المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

الْمَهَارَاتُ الْحَيَاتِيَّةُ وَ الْأُسْرِيَّةُ

الصف الأول الابتدائي

الجزء الثاني من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٧- ٢٠٢٥

يوزع مجاناً ولا يباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ⓒ المركز الوطني للمناهج ، ١٤٤٧ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الأول الابتدائي - الجزء الثاني من المقرر./ المركز الوطني للمناهج - الرياض ، ١٤٤٧هـ

٨٢ ص ؛ ٢١×٢٥,٥ سم

رقم الإيداع : ١٤٤٧/١٣٣٤

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-١٦٦-٦

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الأول الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية و الأسرية، انسجامًا مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم، وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة؛ ليكون ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

وقد حرصنا في تأليفه على تنوّع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلّم المختلفة من رسومٍ وصورٍ وأنشطة؛ لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلّم كي يُفكّر ويُحاور ويُعبّر عن رأيه؛ ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليوميّة.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية؛ ليكون عونًا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متّزنة، واثقًا بنفسه، محبًّا لوطنه، يتصرّف التصرّف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحّية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فردًا فعّالًا في بناء أسرته ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة، وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصُّم.

نسأل الله -عزّ وجلّ- أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مفاتيح الكتاب

نودُّ أنْ ننبّهَ إلى أنَّ بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيث إن فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلُّمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلّم.



رؤيةُ السعودية ٢٠٣٠.



أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتُ علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفَّذُ داخلَ الصفِّ أو خارجَه.



التفكيرُ النَّاقد.



التَّفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلات.



التَّواصُل.



التَّعاونُ والمشاركةُ المجتمعية.



أُسرتيَ العَزيزة.



مَعْلُوْمَاتٌ إِثْرَائِيَّةٌ.



أناشيدُ يسيرة تُقدَّمُ للمتعلّم لتأكيدِ مفاهيمِ الدرسِ وإضفاءِ روحِ المرحِ، ولا يُطلبُ منه حفظُها، بل يُرددُها معَ المعلّم فقط.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ.



مقْيَاسٌ يُحَدِّدُ مَدَى اسْتِيْعَابِ الدَّرْسِ وفَهْمِه.



هيَّا نَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ.

الفِهْرِس

الوِحْدَة	المَوْضُوع	الصَّفْحَة
	دَليلُ الأُسْرَة	٧
صِحَّتي وَسَلامَتي	نَظافَةُ الوَجْه	١١
	نَظافَةُ اليَدَيْنِ وَ القدمَين	١٧
	نَظافَةُ الأَسْنَان	٢٦
	السَّلامةُ أَثْنَاءَ عُبُورِ الشارِعِ أَو اللعب	٣٥
شَخْصِيَّتي	كَيْفَ أَشْتَري؟	٥٣
وَقْتي	تَنْظيمُ الوَقْت	٦٣
غِذائي	الإِفْطارُ الصِّحِّيّ	٧١
	تَمارِينُ عامَّة	٧٧

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

دَلِيلُ الأُسْرَةِ

أولياءَ الأمورِ الكرامَ:

أهلاً وسهلاً بكم، نأملُ أن يكونَ هذا العامُ الدراسيُّ مثمرًا ومفيدًا، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

نهدفُ في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى إكسابِ أبنائنا المفاهيمَ العلميّةَ، والمهاراتِ العمليّةَ المتنوّعةَ، والقِيَمَ النبيلة، التي يحتاجونها في حياتِهم اليومية، لذا نأملُ منكم مشاركةَ أبنائكم في تحقيقِ هذا الهدف.

وستجدون في بعضِ صفحاتِ هذا الكتابِ أيقونةً خاصةً بكم أسرةَ المتعلّم، فيها رسالةٌ تخصُّكم، ونشاطٌ يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذِه.

كما ضمّن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة، نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السَّامعين والصُّم.

فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
صِحَّتِي وسَلَامَتِي	تهيئةُ الدرس: أسرتي العزيزة	٢٦
	نشاطٌ (أسري).	٢٧
	نشاطٌ (ختامي).	٣١
	هيا نتعلّم لغة الإشارة	٤٨
شَخْصِيَّتِي	هيا نتعلّم لغة الإشارة	٦٠
وَقْتِي	هيا نتعلّم لغة الإشارة	٦٨
غِذَائِي	هيا نتعلّم لغة الإشارة	٧٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الْوَحْدَةُ الأُولَى

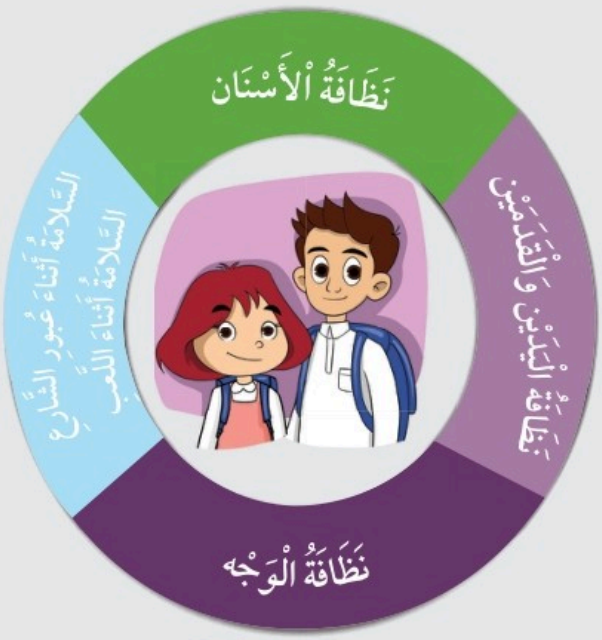
صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- نَظَافَةُ الوَجْهِ
- نَظَافَةُ اليَدَيْنِ وَالقَدَمَينِ
- نَظَافَةُ الأَسْنَانِ
- السَّلامَةُ أَثناءَ عُبورِ الشَّارِعِ

/ السَّلامَةُ أَثناءَ اللَّعبِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أن يُطبِّقَ طريقةَ تنظيفِ الوجهِ عمليًّا.
- أن يُصنّفَ أَدَواتِ العنايةِ باليدينِ وَ الْقَدَمَيْن.
- أن يُوضِّحَ أهميةَ المحافظةِ على نظافةِ الأسنانِ.
- أن يستنتجَ قواعدَ السَّلامَةِ أَثناءَ عُبورِ الشَّارعِ.
- أن يُعَبِّر عنَ قواعدِ السَّلامَةِ أَثناءَ اللَّعبِ .

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

نَظَافَةُ الْوَجْهِ

الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَة:
- النَّظَافَة.
- الْوَجْه.
- نَظَافَةُ الْوَجْه.

جُزْءٌ مِنَ الْجِسْمِ، فِيهِ الْعَيْنَانِ وَالأَنْفُ وَالْفَمُ، فَمَا هُوَ؟



الْوَجْه

نَشَاط ١



لِمَ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَى وَالْفَتَاةِ مُتَّسِخًا؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أُنظِّمُ أَفكَارِي:

كَيْفَ أُحَافِظُ عَلَى وَجْهِي نَظِيفًا؟

أَغْسِلُهُ بِالمَاءِ.

أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.

أُجَفِّفُهُ بِرِفْقٍ.



نَشَاط ٢

أَفْتَرِضُ أَنَّنِي ذَهَبْتُ فِي نُزْهَةٍ بَرِّيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ لَدَيَّ مَاءٌ أَغْسِلُ به وَجْهِي؛ أَقْتَرِحُ طَرَائِقَ بَدِيلَةً لِتَنْظِيفِهِ.

