



الجمهورية السنغالية
مؤسسة الأزهر الإسلامية
الإدارة العامة - قسم المناهج -

المواد الاجتماعية

للف الثالث الابتدائي



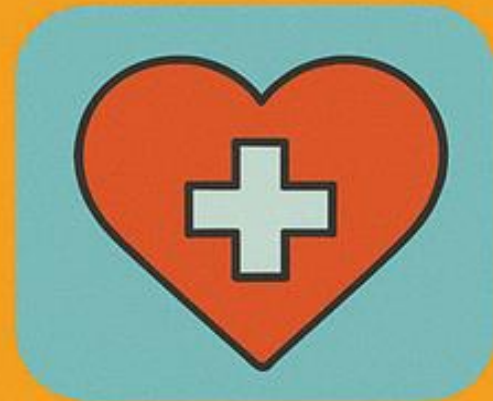
التاريخ العام



الجغرافيا



التربية المدنية



التربية الصحية

جميع الحقوق محفوظة لقسم المناهج بالإدارة العامة



التَّاريخُ العامُّ

الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: الْمَدْرَسَةُ وَتَارِيخُ إِنشَائِهَا

مَدْرَسَتِي هِيَ مَرْكَزُ
خَادِمِ الرَّسُولِ، دَارُ الْعَلِيمِ
الْخَبِيرِ (انْدَامَ). أُنْشِئَتْ هَذِهِ
الْمَدْرَسَةُ عَامَ 1974 مِيلَادِيَّةً.



وَهِيَ مَدْرَسَةُ الْأُمِّ لِمُؤَسَّسَةِ الْأَزْهَرِ الْإِسْلَامِيَّةِ فِي السَّنِغَالِ. تَعَاقَبَ عَلَى
إِدَارَتِهَا عِدَّةٌ مِنَ الْمُدِيرِينَ، مِنْهُمْ السَّيِّدُ "مُصْطَفَى لِي".

أُنْشِئَتْ: أَيَّ تَمَّ بِنَاؤُهَا وَتَأْسِيسُهَا لِيَتَعَلَّمَ فِيهَا الطُّلَابُ.

مَدْرَسَةُ الْأُمِّ: أَيَّ الْمَدْرَسَةِ الْأُولَى وَالرَّئِيسِيَّةِ الَّتِي جَاءَتْ بَعْدَهَا مَدَارِسُ أُخْرَى.

تَعَاقَبَ عَلَى إِدَارَتِهَا: أَيَّ جَاءَ مُدِيرٌ بَعْدَ مُدِيرٍ آخَرَ لِيَقُومَ بِتَسْيِيرِهَا.

الْأَسْئَلَةُ التَّفْوِيْمِيَّةُ:

1. مَا اسْمُ الْمَدْرَسَةِ الَّتِي يَتَحَدَّثُ عَنْهَا الدَّرْسُ؟
2. فِي أَيِّ عَامٍ تَمَّ بِنَاءُ وَإِنْشَاءُ هَذِهِ الْمَدْرَسَةِ؟
3. مَاذَا نَقْصِدُ عِنْدَمَا نَقُولُ إِنَّهَا "مَدْرَسَةُ الْأُمِّ"؟
4. (ضَعْ عَلَامَةً (صَحْ) أَوْ (خَطَأَ): تَعَاقَبَ عَلَى إِدَارَةِ الْمَدْرَسَةِ مُدِيرٌ وَاحِدٌ فَقَطْ. ()
5. مِنْ أَسْمَاءِ الْمُدِيرِينَ الَّذِينَ عَمِلُوا فِي الْمَدْرَسَةِ السَّيِّدُ: (مُحَمَّدُ فَاي - مُصْطَفَى لِي - أَحْمَدُ سِيك).
6. أَكْمِلِ الْفَرَاغَ: مَدْرَسَتِي هِيَ مَرْكَزُ خَادِمِ الرَّسُولِ وَهِيَ مَدْرَسَةُ الْأُمِّ لِمُؤَسَّسَةِ فِي السَّنِغَالِ.

الدَّرْسُ الثَّانِي: الْحَيُّ السَّكْنِيُّ



حَيْنَا مَوْجُودٌ فِي مَدِينَةٍ "تِيَّاس"، وَيُسَمَّى "مَدِينَةً قَال". هَذَا الْحَيُّ قَدِيمٌ، وَرَأَيْسُهُ الْحَالِيُّ هُوَ مُحَمَّدٌ مُصْطَفَى لَوْحْتُوَجْدٌ فِي حَيْنَا خَدَمَاتٍ وَمَرَافِقُ كَثِيرَةٌ تُسَاعِدُ فِي حَيَاةِ النَّاسِ الْيَوْمِيَّةِ، مِثْلَ الْمَدَارِسِ وَالْأَسْوَاقِ. الْحَيُّ: هُوَ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْبُيُوتِ وَالشَّوَارِعِ الْمُتَجَاوِرَةِ يَعْيشُ فِيهَا النَّاسُ.

رَأَيْسُ الْحَيِّ: هُوَ الشَّخْصُ الْمَسْئُولُ الَّذِي يَعْتَنِي بِمَصَالِحِ السَّكَّانِ وَيُسَاعِدُهُمْ. الْمَرَافِقُ: هِيَ الْأَمَاكِنُ الَّتِي نُسْتَفِيدُ مِنْهَا جَمِيعًا.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. أَيْنَ يَقَعُ حَيُّ "مَدِينَةً قَال"؟.
2. مَنْ هُوَ الشَّخْصُ الْمَسْئُولُ عَنِ الْحَيِّ فِي الْوَقْتِ الْحَالِيِّ؟.
3. هَلْ حَيُّ "مَدِينَةً قَال" حَيٌّ جَدِيدٌ أَمْ حَيٌّ قَدِيمٌ؟.
4. أَذْكَرُ مَرْفَقَيْنِ (اِثْنَيْنِ) مِنْ مَرَافِقِ الْحَيِّ الَّتِي تُحْدِثُ النَّاسَ.
5. لِمَاذَا نَحْتَاجُ إِلَى الْأَسْوَاقِ فِي الْحَيِّ؟
6. أَكْمِلْ: حَيْنَا فِي مَدِينَةِ تِيَّاسِ وَيُسَمَّى

الدَّرْسُ الثَّالِثُ: الْقَرْيَةُ وَتَارِيحُهَا



قَرَيْتِي تَقَعُ فِي مُقَاطَعَةِ "بَامْبِي" وَتُسَمَّى "رِيفَانُ". تَمَّ إِنْشَاؤها
حَوَالِي عَامِ 1800 مِيلَادِيَّةً. أَوَّلُ رَئِيسٍ لِقَرَيْتِي هُوَ "أَمْبِيغَانُ أَدُورُ". أَكْثَرُ
سُكَّانِ قَرْيَةِ رِيفَانُ هُمْ مِنْ قَبِيلَةِ "سِيرِيرُ". تُوجَدُ فِي الْقَرْيَةِ مَرَاثِقُ مُهِمَّةٌ
مِثْلُ: مَسْجِدٍ، وَمَدْرَسَةٍ، وَحُقُولٍ لِلزَّرَاعَةِ، وَأَبَارٍ لِلْمِيَاهِ.
الْقَرْيَةُ: مَكَانٌ صَغِيرٌ وَهَادٍ فِيهِ بُيُوتٌ وَمَزَارِعُ.
قَبِيلَةٌ: مَجْمُوعَةٌ كَبِيرَةٌ مِنَ النَّاسِ لَهُمْ عَادَاتٌ وَاحِدَةٌ.
الْأَبَارُ: حُفْرٌ عَمِيقَةٌ نَسْتَخْرِجُ مِنْهَا الْمَاءَ الشَّرْبَ.
الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. فِي أَيِّ مُقَاطَعَةٍ تَقَعُ قَرْيَةُ "رِيفَانُ"؟.

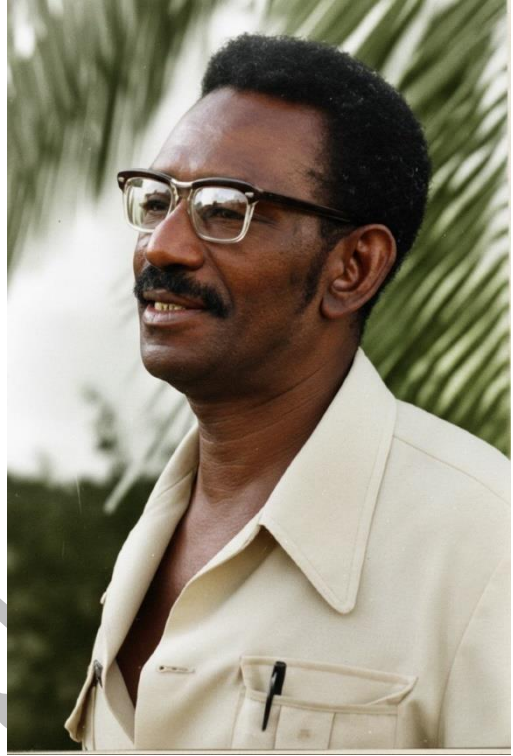
2. مَتَى تَمَّ إِنْشَاءُ هَذِهِ الْقَرْيَةِ؟.



3. (ضَعْ عَلَامَةً (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): أَوَّلُ رَئِيسٍ لِقَرْيَةٍ رِيفَانُ هُوَ السَّيِّدُ مُصْطَفَى لِي. ()
4. إِلَى أَيِّ قَبِيلَةٍ يَنْتَمِي أَغْلَبُ سُكَّانِ الْقَرْيَةِ؟
5. أَيُّ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ لَا نَجِدُهَا فِي الْقَرْيَةِ؟ (حُقُولٌ - مَسْجِدٌ - مَطَارٌ كَبِيرٌ - أَبَارٌ مِيَاهٍ).
6. مَا هِيَ فَائِدَةُ الْأَبَارِ فِي الْقَرْيَةِ؟
7. (كَفَاءَةُ الْمُقَارَنَةِ): مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الْمَرَاثِقِ فِي (الْحَيِّ السَّكَنِيِّ) وَالْقَرْيَةِ مِنْ خِلَالِ مَا دَرَسْتَهُ؟
8. اكْمَلْ: يُوْجَدُ فِي قَرْيَتِي مَسْجِدٌ وَ..... وَحُقُولٌ وَ..... لِلْمِيَاهِ.

الدَّرْسُ الرَّابِعُ: شَخْصِيَّاتُ بَارِزَةٌ (نَشْأَةُ شَيْخٍ أَنْتَ جُوبُ)

فِي قَرْيَتِنَا "تِيَانِيْتُو" بِمِنْطَقَةِ
"جُزِيلٍ"، يُوجَدُ رِجَالٌ مَشْهُورُونَ، مِنْهُمْ
الشَّخْصِيَّةُ الْبَارِزَةُ "شَيْخٌ أَنْتَ جُوبُ".
(شَخْصِيَّةُ بَارِزَةٌ: أَيُّ إِنْسَانٍ عَظِيمٍ
وَمَعْرُوفٍ بَيْنَ النَّاسِ بِأَعْمَالِهِ). وُلِدَ شَيْخُ
أَنْتَ جُوبُ فِي شَهْرِ دِيَسَمْبَرِ عَامَ 1923
مِيلَادِيَّةً. لَقَدْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ الْكَرِيمَ فِي
صَغَرِهِ، قَبْلَ أَنْ يَلْتَحِقَ بِالْمَدْرَسَةِ
الْفَرَنْسِيَّةِ. (يَلْتَحِقُ: أَيُّ يَدْخُلُ وَيَنْضَمُّ إِلَى



الْمَدْرَسَةِ لِيُكْمِلَ دِرَاسَتَهُ).

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. فِي أَيِّ قَرْيَةٍ وَفِي أَيِّ مَنْطَقَةٍ وُلِدَ شَيْخُ أَنْتَ جُوبُ؟
2. أَذْكَرُ شَهْرَ وَعَامَ وَلَادَةِ شَيْخِ أَنْتَ جُوبُ.
3. (كَفَاءَةُ التَّرْتِيبِ): مَاذَا تَعَلَّمَ شَيْخُ أَنْتَ جُوبُ أَوَّلًا قَبْلَ الْمَدْرَسَةِ
الْفَرَنْسِيَّةِ؟
4. مَاذَا يَعْنِي وَصْفُهُ بِأَنَّهُ "شَخْصِيَّةُ بَارِزَةٌ"؟
5. (ضَعِ (صَحِّ) أَوْ (خَطَأً): دَخَلَ شَيْخُ أَنْتَ جُوبُ الْمَدْرَسَةَ الْفَرَنْسِيَّةَ ثُمَّ
تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ الْكَرِيمَ. ()
6. أَكْمِلْ: وُلِدَ شَيْخُ أَنْتَ جُوبُ فِي نَفْسِ

الدَّرْسُ الْخَامِسُ: إِنجَارَاتُ شَيْخٍ أَنْتَ جُوبٌ وَتَكْرِيمُهُ



كَانَ لِشَيْخٍ أَنْتَ جُوبٌ مَوَاقِفُ
سِيَاسِيَّةٌ بَارِزَةٌ، وَنَشَاطَاتٌ عِلْمِيَّةٌ هَامَّةٌ.
(نَشَاطَاتٌ عِلْمِيَّةٌ: أَيُّ كَانَ يَقْرَأُ، وَيَبْحَثُ،
وَيُؤَلِّفُ الْكُتُبَ، وَيُفِيدُ النَّاسَ بِعِلْمِهِ).
أَحَبَّهُ النَّاسُ كَثِيرًا لِذَكَائِهِ وَحُبِّهِ لَوْطَنِهِ.
وَتَكْرِيمًا لِجُهْدِهِ الْعَظِيمَةِ، تَحْمِلُ
جَامِعَةُ "دَكَارَ" اسْمَهُ إِلَى الْيَوْمِ. (تَكْرِيمًا
لَهُ: أَيُّ لِشُكْرِهِ، وَاحْتِرَامِهِ، وَجَعَلَ النَّاسُ
يَتَذَكَّرُونَ اسْمَهُ وَعَمَلَهُ دَائِمًا).

