تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا



ملخص

المهارات الحياتية

رابع ابتدائي

الفصل الدراسي الأول

١٤٤٨



تم عمل الملخص من قبل موقع حقيبتي

نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

زبدة الدرس

أحافظ على نظافة جسمي، وأستحم بانتظام، وأتجنب الانزلاق والماء الحار.

خطوات الاستحمام

- أجهز أدوات الاستحمام وملابسي النظيفة، وأغلق الباب للمحافظة على خصوصيتي.
- أغسل جسمي بليفة ناعمة، وأعتني بالوجه وخلف الأذنين والرقبة.
- أنظف قدمي وما بين أصابعهما وأظفارهما والكعبين.
- أشطف جسمي جيداً من الصابون، وأجففه بمنشفة خاصة بي.
- أرتدي ملابس داخلية وخارجية نظيفة، وأستخدم كريماً مرطباً.

أستحم بأمان

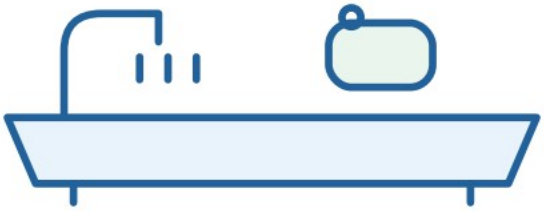
- أتأكد من خلو الأرضية من الماء والصابون، وأستخدم بساطاً خشناً مانعاً للانزلاق.
- أرتدي حذاءً مناسباً لا يسبب الانزلاق، وأستخدم ماءً مناسب الحرارة.
- أجفف جسمي وشعري جيداً قبل الخروج من الحمام.

أتذكر

العطر لا يغني عن النظافة. أقلم أظفاري، وأتجنب قضمها، وأحافظ على الماء دون إسراف.

أطبق مع أسرتي

أراجع أدوات استحمامي، وأتأكد من وجود منشفة خاصة بي ومكان آمن للوقوف.



نظافة منتظمة واستحمام آمن

حقيبتي
www.haqibati.net

سلامة العينين والأذنين

زبدة الدرس

العينان والأذنان نعمتان من الله؛ أحافظ على نظافتهما وسلامتهما.

أحافظ على عيني

- **لا ألمس عيني بيد متسخة، وأستخدم منشفة نظيفة خاصة بي.**
- **أنام وقتًا كافيًا، وأقرأ في إضاءة جيدة، وأتجنب إطالة النظر إلى الشاشات.**
- **أتناول أغذية مفيدة تحتوي على فيتامين أ، مثل الجزر.**
- **أبلغ أسرتي عند ألم العين أو احمرارها أو تشوش الرؤية؛ لمراجعة الطبيب.**

أحمي عيني من الخطر

- **أتجنب فرك العين بقوة، والنظر المباشر إلى الشمس، واللعب بالليزر والألعاب النارية.**
- **لا أركض وأنا أحمل أداة حادة، ولا ألبس نظارات طبية تخص غيري.**

أحافظ على أذني

- **أنظف الأذن من الخارج، وأجففها بمنديل برفق.**
- **أتجنب الأصوات المرتفعة والصراخ وإطالة استعمال سماعات الأذن.**
- **لا أدخل أعواد التنظيف أو الأدوات الصلبة في أذني، وأراجع الطبيب عند الألم.**

معلومة مهمة

شمع الأذن يحجز الغبار والجراثيم، ويساعد على ترطيب قناة الأذن.



أحافظ على حاستي البصر والسمع

العناية بالفم والأسنان

زبدة الدرس

أعتني بأسناني؛ فهي تقطع الطعام وتطحنه، وتساعدني على النطق الصحيح.

عادات تحافظ على أسناني

- أختار غذاءً متوازنًا، وأتناول الفواكه والخضراوات، وأقلل الحلويات والمشروبات الغازية.
- أنظف أسناني بعد الوجبات وقبل النوم، وأراجع طبيب الأسنان بانتظام.
- أستخدم فرشاة خاصة بي، ولا أشارك الآخرين فيها.
- أستعمل خيط الأسنان المخصص لتنظيف ما بين الأسنان، وليس الخيط العادي.

أنظف أسناني جيداً

أضع قليلًا من المعجون على الفرشاة، وأنظف الأسنان العليا من الأعلى إلى الأسفل، والسفلى من الأسفل إلى الأعلى، مع تنظيف الأسطح الداخلية وأسطح المضغ. وأحافظ على الماء.

أتجنب

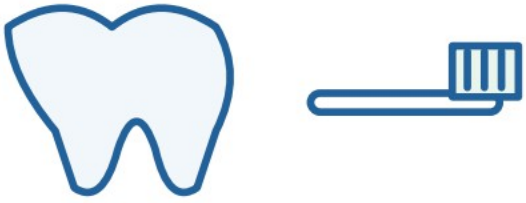
- كسر المكسرات أو فتح العلب بالأسنان.
- الإكثار من الحلوى وإهمال تنظيف الأسنان.
- الفرشاة القاسية أو المتساقطة الشعيرات.

معاني الكلمات

السواك: عود من شجرة الأراك يستخدم لتنظيف الأسنان.

أتذكر

أغير فرشاة أسناني كل ثلاثة أشهر، وأعتني بنظافة لساني بلطف.



أدواتي النظيفة خاصة بي

كيف تنظم وقتك؟

معاني الكلمات

الوقت: الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

زبدة الدرس

أنظم وقتي؛ لأؤدي مسؤولياتي وأستفيد من يومي. الوقت الذي يمضي لا يمكن استعادته.

خطوات تنظيم الوقت

- أكتب قائمة بالأعمال والمسؤوليات المطلوبة مني.
- أرتب الأعمال في جدول، وأبدأ بما له وقت محدد: الصلاة والنوم والمدرسة والوجبات.
- أخصص وقتًا للمذاكرة والواجبات والعناية بغرفتي وملابسي.
- أوزع بقية الأنشطة واللعب والراحة في الأوقات المتبقية.
- أطبق الجدول مدة أسبوع، ثم ألاحظ ما نجحت فيه وما أحتاج إلى تحسينه.

أرتب أولوياتي

بمساعدة أسرتي أصنف أعمالي إلى: أعمال عاجلة، وأعمال أنجزها لاحقًا، وأعمال تحتاج إلى وقت أطول.

أطبق مع أسرتي

أعد جدولًا لأيام الأسبوع، وأكتب فيه مهامي وفق أهميتها، ثم أراجع مدى التزامي به.



أنظم أعمالي وأستفيد من وقتي



كيف تكون مجتهداً في الصف؟

زبدة الدرس

الاجتهاد يبدأ في البيت، ويستمر بالانتباه والمشاركة في الصف.

في البيت

- أنظم وقتي بين الاستذكار واللعب، وأنام وقتًا كافيًا.
- أهتم بالغذاء المفيد، وأراجع دروسي وأحل واجباتي يوميًا.
- أقرأ موضوع الدرس قبل شرحه، وأختار مكانًا مناسبًا للمذاكرة.
- أحدد النقاط المهمة بلون، وألخص الدرس بمساعدة المعلم أو أحد أفراد أسرتي.

في المدرسة

- أتناول فطوري، وأحضر كتبي ودفاتري حسب الجدول اليومي.
- أجلس جلسة صحيحة، وأنصت لشرح المعلم دون انشغال.
- أسجل الواجب المطلوب، وأسأل عما يصعب علي فهمه.
- أشارك في المناقشة، وأحترم المعلم والزملاء والقوانين الصفية.

إذا فاتني درس

أقرأ الدرس، وأسأل زميلي عن الواجبات المطلوبة، وأطلب من المعلم توضيح ما لم أفهمه.

أراجع نفسي

هل أنجزت واجباتي؟ هل سألت عما لم أفهمه؟ هل شاركت باحترام؟



أقرأ وأنتبه وأسأل

غرفتي

زبدة الدرس

غرفتي النظيفة والمرتبة مكان مناسب للنوم والدراسة وممارسة الهوايات، والعناية بها من مسؤوليتي.

أنظف غرفتي وأهويها

- أزيح الستائر وأفتح النوافذ لدخول الهواء النقي، وأراعي حالة الجو والغبار.
- أزيل الغبار عن النوافذ والأثاث، وأكنس الأرضية.
- أعلق الملابس، وأعيد الأدوات إلى أماكنها، وأتخلص من النفايات.
- أعرض فرش السرير للهواء والشمس، وأغير مفرش السرير مرة كل أسبوع.

أرتب سريري كل صباح

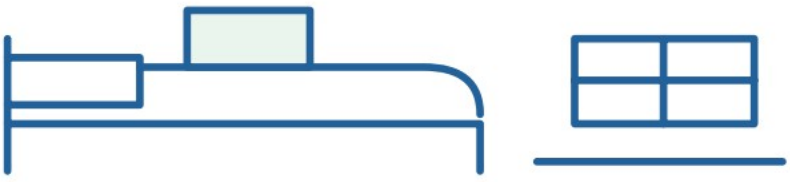
- أرتب مفرش السرير.
- أغطي السرير بالغطاء الخارجي.
- أنفض المخاد، ثم أعيدها إلى مكانها.

أعتني بمكتبي

- أوفر إضاءة مناسبة، وأحافظ على نظافة سطح المكتب.
- أتخلص من بقايا بري الأقلام، وأعيد الكتب والأقلام إلى أماكنها بعد استعمالها.
- أتجنب الأكل والشرب على المكتب.

أطبق مع أسرتي

أتابع ترتيب غرفتي خلال أسبوع، وأطلب المساعدة فيما يصعب علي.



غرفتي مرتبة ومكتبي نظيف

الملابس المدرسية والملابس الداخلية

زبدة الدرس

ملابسي من ممتلكاتي الشخصية، والمحافظة على نظافتها وترتيبها مسؤوليتي.

مواصفات الملابس المدرسية

بسيطة ومرتبة، مريحة وتسمح بالحركة، قابلة للغسل والكي، وتتحمل الاستعمال. ويفضل القطن أو الكتان.

عند ارتداء ملابسي

- أجهز ملابسي قبل النوم، وأتذكر دعاء اللبس.
- أفتح الأزرار أو السحاب، وأرتدي الملابس برفق حتى لا تتمزق.
- لا أضع الطعام أو الأشياء الكبيرة في الجيوب، ولا أستبدل الأزرار المقطوعة بالدبابيس.

عند العودة إلى المنزل

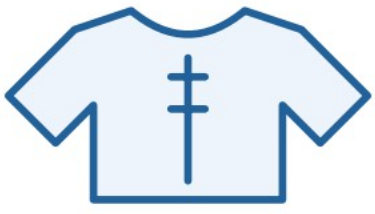
- أخلع الحذاء أولًا، ثم أغير ملابس المدرسة.
- أفرغ الجيوب، وأعرض الملابس للهواء.
- أعلق الملابس النظيفة وأغلق فتحاتها، وأضع المتسخة في سلة الغسيل.

معاني الكلمات

الملابس الداخلية: الملابس التي تلبس ملاصقة للجسم مباشرة.

أتذكر

أغير ملابسي الداخلية يومياً، وأحرص على غسلها باستمرار.



ملابس نظيفة ومرتبة

الجوارب والحذاء

العناية بالجوارب

معاني الكلمات

الجورب: لباس القدم، وله عدة ألوان.

زبدة الدرس

أرتدي جوارب نظيفة مع الحذاء، وأغيرها يومياً؛ فهي تمتص العرق.

قبل الغسل

أجهز الماء والصابون ووعاء الغسل والمنشر، وأنفض الأتربة، وأطلب المساعدة في خياطة الثقوب حتى لا تتسع.

غسل الجوارب الملونة

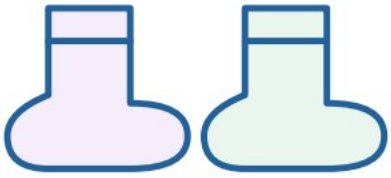
- أنقعها بالماء الدافئ والصابون.
- أبدأ بالجوارب ذات اللون الفاتح، وأدعك الأماكن المتسخة.
- أشطفها بالماء، وأنشرها في الظل بعد قلبها إلى الداخل وتثبيتها من الأعلى.
- بعد الجفاف أجمع كل زوج معاً، وأطويه وأحفظه في مكانه.