نَشَاط ٣

أَكْتَشِفُ الْأَخْطاءَ فِي الْأَشْكالِ الآتية:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِتَنْظِيفِ أَجْزاءِ وَجْهِي:



أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْماءِ.



أُنَظِّفُ أَنْفِي بِمِنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ الْخَارِجِ بِالماءِ وَالصَّابُونِ.



أُنَظِّفُ أُذُنِي مِنَ الْخَارِجِ بِمِنْدِيلٍ نَظِيفٍ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

إِرْشادَاتٌ عامَّة



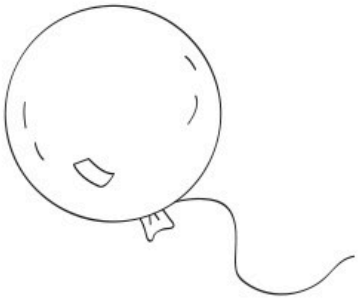
- الْحِرْصُ عَلَى النَّظَافَةِ يَقِي مِنَ الْأَمْراضِ.
- تَغْمِيضُ الْعَيْنَيْنِ عِنْدَ غَسْلِ الوَجْهِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- اِسْتِخْدامُ الْكريمِ الْمُرَطِّبِ بَعْدَ غَسْلِ الوَجْهِ يُحَافِظُ عَلَى نَضَارَتِهِ.
- النَّوْمُ الْكافِي يُرِيحُ الْوَجْهَ وَالْعَيْنَيْنِ.
- تَنْظِيفُ الْأَنْفِ وَالْأُذُنَيْنِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُعَرِّضُكَ لِلْخَطَرِ.

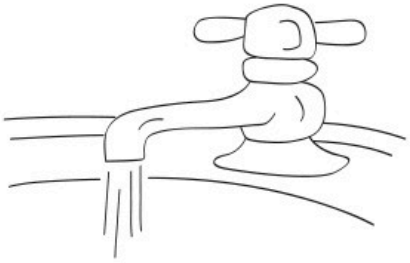
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

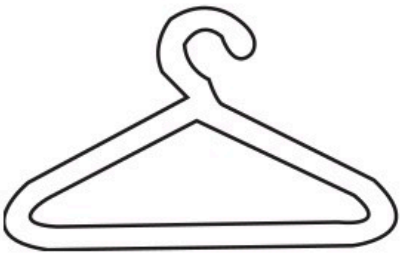
هيّا نمرح

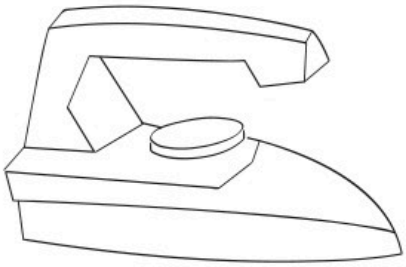
١ أُلَوِّنُ أَدَوَاتِ نَظَافَةِ الْوَجْهِ:







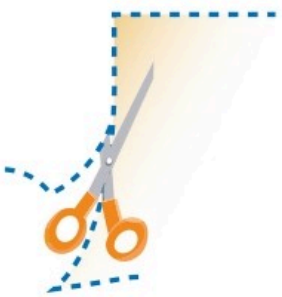






وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢ أَجْمَعُ وَأُلْصِقُ صُوَرًا لِأَدَوَاتِ نَظَافَةِ الْوَجْهِ:







رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ

المَفَاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:
- نَظَافَةُ اليَدَيْن.
- نَظَافَةُ القَدَمَيْن.

فِيمَ تَسْتَخْدِمُ يَدَيْك وَ قَدَمَيْك خِلَالَ الْيَوْمِ ؟



أَتَحَدَّثُ مَعَ الطُّلَّابِ وَمُعلّمي حَوْلَ اسْتِخْداماتٍ أُخْرَى لِلْيَدَيْنِ وَ الْقَدَمَيْنِ.

نَشَاط ١

أُشَارِك الطُّلَّابَ فِي لُعْبَةٍ أَسْتَخْدِمُ فِيها يَدَيّ وَقَدَمَيّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

◆ أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ:

مَاذَا تَرَى فِي الصُّورَةِ ؟

مَا اسْمُ هَذِهِ الْكَائِنَاتِ الدَّقِيقَةِ؟

كَيْفَ يُمْكِنك التَّخَلُّصُ مِنْها؟



نَشَاط ٢

أَجْمَعُ الْأَدَوَاتِ الَّتِي أَحْتَاجُها فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ وَالْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي سَلَّةِ التَّسَوُّقِ.



◆ مَتَى يَجِبُ أَنْ أَغْسِلَ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ؟

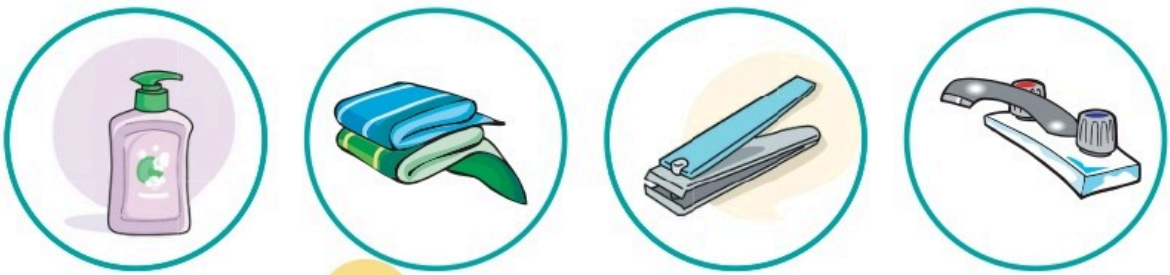


Global Handwashing Day
October 15

يَحْتَفِلُ الْعَالَمُ بِالْيَوْمِ الْعَالَمِيِّ لِغَسْلِ الْيَدَيْنِ فِي الْيَوْمِ الْخَامِسِ عَشَرَ مِنْ شَهْرِ أُكْتُوبَر كُلَّ عَام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

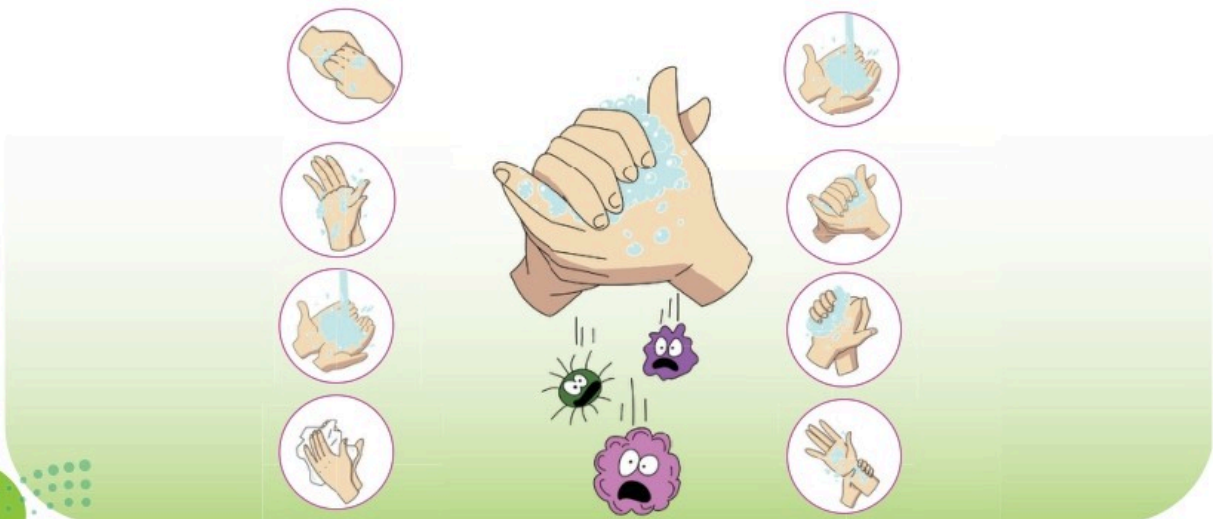
◆ أُسَمِّي الْأَدَوَاتِ الَّتِي أَحْتَاجُهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ والْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي الأَشْكَالِ الآتِيَةِ:



مِنَ الإجراءاتِ الاحترازيةِ والتدابيرِ الوقائيةِ، غَسلُ الأيديْ بالماءِ والصابونِ أوِ استعمالُ مُعقِّمِ الكُحولِ، لمنعِ انتقالِ الجراثيمِ والفَيْرُوسَاتِ مثلِ (كوفيد- ١٩).