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَا هِيَ النَّشَاطَاتُ الَّتِي اشْتَهَرَ بِهَا شَيْخُ أَنْتَ جُوبٌ كَمَا جَاءَ فِي
الدَّرْسِ؟.

2. لِمَاذَا أُطْلِقَ اسْمُ شَيْخٍ أَنْتَ جُوبٌ عَلَى جَامِعَةِ دَكَارَ؟.

3. كَيْفَ يُفِيدُ الْعَالَمُ وَطَنَهُ مِنْ خِلَالِ "النَّشَاطَاتِ الْعِلْمِيَّةِ"؟

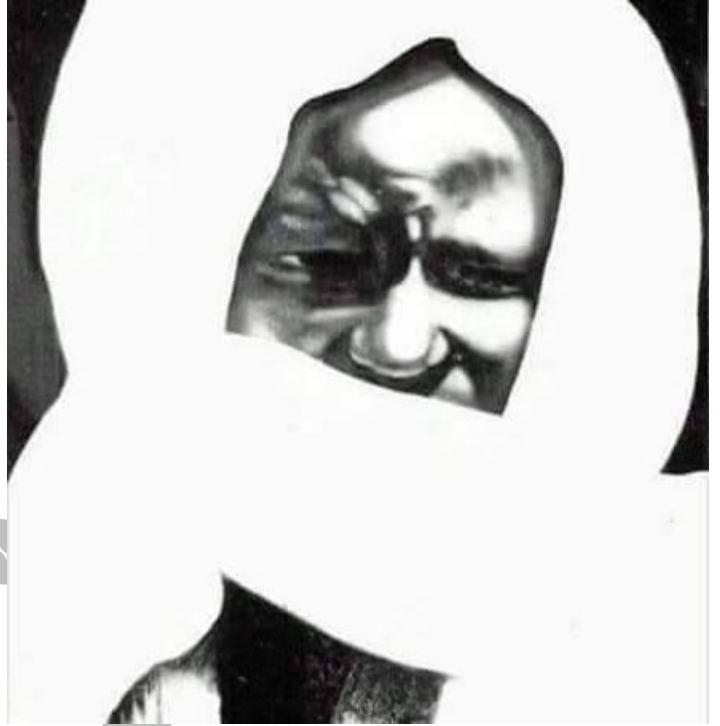
4. (ضَعْ (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): لَمْ يَكُنْ لِشَيْخٍ أَنْتَ جُوبٌ أَيُّ نَشَاطَاتٍ عِلْمِيَّةٍ
هَامَّةٍ. ()

5. الْجَامِعَةُ الَّتِي تَحْمِلُ اسْمَهُ تَقَعُ فِي: (تِيَّاس - دَكَارَ - طُوبَى).

6. أَكْمِلْ: تَحْمِلُ جَامِعَةُ دَكَارَ اسْمَهُ لِجُهْدِهِ.

الدَّرْسُ السَّادِسُ: نَمَازُجٌ مِنَ الشُّيُوخِ (نَشَأَةُ الشَّيْخِ أَحْمَدَ بَمْبَا)

يَمْتَازُ بَلَدُنَا السَّنِغَالُ بِوُجُودِ
شَخَصِيَّاتٍ إِسْلَامِيَّةٍ كَبِيرَةٍ. (يَمْتَازُ:
أَيُّ يَنْقَرِدُ وَيُعْرَفُ بِخَيْرٍ كَثِيرٍ). مِنْ
هَؤُلَاءِ الشُّيُوخِ الْعُظَمَاءِ: الشَّيْخُ
"أَحْمَدُ بَمْبَا امْبَاكِي". وَوُلِدَ الشَّيْخُ
أَحْمَدُ بَمْبَا عَامَ 1853 مِيلَادِيَّةً فِي
مَدِينَةِ "امْبَاكِي بُول". تَعَلَّمَ فِي
صَغَرِهِ الْقُرْآنَ الْكَرِيمَ، وَالْعُلُومَ
الإِسْلَامِيَّةَ، وَاللُّغَةَ الْعَرَبِيَّةَ. كَمَا أَلَّفَ
كُتُبًا كَثِيرَةً جَدًّا نَفَعَتِ النَّاسَ. (أَلَّفَ كُتُبًا: أَيُّ كَتَبَهَا وَجَمَعَ فِيهَا الْعِلْمَ
وَالْمَعْرِفَةَ).



الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. فِي أَيِّ عَامٍ وُلِدَ الشَّيْخُ أَحْمَدُ بَمْبَا امْبَاكِي؟
2. (كَفَاءَةُ التَّحْدِيدِ الْمَكَانِيِّ): أَيْنَ وُلِدَ الشَّيْخُ أَحْمَدُ بَمْبَا؟
3. مَا هِيَ الْعُلُومُ الَّتِي تَعَلَّمَهَا الشَّيْخُ؟ (أَذْكُرْ ثَلَاثَةَ أَشْيَاءَ).
4. مَاذَا فَعَلَ الشَّيْخُ لِيَنْفَعِ النَّاسَ بِعِلْمِهِ كَمَا فَهِمْتَ مِنَ الدَّرْسِ؟
5. (صَغُ (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): لَمْ يَتَعَلَّمِ الشَّيْخُ أَحْمَدُ بَمْبَا الْعُلُومَ الْعَرَبِيَّةَ. ()
6. أَكْمِلِ الْفَرَاغَ: يَمْتَازُ السَّنِغَالُ بِوُجُودِ إِسْلَامِيَّةٍ كَبِيرَةٍ.

الدَّرْسُ السَّابِعُ: الشَّيْخُ أَحْمَدُ بَمْبَا وَطَرِيقَةُ الْمُرِيدِيَّةِ



كَانَ الشَّيْخُ أَحْمَدُ بَمْبَا
مُعَلِّمًا وَمُرَبِّيًا، وَهُوَ مُؤَسَّسُ
الطَّرِيقَةِ الْمُرِيدِيَّةِ فِي السَّنِغَالِ.
(مُؤَسَّسٌ: هُوَ الشَّخْصُ الَّذِي
يَبْنِي الشَّيْءَ مِنْ أَسَاسِهِ
وَيَجْمَعُ النَّاسَ لِتَعَلُّمِ الْخَيْرِ).

عَاشَ الشَّيْخُ حَيَاتَهُ لِحِدْمَةِ الدِّينِ. وَقَدْ تُوفِّيَ (أَيَّ مَاتَ) رَحِمَهُ اللَّهُ عَامَ
1927 مِيلَادِيَّةً. وَبَعْدَ وَفَاتِهِ، دُفِنَ فِي مَدِينَةِ "طُوبَى". (دُفِنَ: أَيَّ وُضِعَ فِي
قَبْرِهِ).

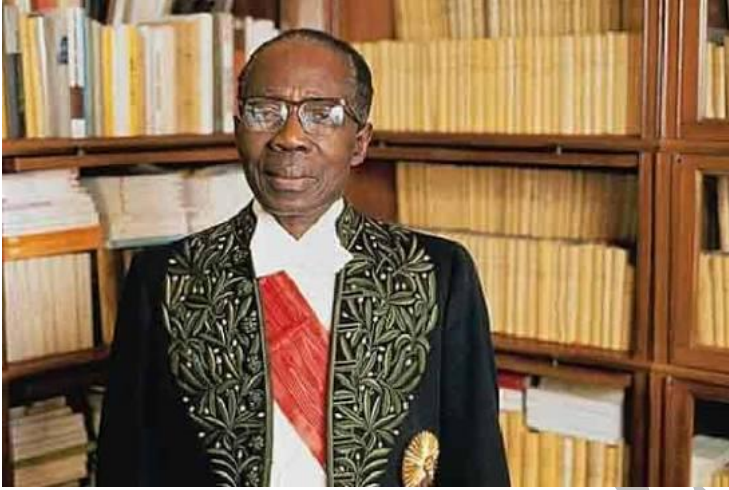
الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَنْ هُوَ مُؤَسَّسُ الطَّرِيقَةِ الْمُرِيدِيَّةِ فِي السَّنِغَالِ؟
2. فِي أَيِّ عَامٍ تُوفِّيَ الشَّيْخُ أَحْمَدُ بَمْبَا؟
3. (كَفَاءَةُ التَّحْدِيدِ الْمَكَانِيِّ): مَا اسْمُ الْمَدِينَةِ الَّتِي دُفِنَ فِيهَا الشَّيْخُ؟
4. مَاذَا يَعْني أَنَّ الشَّيْخَ هُوَ "الْمُؤَسَّسُ" لِلطَّرِيقَةِ الْمُرِيدِيَّةِ؟
5. (هَلِ الشَّيْخُ أَحْمَدُ بَمْبَا رَجُلٌ سِيَاسِيٌّ أَمْ رَجُلٌ دِينِيٌّ إِسْلَامِيٌّ بَارِزٌ؟).
6. (كَفَاءَةُ الرَّبْطِ وَالتَّعْبِيرِ):

مَدِينَةُ طُوبَى
الطَّرِيقَةُ الْمُرِيدِيَّةُ.

صِلِ الْكَلِمَاتِ الْمُتَرَابِطَةَ: تَأْسِيسٌ
(دُفِنَ)

الدَّرْسُ الثَّامِنُ: أَشْهُرُ الْقَادَةِ السِّيَاسِيِّينَ (الرَّئِيسُ سِنْغُورُ)



يُوجَدُ فِي تَارِيخِ
السَّنِغَالِ قَادَةُ سِيَاسِيَّوْنَ كِبَارَ.
(قَادَةُ سِيَاسِيَّوْنَ: هُمُ الرِّجَالُ
الَّذِينَ يَحْكُمُونَ وَيُدِيرُونَ
شُؤُونَ الدَّوْلَةِ). مِنْهُمْ: "لِيُوو
بُولُ سِدَارِ سِنْغُورُ"، وَهُوَ أَوَّلُ
رَئِيسٍ لِدَوْلَةِ السَّنِغَالِ

الْمُسْتَقْلَّةِ. (الْمُسْتَقْلَّةُ: أَيِ الْحُرَّةِ الَّتِي تَحْكُمُ نَفْسَهَا بِنَفْسِهَا). وُلِدَ فِي شَهْرِ
أَكْتُوبَرِ عَامَ 1906 مِيلَادِيَّةً فِي قَرْيَةِ "جَوَال". بَدَأَ دِرَاسَتَهُ فِي الْمَدْرَسَةِ
النِّظَامِيَّةِ فِي السَّنِغَالِ ثُمَّ أَتَمَّهَا فِي فَرَنْسَا. وَهُوَ الَّذِي كَتَبَ كَلِمَاتِ النِّشِيدِ
الْوَطَنِيِّ لِلْسَّنِغَالِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَنْ هُوَ أَوَّلُ رَئِيسٍ لِدَوْلَةِ السَّنِغَالِ الْمُسْتَقْلَّةِ؟
2. مَتَى وَأَيْنَ وُلِدَ الرَّئِيسُ سِنْغُورُ؟
3. (كَفَاءَةُ التَّرْتِيبِ الْمَكَانِيِّ): أَيْنَ بَدَأَ سِنْغُورُ دِرَاسَتَهُ؟ وَأَيْنَ أَكْمَلَهَا
(أَتَمَّهَا)؟
4. مَنْ هُوَ كَاتِبُ النِّشِيدِ الْوَطَنِيِّ لِلْسَّنِغَالِ؟



5. (ضَع) (صَح) أَوْ (خَطَأً): بَدَأَ سِنُغُورُ دِرَاسَتَهُ فِي الْمَدْرَسَةِ النَّظَامِيَّةِ فِي
فَرَنْسَا. ()

6. مَاذَا يَعْني أَنَّ دَوْلَةَ السِّنِغَالِ "مُسْتَقِلَّةٌ"؟

7. سِنُغُورُ هُوَ: (عَالِمٌ دِينٍ - رَئِيسٌ وَقَائِدٌ سِيَّاسِيٌّ - طَبِيبٌ مَشْهُورٌ).

8. أَكْمِلْ: لِيُوو بُولُ سِدَارِ سِنُغُورُ هُوَ أَوَّلُ لِدَوْلَةِ السِّنِغَالِ الْمُسْتَقِلَّةِ.

