

كراسة اللغة العربية



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف التاسع ← لغة عربية ← الفصل الثاني ← مذكرات وبنوك ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-06-12 10:55:40

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
لغة عربية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف التاسع



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة لغة عربية في الفصل الثاني

إسناد الفعل المعتل المثل والأجوف والناقص إلى الضمائر

1

إعداد خطة عمل للموضوع الإنشائي السردى

2

مصادر الفعل الثلاثي المجرد

3

امتحان الورقة الأولى الاستماع والكتابة 2024

4

الملف: نموذج تصحيح امتحان الورقة الثانية قراءة 2024

5



KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education

HASSAN BEN THABIT PRIMARY BOYS SCHOOL



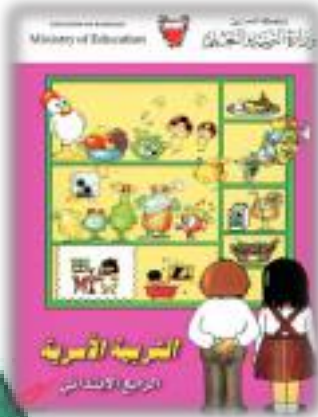
مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

مدرسة حسان بن ثابت الابتدائية للبنين



Ministry of Education - Kingdom of Bahrain
Hassan bin Thabit Primary School - Boys



اسم الطالب: _____
الصف: الرابع ف _____

كراسة مهاراتي الحياتية

لمادة التربية الأسرية للصف الرابع الابتدائي
للعام الدراسي (2023- 2024 م)

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة



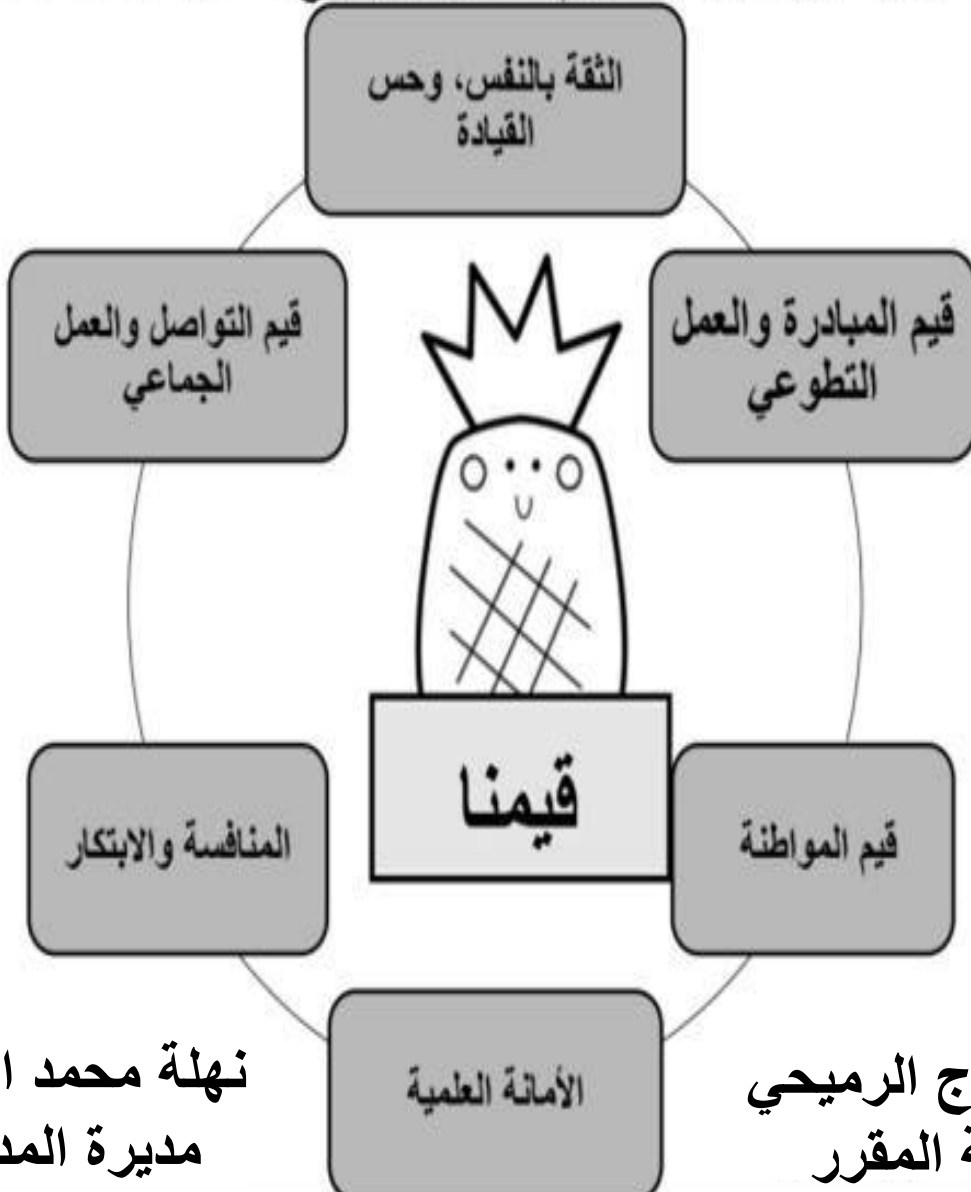
موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر

رؤيتنا:

- تنشئة جيل واعد، للتميز حاصد، للعلا قاصد في مهارات القرن راند، للقيم والوطن صاعد.

• رسالتنا:

- نحن في مدرسة حسان بن ثابت نعمل على تقديم خدمة تعليمية متميزة لطلابنا والمجتمع من حولنا، ونهتم بتهيئة المناخ التربوي لتنمية الجوانب الإبداعية لدى طلابنا وندعم التواصل من المجتمع لبناء جيل يحافظ على وطنه وقيمة ويستوعب علوم عصره ويشجع التنمية المستدامة



نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر



انتبه لمعلمتي
أثناء الشرح ولا
أتسبب في أي
ازعاج

اتفاقية مادة
التربية الاسرية

دفترتي يعكس
شخصيتي، أحافظ
عليه نظيفاً
ومرتباً دائماً

اتفاقية
المعلمة
والتلميذ

احترم زملائي
أثناء مشاركتهم،
لذلك أرفع يدي
للمشاركة

زميلي هو أخي
احترم رأيه وأقبل
وجوده في الصف



أقر أنا التلميذ: بما جاء في هذه الإتفاقية، وأن أبذل قصاري جهدي
لتحقيق أعلى الدرجات وأن ألتزم بالسلوك القويم وأن ألتزم بقوانين صفنا. وفي حالة
مخالفتي أو تكاسلي أو ارتكاب أي مخالفة سلوكية يحق لمعلمتي أن تتخذ ما تراه
مناسباً من إجراءات.

توقيع التلميذ: توقيع المعلمة:

متابعة كراسة التلميذ: بالصف الرابع ف-----

4

الوقت / التاريخ	التسليم في الوقت (درجة)	ترتيب الكراسة (درجة)	حل الأنشطة التدريسية (درجتان)	درجة التلميذ (4 درجات)	ملاحظات المعلم	ملاحظات وتوقيع ولي الأمر
الوقفة الأولى التاريخ: م --- / --- / ---						
الوقفة الثانية التاريخ: م --- / --- / ---						
الوقفة الثالثة التاريخ: م --- / --- / ---						
الوقفة الرابعة التاريخ: م --- / --- / ---						

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر

منهج التربية الأسرية للصف الرابع الابتدائي

الوحدة الأولى: الغذاء والتغذية

- وجبة الفطور – فوائد وجبة الفطور
- الحليب طعام صحي ومفيد – مشروبي المفضل
- الطعام المتنوع الصحي – المجموعات الغذائية
- كيف تعد طعامك الصحي (تطبيق عملي على احدى المجموعات)
- كيل الأطعمة – أدوات المطبخ
- رتب مائدة الطعام (تطبيق عملي)
- حافظ على سلامتك – استعد لتحضير طعامك

الوحدة الثانية: الإدارة والمسكن

- المصروف الشخصي
- المساهمة في الأعمال المنزلية – أدوات ومواد التنظيف
- تطبيق عملي مسح الغبار – ترتيب الغرف

الوحدة الثالثة: الملابس و الخياطة

- أدوات الخياطة واحتياجات السلامة أثناء الخياطة
- غرز الحياكة (تطبيق عملي)

الدرس الأول: وجبة الفطور فوائد وجبة الفطور



أهداف الدرس الأول:

- في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :
 - 1- يتعرف على أهمية وجبة الفطور.
 - 2- يستنتج فوائد الفطور.
 - 3- يحلل أهمية التآني في تناول الطعام وأضرار السرعة في تناوله.

الفطور أهم وجبة في اليوم

نشاط تدريبي رقم (1): - قارن بين كل مشهدين متجاورين في الصور

في المنزل قبل المدرسة



ماجد



عمار

في حصة الرياضة..



في الصف



نشاط تدريبي رقم (1): أ- أ قارن بين كل مشهدين في الصور؟

تحدد المشهد	عمار	ماجد
المشهد الأول في البيت		
المشهد الثاني في المدرسة		
المشهد الثالث في الصف		

ب- قدّم نصيحة لمن لا يتناول وجبة الفطور؟

رأي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر		
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدّدت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة		
○ جاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		

اكتب المشكلة التي يعاني منها ماجد من خلال المشاهد السابقة مع تحديد سبب المشكلة وطريقة حلها ؟

المشكلة التي يعاني منها ماجد	السبب	الحل
1- ----- ----- -----	----- ----- -----	----- ----- -----
2- ----- ----- -----	----- ----- -----	----- ----- -----

ما أهمية وجبة الفطور لأجسامنا ؟

- 1- -----
2- -----
3- -----

رأي التلميذ في أنشطة الدرس			
😊	☹️	جيد	مرضى
التقدير	ممتاز	جيد جدًا	الوصف
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ التحفيز	○ التطوير
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدعت بمحاولتك	○	○ ليكن اهتمامك أكثر
○ جاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○	○	○	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير
موزة فرج الرميحي معلمة المقرر		نهلة محمد السبيعي مديرة المدرسة	

فوائد الفطور – الفطور وجبة لاتنسى

أكاد أفقد صوابي، لا أفقه ما يقال،
وأحس بدوار



وجبة الفطور كل يوم يا
أمي، لن أتناول شيئاً،
فأنا لا استسيغها مطلقاً



أسرع بني أعددت لك
الفطور وهاهو ملّ من
انتظارك



إنني لا أستطيع اللعب في درس
الرياضة



في نهاية اليوم أنصرفت لاهثاً



ماذا ألم بك أيها
الصغير؟

لقد نلت جزائي الصارم
بانصرافي عنك



هذا جزاء من لا
يستسيغني



ولهو الصغار في الفسحة لم أسعد
به، وشعور الندم لا يفارقني



فدروس اليوم لم أفهم
منها شيئاً



فوائد الفطور:

- 1- تحسين المزاج.
- 2- تزيد من قدرتنا على الفهم والتركيز.
- 3- تقي الجسم من الأمراض.
- 4- تجعل أجسامنا قوية وتمدنا بالطاقة طوال اليوم.
- 5- تساعد الجسم على الحركة والنشاط فنستمتع بحصة اللعب والرياضة.

