

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



مذكرة إثرائية سؤال وجواب في الوحدة الأولى (أحافظ على ذاتي)

موقع فايلاتي ← المناهج العمانية ← الفصل الأول ← مذكرات وبنوك ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-12-12 21:29:27

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الالكترونية الاختبارات ا حلول اعروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
:

التواصل الاجتماعي بحسب



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب والمادة في الفصل الأول



اعتني بجسدي (أجوية)**السؤال الأول : اكتب تحت كل صورة الشخصية المناسبة لها من شخصيات الدرس**

أقرباء ناصر
وشمساء



اسرة ناصر
وشمساء



شمساء



ناصر

السؤال الثاني : ضع دائرة حول العبارة المناسبة من بين القوسين فيما يتعلق بمازن

كانت الصورة لمازن وهو متوشحا (العلم العماني - الخنجر العماني) ويحمل كأس بطولة (القفز - الجري) حيث حصل على المركز (الأول - الثاني) حيث اتصف بجسد (قوي - ضعيف) وكان (بطينا - سريعا) .

السؤال الثالث : اكتب ما ترمز اليه احرف كلمة تمرن

تغذية صحية

ت

ممارسة الرياضة

م

راحة

ر

نظافة شخصية

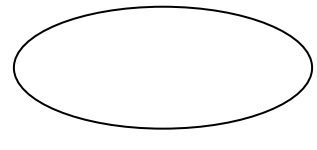
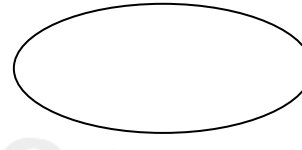
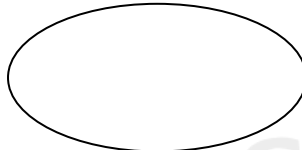
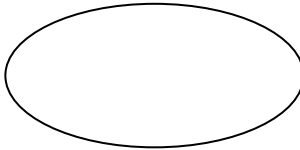
ن

السؤال الرابع : ساعد مؤيد بكتابة بعض النصائح ليصبح جسده قويا ونشطا من الاحرف الذهبية

<ul style="list-style-type: none"> - تناول الغذاء الجيد - تناول الوجبات في وقتها المحدد 	
<ul style="list-style-type: none"> - ممارسة الرياضة بشكل عام - ممارسة تمارين الصباح 	
<ul style="list-style-type: none"> - راحة الجسم بالنوم المبكر - راحة الجسم بعدم تحميله ما لا يطيق 	
<ul style="list-style-type: none"> - نظافة الجسم بالاستحمام اليومي - نظافة الاسنان بتنظيفها بعد كل وجبة 	

السؤال الخامس : فكر في الأسئلة التالية ثم اجب عنها في بطاقة الاستقصاء

المصدر الموثوق للإجابة	الإجابة	الأسئلة الاستقصائية
من خلال ما كتب في الانترنت	لحماية اجسامنا من الامراض ويبقى قوي وصحي	لماذا نحرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن كل يوم؟
من خلال معلم الرياضة المدرسية وبعض الكتب الخاصة بالرياضة	ليبقى جسمنا صحي ولتقوية العضلات وحرق الدهون	لماذا نمارس الرياضة باستمرار؟
الكتب التي تتناول صحة الجسم	لراحة اجسامنا والاسترخاء بعد يوم عمل	لماذا نحتاج إلى النوم؟
من خلال البرامج التوعوية في التلفزيون	لإزالة ما به من اوساخ ويبقى جسمنا صحي ونظيف	لماذا يجب علينا الاهتمام بنظافتنا الشخصية؟

اعتني بجسدي (أسئلة)السؤال الأول : اكتب تحت كل صورة الشخصية المناسبة لها من شخصيات الدرسالسؤال الثاني : ضع دائرة حول العبارة المناسبة من بين القوسين فيما يتعلق بمازن

كانت الصورة لمازن وهو متوشحا (العلم العماني - الخنجر العماني) ويحمل كأس بطولة (القفز - الجري) حيث حصل على المركز (الأول - الثاني) حيث اتصف بجسد (قوي - ضعيف) وكان (بطينا - سريعا) .

