

العدد
الرابع

مجلة المواهب

كلمة

طلاب المدرسة
الكندية ثنائية اللغة

رسالة المدرسة :

في المدرسة الكندية ثنائية اللغة نقوم بتعزيز بيئة محترمة و آمنة
و داعمة ، نقوم بالعمل على تشجيع التوقعات العالية و النجاح
الأكاديمي.



قال رسول الله - صلى
الله عليه
و سلم - : (لا عدوى ولا
طيرة، ويعجبني الفأل
قَالُوا وَمَا الْفَأْلُ قَالَ كَلِمَةٌ
طَيِّبَةٌ) إن المسلم في
كل أحواله ثابت الجنان
راسخ الأقدام قوي
العزيمة مقدم ، إن
واجهته المصاعب و
الشدائد كان لها كالجبال
الرواس ، و المحنة التي
تمر بنا هذه الأيام أثبتت
مدى قوة الإنسان و
صلابة إرادته حين يتوكل
على الله آخذاً بالأسباب
التي هيأها الله له ، و ها
نحن عازمين بقلوب
متفائلة و إرادة صامدة و
أيادٍ متعاونة أن نأخذ
بأيدي طلابنا في هذه
المحنة لنحقق معهم
الإنجازات باستكمال
أعمالهم الدراسية بصورة
مرضية .

رئيس قسم اللغة العربية



معلومات عن بعض الرياضات

٢

كرة السلة

الكرة الطائرة



تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين . وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق الآخر وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف. تحسب الإصابة نقطتين أو ثلاث نقاط تبعاً للمسافة التي يرمى منها اللاعب الكرة. وتحسب نقطة واحدة في ضربات الجزاء. ويتراوح وزن الكرة بين 567 - 650 غرام .

لعبة رياضية جماعية ابتدعها المدرب الأميركي وليم مورغان عام 1895. تتميز بالبساطة البالغة، ويتبارى فيها فريقان يتألف كل منهما من ستة لاعبين على ملعب مستطيل (طوله ستون قدماً) تقسمه إلى شطرين متساويين شبكة حاجزة يبلغ ارتفاعها ثمانية أقدام (إذا كان اللاعبون رجالاً) أو سبعة أقدام ونصف القدم (إذا كان اللاعبون نساء). وإنما يتبادل الفريقان تمرير الكرة بالأيدي من فوق هذه الشبكة ويحاول كل منهما ردها إلى منطقة الخصم قبل أن تمس الأرض ومن غير أن تمس الشبكة بأية حال. ولا يجوز للاعب الواحد لمس الكرة مرتين متواليتين، كما لا يجوز للفريق الواحد لمس الكرة أكثر من ثلاث مرات متوالية

الفوائد الصحية للمشي



- تنظيم الدورة الدموية وتقوية عضلات القلب
- حرق الدهون الزائدة في الجسم
- تقوية وتنشيط الدماغ والأورده
- تقليل الوزن الزائد والحفاظ على جسم مثالي
- تنظيم عمل الكليتين
- تنظيم الجهاز التنفسي
- تمنع الأمراض خاصة الأمراض القلبية
- خفض ضغط الدم-



خضراوات وفواكه

فوائد التفاح

- 1- تحسين صحة الجهاز العصبي والأعصاب ...
- 2- يحمي من الخرف ...
- 3- خفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ...
- 4- خفض مستويات الكوليسترول المرتفعة ...
- 5- الحماية من السكري ...
- 6- غني بمضادات الأكسدة ...
- 7- يحتوي على سعرات حرارية قليلة...
- 8- غني بالألياف الغذائية



فوائد الخيار

- ترطيب الجسم، وحمايته من الجفاف؛ لأن 90% منه يتكوّن من الماء. تقليل درجة حرارة الجسم. حماية البشرة من الالتهابات، وحروق الشمس. علاج الهالات السوداء، وانتفاخ العينين. طرد السموم من الجسم، والتخلّص من حصى الكلى، وتقليل نسبة الكوليسترول الضارّ في الجسم. تقوية جهاز المناعة في الجسم؛ لاحتوائه على فيتامين أ، وفيتامين ج.



الموز

فوائد الموز

- السعرات الحرارية من أنه من الفواكه الغنية بالسعرات الحرارية، حيث أن 100 غرام منه تحتوي تقريبا على 90 سعرة حرارية، بالإضافة إلى غناه بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الضرورية لجسم الإنسان. مصدر للطاقة ...
- المشاكل الهضمية ...
- الوقاية من الإمساك ...
- تقوية جهاز المناعة ...
- يحافظ على القلب ...
- الحالة النفسية ...
- غني بالمعادن

