

مذكرة إثرائية سؤال وجواب في الوحدة الأولى أعتني بجسمي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية

موقع فايلاتي ← المناهج العمانية ← الصف الثالث ← الهوية والمواطنة ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-11-08 20:22:56

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
الهوية
والمواطنة:

إعداد: علي بن محمد الحسان

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة الهوية والمواطنة في الفصل الأول

اختبار قصير بمحافظة جنوب الباطنة

1

ملخص شرح درس حقوقي الأسرة

2

مذكرة إثرائية سؤال وجواب في الوحدة الثالثة حقوقي وواجباتي في الحي

3

ملخص شرح درس واجباتي الأسرة

4

بوربوينت ملخص شرح درس أنا أحتاج..أنا ألتزم

5

علي بن محمد الحسان

٩٩٤٩٣٩٢٣



٣

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦

الفصل الدراسي
الاول

الصف الثالث

اعتني بجسدي

الوحدة الاولى

احمي ذاتي

اهتم بعقلي

درس : اعتني بجسدي (أجوبة)

السؤال الأول : اكتب تحت كل صورة الشخصية المناسبة لها من شخصيات الدرس

أقرباء ناصر
وشمساءاسرة ناصر
وشمساء

شمساء



ناصر

السؤال الثاني : ضع دائرة حول العبارة المناسبة من بين القوسين فيما يتعلق بـ

كانت الصورة لـ ناصر وهو متوشحاً (العلم العماني - الخنجر العماني) ويحمل كأس بطولة (القفز - الجرى) حيث حصل على المركز (الأول - الثاني) حيث اتصف بجسد (قوي - ضعيف) وكان (بطيئاً - سريعاً) .

السؤال الثالث : اكتب ما ترمز اليه احرف كلمة تمرن

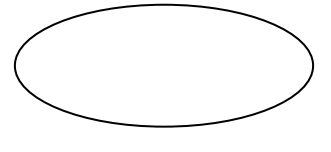
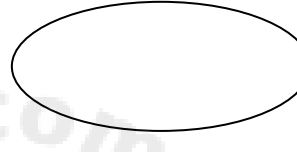
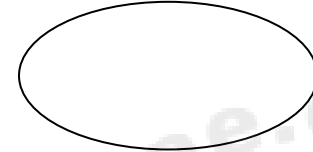
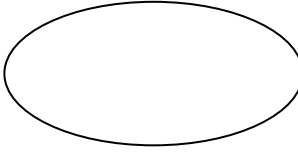
تغذية صحية	ت
ممارسة الرياضة	م
راحة	ر
نظافة شخصية	ن

السؤال الرابع : ساعد مؤيد بكتابة بعض النصائح ليصبح جسده قويا ونشطا من الاحرف الذهبية

- تناول الغذاء الجيد - تناول الوجبات في وقتها المحدد	
- ممارسة الرياضة بشكل عام - ممارسة تمارين الصباح	
- راحة الجسم بالنوم المبكر - راحة الجسم بعدم تحميله ما لا يطيق	
- نظافة الجسم بالاستحمام اليومي - نظافة الاسنان بتنظيفها بعد كل وجبة	

السؤال الخامس : فكر في الأسئلة التالية ثم اجب عنها في بطاقة الاستقصاء

الْمُصَدَّرُ الْمُؤَثَّقُ لِلْإِجَابَةِ	الْإِجَابَةُ	الْأَسْئَلَةُ الِاسْتِصْصَائِيَّةُ
من خلال ما كتب في الانترنت	لحماية اجسامنا من الامراض ويبقى قوي وصحي	لِمَاذَا نَحْرِصُ عَلَى تَنَاوُلِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ الْمُتَوَازِنِ كُلَّ يَوْمٍ؟
من خلال معلم الرياضة المدرسية وبعض الكتب الخاصة بالرياضة	ليبقى جسمنا صحي ولتقوية العضلات وحرق الدهون	لِمَاذَا تُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ بِاسْتِمْرَارٍ؟
الكتب التي تتناول صحة الجسم	لراحة اجسامنا والاسترخاء بعد يوم عمل	لِمَاذَا نَحْتَاجُ إِلَى النَّوْمِ؟
من خلال البرامج التوعوية في التلفزيون	لإزالة ما به من اوساخ ويبقى جسمنا صحي ونظيف	لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا الْاهْتِمَامُ بِنِظَافَتِنَا الشَّخْصِيَّةِ؟

اعتني بجسدي (أسئلة)السؤال الأول : اكتب تحت كل صورة الشخصية المناسبة لها من شخصيات الدرسالسؤال الثاني : ضع دائرة حول العبارة المناسبة من بين القوسين فيما يتعلق بمازن

كانت الصورة لمازن وهو متوشحا (العلم العماني - الخنجر العماني) ويحمل كأس بطولة (القفز - الجري) حيث حصل على المركز (الأول - الثاني) حيث اتصف بجسد (قوي - ضعيف) وكان (بطيئا - سريعا) .

السؤال الثالث : اكتب ما ترمز اليه احرف كلمة تمرن

	ت
	م
	ر
	ن

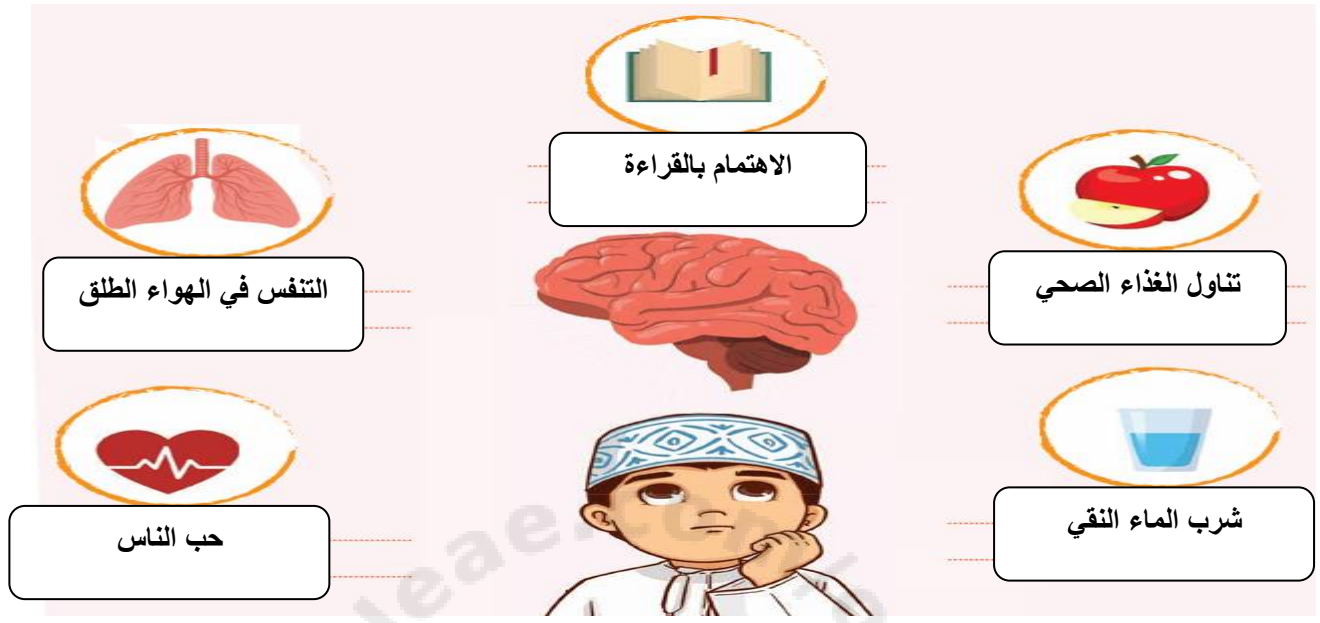
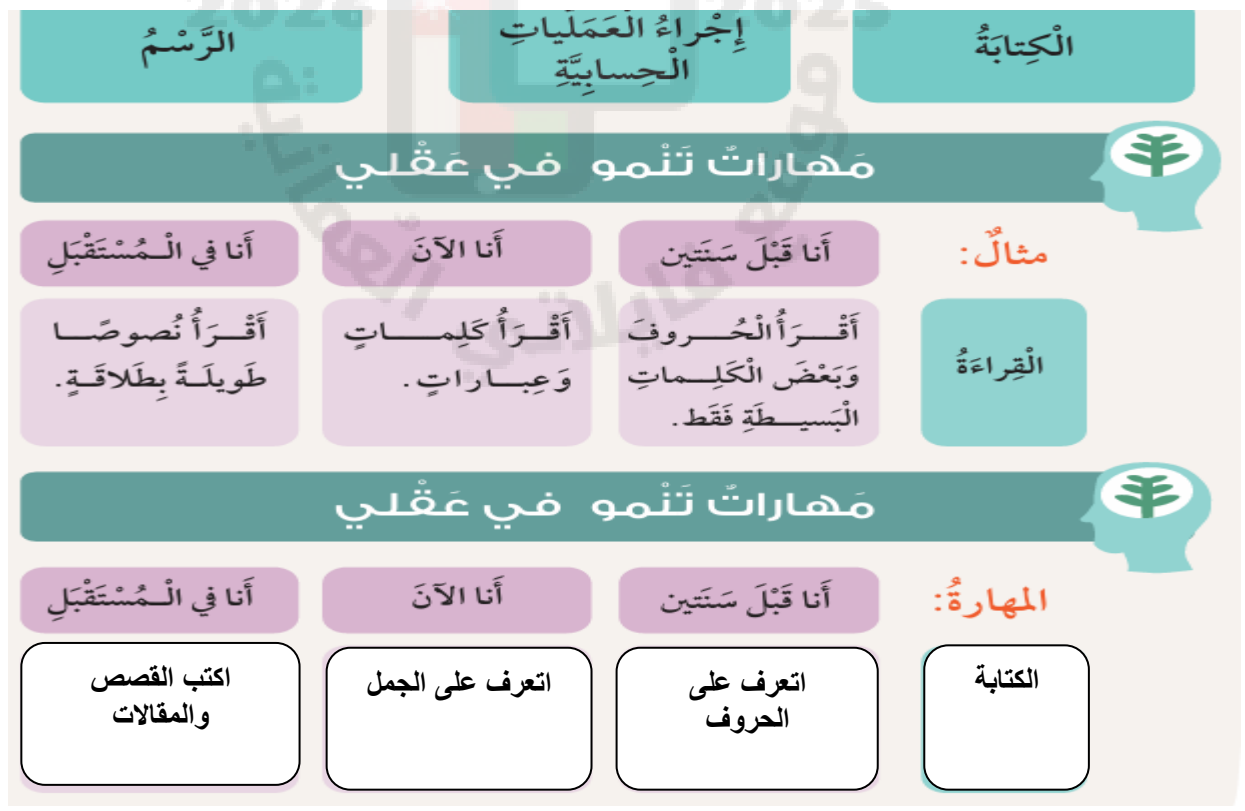
السؤال الرابع : ساعد مؤيد بكتابة بعض النصائح ليصبح جسده قويا ونشطا من الاحرف الذهبية