نَشَاط ٣

أُطَبِّقُ طَرِيقَةَ غَسْلِ يَدَيّ وَ تَجْفِيفِهِمَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ كَمَا يَأْتِي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نَشَاط ٤ السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

حِرْصُكَ عَلَى غَسْلِ يَدَيْكَ قَبْلَ الْأَكْلِ.	يُؤَدِّي إِلى الْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِكَ.
عِنْدَمَا تُهْمِل غَسْلَ يَدَيْك طَوالَ الْيَوْمِ، مَاذَا يَحْدُثُ لَك؟	الإصابة بالأمراض.

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ

بِيَدِي آكُلُ بِيَدِي أَشْرَبْ ... بِيَدِي أَكْتُبُ بِيَدِي أَلْعَبْ

بِيَدِي أَعْمَلُ مَا يَنْفَعُنِي ... وَبِهَا أَعْمَلُ مَا يُسْعِدُنِي

سَأُنَظِّفُهَا كَيْ تَحْمِينِي ... مِنْ أَوْسَاخٍ قَدْ تُؤْذِينِي

فَيَدِي نِعْمَةُ رَبِّي الْكُبْرَى ... وَلَهُ سَوْفَ أُدِيمُ الشُّكْرَا ★

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.

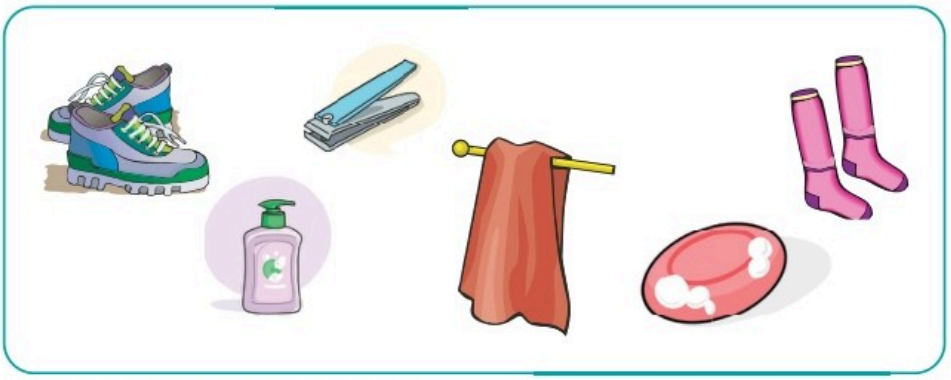
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٥

مَاذَا تُسَمَّى لُغَةُ التَّحَدُّثِ بِاليَدَيْنِ؟

لُغَةَ الإِشَارَةِ.

◆ لِسَلامَةِ قَدَمِي وَحِمَايَتِهَا أَسْتَخْدِمُ مَا يَأْتِي:



لِأَصَابِعِ اليَدِ أَسْمَاءٌ هِيَ: خُنْصُر - بُنْصُر وُسْطَى - سَبَّابَة إِبْهَام.

◆ تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الكَرِيهَةِ.

◆ لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٦

أَضَعُ عَلَامَةَ ✓ أَمَامَ التَّصَرُّفِ الَّذِي قُمْتُ بِهِ الْيَوْمَ:



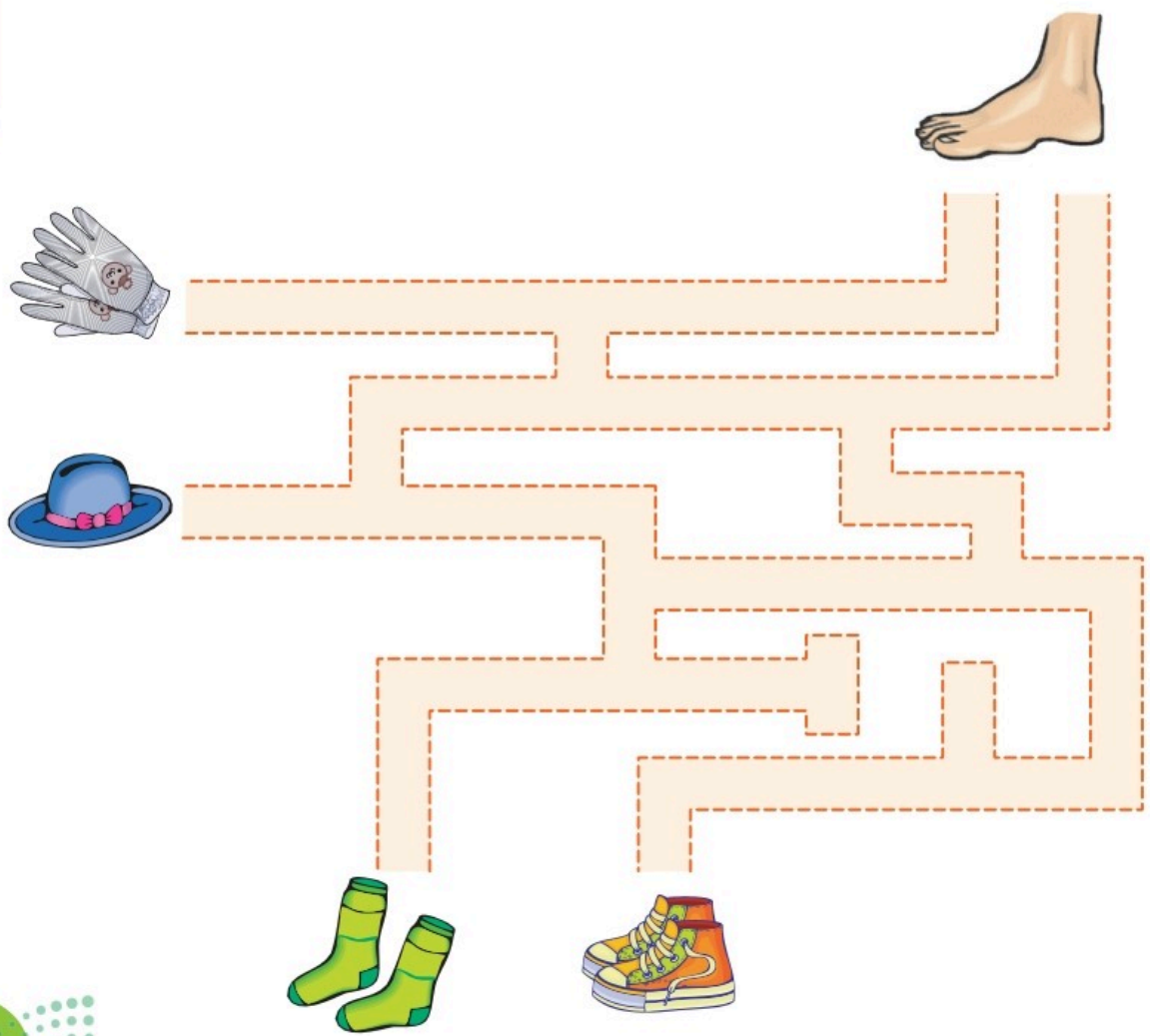
إِرْشَادَاتٌ عامَّة

- الْحِرْصُ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ وَ بَعْدَهُ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِك.
- لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ القَدَمَيْنِ.
- تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الكَرِيهَةِ.
- طَرِيقَةُ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ هِيَ لُغَةُ الْإِشَارَةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

هيّا نمرح

١ أُسَاعِدُ الْقَدَمَ للْوُصُولِ إِلَى مَا يَحْمِيهَا :



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢ أَرْسُمُ ○ حَوْلَ الْأَشْكَالِ الصَّحِيحَةِ :













وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢ أُحَدِّدُ يَدِي بِالْقَلَمِ، ثُمَّ أُلَوِّنُهَا :

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

نَظَافَةُ الأَسْنَانِ

المَفَاهِيمُ الرَّئِيسَة :
- الأَسْنَان.
- نَظَافَةُ الأَسْنَان.