عدد فوائد وجبة الفطور؟

1-

2-

3-

4-

5-

اكتب نصيحة لمن لا يتناول وجبة الفطور؟



		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

مريض	جيد	جيد جدًا	ممتاز	التقدير
التطوير		التعزيز		الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	○ اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	○ اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	○ حاول أكثر فأنت تستطيع

هل تستغرق وقتًا كافيًا في تناول طعامك؟

راقب نفسك وأنت تتناول الطعام، أتناهى وتمضغ طعامك جيدًا
كما يفعل الصبي في الصورة الأولى، أم أنك تسرع وتلتهم طعامك
على عجل كما يفعل الصبي في الصورة الثانية؟



ما تعليقك على الصورتين؟



(1) تناول الطعام بتأني حيث استغرق وقت كافي في تناول الوجبه .

(2) تناول الطعام بصورة سريعة جدًا .

هل تستغرق وقتًا كافيًا في تناول طعامك؟

ما فائدة التآني في تناول الطعام؟

التآني في تناول الطعام يجعل جسمك يستفيد من الطعام بشكل أفضل.

كم مرة يجب عليك مضغ اللقمة الواحدة في فمك قبل بلعها؟

المضغ الجيد للطعام بكلا الفكين من 20 إلى 30 مرة.

ما أضرار تناول الطعام بسرعة؟

- 1- قد يتساقط الطعام على ثيابك والمكان من حولك إذا كنت مسرعًا في تناوله.
- 2- قد تشرق بالطعام إذا تناولته بسرعة.
- 3- تدخل كميات كبيرة من الهواء إلى معدتك، مما يضطرك أن تتجشأ وهذا سلوك غير مقبول اجتماعيًا، مما يسبب لك الإحراج.
- 4- السرعة في تناول الطعام تجعلك تبدو كثير الشراهة.



تناول الطعام بالشوكة بدلاً من المعلقة
فهذا يساعدك على عدم الإسراع في تناول
الطعام.

ساعد أحمد في التخلص من العادة السيئة في تناول الطعام .
1- ما فائدة التآني عند تناول الطعام ؟



2- كم مرة يجب مضغ اللقمة في فمه؟

3- عدد ثلاثة أضرار ناتجة من تناول الطعام بسرعة؟

1-

2-

3-

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
انقاف تام اقتربت من الاتقان حاول أكثر فانت تستطيع	○ ○ ○	التعزيز عمل رائع ، وفقك الله أحسنت ، سعت بمحاولتك أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ ○ ○	التطوير ليكن اهتمامك أكثر تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة اطلب المساعدة من المعلم الصغير

الدرس الثاني: الحليب طعام صحي ومفيد مشروبي المفضل



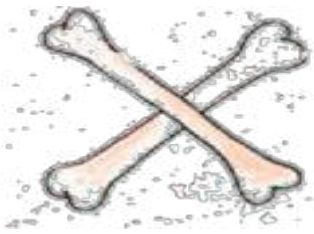
أهداف الدرس الثاني:

في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :

- 1- يعدد الأطعمة التي تحتوي على الحليب وفوائدها لجميع أفراد الأسرة.
- 2- يفسر ضرورة تناول الحليب لجميع الأعمار والكمية المناسبة لهم .
- 3- يحدد الأوقات المناسبة لتناول الحليب .
- 4- يميز بين الأشربة ذات القيمة الغذائية والضرورية لجسمه والأشربة القليلة الفائدة.

الأطعمة التي تحتوي على الحليب – فوائد الحليب

يعتبر الحليب غذاءً هاماً وضرورياً
للإنسان منذ ولادته ولا يوجد غذاء
بديل يساويه ويعادله في خواصه
الغذائية وتنوع استعمالاته.



ويؤخذ الحليب من مصادر حيوانية اذكرها ؟

1- البقرة

2- الماعز

3- النعجة

4- الجمل

نشاط تدريبي رقم (1):

اكتب أسماء أطعمة يتناولها الناس في البحرين وتحتوي على الحليب؟



----- / -----

----- / -----

----- / -----

----- / -----



نشاط تدريبي رقم (2):

يجب تناول الحليب كل يوم طيلة العمر أتعرف لماذا؟

----- 1

----- 2

----- 3

----- 4

----- 5

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	الوصف
☐ اتقان تام ☐ اقتربت من الاتقان ☐ حاول أكثر فأنت تستطيع	☐	☐ عمل رائع ، وفقك الله ☐ أحسنت ، سُدت بمحاولتك ☐ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	☐	مرضى التطوير

اكتب نصيحة ملائمة كي تحافظ على العظام والأسنان قوية فلا تنكسر بسهولة؟



أكمل الفراغات؟

الحليب طعام مفيد فهو :

يبني :

ويقوي :



ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية :



1- () الحليب غذاء مثالي ضروري للجسم.

2- () الحليب يجعل العظام هشة وضعيفة.

3- () الأسنان تصبح صلبة وقوية من شرب الحليب.

4- () الجبن من منتجات الحليب.

☹	☺	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

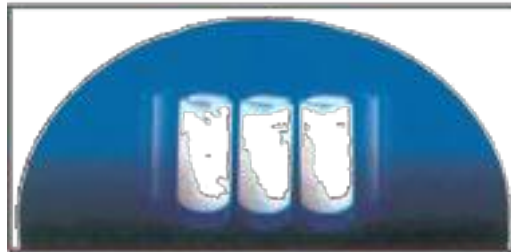
التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز			
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله		○	○ ليكن اهتمامك أكثر
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدت بمحاولتك		○	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة		○	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير

الحليب طعام مفيد

نشاط تدريبي رقم (3): هل الحليب طعام ضروري لجميع الأعمار؟



نشاط تدريبي رقم (4): ما كمية الحليب التي يجب تناولها يوميًا؟



مرضى	جيد	جيد جدًا	ممتاز	التقدير
------	-----	----------	-------	---------

التطوير	الوصف	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
ليكن اهتمامك أكثر	○	○
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	○
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	○

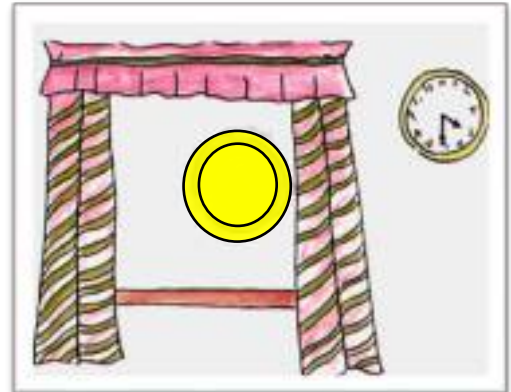
الحليب طعام مفيد

نشاط تدريبي رقم (5): هذه الفتاة تتناول الحليب ثلاث مرات في اليوم، حدد الوقت كما موضح بالصور:

الساعة ----:---- صباحًا



الساعة ----:---- عصرًا



الساعة ----:---- مساءً



😊		☹️		رأي التلميذ في أنشطة الدرس	
التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي	التطوير
☐ اتقان تام ☐ اقتربت من الاتقان ☐ جاول أكثر فأنت تستطيع	☐ عمل رائع ، وفقك الله ☐ أحسنت ، سعت بمحاولتك ☐ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	☐	☐	☐	☐

ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية:

1- () يجب أن نتناول ثلاثة أكواب من الحليب يوميًا.

2- () الحليب ضروري للأطفال فقط.

فسر السبب؟

يجب تناول الحليب كل يوم طيلة العمر.

اذكر الأوقات المناسبة لتناول الحليب؟

1-

2-

3-

رائي		جيد جدًا		ممتاز		التقدير
مرضى		جيد		ممتاز		الوصف

التطوير	رائي	جيد جدًا	ممتاز	التقدير
ليكن اهتمامك أكثر	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	حاول أكثر فأنت تستطيع

مشروبي المفضل الصحي

(اشرب من الماء أكثر مما تعودت أن تشرب)

هذه نصيحة عليك اتباعها دوماً، لأن حاجتك من الماء والسوائل الأخرى تقدر بعشرة أكواب وأكثر من ذلك في الحر الشديد.



ماذا تشرب ؟

■ الماء والحليب

■ عصير الفواكه الطازجة

الماء أفضل الأشربة ولا بد من تناوله، ويمكن أن تشرب بالإضافة إلى الماء أشربة أخرى مفيدة مثل **الحليب واللبن** لأن بها مواد تبني العظام والأسنان.



مفيد جداً لجسمك لأنه يحتوي على مواد هامة لصحة الجسم إضافة السكر الطبيعي الذي **يعطي جسمك الحيوية والنشاط** و أفضلها عصير البرتقال والطماطم.



ماذا تشرب ؟ ■ منقوع الأعشاب

كما أن منقوع الأعشاب من الأشربة الهامة، وقد كان الناس قديماً ومازال الكثير منهم يعتمدون عليها كثيراً في التداوي، لأن للأعشاب فوائد علاجية، منها ما يشرب ساخناً **مثل:** شراب الزنجبيل مع الحليب أو الشاي / ومنقوع الحلوة / والنعناع / والزعر / القرفة (الدارسين) وجميعها تنقع في الماء المغلي ثم تصفى . وهي حالياً تباع بشكل أكياس مثل أكياس الشاي.

الزنجبيل مع الحليب

بذور الحلوة

القرفة / الدارسين

ماذا تشرب ؟

■ المشروبات الغازية والعصائر المصنعة

بها كثير من الصبغات والسكر فإن تناولها بكثرة خطر على
الصحة ، أتعرف لماذا ؟

أضرارها:

❖ تسبب السمنة

❖ تسوس الأسنان

❖ هشاشة العظام





-----و----- 2- العصائر الطبيعية تعطينا

4- الحليب من المشروبات الطبيعية التي -----



التقدير		ممتاز		جيد جدًا		جيد		مرضي	
الوصف				التعزيز		التطوير			
○	اتقان تام	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	ليكن اهتمامك أكثر				
○	اقتربت من الاتقان	○	أحسننت ، ساعدت بمحاولتك	○	تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة				
○	حاول أكثر فأنت تستطيع	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	اطلب المساعدة من المعلم الصغير				

الدرس الثالث: الطعام المتنوع الصحي المجموعات الغذائية



أهداف الدرس الثالث:

في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :

- 1- يذكر أنواع المجموعات الغذائية
- 2- يعدد أمثلة لأطعمة بكل مجموعة غذائية.
- 3- يحدد فائدة وأهمية كل مجموعة غذائية للإنسان.
- 4- يستنتج أضرار وبدائل أطعمة المجموعة الخاصة.
- 5- يخطط وجبات يوم واحد، بحساب عدد الحصص لأصناف أطعمة من اختياره بكل مجموعة غذائية.

المجموعات الغذائية

كيف تختار طعامك المتنوع ؟



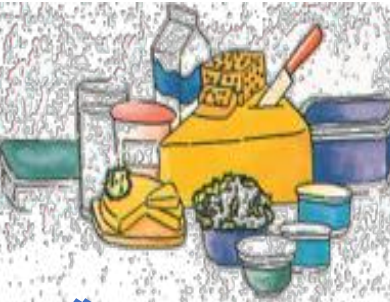
إذا تناولت في كل وجبة صنفًا أو أكثر من كل مجموعة بالكمية الكافية لك فإنك تضمن حصول جسمك على جميع احتياجاته اليومية.



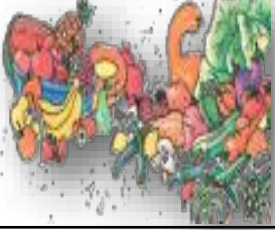
المجموعات الغذائية

فائدة وأهمية المجموعة	أمثلة لأطعمة من المجموعة	إسم المجموعة الغذائية
 تساعد الجسم على الحركة والنشاط.	القمح الخبز المعكرونة السميد البسكويت الكورن فليكس	 مجموعة الخبز
 تقي الجسم من الإصابة بالمرض	تفاح طماطم بصل موز فراولة بروكلي مانجو	 مجموعة الخضروات والفواكه

المجموعات الغذائية

فائدة وأهمية المجموعة	أمثلة لأطعمة من المجموعة	إسم المجموعة الغذائية
 توفر الكالسيوم والبروتين والفيتامينات التي تبني العظام والأسنان وتقويها	حليب لبن روب جبين كسترد ايس كريم	 مجموعة الحليب
 تساعد الجسم على النمو	اللحوم الدجاج الأسماك البقوليات المكسرات البيض	 مجموعة اللحوم
 لا يوجد لها فوائد بل أضرار!	المشروبات الغازية المشروبات الصناعية أطعمة كثيرة السكر أطعمة كثيرة الدهن الحلوى الملونة الشيبس	 المجموعة الخاصة

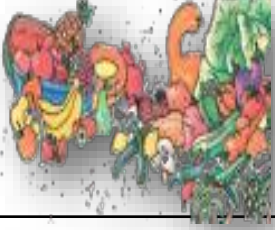
نشاط تدريبي رقم (1): املأ الجدول بالمعلومات المطلوبة حول المجموعات الغذائية

اسم المجموعة الغذائية	أمثلة لأطعمة من المجموعة (غير المذكورة بالصفحة السابقة)
مجموعة الخبز	
مجموعة الخضروات والفواكه	
مجموعة الحليب	
مجموعة اللحوم	
المجموعة الخاصة	

		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
☐ اتقان تام ☐ اقتربت من الاتقان ☐ حاول أكثر فانت تستطيع	☐ عمل رائع ، وفقك الله ☐ أحسنت ، سُدت بمحاولتك ☐ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	☐ ليكن اهتمامك أكثر ☐ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة ☐ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		

نشاط تدريبي رقم (2): صل بين كل مجموعة غذائية وفائدتها وأهميتها بالعمود المقابل

اسم المجموعة الغذائية	فائدة وأهمية المجموعة
 مجموعة الخبز	 تساعد الجسم على النمو
 مجموعة الخضروات والفواكه	لا يوجد لها فوائد بل أضرار!
 مجموعة الحليب	 تقي الجسم من الإصابة بالمرض
 مجموعة اللحوم	توفر الكالسيوم والبروتين والفيتامينات التي تبني العظام والأسنان وتقويها
 المجموعة الخاصة	 تساعد الجسم على الحركة والنشاط.

	
---	---

رأي التلميذ في أنشطة الدرس

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
☐ اتقان تام ☐ اقتربت من الاتقان ☐ حاول أكثر فانت تستطيع	☐ عمل رائع ، وفقك الله ☐ أحسنت ، سُدت بمحاولتك ☐ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	☐ ليكن اهتمامك أكثر ☐ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة ☐ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		

الحصص الواجب تناولها بكل مجموعة غذائية

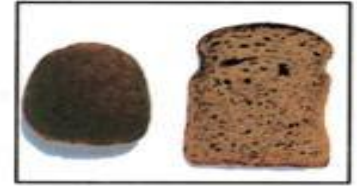
ما معنى الحصة الغذائية؟

كمية الطعام المحددة التي يتناولها الشخص من مجموعة غذائية.

كم تعادل الحصة الواحدة بكل مجموعة غذائية؟

مجموعة الخبز

الحصة الواحدة تعادل



شريحة خبز



أو ربع رغيف خبز



أو نصف كوب أرز
أو معكرونة



أو كوب سميد أو قمح
مطبوخ أو كورن فلكس

4-6 حصص باليوم

مجموعة

الفواكه والخضروات

الحصة الواحدة تعادل:



وإما نصف
كوب عصير
طازج



حبة متوسطة من الخضروات أو الفواكه



وإما نصف كوب خضراوات أو فواكه مقطعة

4 حصص باليوم

الحصص الواجب تناولها بكل مجموعة غذائية

كم تعادل الحصة الواحدة بكل مجموعة غذائية؟

مجموعة اللحوم

الحصة الواحدة تعادل:



قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك
وزنها من (70 - 110 غرام)



أو بيضتان



أو كوب من
البقول
المطهية



أو نصف كوب
مكسرات

2 حصص باليوم

مجموعة الحليب

الحصة الواحدة تعادل:



كوب من الحليب



أو كوب روب أو لبن



أو
 $\frac{3}{4}$ كوب
ايس كريم
الحليب أو
كسترد



أو
2 جبن
مثلثات

3 حصص باليوم

نشاط تدريبي رقم (3): أجب على الأسئلة التالية بخصوص عدد الحصص بالمجموعات الغذائية

1- إذا كان عليك تناول شريحة خبز أو ربع رغيف من الخبز في الوجبة الواحدة. كم تتناول من مجموعة الخبز في أربع وجبات؟

2- كم تتناول من المعكرونة أو الأرز في الوجبة الواحدة؟

3- لماذا عدد حصص مجموعة اللحوم أقل من بقية المجموعات الغذائية – حيث أن الخبز 4-6 حصص والخضراوات والفواكه 4 حصص والحليب 3 حصص أما اللحوم حصتان يوميا فقط ؟

			رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	--	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز		التطوير	
☐ اتقان تام ☐ اقتربت من الاتقان ☐ حاول أكثر فأنت تستطيع	☐ عمل رائع ، وفقك الله ☐ أحسنت ، سُدعت بمحاولتك ☐ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	☐	☐	☐

التخطيط لوجبات اليوم وفق الحصص المحددة لكل مجموعة غذائية



نشاط رقم (4): خطط بإبداع لوجبات يوم واحد، بتحديد كمية وأصناف أطعمة من كل مجموعة لكل وجبة، بمراعاة عدد الحصص التي يجب تناولها من كل صنف. (اللون الدال على المجموعة الغذائية لكل صنف)

فواكه وخضروات

حليب

لحوم

خبز

وجبة الإفطار

وجبة الغذاء

وجبة خفيفة

وجبة العشاء

رائي التلميذ في أنشطة الدرس		😊	☹️		
التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضى	التطوير
الوصف		التعزيز			
○ اتقان تام	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	ليكن اهتمامك أكثر	
○ اقتربت من الاتقان	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	اطلب المساعدة من المعلم الصغير	

أضرار الأطعمة المجموعة الخاصة

تضم هذه المجموعة أنواع من الأطعمة التي لا يحتاجها جسمك مثل الخفايف التي يكثر بها الدهن والسكر والملح والصبغات، وكذلك الأشربة التي تتكون غالبًا من الماء والسكر كالمياه الغازية والعصائر الصناعية.

