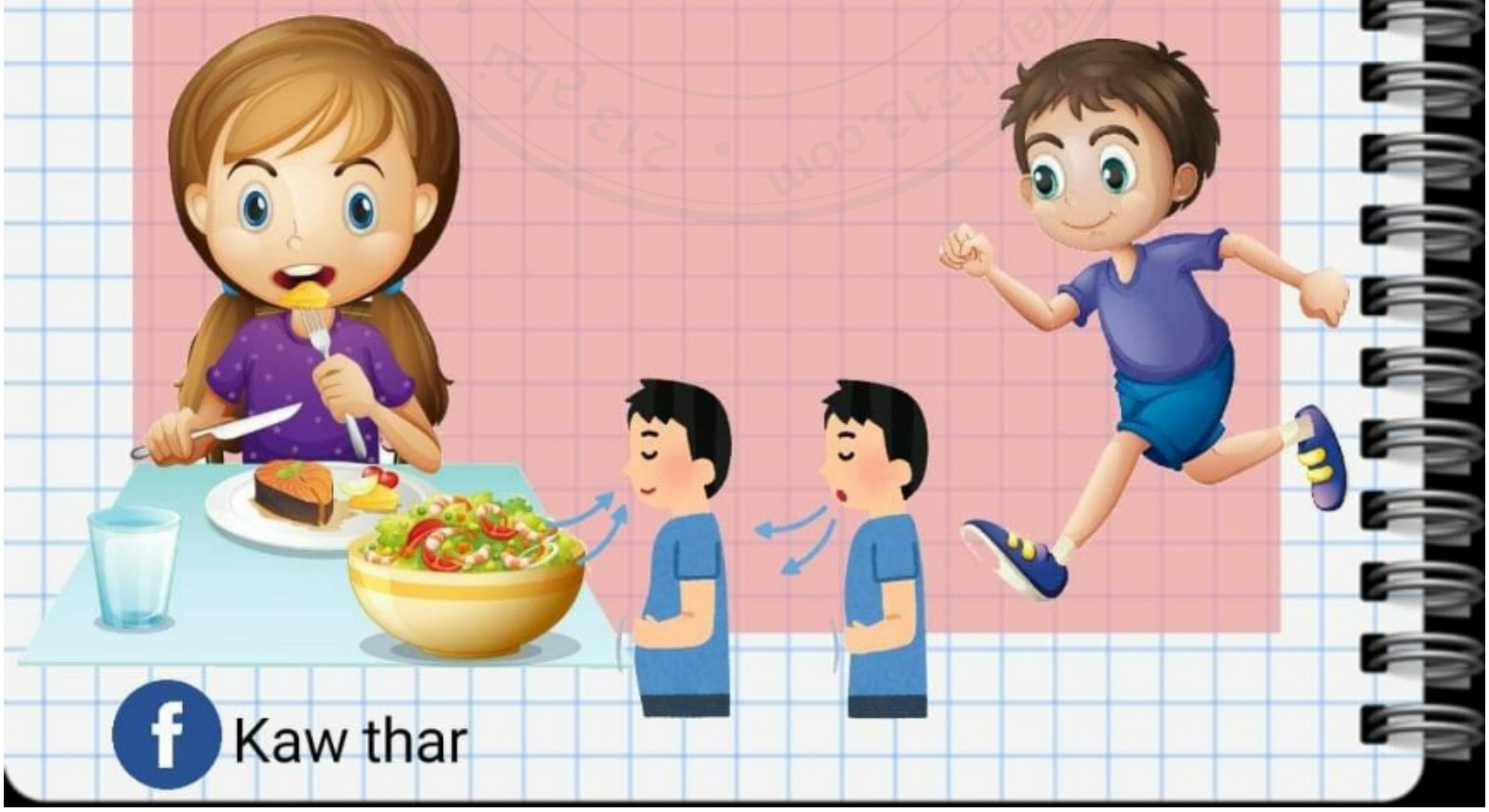
السنة الأولى ابتدائي

دروس التربية العلمية
و التربية المدنية
الفصل الأول



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

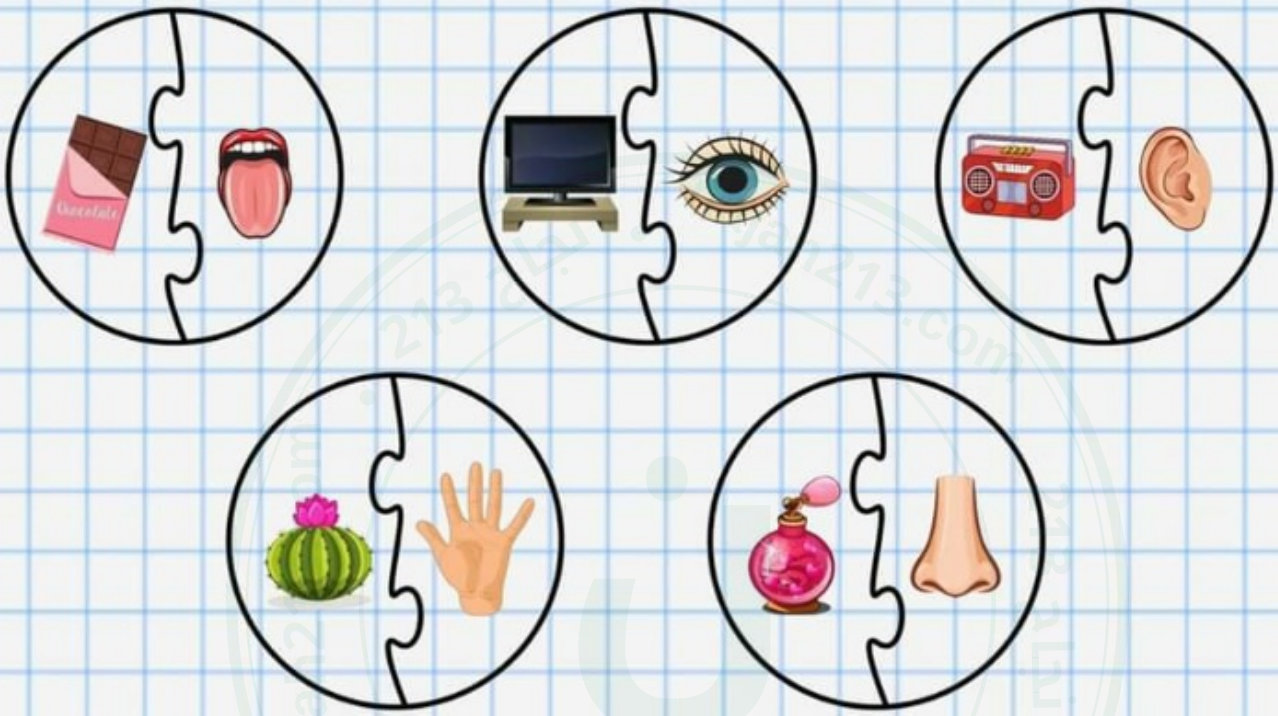
najah213.com · نجاح 213

دروس التربية العلمية السنة الأولى ابتدائي الفصـل الأول

1- الحــواس الخــمس:

* السَّمْعُ ، الرُّؤْيَـــةُ ، الذَّوْقُ ، الشَّمُ ، اللَّمْسُ .

* أَسْمَعُ بِأُذُنَيَّ ، أَرَى بِعَيْنَيَّ ، أَتَذَوَّقُ بِلِسَاني ، أَشُمُّ بِأَنْفِي ، أَلْمِسُ بِيَدِي



* أَنَا أَعْتَنِي بِأَعْضَائِي الْحِسِيَّةِ لِأُحَافِظَ عَلَى حَوَاسِي .

2 - أَنَا أَتَحَرَّكُ وَ أَتَنَقَّلُ :

* أَنَا أَتَحَرَّكُ وَ أَنْتَقِلُ مَشْيًا أَوْ جَرْيًا أَوْ قَفْزًا.
* أَنَا أَتَحَرَّكُ وَ أَنْتَقِلُ بِاسْتِعْمَالِ الرِّجْلَيْنِ وَ يُسَاعِدُنِي جِسْمِي الَّذِي يَنْثَنِي فِي عِدَّةِ أَمَاكِنَ مِثْلَ رُكْبَتِي وَ ظَهْرِي.
* أَنَا أُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ أَعْضَاءِ جِسْمِي لِأَتَنَقَّلَ بِهَا وَ أَقْضِي حَاجَاتِي.



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

دروس التربية العلمية السنة الأولى ابتدائي الفصل الأولى

3- المجموعات الغذائية:

* أَغْذِيَتِي مُتَنَوِّعةٌ بَعْضُهَا نَبَاتِي وَ الآخَرُ حَيَوانِي.