مَاذَا لَوْ أَنَّنَا بِلاَ أَسْنَانٍ؟

أسرتي العزيزة

أَبْدَأُ اليَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ فَوَائِدَ الأَسْنَانِ، وَطَرِيقَةَ تَنْظِيفِهَا وَالْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا. وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ مَعاً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ – ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

النشاطُ: عزيزيَ الأبَ/ عزيزتي الأمَّ، ناقشا أَبْنَاءَكُما في فوائدِ الأسنانِ.



المَضْغ



الابْتِسامة



الكَلاَم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أَنَا أَدَاةٌ مِنْ أَدَوَاتِ النَّظَافَةِ وَالْعِنَايَةِ يَسْتَعْمِلُنِي الْجَمِيعُ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى نَظَافَةِ أَسْنَانِهِمْ، فَمَنْ أَنَا؟

◆ أَنَا أُحِبُّ أَنْ أُنَظِّفَ أَسْنَانِي بِاسْتِخْدَامِ :

فُرْشَاةِ الأَسْنَانِ وَالمَعْجُونِ.

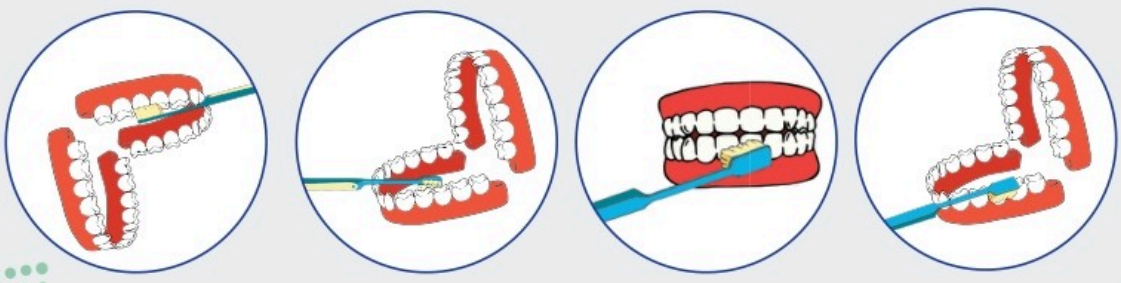


لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَاةُ أَسْنَانٍ خَاصَّةٌ بِهِ وَيُغَيِّرُهَا بَيْنَ مُدَّةٍ وَأُخْرَى.

أسرتي العزيزة

عزيزيَ الأبَ / عزيزتي الأم :

لَاحِظَا تطبيقَ أَبْنائِكُما لتنظيفِ أسنانهم بالفرشاةِ والمعجونِ بطريقةٍ صحيحةٍ كما في الشكلِ الآتِي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٢

مَا السِّوَاكُ؟ وَفِيمَ يُسْتَخْدَمُ؟

السَّبَبُ وَالنَّتِيجَة



إِهْمَالُ تَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ. ← الْإِصَابَةُ بِالتَّسَوُّسِ.

لِتَبْدُوَ أَسْنَانِي جَمِيلَةً:







وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٣

أَصِلُ بَيْنَ الطَّعَامِ وَ السِّنِّ المُنَاسِبِ:












نَشَاط ٤

أُناقِشُ سُلُوكَ الْفَتَاةِ، ثُمَّ أُلَوِّنُ بِالأَلْوَانِ المُنَاسِبَةِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أَنْصَحُ الطُّلَّابَ بِعَدَمِ اسْتِخْدَامِ أَسْنَانِهِم لِفَتْحِ الْعُلَبِ أَوْ لِكَسْرِ الْمَوَادِّ الصُّلْبَةِ.



- أنواع الْأَسْنَانِ: لَبَنِيَّةٌ، ودَائِمَةٌ.



لِلْأَسْنَانِ أَسْمَاءٌ، اسْأَلْ مُعَلِّمَكَ عَنْهَا.

التفكير الناقد

لِمَ تُسَمَّى الْأَسْنَانُ اللَّبَنِيَّةُ بِهَذَا الاسْمِ؟

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ

أَغْفَلْتُ نَظَافَةَ أَسْنَانِي ... فَازْدَادَ السُّوسُ بِأَسْنَانِي
وَأَتَاهَا يُضْعِفُ قُوَّتَهَا ... لِيَزِيدَ عَلَيْهَا أَحْزَانِي
لَوْلَا أَسْنَانِي لَمْ أَقْدِرْ ... أَنْ آكُلَ شَيْئًا يَنْفَعُنِي
فَإِذَا مَا السُّوسُ مَشَى فِيهَا ... مِنْ كُلِّ طَعَامٍ يَحْرِمُنِي
الْحَلْوَى كَثْرَتُهَا إِنْ لَمْ ... أَغْسِلْ أَسْنَانِي تُؤْذِينِي ★

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أسرتي العزيزة

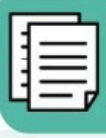
عزيزي الأب/ عزيزتي الأم:

تَابِعَا تقييمَ أَبْنائكُما لأنفسهم في الوقتِ الذي نَظَّفُوا أسنانَهم بوضعِهم علامةَ ✓ في الجدولِ الآتِي وَقَدِّمَا لهم النَّصائحَ الْمُناسِبَةَ.

	أُفَرِّشُ أَسْنَانِي	بَعْدَ الأَكْلِ	قَبْلَ النَّومِ	بَعْدَ تَناولِ الْحَلْوى
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