هل أطعمة المجموعة الخاصة لها فوائد؟

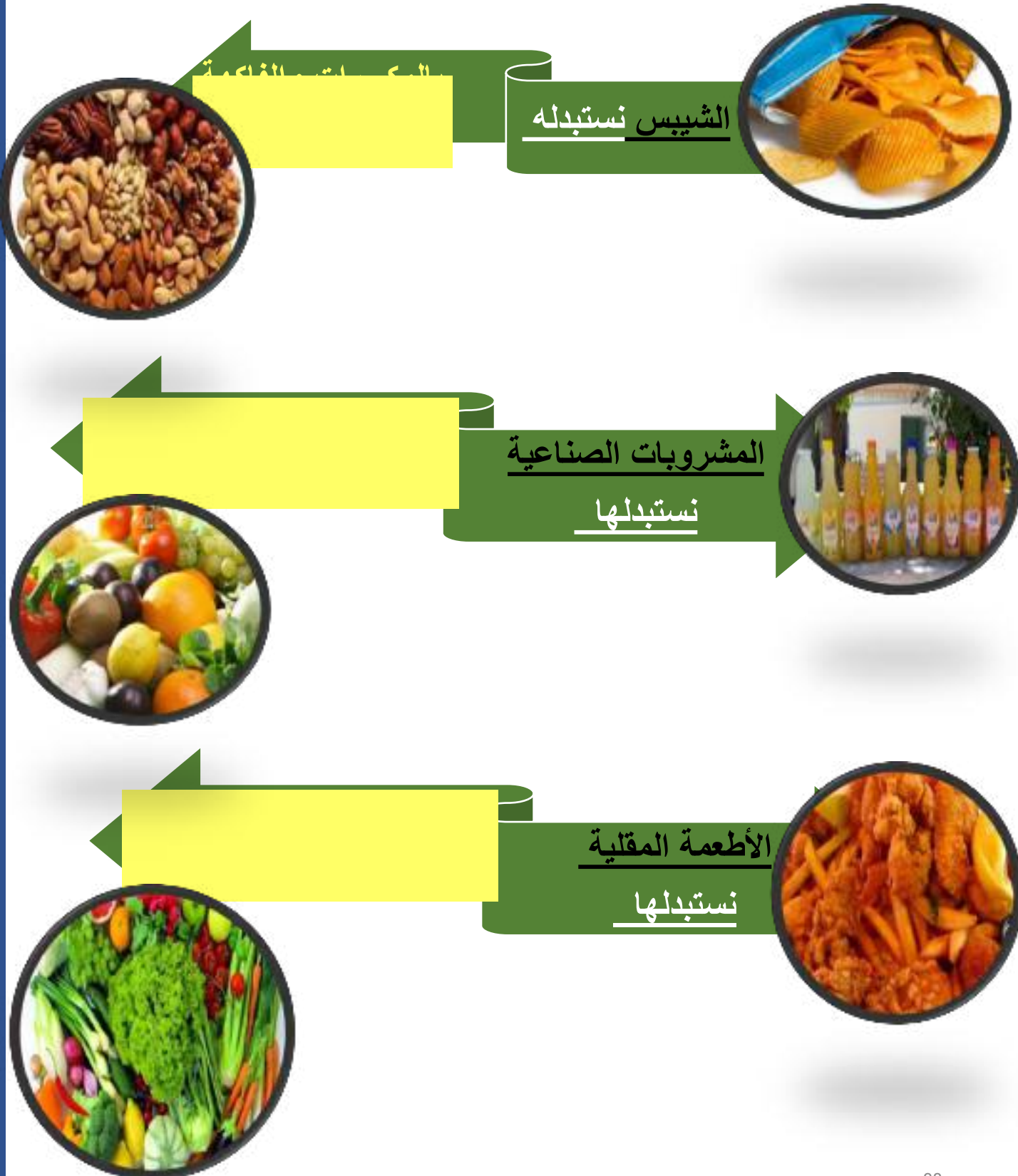
لا يوجد لها فوائد بل أضرار ويجب التقليل من تناولها.

أضرار الأطعمة المجموعة الخاصة

- 1- تجعل الحركة زائده عن الحد الطبيعي بسبب احتوائها على نسب عالية من السكر.
- 2- تعطي الشعور بالشبع وتجعل الشهية قليلة لتناول الأطعمة المفيدة.
- 3- يحتوي بعضها على الملح وكثرة تناولها ضار بالكليتين .
- 4- الدهون والسكر الموجود في هذه الأطعمة يسبب السمنة.
- 5- إن الأطعمة الحلوة المذاق تلتصق بالأسنان وتتراكم البكتيريا فوقها وتبدأ في نخر الأسنان (التسوس).
- 6- إن المواد الملونه والحافظة في هذه الأطعمة تضر الجسم في المستقبل وتسبب أمراضًا خطيرة وقد تتسبب في ظهور حبوب على الجلد.



ما البديل لأطعمة المجموعات الخاصة؟



نشاط تدريبي رقم (5): أجب على الأسئلة التالية حول المجموعة الخاصة

1- اكتب ثلاثة أطعمة لأطعمة المجموعة الخاصة مع تحديد البديل الصحي:

-----1-

-----2-

-----3-

2- لماذا يجب الإقلال من تناول أطعمة هذه المجموعة؟

❖ الأطعمة كثيرة الملح كالشيبس تضر-----

❖ الأطعمة كثيرة السكر كالحلوى تسبب-----

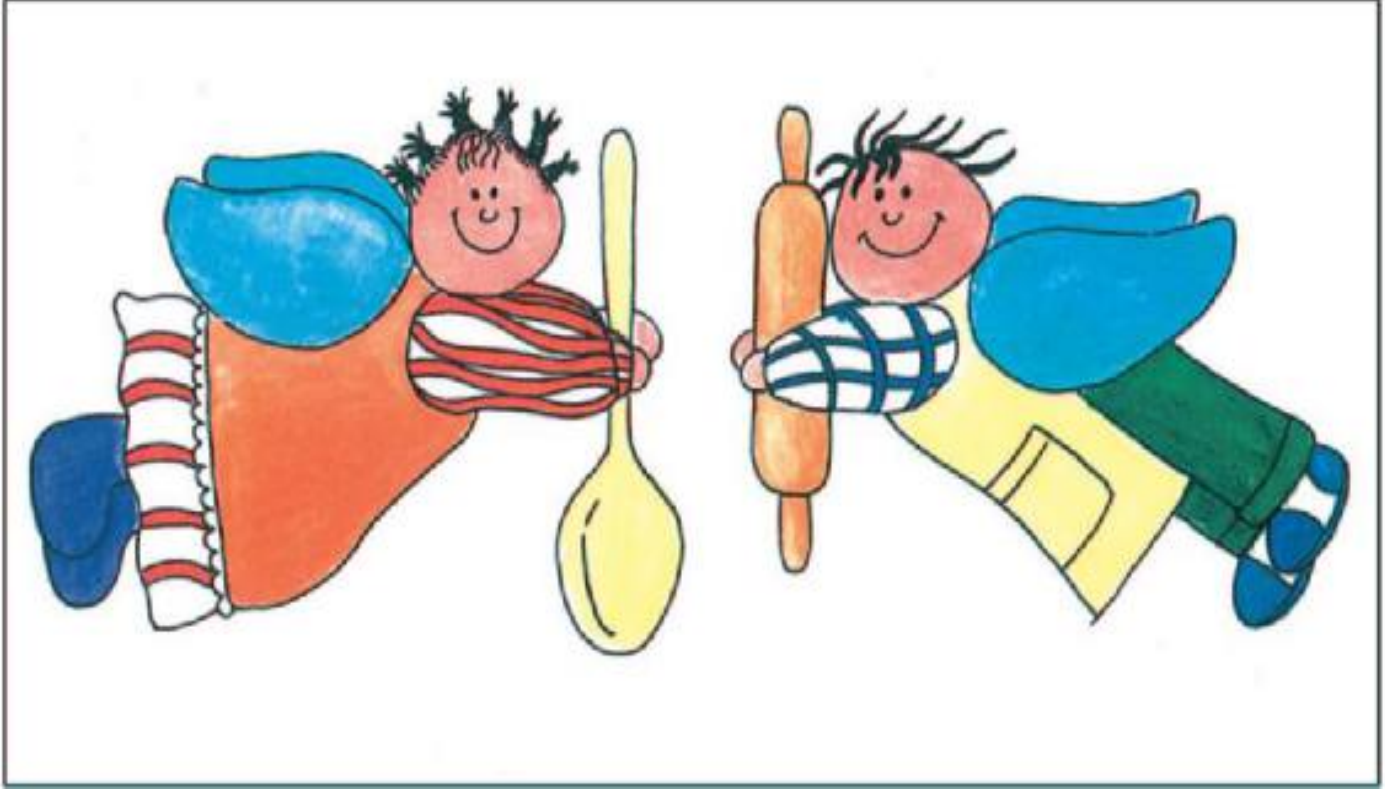
❖ الأطعمة كثيرة الدهن كالمقليات تسبب-----

❖ المشروبات الغازية تسبب-----

		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز		التطوير	
○ اتقان تام	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	ليكن اهتمامك أكثر
○ اقتربت من الاتقان	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	اطلب المساعدة من المعلم الصغير

كيف تعد طعامك الصحي



تطبيقات عملية:

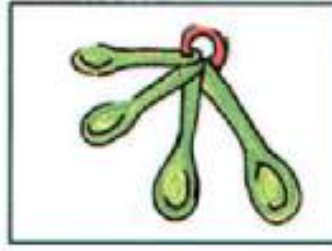
كيل الأطعمة
أدوات الطبخ
ترتيب مائدة الطعام
حافظ على سلامتك
استعد لتحضير طعامك

كيل الأطعمة السائلة والجافة

ماذا تحتاج؟



❖ أكواب كيل
المواد الجافة سعة
كوب وتدرجاته



❖ ملاعق كيل سعة
ملعقة طعام
وتدرجاتها



❖ مكيال سوائل
سعة لتر أو نصف
لتر أو ربع لتر

* ملعقة * سكين * سائل مثل الحليب * نشا * دقيق أو حليب جاف

ماذا تفعل؟

- اسكب السائل في مكيال السوائل حتى رقم ٢٤٠ مليلتر.
- ضع الدقيق في مكيال المواد الجافة سعة كوب، وسو سطحه بنصل السكين.
- ثم كرر ذلك لكيال ثلاثة أرباع كوب بالمكيال الآخر، ونصف كوب، وربع كوب.
- استخدم ملاعق القياس لكيال المقادير التالية من النشا: • ملعقة طعام • ثلاثة أرباع ملعقة طعام • نصف ملعقة طعام • ملعقة شاي.

استنتج حسابات المطبخ التالية:

٢٤٠ مليلتر

=



الكوب

٤ أكواب



=



التر

١٦ ملعقة طعام



=



١ كوب

١ ملعقة طعام



=



٣ ملاعق شاي

أدوات الطبخ



أدوات الطبخ

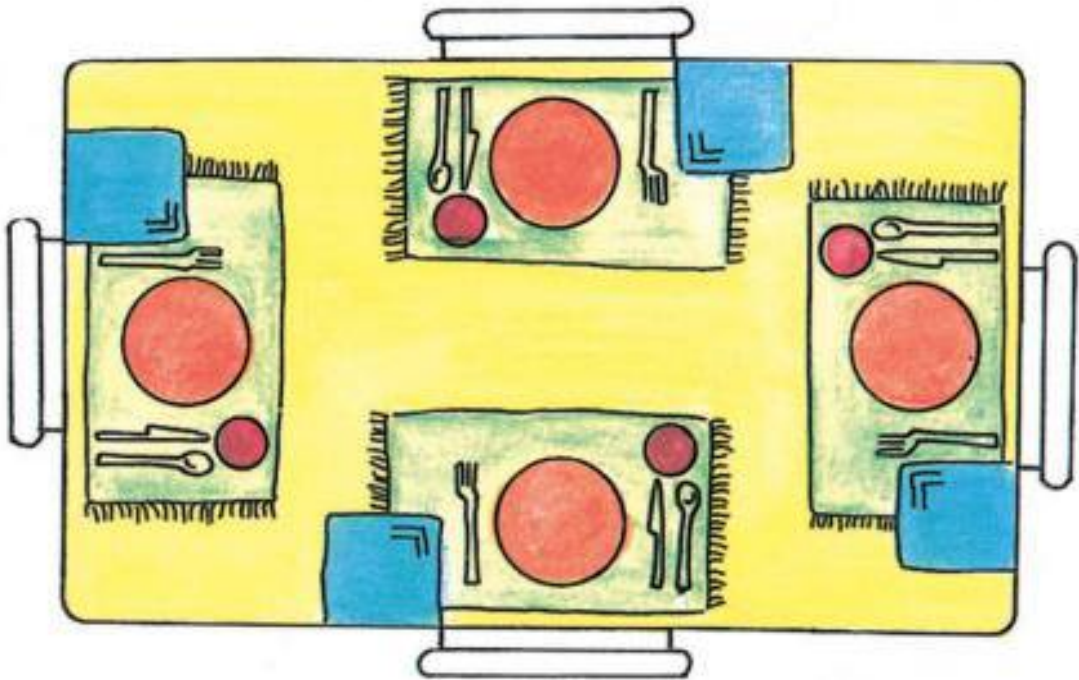


ترتيب مائدة الطعام

المائدة المربعة تبدو جميلة وتجعل وقت الطعام ممتعاً.