الدَّرْسُ التَّاسِعُ: قَادَةُ سِيَاسِيَّوْنَ آخَرُونَ فِي السَّنِغَالِ

لَمْ يَبْنِ السَّنِغَالَ رَجُلٌ وَاحِدٌ، بَلْ هُنَاكَ قَادَةُ كَثِيرُونَ عَمِلُوا مَعًا



بِإِخْلَاصٍ مِنْ أَجْلِ وَطَنِهِمْ.
إِلَى جَانِبِ الرَّئِيسِ سِنْغُورَ،
نَذْكُرُ قَادَةَ آخَرِينَ مِثْلَ:
"مَمْدُ جَهْ"، وَ"لِمَنْ فِي"،
وَ"بِلِيزُ جَانْجُ". هَؤُلَاءِ
الرِّجَالُ سَاهَمُوا فِي بِنَاءِ

السَّنِغَالِ وَتَطْوِيرِهِ. (سَاهَمُوا: أَيْ شَارَكُوا وَتَعَاوَنُوا فِي عَمَلٍ الْخَيْرِ لِلْبَلَدِ).
وَنَحْنُ كَتَلَامِيدُ، نَقْرَأُ تَارِيخَهُمْ لِنَتَعَلَّمَ مِنْهُمْ حُبَّ الْوَطَنِ وَالْعَمَلِ مِنْ أَجْلِهِ.
الْأَسْئَلَةُ التَّفْوِيْمِيَّةُ :

1. أَذْكُرُ اسْمَيْنِ مِنَ الْقَادَةِ السِّيَاسِيَّيْنَ الْآخَرِينَ كَمَا وَرَدَ فِي الدَّرْسِ.
2. لِمَاذَا نَحْتَرِّمُ هَؤُلَاءِ الْقَادَةِ السِّيَاسِيَّيْنَ جَمِيعًا؟
3. مَاذَا نَتَعَلَّمُ مِنْ قِرَاءَةِ تَارِيخِ قَادَةِ بَلَدِنَا؟
4. (هَلْ بَنَى السَّنِغَالَ شَخْصٌ وَاحِدٌ فَقَطْ؟ وَمَا الدَّلِيلُ؟).
5. (كَفَاءَةُ التَّحْلِيلِ): كَيْفَ يُمَكِّنُ لِلتَّلْمِيزِ الصَّغِيرِ أَنْ يُسَاهِمَ فِي بِنَاءِ وَطَنِهِ
مِثْلَ هَؤُلَاءِ الْقَادَةِ؟ (سُؤَالٌ مَفْتُوحٌ لِلتَّعْبِيرِ).
6. أَكْمِلِ الْفَرَاغَ: هُنَاكَ قَادَةُ آخَرُونَ مِثْلَ مَمْدُ وَلِمَنْ وَبِلِيزُ



الجغرافيا

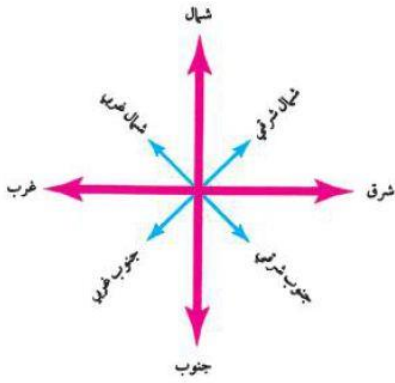
الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: الْجِهَاتُ الْأَصْلِيَّةُ



الْجِهَاتُ الْأَصْلِيَّةُ هِيَ:
الشَّمَالُ، وَالْجَنُوبُ، وَالشَّرْقُ،
وَالْغَرْبُ. (الْجِهَاتُ: هِيَ
الِاتِّجَاهَاتُ الَّتِي نَعْرِفُ بِهَا
الْأَمَاكِنَ لِغَيِّ لَا نَضِيعُ).
نَسْتَخْدِمُ الشَّمْسَ لِمَعْرِفَتِهَا،

فَهِيَ تُشْرِقُ دَائِمًا مِنْ جِهَةِ الشَّرْقِ، وَتَغْرُبُ فِي جِهَةِ الْغَرْبِ. (تُشْرِقُ: أَيُّ
تُظْهِرُ فِي الصَّبَاحِ، تَغْرُبُ: أَيُّ تَخْتَفِي فِي الْمَسَاءِ). لِمَعْرِفَةِ الْجِهَاتِ، قِفْ
وَوَجِّهْ يَدَكَ الْيُمْنَى نَحْوَ الشَّمْسِ عِنْدَ الشُّرُوقِ. وَجْهَكَ سَيَكُونُ فِي اتِّجَاهِ
الشَّمَالِ، وَظَهْرُكَ فِي اتِّجَاهِ الْجَنُوبِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :



1. مَا هِيَ الْجِهَاتُ الْأَصْلِيَّةُ الْأَرْبَعَةُ؟.
2. مِنْ أَيِّ جِهَةٍ تُشْرِقُ الشَّمْسُ؟ وَمِنْ أَيِّنَ تَغْرُبُ؟.
3. لِمَاذَا نَسْتَخْدِمُ الشَّمْسَ فِي حَيَاتِنَا الطَّبِيعِيَّةِ؟.
4. إِذَا وَجَّهْتَ يَدَكَ الْيُمْنَى نَحْوَ الشَّرْقِ، فَأَيْنَ يَكُونُ الشَّمَالُ؟.
5. (ضَعْ عَلَامَةً (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): الشَّمْسُ تَغْرُبُ فِي جِهَةِ الشَّرْقِ. ()
6. أَكْمِلِ الْفَرَاغَ: إِذَا كَانَ وَجْهِي لِلشَّمَالِ، فَإِنَّ ظَهْرِي يَكُونُ فِي جِهَةِ

.....

الدَّرْسُ الثَّانِي: الْجِهَاتُ الْفَرْعِيَّةُ



الْجِهَاتُ الْفَرْعِيَّةُ تَقَعُ بَيْنَ
الْجِهَاتِ الْأَصْلِيَّةِ. وَهِيَ أَرْبَعَةٌ
أَيْضًا: الشَّمَالُ الشَّرْقِيُّ، وَالشَّمَالُ
الْغَرْبِيُّ، وَالْجَنُوبُ الشَّرْقِيُّ،
وَالْجَنُوبُ الْغَرْبِيُّ. (فَرْعِيَّةٌ: أَيِ

تَتَفَرَّعُ وَتَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الْجِهَاتِ الْكَبِيرَةِ). هَذِهِ الْجِهَاتُ تُسَاعِدُنَا عَلَى
وَصْفِ دَقِيقٍ لِلْمَوَاقِعِ. (وَصْفٍ دَقِيقٍ: أَيِ مَعْرِفَةِ الْمَكَانِ بِالضَّبْطِ دُونَ
خَطَأٍ). وَتُعْطِينَا مَعْلُومَاتٍ أَكْثَرَ عَنِ الْخَرَائِطِ الْكَبِيرَةِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. كَمْ عَدَدُ الْجِهَاتِ الْفَرْعِيَّةِ؟.
2. (كَفَاءَةُ التَّحْدِيدِ): أَيْنَ تَقَعُ الْجِهَاتُ الْفَرْعِيَّةُ؟.
3. مَا هِيَ فَائِدَةُ اسْتِخْدَامِ الْجِهَاتِ الْفَرْعِيَّةِ؟.
4. مَا هِيَ الْجِهَةُ الَّتِي تَقَعُ بَيْنَ الشَّمَالِ وَالْغَرْبِ؟.
5. (ضَعْ (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): الْجِهَاتُ الْفَرْعِيَّةُ لَا تُفِيدُ فِي وَصْفِ الْمَوَاقِعِ. ()
6. أَكْمِلْ: الْجِهَاتُ تُعْطِينَا وَصْفًا أَكْثَرَ دِقَّةً.

الدَّرْسُ الثَّالِثُ: اِكتِشافُ الوَسْطِ (مَفْهُومُ الخَرِيطَةِ)



الخَرِيطَةُ هِيَ رَسْمٌ
لِلأَمَاكِنِ مِنَ الأَعْلَى، مِثْلَ
المَدْرَسَةِ أَوْ البَيْتِ. (مِنَ
الأَعْلَى: كَأَنَّ طَائِرًا يَنْظُرُ إِلَى
المَدْرَسَةِ مِنَ السَّمَاءِ فَيَرَاهَا
صَغِيرَةً). لِتَضْمِيمِ الخَرِيطَةِ،

نَسْتَخْدِمُ رُمُوزًا بَسِيطَةً لِتَمَثِيلِ الأَشْيَاءِ. (الرُّمُوزُ: هِيَ رُشُومَاتٌ صَغِيرَةٌ،
مِثْلُ رَسْمِ "شَجَرَةٍ" لِيَدُلَّ عَلَى وُجُودِ غَابَةِ).

الْأَسْئَلَةُ التَّفْوِيْمِيَّةُ :

1. مَا هُوَ تَعْرِيفُ الخَرِيطَةِ؟
2. كَيْفَ تُوضَّحُ الخَرِيطَةُ الأَمَاكِنَ (مِنَ أَيِّ اتِّجَاهٍ)؟
3. لِمَاذَا نَسْتَخْدِمُ الرُّمُوزَ فِي رَسْمِ الخَرَائِطِ؟
4. (صَغُ) (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): يُسْتَخْدَمُ فِي الخَرِيطَةِ الصُّورُ الحَقِيقِيَّةُ الكَبِيرَةُ
لِتَمَثِيلِ الأَشْيَاءِ. ()
5. (كَفَاءَةُ التَّخِيلِ): إِذَا أَرَدْتَ رَسْمَ خَرِيطَةٍ لِفَضْلِكَ، كَيْفَ تَرَسِّمُ طَاوِلَةً
الْمُعَلِّمِ بِاسْتِخْدَامِ رَمَزٍ بَسِيطٍ؟
6. الخَرِيطَةُ تُوضَّحُ لَنَا الأَمَاكِنَ مِنْ: (الجَانِبِ - الخَلْفِ - الأَعْلَى).

الدَّرْسُ الرَّابِعُ: مَكُونَاتُ الْخَرِيْطَةِ (الْعُنْوَانُ وَالْمِفْتَاحُ)

لِفَهْمِ الْخَرِيْطَةِ، يَجِبُ أَنْ نَعْرِفَ عُنْوَانَهَا وَمِفْتَاحَهَا. (الْعُنْوَانُ: هُوَ الْإِسْمُ الَّذِي يُخْبِرُنَا عَنْ مَوْضُوعِ الْخَرِيْطَةِ، مِثْلَ: خَرِيْطَةُ السَّنِغَالِ). مِفْتَاحُ الْخَرِيْطَةِ يُوضِّحُ



لَنَا مَعْنَى الرُّمُوزِ الَّتِي نُسْتَخْدِمُ. (الْمِفْتَاحُ: هُوَ مُرَبَّعٌ صَغِيرٌ فِي طَرَفِ الْخَرِيْطَةِ يَشْرَحُ الرُّسُومَاتِ). وَالْخَرِيْطَةُ تُسَاعِدُنَا عَلَى تَحْدِيدِ الْمَوَاقِعِ بِسُهُوْلَةٍ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيْمِيَّةُ :

1. مَا هِيَ الْأَشْيَاءُ الَّتِي نَحْتَاجُهَا لِفَهْمِ الْخَرِيْطَةِ كَمَا جَاءَ فِي الدَّرْسِ؟
2. مَا هُوَ دَوْرُ "مِفْتَاحِ الْخَرِيْطَةِ"؟
3. كَيْفَ تُسَاعِدُنَا الْخَرَائِطُ فِي حَيَاتِنَا؟
4. (ضَعْ (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): لَا نَحْتَاجُ الْخَرِيْطَةَ إِلَى عُنْوَانٍ. ()
5. إِذَا وَجَدْتَ فِي الْمِفْتَاحِ رَمَزَ مُثَلَّثٍ (▲) يَعْني جَبَلًا، فَمَاذَا يَعْني وَجُودُ ثَلَاثَةِ مُثَلَّثَاتٍ فِي الْخَرِيْطَةِ؟
6. اكْمِلْ: الْجُزْءُ الَّذِي يُوضِّحُ مَعْنَى الرُّمُوزِ فِي الْخَرِيْطَةِ يُسَمَّى

الدَّرْسُ الْخَامِسُ: كَوْكَبُ الْأَرْضِ (الْيَابِسُ وَالْمَاءُ)



كَوْكَبُ الْأَرْضِ يَتَكَوَّنُ مِنَ الْيَابِسِ وَالْمَاءِ. (كَوْكَبُ الْأَرْضِ: هُوَ الْعَالَمُ الْكَبِيرُ الَّذِي نَعِيشُ فِيهِ فِي الْفَضَاءِ). الْيَابِسُ هُوَ الْأَرْضُ الْجَافَّةُ، مِثْلَ الْقَارَاتِ وَالْجِبَالِ، وَنَحْنُ نَعِيشُ وَنَبْنِي عَلَيْهَا. الْمَاءُ هُوَ السَّائِلُ الَّذِي يُعْطِي مُعْظَمَ

كَوْكَبِنَا، مِثْلَ الْمَحِيطَاتِ وَالْأَنْهَارِ. وَهُوَ ضَرُورِيٌّ جِدًّا لِوُجُودِ الْحَيَاةِ. (ضَرُورِيٌّ: أَيُّ لَا يُمَكِّنُ أَنْ تَعِيشَ الْمَخْلُوقَاتُ بِدُونِهِ).