إِرْشادَاتٌ عامَّة

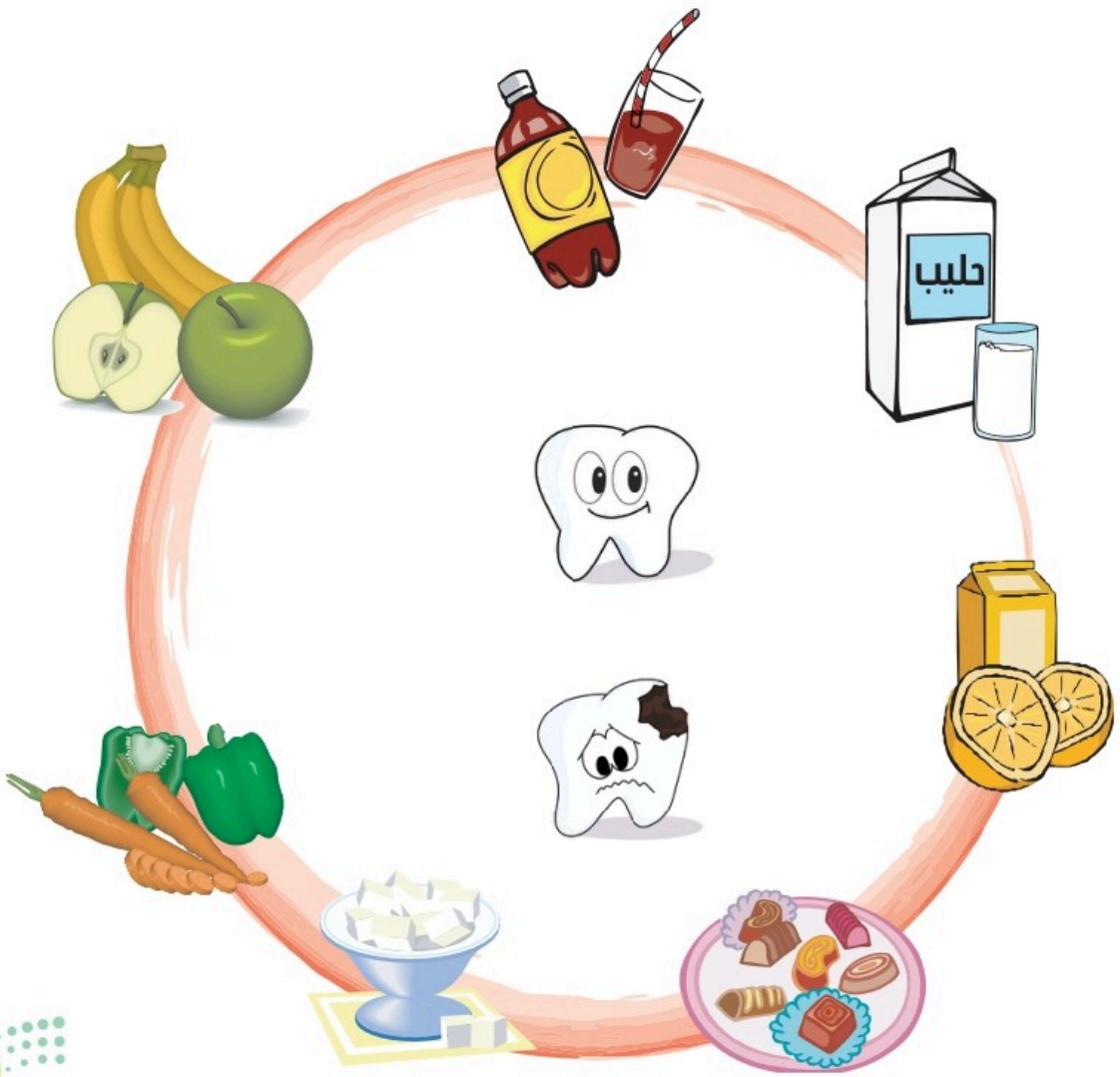


- شُرْبُ الحَلِيبِ يُقَوِّي الْأَسْنَانَ.
- لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَاةٌ خَاصَّةٌ بِهِ، يُغَيِّرُهَا بَيْنَ مُدَّةٍ وَأُخْرَى.
- السُّوسُ يُهَاجِمُ الْأَسْنَانَ الْـمُهْمَلَةَ، فَنَظِّفِهَا بَعْدَ تَنَاوُلِ الحَلْوَى وَقَبْلَ النَّوْمِ.
- مِقْدَارُ كُوبٍ مِنَ الْمَاءِ يَكْفِي لِتَنْظِيفِ الأَسْنَانِ، وَيَمْنَعُ هَدْرَ الْمَاءِ.
- أَسْنَانُك اللَّبَنِيَّةُ تَسْقُطُ وَتَظْهَرُ أَسْنَانٌ جَدِيدَةٌ دَائِمَةٌ.
- طَرَفُ السِّوَاكِ الْمُسْتَخْدَمُ يُقَصُّ يَوْمِيًّا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

هيّا نمرح

١ أَصِلُ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ بِالضِّرْسِ السَّلِيمِ وَالْأَطْعِمَةَ الضَّارَّةَ بِالضِّرْسِ التَّالِفِ:

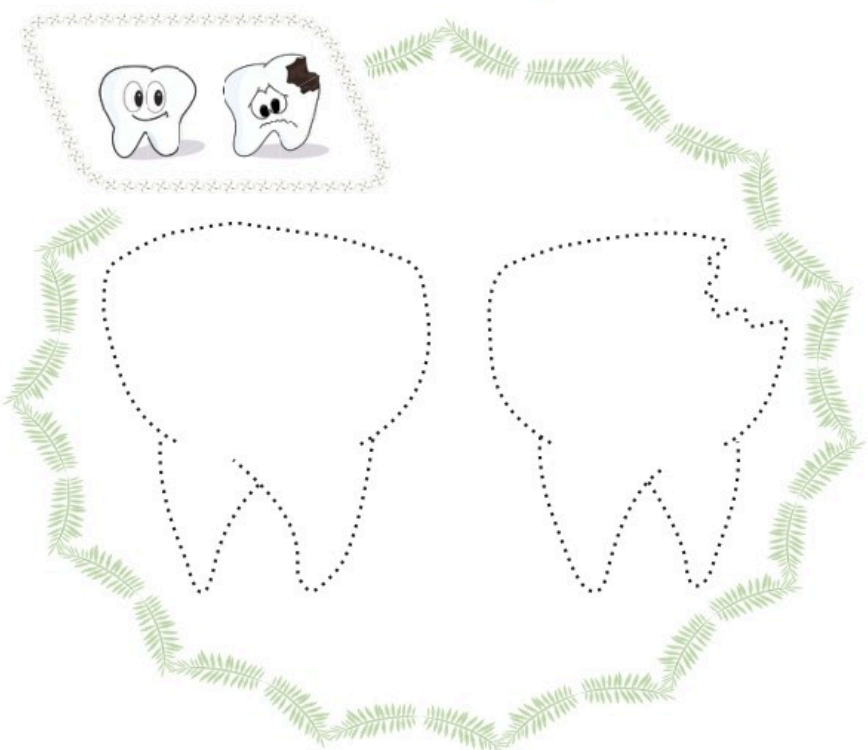


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢ أَرْسُمُ دَائِرَةً حولَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَهَا عَلَاقَةٌ بِتَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ:



٣ أُكْمِلُ رَسْمَ الضِّرْسِ السَّلِيمِ وَالضِّرْسِ التَّالِفِ، ثُمَّ أُلَوِّنُهُمَا:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

السَّلامةُ أَثناءَ عُبورِ الشَّارعِ أو اللَّعبِ

السَّلامَةُ أَثناءَ عُبورِ الشارعِ

المَفاهيمُ الرَّئيسة :
- الإشارة الضوئية
- العُبُور.
- اللَّعبُ.
- السَّلامَةُ.
- الإصَابَاتُ.



صِفْ ما تَرَى فِي الشَّكْلِ أَمامَك ؟

- الإِشارةُ الضَّوْئِيَّةُ تُساعِدُ فِي تَنْظِيمِ الـمُرُورِ
- تُسَمَّى الخُطُوطُ البَيْضاءُ فِي الطَّرِيقِ مِنْطَقَةَ عُبورِ المُشاةِ وَيُرْمَزُ لَها بالشَّكْلِ 

أَنْواعُ الإِشاراتِ الضَّوْئِيَّةِ:

إِشاراتٌ ضَوْئِيَّةٌ لِلسَّيّاراتِ



إِشاراتٌ ضَوْئِيَّةٌ لِلمُشاةِ

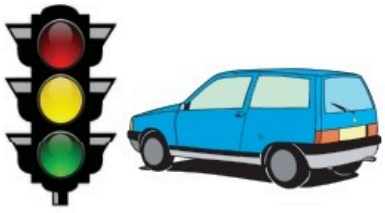


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشاط ١

مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الإِشارةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلسَّيّاراتِ وَ الإِشارةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلمُشاةِ؟





- يَتَوَقَّفُ السائِقُ عِنْدَما تَكُونُ الإِشارةُ بِاللَّوْنِ الأَحْمَرِ.
- يَسْتَعِدُّ لِلْوُقُوفِ عِنْدَما تَكُونُ الإِشارةُ بِاللَّوْنِ الأَصْفَرِ.
- يَسِيرُ عِنْدَما تَكُونُ الإِشارةُ بِاللَّوْنِ الأَخْضَرِ.