- ١ - ضع مفرشاً صغيراً على المائدة مقابل جلوس كل شخص.
- ٢ - ضع طبق الطعام في منتصف المفرش.
- ٣ - ضع السكين إلى يمين الطبق بحيث تكون حافتها الحادة باتجاه الطبق.
- ٤ - ضع الملعقة على يمين السكين.
- ٥ - ضع الشوكة إلى يسار الطبق وسطحها المقعر للأعلى.
- ٦ - ضع الكوب مقابل لرأس السكين.
- ٧ - ضع الفوطة إلى يسار الشوكة وطرفها المفتوح باتجاهك.

وهكذا يبقى وسط المائدة خالياً لوضع أطباق سكب الطعام والسلطة، وتوضع ملاعق السكب داخلها وفي بعض الأحيان توضع مزهرية بها زهور منسقة بشكل منخفض.



حافظ على سلامتك

- ١ - كن حذراً وشديد الانتباه دائماً.
- ٢ - اتبع التعليمات التي تعطى لك من قبل معلمك أو والديك.
- ٣ - استخدم الإناء الذي له يد طويلة لتجنب الإصابة بالحروق.
- ٤ - إذا أردت استخدام السكين للتقطيع فأبعده مسافة كافية عن يديك وعن جسمك واستأذن من الكبار قبل أن تستخدم السكين أو مفتاح العلب.
- ٥ - إذا أردت تقطيع أي طعام فاستخدم لوح التقطيع الخاص.
- ٦ - ضع الآنية فوق الشعلة الداخلية للموقد وانتبه أن يكون اتجاه يد الإناء للداخل وبعيداً عن موقع الشعلات الأخرى.
- ٧ - استخدم الخلاط بوجود شخص كبير برفقتك.



استعد لتحضير طعامك

- ١ - ارتد مريلة العمل.
 - ٢ - اقرأ الوصفة التي توضح طريقة العمل.
 - ٣ - أحضر جميع المواد اللازمة لعمل الصنف.
 - ٤ - أحضر جميع الأدوات التي ستستخدمها.
 - ٥ - اغسل يديك بالماء والصابون.
 - ٦ - اقرأ الوصفة مرة أخرى وتأكد من أنك لم تغفل شيئاً.
 - ٧ - طبق خطوات الوصفة خطوة خطوة.
- بعد أن تنتهي ما سبق:
- ٨ - نظف مكان العمل.



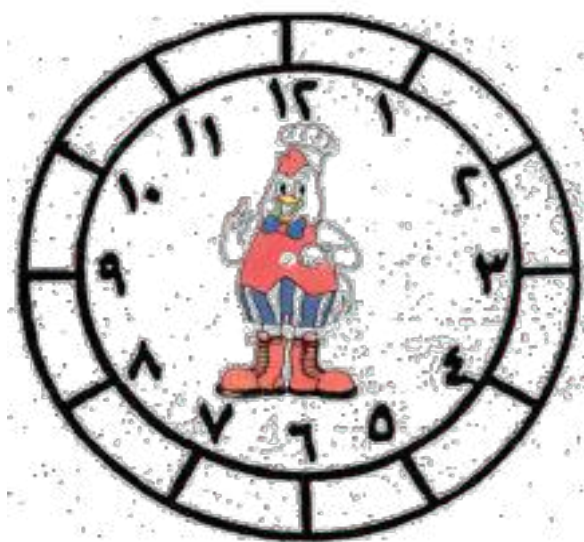
الدرس الرابع: تنظيم الوقت



تنظيم الوقت

يحتاج إلى

الصبر والتدريب



أهداف الدرس الأول

في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :

- 1- يفسر أهمية استغلال الوقت في حياتنا.
- 2- يحسب تقديريا الوقت الذي تستغرقه أنشطة يومية يقوم بها .
- 3- يخطط من خلال جدول لتنفيذ عدد من الأعمال في فترة زمنية محددة.

تنظيم الوقت

مشكلة وحل

تنظيم

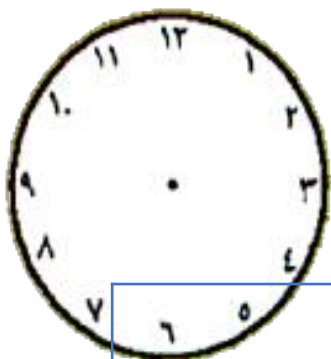
لا أستطيع تنظيم وقتي، ولا أعرف
كيف أوفق بين وقت الدرس ووقت
اللعبة.
ماذا أفعل؟

تنظيم
الوقت
يحتاج إلى
الصبر
والتمرين



تنظيم الوقت من أهم الأمور في الحياة، وهو يؤدي إذا تم بالطريقة الصحيحة إلى نجاح
صاحبه وتفوقه.

وحتى تتمكن من تنظيم وقتك عليك أن تستخدم ساعتك باستمرار، وتحسب وقتك
وتوزعه على الأعمال المطلوب منك إتمامها.



نشاط تدريبي رقم (1) - تعرّف مواعيد اليوم الدراسي.

الجدول الزمني لمواعيد الحصص

النشاط	الوقت
بدء الطابور الصباحي	----- : -----
بدء الحصة الأولى	----- : -----
انتهاء الحصة الأولى	----- : -----
بدء الفسحة	----- : -----
بدء حصة الأسرية	----- : -----
بدء الحصة الخامسة	----- : -----
انتهاء اليوم الدراسي	----- : -----

رأي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

نشاط تدريبي رقم (2) :

مواقيت الصلاة حسب التوقيت المحلي لمملكة البحرين

انظر الجريدة اليومية أو استمع للآذان وسجل توقيت ما يلي :

صلاة العصر

صلاة الفجر

صلاة المغرب

موعد الشروق

صلاة العشاء

صلاة الظهر

النشاط	الوقت
صلاة الفجر	----- : -----
موعد الشروق	----- : -----
صلاة الظهر	----- : -----
صلاة العصر	----- : -----
صلاة المغرب	----- : -----
صلاة العشاء	----- : -----

رائي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
-----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر		
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة		
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		

نشاط تدريبي رقم (3) - حدد الوقت الملائم لأعمالك

- عمل رياض ساعة مصورة لبعض الأعمال التي يقوم بها خلال اليوم المدرسي ، سجل في الجدول التالي:
- 1- الموعد المتوقع لبدء كل عمل مبین .
- 2- الموعد المتوقع لإنهاء كل عمل.



النشاط	وقت البدء	وقت الانتهاء
اداء صلاة الفجر	----- : -----	----- : -----
الاستحمام وتناول وجبة الفطور	----- : -----	----- : -----
الذهاب والعودة من المدرسة	----- : -----	----- : -----
تناول وجبة الغداء	----- : -----	----- : -----
البدء بحل الواجبات المدرسية	----- : -----	----- : -----
مشاهدة التلفاز وتناول وجبة العشاء	----- : -----	----- : -----
انتهاء اليوم والنوم	----- : -----	----- : -----

رائي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
-----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

إعداد جدول للأعمال الضرورية

بعد انتهاء اليوم المدرسي وعودتك إلى البيت ، كان عليك القيام بعدة أعمال على النحو المبين في الجدول .



■ قم بإعداد جدول مشابه للجدول المبين .

■ رتب الأعمال في الجدول حسبما تراه مناسباً لك .

■ حدد موعد بدء وانتهاء كل عمل ، وذلك بما يتناسب وظروفك في البيت .

تذكر أن عليك الأعمال الاعتيادية التي عليك القيام بها يومياً ، مثل أداء الصلوات ومواعيد تناول الطعام ومساعدة والدتك وأخوتك وتحضير حقيبة المدرسة وغيرها .

دقيقة	ساعة	برنامج العمل اليومي
	5	أصحو من النوم ، أفتح فراشي لتيهوى ، أفتح النوافذ ، أقوم ببعض التمرينات الرياضية ، أتوضأ ، أصلي ، ألبس ثيابي ، أرتب فراشي ، أساعد أخوتي في ترتيب فراشهم .
45	5	أساعد أمي في تحضير مائدة الفطور ، أتناول فطوري .
	6	أذهب إلى المدرسة .
45	6	أعمل في حديقة المدرسة ، و أقوم بواجبي في ترتيب غرفة الصف .
10	7	حصص الصباح .
40	9	أخرج للفسحة و أتناول الوجبة الإضافية ، أستذكر بعض الدروس مع زميلاتي أو ألعب .
10	10	حصص بعد الفسحة .
10	1	أعود إلى البيت .
30	1	أصل إلى البيت .
15	2	أخلع ملابسي وأعلقها ، أغسل وجهي ويدي وأتوضأ وأصلي الظهر ، أتناول الغداء ، ألعب مع أخوتي وأنجز واجباتي المدرسية .
15	5	أرتب أدواتي الخاصة ومكتبي وملابسي ، وأتوضأ وأصلي العصر ، وأساعد على تدريس أخوتي وأشاهد التلفزيون .
30	6	أحضر العشاء ، أتناول عشاءي أساعد على رفع المائدة وغسل الأطباق ، وأتوضأ وأصلي العشاء .
30	7	أستذكر دروسي وأعد حقيبة كتي .
30	8	أعد ملابسي لليوم التالي ، أستمع إلى المذياع ، أطلع نشرة الأخبار وأتحدث مع أهلي أو أطلع في كتي المفضلة
30	9	أذهب إلى النوم .

التاريخ: ----/----/---- م نشاط: O إثرائي O تدريبي O علاجي

قم بإعداد جدول للأعمال اليومية وحدد موعد البدء والانهاء من كل عمل .