السؤال الثالث : اكتب ما ترمز اليه احرف كلمة تمرن

	ت
	م
	ر
	ن

السؤال الرابع : ساعد مؤيد بكتابة بعض النصائح ليصبح جسده قويا ونشطا من الاحرف الذهبية

.....

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....



السؤال الخامس : فكر في الأسئلة التالية ثم اجب عنها في بطاقة الاستقصاء

المصدر الموثوق للإجابة	الإجابة	الأسئلة الاستقصائية
		لماذا نحرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن كل يوم؟
		لماذا نمارس الرياضة باستمرار؟
		لماذا نحتاج إلى النوم؟
		لماذا يجب علينا الاهتمام بنظافتنا الشخصية؟

اهتم بعقلي (أجوية)**السؤال الأول : اكمل الجمل التالية من خلال الصورة لكي تنمو زهرة في عقلي**

حينما اقرأ كتابا تنمو زهرة في عقلي



حينما العب مع صديقي معتز لعبة تركيب القطع الصغيرة تنمو زهرة في عقلي



حينما يحكي لي جدي قصة شعبية تنمو زهرة في عقلي



حينما اتناول الغذاء الصحي تنمو زهرة في عقلي



حينما يصح لي معلم القرآن مخارج الحروف تنمو زهرة في عقلي



حينما تضمني امي الى حضنها تنمو زهرة في عقلي



زهور عقلي كزهور حديقتنا تحتاج أيضا الى ماء



السؤال الثاني : استنتج بعض الطرق التي ينمو بها العقل مستعينا بالرموز الآتية

الاهتمام بالقراءة

تناول الغذاء الصحي

شرب الماء النقي

حب الناس

التنفس في الهواء الطلق

السؤال الثالث : استنتج بعض الطرق التي ينمو بها العقل مستعينا بالرموز الآتية

الرَّسْم	إِجْرَاءُ الْعَمَلِيَّاتِ الْحِسَابِيَّةِ	الْكِتَابَةُ
مَهَارَاتٌ تَنُمُو فِي عَقْلِي		
أَنَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ	أَنَا الْآنَ	أَنَا قَبْلَ سَتَيْنِ
أَقْرَأُ نُصُوصًا طَوِيلَةً بِطَلَاقَةٍ.	أَقْرَأُ كَلِمَاتٍ وَعِبَارَاتٍ.	أَقْرَأُ الْحُرُوفَ وَبَعْضَ الْكَلِمَاتِ الْبَسِيطَةِ فَقَطْ.
مَهَارَاتٌ تَنُمُو فِي عَقْلِي		
أَنَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ	أَنَا الْآنَ	أَنَا قَبْلَ سَتَيْنِ
اكتب القصص والمقالات	اتعرف على الجمل	اتعرف على الحروف

اهتم بعقلي (أسئلة)**السؤال الأول : اكمل الجمل التالية من خلال الصورة لكي تنمو زهرة في عقلي**