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مِمَّ يَتَكَوَّنُ كَوْكَبُ الْأَرْضِ بِشَكْلِ رَئِيسِيٍّ؟
2. أَيْنَ يَبْنِي الْإِنْسَانُ بَيْتَهُ، عَلَى الْيَابِسِ أَمْ عَلَى الْمَاءِ؟
3. مَا هُوَ الشَّيْءُ الَّذِي يُعْطِي مُعْظَمَ كَوْكَبِنَا؟
4. أَذْكَرُ مِثَالَيْنِ عَلَى "الْيَابِسِ" وَمِثَالَيْنِ عَلَى "الْمَاءِ" مِنْ حَيَاتِكَ.
5. (ضَعْ) (صَحِّ) أَوْ (خَطَأً): الْيَابِسُ وَالْمَاءُ هُمَا جُزْأَانِ مِنَ الْأَرْضِ. ()
6. مَاذَا سَيَحْدُثُ لِلْحَيَاةِ لَوْ لَمْ يُوَجَدْ الْمَاءُ عَلَى الْأَرْضِ؟

الدَّرْسُ السَّادِسُ: شَكْلُ الْأَرْضِ



شَكْلُ الْأَرْضِ
الْحَقِيقِيُّ هُوَ كُرْوِيٌّ،
أَيُّ مِثْلِ الْكُرَّةِ الَّتِي
نَلْعَبُ بِهَا. وَالِدَّلِيلُ
عَلَى ذَلِكَ هُوَ صُورُ
الْأَقْفَارِ الصَّنَاعِيَّةِ مِنَ

الْفَضَاءِ. (الْأَقْفَارُ الصَّنَاعِيَّةُ: هِيَ كَامِيرَاتٌ كَبِيرَةٌ تَدُورُ فِي السَّمَاءِ وَتَلْتَقِطُ
الصُّورَ)، وَكَذَلِكَ اِخْتِلَافُ الْأَوْقَاتِ بَيْنَ الدُّوَلِ. كَمَا أَنَّ الْبَحَّارَةَ يَزْجَعُونَ إِلَى
نَفْسِ الْمَكَانِ إِذَا أَبْحَرُوا فِي اتِّجَاهٍ وَاحِدٍ. هَذَا يُثَبِّتُ أَنَّ الْأَرْضَ كُرْوِيَّةً.
الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

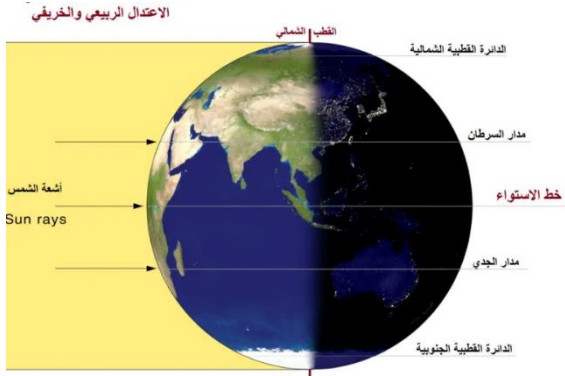
1. مَا هُوَ شَكْلُ الْأَرْضِ الْحَقِيقِيُّ؟
2. مَا هُوَ الدَّلِيلُ الْأَوَّلُ الَّذِي يَجْعَلُنَا نَتَأَكَّدُ أَنَّ الْأَرْضَ كُرْوِيَّةً؟
3. لِمَاذَا يَزْجَعُ الْبَحَّارَةُ إِلَى نَفْسِ الْمَكَانِ إِذَا اسْتَمَرُّوا فِي السَّيْرِ فِي حَطٍّ
وَاحِدٍ؟
4. (ضَعْ (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): شَكْلُ الْأَرْضِ مُسَطَّحٌ مِثْلُ الطَّاوِلَةِ. ()
5. (كَفَاءَةُ التَّحْلِيلِ): كَيْفَ نَسْتَفِيدُ مِنَ الْأَقْفَارِ الصَّنَاعِيَّةِ كَمَا دَرَسْتَ؟
6. أَكْمِلْ: فِي الْمَاضِي، كَانَ يُسَافِرُونَ حَوْلَ الْأَرْضِ وَيَعُودُونَ إِلَى
نَفْسِ

الدَّرْسُ السَّابِعُ: دَوْرَانُ الْأَرْضِ

الْأَرْضُ تَدُورُ حَوْلَ نَفْسِهَا مَرَّةً
وَاحِدَةً كُلَّ 24 سَاعَةً (أَيَّ يَوْمٍ كَامِلٍ).
هَذَا الدَّوْرَانُ هُوَ سَبَبُ حَدُوثِ اللَّيْلِ
وَالنَّهَارِ لَنَا. عِنْدَمَا يُوَاجِهُ جُزْءٌ مِنَ
الْأَرْضِ الشَّمْسَ، يَكُونُ فِيهِ نَهَارًا.
(يُوَاجِهُ: أَيُّ يَكُونُ أَمَامَ الشَّمْسِ
مُبَاشَرَةً). وَعِنْدَمَا يَبْتَعدُ ذَلِكَ الْجُزْءُ عَنْهَا بِسَبَبِ الدَّوْرَانِ، يَكُونُ لَيْلًا.
الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. كَمْ تَسْتَعْرِقُ الْأَرْضُ لِدَوْرٍ دَوْرَةً كَامِلَةً حَوْلَ نَفْسِهَا؟
2. مَا هِيَ النَّتِيجَةُ الْمُبَاشِرَةُ لِدَوْرَانِ الْأَرْضِ حَوْلَ نَفْسِهَا؟
3. مَتَى يُصْبِحُ الْوَقْتُ نَهَارًا فِي بَلَدِنَا السَّيْغَالِ؟
4. (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): الشَّمْسُ هِيَ الَّتِي تَدُورُ حَوْلَ الْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ. ()
5. إِذَا كَانَ الْوَقْتُ نَهَارًا فِي بَلَدِكَ، فَمَاذَا يَكُونُ الْوَقْتُ فِي الْجُزْءِ الَّذِي يَبْتَعدُ عَنِ الشَّمْسِ؟
6. أَكْمِلْ: اللَّيْلُ يَحْدُثُ عِنْدَمَا الْأَرْضُ عَنِ الشَّمْسِ.

الدَّرْسُ الثَّامِنُ: اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ



النَّهَارُ هُوَ وَقْتُ الْعَمَلِ وَالْدَّرَاسَةِ
وَاللَّعِبِ. وَاللَّيْلُ هُوَ وَقْتُ الرَّاحَةِ وَالنَّوْمِ
لِلْجِسْمِ. كُلُّ مِثْمَاحٍ مِثْمَاحٌ لِحَيَاةِ الْإِنْسَانِ.
فِي اللَّيْلِ نَرَى الْقَمَرَ وَالنُّجُومَ جَمِيلَةً فِي
السَّمَاءِ، وَفِي النَّهَارِ نَرَى الشَّمْسَ تُضِيءُ
الْعَالَمَ. الشَّمْسُ مُهِمَّةٌ جَدًّا لِلنَّبَاتَاتِ لِكَيْ تَنْمُوَ. (تَنْمُو: أَي تَكْبُرُ وَتُعْطِينَا
الثَّمَارَ).

الْأَسْئَلَةُ التَّفْوِيْمِيَّةُ :

1. مَاذَا نَفْعَلُ عَادَةً فِي النَّهَارِ؟
2. مَا هِيَ الْأَشْيَاءُ الَّتِي نَرَاهَا فِي السَّمَاءِ لَيْلًا؟
3. لِمَاذَا تَحْتَاجُ النَّبَاتَاتُ إِلَى ضَوْءِ الشَّمْسِ فِي النَّهَارِ؟
4. (ضَغْ) (صَحْ) أَوْ (خَطَأً): يَجِبُ أَنْ نَنَامَ فِي النَّهَارِ وَنَعْمَلَ فِي اللَّيْلِ. ()
5. (كَفَاءَةُ الْمُقَارَنَةِ): قَارِنْ بَيْنَ وَظِيفَةِ اللَّيْلِ وَوِظِيفَةِ النَّهَارِ بِالنَّسَبَةِ
لِلْإِنْسَانِ.
6. أَكْمِلْ: الشَّمْسُ تُضِيءُ لَنَا فِي، وَالْقَمَرُ يُضِيءُ لَنَا فِي

الدرس التاسع: الفصول الأربعة



الفصول الأربعة هي: الصيف، والخريف، والشتاء، والربيع. سبب حدوثها هو دوران الأرض حول الشمس مع ميل محورها. (دوران الأرض حول الشمس: هي رحلة طويلة تستغرق سنة كاملة، تختلف عن دورانها حول نفسها). كل فصل له طقس خاص به. (طقس خاص: أي جو مختلف)، مثل الجو الحار جداً في الصيف، وتساقط أوراق الشجر في فصل الخريف.

الأسئلة التقويمية :

1. ما هي أسماء الفصول الأربعة؟.
2. ما هو السبب الرئيسي لحدوث الفصول الأربعة؟.
3. كيف يكون حال الطقس (الجو) في فصل الصيف؟.
4. (صغ) (صح) أو (خطأ): تتساقط أوراق الأشجار في فصل الصيف. ()
5. متى نرتدي الملابس الخفيفة لأن الجو حار؟.
6. أكمل: كل فصل من الفصول له خاص به.

الدَّرْسُ العَاشِرُ: تَعَاقُبُ الفُصولِ



الفُصولُ الأربعةُ تأتي دائماً بترتيبٍ مُنتظمٍ: صيفٌ، خريفٌ، شتاءٌ، ربيعٌ، ثمَّ تتكرَّرُ من جديدٍ. (بترتيبٍ مُنتظمٍ: أي لا يتقدَّمُ فصلٌ على فصلٍ آخر، هذا ما نسمِّيه التَّعاقُبَ). هذا التَّعاقُبُ مهمٌّ جداً لِحياةِ النَّباتاتِ وَالْحَيواناتِ. يتكرَّرُ هذا التَّعاقُبُ كُلَّ سَنَةٍ بِسَبَبِ دَوْرانِ الأرضِ حَوْلَ الشَّمسِ. وَهُوَ يَجْعَلُ حَيَاتنا مُتنوِّعةً وَجَميلةً. (مُتنوِّعةٌ: أي نأكلُ فيها فَلَاكَةً مُختلفَةً وَنَلْبَسُ مَلايِسَ مُختلفَةً حَسَبَ الوَقْتِ).

الأسئلةُ التَّقويميَّةُ :

1. ماذا يَعْنِي كَلِمَةُ "تَعاقُبِ الفُصولِ"؟
2. لِمَاذَا يَعتَبِرُ تَعاقُبُ الفُصولِ شَيْئاً مُهمّاً؟
3. كَمْ مَرَّةً يَتَكَرَّرُ تَعاقُبُ الفُصولِ الأربعةِ (المُدَّةُ الزَّمنيَّةُ)؟
4. (صَغ) (صَح) أَوْ (خَطَأ): الفُصولُ تأتي بِشَكْلِ عَشوائِيٍّ وَغَيْرِ مُنتظمٍ. ()
5. (كَفاءَةُ التَّحليلِ): كَيْفَ يَجْعَلُ تَعاقُبُ الفُصولِ حَيَاتنا مُتنوِّعةً وَجَميلةً؟ (أذكرْ مِثالاً عَنِ الطَّعامِ أَوْ المَلايِسِ).
6. أكْمِلْ: تَعاقُبُ مُهمٌّ لِمُمو النَّباتاتِ وَ.....



التربية المدنية

بجزييليه

الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: حُسْنُ الْجَوَارِ



حُسْنُ الْجَوَارِ أَمْرٌ
مُهُمٌّ جِدًّا فِي حَيَاتِنَا
وَعَلَاقَاتِنَا مَعَ النَّاسِ.
جِيرَانُنَا هُمْ الْأَشْخَاصُ
الَّذِينَ يَسْكُنُونَ مَعَنَا فِي
نَفْسِ الْمَنْزِلِ أَوْ الْحَيِّ

السَّكَنِيّ. (وَالْحَيُّ: هُوَ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْبُيُوتِ الْمُتَجَاوِرَةِ الَّتِي يَعْيشُ فِيهَا
النَّاسُ مَعًا). يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَحْتَرِمَهُمْ، وَأَنْ نَتَّعَاوَنَ مَعَهُمْ فِي كُلِّ حِينٍ.
(وَالْتَّعَاوُنُ: هُوَ أَنْ نُسَاعِدَهُمْ فِي الْأَعْمَالِ الَّتِي يَحْتَاجُونَ إِلَيْهَا). كَمَا يَجِبُ
أَلَّا نُزْعِجَهُمْ بِالصَّوْتِ الْعَالِيِّ أَوْ نَظْلِمَهُمْ أَبَدًا، لِأَنَّ حُسْنَ الْجَوَارِ يَنْشُرُ
الْمَحَبَّةَ وَالسَّلَامَ.

الْأَسْئَلَةُ التَّفْوِيْمِيَّةُ :

1. مَنْ هُمُ الْجِيرَانُ كَمَا جَاءَ فِي الدَّرْسِ؟
2. مَاذَا نَقْصِدُ بِ (التَّعَاوُنِ) مَعَ الْجِيرَانِ؟
3. (ضَعْ عَلَامَةً (صَحْ) أَوْ (خَطَأَ): يَجُوزُ لَنَا إِزْعَاجُ الْجِيرَانِ بَعْدَ غُرُوبِ
الشَّمْسِ. ()

4. لِمَاذَا يُعْتَبَرُ حُسْنُ الْجَوَارِ أَمْرًا عَمَلِيًّا يُسَاعِدُ فِي بِنَاءِ الْمُجْتَمَعِ؟
5. رَأَيْتَ جَارَكَ الْكَبِيرَ فِي السَّنِّ يَحْمِلُ أَكْبَاسًا ثَقِيلَةً، كَيْفَ تَتَصَرَّفُ مَعَهُ؟



6. صَنَّفِ التَّصَرُّفَاتِ التَّالِيَةَ إِلَى (سُلُوكٍ حَسَنٍ) أَوْ (سُلُوكٍ سَيِّئٍ): (مُسَاعَدَةُ الْجَارِ - الصَّرَاحُ عِنْدَ بَابِ الْجَارِ - رَمْيُ الْأَوْسَاحِ أَمَامَ مَنْزِلِهِ).

