

العُرَيْزُ جُمُعُنَا

سُلْسِلَةٌ تَعْلِيمِيَّةٌ لِلنَّاطِقِينَ بِغَيْرِهَا

كتاب الطالب
المستوى السادس

المجلد الثالث

نسخة تجريبية

1440 - 1441 هـ / 2019 - 2020 م

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد،

فهذا كتاب اللغة العربية للناطقين بغيرها، للمستوى السادس. وهو كتاب واحد يجمع النصوص والأنشطة، حتى يكون تعلم اللغة العربية لطيفاً وخفيفاً وممتعاً، ويجتمع كل ما يتعلق بها في مكان واحد.

الكتاب مكون من وحدتين:

- الصحة والسلامة
- تاريخ ومستقبل

تتضمن كل وحدة ثلاثة دروس، ويُقسَّم كل درس أربعة أقسام هي:

أستمع - أتحدث - أقرأ - أكتب

وهذا هو النسق الذي تسير عليه كل الكتب من المستوى الثاني إلى العاشر.

وقد راعت لجنة التأليف في اختيار هذين الموضوعين ميول الطالب واهتماماته في هذه المرحلة العمرية، إذ يبدأ التفكير في دوره في الحياة، وكيف يمكن أن يكون فاعلاً في مجتمعه، وفي الوقت نفسه هو معني جداً بالأجهزة الإلكترونية من هاتف محمول أو حاسوب (كمبيوتر).

وحرصت لجنة التأليف كذلك على التنويع في النصوص والأنشطة قدر الاستطاعة حتى تجذبهم ويقبلوا عليها، علماً بأن كل درس يمكن تقسيمه إلى 4 حصص، لكل مهارة حصّة، وخلال هذه الحصص الأربعة يتعرض الطالب للموضوع الواحد من جوانب مختلفة، بحيث تتكون لديه صورة واضحة عنه، ويكون قادراً على استقبال وإنتاج أي نصوص يتعرض لها حوله، وكذلك يحصل من خلال النصوص والنقاشات على أكبر قدر من المفردات التي يقوم هو بكتابة معانيها بنفسه بالطريقة التي تناسبه.

وقد راعت لجنة التأليف في بناء هذا الكتاب -وهو ضمن سلسلة لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها- تتكون من عشرة مستويات- جوانب التطوير المتعددة التي أكدت عليها الوثيقة المطورة المعتمدة في وزارة التربية والتعليم في الإمارات، من مثل:

- الحداثة: في الموضوعات، والنصوص، والأفكار.
 - البساطة: في الأفكار، واللغة، والنصوص.
 - المتعة: لأنها ليست مجرد دروس جامدة، الهدف منها تغطية نواتج التعلم فقط، بل هي نصوص حية وقريبة من واقعهم، تلامس لغتها اللغة الحقيقية التي يحتاجها الطالب في حياته اليومية.
- ويجب أن نذكر أننا حاولنا الانطلاق من السياق لتطوير المضمون، ومنه لتطوير إستراتيجيات خاصة بهذا المنهج، مع استثمار الكثير من الإستراتيجيات التعليمية المعروفة، وتوظيفها في سياقاتها المناسبة.
- ومن المهم أن نؤكد أيضاً أن هذه الدروس بُنيت على التكامل والتوازن والتدرج في الطرح والتلقي والتطبيق، مع الإيمان بأن الطالب هو محور العملية التعليمية، وكل ما يحيط به ابتداءً من المعلم إلى البيئة المدرسية بكل مكوناتها ما هي إلا ميسرات تحرك العملية التعليمية من نقطة إلى أخرى وصولاً إلى الهدف في كل مستوى.

ومن المتوقع أن يواجه المتعلم صعوبات بسيطة إما بسبب طول النصوص أو طبيعة موضوعاتها، لكن أي صعوبة قد يواجهها المتعلم في سعيه لتحقيق نواتج التعلم المحددة لكل درس هي أمر طبيعي في البدايات، لينطلق بعدها ويدخل عالم الفهم والتطبيق والتحليل والإبداع.

وختاماً، نتمنى للطلاب الناطقين بغير العربية أوقاتاً جميلة مع اللغة العربية التي نأمل أن يحبوها ويستمتعوا بتعلمها عبر صفحات هذا الكتاب، كما نتمنى للزملاء المعلمين والمعلمات التوفيق في مهمتهم الجليلة التي سيحصدون ثمارها الطيبة عاجلاً وأجلاً بإذن الله..

والله من وراء القصد..

لجنة التأليف

المحتوى

8

الوحدة الخامسة - الصحة والسلامة

10	الطعام
20	التمارين الرياضية
30	الصحة النفسية

جَائِزَةُ نوبَل 40

الرِّيَاضَةُ بَيْنَ الْمَاضِي وَالْحَاضِرِ 50

الْعِلْمُ وَالتَّعْلُمُ 60



قاموسي

الأجواء

مُفَرَّدُهَا (الجَوُّ) وهو ما بَيْنَ السَّمَاءِ والأَرْضِ. مِثَالٌ: نَعَمُ أَجْوَاءُ الفَرَحِ والسَّعَادَةِ فِي الْأَعْيَادِ.

الصَّوْمُ

الإِمْسَاكُ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ أَوْ الْفِعْلُ أَوْ الْقَوْلُ لِمُدَّةٍ مُّحَدَّدَةٍ. مِثَالٌ: يَصُومُ الْمُسْلِمُونَ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ.

بَنَى

تَصَغِيرُ (إِنْزِ) وَلِلْمُؤَنَّثِ (بُنْيَةٌ). مِثَالٌ: اسْتَمِعَ إِلَى نَصَائِحِ الْحَكِيمِ يَا بَنِي.

أَتْنَاءَ

ظَرَفَ زَمَانٍ مَعْنَى خِلَالٍ. مِثَالٌ: يَتَنَبَّهُ الطُّلَّابُ فِي أَتْنَاءِ شَرْحِ الْمُعَلِّمِ.

مَطَّ

الْأَسْلُوبُ وَالْتِمُودَجُ وَالطَّرِيقَةُ. مِثَالٌ: أَلْزَمَ الطَّبِيبُ الْمَرِيضَ بِنَمَطِ حَيَاةٍ صَحِيٍّ.

المَذَاقُ

الطَّعْمُ. مِثَالٌ: طَعَامٌ أَمِي طَيِّبُ المَذَاقِ.

المِزَاجُ

الطَّبَائِعُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى الشَّخْصِ. مِثَالٌ: لَا أَصَاحِبُ الشَّخْصَ مُتَقَلِّبَ المِزَاجِ.

الثَّمَارُ

مُفَرَّدُهَا (ثَمَرَةٌ) وَهِيَ مَا تُخْرِجُهُ الْأَرْضُ مِنْ غِذَاءٍ لِلْإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانِ. مِثَالٌ: أَفْضَلُ تَنَاوُلِ الثَّمَارِ الطَّازِجَةِ.

الجِمْيَّةُ

الْإِقْلَالُ مِنَ الطَّعَامِ وَنَحْوِهِ مِمَّا يَضُرُّ. مِثَالٌ: يَجِبُ التَّبَاعُ الجِمْيَّةِ الغِذَائِيَّةِ الَّتِي وَصَفَهَا لِي الطَّبِيبُ.

الطَّعَامُ العُضْويُّ

الطَّعَامُ الَّذِي يُزْرَعُ بِمَوَادِّ طَبِيعِيَّةٍ دُونَ أَيِّ مَوَادِّ كِيمِيائِيَّةٍ. مِثَالٌ: الطَّعَامُ العُضْويُّ غَالٍ بِكَفَّةِ صَحِيٍّ.

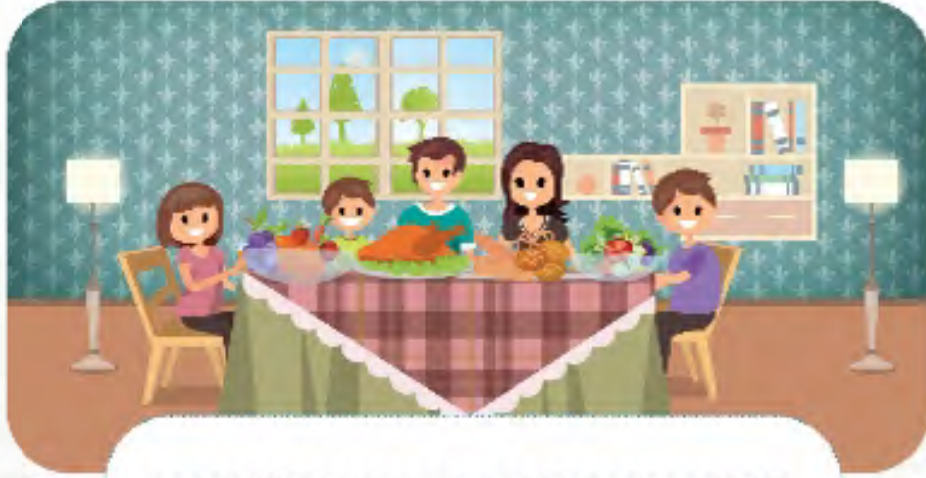
الطَّعَامُ



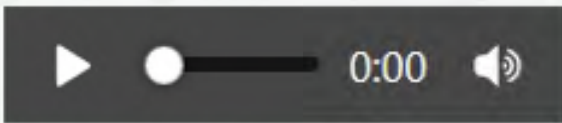
أَسْتَمِعُ

قَبْلَ الْإِسْتِمَاعِ

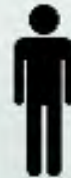
1. أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ؛ ثُمَّ أَخَمِّنُ مَوْضُوعَ نَصِّ الْإِسْتِمَاعِ.



2. أَسْتَمِعُ إِلَى النَّصِّ بِاسْتِخْدَامِ الْمَاسِحِ الصَّوْتِيِّ، ثُمَّ أَشَارِكُ زَمِيلِي فِي تَحْدِيدِ مَعَانِي الْمَفْرَدَاتِ الَّتِي وَرَدَتْ عَلَى لِسَانِ الشَّخْصِيَّاتِ الْمُشَارِكَةِ فِي الْحِوَارِ:



يَا بُنَيَّتِي



أَجْوَابِهِ

لَا ضَيْرَ

الضِّيَامُ

3. أَلْعَبُ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي لَعِبَةَ (التَّمَثِيلِ بِالذَّمَى)؛ لِأَصِفَ الشَّخْصِيَّاتِ بِالتَّفْصِيلِ مِنْ خِلَالِ فَهْمِي لِلنَّصِّ الْمَسْمُوعِ:



4. أُعِيدُ الِاسْتِمَاعَ لِلنَّصِّ، ثُمَّ أَخْصُ قَوَائِدَ الصِّيَامِ، فِيمَا يَأْتِي:



- ✱
- ✱
- ✱
- ✱

5. أُنَاقِشُ أَفْرَادَ مَجْمُوعَتِي؛ لِلْإِجَابَةِ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْمَوْجُودَةِ فِي بِطَاقَةِ الْمُعَايَدَةِ الرَّمْضَانِيَّةِ:



رمضان كريم

- ✱ أَيْنَ اجْتَمَعَتِ الْأُسْرَةُ؟
- ✱ هَلْ كَانَ عِنْدَ سَعِيدٍ وَاجِبٌ دِرَاسِيٌّ؟ وَلِمَاذَا؟
- ✱ مَا الْأَجْوَاءُ الَّتِي يَتَشَوَّقُ إِلَيْهَا أَحْمَدُ؟
- ✱ مَا رَأَى أَصْدِقَاءُ سَارَةَ فِي الصُّومِ؟
- ✱ مَنْ يَغْشَقُ الطَّعَامَ؟ وَمَا تَأْثِيرُ ذَلِكَ عَلَيْهِ؟
- ✱ لِمَاذَا لَنْ يَصُومَ كُلُّ مَنْ سَعِيدٍ وَمَهْمَا؟

الطَّعامُ



أَتَحَدَّثُ

1. أَجْلِسُ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي؛ لِأَصْنَفَ أَنْوَاعَ الطَّعَامِ الْآتِيَةِ وَفَقَى مَا نَتَّفِقُ عَلَيْهِ.



أُشَارِكُ زَمِيلِي

2. أَجْلِسُ مَعَ زَمِيلِي؛ لِأَحَدَثَهُ عَنْ تَجَرِبَتِي الشَّخْصِيَّةِ فِي مَوْضُوعِ (جَيْلِ الْإِعْلَانَاتِ وَالطَّعَامِ).



3. أشارك في لعبة (كُرسِي الاعتراف)، حيثُ أروي عن تجربتي في واحدٍ من الموضوعات الآتية، والتي قد تكون تجربة مُخرِجة أو صعبة.

- ✦ التعرُّض لِلوَزْن الزائد
- ✦ الإسراف في تناول الحلويات والمشروبات الغازية
- ✦ الإفراط في الوجبات السريعة



4. أُلخِّص الدروس المُستفادة من تجربتي وتُجربة زملائي، ثم أقوم بتسجيلها على أحد التطبيقات.





دليل صحة الأعضاء على شكل الثمار

يُولَدُ الْإِنْسَانُ وَهُوَ فِي حَاجَةٍ مَاسَةٍ إِلَى الطَّعَامِ الَّذِي يَمُدُّهُ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ لِلْحَيَاةِ، وَيُسَاعِدُهُ عَلَى النُّمُو نُمُوًا سَلِيمًا، وَمِمَّا لَا يَخْفَى عَلَى أَحَدٍ أَنَّ تَنَاوُلَ الْخَضَرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ يُؤَثِّرُ تَأْثِيرًا إِيْجَابِيًّا عَلَى صِحَّةِ الْإِنْسَانِ وَسَلَامَتِهِ.