٥

ملاحظات	موعد الانتهاء		موعد البدء		العمل
	س	د	س	د	
إعادة كتاب إلى المكتبة	٣	٤٥	٣	١٥	حل مسائل الرياضيات
					الإجابة على أسئلة العلوم
					إعداد واجب اللغة العربية
					استذكار دروس التربية الإسلامية
					تحضير دروس الاجتماعيات
					التدريب على كتابة كلمات باللغة الإنجليزية
					التدريب على لعبة رياضية في النادي
					مطالعة
					مشاهدة برنامجي الفضل في التلفاز



رأي التلميذ في أنشطة الدرس

مريض	جيد	جيد جدًا	ممتاز	التقدير
التطوير		التعزيز		الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	أحسنيت ، سُدت بمحاولتك	○	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	حاول أكثر فانت تستطيع

خطوات تساعدك على تنظيم الوقت وتعلم مهارات الدراسة

اقرأ ثم استخرج طرق الوصول للمذاكرة الجيدة



اختر مكاناً هادئاً، وبعيداً عن التلفاز، أو الضيوف أو أفراد العائلة



اعتمد على نفسك، ولا تلجأ إلى من هم أكبر منك إلا بعد أن تحاول مرات، والجا إلى المعجم



اقرأ بصمت، واكتب ما عليك معرفته، اشرح لنفسك بصوت مرتفع، ويمكنك الاستعانة بآلة تسجيل فقد تساعدك في معرفة الأخطاء التي وقعت فيها



- خصص كل يوم نصف ساعة للمطالعة.
- شاهد برنامج التلفاز المخصص لعمرك لمدة مقبولة.
- نم مبكراً



حدد وقتاً للدرس والتحضير وتقيد به كل يوم



ابدأ بالمادة التي تتطلب منك جهداً أكبر، لأنك تكون أكثر نشاطاً



خذ لنفسك خمس دقائق للراحة بين درس ودرس، ويمكنك شرب الحليب أو تناول الفاكهة مرة إذا رغبت



لا تنترك تحضير الحقيبة لليوم التالي، بل حضرها مباشرة بعد الانتهاء من الدرس، وتأكد أنك وضعت فيها كل ما يلزمك لليوم التالي

خطوات تساعدك على تنظيم الوقت وتعلم مهارات الدراسة



.....

.....

.....

.....

.....

		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز		التطوير	
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر		
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة		
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		

نشاط تدريبي رقم (4) - ماذا أفعل في العطلة الصيفية؟

■ أحمد فتى يحسن تنظيم الوقت، ويقول :إنه لا يشعر بالملل في أثناء العطلة الصيفية ، فهو يقوم بأعمال كثيرة نافعة مثل :

مطالعة الكتب ، حفظ سور من القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، قراءة الصحف اليومية ، لعب الشطرنج ، لعب كرة السلة ،مساعدة والديه في أعمال المنزل المختلفة ،تعلم العمل في المطبخ، رعاية أخيه الصغير، الجلوس مع جده ، عمل دمي صغيرة من القماش، عمل أشكال فنية من الورق .



■ سجل في ملف الأنجاز أعمالاً تقوم بها أثناء العطلة الصيفية

☹	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

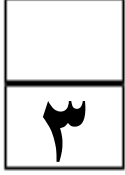
التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

السؤال الأول: جاسم فتى في الصف الرابع يريد أن يصبح منظم وينظم وقته بشكل ممتاز، ساعدهُ في كتابة الأنشطة التي سيعملها في كل وقت .



☐	☐	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
-----------------------	-----------------------	-----------------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
☐ اتقان تام ☐ اقتربت من الاتقان ☐ حاول أكثر فأنت تستطيع	☐ عمل رائع ، وفقك الله ☐ أحسنت ، ساعدت بمحاولتك ☐ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	☐ ليكن اهتمامك أكثر ☐ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة ☐ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		



السؤال الثاني: أكمل العبارات الآتية :

1- لتنظيم وقتك عليك استخدام ----- باستمرار .

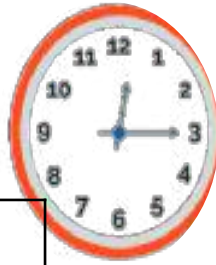
2- تنظيم الوقت يحتاج إلى ----- و -----

3- للمذاكرة والحصول على الدرجات العالية يجب علينا -----

4- يمكن معرفة مواقيت الصلاة من ----- و -----

5- لمعرفة ميعاد بدء وانتهاء الحصص يجب علينا استخدام -----

6- تنظيم الوقت يؤدي بصاحبة إلى ----- و -----



رائي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
-----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	○
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدَّتْ بِمَحَاوَلَتِكَ	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	○
○ حاول أكثر فانت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	○

الدرس الرابع: المصروف الشخصي



أهداف الدرس الثاني

في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :
يوضح مفهوم وأهمية التوفير.

يستنتج أماكن التوفير الآمنة بصورة اجمالية.

يحسب مجموع المبلغ الذي يتم توفيره بفترة زمنية محددة من خلال البيانات المقدمة له.

يبدى رأيه بتحديد أولويات الشراء بصورة منطقية.

المصروف الشخصي

اقرأ هذا الحوار وأجب عن الأسئلة المكتوبة في نهايته.

سعاد وصديقتها ليلي تتحدثان حول ما تفعلاه بالمصروف الشخصي.

سعاد وصديقتها ليلي تتحدثان حول ما تفعلاه بالمصروف الشخصي.

سعاد : أنا لا أحب الشراء من مقصف المدرسة.

ليلى : لماذا يا سعاد؟

سعاد : أحب أن أحضر طعامي من البيت، وبذلك لا يضيع وقتي وأنا أقف

في الطابور لكي أشتري، وهكذا أوفر نقودي وأجد الوقت لكي ألعب مع زميلاتي أو أستذكر دروسي، كما أنني أتناول وجبة فطور كافية، لذا أحضر معي حبة فاكهة وحلياً طويلاً الأمد، وهذا ما أحته في الوجبة الإضافية.

ليلى : وماذا تفعلين بمصروفك؟

سعاد : أنا لا أحب أن أطلب من والديّ نقوداً كثيرة بل أقبل بأي مبلغ يعطى

إليّ، والنقود التي آخذها أضعها في حصة نقود، وأحياناً قليلة أحضر معي نقوداً إذا احتاج الأمر.

ليلى : وماذا تفعلين بالنقود التي تضعينها في الحصة؟

سعاد : أشياء كثيرة، إنني أشتري الكتب والقصص والمجلات والألوان والأقلام

والدفاتر، وما أحب أن يكون عندي، كما أنني أشتري هدايا لوالديّ وأفراد أسرتي وصديقاتي في المناسبات، كما أنني أحب أن أتبرع بجزء من مصروفي

لبعض الأسر المحتاجة عندما تقوم أمي بزيارتهم.⁶⁰

المصروف الشخصي

وقد وعدتني والدتي بأن تشتري لي لعبة إذا كانت نتائج المدرسة جيدة في منتصف العام ولكنها طلبت إلي أن أساهم بثلاث ثمنها من مصروفي، كما أن أخي أحمد يوفر أيضًا لشراء دراجة وعده والدي بشرائها وعليه أن يدفع هو جزءًا من ثمنها.

ليلي : كيف تعرفين كم وفرت من النقود؟ وكم من النقود صرفت؟

سعاد: إن لدي صندوقًا جميلًا به قفل أعطتني إياه جدتي، وأنا أحتفظ بالمفتاح مع والدتي، ولكي لا أفتحه باستمرار فإني أحتفظ بسجل صغير أسجل فيه ما أوفره كل يوم وما أصرفه وثمان الأشياء التي أشتريها، كما أنني أسجل تاريخ الشراء، وسأحضر هذا السجل معي يومًا لأطلعك عليه.

ليلي : إن طريقتك في تنظيم مصروفك وتوفير النقود أعجبتني كثيرًا وأريد أنا وأختي أن نفعل مثلك.

سعاد: شكرًا لك يا ليلي، وسأساعدك إن أردت.

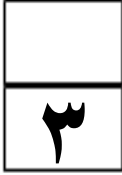
ليلي : كيف تعرفين كم وفرت من النقود؟ وكم من النقود صرفت؟

سعاد: إن لدي صندوقًا جميلًا به قفل أعطتني إياه جدتي، وأنا أحتفظ بالمفتاح مع والدتي، ولكي لا أفتحه باستمرار فإني أحتفظ بسجل صغير أسجل فيه ما أوفره كل يوم وما أصرفه وثمان الأشياء التي أشتريها، كما أنني أسجل تاريخ الشراء، وسأحضر هذا السجل معي يومًا لأطلعك عليه.

ليلي : إن طريقتك في تنظيم مصروفك وتوفير النقود أعجبتني كثيرًا وأريد أنا وأختي أن نفعل مثلك.

سعاد: شكرًا لك يا ليلي وسأساعدك إن أردت.

الأسئلة:



1 ما رأيك بسعاد ؟ هل تبذر النقود التي تحصل عليها ؟

.....

هل هي مقتصدة؟

.....

هل هي منظمة؟

.....

2 لماذا تحضر سعاد الوجبة الإضافية في البيت ولا تشتريها من المقصف؟

.....

3 ماذا تفعل سعاد بالنقود التي تحصل عليها من مصروفها الشخصي؟

.....

رأي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر		
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة		
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		

4 لماذا تسجل سعاد ما تشتريه داخل سجل خاص، وتدون التاريخ والسعر؟ ما رأيك بهذه الطريقة؟ وما فائدتها؟

5 أن كثيراً من الأطفال يدخرون منذ صغرهم لدراساتهم الجامعية، ما رأيك؟

قال الله تعالى في كتابه الكريم
« إِن الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا »

6 ما المقصود بالمبذرين؟



رأي التلميذ في أنشطة الدرس

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى التطوير
الوصف	الوصف	الوصف	الوصف	الوصف
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	○
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعدت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	○
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	○

نشاط تدريبي رقم (1) - اطلب من والديك مساعدتك في تنفيذ هذا النشاط

قم بإعداد خطة لصرف المبلغ التالي ، مبيّنًا بنود الصرف والمبلغ الذي تقدره لكل بند :

• دينار واحد للأسبوع المدرسي .

المبلغ	بنود الصرف	أيام الأسبوع
200 فلس	سندوتش + عصير	الأحد
-----	-----	الاثنين
-----	-----	الثلاثاء
-----	-----	الأربعاء
-----	-----	الخميس
-----	المجموع	
-----	المبلغ المتبقي و سوف أقوم بادخاره؟	



رأي التلميذ في أنشطة الدرس		😊	☹️
التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد
الوصف	الوصف	الوصف	الوصف
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليس اهتمامك أكثر	○ التطوير
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○

نشاط إضافي :
اذكر أنواع الأوعية الادخارية المستخدمة لعملية الادخار والتوفير؟

❖ البنك.

