



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



رابط المدرس الرقمي



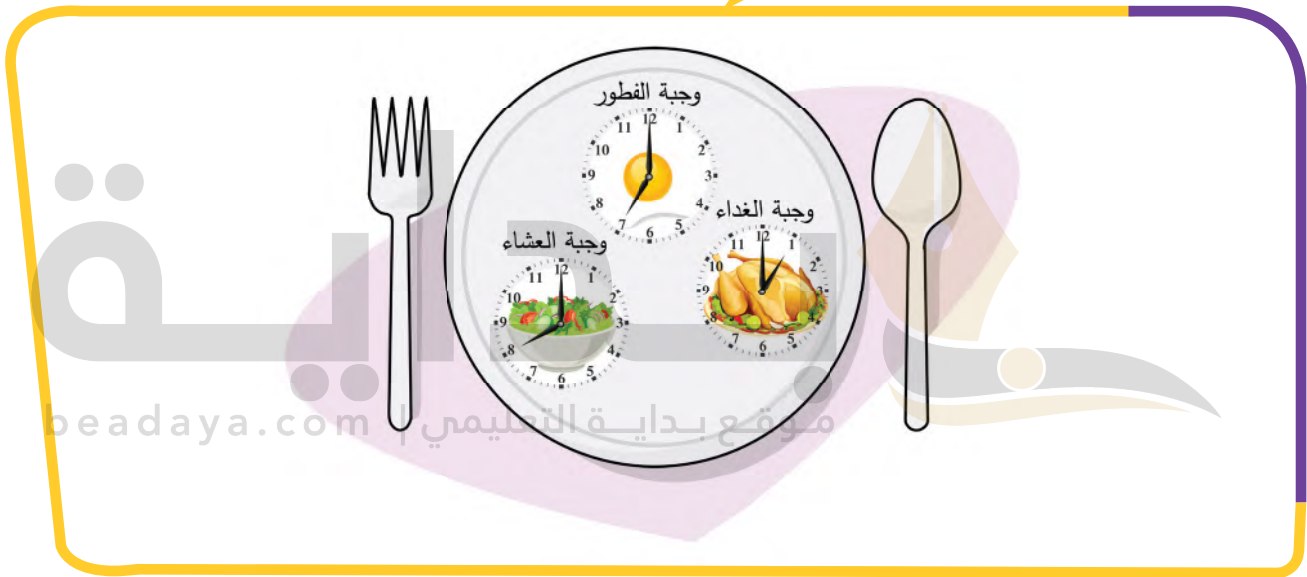
www.ien.edu.sa

# الإِفْطَارُ الصَّحِّي

المفاهيم الرئيسة:

- الإفطار.
- الصحي.

كَمْ وَجِبَةً نَتَنَاوَلُ فِي الْيَوْمِ؟  
ثلاث وجبات .



نَشَاط

مَتَى تَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْفَطُورِ؟

في الصباح



## لِمَ تُعَدُّ وَجِبَةُ الْفَطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ؟



لأنها تمددنا بالطاقة لممارسة نشاطاتنا الصباحية.

### السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

١. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ وَالضَّرُورِيَّةِ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِبِ.
٢. زِيَادَةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيَةُ الذَّاكِرَةِ.
٣. الْحُصُولُ عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ الضَّرُورِيَّةِ.

تَنَاوُلُ الْفَطُورِ  
صَبَاحًا



تُسَمَّى أَوَّلُ وَجِبَةٍ يَتَنَاوَلُهَا الْمُسْلِمُ بَعْدَ غُرُوبِ  
الشَّمْسِ فِي رَمَضَانَ وَجِبَةُ الْفَطُورِ.

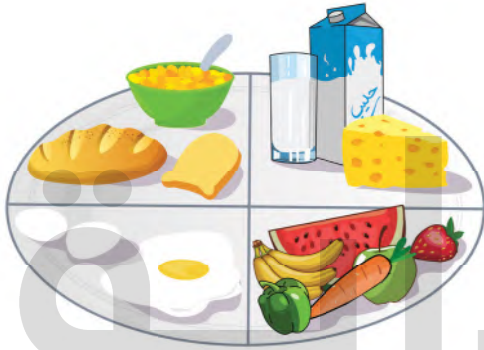




## مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الْفَطُورِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟



◆ أَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ فَطُورٍ صَحِيَّةً مُتَنَوِّعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ، وَالْخُبْزِ وَالْحُجُوبِ، وَالْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.



موقع بداية التعليم | beadaya.com



لَمَعْرِفَةِ الْفَرْقِ بَيْنَ وَجْبَةِ  
الْفَطُورِ فِي الْبَيْتِ وَفِي  
الْمَدْرَسَةِ اطَّلِعْ عَلَى  
كُتَيْبِ جُرْعَةٍ وَعَي.



◆ أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَمَعِيَ وَجْبَةٌ مَدْرَسِيَّةٌ خَفِيفَةٌ.





أَخْتَارُ مِنَ الْأَصْنَافِ الْآتِيَةِ لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صَحِيَّةٍ

وَمُتَنَوِّعَةٍ:



◆ تَنَاوُلُ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لَا يُغْنِي عَنْ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ قَبْلَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.

موقع بداية التعليمي | beaday.com

◆ أَرْتُبُ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي الْحَقِيْبَةِ الْخَاصَّةِ بِهَا.



أَكْتُشِفُ الْخَطَأَ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ.

وضع الطعام مع الكتب المدرسية مما يلوث الكتب ويلوث الطعام.



يُعَدُّ الْمَاءُ مِنْ أَكْثَرِ الْعَنَاصِرِ أَهْمِيَّةً لِلجِسْمِ لِذَا لَا تَنْسَ شُرْبَ الْمَاءِ بِانْتِظَامٍ خِلَالَ الْيَوْمِ.



## إرشادات عامة

- ◆ يَجِبُ أَنْ يَحْتَوِيَ فَطُورُكَ عَلَى الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا.
- ◆ اِحْرَصْ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا.
- ◆ اِحْرَصْ عَلَى شُرْبِ الْمَاءِ بِانْتِظَامٍ يَوْمِيًّا.
- ◆ لَا تَضَعْ وَجْبَتَكَ الْمَدْرَسِيَّةَ مَعَ كُتُبِكَ.
- ◆ اشْتَرِ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ؛ لِتَنَاوُلِهَا أَثْنَاءَ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
- ◆ اغْسِلْ يَدَيْكَ قَبْلَ تَنَاوُلِ طَعَامِكَ.
- ◆ تَنَاوُلِ الطَّعَامَ وَأَنْتَ جَالِسٌ.
- ◆ قُلْ بِسْمِ اللَّهِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْهُ.
- ◆ ضَعْ بَقَايَا الطَّعَامِ فِي مَكَانِهَا الْمُخَصَّصِ.
- ◆ اِهْتَمَّ بِنِظَافَةِ فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.



## وَحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.