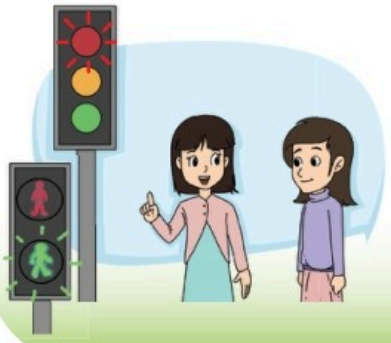
نَشاط ٢

بِمَ تَعْمَلُ الإِشارةُ الضَّوْئِيَّةُ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

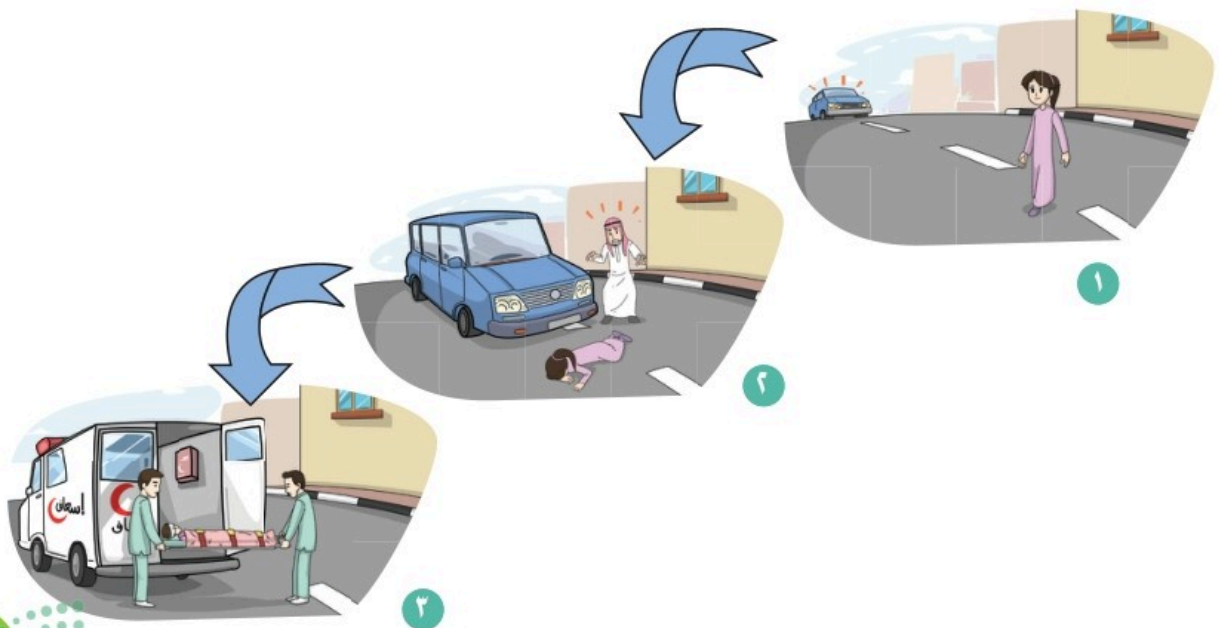
نَشاط ٣

أَعْبرُ الشَّارِعَ عِنْدَما



- تَكُونُ إِشارةُ المُشاةِ باللَّوْنِ .....
- وإِشارةُ السَّيّاراتِ باللَّونِ .....

اِسْتَخْدِمِ الرُّسُومَ التَّخْطِيطِيَّةَ الآتِيةَ؛ لِتَصِفَ خُطُورَةَ عُبُورِ الشَّارِعِ مِنَ الأَماكِنِ غَيْرِ المُخَصَّصةِ.

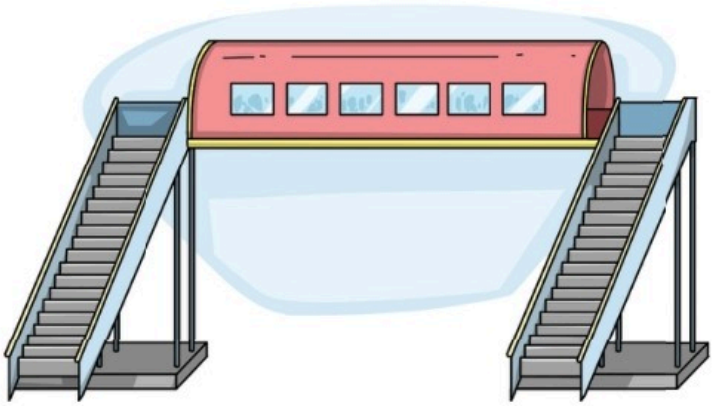


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٤

أُقدّم نَصِيحةً للطُّلَّابِ أَثناءَ عُبُورِهِم الشَّارِعِ.

- هَلْ مَدْرَسَتُكَ قَرِيبَةٌ مِنْ شارِعٍ رَئِيسِيٍّ ؟



- عِنْدَ عُبُورِ الشَّوارِعِ الرَّئِيسةِ أَحْرِصُ عَلى اسْتِخْدامِ جِسْرِ المُشاةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أُطَبِّقُ إِرْشاداتِ السَّلامةِ أَثناءَ عُبُورِهِم الشَّارِعِ، في فِناءِ المَدْرَسةِ.

إِرْشادَاتٌ عامَّة

- سِرْ عَلى الرَّصِيفِ بَعْدَ عُبُورِ الشَّارِعِ.
- أُعْبُرِ الشَّارِعَ بِسُرْعةٍ بَعْدَ أَنْ تَتَأَكَّدَ مِنْ خُلُوِّهِ مِنَ السَّيّاراتِ.
- تَجَنَّبِ اللَّعِبَ فِي الشَّارِعِ.
- لا تَتَحَدَّثْ مَعَ الغُرَباءِ في الشَّارِعِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



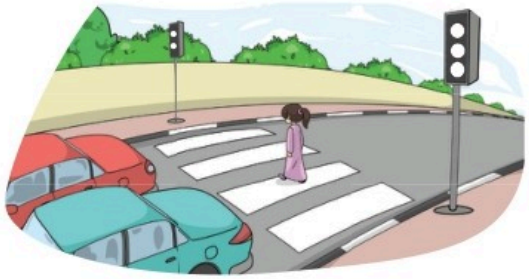
١ أصِلُ الضَّوْءَ المُناسِبَ مَعَ الإِشارةِ الصَّحِيحةِ



- ضَوْءُ الاسْتِعْدادِ.
- ضُوْءُ الانْطِلاقِ.
- ضَوْءُ التَّوَقُّفِ.

٢ أُلَوِّنُ الإِشاراتِ الضَّوْئِيَّةَ بِاللَّوْنِ الصَّحِيحِ وَالمُناسِبِ:





٢ أُكْمِلُ الأَحْرُفَ الناقِصةَ:

أَسِيرُ عَلى الـ .....

ش	.....		
ر	.....	.....	ف
.....			