حينما اقرأ تنمو زهرة في عقلي



حينما العب مع صديقي معتز لعبة تركيب
الصغيرة تنمو زهرة في عقلي



حينما يحكي لي جدي شعبية تنمو زهرة في
عقلي



حينما اتناول الغذاء تنمو زهرة في عقلي



حينما يصح لي معلم القرآن مخارج تنمو
زهرة في عقلي



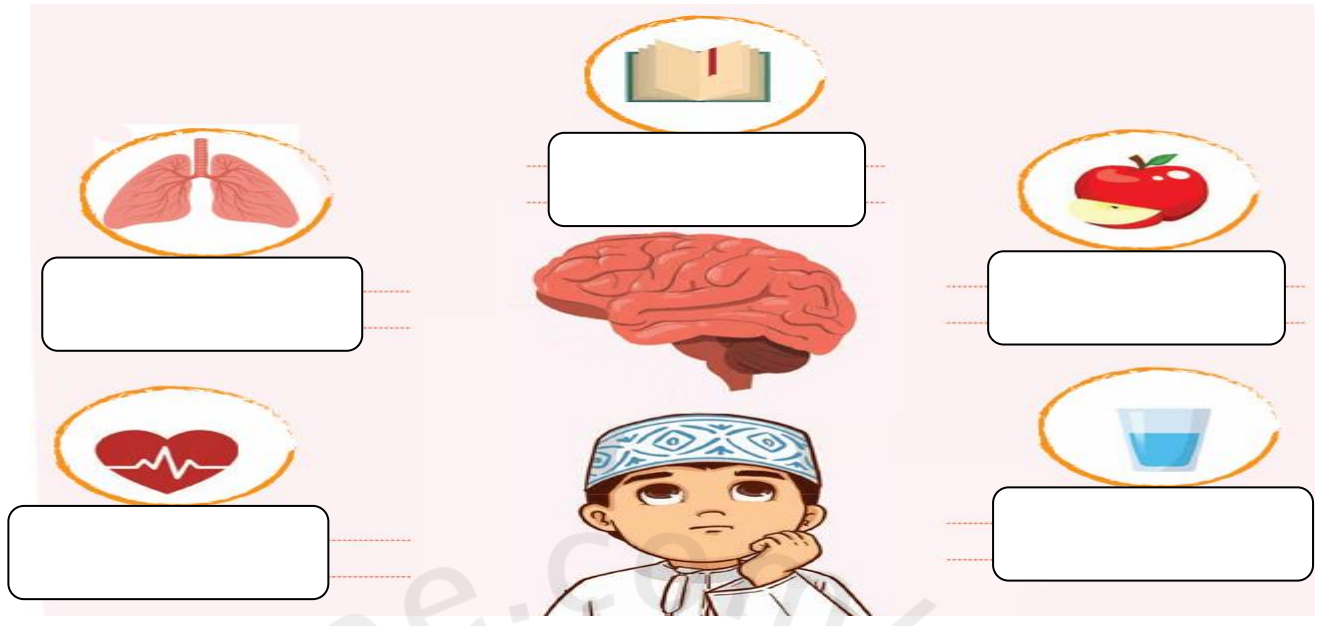
حينما تضمني الى حضنها تنمو زهرة في
عقلي



زهور عقلي كزهور حديقتنا تحتاج أيضا الى



السؤال الثاني : استنتج بعض الطرق التي ينمو بها العقل مستعينا بالرموز الآتية



السؤال الثالث : استنتج بعض الطرق التي ينمو بها العقل مستعينا بالرموز الآتية

الرَّسْم	إِجْرَاءُ الْعَمَلِيَّاتِ الْحِسَابِيَّةِ	الْكِتَابَةُ
مَهَارَاتٌ تَنُمُو فِي عَقْلِي		
أَنَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ	أَنَا الْآنَ	أَنَا قَبْلَ سَتَيْنِ
أَقْرَأُ نُصُوصًا طَوِيلَةً بِطَلَاقَةٍ.	أَقْرَأُ كَلِمَاتٍ وَعِبَارَاتٍ.	أَقْرَأُ الْحُرُوفَ وَبَعْضَ الْكَلِمَاتِ الْبَسِيطَةِ فَقَطْ.
		مثال: القراءة
مَهَارَاتٌ تَنُمُو فِي عَقْلِي		
أَنَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ	أَنَا الْآنَ	أَنَا قَبْلَ سَتَيْنِ
		المهارة:

احمي ذاتي (أجوبة)

السؤال الاول: ضع علامة (✓) على الصورة التي تمثل اللمسة الآمنة

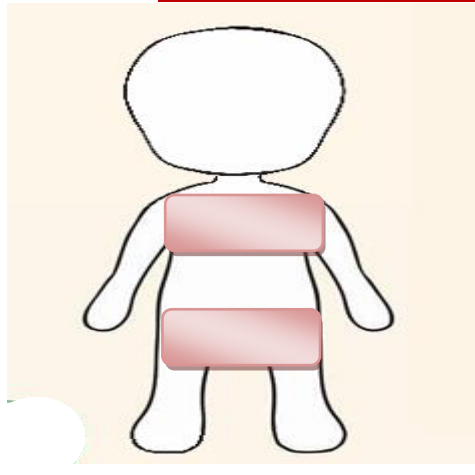


السؤال الثاني : اكتب تحت كل صورة الكلمة الدالة على التصرف الصحيح

أَهْرَبُ - أَبْلَغُ - أَدْفَعُ - أَصْرُخُ

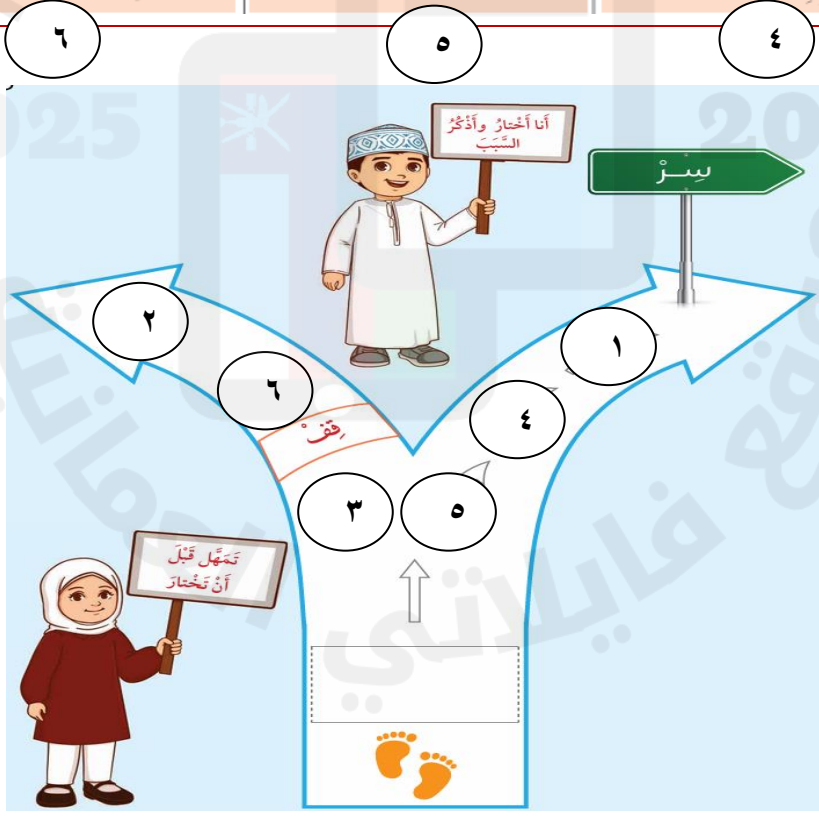


السؤال الثالث: ضع دائرة حول الأجزاء التي لا يستحق لاحد ان يراها



السؤال الرابع: ضع رقم العبارات التالية واكمل بها الشكل اما الوقوف او مواصلة السير حسب السبب

٣	٢	١
تُعْرَضُ فِي التَّلَافُزِ مُبَارَاةٌ فَرِيقِي الْمَفْضَلِ فِي سَاعَةٍ مُتَأَخِّرَةٍ مِنَ اللَّيْلِ، وَأَحَبُّ مُشَاهَدَتِهَا .	طَلَبَ إِلَيَّ شَخْصٌ غَرِيبٌ فِي لُغِيَّةٍ إلكترونيَّةٍ إِرْسَالِ مَوْقِعٍ مَنزِلِي .	أنا مُجْهَدٌ الآن .. وَلِكُنِّي أَحَبُّ مُشَاهِدَةً بِرَنَامِجِي الْمَفْضَلِ .
أرْغَبُ فِي اللَّعِبِ بِاللُّوحِ الرَّقْمِي لِثَلَاثِ سَاعَاتٍ مُتتَالِيَةٍ بَعْدَ الْمَذَاكِرَةِ .	شَعِرْتُ بِجُوعٍ وَأَنَا أَقْرَأُ قِصَّةَ شَانِقَةَ، فَرَغِبْتُ فِي تَنَاوُلِ الْحَلْوَى وَرَقَانِقِ الْبَطَاطَا الْمَعْلَبَةِ .	كُنْتُ أَذَاكِرُ لَامْتِحَانِ الْغَدِ، وَشَعِرْتُ بِحَاجَةٍ إِلَى الْمَشْيِ قَلِيلًا فِي فِنَاءِ الْمَنْزَلِ .
٦	٥	٤



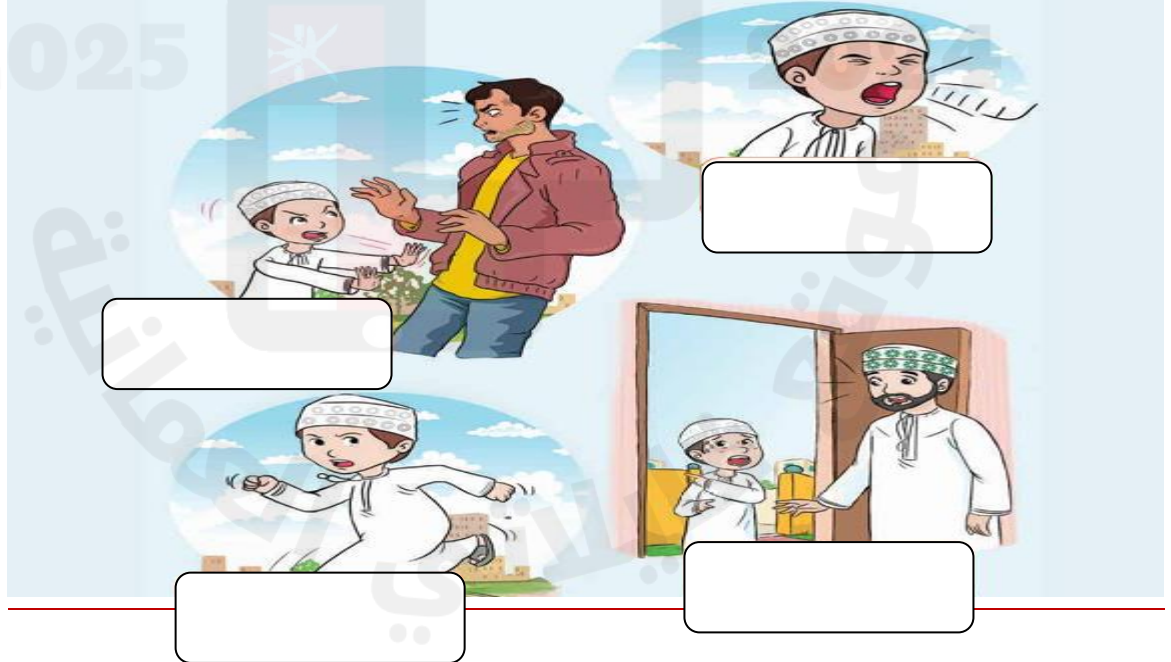
احمي ذاتي (أسئلة)

السؤال الأول: ضع علامة (✓) على الصورة التي تمثل اللمسة الآمنة

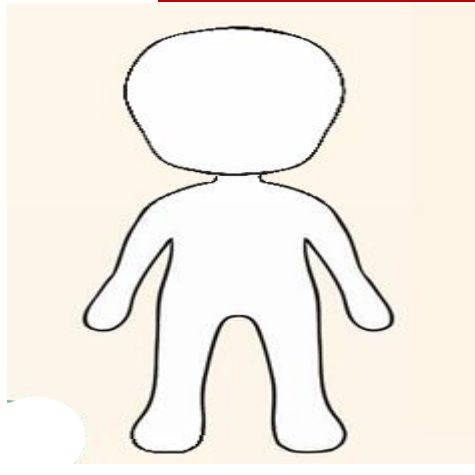


السؤال الثاني : اكتب تحت كل صورة الكلمة الدالة على التصرف الصحيح

أَهْرَبُ - أَبْلَغُ - أَدْفَعُ - أَصْرَحُ



السؤال الثالث: ضع دائرة حول الأجزاء التي لا يستحق لاحد ان يراها



السؤال الرابع: ضع رقم العبارات التالية واكمل بها الشكل اما الوقوف او مواصلة السير حسب السبب

٣	٢	١
تعرض في التلغاز مباراة فريقي المفضل في ساعة متأخرة من الليل، وأحب مشاهدتها.	طلب إلي شخص غريب في لعبة إلكترونية إرسال موقع منزلي.	أنا مجهد الآن .. ولكني أحب مشاهدة برنامجي المفضل.
أرغب في اللعب باللوح الرقمي لثلاث ساعات متتالية بعد المذاكرة.	شعرت بجوع وأنا أقرأ قصة شائقة، فرغبت في تناول الحلوى ورقائق البطاطا المعلبة.	كنت أذاكر لامتحان الغد، وشعرت بحاجة إلى المشي قليلاً في فناء المنزل.
٦	٥	٤