7. أَكْمِلِ الْفَرَاغَ: يَجِبُ أَنْ نَحْتَرِمَ جِيرَانَنَا وَنَتَّعَاوَنَ مَعَهُمْ دُونَ أَنْ
أَوْ

نسخة
بريكية

الدَّرْسُ الثَّانِي: احْتِرَامُ نَوْمِ الْآخَرِينَ وَرَاحَتِهِمْ



النَّوْمُ وَالِاسْتِرَاحَةُ حَاجَةٌ طَبِيعِيَّةٌ وَضَّرُورِيَّةٌ لِكُلِّ إِنْسَانٍ. (وَالْحَاجَةُ الطَّبِيعِيَّةُ: هِيَ الشَّيْءُ الَّذِي يَطْلُبُهُ الْجِسْمُ لِيَرْتَاحَ وَيَسْتَعِيدَ قُوَّتَهُ). لِذَلِكَ، يَجِبُ عَلَى التَّلْمِيزِ الْمُهَذَّبِ أَنْ يَحْتَرِمَ نَوْمَ النَّاسِ وَرَاحَتَهُمْ فِي كُلِّ وَقْتٍ. عِنْدَمَا يَنَامُ النَّاسُ أَوْ يَسْتَرِيحُونَ، لَا نَرْفَعُ أَصْوَاتَنَا، وَلَا نَصْرُخُ، وَلَا نَلْعَبُ أَلْعَابًا يُزْعِجُهُمْ صَوْتُهَا. احْتِرَامُ رَاحَةِ الْآخَرِينَ هُوَ وَاجِبٌ يَدُلُّ عَلَى حُسْنِ خُلُقِنَا وَتَرْبِيَّتِنَا الْحَسَنَةِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّفْوِيميَّةُ :

1. لِمَاذَا يُعْتَبَرُ النَّوْمُ وَالِاسْتِرَاحَةُ أَمْرًا ضَّرُورِيًّا لِلْإِنْسَانِ؟
2. كَيْفَ يُظْهِرُ التَّلْمِيزُ احْتِرَامَهُ لِنَوْمِ النَّاسِ دَاخِلَ الْبَيْتِ؟
3. عَلَى مَاذَا يَدُلُّ عَدَمُ الصَّرَاحِ حِينَ يَنَامُ الْآخَرُونَ؟
4. (ضَعُ) (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): يُسَمَحُ بِاللَّعِبِ بِالْكُرَةِ فِي الشَّارِعِ حِينَ يَكُونُ النَّاسُ نِيَامًا. ()
5. إِذَا كُنْتَ تُرِيدُ الْإِسْتِمَاعَ إِلَى النَّشِيدِ وَأَخَوَكَ الصَّغِيرُ نَائِمٌ، مَاذَا تَفْعَلُ؟
6. (كَفَاءَةُ التَّحْلِيلِ): مَاذَا يُمْكِنُ أَنْ يَحْدُثَ لِلْإِنْسَانِ إِذَا لَمْ يَسْتَطِعِ النَّوْمَ بِسَبَبِ الْإِزْعَاجِ؟
7. أَكْمِلْ: أَنَا تَلْمِيزٌ مُهَذَّبٌ، أَحْتَرِمُ رَاحَةَ النَّاسِ وَلَا أَفْعَلُ شَيْئًا عِنْدَمَا يَسْتَرِيحُونَ.

الدَّرْسُ الثَّالِثُ: اَحْتِرَامُ الْكِبَارِ وَالتَّحَلِّي عَنِ الْمَكَانِ



الْكِبَارُ هُمُ الْأَشْخَاصُ الَّذِينَ
هُمْ أَكْبَرُ مِنَّا سِنًا، مِثْلُ:
الْوَالِدَيْنِ، وَالْمُعَلِّمِينَ،
وَالْأَجْدَادِ، وَكِبَارِ السَّنِّ فِي
الْحَيِّ. (الْأَجْدَادُ: هُمْ آبَاءُ
أَبِيكَ وَآبَاءُ أُمِّكَ). اَحْتِرَامُ

الْكِبَارِ وَمُسَاعَدَتُهُمْ سُلُوكٌ حَسَنٌ يَدُلُّ عَلَى التَّفَهِيمِ الطَّيِّبَةِ. التَّلْمِيزُ الْمُهَذَّبُ
يَتَحَلَّى عَنِ مَكَانِهِ فِي حَافِلَاتِ النَّقْلِ الْحَضَرِيِّ إِذَا رَأَى مَنْ هُوَ أَكْبَرُ مِنْهُ
سِنًا لِيَجْلِسَ مَكَانَهُ. (يَتَحَلَّى عَنِ مَكَانِهِ: أَيُّ يَقُومُ مِنْ مَقْعَدِهِ لِيُعْطِيَهُ
لِلشَّخْصِ الْكَبِيرِ). كَمَا أَنَّهُ لَا يُجَالِسُ الْكِبَارَ فَوْقَ السَّرِيرِ أَوْ الْحَصِيرِ
اَحْتِرَامًا وَتَوْقِيرًا لَهُمْ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَنْ هُمُ الْكِبَارُ الَّذِينَ كُتِبُوا فِي الدَّرْسِ؟
2. مَاذَا يَعْني مَفْهُومُ (التَّحَلِّي عَنِ الْمَكَانِ) فِي الْحَافِلَةِ؟
3. (صَغ) (صَح) أَوْ (حَطَأ): التَّحَلِّي عَنِ الْمَكَانِ فِي الْحَافِلَاتِ لِلْكِبَارِ يَدُلُّ عَلَى الضَّعْفِ. ()
4. لِمَاذَا يُغْتَبَرُ امْتِنَاعُ الصَّغِيرِ عَنِ مُجَالَسَةِ الْكِبَارِ فَوْقَ السَّرِيرِ سُلُوكًا حَسَنًا؟
5. صَعِدَ رَجُلٌ مُسِنٌ إِلَى حَافِلَةِ النَّقْلِ وَلَمْ يَجِدْ مَقْعَدًا، كَيْفَ تَتَصَرَّفُ؟
6. (كَفَاءَةُ التَّقْيِيمِ): مَا رَأَيْكَ فِي تَلْمِيزِ يَزْفُضُ أَنْ يَقُومَ مِنْ مَكَانِهِ لِرَجُلٍ كَبِيرٍ فِي الْحَافِلَةِ؟
7. اكْمَلْ: اتَّحَلَّى عَنِ مَكَانِي فِي حَافِلَاتِ النَّقْلِ إِذَا رَأَيْتُ مَنْ هُوَ مِنِّي سِنًا.

الدَّرْسُ الرَّابِعُ: التَّسَامُحُ مَعَ الْإِخْوَانِ وَالزَّمَلَاءِ



التَّسَامُحُ خُلُقٌ حَسَنٌ
وَعَظِيمٌ فِي تَعَامُلِ
النَّاسِ فِيمَا بَيْنَهُمْ.
(التَّسَامُحُ: هُوَ أَنْ نَعْفُو
عَمَّنْ أَخْطَأَ فِي حَقِّنَا، وَلَا

نَرُدُّ السَّيِّئَةَ بِالسَّيِّئَةِ). يَجِبُ عَلَى التَّلْمِيزَةِ السَّامِيَةِ أَنْ تُسَامِحَ إِخْوَانَهَا
وَزَمَلَاءَهَا دَائِمًا إِذَا حَدَثَ بَيْنَهُمْ خِلَافٌ. (الْخِلَافُ: هُوَ سُوءٌ فَهَمٌّ أَوْ خِصَامٌ
صَغِيرٌ يَقَعُ بَيْنَ الْأَطْفَالِ). التَّسَامُحُ يَجْعَلُ الْقُلُوبَ نَظِيفَةً وَحَالِيَةً مِّنَ
الْكَرَاهِيَةِ، وَيُقَوِّي الْعَلَاقَاتِ بَيْنَ الْأَصْدِقَاءِ، وَيُسَاعِدُنَا عَلَى تَجَاوُزِ
الْمَشَاكِلِ دُونَ غَضَبٍ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَا هُوَ التَّسَامُحُ كَمَا فَهَمْتُهُ مِنَ الدَّرْسِ؟
2. مَتَى يُطَلَبُ مِنَّا أَنْ نُسَامِحَ إِخْوَانَنَا وَزَمَلَاءَنَا؟
3. مَا هِيَ الْأَثَارُ الطَّيِّبَةُ لِلتَّسَامُحِ عَلَى قُلُوبِنَا؟
4. (صَحَّ) أَوْ (خَطَأَ): التَّسَامُحُ يَجْعَلُ الْأَصْدِقَاءَ يَتَخَصَّمُونَ كَثِيرًا. ()
5. كَسَرَ زَمِيلُكَ قَلَمَكَ عَنْ طَرِيقِ الْخَطَا وَاعْتَذَرَ مِنْكَ، كَيْفَ تُقَابِلُ اعْتِذَارَهُ؟
6. (كَفَاءَةُ الْمُقَارَنَةِ): مَا الْفَرْقُ بَيْنَ قَلْبٍ مُسَامِحٍ وَقَلْبٍ يَحْمِلُ الْغَضَبَ وَالْكَرَاهِيَةَ؟
7. أَكْمِلْ: التَّسَامُحُ خُلُقٌ فِي التَّعَامُلِ بَيْنَ النَّاسِ، وَيَجْعَلُ الْقُلُوبَ

الدَّرْسُ الْخَامِسُ: طَاعَةُ الْوَالِدَيْنِ وَاحْتِرَامُهُمَا



طَاعَةُ الْوَالِدَيْنِ
وَاحْتِرَامُهُمَا وَاجِبٌ دِينِيٌّ
وَأَخْلَاقِيٌّ عَظِيمٌ. (وَاجِبٌ
دِينِيٌّ: أَيَّ أَمْرٍ أَمَرَنَا اللَّهُ
تَعَالَى بِهِ وَسَنَأْخُذُ عَلَيْهِ

ثَوَابًا كَبِيرًا). أَنَا أَحِبُّ أُمِّي وَأَبِي وَاحْتَرِمُهُمَا كَثِيرًا. أَطِيعُ أَوَامِرَهُمَا فِي
الْخَيْرِ، وَأَقُومُ بِكُلِّ مَا يَطْلُبَانِهِ مِنِّي بِشَرِّهِ. الْوَالِدَانِ هُمَا مِثَالٌ لِلتَّضَحُّيَةِ،
وَالْحُبِّ، وَالرَّعَايَةِ الَّتِي يُقَدِّمُونَهَا لَنَا كُلَّ يَوْمٍ.
الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَا هُوَ حُكْمُ طَاعَةِ الْوَالِدَيْنِ فِي الدِّينِ؟
2. كَيْفَ نَعْتَبِرُ عَنْ حُبِّنَا لِلْأُمِّ وَالْأَبِ شَفْهِيًّا وَعَمَلِيًّا؟
3. لِمَاذَا نَعْتَبِرُ الْوَالِدَيْنِ مِثَالًا لِلتَّضَحُّيَةِ وَالْحُبِّ؟
4. (صَغُ) (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): يَجُوزُ لَنَا أَنْ نَرْفُضَ الْقِيَامَ بِمَا يَطْلُبُهُ مِنَّا الْوَالِدَانِ. ()
5. نَادَتْكَ أُمُّكَ وَكُنْتَ تَلْعَبُ بِعَبَّتِكَ، كَيْفَ تَكُونُ طَاعَتُكَ لَهَا فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ؟
6. (كَفَاءَةُ التَّحْلِيلِ): اذْكُرْ ثَلَاثَةَ أَفْعَالٍ عَمَلِيَّةٍ تُسَعِدُ أَبَاكَ وَأُمَّكَ فِي الْبَيْتِ.
7. أَكْمِلْ: طَاعَةُ وَاحْتِرَامُهُمَا وَاجِبٌ دِينِيٌّ.

الدَّرْسُ السَّادِسُ: طَاعَةُ الْمُعَلِّمِينَ وَاحْتِرَامُهُمْ



نَحْنُ نُحِبُّ مُعَلِّمِينَا، وَنُحْتَرِمُهُمْ، وَنُطِيعُهُمْ فِي الْمَدْرَسَةِ. الْمُعَلَّمُونَ هُمُ الَّذِينَ يُعَلِّمُونَنَا الْأَشْيَاءَ الْجَدِيدَةَ، وَيُسَاعِدُونَنَا عَلَى التَّعَلُّمِ وَالْقِرَاءَةِ وَالْكِتَابَةِ. عِنْدَمَا نُحْتَرِمُ الْمُعَلِّمَ، نَسْتَمِعُ جَيِّدًا لِكَلَامِهِ دَاخِلَ الْفَصْلِ، وَنَتَّبِعُ تَوْجِيهَاتِهِ الدَّرْسِيَّةَ، وَلَا نُخَالِفُ أَمْرَهُ، وَنُسَاعِدُهُ حِينَ يَحْتَاجُ إِلَى ذَلِكَ.