* أَنَا أَتَنَاوَلُ أَغْذِيَةً مُتَنَوِّعَةً وَ صِحِيَّةً وَ لَا أُكْثِرُ مِنْ أَكْلِ الأَغْذِيَةِ الْمَصْنُوعَةِ مِنَ السُّكَّرِ.

* الْمَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةِ سِتَّة وَ هِيَ:













4-التَّغْذِيَةُ الصِّحِّيَّةُ:

* لِأُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي يَجِبُ أَنْ :

- أَغْسِلُ أَغْذِيَتِي قَبْلَ تَنَاوُلِهَا.
- أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ .
- أَعْتَدِلُ فِي الْجُلُوسِ أَثْنَاءَ الْأَكْلِ.
- أُنَظِّفُ أَسْنَانِي بَعْدَ الْأَكْلِ.







Kaw thar

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تَصْنِيفُ الأَغْذِيَة

أَغْذِيَةٌ ذَات مَصْدَرٌ نَبَاتِي	أَغْذِيَةٌ ذَات مَصْدَرٌ حَيَوَانِي
	

Kaw thar

najah213.com · نجاح 213

دروس التربية العلمية السنة الأولى ابتدائي الفصل الأولى

5-أنَا أتَنَفَّسُ:

*أنَا أتَنَفَّسُ بِاسْتِمْرَارٍ لِأنَّ جِسْمِي يَحْتَاجُ إلَى الْهَوَاءِ النَّقِيّ الْمُتَوَاجِدِ حَوْلَنَا .



* أتَنَفَّسُ مِنْ أنْفِي وَ فَمِي .

* يَدْخُلُ الْهَوَاءُ إلَى جِسْمِي فَيَرْتَفِعُ صَدْرِي .

* يَخْرُجُ الْهَوَاءُ مِنْ جِسْمِي فَيَنْخَفِضُ صَدْرِي .

6- قَلْبِي يَنْبُضُ:

* قَلْبِي يَنْبُضُ بِاسْتِمْرَارٍ طِوَالَ حَيَاتِي .

* يُوجَدُ قَلْبِي فِي الْجِهَةِ الْيُسْرَى مِنْ صَدْرِي أتَحسَّسُ دَقَّاتِهِ بِوَضْعِ يَدِي فِي مَكَانِ تَوَاجُدِهِ .

* لَا يُمْكِنُنِي رُؤْيَةَ قَلْبِي .

* تَتَغَيَّرُ سُرْعَةُ دَقَّاتُ قَلْبِي عِنْدَمَا أبْذُلُ جُهْدًا .

* أُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةَ قَلْبِي بِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ .

7-حَيَوَانَاتُ تَعِيشُ مَعَنَا:

* الْحَيَوَانَاتُ الْأَلِيفَةُ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الّتِي تَعِيشُ مَعَنَا مثل: الْأَرْنَبُ ، الْقِطُّ ، الدِّيكُ ، السُّلَحْفَاةُ .....

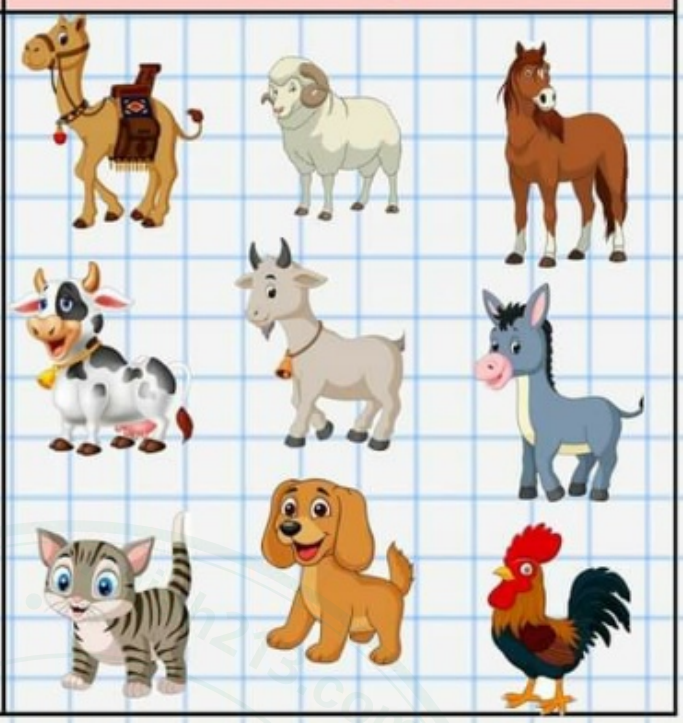
* الْحَيَوَانَاتُ الْغَيْرُ الْأَلِيفَةُ هِيَ الْحَيَوَانَاتُ الّتِي لا تَعِيشُ مَعَنَا مِثْلَ: الأَسَدُ ، الْفِيلُ ، الثَّعْلَبُ .....