وَمِنْ الْمَوْضُوعَاتِ الْمَشُوقَّةِ، أَنَّ هُنَاكَ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تُشَبِّهُ أَعْضَاءَ الْجِسْمِ، سَتَتَعَرَّفُ عَلَيْهَا إِنْ وَاصَلْتَ قِرَاءَةَ الْمَقَالِ.

مَنْ مِنَّا لَا يُحِبُّ تَنَاوُلَ الطَّمَاظِمِ اللَّذِيذَةِ حَمْرَاءِ اللَّوْنِ، فَمَا رَأَيْكَ عَزِيزِي الْقَارِي، فِي أَنَّ هَذِهِ الثَّمَرَةَ تُشَبِّهُ الْقَلْبَ وَمَا بِهِ مِنْ تَجْوِيفَاتٍ، إِضَافَةً إِلَى أَنَّهَا مُفِيدَةٌ لِلْقَلْبِ؛ لِأَنَّهَا تَحْتَوِي عَلَى مُضَادَّاتِ أُكْسَدَةٍ، وَمَادَّةِ اللَّيْكَوْبِيْنِ، فَهَذِهِ الثَّمَرَةُ الْعَجِيبَةُ قَدْ تُسَاعِدُكَ عَلَى الْوِقَايَةِ مِنْ أَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

لِثَمَرَةِ الْمَوْزِ قَوَائِدُ صِحِّيَّةٌ عَدِيدَةٌ، لَكِنْ أَكْثَرَ مَا يُلْفِتُ النَّظَرَ سَكَلُ ثَمَرَةِ الْمَوْزِ، الَّتِي تُشَبِّهُ إِلَى حَدٍّ كَبِيرٍ سَكَلُ ابْتِسَامَةٍ عَرِيضَةٍ عَلَى الْفَمِ،

وَالسَّرُّ وَرَاءَ ذَلِكَ أَنَّ الْمَوْزَ يُحَسِّنُ الْمِزَاجَ، وَيُزِيلُ الْاَكْتِنَابَ؛ لِإِحْتَوَائِهِ عَلَى مَادَّةِ "السِّيروتونين" الْمُفِيدَةِ لِلْمُخِّ.

إِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَمُدَّ جِسْمَكَ بِمَادَّةِ (الْأُومِيْغَا 3) الَّتِي تُقْوِي ذَاكِرَتَكَ وَتُحَسِّنُ مِنْ وَظَائِفِ دِمَاغِكَ، وَتُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِهِ وَسَلَامَتِهِ، فَعَلَيْكَ بِهَذِهِ الثَّمَرَةِ خُلُوةِ الْمَذَاقِ، الَّتِي تُشَبِّهُ دِمَاغَكَ بِالْفِعْلِ، إِنَّهَا ثَمَرَةُ الْجَوْزِ.

جَاءَ الدَّوْرُ الْآنَ عَلَى صَنْفٍ مُمَيَّزٍ بَيْنَ أَصْنَافِ الْفَوَاكِهَ، صَاحِبِ الشَّكْلِ الْعُنُقُودِيِّ الْفَرِيدِ، وَالطَّعْمِ الَّذِي لَا يُقَاوَمُ، إِنَّهُ الْعِنَبُ، هَلْ تَعْلَمُ أَنَّ رِثَتَكَ تَحْتَوِي عَلَى هَيْكَلٍ يُشَبِّهُ عُنُقُودَ الْعِنَبِ، وَلِهَذِهِ الْهَيْكَلِ دَوْرٌ مُهِمٌّ فِي مُرُورِ الْأَكْسِجِينِ بِالرِّثَتَيْنِ إِلَى مَجْرَى الدَّمِ.

"الْجَزَرُ يُقْوِي النَّظَرَ" بِالتَّأَكِيدِ اسْتَمَعْتَ إِلَى هَذِهِ الْمَقُولَةِ مِنْ قَبْلُ، لَقَدْ أَثْبَتَتِ التَّجَارِبُ أَنَّ (فَرْجِيَّةَ) الْعَيْنِ تُشَبِّهُ مَقْطَعًا عَرْضِيًّا مِنَ الْجَزَرِ، وَأَنَّهُ بِالْفِعْلِ مُفِيدٌ لِلْعَيْنِ بِسَبَبِ إِحْتَوَائِهِ عَلَى فَيْتَامِينِ (أ) الَّذِي يُؤَدِّي نَقْصُهُ إِلَى أَمْرَاضٍ عَدِيدَةٍ مِنْهَا جَفَافُ الْعَيْنِ، وَالْعَمَى اللَّيْلِيِّ.



1. أَقْرَأِ الْمَقَالَ السَّابِقَ قِرَاءَةً صَامِتَةً؛ لِاخْتَارَ الْعُنْوَانَ الْأَنْسَبَ مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِي.

صَحَّةُ الْإِنْسَانِ

الطَّعَامُ وَأَعْضَاءُ
الْجِسْمِ

الطَّعَامُ الْفُضْوِيُّ

وَقْتُ الْمُنَافَسَةِ

2. اَلْعَبُّ مَعَ زَمِيلِي لَعِبَةً "هَلْ تَعْلَمُ؟".

أَسْتَعِينُ بِالْمَقَالِ السَّابِقِ وَالْإِنْتَرْنِتْ؛ لِأَصْمَمَ بِطَاقَاتِ اللَّعِبِ.



هَلْ تَعْلَمُ مَا
فَائِدَةُ الْجَوَزِ؟



هَلْ تَعْلَمُ مَا
فَائِدَةُ الْفُطْرِ؟



هَلْ تَعْلَمُ مَا
فَائِدَةُ الْقَوَزِ؟

3. أَشَارِكُ زَمِيلِي فِي إِعْدَادِ طَبَقِ سَلْطَةِ شَهِيٍّ، يَحْتَوِي عَلَى ثِمَارٍ مُفِيدَةٍ مِمَّا قَرَأْتُ عَنْهَا، ثُمَّ أَكْمِلُ الْجَمَلَ الْآتِيَةَ:

- | | | |
|--------------|-----------------|----------------|
| سَأَقْطَعُ | فَهِيَ تُشْبِهُ | وَتَمْدُنَا بِ |
| سَأَلْتَقِطُ | فَهِيَ تُشْبِهُ | وَتُعْطِينَا |
| سَأَغْسِلُ | فَهِيَ تُشْبِهُ | وَمُفِيدَةٌ لـ |



4. أَتَعَاوَنُ مَعَ زَمَلَائِي؛ لِأَكْتُبَ نَصَائِحَ مُفِيدَةً لِبَعْضِ الْأَصْدِقَاءِ الَّذِينَ تَعَرَّضُوا لِلْمَشَاكِلِ الصُّحْيَةِ الْآتِيَةِ:

سَقَرُ تَجْدِ صُعُوبَةٍ
كَبِيرَةٍ فِي التَّرْكِيزِ

سَعِيدٌ يَعْانِي مِنْ
ضَغْفٍ فِي عِظَلَةِ
الْقَلْبِ

مَارَكٌ لَا يَجِبُ
الْمِزَاجَ، وَيُخْلِشُ
وَحِيدًا وَحَزِينًا

قَمَا لَمْ تَفْعَدْ
تَسْتَطِيعُ الْقِرَاءَةَ
لَيْلًا

الطعام



اكتب

قبل الكتابة

1. أوزع بطاقات العصف الذهني على أفراد مجموعتي؛ ليكتب كل منا عن الطعام والصحة.

الطعام العضوي	تأثير إعلانات الطعام	أنظمة الجنيح الجديدة

2. اجلس مع أفراد مجموعتي؛ لتبادل البطاقات ونناقش موضوع كل بطاقة، ثم أسجل الأفكار والآراء الجديدة، فيما يأتي:



3. أَسْتَعِينُ بِالْأَنْشِطَةِ السَّابِقَةِ: لِأَكْتُبَ مَقَالًا حَوْلَ: (الطَّعَامُ وَصِحَّةُ الْإِنْسَانِ وَسَلَامَتُهُ)، مَعَ صُرُورَةِ التَّنْظِيمِ وَتَوْضِيحِ رَأْيِي وَالرَّأْيِ الْآخَرِ.



Handwriting practice lines for the article.



أَخْتَفِلْ بِكِتَابَتِي

4. أُعِيدُ الْكِتَابَةَ بَعْدَ التَّنْقِيحِ، ثُمَّ أَنْشُرُ مَا كَتَبْتُ مَعَ زَمَلَائِي فِي الْجَرِيدَةِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ [الْعَرَبِيَّةُ تَجْمَعُنَا] - قِسْمُ الصَّحَّةِ.

التمارين الرياضية

نَوَاحِجُ التَّعَلُّمِ

- ✧ يستمع ويحدّد تفاصيل في نصوص موسّعة وبسيطة لموضوعات وصفية مألوفة، وبعضها غير مألوفة.
- ✧ يتنبأ عند الاستماع لنصوص موسّعة بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يعبر عن أفكاره ويستجيب لأفكار الآخرين.
- ✧ يروي معلومات تفصيلية من قصص وتجارب شخصية.
- ✧ يبادر ويشارك في مجموعة من التفاعلات في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يقرأ ويفهم تفاصيل في نصوص موسّعة بسيطة لموضوعات وصفية مألوفة وبعضها غير مألوفة.
- ✧ يستدل على معاني كلمات غير معروفة عند قراءة نصوص بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يتنبأ عند القراءة لنصوص موسّعة بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يستخدم أفكاره وأفكار الآخرين ليخطّط ويطوّر أفكاراً قبل الكتابة.
- ✧ يكتب فقرات منسقة تحتوي على جملة رئيسة وتفاصيل داعمة.





قاموسي

هَلَكَ

دَمَّرَ / زَالَ / مَاتَ. مثال: هَلَكَتِ الْمَدِينَةُ
بَعْدَ الْأَعْصَارِ.

بَرَكَهٌ

زِيَادَةٌ وَهَاءٌ. مثال: الْبَرَكَهُ فِي الْعَمَلِ
مُبَكَّرًا.

الْمُتَنَامِي

الْمُتَزَايِدُ. مثال: تَطَوَّرَ التَّكْنُولُوجِيَا مُتَنَامٍ
تَنَامِيًّا كَبِيرًا فِي هَذَا الْعَصْرِ.

الْمُبَادَرَة

مُصْطَلَحٌ يُقْصَدُ بِهِ الْمُسَارَعَةُ وَالسَّبْقُ إِلَى
الشَّيْءِ. مثال: أَحْبَبُ الْمُبَادَرَةَ بِالْعَمَلِ.

الْيَافَةُ

صِفَةُ لِلْسُّلُوكِ (الْأَذْبِ) / وَلِلْجِسْمِ
(تَنَاسُبٌ جِسْمَانِيٍّ). مثال: غَاثٌ مَنْ يَتَمَتَّعُ
بِلَيَافَةٍ بَدَنِيَّةٍ عَالِيَةٍ.

تَدَرَّجٌ

صَعِدَ دَرَجَةً دَرَجَةً. مثال: تَدَرَّجَ الْمُتَعَلِّمُ
مِنَ الْمُسْتَوَى الْأَوَّلِ إِلَى الْعَاشِرِ يَنْجَاحًا.

الإِخْمَاءُ

تَهْرِيئٌ مِنْ أَجْلِ الْأَسْتِعْدَادِ لِرِيَاضَةٍ مَا.
مثال: يُطَلَّبُ الْمُبْدَرْبُ إِلَى الطَّلَاقِ الْقِيَامَ
بِالإِخْمَاءِ قَبْلَ الْمُبَارَاةِ.

الْكِفَاءَةُ

الْقُدْرَةُ عَلَى أَدَاءِ الْعَمَلِ بِجُودَةٍ عَالِيَةٍ.
مثال: يَعْمَلُ الْمُهَنْدِسُ بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.

الأَطْرَافُ

مُفْرَدُهَا (طَرَفٌ) وَالْمَقْصُودُ الْيَدَانِ
وَالْقَدَمَانِ. مثال: تَجَمَّعَتْ أَطْرَافُ مِنَ
الْبُرَى.

هَشَاشَةُ الْعِظَامِ

مَرَضٌ يُصِيبُ الْعِظَامَ بِالضَّعْفِ. مثال:
تَنَاوَلُ غَدَاءٌ يَخْتَوِي عَلَى الْكَالْسِيُومِ
الَّذِي يَقِي مِنَ هَشَاشَةِ الْعِظَامِ.

التمارين الرياضية



أَسْتَمِعُ

1. أَسْتَمِعُ إِلَى النَّصِّ بِاسْتِخْدَامِ الْمَاسِحِ الصَّوْتِيِّ؛ لِأَحَدَدِ
مَوْضُوعِ النَّصِّ الْمَشْمُوعِ، ثُمَّ أُنَاقِشُ زَمِيلِي حَوْلَ أَسْبَابِ
اخْتِيَارِي.