أَسِيرُ فِي الـ .....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

السَّلامةُ أَثناءَ اللَّعبِ

هَل تُحِبُّ اللَّعِبَ ؟ لِماذا ؟

لِلَّعِبِ عِدَّةُ فَوائدَ مِنْها:

- تَنْشِيطُ دَوْرَتِي الدَّمَوِيَّةِ، وَهُوَ مِمّا يُساعِدُ عَلى نُمُوِّ جِسْمِي نُمُوًّا صِحِّيًّا.
- اِكْتِسابُ مَهاراتٍ حَرَكِيَّةٍ تُساعِدُ عَلى تَقْوِيةِ جِسْمِي.
- الشُّعورُ بِالمُتْعةِ والبَهْجةِ والسُّرورِ.
- تَعلُّمُ عَدَدٍ مِنَ القِيَمِ مِثْلِ التَّعاوُنِ وَالحُبِّ وَالانْتِماءِ.
- كَسْبُ صَداقاتٍ أَكْثَرَ عِنْدَ اللَّعِبِ الجَماعِيِّ.

نَشاط ١

أَتَحَدَّثُ عَنْ خَطَرٍ تَعَرَّضْتُ لَهُ أَثْنَاءَ لَعِبي وكيف تَصَرَّفْت ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٢

أَسْتَخْدِمُ الصُّوَرَ الآتِيةَ لِوَصْفِ بَعْضِ الأَخْطارِ فِي أَماكِنِ اللَّعِبِ.






نَشَاط ٣

أَتَعاوَن مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي كِتابةِ إِرْشادات السَّلامةِ الَّتِي تقينا – بِإِذْنِ اللهِ – مِنَ الخَطَرُ أَثْناءَ اللَّعِبِ.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٤

أَكْتُبُ الحَرْفَ الأَوَّلَ مِنْ كُلِّ صُورةٍ تَحْتَها، ثُمَّ أَجْمَعُ الحُرُوفَ لِتُكَوِّن الكَلِمَةَ المَطْلُوبةَ.






....

◆ أَكْتُبُ الْكَلِمَةَ المَطْلُوبةَ:

احذر .....

نَشَاط ٥



أَسْتَكْشِفُ مَكانًا فِي مَدْرَسَتي قَد أتعَّرض فِيه لِلْإِصاباتِ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ وَ أُقَدَّم حَلّاً لِمَنْعِ حُدُوثِ ذلكَ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

◆ قَدْ أَتَعرَّضُ لِبَعْضِ الإِصاباتِ عِنْدَ إِهْمالِي لإِرْشاداتِ السَّلامةِ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ، مِنْها:



إِرْشادَاتٌ عامَّة

◆ تَجَنَّب اللَّعِبَ عِنْدَ مَصادِرِ الخَطَرِ.

◆ اِحْتَرِم الآخَرِينَ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ وَلا تُسِيءْ إِلَيْهِمْ.

◆ لا تَلْعَب بِصَخَبٍ فَتَكُون مَصْدَرًا لِإِزْعاجِ الآخرين وَإِيذائِهِمْ .

◆ حافِظ عَلى مُمْتَلَكاتِ الوَطَنِ؛ لِيَبْقى مَنارةً حَضارِيَّةً جَمِيلةً.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



١ أَشْطُبُ الكَلِماتِ الآتِية داخلَ المُرَبَّعِ، لِلعُثُورِ عَلى الكَلِمةِ الضائِعةِ

لَعِبَ	قَفَزَ	خَطَر	أَمِنَ	رَكَضَ

س	ل	ع	ب	ر
ق	خ	ط	ر	ك
ف	ل	ا	م	ض
ز	أ	م	ن	ة

أَكْتُبُ الكَلِمةَ الضائِعةَ فِي الفَراغِ الآتِي لِأُكْمِلُ بها الجُمْلةَ المَطْلوبةَ، وَأَعْمَلُ عَلى تَطْبِيقِها فِي حَياتِي:

أَحْرِصُ عَلى الـ ..... أَثْناءَ اللَّعِبِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢ أَخْتارُ الكَلِمةَ المُناسِبةَ، وأَضَعُها فِي الفَراغِ

التَنْظِيف	التَّدْفِئة	الثِّقاب	الكَهْرَباء	المَطْبَخ

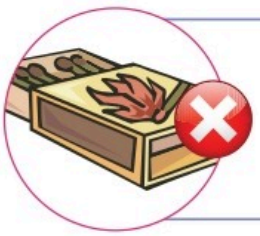
اللَّعِبُ مُفِيدٌ وَمُسَلٍّ وَلَكِنْ أَحْذرُ مِن:



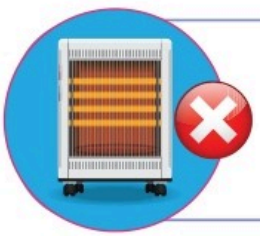
اللَّعِبِ بِأَدَواتِ ..... .



اللَّعِبِ بِمَوادِّ ..... .



اللِّعِبِ بِأَعْوادِ ..... .



اللَّعِبِ بِمَصادِرِ ..... .



اللَّعِبِ بِمَفاتِيحِ ..... .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وِحْدَةُ صِحَّتِي وَسَلامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقانِهَا بِكَفَاءةٍ عالِيَةٍ.









وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447





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


الْوَحْدَةُ الثَّانِيَة
شَخْصِيَّتِي
كَيْفَ أَشْتَرِي؟

شَخْصِيَّتِي

كَيْفَ أَشْتَرِي؟



يُتوقعُ من الطَّالِبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أن يَشرح أهميةَ النُّقودِ فِي الشراءِ.
- أَنْ يُصَنِّفَ النُّقُوْدَ إِلَى فِئَاتٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

كَيْفَ أَشْتَرِي؟

الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:
- النُّقُود.
- الشِّرَاء.
- الادِّخَار.

مَا فَائِدَةُ النُّقُودِ؟



- لِأَشْتَرِيَ بِالنُّقُودِ مَا أَحْتَاجُهُ مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ:
- أَقِفُ فِي الصَّفِّ وَلَا أُزَاحِمُ الآخَرِين عِنْدَ الشِّرَاءِ.
- أُعْطِي الْبَائِعَ النُّقُودَ وَيُعْطِينِي مَا أَحْتَاجُهُ.
- أَتَأَكَّدُ مِنْ عَدِّ النُّقُودِ الْمُتَبَقِّيَةِ.

نَشَاط ١

أُقَيِّمُ مُشْتَرَيَاتِي مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ.

أَعْجَبَنِي:
- .....
- .....

لَمْ يُعْجِبْنِي:
- .....
- .....

هَلْ عَمَلِيَّةُ الشِّرَاءِ سَهْلَةٌ؟ ◯ نعم ◯ لا

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

◆ أَنَا أَعْرِفُ أَنَّ:

هَذَا رِيالٌ وَاحِدٌ.





هَذِهِ خَمْسَةُ رِيَالاتٍ.




هَذِهِ عَشَرَةُ رِيَالاتٍ.


أَو



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٢

أَصِلُ الْفِئَاتِ بِمَا يُعَادِلُها:













وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 14

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



عِنْدِي نِصْفُ رِيَالْ، عِنْدَكِ أَنْتِ رِيَالْ
هَذَا شَيْءٌ يُدْعَى الْمَالْ

◆ ◆ ◆

حِينَ نَرُوحُ إِلَى الدُّكَّانْ
وَنَرَى أَشْكَالاً أَلْوَانْ

◆ ◆ ◆

نُعْطِي الْبَائِعَ مِمَّا مَعَنَا
وَبِهَا نَأْخُذُ مَا يَنْفَعُنَا

◆ ◆ ◆

لَوْلَا الْمَالُ لَمَا أَعْطَانَا
مِمَّا قَدْ مَلأَ الدُّكَّانَا ★

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



التفكير الناقد

مَا اسْمُ الْعُمْلَةِ النَّقْدِيَّة فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ؟

.....