* لَا تَتَغَذَّى الْحَيَوَانَاتُ عَلَى نَفْسِ الْغِذَاءِ تُوجَدُ حَيَوَانَاتٌ تَأْكُلُ الْعُشْبَ مِثْلَ: الْبَقَرَةُ ، الْعَنْزَةُ ، الْخَرُوفُ .....،وَ حَيَوَانَاتٌ أُخْرَى تَأكُلُ اللُّحُومَ مِثْلَ : التِّمْسَاحُ ، النَّمِرُ ، النِّسْرُ.....

* تُوجَدُ حَيَوَانَاتٌ بَيُوضَةٌ مِثْلَ : الدَّجَاجَةُ ، التِّمْسَاحُ ، الْحَمَامَةُ.....، وَ أُخْرَى وَلُودَةٌ مِثْلَ : النَّمِرُ ، الْقِطَّةُ ، الْعَنْزَةُ.....

Kaw thar

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الْحَيَوَانَاتُ الْأَلِيفَةُ	الْحَيَوَانَاتُ الْغَيْرُ الْأَلِيفَةُ
	

حَيَوَانَاتٌ تَأْكُلُ الْعُشْبَ	حَيَوَانَاتٌ تَأْكُلُ اللُّحُومَ
	

حَيَوَانَاتٌ بَيْوضَةٌ	حَيَوَانَاتٌ وَلُودَةٌ
	

Kaw thar

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

حَيَوانَاتٌ تعِيشُ فِي المَزْرَعِةِ	حَيَوانَاتٌ تعِيشُ فِي الغَابَةِ	حَيَوانَاتٌ تعِيشُ فِي المَـاء

Kaw thar

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com · نجاح 213

دروس التربية المدنية السنة الأولى ابتدائي الفصل الأولى



1-التَّحِيَّةُ وَ رَدُّهَا:

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

* عِنْدَ رَدِّهَا أَقُولُ وَ عَلَيْكُم السّلَامُ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ

2- بِطَاقَتِي الْمَدْرَسِيَّة :

* فِي بِطَاقَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ أَجِدُ مَعْلُمَاتِي الشَّخْصِيَّة.

* فِي بِطَاقَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ أَجِدُ :إِسْمِي ، لَقَبِي ، تَارِيخُ وَ مَكَانُ مِيلَادِي ، عُنْوَانِي

.

بطاقة مدرسيّة



الاسم:.....

اللقب:.....

تاريخ الميلاد:.....

العنوان:.....

3-أَحْتَرِمُ الْكِبَارَ:



* أَنَا طِفْلٌ مُؤَدَّبٌ أَحْتَرِمُ الْكَبِيـرَ فِي الْبَيْتِ وَ الْمَدْرَسَةِ وَ الشَّارِع .

4-أَعْطِفُ عَلَى الصِّغَارَ:





* مِنَ الأَخْلَاقِ الْحَمِيدَةِ الْعَطْفُ عَلَى الآخَرِينَ.

*الْعَطُوفُ يُحِبُّهُ اللَّهَ وَ النّاس .

قَالَ الرَّسُولُ-صَلّى اللَّه عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ :

"لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَ يُوَقِّرْ كَبِيرَنَا"

4-عَلَمُ وَطَنِي:



* أَنَا تِلْمِيذٌ جزَائِرِيٌّ أَعْتَزُّ بِعَلَمِ وَطَنِي .

*أَلْوَانُ عَلَمِي أَخْضَرٌ ، أَحْمَرٌ ، أَبْيَضٌ ،تَتَوَسَطُهُ نَجْمَةٌ وَ هِلَالٌ أَحْمَرُ اللَّوْنِ .

Kaw thar

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

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:.....

Kaw thar