آداب الطعام



آداب الطعام



أغسل يدي قبل الأكل وبعده



أنوي بأكلي التقوى على عبادة الله



أرضني بالموجود من الطعام ولا أعيب طعاما أبدا

فإن كان الطعام يعجبني أكلت منه وإن كان لا يعجبني تركته



أسم الله و أكل بيدي اليمنى وما يليني

ولا أكل من وسط الأطباق وإذا نسيت التسمية أقول بسم الله أوله وآخره

21
AlBetaqa.com

آداب الاستئذان



آداب الإستئذان

لا أدخل على أبي و أمي الغرفة قبل أن أستأذن وحميما

قبل صلاة الصبح و القبيل و لما من الظلم و بعد صلاة العشاء



إن سألتني أهل المنزل من الطارق ؟ أقول أسئ ولا أقول أنا



يمكن أن أدخل البيوت غير المسكونة التي لنا فيما منع بدون استئذان

كالمتجر والمسجد والمستشفى



24
AlBetaqa.com

هل تعلم

محتوى
www.muhawwa.com



هل تعلم

العقل يتكون بـ ٨٠٪ من الماء... ليس صلباً كما يعتقد أغلب الناس، فالعقل يتكون من الماء بـ ٨٠٪ من أجزائه لذا من المهم جدا الحفاظ على كميات معتدلة من الماء في جسمك خلال اليوم



هل تعلم أن

عقل الإنسان يُخزن أكثر من ٢ مليون معلومه في الثانية الواحدة رغم ان لا يزيد وزنه عن ٢ كيلو جرام وهو يحمل حوالي ١٥٠ مليار خلية أن العين تفتح وتغلق أكثر من ٨٠٠٠ يومياً حاسة التذوق ثلاث طبقات فوق اللسان احدها للمالح والاخرى للحلو والاخرى للأشياء الحارة القلب يدق الف مرة كل يوم والكبد يتجدد كل ٦ اسابيع والكلى كل ٨ اسابيع والعمود الفقري كل ٦ اسابيع.

إعداد الطالبة

إقبال الصباح 11A



قصص و حكايات



كان سالم رجلاً كريماً طيّب القلب.. وكان له جار فقير اسمه أحمد. وفي يومٍ من الأيام احتاج أحمد للمال كثيراً..

ولمّا لم يجد مَنْ يعطيه المال، قرّر أن يبيع داره. قال أحد المشتريين: كم تريد ثمنًا للدار يا أحمد؟

قال أحمد: أريد ثمنها ألف دينار. قال المشتري: ولكنها لا تساوي هذا المبلغ الكبير.. إنها تساوي خمسمائة دينار فقط!

قال أحمد: هذا صحيح.. إنها لا تساوي هذا المبلغ؛ ولكن لهذه الدار جار طيب كريم، اسمه سالم يزورني إذا مرضت.. ويسأل عني إذا برئت، يفرح لفرحي ويحزن لحزني.

لم أسمع منه كلمة سيئة طوال سكني في هذه الدار، سمع المشتري كلام أحمد فقال: إنّ مَنْ له جار كسالم عليه أن لا يبيع داره.

وسمع سالم ما دار بين جاره أحمد والمشتري فحزن؛ لأن جاره أخفى عنه حاجته للمال، وقام بسرعة إلى أحمد، وقال له: لا تبغ دارك يا أخي، وخذ ما أنت بحاجة إليه من المال؛ فإني أريدك أن تبقى جارًا لي.

سمع أهل المدينة بقصة أحمد وسالم ففرحوا.. وكم تمنّوا لو أنّ كل الجيران مثل أحمد وسالم.

إعداد الطالب

خالد عبد الله المطيري 3D

فوائد التعليم الإلكتروني



- × سهولة الوصول إلى المعلم .
- × إمكانية تحويل طريقة التدريس .
- × ملائمة مختلف أساليب التعليم .
- × المساعدة الإضافية على التكرار .
- × توفير المناهج طوال اليوم وفي كل أيام الأسبوع .

إعداد الطالب
ضاري عويد 8A

الكلمة الختامية

قال رسول الله - صلى الله عليه و سلم :
 (من لا يشكر الناس لا يشكر الله) و نحن
 بعد أن وفقنا الله - تعالى - بالمشاركة
 في استكمال عامنا الدراسي من خلال
 التعليم عن بعد ، و رأينا هذه الجهود
 الكبيرة التي قامت بها إدارة المدرسة من
 مديرين

و معلمين و إداريين لا يسعنا - نحن طلاب
 - المدرسة الكندية إلا أن نتقدم بخالص
 الشكر و التقدير و بوافر الامتنان و العرفان
 لإدارة المدرسة و كافة العاملين بها لما
 قدموه لنا في هذه الفترة العصيبة التي
 بها جميعاً من برامج و أنشطة نمر
 تعليمية سهلت علينا استكمال دروسنا
 بشكل صحيح و وافي وقر علينا كثيراً من
 الجهد
 و الوقت .

بوركت جهودكم باستمرار دعمكم لنا ،
 على أمل اللقاء بكم في مدرستنا
 الحبيبة
 و نحن في أتم صحة و عافية

طلاب المدرسة

E - Mail

arabic10@cbskuwait.com