غسل الجوارب البيض

- أنقع الأكثر اتساخاً بالماء والصابون مدة لا تقل عن ساعة.
- أغسل الأقل اتساخاً أولاً، وأدعك مواضع الاتساخ، ثم أقلبها وأغسلها.
- أشطفها جيداً لإزالة الصابون، وأنشرها في الشمس لتجف.
- أطويها بعد جفافها، وأحفظها في المكان المخصص.

أتذكر

أحافظ على الماء أثناء الغسل.



أغير جواربي وأعتني بنظافتها

الجوارب والحذاء

اختيار الحذاء والعناية به

زبدة الدرس

الحذاء يحمي قدمي؛ أختاره مريحاً مناسباً لمقاسها، وأحافظ على نظافته.

أختار حذائي

- أختار حذاءً مناسباً لشكل القدم وحجمها.
- أتجنب الحذاء الضيق الذي يؤذي القدم، والواسع الذي يعوق الحركة.
- أختار حذاءً مناسباً للمدرسة.

أعتني بحذائي

- أزيل الرمل أو الطين العالق به.
- أعرضه للهواء بعد خلعه.
- أحافظ على شكله، وأضعه في المكان المخصص له.

خطوات التنظيف

- أزيل الأتربة والغبار بفرشاة أو قطعة قماش.
- أنفض الأربطة إن وجدت، ثم أغسلها.
- أستخدم طريقة التنظيف المناسبة للمادة التي صنع منها الحذاء.

معلومة مهمة

يصنع الحذاء من الجلد أو النسيج أو البلاستيك؛ لذلك تختلف طريقة تنظيفه.

أطبق مع أسرتي

أفحص مقاس حذائي ونظافته، وأرتبه في مكانه بعد الاستعمال.



حذاء مناسب ونظيف

الخضراوات

زبدة الدرس

الخضراوات مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، وهي جزء مهم من غذائي.

أنواع الخضراوات وأمثلتها

ورقية: الخس. ثمرية: الطماطم. قرنية: الفاصوليا. بصلية: البصل. درنية: البطاطس. جذرية: الفجل. زهرية: القرنبيط.

أختارها بعناية

- **طازجة وفي موسمها، وغضة لينة الألياف.**
- **زاهية اللون، وعروقها سهلة الكسر.**
- **خالية من العطب والطين.**

أنظفها قبل استعمالها

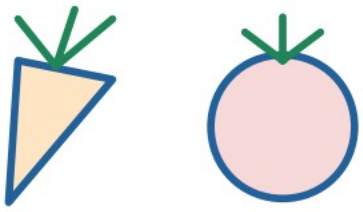
- **أغسل الجذرية والدرنية والثمرية بالماء والفرشاة برفق، ثم أجففها.**
- **أغسل الخضراوات الورقية وأصفيها لإزالة التراب.**
- **أشطف الأوراق ورقة ورقة بماء الصنبور، ثم أنفضها وأضعها في مصفاة.**

أحفظها في مكانها

تحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية، والمجمدة في المجمد. ويستثني الكتاب البطاطس والبصل والثوم من الحفظ في الثلاجة.

معاني الكلمات

العطب: التلف.



أنوع الخضراوات في غذائي

حقيبتي
www.haqibati.net

الخضراوات

أصناف من السلطات

زبدة الدرس

أعد السلطة من خضراوات نظيفة، وأضيف الصلصة قبل التقديم مباشرة.

قواعد إعداد السلطة

- أختار السلطة المناسبة للطعام الذي تقدم معه.
- أغسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيداً.
- أقطع مكونات السلطة قطعاً كبيرة نسبياً.

سلطة الخضراوات: المقادير

حبتان من الطماطم، وثلاث حبات من الخيار، وحبتان من الجزر، وربع حزمة بقدونس، وملح وفلفل وعصير ليمون.

