاريع جديدة في المستقبل.



المشاركة في الأعمال المنزلية

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

أهداف الدرس:

- أن يحدد أفضل طريقة لترتيب وتنظيف المنزل.
- أن يستنتج أدوات ومواد التنظيف المستخدمة في المنزل.
- أن يفسر أهمية التخلص من القمامة بطريقة صحيحة.



الأدوات المستخدمة في أعمال المنزل

 ممسحة للأرض	 مناشف تلميع الزجاج .	 مناشف تلميع جلدية .	 مناشف لإزالة الغبار .
 فراشي مُتنوعة الأشكال	 مكانس .	 سلك لدعك الأواني .	 قطع اسفنج للفرك .

مواد التنظيف المستخدمة في المنزل

 سائل تلميع المعادن .	 سائل (بخاخ) لتنظيف الأفران	 سائل (بخاخ) لتنظيف الأفران	 الصودا (لتسليك أوابيب الصرف) وتنظيف التلاجة .
 مُبيض .	 ملطف للغسيل .	 منظف للمرحاض .	 شمع لتلميع الأثاث الخشبي .



أوراق/صحف/
مجلات/ كارتون

بقايا
الطعام

مواد
بلاستيكية

للمحافظة على البيئة تخلّص من القمامة بفرزها حسب نوعها وضعها في الحاوية المخصصة لها.

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

المشاركة في الأعمال المنزلية

السؤال الأول : أكتب أسماء مواد التنظيف التالية:



السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:

- ١- وضع الأشياء في أماكنها بعد الاستخدام يدل على النظام ()
- ٢- ترتيب المنزل عمل جماعي يساعد فيه كل أفراد الأسرة ()
- ٣- لا مشكلة في ترك القمامة في الحديقة العامة ()

السؤال الثالث: أذكر بعض من الأنشطة التي تقوم بها للمحافظة على مكان نوم؟

حداوي والتكنولوجيا



السؤال الرابع: هذه غرفة عبدالله هل تعجبك؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

عزيزي الطالب: قم بزيارة
بوابتك التعليمية وادخل على
الرابط الموجود بها لحل أسئلة
النشاط التقييمي مع مراعاة
الاستعمال الآمن السيبراني.

الوصف:	التعزيز:	الدعم المقدم:
<input type="checkbox"/> عملك متقن، حققت المطلوب منك بجدارة. <input type="checkbox"/> حققت المطلوب منك بشكل جزئي، ولديك بعض الأخطاء. <input type="checkbox"/> لم تحقق ما هو مطلوب منك. <input type="checkbox"/> اكمل النواقص: الجل - التاريخ - تصويب الأخطاء	<input type="checkbox"/> استمر بالصعود وستصل لأعلى المراتب. <input type="checkbox"/> شكراً لجهودك الرائعة. <input type="checkbox"/> أقدر جهودك يا بطل الصغير. <input type="checkbox"/> سعدت بمحاولاتك، وإلى الأمام.	<input type="checkbox"/> ارجع للبوابة التعليمية لتتعلم الذاتي من خلال حل النشاط الإثرائي. <input type="checkbox"/> استعن بزميلك للتوصل للإجابة الصحيحة. <input type="checkbox"/> ارجع للكتاب المدرسي لمعرفة الإجابة النموذجية. <input type="checkbox"/> أعد حل الإجابات غير الصحيحة.
تاريخ التصحيح: 2025/...../.....م	نوع التقييم: <input type="checkbox"/> المعلمة <input type="checkbox"/> المعلم الصغير <input type="checkbox"/> الأقران <input type="checkbox"/> ذاتي	

الترتيب و التنظيف اليومي لغرف المنزل

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

أهداف الدرس:

١. أن يطبق ترتيب مكان النوم عملياً.
٢. أن يطبق ترتيب مكان الجلوس والمطبخ عملياً.
٣. أن يطبق ترتيب دورة المياه عملياً.



الترتيب و التنظيف اليومي لغرف المنزل:

عند القيام بأعمال التنظيف والترتيب اليومية عليك باتّباع الآتي:

١. البدء بالأعمال التي تسبب حدوث أوساخ مثل تسوية تراب الأصص وري النباتات وإزالة الأوراق المصفرة، وتفريغ سلال القمامة، والتخلص من الصحف القديمة.
٢. ملاحظة الأرضية الواسعة للمكان وترتيبها.
٣. مسح الغبار ابتداءً بالأسطح الكبيرة، ثم الأشياء الصغيرة كالتحف والإضاءة الجانبية والأطر وأوراق النباتات.