0:00



مُقَابَلَةٌ إِذَاعِيَّة

بَرْنَامَجُ إِذَاعِيٍّ

أَغَانِ إِذَاعِيَّة



أُشَارِكُ زَمَلَائِي

2. أَلْعَبُ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي لُغْبَةً "سَبَاقِ التَّحَدِّي"؛ لِأَحَدَدِ مَعَانِي الْمُفْرَدَاتِ الْآتِيَةِ، الَّتِي وَرَدَتْ فِي النَّصِّ
الْمَشْمُوعِ:



بِرْكَةٌ - هَلَكَةٌ

الْيَاقَةُ

الْمُبَادَرَةُ

الْتِمَازَاتُ

3. أُعِيدُ الاسْتِمَاعَ ثُمَّ أَقْسَمُ النَّصَّ وَأَوْزَعُ الْأَدْوَارَ؛ لِأَمَثَلِهِ مَعَ زُمَلَائِي مُرَاعِيًا كُلَّ التَّفَاصِيلِ الْوَارِدَةِ فِيهِ.

الأغنية

المُذِيقَةُ المَقْطَعُ الثَّانِي

المُذِيقَةُ المَقْطَعُ الْأَوَّلُ

الإعلان



المُذِيقَةُ المَقْطَعُ الْأَخِيرُ

أَعْمَقُ فَهْمِي

4. أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي لُغَبَةً "اِكْشِفْ أَوْرَاقَكَ"؛ لِأَخَذَدَ تَفَاصِيلَ مُهِمَّةٍ فِي النَّصِّ الْمَسْمُوعِ، وَأُبْدِي رَأْيِي فِي بَعْضِ الْأَحْدَاثِ.

1. مَا هُوَ "تَحْدِي دُبِّي لِلْيَاقَةِ"؟
2. مَنْ أَطْلَقَ مُبَادَرَةَ التَّحْدِي؟ وَمَتَى؟
3. أُبْدِي رَأْيِي فِي أَهْدَافِ هَذِهِ الْمُبَادَرَةِ.
4. هَلْ أَثَارَتِ الْأَغْنِيَةُ حَمَاسِي؟ أَوْضَحْ رَأْيِي،
5. عَمَّ أُعْلِنَ فِي هَذَا الْبَرْنَامِجِ؟
6. كَيْفَ سَأُشَارِكُ فِي هَذَا التَّحْدِي؟

التمارين الرياضية



أَتَحَدَّثُ

1. أَشَارِكُ زُمَلَائِي فِي جَلَسَةِ الْعَصْفِ الدَّهْنِي، حَوْلَ أَنْوَاعِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ، الَّتِي أُمَارِسُهَا، وَكَذَلِكَ أَفْرَادَ أُسْرَتِي.



2. أَبَادِرُ فِي جَمْعِ فَوَائِدِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ؛ لِأَتَحَدَّثَ عَنْهَا أَمَامَ مَجْمُوعَتِي.



3. أَصَمُّ لُعْبَةٍ "الاعتراض"؛ لِأَسَحَبَ إِحْدَى الْبِطَاقَاتِ، ثُمَّ اعْتَذَرَ عَنْ مُمَارَسَتِهَا مَعَ إِبدَاءِ أَسْبَابٍ مَنْطِقِيَّةٍ لِإِعْتِرَاضِي.



تَمارِينُ التَّوَازُنِ

تَمارِينُ الضَّغْطِ

تَمارِينُ الإِخْمَاءِ

تَمارِينُ زَفْعِ
الْأَثْقَالِ

تَمارِينُ اليَوْعَا

أَتَذَكَّرُ:

إِسْتِخْدَامُ أَذْوَاتِ نَفْيِ الْفِعْلِ الْمُضَارِعِ:
(لَمْ) تُحَوِّلُ زَمَنَ الْفِعْلِ الْمُضَارِعِ إِلَى الْمَاضِي، (لَنْ) تُحَوِّلُ زَمَنَ الْفِعْلِ الْمُضَارِعِ إِلَى الْمُسْتَقْبَلِ.



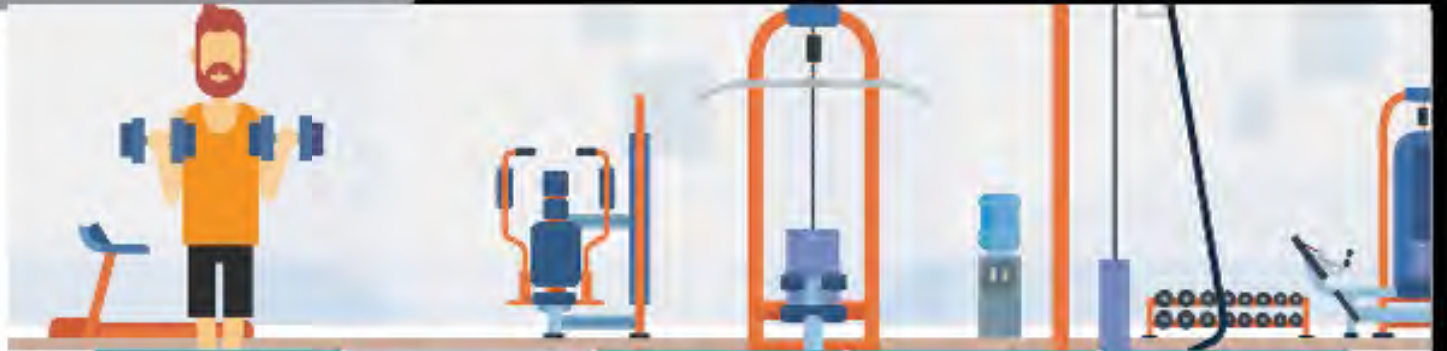
4. أَشَارِكُ زُمْلَائِي الرَّأْيَ، فِي الْمُوَارَاةِ بَيْنَ الْمَوْضُوعَيْنِ الْآتِيَيْنِ:



التمارين الرياضية



أَقْرَأْ



عجائب وغرائب

الصحة والسلامة

التكنولوجيا

العلوم

الصفحة الرئيسية

تشمل نوعين:

الأول: التمدد الثابت، وينتال على ذلك مد عضلات الركبة من خلال الجلوس على الأرض مع تمديد الساقين إلى الأمام الثاني: التمدد الدينامي، كتمارين الاحماء قبل التمرين والمباريات.

فوائد هذه التمارين تشمل على تحسين مرونة الجسم، وزيادة اللياقة، وتقليل خطر الإصابة خلال الأنشطة الرياضية.

يتجنب الإصابة في أثناء التمرين يجب ألا تزيد من تفرين التمدد عندما تكون عضلاتك باردة.

تمارين المرونة



من أشهر أنواعها: تمارين البوغا، والتوفوف على قدم واحدة، وتمارين كرة ولوح التوازن.

هذا النوع من التمارين مفيد للجميع، خاصة كبار السن لأن توازن العضلات يقلل من تقدم العمر، وكذلك يقلل من خطر إصابته الأطراف.

قال الأطباء: إن الخطر الرئيس من ممارسة تمارين التوازن هو أنك قد تسقط، وتضخون باليد بالتمارين السهلة، مع ضرورة وجود شيء قريب منك، يمكنك التمسك به إذا بدأت بالسقوط.

تمارين التوازن

من أهم أنواعها: المشي السريع، والجري، والساحة، وألعاب الكرة، والركض.

تُحسن التمارين الهوائية صحة القلب والرقبتين والجهاز الدوري، حيث أثبتت الدراسات أن هذه التمارين تقوي القلب، وتفعله لضخ الدم أكثر كفاءة، وتخفض معدل ضربات القلب، كما وزد في بغض المعجلات الطبيعية أن هذا النوع من التمارين يقلل من إصابة الشرايين بالكوليسترول (الدهون) الضارة.

يتجنب الإصابة في أثناء القيام بهذه التمارين، يجب البدء بنظم والتدرج بالإحماء، وكذلك مراجعة الطبيب لمن يعاني من مشاكل صحية.

التمارين الهوائية

لها أنواع عديدة، منها:

رفع الأثقال، واستخدام آلات الوزن في الصالات الرياضية.

على الرغم من أن هذه التمارين يُنصح بها الرجال إنما لها فائدة كبيرة للنساء أيضًا، فهذه التمارين تساعد على تقوية

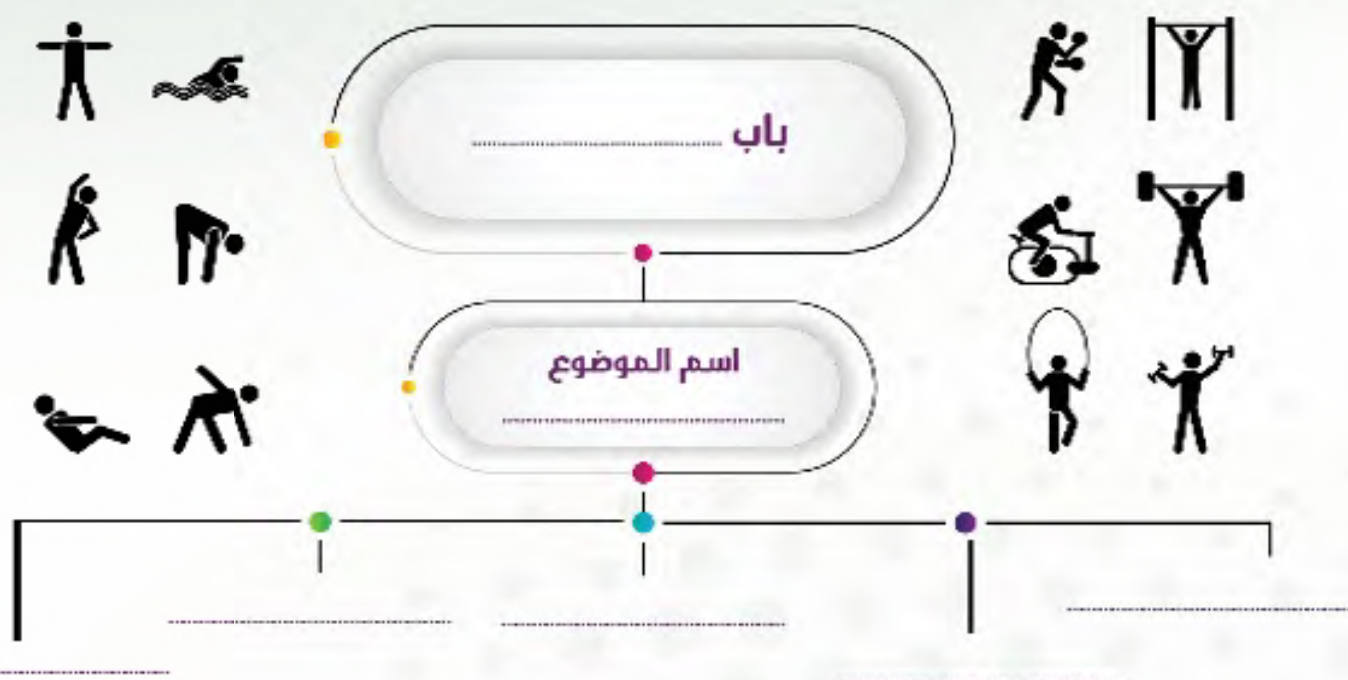
العضلات الهزيلة، وتزيد من كثافة العظام لتقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، كما تساعد على زيادة التحمل

الغذائي بالمساخنة على فقدان الوزن الزائد.

يتجنب الإصابة يجب الانتباه لاختيار التمرين المناسب لعمره، ومن الأفضل الاستعانة بمدرّب شخصي مُحترف؛ للتأكد من أنك تقوم بالتمرين المناسب وبالمسوى الصحيح.

تمارين القوة

1. أَتَصَفِّحُ بَابَ (الصُّحُفِ وَالسَّلَامَةِ) السَّابِقِ، فِي مَجَلَّةِ (العَرَبِيَّةُ تَجْمَعُنَا) الإِلِكْتُرُونِيَّةِ؛ لِأَلْخُصِّ النُّقَاطَ الرَّئِيسَةَ فِي النُّصِّ الْمَقْرُوءِ.



2. أَشَارِكُ زُمْلَائِي فِي لُعْبَةِ "القَارِئِ الْمُرْسَالِ"



أَعْمَقُ فَهْمِي

3. أَنَاقِشُ أَفْرَادَ مَجْمُوعَتِي فِي الْبَحْثِ عَنْ إِجَابَاتِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ:

- أَيُّ التَّمَارِينِ مُفِيدَةٌ لِصِحَّةِ الْقَلْبِ؟
- أَخَذْتُ أَنْوَاعَ التَّمَارِينِ الْهَوَاتِيَّةِ.
- أَصِفْ بِالتَّفْصِيلِ تَمَارِينَ الْمُرُونَةِ بِنَوْعِيهَا.
- مَا التَّمَارِينُ الَّتِي تُمَارِسُهَا، وَأَيُّ هَذِهِ التَّمَارِينِ تُحْطَطُ لِلتَّدْرِبِ عَلَيْهَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ؟

التمارين الرياضية



اَلْكُتُبُ

1. اَخْطُطُ مَعَ زُمْلَانِي لِلْكِتَابَةِ عَنْ أَهَمِّ فَعَالِيَّاتٍ تَحْدِي دُبَيَّ 30-30 لِلْيَاقَةِ لِهَذَا الْعَامِ



2. اَكْتُبْ عَنْ أَهَمِّ التَّمَارِينِ الَّتِي سَأَقُومُ بِهَا؛ اسْتَعِدَادًا لِلْسَّبَاقَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ.

نوع
السباق

نوع
التدريب



3. أَكْتُبْ مَوْضوعًا مِنْ ثَلَاثِ فِقرَاتٍ، عَلَى أَنْ تَحْتَوِيَ كُلُّ فِقرَةٍ عَلَى تَفَاصِيلٍ دَائِمَةٍ
عَنْ أَهَمِّيَّةِ الْقِيَامِ بِالتَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ وَأَنْوَاعِهَا الْمُخْتَلِفَةِ، مَعَ تَقْدِيمِ بَعْضِ
النَّصَائِحِ لِمَنْ يُخَطِّطُ لِلْمُشَارَكَةِ فِي سِبَاقَاتٍ رِیَاضِيَّةٍ عَلَى مُسْتَوَى الْمَدِينَةِ.



أَحْتَفِلْ بِكِتَابَتِي

4. أُعِيدُ الْكِتَابَةَ بَعْدَ تَصْحِيحِ الْأَخْطَاءِ وَالْمَلْحُوظَاتِ الَّتِي يُقَدِّمُهَا الْمُعَلِّمُ ، ثُمَّ أَنْشُرُ مَا كَتَبْتُ فِي الْمَجَلَّةِ
الْإِلِكْتَرُونِيَّةِ (العَرَبِيَّةُ تَجْمَعُنَا).

الصَّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ

نَوَاحِجُ التَّعَلُّمِ

- ✧ يستمع ويحدّد تفاصيل في نصوص موسّعة وبسيطة لموضوعات وصفية مألوفة، وبعضها غير مألوفة.
- ✧ يتنبأ عند الاستماع لنصوص موسّعة بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يعبر عن أفكاره ويستجيب لأفكار الآخرين.
- ✧ يروي معلومات تفصيلية من قصص وتجارب شخصية.
- ✧ يبادر ويشارك في مجموعة من التفاعلات في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يقرأ ويفهم تفاصيل في نصوص موسّعة بسيطة لموضوعات وصفية مألوفة وبعضها غير مألوفة.
- ✧ يستدل على معاني كلمات غير معروفة عند قراءة نصوص بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يتنبأ عند القراءة لنصوص موسّعة بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يستخدم أفكاره وأفكار الآخرين ليخطّط ويطوّر أفكاراً قبل الكتابة.
- ✧ يكتب فقرات منسّقة تحتوي على جملة رئيسة وتفاصيل داعمة.





قاموسي

الدَّرْدَشَةُ

اجْتِلَاطُ الْكَلَامِ وَكَثْرَتُهُ. مِثَالُ: كَثُرَتْ
الدَّرْدَشَةُ عَلَى وَسَائِلِ التَّوَاصُلِ
الاجْتِمَاعِيِّ.

اِكْتَسَحَ

فَازَ عَلَى غَيْرِهِ مَهَارَةً. مِثَالُ: اِكْتَسَحَ
الْمُتَسَابِقُ كُلَّ الْمُسَارِكِينَ، فَاسْتَحَقَّ الْفَوْزَ.

الْفَوْرِيُّ

الْعَاجِلُ. مِثَالُ: اُتِّصَلُ بِالْخَطِّ الْفَوْرِيِّ فِي
حَالَةِ الطَّوَارِي.

المُرَافِقُ

الْمُصَاحِبُ. مِثَالُ: كَانَ الْمُعَلِّمُ مُرَافِقًا
لِمَجْمُوعَتِي فِي الرُّحْلَةِ.

الدُّعْرُ

الْخَوْفُ الشَّدِيدُ. مِثَالُ: الْخَرِيقُ أَصَابَ
أَخِي الصَّغِيرَ بِالدُّعْرِ.

البَالِغُ

مَنْ وَصَلَ لِسِنَ الرُّشْدِ وَالْبُلُوغِ. مِثَالُ:
يَشْعُرُ الْبَالِغُ بِالمَسْئُوءَةِ.

تَطَفَّلَ

تَدَخَّلَ فِيهَا لَا يَغْنِيهِ. مِثَالُ: الشَّخْصُ
الْمُضُولُ دَائِمًا يَتَطَفَّلُ عَلَى غَيْرِهِ.

التَّوَجُّسُ

إِحْسَاسٌ دَاجِيٌّ بِالْخَوْفِ مِنْ شَيْءٍ
سَيَحْدُثُ. مِثَالُ: اِتَّوَجَّسَ مِنَ التَّعَامُلِ
مَعَ الْغُرَبَاءِ.

الْاِكْتِنَابُ

مَرَضٌ نَفْسِيٌّ، يُصَاحِبُهُ أَعْرَاضٌ مُخْتَلِفَةٌ.
مِثَالُ: مَرِيضُ الْاِكْتِنَابِ يَجِبُ أَنْ
يَسْتَشِيرَ الطَّبِيبَ النَّفْسِيَّ.

الْوَهْلَةُ

أَوَّلُ مَا تَرَاهُ. مِثَالُ: عَرَفْتُ الْإِجَابَةَ
الصَّحِيحَةَ مِنَ الْوَهْلَةِ الْأُولَى.

الصحة النفسية



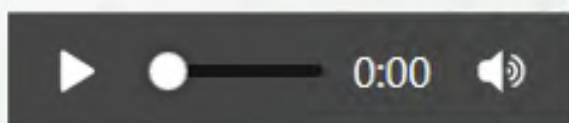
أَسْتَمِعُ

قَبْلَ الاسْتِمَاعِ

1. أَشَارِكُ زَمِيلِي فِي تَأْمُلِ الصُّورَةِ الْآتِيَةِ؛ لِاتِّبَاءِ بِمَوْضُوعِ الاسْتِمَاعِ.



2. اسْتَخْدِمُ الْمَاسِخَ الصَّوْتِيَّ؛ لِاسْتِمَاعٍ إِلَى النَّصِّ، ثُمَّ أَخَذُ
مَوْضُوعَ النُّشْرَةِ الْإِخْبَارِيَّةِ.





3. أَلْعَبْ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي لَعِبَةً "سَلِّمْ- خُذْ- أَعْطِ"؛
لِأَخْمَنَ الْمَقْصُودَ بِالْمَفَاهِيمِ الْوَارِدَةِ فِي النُّصِّ الْمَسْمُوعِ.

تطبيق المرافق
الشخصي

الدردشة
الافتراضية

اكتساح
(الروبوت)

4. أَجِيبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ؛ لِأَرْبَحَ (رَبِيبًا) مُضْجِكًا لِلدَّعْمِ النَّفْسِيِّ:



هَلْ كَانَ نَجَاحُ (الرَّبِيبِ) مُتَوَقَّعًا؟ وَلِمَاذَا؟

مَتَى ظَهَرَتْ أَوَّلُ بَرَامِجِ الدَّرْدَشَةِ لِلْمُعَالَجَةِ النَّفْسِيَّةِ؟

مَاذَا تَقْدُمُ تَطْبِيقَاتُ الْمُرَافِقِ الشَّخْصِيِّ؟

مَا الَّذِي يَجْمَعُ كُلَّ (رَبِيبَاتِ) الدَّرْدَشَةِ؟

كَيْفَ يُسَاعِدُ الذِّكَاءُ الْأَصْطِنَاعِيُّ فِي الْعِلَاجِ النَّفْسِيِّ؟

هَلْ تَتَوَقَّعُ أَنَّ الْمُعَالَجَةَ الْأَلْبِيَّ سَيَجُلُ بَدِيلًا عَنِ الْمُعَالَجَةِ الْبَشَرِيَّةِ؟ وَصِّحْ رَأْيَكَ.

الصَّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ



أَتَحَدَّثُ

أَعْظِظْ لِلتَّحَدُّثِ

1. أَكْمِلُ الْعَمُودَ الْأَوَّلَ وَالثَّانِي فِي الْجَدْوَلِ الذَّاتِي؛ لِاسْتَعِدَّ لِمُنَاقَشَةِ زُمَلَائِي فِي مَوْضُوع:

” أَهْمِيَّةُ الصَّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ “

أَعْرِفُ

أَرِيدُ أَنْ أَعْرِفَ

تَعَلَّمْتُ



2. أَوْظِّفْ جُمْلًا فِعْلِيَّةً لِاتَّحَدَّثَ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي عَنِ الْمَوْضُوعِ الْآتِي:

الدعم
النفسي
الفوري

الذكر:

إِسْتِخْدَامُ الْجُمْلَةِ الْفِعْلِيَّةِ الْذَاتَةِ

(فَعْلٌ + فَاعِلٌ - مَفْعُولٌ)

مِثَالٌ: يُشْعِفُ الطَّبِيبُ الْمَصَابَ ، يَنْتَقِرُ

الْمَصَابُ مُسَاعِدَةً



الانتقال

الفشل

الحوادث

الفقد

الكوارث
الطبيعية

الخوف
المرض

3. أَبْذِي رَأْيِي فِي الْمَقُولَةِ الْآتِيَةِ مَعَ زُمَلَائِي؛ لِاتَّعَرَّفَ الْأَرَاءَ الْمُخْتَلِفَةَ وَالْمُتَنَوِّعَةَ:



4. أَجْرِي جَوَارًا مَعَ الْأَخْصَائِي النَّفْسِي فِي الْمَدْرَسَةِ؛ لِاتَّجَنَّبَ التَّعَرُّضَ لِلضَّغْطِ النَّفْسِيِّ قَبْلَ الْاِخْتِبَارَاتِ.



5. أَلْعَبْ مَعَ زُمَلَائِي لُغْبَةً "قُلْ شَيْئًا"؛ لِتَجَنَّبَ الْأَلَمَ النَّفْسِي وَتَحْطِيَ الْمَوَاقِفِ الصَّعْبَةِ الْآتِيَةِ.



الصَّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ



أَقْرَأْ

1. أَقْرَأِ النَّصَّ الْآتِيَّ قِرَاءَةً "الْجَسَدِ الْوَاحِدِ" مَعَ زَمَلَائِي؛ لِنَتَعَرَّفَ مَوْضُوعَهُ.

دليل الإسعافات الأولية النفسية



تُقَدَّمُ مُنَظَّمَةُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةُ دَلِيلًا مُوجِّزًا عَلَى فَهْمِ الْإِسْعَافَاتِ الْأُولَيَّةِ النَّفْسِيَّةِ، يَبْدَأُ الدَّلِيلُ بِتَعْرِيفِ هَذَا النَّوعِ مِنَ الْإِسْعَافَاتِ، عَلَى النَّحْوِ الْآتِي:

" إِنَّ الْإِسْعَافَاتِ الْأُولَيَّةِ النَّفْسِيَّةِ هِيَ اسْتِجَابَةُ إِنْسَانِيَّةِ لِأَشْخَاصٍ تَعَرَّضُوا لِلْمُعَانَاةِ، وَقَدْ يَكُونُونَ فِي حَاجَةٍ إِلَى الدَّعْمِ النَّفْسِيِّ "

تَشْمَلُ الْإِسْعَافَاتُ جَوَانِبَ عِدَّةٍ، كَمَا يَأْتِي:

- تَقْدِيمُ الْمُسَاعَدَةِ دُونَ تَطَلُّقٍ - تَقْدِيرُ الْاِحْتِيَاجَاتِ وَالْمَخَافَةِ - الِاسْتِمَاعُ الْجَيِّدُ
- حِمَايَةُ الْأَشْخَاصِ مِنَ التَّعَرُّضِ لِلْمَزِيدِ مِنَ الْأَذَى - تَهْدِئَةُ النَّاسِ ثُمَّ مُسَاعَدَتُهُمْ.

تَسْتَهْدِفُ هَذِهِ الْإِسْعَافَاتُ الْأَشْخَاصَ الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ ضَيْقٍ نَفْسِيٍّ، وَتَعَرَّضُوا مُؤَخَّرًا إِلَى أَرْزَمَةٍ حَقِيقِيَّةٍ، وَلَا تَقْرُضُ الْمُسَاعَدَةَ عَلَى مَنْ لَا يُرِيدُهَا، كَمَا تُقَدَّمُ هَذِهِ الْإِسْعَافَاتُ لِلأَطْفَالِ وَالبَالِغِينَ عَلَى حَدٍّ سَوَاءٍ، وَمِثَالٌ عَلَى ذَلِكَ: الْمَصَابُونَ بِجُرُوحٍ خَطِيرَةٍ، وَالأَشْخَاصُ الَّذِينَ قَدْ يُؤْذُونَ أَنْفُسَهُمْ أَوْ الْآخَرِينَ، وَكَذَلِكَ مَنْ يُعَانِي مِنَ الْأَلْزِعَاجِ الشَّدِيدِ.

مَتَى تُقَدَّمُ الْإِسْعَافَاتُ؟ مِنْ أَسْمِهَا نَفْهَمُ أَنَّهَا تُقَدَّمُ مِنَ الْوَهْلَةِ الْأُولَى الَّتِي يَتَعَرَّضُ فِيهَا الشَّخْصُ لِلْأَرْزَمَةِ النَّفْسِيَّةِ، لَكِنَّهَا قَدْ تَمْتَدُّ لِمَرَاتٍ لَاحِقَةٍ.

يَتَبَادَرُ إِلَى الْأَذْهَانِ أَنَّ هَذِهِ الْإِسْعَافَاتِ كَمَثَلِيَّتِهَا الطَّبِئَةِ، تُقَدَّمُ فِي أَيِّ مَكَانٍ أَمِنٍ، فَتَجِدُهَا فِي الْمَرَاكِزِ الصَّحِّيَّةِ وَالْمُخَيَّمَاتِ وَالمَدَارِسِ وَفِي مَوْقِعِ الْحَادِثِ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ.

يُشِيرُ الدَّلِيلُ إِلَى أَهَمِّيَّةِ تَقْدِيمِ الْإِسْعَافَاتِ الْأُولَيَّةِ النَّفْسِيَّةِ تَقْدِيمًا مَسْئُولًا وَفَوْرِيًا لِمَنْ تَظْهَرُ عَلَيْهِ أَخْذُ هَذِهِ الْأَعْرَاضِ: الْخَوْفُ الْمَرَضِيُّ، الزَّرَقُ وَالْكَوَابِيسُ، الصَّمْتُ التَّامُّ وَعَدَمُ الْحَرَكَةِ، الْحُزْنُ وَالْاِكْتِنَابُ، أَعْرَاضُ جَسَدِيَّةٍ كَالْارْتِعَاشِ وَفُقْدَانِ الشَّهْيَةِ.

الْمُسَاعَدَةُ الْمَسْئُولَةُ مِنْ خِلَالِ احْتِرَامِ السَّلَامَةِ وَالْكَرَامَةِ وَالْحَقُوقِ، وَالِاعْتِنَاءِ بِالنَّفْسِ كَيْ تُقَدَّمَ الدَّعْمُ السَّلِيمُ لِلْمُحْتَاجِينَ، وَأَخِيرًا مُرَاعَاةُ مَبَادِيِ الْإِسْعَافَاتِ (أَنْظَرُوا- اسْتَمِعُوا- ارْبِطُوا).



2. بَعْدَ قِرَاءَةِ النَّصِّ السَّابِقِ، أَشَارِكْ زَمِيلِي فِي الْمُقَارَنَةِ الْآتِيَةِ:



3. أَلْعَبْ مَعَ زَمَلَانِي لُعْبَةَ "سُؤَالٌ يَبْحَثُ عَنْ إِجَابَةٍ"؛ لِأَلْخُصَّ النَّصَّ الْمَقْرُوءَ، فِيمَا يَلِي:

دَلِيلُ الْجَيْبِ لِلْإِسْعَافَاتِ الْأُولِيَّةِ النَّفْسِيَّةِ

السُّؤَالُ

مَنْ؟

مَتَى؟

أَيْنَ؟

كَيْفَ؟

أَعْمُقُ فَهْمِي



4. أَفَكَّرْتُ مَعَ زَمِيلِي: لِأَحْصَرَ الْأَعْرَاضَ الَّتِي قَدْ تَطَهَّرَ عَلَى مَنْ يَتَعَرَّضُ لِإِزْمَةِ نَفْسِيَّةٍ، كَمَا وَرَدَتْ فِي النَّصِّ، وَأُحْمِنُ أَعْرَاضًا أُخْرَى.

5. أَتَخَيَّلُ أَنَّ هُنَاكَ شَخْصًا، قَدَّمَ الْإِسْعَافَاتِ تَقْدِيمًا غَيْرَ مَسْئُولٍ.

كَيْفَ تَتَوَقَّعُ أَنْ يَتَصَرَّفَ هَذَا الشَّخْصُ؟

الصحة النفسية



اكتب

قبل الكتابة

1. أشارك أفراد مجموعتي؛ لأجمع الحالات التي قد يحتاج فيها الطالب إلى الدعم النفسي، مُستعينًا بالخريطة الذهنية الآتية:



أخطط لكتابتي

2. أشارك زميلي في التخطيط لإعداد كتيب: (الإسعافات النفسية الطلابية)



3. أَعْرِضْ مَا كَتَبْتُ عَلَى مُعَلِّمِي؛ لِأَصْحَحَ الْأَخْطَاءَ، وَأُنْقِصَ الْأَفْكَارَ، لِتَكُونَ أَكْثَرَ وَضُوحًا مَعَ تَقْدِيمِ النَّصَائِحِ الْمُفِيدَةِ وَالْمَدْرُوسَةِ.



أَحْظِظْ لِكِتَابَتِي

4. أَنْشُرْ مَا كَتَبْتُ فِي الْمَجَلَّةِ الْمَدْرَسِيَّةِ "الْعَرَبِيَّةُ دَجْمَعُنَا"؛ حَتَّى يَسْتَفِيدَ كُلُّ زُمَلَائِي فِي الْمَدْرَسَةِ.

جائزة نوبل

نَوَاجِجُ التَّعَلُّمِ

- ✧ يستمعُ ويحدِّدُ تفاصيلَ في نصوصٍ موسَّعةٍ وبسيطةٍ لموضوعاتٍ وصفيةٍ مألوفةٍ، وبعضها غيرُ مألوفةٍ.
- ✧ يتنبأُ عندَ الاستماعِ لنصوصٍ موسَّعةٍ بسيطةٍ في موضوعاتٍ وصفيةٍ مألوفةٍ.
- ✧ يعبِّرُ عن أفكاره ويستجيبُ لأفكارِ الآخرين.
- ✧ يروي مَعلوماتٍ تفصيليةً من قصصٍ وتجاربٍ شخصيةٍ.
- ✧ يبادرُ ويشاركُ في مجموعةٍ من التفاعلاتِ في موضوعاتٍ وصفيةٍ مألوفةٍ.
- ✧ يقرأُ ويفهمُ تفاصيلَ في نصوصٍ موسَّعةٍ بسيطةٍ لموضوعاتٍ وصفيةٍ مألوفةٍ وبعضها غيرُ مألوفةٍ.
- ✧ يستدلُّ على معاني كلماتٍ غيرِ معروفةٍ عندَ قراءةٍ نصوصٍ بسيطةٍ فيموضوعاتٍ وصفيةٍ مألوفةٍ.
- ✧ يتنبأُ عندَ القراءةِ لنصوصٍ موسَّعةٍ بسيطةٍ في موضوعاتٍ وصفيةٍ مألوفةٍ.
- ✧ يستخدمُ أفكاره وأفكارَ الآخرين ليخطِّطَ ويطوِّرَ أفكارًا قبلَ الكتابةِ.
- ✧ يكتبُ فقراتٍ منسَّقةً تحتوي على جملةٍ رئيسةٍ وتفاصيلٍ داعمةٍ.





قاموسي

المُدْمَرُ

المُهْلِكُ. مثال: تأثّر الحَرْبِ مُدْمَرُ للبَشَرِ.

الدِّينَامِيْتُ

مادّةٌ كيميائيّةٌ شديدةُ الانفجار. مثال:
الدِّينَامِيْتُ مادّةٌ خَطِرَةٌ، تُسْتَخْدَمُ بِحَذَرٍ
شَدِيدٍ.

مَنَحَ

أَعْطَى. مثال: مَنَحَتِ الدَّوْلَةُ الْوَلَدَ
جائِزَةَ الطَّالِبِ الْمِثْنِيَّ.

الْمَنَاجِمُ

مُفْرَدُهَا (مَنَجَمٌ)، نَفَقٌ يُسْتَخْرَجُ مِنْهُ
الْمَعَادِنُ كَالذَّهَبِ وَالْبَيْضَةِ فِي الْأَرْضِ. مثال:
قَرَأْتُ خَبَرَ عَنِ اكْتِشَافِ مَنَاجِمِ الذَّهَبِ.

الْوَصِيَّةُ

ما يوصي بِهِ الْمُنُوتِيُّ قَبْلَ وَفَايِهِ. مثال:
يَجِبُ أَنْ نُنْقِذَ وَصِيَّةَ جَدِّي.

الْأَفْقَادُ

جَمْعُ (فَقْدٍ)، وَهُوَ الْمُنْفَرِدُ. مثال: جَدِّي
كَانَ مِنَ الْعُلَمَاءِ الْأَفْقَادِ.

حَظِي

نَالَ الْأَمْرَ لِأَنَّهُ مَحْظُوطٌ. مثال: حَظِي
الْأَلْعَبِ مَهَارَةً عَجِيبَةً.

عَكَفَ عَلَى

أَقْبَلَ عَلَى الشَّيْءِ وَوَاطَأَ. مثال: عَكَفَ
الْمُتَعَلِّمُ عَلَى دِرَاسَتِهِ بِجِدِّ.

الرَّحِيلُ

الْفَرَّائِي أَوْ الثَّقُوتُ. مثال: خَيْرَ رَحِيلٍ
جَدِّي كَانَ مُؤَلِّمًا جَدًّا.

شَتَّى

مُخْتَلِفٌ وَمَتَعَدَّدٌ. مثال: أَحِبَّ أَنْ أَقْرَأَ
فِي مَجَالَاتٍ شَتَّى.

جائزة نوبل



أَسْتَمِعُ



ألفرد نوبل

قَبْلَ الاسْتِماعِ

أَفْكَرُ - أَزَاوِجُ - أَشَارِكُ

1. أَشَارِكُ زُمْلَانِي فِي الْحَدِيثِ عَمَّا أَعْرِفُ عَنْ صَاحِبِ هَذَا التَّمْثَالِ.

2. أَسْتَخْدِمُ الْمَاسِخَ الصَّوْتِيَّ؛ لِأَسْتَمِعَ إِلَى النَّصِّ، ثُمَّ أَحَدُّ الشَّخْصِيَّاتِ الْمُشَارِكَةِ فِي الْحِوَارِ.



أَعِيدُ الاسْتِماعَ

3. ثُمَّ أَسْتَنْتِجُ أَهَمَّ صِفَاتِ (ألفرد نوبل) مِنَ النَّصِّ الْمَسْمُوعِ؛ لِأَعْلَقَهَا عَلَى بَابِ مَتْحَفِ جَائِزَةِ نوبِلِ فِي السُّوَيْدِ.



صِفَاتُ دَاخِلِيَّةُ

انْذَكِّرْ:

صِيَاعَةٌ (الْمَنْعُ الْفَاعِلُ)، مِثَالُ: كَاتِبٌ - يَكْتُبُ - يَكْتُبُ - دَارِسٌ - عَلِمَ - دَاشِرٌ - قَارِئٌ



أشارك مجموعتي



4. أوزع الأدوار على أفراد مجموعتي، لأعيد تفاصيل الجوار في النص المسموع بأسلوبي، وكما يمكنني إضافة شخصية واحدة جديدة لم تشارك في النص.

وقت المناقشة

5. ألعب لعبة "أعط واحدة- وخذ واحدة"؛ لأربح زيارة لمتحف جائزة نوبل، من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

ما أسماء الجوائز التي وزعت في النص؟

ماذا كان يفعل الجد مع الأخفاد؟

من أطلق عليه "تاجر الموت"؟ ولماذا؟

لماذا كانت حبيبة تريد الفوز بجائزة نوبل؟

كيف خلد نوبل ذكراه؟

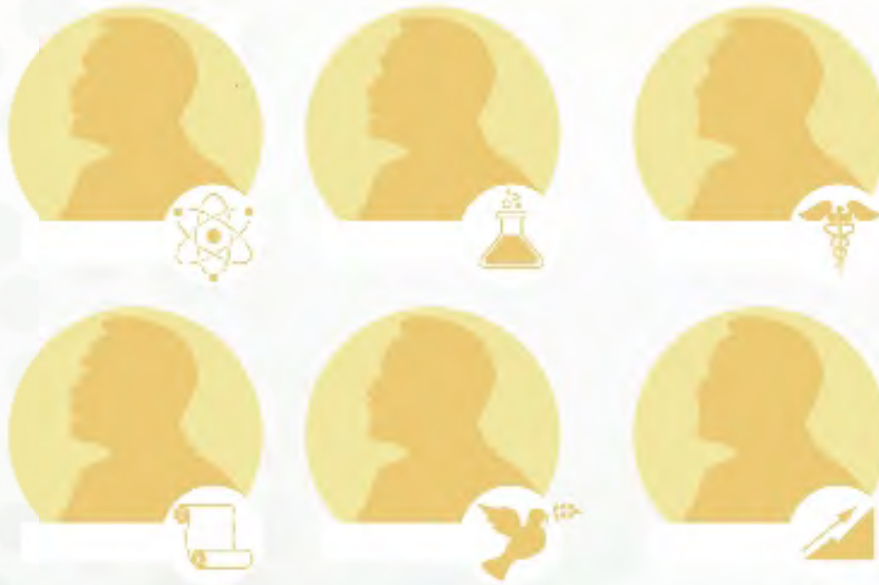
جائزة نوبل



أَتَحَدَّثُ

أُشَارِكُ مَجْمُوعَتِي

1. أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أَشَارِكُ زُمْلَائِي فِي الْحَدِيثِ عَنْ مَجَالَاتِ جَائِزَةِ نُوبَلِ الْعَالَمِيَّةِ.



أُشَارِكُ مَجْمُوعَتِي

2. أَلْعَبُ لُعْبَةً (قُلْ شَيْئًا): لِأَجْمَعَ مَعْلُومَاتٍ صَحِيحَةً، عَمَّا يَأْتِي:

قِيَمَةُ جَائِزَةِ
نُوبَلِ

شُرُوطُ جَائِزَةِ
نُوبَلِ

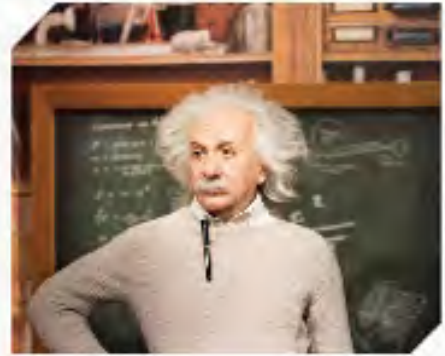
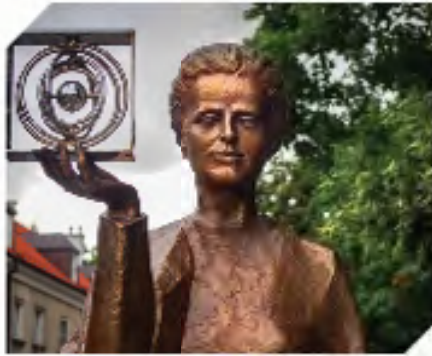


3. أَتَخَدُّثُ مَعَ أَفْرَادٍ مَجْمُوعَتِي، عَنْ إِحْدَى الشَّخْصِيَّاتِ الَّتِي نَالَتْ جَائِزَةَ نوبَلٍ، مَوْظَعًا اسْمَ الْفَاعِلِ تَوْظِيْفًا صَحِيْحًا.



4. أَشَارِكُ زُمْلَائِي فِي لُعْبَةٍ "مَنْ أَنَا؟"

أَسْتَعِينُ بِالْإِنْتَرْنِتْ؛ لِأَزْوِي قِصَصًا حَقِيقِيَّةً عَنْ أَشْخَاصٍ حَصَلُوا عَلَى جَائِزَةِ نوبَلٍ.



ويليام ج. كابلين جونيور



السير بيتر ج. راتكليف



غريغ ل. سيمينزا



أَصْغُرُ حَاصِلَةً عَلَى جَائِزَةِ نوبَلٍ لِلسَّلَامِ وَمَا زَالَتْ تَتَشَاخَرُ مَعَ أَخِيهَا الصَّغِيرِ



جائزة نوبل



أَقْرَأْ

1. أَقْرَأْ السِّيرَةَ الْغَيْبِيَّةَ الْآتِيَّةَ قِرَاءَةً صَامِتَةً؛ لِاتَّعَرُّفِ صَاحِبِهَا:



أَحْمَدُ زَوَيْل

نَشَأَتُهُ وَحَيَاتُهُ

أَحْمَدُ حَسَنِ زَوَيْل (26 فبراير 1946 - 2 أغسطس 2016). هُوَ عَالِمُ الْكِيمِيَاءِ الْغَرْبِيِّ الَّذِي حَصَلَ عَلَى جَائِزَةِ نوبِل فِي الْكِيمِيَاءِ سَنَةَ 1999م.

وُلِدَ الدُّكْتُورُ أَحْمَدُ زَوَيْل فِي مَدِينَةِ دَمَنْهَوْرَ بِمِصْرَ، وَتَمَتَّعَ بِمَحَبَّةٍ غَامِرَةٍ مِنْ وَالِدَيْهِ، كَمَا صَرَخَ لَاحِقًا أَنَّ سِرَّ نَجَاحِهِ وَتَخَطُّبِهِ كُلِّ الصُّعَابِ، هُوَ الدُّعْمُ وَالْمُسَانَدَةُ الَّتِي كَانَ يَتَلَقَّاها دَائِمًا مِنْ أُسْرَتِهِ الصَّغِيرَةِ.

فِي الْمَرَحَلَةِ الثَّانَوِيَّةِ وَالْجَامِعِيَّةِ عَكَّفَ زَوَيْل عَلَى الدِّرَاسَةِ وَعَمَلِ الْأَبْحَاثِ، حَيْثُ كَانَ شَغُوفًا بِاكتِشافِ كُلِّ مَا هُوَ جَدِيدٌ.

حَدَّدَ زَوَيْل هَدَفَهُ مِنْذُ الْبِدَايَةِ، حَيْثُ السَّفَرُ مِنْ أَجْلِ الْعِلْمِ، فَلَمْ يَضِيعِ الْوَقْتُ، وَكَذَلِكَ لَمْ يَتَّبِعْ بِثَقَافَةِ الْغَرْبِ، وَدَائِمًا مَا كَانَ يَنْصَحُ الشَّبَابَ، وَيَقُولُ: "يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَأْخُذَ مَا يَنْفَعُنَا مِنْ كُلِّ الثَّقَافَاتِ وَالْحَضَارَاتِ، دُونَ أَنْ نَقْفِدَ تَقَالِيدَنَا وَهُوِيَّتَنَا". مِنَ الْجَدِيرِ بِالذِّكْرِ أَنَّ هَذَا الرَّجُلَ عَلَى الرَّعْمِ مِنْ أَنَّهُ تَرَكَ بِلَدَهُ بِسَنَوَاتٍ طَوِيلَةٍ، فَإِنَّهُ كَانَ يَفْتَحِرُ بِلَغَتِهِ الْعَرَبِيَّةِ، وَيَتَحَدَّثُ بِهَا فِي كُلِّ الْمُنَاسَبَاتِ.

اكتشافاته وإنجازاته

نَشَرَ زَوَيْل أَكْثَرَ مِنْ 350 بَحْثًا عِلْمِيًّا، وَحَصَلَ عَلَى جَوَائِزَ عَدِيدَةٍ، مِثْلُ: جَائِزَةِ "فِرَانْكَلِين"، وَتَمَنَّحَ هَذِهِ الْجَائِزَةَ لِلْعُلَمَاءِ الْأَفْذَادِ، وَقَدْ حَصَلَ عَلَيْهَا عَدَدٌ قَلِيلٌ مِنَ الْعَبَاقَةِ الْمَوْهُوبِينَ، مِثْلُ: آيْنِسْتَيْنِ وَأَدِيسُونِ وَجِرَاهَامِ بِلْ وَمَارِي كُورِي. أَمَّا اِكتِشافاتهُ الَّتِي نَالَتْ بِسَبَبِهَا جَائِزَةَ نوبِلَ، فَتَتَلَخَّصُ فِيمَا يَأْتِي: أَوَّلًا، اِكتِشافُ أَصْغَرِ وَحْدَةٍ زَمْنِيَّةٍ (الفيمتو ثانية)، وَهِيَ تُعَادِلُ وَاحِدًا عَلَى مِليُونٍ مِنَ الْبِلْيُونِ مِنَ الثَّانِيَةِ. ثَانِيًا: اِبتِكَارُ كَامِيرَا اللَّيْزِرِ، الَّتِي تَسْتَطِيعُ تَصْوِيرَ الْجُزْئِيَّاتِ الدَّقِيقَةِ، وَتَحْدِيدَ حَرَكَتِهَا فِي أَيِّ مَرَكَّبٍ مِنْ خِلَالِ الزَّمَنِ الْجَدِيدِ.

هَذِهِ الْاِكتِشافَاتُ أَخَذَتْ تَحْوِلًا كَبِيرًا فِي مَجَالَاتِ شَتَّى فِي الْحَيَاةِ، خَاصَّةً الطِّبِّ؛ حَيْثُ إِجْرَاءُ الْعَدِيدِ مِنَ الْعَمَلِيَّاتِ دُونَ أَلَمٍ وَبَاقِلٍ تَكْلُفَةٍ، بَلْ وَاِكتِشافُ الْعَدِيدِ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْخَطِيرَةِ، الَّتِي قَدْ تُصِيبُ الْخَلِيَّةَ مِثْلَ مَرَضِ السَّرَطَانِ وَمَنْعُ الْإِصَابَةِ بِهِ.

2. أَشَارِكُ زَمِيلِي فِي تَلْخِصِ أَهَمِّ مَا وَرَدَ فِي النَّصِّ الْمَقْرُوءِ.



3. أُنَبِّحُ مَعَ زَمِيلِي عَنِ الْأَرْقَامِ الَّتِي وَرَدَتْ فِي النَّصِّ؛ لِأَقْرَأَهَا قِرَاءَةً صَحِيحَةً، ثُمَّ أَكْمِلُ الشَّكْلَ الْآتِي:

دَلَالَتُهَا

الْأَرْقَامُ

.....	
.....	
.....	
.....	

4. أَلْعَبُ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي لُعْبَةً "كُرْسِيُّ الزَّائِرِ"؛ لِأَجِدَ إجاباتِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ:

- ★ ما سِرُّ نَجَاحِ هَذَا الْعَالِمِ الْكَبِيرِ؟
- ★ كَمْ كَانَ عُمُرُهُ عِنْدَمَا وَافَقَتْهُ الْمَنِيَّةُ؟
- ★ أَوْضَحْ رَأْيِي فِي النَّصِيحَةِ الَّتِي قَدَّمَهَا لِلشَّبَابِ.
- ★ لِمَاذَا مُنِحَ جَائِزَةُ نُوبِلْ؟
- ★ كَيْفَ أَسْهَمَتِ الْكِشَافَاتُ فِي مَجَالَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ؟

قَبْلَ الْكِتَابَةِ

السيرة
الفيرية

2. أختار إحدى الشخصيات التي نالت جائزة نوبل في أحد المجالات، لأكتب سيرة غريبة عنها.



الرياضة بين الماضي والحاضر

نواتج التعلم

- ✧ يستمع ويحدّد تفاصيل في نصوص موسّعة وبسيطة لموضوعات وصفية مألوفة، وبعضها غير مألوفة.
- ✧ يتنبأ عند الاستماع لنصوص موسّعة بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يعبر عن أفكاره ويستجيب لأفكار الآخرين.
- ✧ يروي معلومات تفصيلية من قصص وتجارب شخصية.
- ✧ يبادر ويشارك في مجموعة من التفاعلات في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يقرأ ويفهم تفاصيل في نصوص موسّعة بسيطة لموضوعات وصفية مألوفة وبعضها غير مألوفة.
- ✧ يستدل على معاني كلمات غير معروفة عند قراءة نصوص بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يتنبأ عند القراءة لنصوص موسّعة بسيطة في موضوعات وصفية مألوفة.
- ✧ يستخدم أفكاره وأفكار الآخرين ليخطّط ويطوّر أفكارًا قبل الكتابة.
- ✧ يكتب فقرات منسّقة تحتوي على جملة رئيسة وتفاصيل داعمة.





قاموسي

المُخْتَرَفُ

مَنْ اتَّخَذَ مَا عَهَرَ بِهِ وَسِيلَةً لِكَسْبِ
العَيْشِ. مِثَالُ: أَفْضَلُ لَاعِبِ الْكُرَةِ
المُخْتَرَفِ.

الْخَبِيرُ

الْعَارِفُ بِالْأَمْرِ عَلَى حَقِيقَتِهِ. مِثَالُ:
أَفْضَلُ أَنْ أَسْتَشِيرَ الطَّيِّبَ الْخَبِيرَ

عَزَفَ

انْصَرَفَ عَنِ الْأَمْرِ. مِثَالُ: عَزَفَ الرَّجُلُ
عَنِ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ.

يَطْفُو

يَعْلُو عَلَى السَّطْحِ. مِثَالُ: يَطْفُو الْمَرْكَبُ
عَلَى سَطْحِ الْمَاءِ.

الشَّائِعُ

الْمُنْتَشِرُ. مِثَالُ: أَحَبُّ أَنْ أَتَأَكَّدَ مِنَ الْخَبَرِ
الشَّائِعِ قَبْلَ نَصْدِيقِهِ.

الرَّزَايَا

الْمَصَائِبُ، وَمُفْرَدُهَا (رَزِيئَةٌ). مِثَالُ:
شَعَرَ الرَّجُلُ بِالْخَوْفِ مِنْ كَثَرَةِ الرَّزَايَا.

الهَازِلُونَ

الْمَازِحُونَ. مِثَالُ: لَا يُحَقِّقُ الْهَازِلُونَ
نَجَاحًا كَبِيرًا فِي حَيَاتِهِمْ.

يَجْزِمُ

يُؤَكِّدُ. مِثَالُ: يَجْزِمُ أَبِي أَنَّهُ يُعِيدُ لَنَا
مَفَاجَأَةً رَاضِيَةً.

الرَّهْوُ

الْفَخْرُ. مِثَالُ: يَسْتَحِقُّ الْعَالِمُ الرَّهْوَ بِمَا
حَقَّقَ مِنْ إِنْجَازَاتٍ.

مُتَكَاتِفُونَ

مُتَعَاوِنُونَ. مِثَالُ: وَقَفَ جَمِيعُ أَفْرَادِ
الْفَرِيقِ مُتَكَاتِفِينَ لِلْفَوْزِ.

الرَّيَاضَةُ بَيْنَ الْمَاضِي وَالْحَاضِرِ



أَسْتَمِعُ

أُشَارِكُ زَمِيلَانِي



0:00



1. أَسْتَمِعُ إِلَى النَّصِّ بِاسْتِخْدَامِ الْمَاسِيحِ الصَّوْتِيِّ، ثُمَّ أَخَذْتُ مَعَ زَمِيلِي مَا يَأْتِي:



أَثْرِي مُفْرَدَاتِي

2. أَلْعَبُ مَعَ زَمِيلِي لُعْبَةً (أَسْمَعُ - لَخُصْ - مَثَلْ)؛ لِأَلَخُصَّ أَهَمَّ مَا جَاءَ فِي الْمُقَابَلَةِ الْمَسْمُوعَةِ، مَعَ ضَرُورَةِ الْإِحْتِفَافِ بِالتَّفَاصِيلِ الْهَامَّةِ.





3. أَعِيدُ الاسْتِمَاعَ؛ لِاسْتِدْلَالٍ عَلَى مَعَانِي الْمُفْرَدَاتِ الْآتِيَةِ الْوَارِدَةِ فِي النَّصِّ الْمَسْمُوعِ:



4. أَرْبَحْ كُرَّةَ هَدِيَّةٍ مِنْ أَحَدِ اللَّاعِبِينَ الْمَشْهُورِينَ عِنْدَ الْإِجَابَةِ عَنْ كُلِّ سُؤَالٍ فِيمَا يَأْتِي:



كَيْفَ عَرَفَ الْإِنْسَانُ قَدِيمَا الرِّيَاضَةَ؟

مَا الرِّيَاضَةُ الْأَكْثَرُ شُيُوعًا؟ وَلِمَاذَا؟

هَلْ أَثَرَ التَّقَدُّمُ التَّكْنُولُوجِي عَلَى الرِّيَاضَةِ؟ وَضَحْ رَأْيَكَ.

لِمَاذَا يُوَثِّرُ التَّنَافُسُ تَأْثِيرًا سَلْبِيًّا عَلَى اللَّاعِبِينَ؟

الرياضة بين الماضي والحاضر



أَتَحَدَّثُ

أشارك مجموعتي

1. أَلْعَبُ لُعْبَةً (قُلْ شَيْئًا)، أَدِيرُ الدَّائِرَةَ لِيَقِفَ السَّهْمُ عَلَى إِحْدَى الصُّوَرِ، ثُمَّ أَذْكَرُ فَائِدَةً رِیَاضِيَّةً مُنَاسِبَةً لِلصُّورَةِ، وَهَكَذَا حَتَّى تَجْمَعَ مَجْمُوعَتِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْفَوَائِدِ.



أشارك

2. أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ مَعَ زَمِيلِي، لِأَتَحَدَّثَ عَنْ أَشْهُرِ رِیَاضَاتِ حَوْلِ الْعَالَمِ حَدِيثًا:



3. أَتَخَيَّلُ أَنَّنِي رَكِيتُ آلَةَ الزَّمَنِ؛ لِأَعْبُرَ إِلَى الْمَاضِي ثُمَّ الْمُسْتَقْبَلِ.
أَتَخَدُّثُ مَعَ زَمِيلِي عَنْ شَكْلِ الرِّيَاضَةِ فِي الْمَرَحَلَتَيْنِ الْمُخْتَلِفَتَيْنِ.



المُسْتَقْبَلُ



الْمَاضِي

4. أَخْتَارُ إِحْدَى الشَّخْصِيَّاتِ الرِّيَاضِيَّةِ الَّتِي أَفْضَلُهَا؛ لِأَجْرِي مُقَابَلَةً مَعَهَا، ثُمَّ أُنَاقِشُهَا فِي النُّقَاطِ الْآتِيَةِ:

الرِّيَاضَةُ لِلتَّرْفِيهِ أَوْ عَمَلٍ احْتِرَافِيٍّ.

مُمَازَسَةُ أَكْثَرِ مَنْ رِيَاضَةٍ فِي الْوَقْتِ نَفْسِيَّةٍ.

الْوُصُولُ إِلَى بَطُولَاتٍ رِيَاضِيَّةٍ عَالَمِيَّةٍ.

رِيَاضَاتٌ سَتُخْتَفِي مَعَ مُرُورِ الْوَقْتِ.

مُمَازَسَةُ الرِّيَاضَةِ فِي الْمُسْتَقْبَلِ.





1. اسْتَخْدِمِ الْمَاسِيحَ الصَّوْتِيَّ؛ لِاتَدْرَبَ عَلَى قِرَاءَةِ الْآيَاتِ الْآتِيَةِ
قِرَاءَةً سَلِيمَةً:

▶ 0:00 🔊

الرِّيَاضَةُ

أَعَزُّ الْأَسَدِ أَمْتَعُهَا عَرِيئًا	وَأَشَجَّعُهَا إِذَا لَاقَتْ قَرِينَا
وَأَوْسَعُهَا صُدُورًا فِي نِزَالِ	إِذَا ضَاقَتْ صُدُورُ النَّازِلِينَا
سَبِيلُكَ فِي الْحَيَاةِ سَبِيلُ جِدٍّ	فَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْهَازِلِينَا
فَحْيٍ مَعِيَ الرِّيَاضَةُ إِنَّ فِيهَا	فَوَائِدَ لِلشَّبَابِ الطَّامِحِينَا
تُرْوِدُهُمْ بِأَجْسَامٍ شَدَادِ	وَتَغْرِسُ فِيهِمُ الْخُلُقَ الْمَتِينَا
وَتَبْعَتْ فِيهِمْ رُوحًا شَرِيفًا	فَيَلْقَوْنَ الْمَتَاعِبَ بِاسْمِينَا
فَإِنْ نَزَلَتْ بِأَرْضِهِمُ الرِّزَايَا	سَعَوْا فِي دَفْعِهَا مُتَكَاتِفِينَا
وَلَيْسَ الْعِزُّ مَفْخَرَةً لِّشَعْبٍ	إِذَا لَمْ تُنْشِئِ الْوَطْنَ الْأَمِينَا
فَكُنْ فِينَا رِيَاضِيًا قَوِيًّا	وَكُنْ فِي الْأَرْضِ إِنْسَانًا مُعِينَا
هُنَالِكَ تَبْلُغُ الْعُلَيَاءَ زُهُورًا	وَتَرْفَعُ رَأْسَنَا فِي الرَّافِعِينَا

الكاتب والشاعر
عمر فروج





2. أَشارُكَ زَميلي في البَحْثِ عَنْ مَعْلُومَاتٍ- في المَكْتَبَةِ العَرَبِيَّةِ أوِ الإنترنت- عَنْ كَاتِبِ الأَبْيَاتِ السَّابِقَةِ.

أُثْري مُفْرَداتي

3. أَلْعَبُ مَعَ زَمَلائِي لُغْبَةً "صَيْدِ الكَلِمَاتِ"؛ لِأَسْتَدِلَّ عَلَى المُفْرَدَاتِ المَطْلُوبَةِ مِنَ الأَبْيَاتِ السَّابِقَةِ:



مُرَادِفُ (فَخْرٍ)



كَلِمَتَانِ مُتَضَادَّتانِ



مُرَادِفُ (بَيْتُ الأسدِ)



مُرَادِفُ (مُتَعَاوِنُونَ)



جَمْعُ كَلِمَةِ (الرَّزِيئَةُ)

أَعْمُقُ فَهْمي

4. أَناقِشُ زَمَلائِي، لِأُجِيبَ عَنِ الأَسْئَلَةِ الآتِيَةِ:

❖ كيف شَبَّهَ الشَّاعِرُ الشَّبَابَ في البَيْتِ الأوَّلِ؟

❖ ما قَوَائِدُ الرِّيَاضَةِ الَّتِي أَغْفَلَهَا الشَّاعِرُ في الأَبْيَاتِ؟

❖ لِلشَّاعِرِ كِتَابٌ بِعُتْوَانِ "عَبَقَرِيَّةُ اللُّغَةِ العَرَبِيَّةِ" هَلْ كَانَ الشَّاعِرُ عَبَقَرِيًّا في الحَدِيثِ عَنِ الرِّيَاضَةِ؟ وَضَعْ رَأْيَكَ.

الرَّيَاضَةُ بَيْنَ الْمَاضِي وَالْحَاضِرِ



اَلْكُتُبُ

قَبْلَ الْكِتَابَةِ

1. أَوْضُفْ صِيغَةَ (اسْمِ الْمَفْعُولِ)؛ لِأَسَاعِدَ أَحَدَ اللَّاعِبِينَ الْمَشْهُورِينَ فِي كِتَابَةِ فِقْرَةٍ لِلْمُوَافَقَةِ عَلَى عَقْدِهِ الرِّيَاضِيِّ مَعَ أَشْهُرِ النُّوَادِي الرِّيَاضِيَّةِ.

يَسْرُنِي أَنْ أَتَّبِعَ الْقَوَاعِدَ الـ (عَمَل) بِهَا فِي النَّادِي الـ
(شهر)، وَأَقْرَأُ بَأَنِّي (سأل) عَنِ الْمِشَارَكَةِ فِي كُلِّ الْمُبَارَاةِاتِ، وَالتَّحْلِي
بِالشُّلُوكِ الـ (قبل)، وَاللَّيْتَعَادَ عَنِ الشُّلُوكِ الـ (ذم).

أَتَذَكَّرُ:

صِيغَةُ (اسْمِ مَفْعُولٍ) مِنَ الْفِعْلِ الثَّلَاثِيِّ : (كُتِبَ مَكْتُوبٌ)

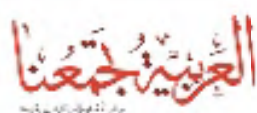


2. أَجْرِي اسْتِثْنَاءَةً لِخَمْسَةٍ مِنْ زُمْلَائِي الَّذِينَ يُمَارِسُونَ رِيَاضَاتٍ مُخْتَلِفَةً؛ لِأَتَعَرَّفَ آرَاءَهُمْ حَوْلَ الرِّيَاضَةِ.

الفِكرَةُ	الرَّأْيُ	مُؤَيِّدٌ	مُحَايِدٌ	مُعَارِضٌ
الرَّيَاضَةُ لِلتَّرْفِيهِ وَالْمَرَحِ فَقَطْ.				
نَشَأَتِ الرِّيَاضَةُ عِنْدَ الْيُونَانِيِّينَ.				
مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ أَهَمُّ مِنْ مُتَابَعَةِ الْمُبَارَاةِاتِ.				
التَّقْدِيمُ التَّكْنُولُوجِيُّ يُؤَثِّرُ عَلَى مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.				
تُؤَثِّرُ الْمُنَافَسَاتُ الرِّيَاضِيَّةُ عَلَى الْعِلَاقَاتِ.				
فَرَضَ الرِّيَاضَةِ عَلَى جَمِيعِ النَّاسِ.				



3. أَجْمَعُ وَأَرْتَبُ الْأَفْكَارَ؛ لِأَكْتُبَ مَوْضوعًا مُتَرَابِطًا، مُضْمِنًا رَأْيِي وَرَأْيَ زُمَلَائِي حَوْلَ الرِّيَاضَةِ قَدِيمًا وَحَدِيثًا.

[illegible]

فَرْحَةُ النَّشْرِ

4. أُعيدَ الْكِتَابَةُ بَعْدَ الْأَخْذِ بِمُلْحُوظَاتِ الْمُعَلِّمِ وَمُرَاجَعَةِ شَبَكَةِ التَّقْيِيمِ، ثُمَّ
أُنْشِرَ مَا كُتِبَتْ فِي الْمَجَلَّةِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ (الْعَرَبِيَّةُ تَجْمَعُنَا) - يَابُ الرِّيَاضَةِ.

الْعِلْمُ وَالتَّعَلُّمُ

نَوَاجِزُ التَّعَلُّمِ

- ✧ يستمع ويحدّد تفاصيل في نصوصٍ موسّعة وبسيطة لموضوعاتٍ وصفية مألوفة، وبعضها غير مألوفة.
- ✧ يتنبأ عند الاستماع لنصوصٍ موسّعة بسيطة في موضوعاتٍ وصفية مألوفة.
- ✧ يعبر عن أفكاره ويستجيب لأفكار الآخرين.
- ✧ يروي معلوماتٍ تفصيلية من قصص وتجارب شخصية.
- ✧ يبادر ويشارك في مجموعة من التفاعلات في موضوعاتٍ وصفية مألوفة.
- ✧ يقرأ ويفهم تفاصيل في نصوصٍ موسّعة بسيطة لموضوعاتٍ وصفية مألوفة وبعضها غير مألوفة.
- ✧ يستدل على معاني كلماتٍ غير معروفة عند قراءة نصوصٍ بسيطة في موضوعاتٍ وصفية مألوفة.
- ✧ يتنبأ عند القراءة لنصوصٍ موسّعة بسيطة في موضوعاتٍ وصفية مألوفة.
- ✧ يستخدم أفكاره وأفكار الآخرين ليخطّط ويطوّر أفكارًا قبل الكتابة.
- ✧ يكتب فقراتٍ منسقة تحتوي على جملة رئيسة وتفاصيل داعمة.





قاموسي

الْيَتِيمُ

جَمَعَهَا (أَيْتَامٌ) وَهُوَ مَنْ مَاتَ وَالِدُهُ.
مِثَالٌ: رَزَتْ صَدِيقِي فِي دَارِ الْإِيْتَامِ.

الدَّرَرُ

جَمَعَ مُفْرَدُهَا (الدَّرَّةُ) وَهُوَ اللَّؤْلُؤُ،
وَالْمَقْصُودُ الْقِيَمَةُ الْكَبِيرَةُ. مِثَالٌ: كَلَامُ
الرَّجُلِ الْحَكِيمِ كَالدَّرَرِ.

الْغَالِبُ

الْأَبْرَزُ وَالْأَظْهَرُ. مِثَالٌ: الْكَرَمُ هُوَ الْغَالِبُ
بَيْنَ صِفَاتِ الرَّجُلِ الْحَمِيدَةِ.

الْأَفْهَامُ

مُفْرَدُهَا (الْفَهْمُ)، حُسْنُ الْإِدْرَاكِ
وَالِاسْتِبْعَابِ الْمَعْنَى. مِثَالٌ: يُفَضِّلُ الْأُسْتَاذُ
الطُّلَابَ الْأَفْهَامَ.

الْحِيلَةُ

الْخَدِيعَةُ أَوْ الْأَمْرُ الْغَامِضُ. مِثَالٌ:
كَشَفَ قَرِيبِي حِيلَةَ التَّرْبِيقِ الْمُنَافِسِ.

بَيِّنٌ

أَظْهَرَ وَأَوْضَحَ. مِثَالٌ: بَيِّنَ الْمَعْلَمُ
الْمَقْصُودَ مِنَ السُّؤَالِ

يُفَوِّتُ

يُضَيِّعُ وَيَهْطِئُ مِنْ دُونِ اسْتِفَادَةٍ مِنْ
الشَّيْءِ. مِثَالٌ: لَا يُفَوِّتُ الطَّالِبُ النَّبِيَّةَ
اسْتِذْكَارَ ذُرُوبِهِ.

أَعْوَانٌ

مُفْرَدُهَا (عَوْنٌ) وَهُوَ الْمُسَاعَدَةُ. مِثَالٌ:
يُقَدِّمُ لِي وَالِدِي الْعَوْنَ دَائِمًا.

الْأَجْرُ

مَا يَخْصُلُ عَلَيْهِ الْمَرْءُ مُقَابِلَ عَمَلِهِ.
مِثَالٌ: يَخْصُلُ الْعَامِلُ عَلَى أَجْرِهِ فِي نِهَاجَةِ
الشَّهْرِ.

الْفَائِظُ

اسْمُ قَاعِلٍ مِنْ (فَاقَى) وَهُوَ الْجَيْدُ
وَالْمُتَمَيِّزُ عَنْ غَيْرِهِ. مِثَالٌ: لَدَى السَّبَاحِ
الْفَائِظُ قُدْرَاتٌ فَائِظَةٌ عَنْ بَاقِي الْمُتَسَابِقِينَ

الْعِلْمُ وَالتَّعَلُّمُ



أَسْتَمِعُ



0:00



أشارك زملائي

1. أَسْتَمِعُ إِلَى النَّصِّ بِاسْتِخْدَامِ الْمَاسِيحِ الصَّوْتِيِّ، ثُمَّ أُنَاقِشُ أَفْرَادَ مَجْمُوعَتِي فِي مَوْضُوعِهِ.



2. أُعِيدُ الْاسْتِمَاعَ مَعَ زَمِيلِي؛ لِأَبْحَثَ عَنْ أَسْمَاءِ الشُّعْرَاءِ الَّذِينَ وَرَدَ ذِكْرُهُمْ -ذِكْرًا مُبَاشَرًا أَوْ غَيْرَ مُبَاشِرٍ- فِي النَّصِّ الْمَسْمُوعِ.



3. أَشَارِكُ زَمِيلِي فِي تَحْمِينِ مَعَانِي الْمُفْرَدَاتِ فِي الْجَدْوَلِ الْآتِي، ثُمَّ أَتَحَقَّقُ بَعْدَ ذَلِكَ، مِنْ الْمَعَانِي الصَّحِيحَةِ فِي الْقَامُوسِ:

الْكَلِمَةُ	أَحْمِنُ الْمُفْنَى مِنَ النَّصِّ الْمُسْمُوعِ	الْمَقْنَى فِي الْقَامُوسِ
الدَّرَرُ		
الْيَتِيمُ		
الْحِيلَةُ		
الأَفْهَامُ		
أَعْوَانٌ		
يَفُوتُ		
بَيَانٌ		

4. أَصَمُّ بِطَاقَاتِ اللَّعِبِ، ثُمَّ أَلْعَبُ لُعْبَةَ "النُّصْفِ الْآخَرِ" مَعَ زَمَلَائِي؛ لِأَنْصَحَ بِهَا الْأَصْدِقَاءَ فِي كُلِّ بِطَاقَةٍ.

أَنْفَقَ كَثِيرًا مِنَ الْمَالِ فِي شِرَاءِ
الْمَلَابِسِ وَلَيْسَ الْكُتُبِ.

لِلْأَسَفِ أَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ
بِشِرَاحَةٍ.

أَفْضَلُ لِقَاءٍ مَنْ يُؤَيِّدُ
رَأْيِي وَلَوْ كَانَ خَطَأً.

أَجِدُ صُعُوبَةً فِي تَعَلُّمِ
الْأَلْفَاتِ.

العلم والتعلم



أَتَحَدَّثُ

1. أَجْلِسُ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي؛ لِأَتَحَدَّثَ عَنْ جَمِيعِ أَنْوَاعِ التَّعْلِيمِ، الَّتِي ظَهَرَتْ مُنْذُ الْقِدَمِ إِلَى يَوْمِنَا هَذَا، فِي أَنْحَاءِ مُخْتَلِفَةِ حَوَّلِ الْعَالَمِ.



وَقْتُ اللَّعِبِ



2. أَلْعَبُ لُعْبَةً "كَفَّةُ الْمِيزَانِ"؛ لِأُوزِنَ بَيْنَ إِيْجَابِيَّاتِ التَّعْلِيمِ الْإِلِكْتُرُونِيِّ وَسَلْبِيَّاتِهِ.





3. أَتَخَيَّلُ أَنَّنِي فِي مُنَاطَرَةٍ حَوْلَ (التَّعْلِيمِ الْمَنْزِلِيِّ)، ثُمَّ أَفَكَّرْتُ جَيِّدًا أَيَّ فَرِيقٍ أُحِبُّ
أَنْ أُنْضِمَ إِلَيْهِ، ثُمَّ أَبَادِرُ بِعَرَضِ رَأْيِي مَعَ احْتِرَامِ الرَّأْيِ الْمُعَارِضِ.



4. أَوْضُفُ الْفِعْلَ فِي أَرْزَامٍ مُخْتَلِفَةٍ؛ لِأَتَحَدَّثَ عَنْ تَطَوُّرِ الْعِلْمِ وَالتَّعْلَمِ عَبْرَ الْعُصُورِ، وَأَتَخَيَّلُ كَيْفَ سَيُصْبِحُ
التَّعْلِيمُ فِي الْمُسْتَقْبَلِ.



انذركُ

صياغة (الفعل) الماضي - الحُضَارِعِ المستقبل:

مثال: دَرَسَ - يَدْرُسُ - سَيَدْرُسُ، بَحَثَ - يَبْحَثُ - سَيَبْحَثُ، ظَهَرَ -

يُظَهِّرُ - سَيُظَهِّرُ



العلم والتعلم



أقرأ



بين معلمين في 2020م

في نهاية العام الدراسي تلقى المعلم (سالم) دعوة لحضور مناظرة بعنوان "دور المعلم"، ستقام في مدرسته "العربية تجمعا"، شعر (سالم) بالقلق عندما علم من سيواجهه في هذه المناظرة، إنه زميله في المدرسة المعلم (مثالي).

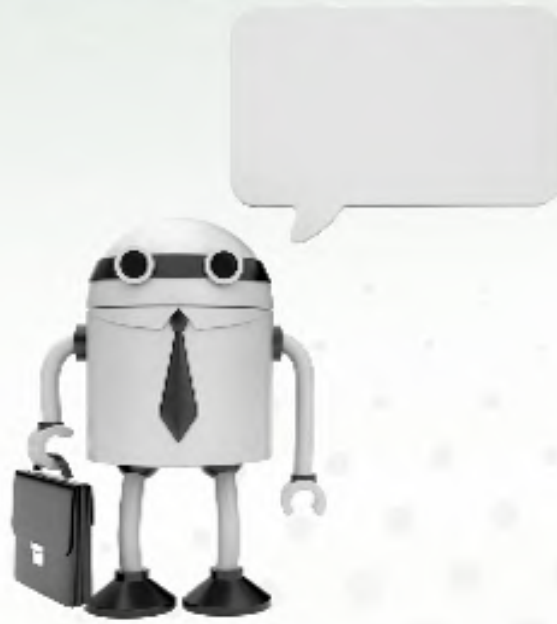
لقد كان بين المعلمين منافسة قوية جدا، منذ بداية عام 2020م، كان (مثالي) يتفاخر بقدراته الفائقة على تخزين المعلومات، كما أنه مضمم على أن يحدث نفسه كل عام بأخر ما توصل له العلم، فكان يتمتع بمهارة وآلية عالية في الوصول لأي معلومة بسرعة. بينما ظل (سالم) مؤمنا بإنشاء علاقة طيبة بينه وبين طلابه، فكان يحرص على إرشادهم إلى طرائق مختلفة ومتنوعة للتعلم، كما أكد على رأيه بأن المعلومة ليست هامة في حد ذاتها، بل المهم كيفية الاستفادة منها، وإبتكار أفكار جديدة نافعة للعالم من حولنا.

تردد سالم بين قبول أو رفض هذه الدعوة، فمن الأسباب التي كانت تحركه للقبول، أنه كان يريد أن يلحق زميله (مثالي) درسا عن تاريخ الأجداد من المعلمين، الذين علموا كثيرا من العلماء عبر العصور. كما لا ننسى أنه قبل نشأة المدارس كان الإنسان حريصا على تعليم الصغار في (الكتائب) حيث كان يجمعهم في ركن صغير من داره، ولم يقتصر الأمر على التعليم فتجاوزته إلى التأديب والتثديب، ولم يكن المعلم في ذلك الوقت يأخذ أجرا ثابتا، فكان يقبل ما يقدمه أهل المتعلم من عطاء، بل كان يصرف من ماله على الطالب التابع.

أما ما كان يحركه لرفض الدعوة فهو تخوفه من محاولات زميله (مثالي) المستمرة في إثبات تفوقه التكنولوجي الذي يهتر الطلاب؛ وذلك جذب إليه عددا كبيرا منهم.

إزدادت حيرة (سالم)، وبينما هو غارق في أفكاره، انبته لصوت زميله المعلم الآلي (مثالي) يخبره: "لقد تلقيت دعوة حضور المناظرة، وسعيد بقبولها". انصرف (سالم) وهو يكلم نفسه: "يا إلهي، كيف سأتعامل صوته الآلي المزعج طوال المناظرة؟"

1. أَقْرَأِ الْقِصَّةَ الْقَصِيرَةَ السَّابِقَةَ، قِرَاءَةً صَامِتَةً؛ ثُمَّ اكْتُبْ عُنْوَانًا جَدِيدًا، يُعَبِّرُ عَنْ مَوْضُوعِهَا.



2. أَشَارِكُ زَمِيلِي فِي تَلْخِصِ الْقِصَّةِ الْقَصِيرَةِ، فِي الشُّكْلِ الْآتِي:



3. اَلْعَبْ مَعَ زَمَلَائِي لَعْبَةً (اقْرَأْ - فَكِّرْ - خَمِّنْ)

✧ ما الْكَلِمَاتُ الْمِفْتَاحِيَّةُ الَّتِي سَاعَدَتْ فِي الْكَشْفِ عَنْ طَبِيعَةِ الْمُعَلِّمِ (مِثَالِي)؟

✧ كَيْفَ كَانَ الْمُعَلِّمُ يُعَلِّمُ طُلَّابَهُ قَدِيمًا قَبْلَ نَشْأَةِ الْمَدَارِسِ؟

✧ هَلْ سَيَقْبَلُ (سَالِمٌ) الدَّعْوَةَ؟ وَضَعْ رَأْيَكَ بِالذَّلِيلِ مِنَ الْقِصَّةِ.

الْعِلْمُ وَالتَّعْلَمُ



اَلْكُتُبُ

قَبْلَ الْكِتَابَةِ

1. أَجْلِسْ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي جِلْسَةَ الْعَصْفِ الذَّهْنِيِّ؛ لِسَجَلِ الْأَفْكَارِ الَّتِي سَتُسَاعِدُنِي فِي الْكِتَابَةِ عَنْ أَهْمِيَّةِ التَّعْلَمِ، وَكَيْفِ تَطَوُّرٍ عَلَى مَرِّ الْعُصُورِ.

قَدِيمًا



حَالِيًا



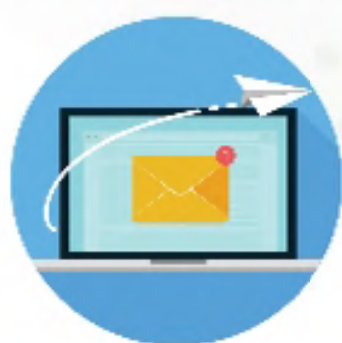
مُسْتَقْبَلًا



2. أَشَارِكُ زُمْلَانِي؛ لِاجْتِمَاعِ مَعْلُومَاتٍ عَنْ عُنَاوِيْرِ التَّعْلَمِ النَّاجِحِ فِي كُلِّ زَمَانٍ وَمَكَانٍ.



3. أَكْتُبْ مَوْضوعًا عَنْ أَهَمِّ الْعَوَامِلِ الَّتِي تَجْعَلُ التَّعَلُّمَ نَاجِحًا وَمُثْمِرًا عَلَى مَرِّ الْعُصُورِ، مُقَسِّمًا الْمَوْضُوعَ إِلَى ثَلَاثِ فِقرَاتٍ، عَلَى أَنْ أَعْرِضَ فِي كُلِّ فِقرَةٍ عَامِلًا وَاحِدًا، ثُمَّ أشرحُهُ بِالتَّفْصِيلِ.



قَبْلَ الْكِتَابَةِ

4. أَعِيدُ الْكِتَابَةَ بَعْدَ مُرَاجَعَةِ شَبَكَةِ التَّقْيِيمِ، وَالْأَخْذِ بِمَلَحُوظَاتِ الْمُعَلِّمِ، ثُمَّ أُرْسِلُ الْمَوْضُوعَ بِالْبَرِيدِ الْإِلِكْتَرُونِيِّ لِجَمِيعِ الْمُعَلِّمِينَ فِي مَدْرَسَتِي.

مركز اتصال وزارة التربية والتعليم
اقتراح - استفسار - شكوى



80051115



04-2176855



ccc.moe@moe.gov.ae



www.moe.gov.ae

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، من دون إذن مسبق من الناشر.

The End

Designed by

