

أوراق عمل

الصف الثالث الابتدائي

(الفصل الدراسي الثالث)

مهارات حياتية وأسرية



السَّلامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

أُشْرِقُ فِي الصُّبْحِ وَأَغِيبُ فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجُبُنِي الْغُيُومُ أحياناً، فَمَنْ أَكُونُ؟

ضَعِي الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ فِي الْفَرَائِغِ:

الصُّبْحِ، أَرْبَعَةَ، الظُّهْرِ، الصَّيْفِ، الغُرُوبِ، الكَرِيمِ، المِظَلَّةِ.

عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ

فِي فَصْلِ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتِ الْبَاكِرِ وَقَبْلَ

الْوَقْتِ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُتُ

لِحِمَايَةِ الْبَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوضَعُ

الْوَاقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

تُسْتَعْدَمُ لِلْوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

أَصِلْ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ
على وجه الصبي:



أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ

تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ وَقَتًا: ❀

• الصَّبَاحُ.

• الظُّهْرُ.

• المَسَاءُ.

اللَّعِبُ فِي الشَّمْسِ لِمُدَّةٍ طَوِيلَةٍ يُؤَدِّي إِلَى: ❀

• السُّعَالُ.

• النَّزْلَةُ المِعْوِيَّةُ.

• ضَرْبَةُ شَمْسٍ.

يُوضَعُ الكَرِيمُ الوَاقِي مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ: ❀

• قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

• بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

• أَثْنَاءَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

املأني الفراغ بما يناسب

أُتَجَنَّبُ	كَبِيرٌ	مِلابِسي	أأخذ الإذن من والدي	الخاصة بالسباحة
-------------	---------	----------	---------------------	-----------------

شرب	النفايات	الطعام	أُتَجَنَّبُ
-----	----------	--------	-------------



يُرَاعَى عِنْدَ السَّباحَةِ ما يَأْتِي:

- قَبْلَ البَدْءِ في السَّباحَةِ. ❀
- أَقومُ بِتَغْيِيرِ بَعِيدًا عَنَ أَنْظارِ الآخَرينَ. ❀
- لا أَرْمِي في حَوْضِ السَّباحَةِ. ❀
- لا أَتَنَاولُ في حَوْضِ السَّباحَةِ. ❀
- أَتَجَنَّبُ ماءِ الحَوْضِ أَثناءَ السَّباحَةِ. ❀
- التَّبَوُّلَ في حَوْضِ السَّباحَةِ. ❀
- أَتَجَنَّبُ السَّباحَةَ مِنْ غَيْرِ وُجُودِ شَخْصٍ لِلْمُراقِبَةِ. ❀
- أَتَبِعُ التَّعْلِيماتِ ❀
- المُزاحَ الثَقيلَ أَثناءَ السَّباحَةِ. ❀

السَّلامَةُ أَثناءَ السَّبَّاحَةِ

اختر ما يحتاج إليه من يريد السباحة





السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ السَّبَاحَةِ

اُكْتُبِي أَضْدَادَ الْأَشْيَاءِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ اجْمَعِي أَحْرَفَ الْمُرَبَّعَاتِ الصَّفْرَاءِ، وَاکْتَشِفِي
اسْمَ الْبَحْرِ الَّذِي يُطَلُّ عَلَى الْجُزْءِ الْغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:

--	--	--	--

حَارَ

--	--	--

مَرَّ

--	--	--

مِلْحَ

--	--	--

غَابَ

--	--	--

قَمَرَ

--	--	--	--	--

رَجُلَ

.....الأ.....

كَيْفَ أَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِي ؟

اخْتَارِي الإجابة الصَّحِيحةَ: 

إِذَا رَأَيْتِ أُخْتِكَ تَقْضِي وَقْتِ فَرَاغِهَا كُلَّهُ بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ:



١. تُشَاهِدِينَ مَعَهَا التَّلْفَازَ.
٢. تُغْلِقِينَ التَّلْفَازَ عَنْهَا.
٣. تُذَكِّرِينَهَا بِمَضَارِّ مُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ بِاسْتِمْرَارٍ.
٤. لَا تَهْتَمِّينَ بِالْأَمْرِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَعْنِيكَ.
٥. تُذَكِّرِينَهَا بِوَسَائِلِ أُخَرَ لِقَضَاءِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.

أَبْحَثُ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ عَمُودِيًّا وَأُفْقِيًّا، ثُمَّ أَشْطُبُهَا 

أطلع - قصة - كتب - مكتبة - هدوء - قرأ

ا	و	ة	ص	ق	ن
ة	ب	ت	ك	م	أ
ر	ب	ت	ك	د	ط
ج	ء	و	د	هـ	ل
أ	ر	ق	ا	ح	ع

• ثُمَّ أَكُونُ مِنَ الْحُرُوفِ الْبَاقِيَةِ اسْمَ مَجْمُوعَةٍ قَصَصِيَّةٍ طَرِيفَةٍ عُرِفَ بِهَا صَاحِبُهَا.

.....

السؤال الأول

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١ / الصداقة علاقة اجتماعية تبنى على أساس المشاركة الوجدانية ()
- ٢ / من أهم أسس اختيار الصديق الهوايات المشتركة ()
- ٣ / الصداقة المبنية على الدين تدفع صاحبها إلى السلوك الخاطئ ()

السؤال الثاني

اختراري الإجابة الصحيحة :

- ١ / أهم الإرشادات العامة لاختيار الأصدقاء :
(لا تسامح صديقك إذا أخطأ ، رافق قرين السوء ، حافظ على الأسرار)
- ٢ / من صفات الصديق المثالي :
(عدم تشابه الآراء و الأفكار ، احترام الآخرين ، يكون لنا نفس الطول)
- ٣ / صديقي الجيد يؤثر على حياتي إيجابياً فهو :
(يكذب علي و لا يحترمني ، يدفعني للسلوك الخاطئ ، يحترمني و يحفظ أسراري)