

السنة الأولى ابتدائي

دروس التربية العلمية و التربية المدنية الفصل الأول

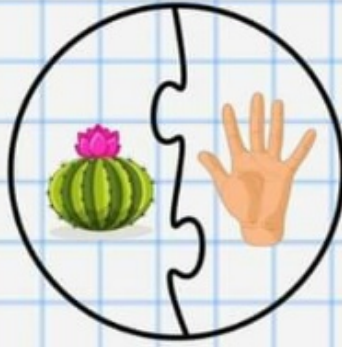


Kaw thar

1- الحواس الخمس:

* السَّمْعُ ، الرُّؤْيَا ، الذَّوْقُ ، الشَّمُّ ، اللَّمْسُ .

* أَسْمَعُ يَأْذُنِي ، أَرَى بِعَيْنَيَّ ، أَذْوَقُ لِسَانِي ، أَشْمُ بِأَنْفِي ، أَلْمَسُ بِيَدِي



* أَنَا أَعْتَنِي بِأَعْضَائِي الْجِسْمِيَّةِ لِأَحَافِظَ عَلَى حَوَاسِي .

2 - أَنَا أَتَحَرَّكُ وَ أَتَنَقَّلُ :

* أَنَا أَتَحَرَّكُ وَ أَتَنَقَّلُ مَشْيًا أَوْ جَرِيًا أَوْ قَفْزًا.

* أَنَا أَتَحَرَّكُ وَ أَتَنَقَّلُ بِاسْتِعْمَالِ الرَّجْلَيْنِ وَ يُسَاعِدُنِي جِسْمِي الَّذِي يَتَنَبَّهُ فِي عِدَّةِ أَمَاكِنَ مِثْلَ رُكْبَتِي وَ ظَهْرِي.

* أَنَا أَحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ أَعْضَاءِ جِسْمِي لِأَتَنَقَّلَ بِهَا وَ أَقْضِي خَاجَاتِي.



أَمْشِي



أَصْعَدُ



أَقْفِزُ



أَجْرِي

3- المجموعات الغذائية:

* أَغْذِيَّتِي مُتَنَوِّعَةٌ بَعْضُهَا نَبَاتِي وَ الْآخَرُ حَيَوَانِي.

* أَنَا أَتَنَاوَلُ أَغْذِيَّةً مُتَنَوِّعَةً وَ صِحِّيَّةً وَ لَا أَكْثِرُ مِنْ أَكْلِ الْأَغْذِيَّةِ الْمَصْنُوعَةِ مِنَ السُّكَّرِ.

* الْمَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ سَيِّئَةٌ وَ هِيَ:



4- التَّغْذِيَّةُ الصَّحِيَّةُ:

* لِأَحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي يَجِبُ أَنْ :

- أَغْسِلُ أَغْذِيَّتِي قَبْلَ تَنَاوُلِهَا .

- أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ .

- أَعْتَدِلُ فِي الْجُلُوسِ أَثْنَاءَ الْأَكْلِ .

- أَنْظِفُ أَسْنَانِي بَعْدَ الْأَكْلِ .



تَصْنِيفُ الْأَعْذِيَّةِ

أَعْذِيَّةُ ذَاتِ مَصْدَرٍ حَيَوَانِي

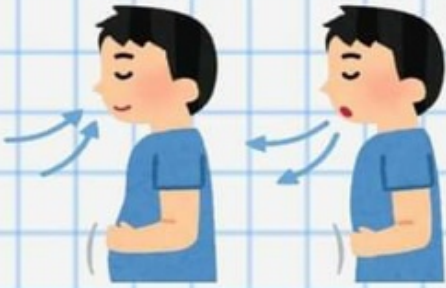


أَعْذِيَّةُ ذَاتِ مَصْدَرٍ نَبَاتِي



5- أَنَا أَتَنَفَّسُ:

* أَنَا أَتَنَفَّسُ بِاسْتِمْرَارٍ لِأَنَّ جِسْمِي يَحْتَاجُ إِلَى الْهَوَاءِ النَّقِيِّ الْمُتَوَاجِدِ حَوْلَنَا .



* أَتَنَفَّسُ مِنْ أَنْفِي وَفَمِي .

* يَدْخُلُ الْهَوَاءُ إِلَى جِسْمِي فَيَرْتَفِعُ صَدْرِي .

* يَخْرُجُ الْهَوَاءُ مِنْ جِسْمِي فَيَنْخَفِضُ صَدْرِي .

6- قَلْبِي يَنْبُضُ:

* قَلْبِي يَنْبُضُ بِاسْتِمْرَارٍ طَوَالَ حَيَاتِي .

* يُوجَدُ قَلْبِي فِي الْجِهَةِ الْيُسْرَى مِنْ صَدْرِي أَتَحَسَّسُ دَقَّاتِهِ يَوْضَعُ يَدِي فِي مَكَانٍ تَوَاجِدِهِ .