الْأَسْئَلَةُ التَّفْوِيْمِيَّةُ :

1. مَنْ هُوَ الشَّخْصُ الَّذِي يُعَلِّمُنَا وَيُسَاعِدُنَا عَلَى التَّعَلُّمِ فِي الْمَدْرَسَةِ؟
2. كَيْفَ نُظْهِرُ احْتِرَامَنَا لِلْمُعَلِّمِ عِنْدَمَا يَتَكَلَّمُ فِي الْفَصْلِ؟
3. لِمَاذَا يَجِبُ أَنْ نُطِيعَ الْمُعَلِّمَ وَنَتَّبِعَ تَوْجِيهَاتِهِ؟
4. (صَغ) (صَح) أَوْ (حَطَأ): احْتِرَامُ الْمُعَلِّمِ يَغْنِي أَنْ نُخَالِفَ كَلَامَهُ وَتَوْجِيهَاتِهِ. ()
5. طَلَبَ مِنْكَ الْمُعَلِّمُ فَتَحَ الْكِتَابَ عَلَى الصَّفْحَةِ الْعَاشِرَةِ، مَاذَا تَفْعَلُ فَوْرًا؟
6. صَنَّفْ هَذِهِ الْأَفْعَالَ إِلَى (احْتِرَامٍ لِلْمُعَلِّمِ) أَوْ (عَدَمِ احْتِرَامٍ): (الِاسْتِمَاعُ بِهَدْوٍ - المقاطعة بِصَوْتٍ عَالٍ - اتِّبَاعُ التَّوْجِيهَاتِ).
7. أَكْمِلْ: نَحْنُ نُحِبُّ مُعَلِّمِينَا وَنُحْتَرِمُهُمْ، كَمَا أَنَّنَا نُطِيعُ

الدَّرْسُ السَّابِعُ: اِحْتِرَامُ رُمُوزِ الْوَطَنِ وَعَلَمِ بِلَادِي



أَنَا تَلِمِيذُ سِنِغَالِيٍّ،
أَحْتَرِمُ رُمُوزَ وَطَنِي
السِّنِغَالِ. مِثْلَ: الْعَلَمِ
الْوَطَنِيِّ، وَالنَّشِيدِ الْوَطَنِيِّ،
وَالشَّعَارِ الْوَطَنِيِّ. (رُمُوزُ

الْوَطَنِ: هِيَ الْأَشْيَاءُ الرَّسْمِيَّةُ الَّتِي تُمَثِّلُ بِلَدَنَا السِّنِغَالَ وَتُمَيِّزُهُ). اِحْتِرَامُ
هَذِهِ الرُّمُوزِ يَعْنِي أَيْضًا اِحْتِرَامَ الْأَخْلَاقِ وَالْقِيَمِ الَّتِي تُمَثِّلُنَا. أَنَا أَقِفُ عِنْدَ
رَفْعِ الْعَلَمِ الْوَطَنِيِّ دَائِمًا لِلتَّعْبِيرِ عَنِ الْاِحْتِرَامِ وَالْفَخْرِ بِبِلَادِي.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. أَذْكُرُ ثَلَاثَةً مِنْ رُمُوزِ وَطَنِكَ السِّنِغَالِ.
2. مَاذَا تَفْعَلُ بِجَسَدِكَ عِنْدَ رَفْعِ عَلَمِ الْبِلَادِ فِي الْمَدْرَسَةِ؟
3. لِمَاذَا يَنْبَغِي عَلَيْنَا اِحْتِرَامَ عَلَمِ بِلَادِنَا السِّنِغَالِ؟
4. (صَغ) (صَح) أَوْ (خَطَأ): عَلَمُ السِّنِغَالِ لَيْسَ رَمْزًا لِلْبِلَادِ وَلَا حَاجَةٌ لِلْوُقُوفِ لَهُ. ()
5. كُنْتُ تَمْشِي فِي سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ وَبَدَأَ التَّلَامِيذُ بِرَفْعِ الْعَلَمِ، كَيْفَ تَتَصَرَّفُ؟
6. الْوُقُوفُ عِنْدَ رَفْعِ الْعَلَمِ يَدُلُّ عَلَى: (اللَّعِبِ - اِحْتِرَامِ الْوَطَنِ - التَّعَبِ).
7. أَكْمِلْ: أَحْتَرِمُ بِلَادِي السِّنِغَالِ وَأَقِفُ عِنْدَ دَائِمًا.

الدَّرْسُ الثَّامِنُ: النَّشِيدُ الْوَطَنِيُّ وَالْعِيدُ الْوَطَنِيُّ

أَكُنُّ كُلَّ إِحْتِرَامٍ
لِوَطَنِي السَّنْغَالِ، وَأَحْتَرِّمُ
النَّشِيدَ الْوَطَنِيَّ وَأَقِفُ
بِهُدُوءٍ وَثَبَاتٍ عِنْدَ سَمَاعِهِ.



(النَّشِيدُ الْوَطَنِيُّ: هُوَ النَّصُّ الرَّسْمِيُّ الَّذِي يُنْشَدُ فِي الْمُنَاسَبَاتِ الْوَطَنِيَّةِ).
كَمَا يَحْتَفِلُ بِلَدِي السَّنْغَالُ بِالْعِيدِ الْوَطَنِيِّ (عِيدِ الْإِسْتِقْلَالِ) فِي يَوْمِ 04
أَبْرِيلَ مِنْ كُلِّ سَنَةٍ. (الْعِيدُ الْوَطَنِيُّ: هُوَ الْيَوْمُ الَّذِي نَتَذَكَّرُ فِيهِ حُرِّيَّةَ بِلَدِنَا
وَإِسْتِقْلَالَه).

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. فِي أَيِّ يَوْمٍ وَشَهْرٍ يَحْتَفِلُ السَّنْغَالُ بِالْعِيدِ الْوَطَنِيِّ؟
2. مَاذَا نَفْعَلُ عِنْدَ سَمَاعِ النَّشِيدِ الْوَطَنِيِّ لِلْبِلَادِ؟
3. لِمَاذَا نَحْتَفِلُ بِالْعِيدِ الْوَطَنِيِّ كُلَّ سَنَةٍ؟
4. (صَغ) (صَح) أَوْ (خَطَأ): يَحْتَفِلُ بِلَدِي السَّنْغَالُ بِالْعِيدِ الْوَطَنِيِّ فِي 04 يَنَّايرَ. ()
5. يُسَمَّى الْعِيدُ الْوَطَنِيُّ أَيْضًا عِيدَ: (الْعَمَلِ - الْإِسْتِقْلَالِ - الْأُسْرَةِ).
6. سَمِعْتَ النَّشِيدَ الْوَطَنِيَّ فِي الْإِذَاعَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ، مَاذَا يَجِبُ عَلَيْكَ أَنْ تَفْعَلَ؟
7. أَكْمِلْ: يَحْتَفِلُ بِلَدِي السَّنْغَالُ بِالْعِيدِ الْوَطَنِيِّ فِي يَوْمٍ مِنْ كُلِّ سَنَةٍ.

الدَّرْسُ التَّاسِعُ: اِحْتِرَامُ الْمُمْتَلَكَاتِ الْعَامَّةِ وَالْخَاصَّةِ



أَحْتَرِمُ الْمُمْتَلَكَاتِ الْعَامَّةِ مِثْلَ: الْمَدَارِسِ، وَالْمُسْتَشْفَيَاتِ، وَالشُّوَارِعِ،
وَالْمَسَاجِدِ؛ لِأَنَّهَا تُسَاعِدُنَا جَمِيعًا. (الْمُمْتَلَكَاتُ الْعَامَّةُ: هِيَ الَّتِي يَمْلِكُهَا كُلُّ
النَّاسِ فِي الْوَطَنِ). كَمَا أَحَافِظُ عَلَى مُمْتَلَكَاتِي الْخَاصَّةِ مِثْلَ: أَدَوَاتِي
الْمَدْرَسِيَّةِ، وَمَلَابِسِي، وَأَحْذِيَّتِي. (الْمُمْتَلَكَاتُ الْخَاصَّةُ: هِيَ الْأَشْيَاءُ الَّتِي
أَمْلِكُهَا أَنَا وَحْدِي). يَجِبُ أَنْ نَعْتَنِي بِأَشْيَائِنَا الْخَاصَّةِ، وَأَنْ نَحَافِظَ عَلَى
الْأَشْيَاءِ الْعَامَّةِ دُونَ تَخْرِيْبٍ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. أَذْكُرُ مِثَالَيْنِ لِلْمُمْتَلَكَاتِ الْعَامَّةِ وَمِثَالَيْنِ لِلْمُمْتَلَكَاتِ الْخَاصَّةِ.
2. مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الْمُمْتَلَكَاتِ الْعَامَّةِ وَالْمُمْتَلَكَاتِ الْخَاصَّةِ؟
3. صَنَّفْ: (الْمَسْجِدُ - مَلَابِسِي - الشَّارِعُ - حِذَائِي) إِلَى عَامَّةٍ وَخَاصَّةٍ.
4. صُغْ (صَحِّحْ) أَوْ (خَطَأً): مَلَابِسِي وَأَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةُ هِيَ مُمْتَلَكَاتُ عَامَّةٍ لِلْجَمِيعِ. ()
5. لِمَذَا يَجِبُ حِمَايَةُ الْمُمْتَلَكَاتِ الْعَامَّةِ كَمَا نَحْمِي مَلَابِسَنَا؟
6. وَجَدْتُ زَمِيلَكَ يَكْتُبُ بِالْقَلَمِ عَلَى الطَّاوِلَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ، كَيْفَ تَنْصَحُهُ؟
7. أَكْمِلْ: الْمُمْتَلَكَاتُ الْخَاصَّةُ هِيَ الْأَشْيَاءُ الَّتِي نَمْلِكُهَا، وَالْمُمْتَلَكَاتُ الْعَامَّةُ تُسَاعِدُنَا

الدَّرْسُ العَاشِرُ: اِحْتِرَامُ الْقَوَانِينِ وَاحْتِرَامُ الْآخَرِينَ



نَحْنُ التَّلَامِيذُ نَحْتَرِمُ قَانُونَ الْمَدْرَسَةِ الدَّاخِلِيَّ، وَنَحْتَرِمُ قَوَانِينَ السَّيْرِ فِي الشَّارِعِ. (قَانُونُ الْمَدْرَسَةِ: هُوَ الْقَوَاعِدُ الَّتِي تَجْعَلُ الْمَدْرَسَةَ مَكَانًا مُنَاسِبًا لِلتَّعَلُّمِ). كَمَا نَحْتَرِمُ الْمُعَوَّقِينَ وَنُسَاعِدُهُمْ، وَلَا نَسْحَرُ مِنْهُمْ، وَنَحْتَرِمُ زُمَلَاءَنَا فَلَا نَضْرِبُهُمْ وَلَا نُؤْذِيهِمْ بِالشَّتْمِ أَوْ الظُّلْمِ. هَذَا الْإِحْتِرَامُ لِلْقَوَانِينِ وَالنَّاسِ يَجْعَلُنَا تَلَامِيذًا مِثَالِيَيْنَ فِي مُجْتَمَعِنَا.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَا هِيَ الْقَوَانِينُ الَّتِي يَجِبُ عَلَى التَّلَامِيذِ اِحْتِرَامُهَا فِي الْمَدْرَسَةِ وَالشَّارِعِ؟
2. مَا هِيَ فَائِدَةُ قَانُونِ الْمَدْرَسَةِ الدَّاخِلِيِّ لِلتَّلَامِيذِ؟
3. (صَغ) (صَح) أَوْ (خَطَأ): يَجُوزُ السُّخْرِيَةُ مِنَ الْمُعَوَّقِينَ أَوْ إِيْذَاءُ الزُّمَلَاءِ فِي الْمَدْرَسَةِ. ()
4. كَيْفَ تُسَاعِدُنَا قَوَانِينُ السَّيْرِ عَلَى غُبُورِ الطَّرِيقِ بِأَمَانٍ؟
5. كَيْفَ تَغْبِزُ الشَّارِعَ لِتُظْهِرَ اِحْتِرَامَكَ لِقَوَانِينِ السَّيْرِ كَمَا تَعَلَّمْتَ؟
6. (كِفَاءَةُ التَّحْلِيلِ): كَيْفَ يَصِيرُ التَّلَامِيذُ "تَلَامِيذًا مِثَالِيَيْنًا" فِي مَدْرَسَتِهِ وَمُجْتَمَعِهِ؟
7. أَكْمِلْ: نَحْنُ التَّلَامِيذُ نَحْتَرِمُ الْمَدْرَسَةَ، وَلَا نَفْعَلُ مَا أَبَدًا.



التربية الصحية

الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: الْمِيَاهُ النَّقِيَّةُ وَأَهْمِيَّتُهَا



الماءُ غُنْصَرٌ صَرُورِيٌّ جِدًّا فِي الْحَيَاةِ. (غُنْصَرٌ صَرُورِيٌّ: أَيُّ شَيْءٍ لَا يَسْتَغْنِي عَنْهُ الْإِنْسَانُ وَالْحَيَوَانُ وَالنَّبَاتُ). وَيَجِبُ أَنْ يَكُونَ الْمَاءُ الَّذِي نَشْرَبُهُ نَقِيًّا وَصَالِحًا لِلِاسْتِعْمَالِ. (نَقِيًّا: أَيُّ نَظِيفًا لَا لَوْنٌ لَهُ وَلَا طَعْمٌ وَلَا رَائِحَةٌ وَلَا أَوْسَاحٌ فِيهِ). شَرَبُ الْمَاءِ النَّقِيِّ يَجْعَلُ صِحَّتَنَا جَيِّدَةً وَيَحْمِينَا مِنَ الْأَمْرَاضِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. لِمَاذَا يُعْتَبَرُ الْمَاءُ غُنْصَرًا صَرُورِيًّا فِي الْحَيَاةِ؟
2. كَيْفَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ الْمَاءُ الَّذِي نَشْرَبُهُ؟
3. مَاذَا يَحْدُثُ لِلْإِنْسَانِ إِذَا شَرِبَ مَاءً غَيْرَ صَالِحٍ لِلِاسْتِعْمَالِ؟
4. (صَغٍ) (صَحٍّ) أَوْ (خَطَأً): يُسَمَّحُ بِشَرَبِ الْمَاءِ إِذَا كَانَتْ لَهُ رَائِحَةٌ كَرِيهَةٌ. ()
5. صَنَّفِ الْمِيَاهَ التَّالِيَةَ إِلَى (صَالِحَةٍ لِلشُّرْبِ) أَوْ (غَيْرِ صَالِحَةٍ): (مَاءٌ نَقِيٌّ) - مَاءٌ مُنَسَّخٌ - مَاءٌ صَافٍ).
6. أَكْمِلِ الْفَرَاغَ: الْمَاءُ غُنْصَرٌ فِي الْحَيَاةِ، وَيَجِبُ أَنْ يَكُونَ وَصَالِحًا لِلِاسْتِعْمَالِ.