السؤال الأول : ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية

- ١- تهوية غرفة الجلوس يومياً تساعد على التخلص من الروائح غير المرغوبة. ()
- ٢ - تنظيف الغبار من الأثاث في غرفة النوم يساعد على تحسين جودة الهواء ()
- ٣- الغبار من الأثاث في غرفة النوم يساعد على تحسين جودة الهواء ()
- ٤- لا حاجة إلى تنظيف الأرائك والسجاد بشكل منتظم لأنّ الأوساخ لا تتراكم بسرعة. ()

حداوي يزور البوابة



المهم البحثية: قم بمسح السؤال التالي Code Qr: واجب على السؤال التالي

س ٢: كيف ترتيب مكان الطبخ؟

ج ٢:

عزيزي الطالب / قم بزيارة بوابتك التعليمية وادخل على الرابط الموجود بها لحل أسئلة النشاط التقييمي مع مراعاة الاستعمال الآمن السيبراني.



الوصف:	التعزيز:	الدعم المقدم:
<input type="checkbox"/> عملك متقن، حققت المطلوب منك بجدارة. <input type="checkbox"/> حققت المطلوب منك بشكلي جزئي، ولديك بعض الأخطاء. <input type="checkbox"/> لم تحقق ما هو مطلوب منك. <input type="checkbox"/> اكمل النواقص: الحل - التاريخ - تصويب الأخطاء	<input type="checkbox"/> استمر بالصعود وستصل لأعلى المراتب. <input type="checkbox"/> شكراً لجهودك الرائعة. <input type="checkbox"/> أقدر جهودك يا بطلي الصغير. <input type="checkbox"/> سعدت بمحاولاتك، وإلى الأمام.	<input type="checkbox"/> ارجع لبوابة التعليميّة لتتعلم الذاتي من خلال حل النشاط الإثرائي. <input type="checkbox"/> استعن بزميلك للتوصل للإجابة الصحيحة. <input type="checkbox"/> ارجع للكتاب المدرسي لمعرفة الإجابة النموذجيّة. <input type="checkbox"/> أعد حل الإجابات غير الصحيحة.
نوع التقييم: تاريخ التصحيح: 2025/...../.....م	<input type="checkbox"/> المعلمة <input type="checkbox"/> المعلم الصغير <input type="checkbox"/> الأقران <input type="checkbox"/> ذاتي	

أنا مسؤول

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

أهداف الدرس:

أن يتعرف مفهوم الهوية الرقمية السليمة

أن يحدد الطالب الطريقة الآمنة في استخدام الشبكة العنكبوتية.

الهوية الرقمية

هي كل ما ينشره الشخص عن نفسه في الفضاء الإلكتروني، وهي تختلف عن الهوية الحقيقية التي تشير إلى المعلومات الشخصية الحقيقية التي يُعرف بها



السلوكيات والأنشطة الإلكترونية
سجل البحث على الإنترنت

المعلومات الشخصية
الإسم ، العنوان ، البريد الإلكتروني

البيانات البيومترية
مثل بصمات الأصابع أو أي بيانات
حيوية يمكن استخدامها لتأكيد الهوية

الهوية الرقمية تشمل

الحسابات الإلكترونية
الحسابات على وسائل التواصل
الإلكتروني

التفاعلات الرقمية

ما ينشره الشخص على الإنترنت مثل المنشورات .



لا تزود أي شخص بمعلوماتك
الخاصة أو عناوين اتصال

لا ترسل بيانات البطاقات
المصرفية لأي شخص

لا تفتح أي مرفق في البريد الإلكتروني
إلا إذا كان المرسل معروف لديك

لا تستجب لأي رسالة
أو تطلب إذا لم تفهم
معناها وأخبر والديك
عنها مباشرة

نصائح للطفل من أجل
تصفح آمن للإنترنت

لا تنشر صورتك الشخصية
في الفضاء الإلكتروني

تبرز أهمية الأمن السيبراني في:

منع الأشخاص غير المرغوب فيهم من الوصول إلى المعلومات الشخصية.

حماية الأجهزة من الفيروسات والهجمات الإلكترونية والاختراقات غير المصرح بها.

ضمان سلامة وسرنة البيانات وحمايتها من التلاعب والاستغلال غير المشروع.

أنا مسؤول

تاريخ:/...../٢٠٢٥م



سؤال الأول : ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية :



- (١) يمكن للهوية الرقمية ان تشمل الحسابات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، والأنشطة التي يقوم بها الشخص عبر الإنترنت () .
- (٢) عندما أتلقى رسائل مُتكررة من مصدر مجهول، يجب أن أخبر أحد الوالدين بصورة سريعة () .
- (٣) الهوية الرقمية تتضمن فقط الاسم وعنوان البريد الإلكتروني للشخص () .