* لَا يُمَكِّنُنِي زُوِّيَّةٌ قَلْبِي .

* تَتَغَيَّرُ سُرْعَةُ دَقَّاتِ قَلْبِي عِنْدَمَا أَبْذُلُ جُهْدًا .

* أَخَافُ عَلَى سَلَامَةِ قَلْبِي بِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ .

7- حَيَوَانَاتُ تَعِيشُ مَعَنَا:

* الْحَيَوَانَاتُ الْأَلِيفَةُ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الَّتِي تَعِيشُ مَعَنَا مِثْلُ: الْأَرْتَبِ ، الْقِطْ ، الدِّيكِ ، السُّلْحَفَاءِ

* الْحَيَوَانَاتُ الْغَيْرُ الْأَلِيفَةُ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الَّتِي لَا تَعِيشُ مَعَنَا مِثْلُ: الْأَسَدِ ، الْفِيلِ ، النَّعْلَبِ

* لَا تَتَغَدَّى الْحَيَوَانَاتُ عَلَى نَفْسِ الْغِذَاءِ تُوجَدُ حَيَوَانَاتُ تَأْكُلُ الْعُشْبَ مِثْلُ: الْبَقَرَةُ ، الْعَنْزَةُ ، الْخَرُوفُ وَحَيَوَانَاتُ أُخْرَى تَأْكُلُ اللَّحْمَ مِثْلُ: الْيَمْسَاخُ ، النَّمِرُ ، النِّسْرُ

* تُوجَدُ حَيَوَانَاتُ بَيُوضَةٍ مِثْلُ: الدَّجَاجَةُ ، الْيَمْسَاخُ ، الْحَمَامَةُ وَ أُخْرَى وَلُودَةٍ مِثْلُ: النَّمِرُ ، الْقِطَّةُ ، الْعَنْزَةُ

الْحَيَوَانَاتُ الْغَيْرُ الْأَلْيَقَةُ

الْحَيَوَانَاتُ الْأَلْيَقَةُ



حَيَوَانَاتُ تَأْكُلُ اللَّحْمَ

حَيَوَانَاتُ تَأْكُلُ الْعُشْبَ



حَيَوَانَاتُ وَلُودُهُ

حَيَوَانَاتُ بَيُوضَةٍ



حَيَوَانَاتٌ تَعِيشُ فِي الْمَاءِ



حَيَوَانَاتٌ تَعِيشُ فِي الْغَابَةِ



حَيَوَانَاتٌ تَعِيشُ فِي الْمَرْزَعَةِ



دروس التربية المدنية السنة الأولى ابتدائي الفصل الأولى

1- التَّحِيَّةُ وَ رَدُّهَا:



* عِنْدَ التَّحِيَّةِ أَقُولُ السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ.

* عِنْدَ رَدِّهَا أَقُولُ وَ عَلَيْكُمْ السَّلَامُ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ.

2- بِطَاقَتِي الْمَدْرَسِيَّةُ :

* فِي بِطَاقَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ أَجِدُ مَعْلَمَاتِي الشَّخْصِيَّةَ.

* فِي بِطَاقَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ أَجِدُ : اِسْمِي ، لَقْبِي ، تَارِيخُ وَ مَكَانُ مِيلَادِي ، عُنْوَانِي

بطاقة مدرسية	
	الاسم:
	اللقب:
	تاريخ الميلاد:
	العنوان:

3- أَحْتَرَمُ الْكِبَارَ:



* أَنَا طِفْلٌ مُأَدَّبٌ أَحْتَرَمُ الْكَبِيرَ فِي الْبَيْتِ وَ الْمَدْرَسَةِ وَ الشَّارِعِ .

4- أَعْطِفُ عَلَى الصَّغَارِ:



* مِنَ الْأَخْلَاقِ الْحَمِيدَةِ الْعَطْفُ عَلَى الْآخَرِينَ.

* الْعَطْفُ يُجِبُّهُ اللَّهُ وَ النَّاسُ .

قَالَ الرَّسُولُ- صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ :

"لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَ يُوقِرْ كَبِيرَنَا"

4- عَلَمُ وَطَنِي:



* أَنَا تَلْمِيذُ جَزَائِرِيٍّ أَعْتَزُّ بِعَلَمِ وَطَنِي .

* اَلْوَانُ عَلَمِي أَخْضَرُ ، أَحْمَرُ ، أَبْيَضُ ، تَتَوَسَّطُهُ نَجْمَةٌ وَ هِلَالٌ أَحْمَرُ اللَّوْنِ .

بطاقة مدرسيّة



الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

بطاقة مدرسيّة



الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

بطاقة مدرسيّة



الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

بطاقة مدرسيّة



الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

بطاقة مدرسيّة



الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

بطاقة مدرسيّة



الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

بطاقة مدرسيّة



الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

بطاقة مدرسيّة



الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان: