

السنة الأولى ابتدائي

دروس التربية العلمية
و التربية المدنية
الفصل الأول

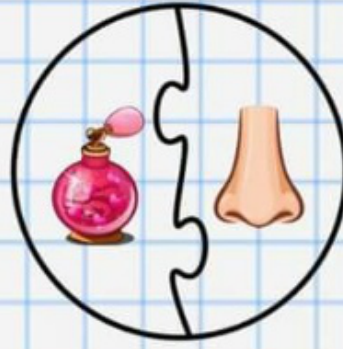
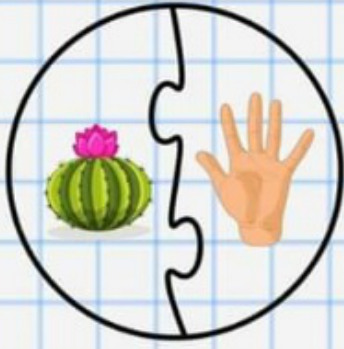
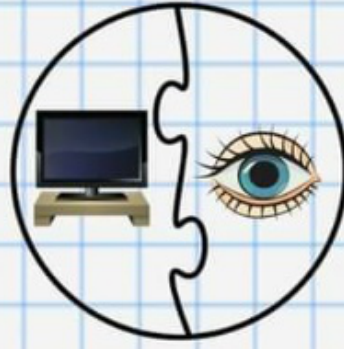
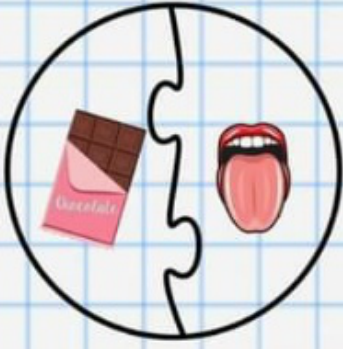


Kaw thar

1- الحواس الخمس:

* السَّمْعُ ، الرُّؤْيَةُ ، الدَّوْقُ ، الشَّمُّ ، اللَّمْسُ .

* أَسْمَعُ بِأُذُنِي ، أَرَى بِعَيْنَيَّ ، أَذْوُقُ بِلِسَانِي ، أَشْمُ بِأَنْفِي ، أَلْمَسُ بِيَدِي



* أَنَا أَعْتَنِي بِأَعْضَائِي الْجِسِّيَّةِ لِأَحْفَظَ عَلَيَّ حَوَاسِي .

2 - أَنَا أَتَحَرَّكُ وَ أَتَنَقَّلُ :

* أَنَا أَتَحَرَّكُ وَ أَتَنَقَّلُ مَشْيًا أَوْ جَرِيًا أَوْ قَفْرًا .

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

* أَنَا أَحْفَظُ عَلَيَّ سَلَامَةَ أَعْضَاءِ جِسْمِي لِأَتَنَقَّلَ بِهَا وَ أَقْضِي حَاجَاتِي .



أَمْشِي



أَصْعَدُ



أَقْفُ



أَجْرِي

3- المجموعات الغذائية:

* أَعْدَيْتِي مُتَنَوِّعَةٌ بَعْضُهَا نَبَاتِي وَ الْآخَرُ حَيَوَانِي.

* أَنَا أَتَنَاوَلُ أَغْذِيَةً مُتَنَوِّعَةً وَ صِحِّيَّةً وَ لَا أَكْثِرُ مِنْ أَكْلِ الْأَغْذِيَةِ الْمَصْنُوعَةِ مِنَ السُّكَّرِ.

* الْمَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ سَيِّئَةٌ وَ هِيَ:



4- التَّغْذِيَّةُ الصَّحِيَّةُ:

* لِأَحَافِظَ عَلَيَّ صِحَّتِي يَجِبُ أَنْ :

- أَغْسِلُ أَغْذِيَتِي قَبْلَ تَنَاوُلِهَا .

- أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ .

- أَعْتَدِلُ فِي الْجُلُوسِ أَثْنَاءَ الْأَكْلِ .

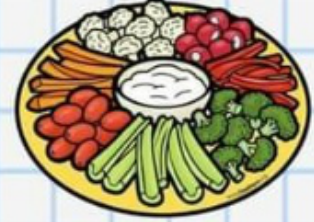
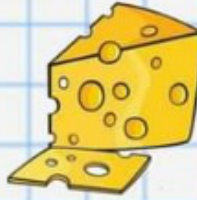
- أَنْظِفُ أَسْنَانِي بَعْدَ الْأَكْلِ .



تصنيف الأغذية

أغذية ذات مصدر حيواني

أغذية ذات مصدر نباتي



5- أنا أتنفسُ:

* أنا أتنفسُ باستمرارٍ لأنَّ جسْمي يَحْتَاجُ إلى الهَوَاءِ النَّقِيِّ المُتَوَاجِدِ حَوْلَنَا .



* أتنفّسُ مِنْ أنْفِي وَ فَمِي .

* يَدْخُلُ الهَوَاءُ إلى جسْمي فَيَرْتَفِعُ صَدْرِي .

* يَخْرُجُ الهَوَاءُ مِنْ جسْمي فَيَنْخَفِضُ صَدْرِي .

6- قلبي ينبضُ:

* قلبي يَنْبُضُ بِاسْتِمْرَارٍ طَوَالَ حَيَاتِي .

* يُوجَدُ قلبي فِي الجِهَةِ الأَيْسَرَى مِنْ صَدْرِي أَتَحَسَّسُ دَقَّاتِهِ بِوَضْعِ يَدِي فِي مَكَانٍ تَوَاجِدِهِ .

* لَا يُمَكِّنِي رُؤْيَةَ قَلْبِي .

* تَتَغَيَّرُ سُرْعَةُ دَقَّاتِ قَلْبِي عِنْدَمَا أُنْذِلُ جُهْدًا .

* أَحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ قَلْبِي بِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ .

7- حَيَوَانَاتُ تَعِيشُ مَعَنَا:

* الحَيَوَانَاتُ الأَلِيفَةُ هِيَ الحَيَوَانَاتُ الَّتِي تَعِيشُ مَعَنَا مِثْل: الأَرْتَبِ ، القِطِّ ، الدِّيكِ ، السُّلْحَفَاءِ

* الحَيَوَانَاتُ العَظِيمَةُ هِيَ الحَيَوَانَاتُ الَّتِي لَا تَعِيشُ مَعَنَا مِثْل: الأَسَدِ ، الفِيلِ ، النَّعْلَبِ

* لَا تَتَغَدَّى الحَيَوَانَاتُ عَلَى نَفْسِ الغِذَاءِ تُوجَدُ حَيَوَانَاتٌ تَأْكُلُ العُشْبَ مِثْل: البَقْرَةَ ، العَنْزَةَ ، الخُرُوفِ وَ حَيَوَانَاتٌ أُخْرَى تَأْكُلُ اللُّحُومَ مِثْل: التِّمْسَاحِ ، النَّمْرِ ، النِّسْرِ

* تُوجَدُ حَيَوَانَاتٌ بِيُوضَةٍ مِثْل: الدَّجَاجَةِ ، التِّمْسَاحِ ، الحَمَامَةِ..... وَ أُخْرَى وَ لَوَدَهُ مِثْل: النَّمْرِ ، القِطَّةِ ، العَنْزَةَ.....

الْحَيَوَانَاتُ الْعَيْزُ الْأَيْفَةُ

الْحَيَوَانَاتُ الْأَيْفَةُ



حَيَوَانَاتُ تَأْكُلُ اللَّحْمَ

حَيَوَانَاتُ تَأْكُلُ الْعُشْبَ



حَيَوَانَاتُ وَوَدَّةُ

حَيَوَانَاتُ بِيوضَةُ



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 السَّلَامَ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَةَ 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: اسْمِي ، لَقْبِي ، تَارِيخُ وَ مَكَانُ مِيلَادِي ، عُنْوَانِي

بطاقة مدرسية

الاسم:

اللقب:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

3- أَحْتَرِّمُ الْكِبَارَ:



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

4- أَعْطِفُ عَلَى الصَّغَارِ:



* مِنَ الْأَخْلَاقِ الْحَمِيدَةِ الْعَطْفُ عَلَى الْآخِرِينَ .

* 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 جَزَائِرِيٌّ أَعْتَرُّ بِعَلْمِ وَطَنِي .

* أَلْوَانُ عَلَمِي أَخْضَرُ ، أَحْمَرُ ، أَبْيَضُ ، تَتَوَسَّطُهُ نَجْمَةٌ وَ هَيْلَالٌ 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