الدَّرْسُ الثَّانِي: مَصَادِرُ الْمِيَاهِ النَّقِيَّةِ

لِلْمِيَاهِ النَّقِيَّةِ
مَصَادِرُ عَدِيدَةٌ فِي
بَيْتِنَا. (مَصَادِرُ: هِيَ
الْأَمَاكِنُ الَّتِي نَحْصُلُ



مِنْهَا عَلَى الْمَاءِ). مِنْ هَذِهِ الْمَصَادِرِ: صُبُورُ الْمَاءِ فِي الْبَيْتِ، وَالْبُئْرُ، وَالْبُئْرُ
الْإِرْتَوَازِيُّ. (الْبُئْرُ الْإِرْتَوَازِيُّ: هُوَ بُئْرٌ عَمِيقَةٌ جِدًّا تُسْتَخْرَجُ مِنْهَا الْمِيَاهُ
النَّظِيفَةُ بِآلَةٍ). هَذِهِ الْمَصَادِرُ تُوفِّرُ لَنَا الْمَاءَ الصَّالِحَ لِلشُّرْبِ وَالطَّهْيِ
وَالنَّظَافَةِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. أَذْكَرُ ثَلَاثَةَ مَصَادِرَ لِلْمِيَاهِ النَّقِيَّةِ.
2. مَاذَا نَسْتَفِيدُ مِنْ مَصَادِرِ الْمِيَاهِ النَّقِيَّةِ فِي الْبَيْتِ؟
3. مِنْ أَيْنَ نَحْصُلُ عَلَى الْمَاءِ النَّظِيفِ فِي الْمَدْرَسَةِ؟
4. (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): لِلْمِيَاهِ النَّقِيَّةِ مَصْدَرٌ وَاحِدٌ فَقَطْ فِي الْحَيَاةِ. ()
5. مِنْ مَصَادِرِ الْمِيَاهِ النَّقِيَّةِ: (مِيَاهُ الْمُسْتَنْقَعَاتِ - مِيَاهُ الْبُئْرِ الْإِرْتَوَازِيِّ - مِيَاهُ الْبَحْرِ
الْمَالِحَةِ).
6. أَكْمِلْ: مِنْ مَصَادِرِ الْمِيَاهِ النَّقِيَّةِ الصُّبُورُ وَ..... وَالْبُئْرُ

الدَّرْسُ الثَّالِثُ: طُرُقُ تَنْقِيَةِ الْمِيَاهِ

نَحْنُ نَحْتَاجُ إِلَى
الْمَاءِ كُلَّ يَوْمٍ لِلشُّرْبِ
وَالطَّهْيِ. (الطَّهْيُ: هُوَ
إِعْدَادُ وَطَبْخُ الطَّعَامِ).



لِذَلِكَ، يَجِبُ تَنْقِيَةُ الْمَاءِ قَبْلَ شُرْبِهِ إِذَا لَمْ يَكُنْ نَظِيفًا. (تَنْقِيَةُ الْمَاءِ: أَيُ
تَنْظِيفُهُ وَتَطْهِيرُهُ مِنَ الْجَرَاثِمِ). تَكُونُ تَنْقِيَةُ الْمِيَاهِ بِطُرُقٍ مُعَيَّنَةٍ، مِثْلَ:
تَصْفِيَّتِهِ بِوَاسِطَةِ مَاءٍ "جَافِيلٍ" (بِقَطْرَاتٍ صَغِيرَةٍ)، أَوْ غَلِيهِ، أَوْ بِاسْتِخْدَامِ
آلَاتٍ وَمِرْشَحَاتٍ خَاصَّةٍ لِلتَّنْقِيَةِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. كَيْفَ نُنَقِّي الْمَاءَ قَبْلَ الشُّرْبِ كَمَا جَاءَ فِي الدَّرْسِ؟
2. لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا تَنْقِيَةُ الْمَاءِ إِذَا سَكَنَّا فِي نَظَافَتِهِ؟
3. مَاذَا تَدُلُّ إِصَافَةُ مَاءٍ "جَافِيلٍ" بِقَطْرَاتٍ مُحَدَّدَةٍ لِلْمَاءِ؟
4. (ضَعُ) (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): يَجُوزُ شُرْبُ الْمَاءِ الْمُلَوَّثِ مَاشِرَةً دُونَ تَنْقِيَةٍ. ()
5. رَأَيْتَ مَاءً فِيهِ شَوَائِبُ صَغِيرَةٌ، كَيْفَ نُنَقِّيهِ لِيَصِيرَ صَالِحًا؟
6. أَكْمِلْ: يَجِبُ الْمَاءِ قَبْلَ شُرْبِهِ بِطُرُقٍ مُعَيَّنَةٍ مِثْلَ تَصْفِيَّتِهِ بِ.....

الدَّرْسُ الرَّابِعُ: نَظَافَةُ الْجِسْمِ

أَنَا تَلْمِيزٌ نَظِيفٌ
وَمُجْتَهِدٌ، أَهْتَمُّ بِنَظَافَةِ
جِسْمِي دَائِمًا. أَنْظِفُ أَسْنَانِي
بِالسَّوَالِكِ أَوْ بِمَعْجُونِ الْأَسْنَانِ
وَالْفُرْشَاةِ بَعْدَ الطَّعَامِ. (السَّوَالِكُ: عُوْدٌ صَغِيرٌ طَيِّبٌ نُنَظِّفُ بِهِ الْأَسْنَانَ).
وَأَغْسِلُ جِسْمِي كُلَّ يَوْمٍ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ لِأَزِيلَ الْأَوْسَاحَ وَالْعَرَقَ وَأَحْمِي
جِلْدِي.



الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. بِمَاذَا نُنَظِّفُ أَسْنَانَنَا كُلَّ يَوْمٍ؟
2. مَا هِيَ الْأَدَوَاتُ الَّتِي نَسْتَخْدِمُهَا لِغَسْلِ الْجِسْمِ؟
3. لِمَاذَا نَغْسِلُ جِسْمَنَا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ كُلَّ يَوْمٍ؟
4. (ضَعُ) (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): نَغْسِلُ جِسْمَنَا بِالْمَاءِ فَقَطْ دُونَ صَابُونٍ. ()
5. كَيْفَ نَعْتَنِي بِأَسْنَانِكَ بَعْدَ أَنْتِ تَأْكُلِ الْوَجَبَاتِ؟
6. أَكْمِلْ: أَغْسِلُ جِسْمِي كُلَّ يَوْمٍ بِ وَ

الدَّرْسُ الْخَامِسُ: نَظَافَةُ الْمَلَابِيسِ وَالْمَلَابِيسِ التَّخْتِيَّةِ



تَغْسِلُ أُمِّي
مَلَابِيسِي كُلَّمَا
تَوَسَّخَتْ بِالمَاءِ
وَالصَّابُونِ، ثُمَّ تُعَرِّضُهَا
لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ كَيْ

تَجِفَّ، وَتُسْتَغْمَلُ الْمَكْوَاةَ لِكَيْيَها. كَمَا أَنِّي أَغْسِلُ مَلَابِيسِي التَّخْتِيَّةَ دَائِمًا وَلَا
أَتْرُكُهَا تَتَسَخُّ. (الْمَلَابِيسُ التَّخْتِيَّةُ: هِيَ الْمَلَابِيسُ الَّتِي نَلْبَسُهَا حَتَّى ثَمَّاسَ
الْجِلْدَ مُبَاشَرَةً). لِأَنَّ تَرْكَهَا مُتَسَخَّةً يُسَبِّبُ لَنَا أَمْرًا ضَا حَاطِرَةً فِي جِلْدِنَا.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَتَى نَغْسِلُ مَلَابِسَنَا كَمَا جَاءَ فِي الدَّرْسِ؟
2. لِمَاذَا نَضَعُ الْمَلَابِيسَ تَحْتَ أَشْعَةِ الشَّمْسِ بَعْدَ غَسْلِهَا؟
3. مَاذَا يَحْدُثُ لِجِلْدِنَا إِذَا تَرَكْنَا الْمَلَابِيسَ التَّخْتِيَّةَ مُتَسَخَّةً؟
4. (ضَع) (صَح) أَوْ (خَطَأ): تَرَكُ الْمَلَابِيسَ التَّخْتِيَّةَ مُتَسَخَّةً لَا يُسَبِّبُ أَيَّ
مَرَضٍ. ()
5. صَلِّ: (الْمَكْوَاةُ -> لِكَيْ الْمَلَابِيسِ) / (الشَّمْسُ -> لِتَجْفِيفِ الْمَلَابِيسِ).
6. أَكْمِلْ: أَغْسِلُ مَلَابِيسِي دَائِمًا وَلَا أَتْرُكُهَا

الدَّرْسُ السَّادِسُ: نَظَافَةُ الْأَحْذِيَّةِ وَالْجَوَارِبِ



أَنَا تَلْمِيذٌ مُهَذَّبٌ، أَغْسِلُ
أَحْذِيَّتِي وَجَوَارِبِي كُلَّمَا
تَوَسَّخْتُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.
(الْجَوَارِبُ: هِيَ مَا نَلْبَسُهُ فِي

أَقْدَامِنَا قَبْلَ الْحِذَاءِ). بَعْدَ غَسْلِهَا، أَضَعُهَا تَحْتَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ حَتَّى تَجِفَّ
جَيِّدًا. نَظَافَةُ الْأَحْذِيَّةِ وَالْجَوَارِبِ مُهِمَّةٌ جِدًّا لِحِمَايَةِ أَقْدَامِنَا مِنَ الرَّائِحَةِ
الْكَرِيهَةِ وَالْأَمْرَاضِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَتَى تَدْعُوكَ الْحَاجَةُ لِعَسْلِ أَحْذِيَّتِكَ وَجَوَارِبِكَ؟
2. أَيَّنَ نَضَعُ الْأَحْذِيَّةَ وَالْجَوَارِبَ بَعْدَ غَسْلِهَا لِتَجِفَّ؟
3. مَا هِيَ فَائِدَةُ نَظَافَةِ الْجَوَارِبِ لِأَقْدَامِنَا؟
4. (ضَعُ) (صَحَّ) أَوْ (خَطَأُ): أَضَعُ الْأَحْذِيَّةَ فِي الظَّلَامِ لِتَجِفَّ بَعْدَ غَسْلِهَا. ()
5. رَجَعْتُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ وَجَوْرَبُكَ فِيهِ غُبَارٌ وَأَوْسَاخٌ، مَاذَا تَفْعَلُ؟
6. أَكْمِلْ: أَغْسِلُ أَحْذِيَّتِي وَجَوَارِبِي كُلَّمَا بِالْمَاءِ وَ.....

الدَّرْسُ السَّابِعُ: نَظَافَةُ الْفَضْلِ



أَنَا فِي الصَّفِّ الثَّالِثِ
الْإِبْتِدَائِيِّ. نَظَافَةُ الْفَضْلِ
وَاجِبَةٌ عَلَى جَمِيعِ التَّلَامِيذِ
لِأَنَّهُ الْمَكَانُ الَّذِي نَتَعَلَّمُ

فِيهِ. تَقُومُ الْبَنَاتُ بِتَنْظِيفِ وَكَنْسِ الْفَضْلِ كُلِّ يَوْمٍ بِالتَّنَاوُبِ. (بِالتَّنَاوُبِ:
أَيُّ تَأْخُذُ مَجْمُوعَةٌ يَوْمًا ثُمَّ تَأْخُذُ الْمَجْمُوعَةُ الْأُخْرَى الْيَوْمَ الَّذِي بَعْدَهُ). أَمَّا
السَّبُورَةُ، فَيَمْسَحُهَا الْبَنُونَ لِتَكُونَ نَظِيفَةً لِلكِتَابَةِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَنْ الَّذِي يَقُومُ بِمَسْحِ السَّبُورَةِ فِي الْفَضْلِ؟
2. مَاذَا تَفْعَلُ الْبَنَاتُ فِي تَنْظِيفِ الْفَضْلِ كُلِّ يَوْمٍ؟
3. مَاذَا يَعْنِي أَنَّ التَّنْظِيفَ يَكُونُ "بِالتَّنَاوُبِ"؟
4. (ضَعْ) (صَحِّ) أَوْ (خَطَأً): نَظَافَةُ الْفَضْلِ لَيْسَتْ أَمْرًا وَاجِبًا عَلَى التَّلَامِيذِ. ()
5. رَأَيْتُ أَوْرَاقًا مُلْقَاةً عَلَى أَرْضِيَّةِ الْفَضْلِ، كَيْفَ تُسَاعِدُ فِي نَظَافَتِهِ؟
6. أَكْمِلْ: تَقُومُ الْبَنَاتُ بِتَنْظِيفِ الْفَضْلِ كُلِّ يَوْمٍ بِ.....

الدَّرْسُ الثَّامِنُ: نَظَافَةُ الْمَدْرَسَةِ وَالْمَرَا حِيضِ



فِي مَدْرَسَتِنَا، يَأْمُرُ الْمُدِيرُ التَّلَامِيذَ بِتَنْظِيفِ الْمَدْرَسَةِ بِالتَّنَاوُبِ. بَعْضُ الْفَتَيَاتِ يَكْنَسْنَ السَّاحَةَ، وَأُخَرِيَّاتٌ يَغْسِلْنَ الْمَرَا حِيضَ كُلِّ يَوْمٍ بِالْمَاءِ وَمَاءِ "جَافِيلٍ" وَالصَّابُونَ وَالْمَكْنَسَةَ. (الْمَرَا حِيضُ: هِيَ دُورَاتُ الْمِيَاهِ). أَمَّا الْبَنُونَ، فَيَجْمَعُونَ النُّفَايَاتِ وَالْأَوْسَاحَ وَيَجْعَلُونَهَا فِي سِلَالِ الْقَمَامَةِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّفْوِيْمِيَّةُ :

1. مَنْ الَّذِي يَأْمُرُ التَّلَامِيذَ بِتَنْظِيفِ الْمَدْرَسَةِ؟
2. مَا هُوَ عَمَلُ الْبَنِينَ فِي نَظَافَةِ الْمَدْرَسَةِ؟
3. مَا هِيَ الْمَوَادُّ الَّتِي نَسْتَخْذِمُهَا لِتَنْظِيفِ الْمَرَا حِيضِ؟
4. (صَحِّحْ) أَوْ (خَطِّأْ): يَجْمَعُ الْبَنُونَ النُّفَايَاتِ وَيَزْمُونَهَا فِي سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ. ()
5. بَعْدَ أَنْ أَكَلْتَ عَصِيرَكَ فِي الْإِسْتِرَاحَةِ، أَيْنَ تَضَعُ الْعُلْبَةَ الْفَارِغَةَ؟
6. أَكْمِلْ: تَغْسِلُ الْبَنَاتُ الْمَرَا حِيضَ بِ وَجَافِيلَ وَ.....

الدَّرْسُ التَّاسِعُ: نَظَافَةُ الْمَنْزِلِ وَجَمْعُ النُّفَايَاتِ



تُنَظِّفُ وَالِدَتِي الْمَنْزِلَ كُلَّ يَوْمٍ، فَتَكْنِسُ الْبُيُوتَ وَالْمَطْبَخَ
وَالْمَرَا حِيصَ، وَتَرْتَّبُ الْأَدَوَاتِ، وَتَمْسَحُ الْبَلَّاطَ. (الْبَلَّاطُ: هُوَ أَرْضِيَّةُ
الْبَيْتِ). ثُمَّ تَجْمَعُ أُخْتِي النُّفَايَاتِ وَتَضَعُهَا فِي سَلَّةِ الْقَمَامَةِ عِنْدَ بَابِ
الْمَنْزِلِ. بَعْدَ ذَلِكَ، يَأْتِي عَامِلُ النِّظَافَةِ لِإِخْلَاءِ وَأَخْذِ النُّفَايَاتِ لِيَبْقَى مَنْزِلُنَا
وَحَيِّئًا نَظِيفًا.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَنْ الَّذِي يَقُومُ بِكَنْسِ الْمَنْزِلِ وَمَسْحِ الْبَلَّاطِ؟
2. أَيْنَ تَضَعُ الْأُخْتُ النُّفَايَاتِ بَعْدَ جَمْعِهَا؟
3. مَنْ هُوَ الشَّخْصُ الَّذِي يَأْتِي لِإِخْلَاءِ النُّفَايَاتِ مِنْ أَبْوَابِ الْمَنْزِلِ؟
4. (ضَعُ) (صَحَّ) أَوْ (خَطَأً): يَجُوبُ تَرْكُ النُّفَايَاتِ دَاخِلَ الْمَطْبَخِ لِأَيَّامٍ طَوِيلَةٍ.

()

5. كَيْفَ تُسَاعِدُ أُمُّكَ وَأُخْتُكَ فِي نَظَافَةِ الْمَنْزِلِ كُلَّ يَوْمٍ؟
6. أَكْمِلْ: تَجْمَعُ أُخْتِي النُّفَايَاتِ وَتَضَعُهَا فِي عِنْدَ بَابِ

الدَّرْسُ العَاشِرُ: الْأَطْعَمَةُ الصَّالِحَةُ لِلْأَكْلِ



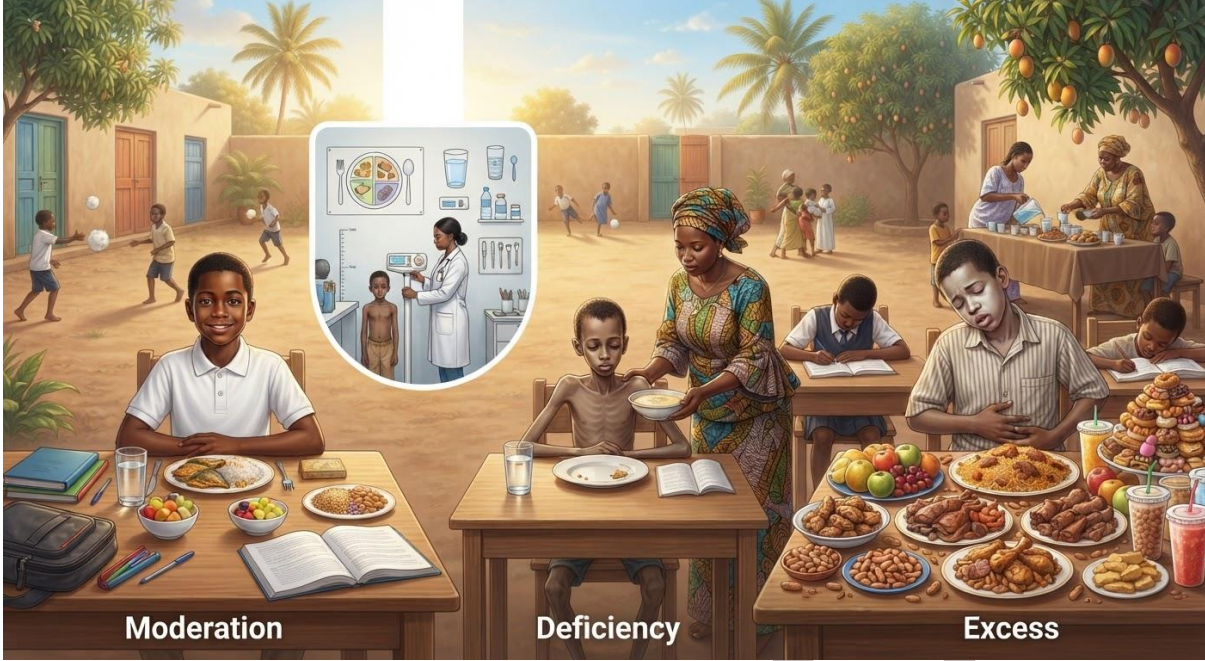
يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَأْكُلَ
الطَّعَامَ الْجَيِّدَ الصَّالِحَ
لِلْأَكْلِ كَيْ تَكُونَ صِحَّتُنَا
قَوِيَّةً. نَأْكُلُ الْخَضَرَوَاتِ
وَالْفَوَاكِهَ الطَّازِجَةَ بَعْدَ

غَسْلِهَا جَيِّدًا بِالْمَاءِ النَّظِيفِ. كَمَا نَأْكُلُ اللَّحْمَ، وَالْأَرْزَ، وَالْأَسْمَاكَ الْمَطْبُوخَةَ
جَيِّدًا عَلَى النَّارِ. (الْمَطْبُوخَةُ جَيِّدًا: أَيِ الَّتِي اسْتَوَتْ عَلَى النَّارِ لِتَمُوتَ مِنْهَا
الْجَرَائِيمُ).

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. أَذْكَرُ أُمَثَلَةٍ لِلْأَطْعَمَةِ الصَّالِحَةِ لِلْأَكْلِ الْمَذْكُورَةِ فِي الدَّرْسِ.
2. مَاذَا يَجِبُ أَنْ نَفْعَلَ بِالْفَوَاكِهِ وَالْخَضَرَوَاتِ قَبْلَ أَنْ نَأْكُلَهَا؟
3. لِمَاذَا نَأْكُلُ اللَّحْمَ وَالْأَسْمَاكَ الْمَطْبُوخَةَ جَيِّدًا؟
4. (ضَعُ) (صَحَّ) أَوْ (خَطَأُ): يَجُوزُ أَكْلُ الْفَوَاكِهِ الْمَلِيئَةِ بِالْغُبَارِ دُونَ غَسْلِ. ()
5. صَنَّفْ: (تُفَاحَةٌ مَغْسُولَةٌ - سَمَكٌ نِيءٌ غَيْرُ مَطْبُوخٍ - خُضَرَوَاتٌ نَظِيفَةٌ)
إِلَى صَالِحٍ وَغَيْرِ صَالِحٍ.
6. أَكْمِلْ: نَأْكُلُ الْخَضَرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ بَعْدَ جَيِّدًا.

الدَّرْسُ الْحَادِي عَشَرَ: الْإِعْتِدَالُ فِي الطَّعَامِ (تَجَنُّبُ الْإِفْرَاطِ وَالتَّقْصِيرِ)



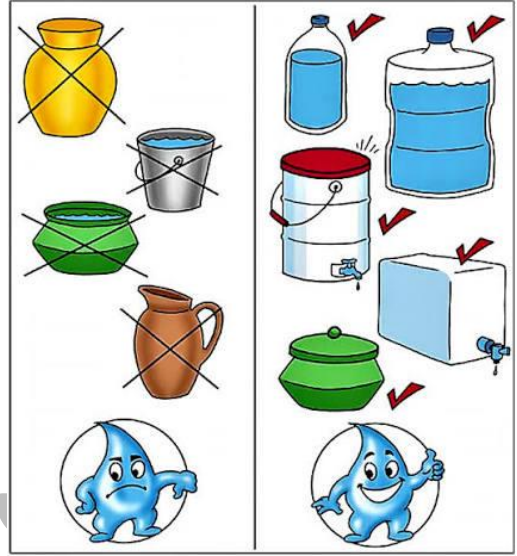
أَنَا تَلْمِيزٌ نَشِيطٌ، أَعْتَدِلُ فِي أَكْلِي وَشُرْبِي. (الْإِعْتِدَالُ: هُوَ أَنْ نَأْكُلَ بِقَدَرٍ كَافٍ دُونَ زِيَادَةٍ كَبِيرَةٍ أَوْ نَقْصَانٍ). لَا أَكُلُ كَثِيرًا لِأَنَّ الْأَكْلَ الْمُفْرِطَ (الكَثِيرَ جِدًّا) مُضِرٌّ بِالصَّحَّةِ وَيُسَبِّبُ الْمَرَضَ. وَفِي نَفْسِ الْوَقْتِ، أَكُلُ حِينَ أَشْعُرُ بِالْجُوعِ، لِأَنَّ الْأَكْلَ النَّاقِصَ يُضْعِفُ الْجِسْمَ وَيَجْعَلُ الْإِنْسَانَ عَاجِزًا عَنِ الْقِرَاءَةِ وَالْعَمَلِ.

الْأَسْئَلَةُ التَّقْوِيمِيَّةُ :

1. مَا هُوَ الْإِعْتِدَالُ فِي الطَّعَامِ؟
2. مَاذَا يَحْدُثُ لِلْإِنْسَانِ إِذَا كَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا مُفْرِطًا (كَثِيرًا جِدًّا)؟
3. كَيْفَ يُؤَثِّرُ "الْأَكْلُ النَّاقِصُ" عَلَى قُدْرَةِ التَّلْمِيزِ فِي الْفَضْلِ؟
4. (صَحَّ) أَوْ (حَطَأَ): الْأَكْلُ الْمُفْرِطُ يُقَوِّي الْجِسْمَ وَيَجْعَلُ التَّلْمِيزَ ذَكِيًّا. ()
5. شَعَزْتُ بِالْبَشَمِ (الشَّعِيعِ الشَّدِيدِ)، هَلْ تُكْمِلُ صَحْنَكَ رَغَمَ ذَلِكَ؟ وَلِمَاذَا؟
6. أَكْمِلْ: يَجِبُ عَلَى كُلِّ إِنْسَانٍ أَنْ فِي أَكْلِهِ وَشُرْبِهِ.

الدرس الثاني عشر: المحافظة على الماء واستخدام الأواني النظيفة

الماء ثروة غالية، لذلك أغلق الصنبور
بعد الاستعمال دائماً. لأن تركه مفتوحاً
يُعتبر إسرافاً ممنوعاً. (الإسراف: هو ضياع
الماء دون فائدة). يجب أن نحافظ على
الماء حتى وإن كان كثيراً. كما أننا بعد
جلب الماء، يجب أن نضعه في إناء نظيف
ونعطيه جيداً للحفاظ على نظافته وصحته. (إناء: هو الوعاء أو الكوب
أو الدلو).



الأسئلة التفويجية :

1. ماذا نفعل بالصنبور بعد أن ننتهي من استعمال الماء؟
2. ماذا يعني "إسراف الماء"؟ ولماذا هو ممنوع؟
3. لماذا يجب تغطية الإناء الذي نضع فيه ماء الشرب؟
4. (ضع) (صح) أو (خطأ): يجوز إسراف الماء إذا كان الماء كثيراً في البئر. ()
5. رأيت صنبور الماء في ساحة المدرسة يقطر ماءً، كيف تتصرف؟
6. أكمل: يجب غسل دائماً قبل استعمالها لحفظ الماء، ويجب بعد
جلبه.