أفكر وأجيب:



- السؤال الثاني: ماذا ستفعل لو طلب منك صديق ارسال الرقم السري لجهاز الحاسوب الآلي أو الهاتف الذكي الخاص بك؟

ج٢-١:.....

ج٢-٢:.....

ج٢-٣:.....

ج٢-٤:.....

ج٢-٥:.....



السؤال الثالث:



• **صمّم منشورًا** رقميًا توّضح فيه لزميلك في المدرسة أهمّ إجراءات الأمن السيبراني عند تحميل لعبة على جهاز الحاسب الآلي أو الهاتف الذكي.

امسح الرمز أدناه
لمشاهدة معلومات أكثر
عن الأمن السيبراني



الوصف:	التعزيز:	الدعم المقدم:
<input type="checkbox"/> عملك متقن، حققت المطلوب منك بجدارة. <input type="checkbox"/> حققت المطلوب منك بشكل جزئي، ولديك بعض الأخطاء. <input type="checkbox"/> لم تحقق ما هو مطلوب منك. <input type="checkbox"/> اكمل النواقص: الحل - التاريخ - تصويب الأخطاء	<input type="checkbox"/> استمر بالصعود وستصل لأعلى المراتب. <input type="checkbox"/> شكرًا لجهودك الرائعة. <input type="checkbox"/> أقدر جهودك يا بطلي الصغير. <input type="checkbox"/> سعدت بمحاولاتك، وإلى الأمام.	<input type="checkbox"/> ارجع للبوابة التعليمية للتعلم الذاتي من خلال حل النشاط الإثرائي. <input type="checkbox"/> استعن بزميلك للتوصل للإجابة الصحيحة. <input type="checkbox"/> ارجع للكتاب المدرسي لمعرفة الإجابة النموذجية. <input type="checkbox"/> أعد حل الإجابات غير الصحيحة.
تاريخ التصحيح: 2025 / /	نوع التقييم:	
	<input type="checkbox"/> المعلمة <input type="checkbox"/> المعلم الصغير <input type="checkbox"/> الأقران <input type="checkbox"/> ذاتي	

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

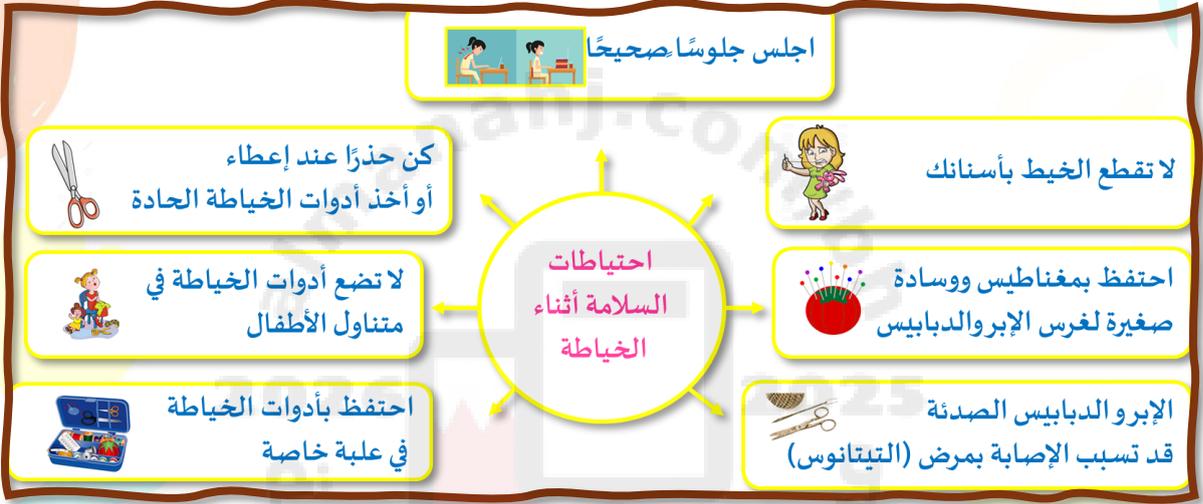
الوحدة الثالثة الملابس و الخياطة



أهداف الدرس

- أن يتعرّف احتياطات الأمن والسلامة أثناء الخياطة
- أن يميّز أدوات وأجهزة الخياطة

احتياطات السلامة أثناء الخياطة



احتياطات السلامة أثناء الخياطة:

١- اجلس جلوساً صحيحاً، بحيث يلامس كل من الكتفان والعمود الفقري ظهر الكرسي، لأن الجلوس الخاطئ يسبب انحناء الظهر وألم بالعمود الفقري والرقبة.