❖ الحصالة.

❖ صندوق التوفير المدرسي.



نشاط تدريبي رقم (2) – التوفير في البنك

هل سمعتِ عن حسابات التوفير؟

نعم يمكنكِ أن تفتح باسمك (بولاية ولي أمرك) حساباً للتوفير في البنك تودع فيه المبالغ الصغيرة التي تحصل عليها.

■ استفسر من شخص أكبر منك أو أطلب إليه اصطحابك إلى البنك ، أو أن يحضر لك نشرة توضح كيفية إجراء حساب التوفير.

■ إذا توفر لديكم في البيت دفتر لحساب التوفير، اطلع عليه و اقرأ التعليمات الموضحة به وأطلع زملائك في الصف عليها. أجب عن الأسئلة التالية :

1- احسب المبلغ الذي يمكنك توفيره في سنة واحدة إذا كان معدل ما توفره يومياً مائة فلس

2- وإذا أرسلت هذا المبلغ إلى البنك في نهاية العام ، فكم يصبح المبلغ الذي توفره في ست سنوات؟

رأي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعدت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

نشاط تدريبي رقم (3) – ما المقصود بالتوفير؟



.....

.....

مرضى	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير
------	-----	----------	-------	---------

مرضى		جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير
التطوير		التعزيز			الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	اتقان تام	○
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	اقتربت من الاتقان	○
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	حاول أكثر فأنت تستطيع	○

نشاط تدريبي رقم (4) – أنا أحد أولويات الشراء لدي



قرر هذا التلميذ أن يوفر كل يوم مبلغاً من النقود لشراء أحد الأشياء التي يفكر فيها.

أكتب أسماء أشياء ترغب في شرائها إذا توافر لديك مبلغ من النقود قمت بادخاره على مدار عامين، علماً بأنك كنت تدخر في كل يوم (200 فلس).

لدي من نقود ----- دينار

- إذا قمت بتوفير مبلغ 144 دينار من مصروفك اليومي وأردت الذهاب إلى السوق لتشتري ما يلزمك .
- اكتب أسماء أشياء ترغب في شرائها إذا توافر لديك هذا المبلغ من النقود؟

هل تنفق المبلغ كامل؟

رائي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
-----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر		
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة		
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		

اختار الاجابة الصحيحة :

٢

1- التوفير يعني :

- البخل
- أن لا ننفق كل ما نحصل عليه ونحتفظ بجزء منه للمستقبل
- أن نحرم أنفسنا من المال

2- عملة مملكة البحرين :

- الريال
- الدينار
- الدرهم

3- ادخر محمد مبلغ 30 دينار من مصروفه اليومي فأراد الذهاب إلى السوق ليشتري له ما يلزمه . قم بمساعدة محمد باختيار المشتريات في حدود المبلغ المدخر؟

- ألوان رسم 10 دنانير
- بلای استیشن 15 دينار
- مأكولات وأطعمة صحية 3 دينار
- حذاء رياضي 15 دينار

4- المكان المناسب للتوفير :

- السوبر ماركت
- البنك
- المدرسة

رأي التلميذ في أنشطة الدرس	😊	☹️
----------------------------	---	----

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

الدرس الخامس: المساهمة في الأعمال المنزلية



أهداف الدرس الثالث



في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :

- يحدد أفضل طريقة لترتيب وتنظيف المنزل.
- يستنتج أدوات ومواد التنظيف المستخدمة في المنزل.
- يوضح أهمية التخلص من القمامة بطريقة صحيحة.
- يشرح كيفية تحقيق معايير النظافة، والترتيب، والنظام في المنزل.

اذكر أفضل طريقة لترتيب وتنظيف البيت ؟

إن أحسن طريقة للتعاون على ترتيب البيت وتنظيفه هي أن تقوم بجميع أعمالك الخاصة بك بنفسك .

هل ترتب المكان الخاص بك ؟

هل تعلق ملابسك ونضعها في أماكنها ، بحيث تكون جاهزة

للاستعمال ؟

هل تحافظ على ترتيب الأدراج والخزانات كلما تناولت منها شيئاً؟

هل ترتب كتبك وأدواتك المدرسية؟

هل تضع كل شيء في مكانه؟

هل تنجز أعمالك في حينها؟

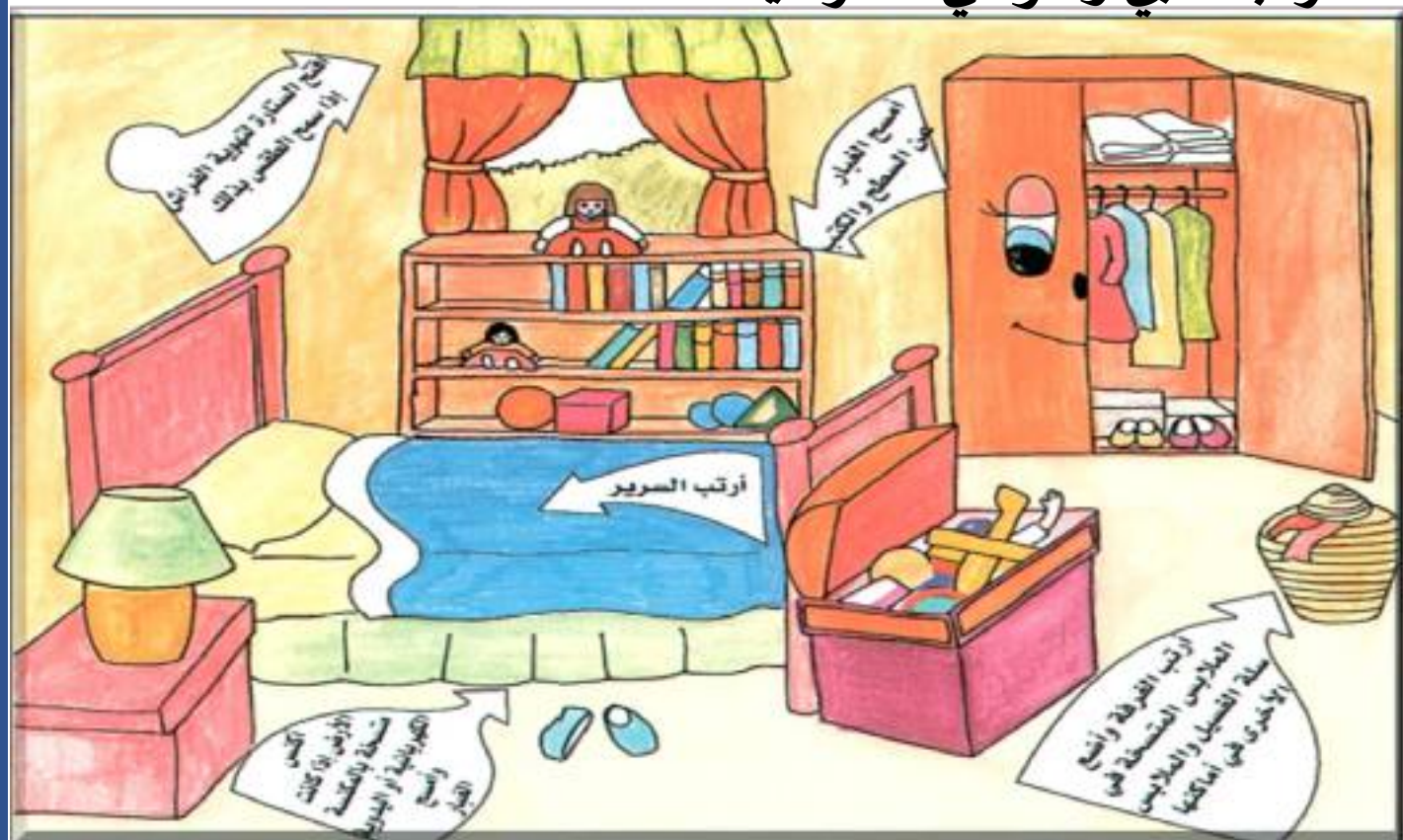


ما هي أفضل طريقتان لتنظيف وترتيب المنزل؟

➤ وضع كل شئ في مكانه . ➤ انجاز كل عمل في حينه .

ما هي الأعمال التي تقوم بها لتساهم في ترتيب المنزل أكتب خمسة منها؟

- 1- أحافظ على ترتيب الأدراج والخزانات كلما تناولت منها شئ .
- 2- أرتب المكان الخاص بي .
- 3- أعلق ملابسي وأضعها في مكانها .
- 4- أساعد أُمي في تنظيف المنزل .
- 5- أرتب كُتبي وأدواتي المدرسية .



أدوات تستخدم في أعمال التنظيف

- ١ - فوط لإزالة الغبار.
- ٢ - فوط تلميع جلدية (من الجلد الصناعي الرقيق).
- ٣ - فوط تخصص لتلميع الزجاج).
- ٤ - ممسحة للأرض.
- ٥ - قطع اسفنج للفرك، وسلك من مادة لا تصدأ لدعك المعادن.
- ٦ - مكائس وفراشي متنوعة الأشكال.

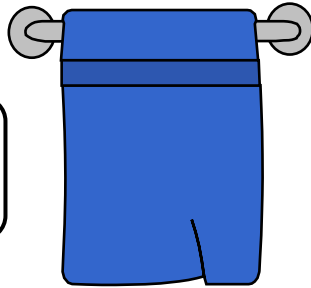
مواد تستخدم في أعمال التنظيف

- ١ - كيس (باكيت) من الصودا (لتسليك أنابيب الصرف) وتنظيف الثلاجة.
- ٢ - معجون تنظيف أو سائل (بخاخ) لتنظيف الأفران.
- ٣ - مسحوق فرك مثل (قيم).
- ٤ - علبة من سائل تلميع المعادن.
- ٥ - شمع لتلميع الأثاث الخشبي أو بخاخ (سبراي) لتلميع الأثاث والأسطح.
- ٦ - بخاخ (سبراي) لتلميع الزجاج.
- ٧ - منظف للمرحاض ومطهرات.
- ٨ - مساحيق وسوائل تنظيف مثل: مساحيق لغسل الملابس. * ملطف للغسيل * مبيض. * نشا. * سائل الجلي.