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

السؤال الخامس : فكر في الأسئلة التالية ثم اجب عنها في بطاقة الاستقصاء

الْمَصْدَرُ الْمَوْثُوقُ لِلْإِجَابَةِ	الإِجَابَةُ	الْأَسْئَلَةُ الِاسْتِصْصَائِيَّةُ
		لِمَاذَا نَحْرِصُ عَلَى تَنَاوُلِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ الْمُتَوَازِنِ كُلَّ يَوْمٍ؟
		لِمَاذَا تُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ بِاسْتِمْرَارٍ؟
		لِمَاذَا نَحْتَاجُ إِلَى النَّوْمِ؟
		لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا الْاهْتِمَامُ بِنِظَافَتِنَا الشَّخْصِيَّةِ؟

اهتم بعقلي (أجوبة)**السؤال الأول : اكمل الجمل التالية من خلال الصورة لكي تنمو زهرة في عقلي**حينما اقرأ كتابا تنمو زهرة في عقليحينما لعب مع صديقي معتز لعبة تركيب القطع الصغيرة تنمو زهرة في عقليحينما يحكي لي جدي قصة شعبية تنمو زهرة في عقليحينما تناول الغذاء الصحي تنمو زهرة في عقليحينما يصحح لي معلم القرآن مخارج الحروف تنمو زهرة في عقليحينما تضميني امي الى حضنها تنمو زهرة في عقليزهور عقلي كزهور حديقةتنا تحتاج أيضا الى ماء

السؤال الثاني : استنتج بعض الطرق التي ينمو بها العقل مستعينا بالرموز الآتية**السؤال الثالث : استنتج بعض الطرق التي ينمو بها العقل مستعينا بالرموز الآتية**

اهتم بعقلي (أسئلة)

السؤال الأول : اكمل الجمل التالية من خلال الصورة لكي تنمو زهرة في عقلي

حينما اقرأ تنمو زهرة في عقلي



حينما لعب مع صديقي معتز لعبة تركيب
الصغيرة تنمو زهرة في عقلي



حينما يحكي لي جدي شعبية تنمو زهرة في
عقلي



حينما اتناول الغذاء تنمو زهرة في عقلي



حينما يصحح لي معلم القرآن مخارج تنمو
زهرة في عقلي

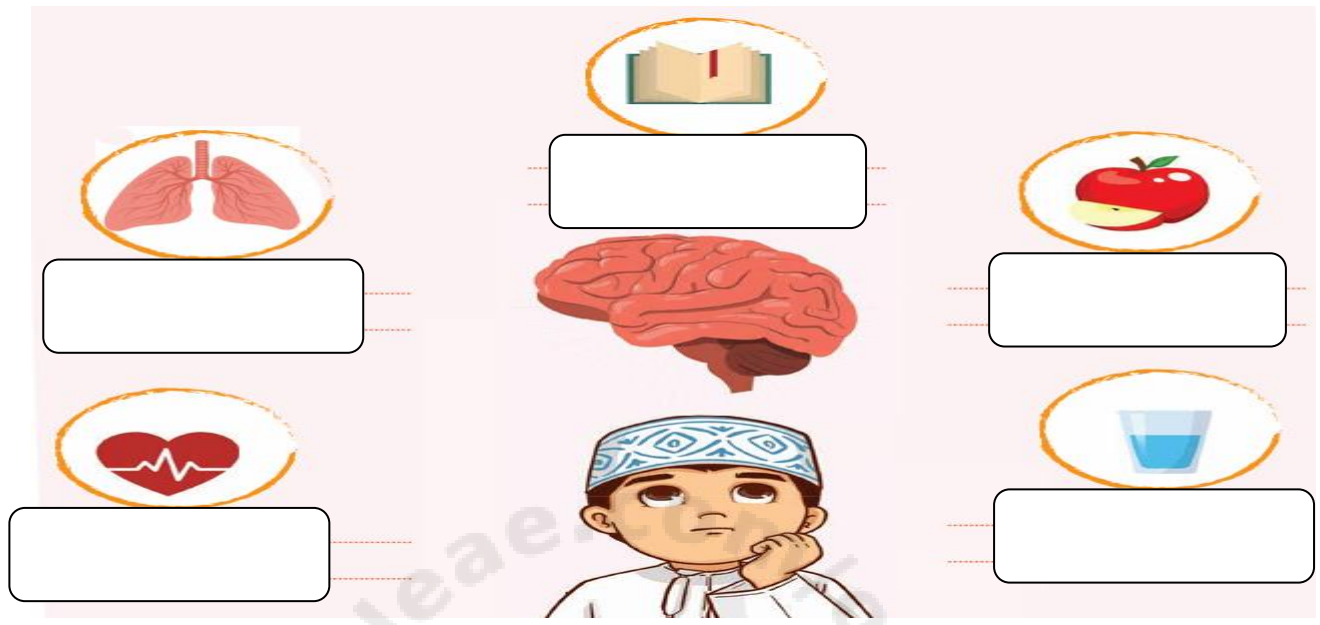


حينما تضمني الى حضنها تنمو زهرة في
عقلي



زهور عقلي كزهور حديقتنا تحتاج أيضا الى



السؤال الثاني : استنتج بعض الطرق التي ينمو بها العقل مستعيناً بالرموز الآتية**السؤال الثالث : استنتج بعض الطرق التي ينمو بها العقل مستعيناً بالرموز الآتية**

الرَّسْم	إِجْرَاءُ الْعَمَلِيَّاتِ الْحِسَابِيَّةِ	الْكِتَابَةُ
مَهَارَاتٌ تَنُمُو فِي عَقْلِي		
أَنَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ	أَنَا الْآنَ	أَنَا قَبْلَ سَتَتَيْنِ
أَقْرَأُ نُصُوصًا طَوِيلَةً بِطَلَاقَةٍ.	أَقْرَأُ كَلِمَاتٍ وَعِبَارَاتٍ.	أَقْرَأُ الْحُرُوفَ وَبَعْضَ الْكَلِمَاتِ الْبَسِيطَةِ فَقَطْ.
مَهَارَاتٌ تَنُمُو فِي عَقْلِي		
أَنَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ	أَنَا الْآنَ	أَنَا قَبْلَ سَتَتَيْنِ

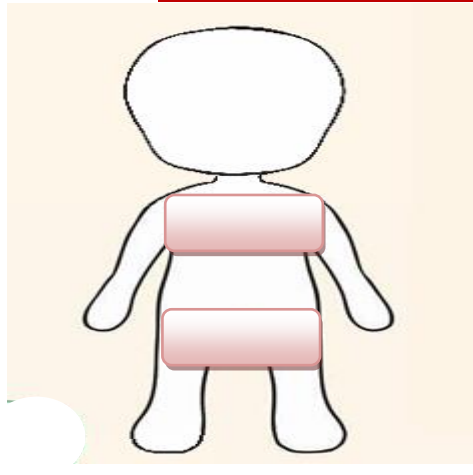
احمي ذاتي (أجوبة)

السؤال الأول: ضع علامة (✓) على الصورة التي تمثل اللمسة الآمنة

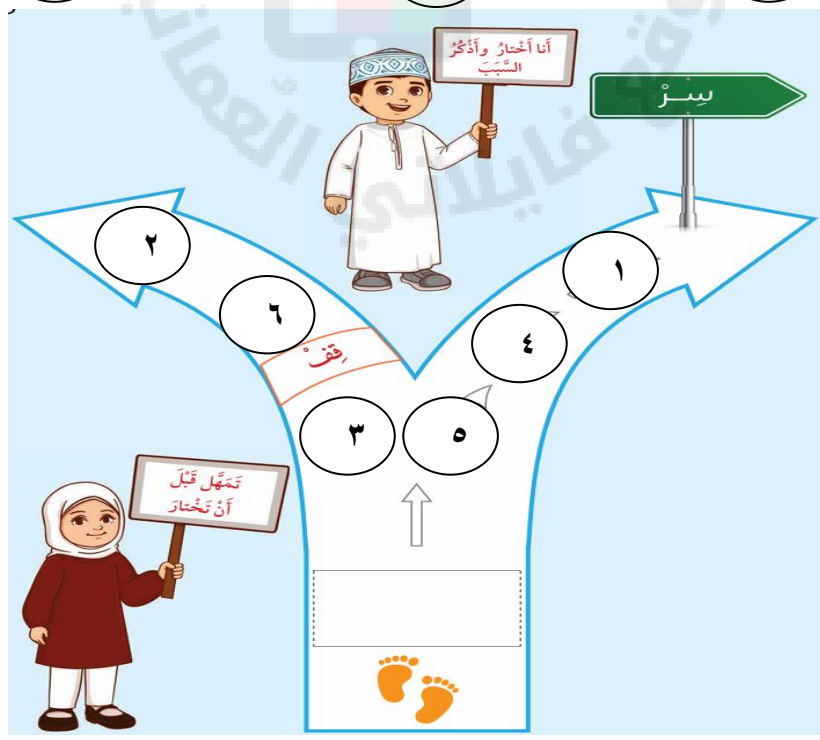


السؤال الثاني : اكتب تحت كل صورة الكلمة الدالة على التصرف الصحيح



السؤال الثالث: ضع دائرة حول الأجزاء التي لا يستحق لاحد ان يراها**السؤال الرابع: ضع رقم العبارات التالية واكمل بها الشكل امام الوقوف او مواصلة السير حسب السبب**

١	أنا مُجْهَدُ الآن .. وَلَكِنِّي أَحِبُّ مُشَاهِدَةَ بَرْنَامَجِي الْمُفَضَّلِ.	٢	طَلَبْتُ إِلَيَّ شَخْصٌ غَرِيبٌ فِي لُغَةِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ إِزْسَالِ مَوْقِعٍ مَنَزَلِي.	٣	تُعْرَضُ فِي التِّلْفَازِ مُبَارَاةٌ هَرِيقِي الْمُفَضَّلِ فِي سَاعَةٍ مُتَأَخِّرَةٍ مِنَ اللَّيْلِ، وَأَحِبُّ مُشَاهَدَتَهَا.
٤	كُنْتُ أَذَاكِرُ لَامْتِحَانِ الْغَدِ، وَشَعُرْتُ بِحَاجَةٍ إِلَى الْمَشْيِ قَلِيلًا فِي هَذَا الْمَنْزِلِ.	٥	شَعُرْتُ بِجُوعٍ وَأَنَا أَقْرَأُ قِصَّةَ شَانَقَةَ، فَرَغَبْتُ فِي تَنَاوُلِ الْخُلُوفِ وَرَقَانِقِ الْبَطَاطَا الْمَعْلَبَةِ.	٦	أَرْغَبُ فِي اللَّعِبِ بِاللُّوْحِ الرَّقْمِيِّ لثَلَاثِ سَاعَاتٍ مُتَتَالِيَةٍ بَعْدَ الْمَذَاكِرَةِ.



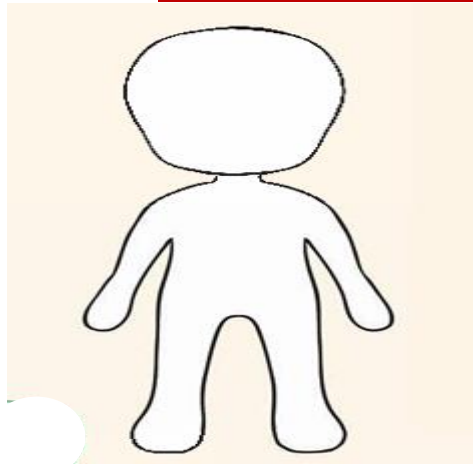
احمي ذاتي (أسئلة)

السؤال الأول: ضع علامة (✓) على الصورة التي تمثل اللمسة الآمنة



السؤال الثاني : اكتب تحت كل صورة الكلمة الدالة على التصرف الصحيح



السؤال الثالث: ضع دائرة حول الأجزاء التي لا يستحق لاحد ان يراها**السؤال الرابع: ضع رقم العبارات التالية واكمل بها الشكل امام الوقوف او مواصلة السير حسب السبب**

١	أنا مُجْهَدُ الآن .. وَلِكُنِّي أَحِبُّ مُشَاهِدَةَ بَرْنَامَجِي الْمَفْضَلِ.	٢	طَلَبْتُ إِلَيَّ شَخْصٌ غَرِيبٌ فِي لُغْبَةٍ إلكترونية إرسالَ مَوْقِعٍ مَنَزَلِي.	٣	تُعَرِّضُ فِي التَّلَفَازِ مُبَارَاةَ فَرِيقِي الْمَفْضَلِ فِي سَاعَةٍ مُتَأَخِّرَةٍ مِنَ اللَّيْلِ، وَأَحِبُّ مُشَاهَدَتَهَا.
٤	كُنْتُ أَذَاكِرُ لَامْتِحَانِ الْغَدِ، وَشَعُرْتُ بِحَاجَةٍ إِلَى الْمَشْيِ قَلِيلًا فِي هَذَا الْمَنْزِلِ.	٥	شَعُرْتُ بِجُوعٍ وَأَنَا أَقْرَأُ قِصَّةَ شَانَقَةَ، فَرَغِبْتُ فِي تَنَاوُلِ الْخُلُوفِ وَرَقَانِقِ الْبَطَاطَا الْمَعْلَبَةِ.	٦	أَرْغَبُ فِي اللَّعِبِ بِاللُّوْحِ الرَّقْمِيِّ لثَلَاثِ سَاعَاتٍ مُتتَالِيَةٍ بَعْدَ الْمَذَاكِرَةِ.