٢- استخدم سطح عمل مُستوٍ، واجعل كلاً من الكوعين والساعدين مسنودين فوق سطح العمل، والركبتين في وضع مريح تحت سطح العمل.



٣- لا تقطع الخيط بأسنانك، لأن ذلك قد يؤذيها، كما أنه سلوك منفرّ وغير مقبول اجتماعياً؛ لذا عليك استعمال المقص في قطع الخيط.

٤- كن حذراً عند إعطاء أو أخذ أدوات الخياطة الحادة مثل المقص أو الإبرة أو الدبابيس، عند الحاجة امسك الأداة الحادة من المنتصف، على أن يكون الطرف غير الحاد باتجاه الشخص الذي ستناوله إياه.

٥- احتفظ بمغناطيس ووسادة صغيرة لغرس الإبر والدبابيس، ولا تضعها في فمك، لأنك قد تبتلعها، ولا تتركها ملقاة على الأرض؛ لأنها خطيرة إذا اخترقت جسم الإنسان.

٦- الإبر والدبابيس الصدئة قد تسبب الإصابة بمرض (التيتانوس)، لأن جرثومة هذا المرض تكمن على سطح المعدن الملوّث بالصدأ والتراب.

٧- لا تضع أدوات الخياطة في متناول الأطفال. ٨- احتفظ بأدوات الخياطة في علبة خاصة بعد الانتهاء من العمل.

الملابس و الخياطة

تاريخ:/...../٢٠٢٥م

السؤال الأول : ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:

- ١- الخيط القوي السميك يُستخدم في الخياطة الثقيلة والأقمشة السمكية ()
٢- من المهم إيقاف العمل فوراً إذا شعرت بأي ألم في اليد أو المعصم أثناء التطريز ()
٣- الدبوس ليس له علاقة في تثبيت الأقمشة معاً قبل البدء في الخياطة ()

السؤال الثاني: من هو النبي الذي كان يعمل في الخياطة؟



Answer box for the second question.

السؤال الثالث: ماهي الاحتياطات التي يجب اتباعها أثناء الخياطة؟

Two large circles containing dashed lines for writing answers to the third question.

حداوي يزور البوابة

عزيزي الطالب / قم بزيارة بوابتك التعليمية وادخل على الرابط الموجود بها لحل أسئلة النشاط التقييمي مع مراعاة الاستعمال الآمن للسيراني.



الوصف:	التعزيز:	الدعم المقدم:
<input type="checkbox"/> عملك متقن، حققت المطلوب منك بجدارة. <input type="checkbox"/> حققت المطلوب منك بشكلي جزئي، ولديك بعض الأخطاء. <input type="checkbox"/> لم تحقق ما هو مطلوب منك. <input type="checkbox"/> أكملت النواقص: الحل - التاريخ - تصويب الأخطاء	<input type="checkbox"/> استمر بالصعود وستصل لأعلى المراتب. <input type="checkbox"/> شكراً لجهودك الرائعة. <input type="checkbox"/> أقدر جهودك يا بطلي الصغير. <input type="checkbox"/> سعدت بمحاولاتك، وإلى الأمام.	<input type="checkbox"/> ارجع لبوابة التعليميّة للتعلم الذاتي من خلال حل النشاط الإلكتروني. <input type="checkbox"/> استعن بزميلك للتوصل للإجابة الصحيحة. <input type="checkbox"/> ارجع للكتاب المدرسي لمعرفة الإجابة النموذجية. <input type="checkbox"/> أعد حل الإجابات غير الصحيحة.
تاريخ التصحيح:/...../2025م	نوع التقييم:	
	<input type="checkbox"/> المعلمة <input type="checkbox"/> المعلم الصغير <input type="checkbox"/> الأقران <input type="checkbox"/> ذاتي	

المشروع

اختر أحد المشاريع التالية فقط:

١- اختر درساً من دروس التربية الأسرية، وقم بعمل مطوية عنه، بحيث تكون المطوية تتضمن معلومات عن محتوى الدرس، وبها رسومات أو ملصقات توضيحية وأن تكون بخط اليد وبها بيانات الطالب.

٢- نفذ عملاً حراً مثل: تصوير مقطع فيديو/ عمل وسيلة تعليمية / نشرة صحية تتعلق بأحد موضوعات الدروس التي أخذتها بمادة التربية الأسرية.

٣- قم بتصميم لوحة توضح فيها المجموعات الخمس الغذائية بأمثلة على الأطعمة التي تنتمي إليها.

٤- اختر جزئية من أحد الدروس وقم بتصوير فيديو تتكلم عنها في مدة لا تتجاوز دقيقتين.