طريقة الإعداد

أغسل المكونات؛ وأجفف الطماطم والبقدونس. أقطع الطماطم والخيار والجزر قطعاً مناسبة، وأفرم البقدونس. أخلط المكونات في صحن عميق، وأتبلها بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم أقدمها.

سلطة الروب بالخيار: المقادير

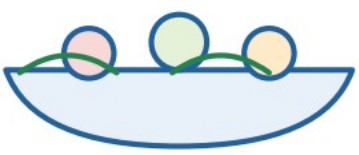
كوب روب (زبادي)، وحبة خيار، وفص ثوم مفروم، وملح وقليل من النعناع المجفف.

طريقة الإعداد

أخفق الروب حتى يتجانس، وأضيف الثوم حسب الرغبة. أغسل الخيار وأقطعه، وأضيفه إلى الروب، ثم أضيف الملح والنعناع، وأقدم السلطة.

تنبيه سلامة عام

أستعين بأحد أفراد أسرتي عند استخدام أدوات التقطيع.



أغسل المكونات قبل إعداد السلطة

الفواكه

زبدة الدرس

الفواكه تمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية والماء والألياف. أختارها طازجة وناضجة وخالية من العطب.

الفواكه اللينة

- مثل الفراولة والتين والرطب.
- أغسلها برفق في وعاء ماء، وأرفعها بحذر، وأكرر الغسل لإزالة الرمل؛ أو أضعها في مصفاة تحت ماء الصنبور.
- أغسلها وقت تناولها مباشرة؛ لأنها سريعة العطب.

الفواكه الصلبة

- مثل التفاح والبرتقال والخوخ والكمثرى.
- أغسلها جيداً بالماء، وأزيل ما يعلق بها بأداة تنظيف مناسبة ونظيفة.

حفظ الفواكه

تحفظ الفواكه الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية، وتحفظ المجمدة في مجمد الثلاجة.

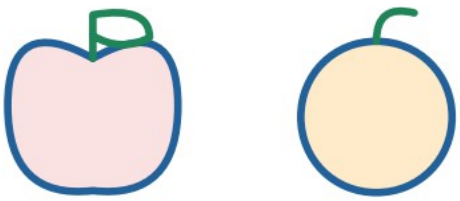
اختيار مفيد

أتناول الفواكه بين الوجبات بدلًا من الإكثار من الشوكولاتة والحلويات.

معاني الكلمات

لين: غير صلب.

صلب: متماسك غير لين.



أختار الفواكه الطازجة

الفواكه

سلطات وعصائر الفواكه

سلطة الفواكه

أختار فواكه ناضجة ومتنوعة وأغسلها حسب نوعها، ثم أقطعها قطعاً مناسبة وأرتبها في طبق عميق أو أكواب. أضيف قليلاً من العصير، وأقدمها باردة لتؤكل مباشرة.

سلطة الفواكه بالجلي

أستخدم تفاحة وحبة أو حبتين من الموز وعلبة جلي، وكوب ماء ساخن وآخر بارد، وفراولة وكريمة للتجميل. يذاب الجلي في الماء الساخن، ثم يضاف الماء البارد ويترك ليبرد. توضع الفواكه المقطعة في أكواب، ويصب عليها الجلي البارد وتوضع في الثلاجة، ثم تجمل.

عصير البرتقال

أغسل ثلاث حبات من البرتقال وأجففها، ثم تقطع وتعصر. يصفى العصير ويصب في أكواب ويقدم بارداً. ويمكن إضافة قليل من العسل حسب الرغبة.

مخفوق الخوخ والموز

المقادير: كوبان من قطع الخوخ منزوع البذرة، وموزة، وكوبان من الحليب. تخلط المكونات في الخلاط، وتقدم في أكواب مزينة بشريحة خوخ.

أتذكر

يقدم العصير بعد إعداده مباشرة؛ ليحتفظ بفائدته ولونه ونكهته الطبيعية.

تنبيه سلامة عام

يستخدم أحد الكبار الماء الساخن وأدوات التقطيع والأجهزة الكهربائية، وأساعده في الخطوات الآمنة.



أعد الطعام بمساعدة أسرتي