أولاً: كيف نضمن الترتيب والنظام والنظافة في البيت؟

ثانياً: ما هي الأدوات التي نستخدمها لتنظيف الغبار من الأثاث ونباتات الزينة؟



أكمل الجدول الآتي :-

مواد تنظيف المنزل

أدوات تنظيف المنزل

😊	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر		
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة		
○ حاول أكثر فانت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير		

التخلص من القمامة

يجب التخلص يوميًا من القمامة لأنها تحمل آلاف الجراثيم والميكروبات، وتسبب رائحة كريهة وتصبح مكانًا لتكاثر الحشرات الضارة بالصحة والبيئة كالذباب والصراصير والفئران وغيرها



ماذا تفعل للتخلص من القمامة ؟

- قم بضم أطراف فتحة الكيس .

- اربطه بإحكام مستخدماً أي رباط.

- ضع الكيس في حاوية القمامة خارج المنزل.

- تجنب وضع الكيس خارج الحاوية حتى لا يتمزق وينشر الاوساخ والجراثيم.

- ضع كيس جديد داخل وعاء القمامة في المنزل وضع اسفله صحفا قديمة لامتصاص السوائل.



أولاً: أي من الصورتين أفضل ؟ ولماذا ؟





⊖	⊕	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
⊖ اتقان تام	⊖ عمل رائع ، وفقك الله	⊖ ليكن اهتمامك أكثر	⊖	⊖
⊖ اقتربت من الاتقان	⊖ أحسنت ، سعت بمحاولتك	⊖ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	⊖	⊖
⊖ حاول أكثر فأنت تستطيع	⊖ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	⊖ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	⊖	⊖

الترتيب والتنظيف اليومي لغرف المنزل

الأمور الواجب مراعاتها عند القيام بأعمال التنظيف والترتيب اليومي لغرف المنزل هي :

1- يجب البدء بالأعمال التي تسبب حدوث أوساخ مثل تسوية تراب الأصيص وري النباتات وازالة الأوراق المصفرة، وتفريغ المنافض و سلال القمامة والتخلص من الجرائد القديمة.

2- ملاحظة الأرضية الواسعة للمكان وترتيبها.

3- مسح الغبار ابتداءً بالأسطح الكبيرة ، ومن ثم الأشياء الصغيرة كالتحف والإضاءة. الجانبية والبراويز وأوراق النباتات.



الترتيب والتنظيف اليومي لغرف المنزل

لاحظ الصور التالية ، ورتب خطوات التنظيف والترتيب حسب تقديرك.

كيف ترتب مكان النوم؟

- ترتيب الغرفة ووضع الملابس المتسخة في سلة الغسيل والملابس الأخرى في أماكنها.
- تنظيف الأرضية والسجاد بالمكنسة الكهربائية أو اليدوية.



- فتح الستائر لتهوية المكان / ترتيب السرير.
- مسح الغبار عن الأسطح والكتب.

كيف ترتب مكان الجلوس؟



- ترتيب الغرفة والوسادات والتخلص من الصحف القديمة.
- مسح الغبار عن الأسطح والنباتات والتحف.

الترتيب والتنظيف اليومي لغرف المنزل

لاحظ الصور التالية ، ورتب خطوات التنظيف والترتيب حسب تقديرك.
كيف ترتب المطبخ؟



- غسل الأطباق.
- مسح الأرضية.
- افرغ القمامة.

• مسح أسطح العمل والموقد (الفرن) / ترتيب المكان .

كيف ترتب الحمام؟



- افتح النافذة ونظف سطحها.
- افرك المغسلة.
- امسح الأرضية ورتبي المشايات عليها.
- ترتيب المناشف في أماكنها.
- افرك الحوض.

الاستخدام الصحي للمرحاض ومعايير نظافته

يقول راضي "يحرص مدير مدرستنا على متابعة مدى التزام الطلاب بالمحافظة على نظافة المدرسة، و طلب من كل فصل كتابة مجموعة من القوانين والإرشادات، والقواعد، ليقوم بجمعها و كتابتها في نشرات ليلتزم الجميع بها و خاصة الطلاب الجدد في كل عام. لذا فإنني ألاحظ أن مدرستنا في غاية النظافة والترتيب".

قواعد ومعايير لاستخدام المرحاض والمحافظة على نظافته.



قواعد وإرشادات استخدام دورة المياه

- المحافظة على نظافة دورة المياه.
- غسل اليدين بالماء والصابون وتجفيفهما بمحارم ورقية.
- عدم رمي المحارم الورقة والقوط الصحية على الأرض أو في المرحاض.
- عدم الكتابة على الجدران والمحافظة على الممتلكات العامة.
- إغلاق صنبور المياه.

٢

1. اذكر بعض من الأنشطة التي تقوم بها للمحافظة على مكان نومك؟



2- اكتب ثلاثة قواعد معايير للاستخدام الصحي للمرحاض نظافته؟

😊	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	○
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	○
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	○

الملابس والخياطة



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 مستو واجعل كل 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 منفر وغير مقبول اجتماعياً، لذا عليك استخدام المقص في قطع الخيط.



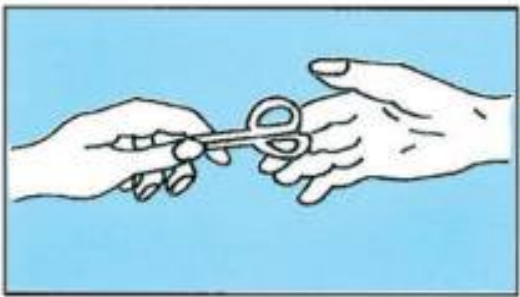
٤ - كن حذراً عند إعطاء أو أخذ أدوات الخياطة الحادة، مثل المقص أو الإبرة أو الدبابيس، وفي حالة ذلك إمسك الأداة الحادة من المنتصف، على أن يكون الطرف غير الحاد باتجاه الشخص الذي ستناوله إياه.

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 الملوث بالصدأ والتراب.

٧ - لا تضع أدوات الخياطة في متناول الأطفال.

٨ - احتفظ بأدوات الخياطة في علبة خاصة بعد الانتهاء من العمل.

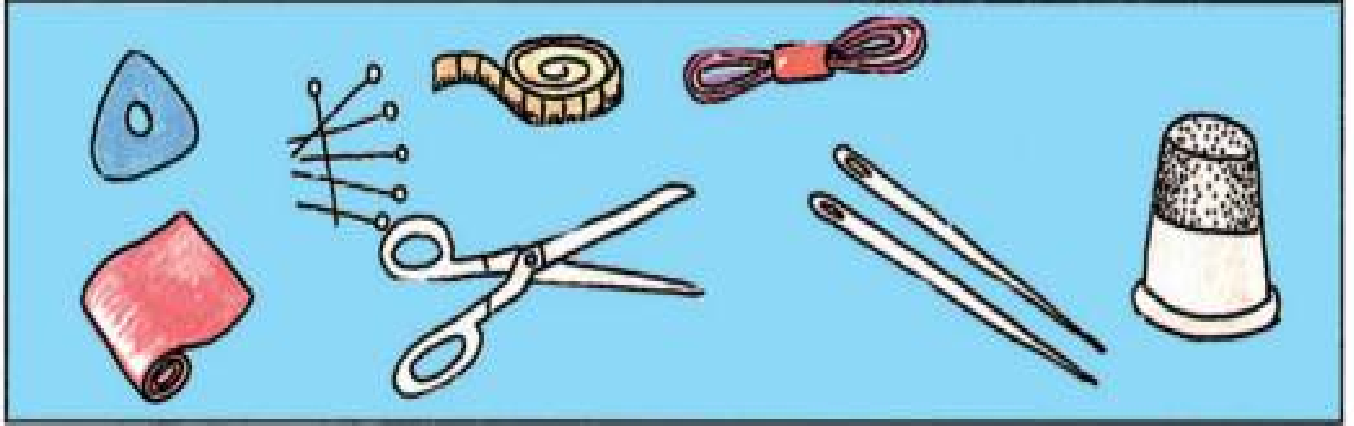


مناولة المقص

الاستعداد للخياطة

قبل البدء بإجراء الخياطة اليدوية يجب اتباع الآتي:

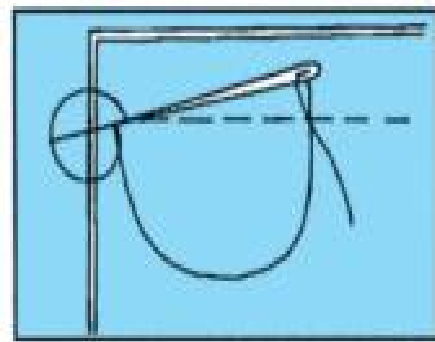
١ - أحضر الأدوات التي تختارها للعمل وهي:



٢ - اغسل يديك للحفاظ على نظافة القماش.

٣ - اكو قطعة القماش قبل الخياطة لتبدو مرتبة.

٤ - لا تربط نهاية طرف الخيط لعمل عقدة، وإنما قم بعمل غرزتين صغيرتين



بعضهما فوق بعض في بداية خط الغرز، وذلك لتثبيت الخيط. وفي نهاية خط الغرز قم بعمل غرزة صغيرة للتثبيت من داخل حلقة الخيط كما هو موضح في الشكل.

٥ - قص قطع القماش بأبعاد منتظمة، بحيث يكون شكلها مرتباً.

٦ - استخدم طباشير الخياطة لرسم الخطوط واحذر من استخدام الأقلام العادية.

والآن وبعد أن قمت بالاستعداد للعمل وإحضار الأدوات اللازمة للخياطة.

إليك بعض الغرز اليدوية التي يمكنك إجراؤها.

تم اعداد كراسة التربية الأسرية للصف الرابع الابتدائي في المواضيع المقررة للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2022- 2023 م.

وأود أنوه لحضراتكم أنه سيتم رصد الدرجات المقررة في برنامج تقييم أداء
التلميذ على هذه الكراسة لذلك أرجو منكم التكرم باتباع التعليمات التالية:

- 1- المحافظة على نظافة وترتيب الكراسة.
- 2- استخدام القلم الرصاص أو الأزرق الجاف في الإجابة على الأسئلة المقررة
مع ضرورة الامتناع عن الشطب أو استخدام المصحح (البلاנקو).
- 3- احضار الكراسة بصورة مستمرة لحصص التربية الأسرية.
- 4- الالتزام بحل جميع الأنشطة التدريبية بصورة مستمرة بعد الانتهاء من
شرح الدرس بشكل كامل.
- 5- لصق ملصقات لها صلة بالمواضيع الدراسية أو رسم رسومات لها صلة
بالمواضيع الدراسية فقط.
- 6- متابعة ولي الأمر لبند التواصل، لرصد مستوى أداء التلميذ، مع إمكانية
تدوين أي ملاحظات أو استفسارات للمعلمة في التغذية الراجعة.

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر