تم تحميل وعرض المادة من منصة



منصة حقيبتي التعليمية

منصـــة حقيبتي هو موقع تعليمي يعمل على تســـهيل العملية التعليمية بطريقة بســـيطة وســـهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصـــفوف الدراســـية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

ملخص

المهارات الحياتية

ثالث ابتدائي

الفصل الدراسي الأول

١٤٤٨



تم عمل الملخص من قبل موقع حقيبتي

معاني الرموز الإرشادية

الفكرة الأساسية

لكل رمز معنى. والرموز الإرشادية وُضعت لتدل على شيء معين. تتشابه الرموز الإرشادية في بلدان العالم.

أشكال الرموز كما يعرضها الدرس



المثلث
لوحة تحذيرية



الدائرة
لوحة إلزامية



المربع
لوحة إرشادية

كيف أستفيد من الرمز؟

١ ألاحظ الرمز.
٢ أفهم معناه.
٣ ألتزم بما يدل عليه.

رموز أتعرف معناها



أضع النفايات في السلة



إعادة التدوير



موقف ذوي الإعاقة



مكان مطفأة الحريق

أعمل الصواب

أحترم الرموز الإرشادية وأتبع مدلولاتها. اتباعها يدل على الوعي والثقافة.

أتجنب

تجاهل الرموز الإرشادية أو مخالفتها.

موقف توضيحي

رأيت رمز رمي النفايات. ماذا أفعل؟ أضع النفايات في السلة.

مع أسرتي

أصمم رمزًا إرشاديًا، وأشرح معناه.

السلامة في تناول الدواء

الفكرة الأساسية

الله هو الشافي، والدواء سبب للشفاء. أتناول الدواء وفق وصفة الطبيب وبإشراف الكبار.

كيف أحصل على الدواء؟

- أذهب مع أسرتي إلى الطبيب ليفحصني.
- يكتب الطبيب الدواء المناسب، ويصرفه الصيدلي.
- أتبع وصفة الطبيب عند استعمال الدواء.

أشكال من الأدوية



للدواء أشكال مختلفة، منها الحبوب والشراب والإبر.

قاعدة مهمة

للدواء مقدار معين ووقت محدد يجب الالتزام بهما.

أتجنب

- استعمال أدوية الآخرين، حتى لو أصبت بالمرض نفسه.
- تناول الدواء المنتهي الصلاحية.
- شرب الدواء مباشرة من العبوة أو ترك الأدوية مبعثرة.

موقف توضيحي

أعطاني شخص دواءً لم يصفه لي الطبيب. ماذا أفعل؟ لا أتناوله، وأرجع إلى والديّ.

مع أسرتي

أتعرف مع أسرتي مقدار دوائي وموعده كما حددهما الطبيب.

القامة الصحيحة

الوقوف والمشي

الفكرة الأساسية

طريقة وقوفي ومشيي وجلوسي تؤثر في سلامة قامتي. الوقوف والمشي الصحيحان يساعدان على اعتدال العمود الفقري.

كيف أقف بطريقة صحيحة؟



- أوجه رأسي وقدميّ إلى الأمام، وأجعل ذقني إلى أسفل.
- أرفع صدري، وأشد بطني للداخل.
- ألصق ذراعيّ بجسمي، وأقرب ركبتيّ من بعضهما.

كيف أمشي بطريقة صحيحة؟

- أحافظ على قامتي، وأرفع رأسي وأنظر إلى الأمام.
- أمشي باعتدال وأحرك يديّ بخفة.
- أحرص على سلامة خطواتي واستقامتها.
- أحمل حقيبتي على ظهري وأحافظ على توازنها.

حقيبتي وحذائي



أحمل حقيبة الكتفين على الكتفين، وألبس حذاءً مناسبًا لقدميّ.

أتذكر

المشي يوميًا لمدة نصف ساعة يفيد الجسم وينشط الدورة الدموية.

أتجنب

الوقوف المنحني، وحمل حقيبة الكتفين على كتف واحدة، والأحذية ذات الكعب العالي غير المناسبة للعمر.

أطبق

أطبق الوقوف الصحيح في طابور الصباح وأثناء الصلاة، والمشي الصحيح في فناء المدرسة.

القامة الصحيحة

الجلوس والنوم

الفكرة الأساسية

الجلوس الصحيح يحافظ على اعتدال جسمي، والنوم الهادئ العميق يريح الجسم ويجدد نشاطه.

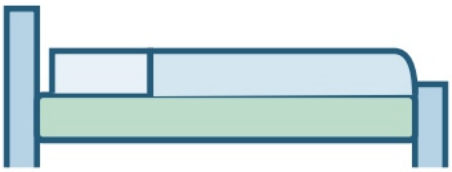
كيف أجلس بطريقة صحيحة؟

- أجعل ظهري مستقيماً وملاصقًا لظهر المقعد.
- أبقي قدميّ متقاربتين على الأرض.
- أبقي رأسي عموديًا، وأتجنب الميل لأحد الجانبين.
- أتجنب وضع الحقيبة خلف ظهري.

أتجنب أثناء الجلوس

هز الرجلين، والجلوس بطريقة غير صحيحة أمام الأجهزة الإلكترونية.

أستعد للنوم



أنام في سريري المريح على شقي الأيمن.

كيف أستعد لنوم هادئ؟

- أتناول وجبة العشاء مبكرًا.
- أحرص على وضوئي وأذكاري قبل النوم.
- أتمدد بشكل مستقيم للمحافظة على سلامة قامتي.

أتذكر

تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على نوم هادئ ومريح.

مع أسرتي

أطبق الجلوس الصحيح، وأراجع عاداتي قبل النوم.

حمل الأشياء بطريقة صحيحة

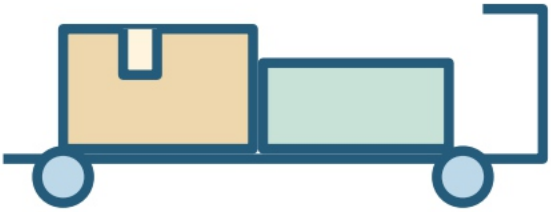
الفكرة الأساسية

أحمل الأشياء المناسبة لقدرتي بطريقة صحيحة؛ فالحمل الخاطئ يؤثر في سلامة الظهر والعمود الفقري.

أعمل الصواب

- أحمل الأشياء بيديّ بطريقة صحيحة.
- أطلب المساعدة من الآخرين عند حمل الأشياء الثقيلة.
- أستخدم العربات ذات العجلات؛ لأنها تسهل نقل الأشياء.
- أساعد والديّ وغيرهما في حمل ما أستطيع.

العربة تساعد على النقل



تساعدنا العربات على حمل الأشياء الثقيلة.

أستطيع ولا أستطيع

أستطيع حمل أشياء خفيفة مثل الأقلام والملابس وبعض الكتب. ولا أحاول حمل الثلاجة أو السرير وحدي.

أتجنب

حمل شيء يفوق قدرتي أو حمل الأشياء بطريقة خاطئة.

موقف توضيحي

وجدت صندوقًا ثقيلًا. ماذا أفعل؟ أطلب المساعدة، ولا أحاول حمله وحدي.

مع أسرتي

أتعرف العربات التي نستخدمها لنقل المشتريات والحقائب والصناديق.

كيف أتصرف إذا خرج والداي من المنزل؟

الفكرة الأساسية

أتحمل المسؤولية مع أفراد أسرتي، وأنفذ تعليمات والديّ ووصاياهما عند غيابهما.

أستثمر وقتي

- أحل واجباتي وأستذكر دروسي وأقرأ قصة مفيدة.
- ألعب لعبًا مفيدًا وهادئًا، وأمارس هواياتي المفضلة.
- أرتب غرفتي وألعابي، وأهتم بإخوتي الأصغر سنًا.
- أنفذ توجيهات إخوتي الأكبر سنًا.



أحافظ على سلامتي



لا أسمح للغرباء بدخول المنزل عند غياب والديّ.

قواعد مهمة

- أعرف رقمي جوالي والديّ.
- لا أخبر الغرباء عن غياب أحد من أسرتي.
- لا أخرج إلى الشارع، ولا أعبث بالأدوات الخطرة أو مواد التنظيف.
- لا أتشاجر مع إخوتي، ولا أزعج الجيران.

نتيجة التصرف السليم

أنجز واجباتي، وأقضي وقتًا مفيدًا، وأنال رضا والديّ وأشعر بالرضا عن نفسي.

موقف توضيحي

طرق شخص غريب الباب ووالداي خارج المنزل. لا أسمح له بالدخول، ولا أخبره بغيابهما.

كيف أتصرف بملابسي التي لا أحتاجها؟

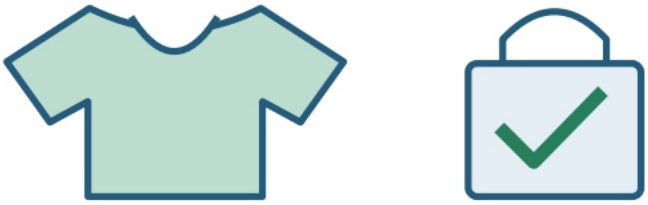
الفكرة الأساسية

قد تصبح ملابسي صغيرة أو ضيقة عندما أكبر. أستفيد منها ولا أهدرها. وبعض الملابس تصغر بعد غسلها.

أختار التصرف السليم

- أتصدق بالملابس على الفقراء.
- أحتفظ بما يناسب إخوتي ليستفيدوا منه.
- أستثمر الملابس في بعض الأعمال المفيدة.

أجهز الملابس للتبرع



الملابس التي أتصدق بها تكون نظيفة وفي حالة جيدة.

الفائدة

أنال الأجر من الله، وأوفر المال، وأدخل السرور على قلب المسلم.

أتجنب

تمزيق الملابس، أو رميها في القمامة، أو تخزينها مدة طويلة دون استخدامها.

أتذكر

لا أخجل من الاستفادة من ملابس إخوتي الأكبر سنًا. وتساعد الجمعيات الخيرية على توصيل الملابس والمعونة الغذائية للمحتاجين.

مع أسرتي

أفرز الملابس التي لا أحتاجها، وأختار النظيف والجيد منها للتبرع. ومن الجمعيات الواردة في الكتاب: جمعية البر.

الساعة

أتعرف الساعة

الفكرة الأساسية

أستخدم الساعة لمعرفة الوقت وتنظيم أعمالي. للساعات أشكال وأحجام مختلفة.

أتعرف عقارب الساعة

العقرب القصير: يشير إلى الساعات، ويكمل دورة كل ١٢ ساعة.

العقرب الطويل: يشير إلى الدقائق، ويكمل دورة كل ٦٠ دقيقة.

العقرب النحيف: يشير إلى الثواني، ويكمل دورة كل ٦٠ ثانية.

أميز العقارب بألوانها



في الرسم: القصير بنفسجي، والطويل أزرق، والنحيف أحمر.

أعداد مهمة

اليوم ٢٤ ساعة. الساعة ٦٠ دقيقة. الدقيقة ٦٠ ثانية.

أتذكر

أرقام وجه الساعة من ١ إلى ١٢، ويشير كل رقم إلى ساعة واحدة.

مع أسرتي

أشير إلى عقرب الساعات ثم عقرب الدقائق في ساعة المنزل.

الساعة

أقرأ الوقت وأنظم يومي

الفكرة الأساسية

أحدد أوقات أعمالي اليومية وألتزم بها، مثل الاستيقاظ والذهاب إلى المدرسة وتناول الطعام والنوم.

مثال توضيحي لقراءة الوقت



الساعة التاسعة والربع: عقرب الساعات بعد ٩ قليلًا، وعقرب الدقائق عند ٣.

كيف أستفيد من المنبه؟

أضبط المنبه على الوقت الذي أريده، فيصدر صوتًا لتنبيهي. وهو من أنواع الساعات التي تساعد على الاستيقاظ.

معلومة مهمة

توقف الساعة عن العمل لا يعني أنها غير صالحة؛ فقد تحتاج إلى تغيير البطارية.

أنظم يومي

- **أحدد وقت الاستيقاظ والذهاب إلى المدرسة والخروج منها.**
- **أحدد وقت تناول الطعام والاستعداد للنوم.**
- **أستخدم الساعة لمعرفة وقت كل عمل.**

موقف توضيحي

أريد الاستيقاظ في موعد محدد. أضبط المنبه بمساعدة أسرتي على ذلك الموعد.

مع أسرتي

أكتب أوقات أعمالي اليومية، ثم أمثلها على ساعة ذات عقارب.