التفكير الإبداعي

مَاذَا لَوْ فَقَدت مَصْرُوفَك الْيَوْمِيَّ عِنْدَ ذَهَابِك لِلشِّرَاءِ مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ، كَيْفَ تَتَصَرَّف؟



إِرْشَادَاتٌ عامَّة

- الْبَيْعُ وَالشِّرَاءُ فِي المَقْصَفِ يُشْبِهُ الْبَيْعَ وَالشِّرَاءَ فِي السُّوقِ.
- عَدُّك لِنُقُودِك قَبْلَ الشِّرَاءِ وَبَعْدَهُ، وَحِرْصُك عَلَيْهَا جَيِّدًا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- أَشْتَرِي مَا أَحْتَاجُهُ بِحدُودِ قُدْرَةِ والِدِي المَالِيَّةِ.
- لَيْسَ ضَرُورِيّاً صَرْفُ جَمِيعِ النُّقُودِ الَّتِي مَعَك فِي الْيَوْمِ نَفْسِهِ.
- شِرَاؤُكَ لَيْسَ لِكُلِّ مَا يُعْجِبُك، بَلِ احْتِيَاجَاتِك فَقَط.
- ما تُعْطَى مِنْ مَالٍ يُسَمَّى مَصْرُوفًا، وَإِذَا وَفَّرْتَ مِنْهُ مَبْلَغًا يُسَمَّى ادِّخَارًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 14



١ مَعِي  اِشْتَرَيْتُ  بِـ 

أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ عَدَدِ الرِّيَالَاتِ الَّتِي يَرُدُّهَا لِيَ الْبَائِعُ:



٢ مَعِي  أَشْتَرَيْتُ  بِـ 

أَضَعُ دَائِرَةً حَوَل عَدَد الرِّيَالاتِ الَّتِي يرُدُّهَا لِيَ الْبَائِعُ:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣ ذَهَبْتُ إِلَى الْمَكْتَبَةِ وَمَعِي  لِشِرَاءِ أَدَوَاتِيَ الْمَدْرَسِيَّةِ:

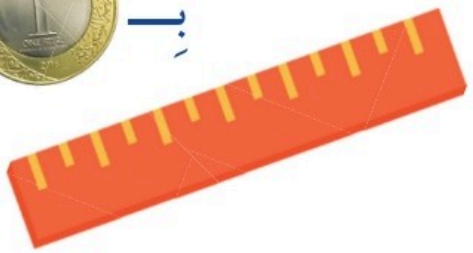


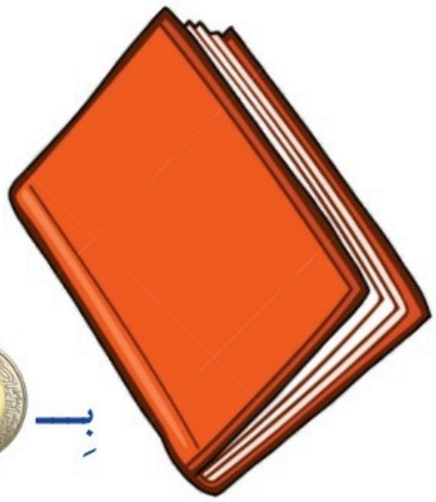
بِـــ



بِـــ


بِـــ





بِـــ



بِـــ

أُحِيطُ الأَشْيَاءَ الَّتِي اشْتَرَيْتُهَا:

بِكَمِ اشْتَرَيْتَهَا؟ ( )

كَمْ بَقِيَ مَعَك؟ ( )

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 14



وِحْدَةُ شَخْصِيَّتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقانِهَا بِكَفَاءةٍ عالِيَةٍ.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



الْوَحْدَةُ الثَّالِثَة

وَقْتِي

- تَنْظِيمُ الوَقْتِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

وَقْتِي



يُتوقعُ من الطَّالِبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أَنْ يُعَبِّرَ عنْ مَفهومِ وقتِ الفراغِ.
- أَنْ يعرِضَ فكرةً لاستثمارِ وقتِ الفراغِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

تَنْظِيمُ الوَقْتِ

الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَة :
- الْوَقت.
- وَقْتُ الْفَرَاغ.

- خَلَقَ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ، وَجَعَلَ كُلّاً مِنْهُمَا عَلامَةً لِنَسْتَدِلَّ بِهَا عَلَى الوَقْت.
- تَعَاقُبُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ يُسَاعِدُنَا عَلَى تَنْظِيم وَقْتِنَا.
- نَنَامُ لَيْلاً وَنَسْتَيْقِظُ نَهَاراً فَكَيْفَ نَقْضِي وَقْتَنَا طَوَالَ الْيَوْمِ؟

نَشَاط ١

بَعْدَ اسْتِيقَاظِي مِنَ النَّوْمِ أَقُومُ بِـ (١ ، ٢، ٣، ٤، ٥)
أَخْتَارُ الرَّقْمَ الْمُنَاسِبَ لِلصُّورَةِ وأَدَوِّنُه.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 14

◆ كُلُّ عَمَلٍ نَقُومُ بِهِ يَحْتَاجُ وَقْتًا.











أَتَحَدَّثُ مَعَ أصدِقائي، كَيْفَ أقضي يَوْمَي ؟

.....

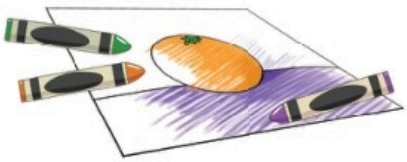
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- وَقْتُ الْفَرَاغِ هُوَ الْوَقْتُ الَّذِي لَا أَعْمَلُ فِيهِ.
- يَنْبَغِي قَضَاءُ وَقْتِ الْفَرَاغِ بِعَمَلٍ مُفِيدٍ مِثْلِ:



الْقِرَاءَةِ الْمُفِيدَةِ كَحِفْظِ الْقُرْآنِ وَقِرَاءَةِ الْقِصَصِ.



الرَّسْمِ وَالتَّلْوِينِ.

أَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي فِي





الْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ الْمُفِيدَةِ.

أَعْمَالٍ أُخْرَى، أَكْتُبُهَا .....

نَشَاط ٣

مَا الْقِصَصُ الَّتِي أُفَضِّلُ قِرَاءَتَهَا؟

أُقَصُّ عَلَى الطُّلَّابِ قِصَّةً قَرَأْتُهَا وَأَعْجَبَتْنِي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أَحْرِصُ عَلَى الْقِرَاءَةِ بِاسْتِمْرَارٍ وَلَكِنْ لَا أَنْسَى:

- أَنْ أُبْعِدَ الْكُتُبَ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.
- أَنْ أُحَافِظَ عَلَى الْكُتُبِ بِعَدَمِ الْكِتَابَةِ عَلَيْهَا.
- أَنْ أُرَتِّبَ مَكْتَبَتِي فِي الْمَنْزِلِ وَلَا أُهْمِلَهَا.
- أَنْ أَتَبَادَلَ الْكُتُبَ وَالقِصَصَ الْمُفِيدَةَ مَعَ أصدقائي.
- أَنْ أَتَعَلَّمَ مِمَّا أَقْرَأُ مِنَ الْقِصَصِ وَالْكُتُبِ.
- أَنْ أَسأَلَ عِنْدَمَا أَقْرَأُ عَنِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَا أَفْهَمُهَا.
- أَنْ أُدوِّنَ مَا يُعْجِبُنِي فِي مُذَكِّرَاتٍ خَاصَّةٍ بِي.



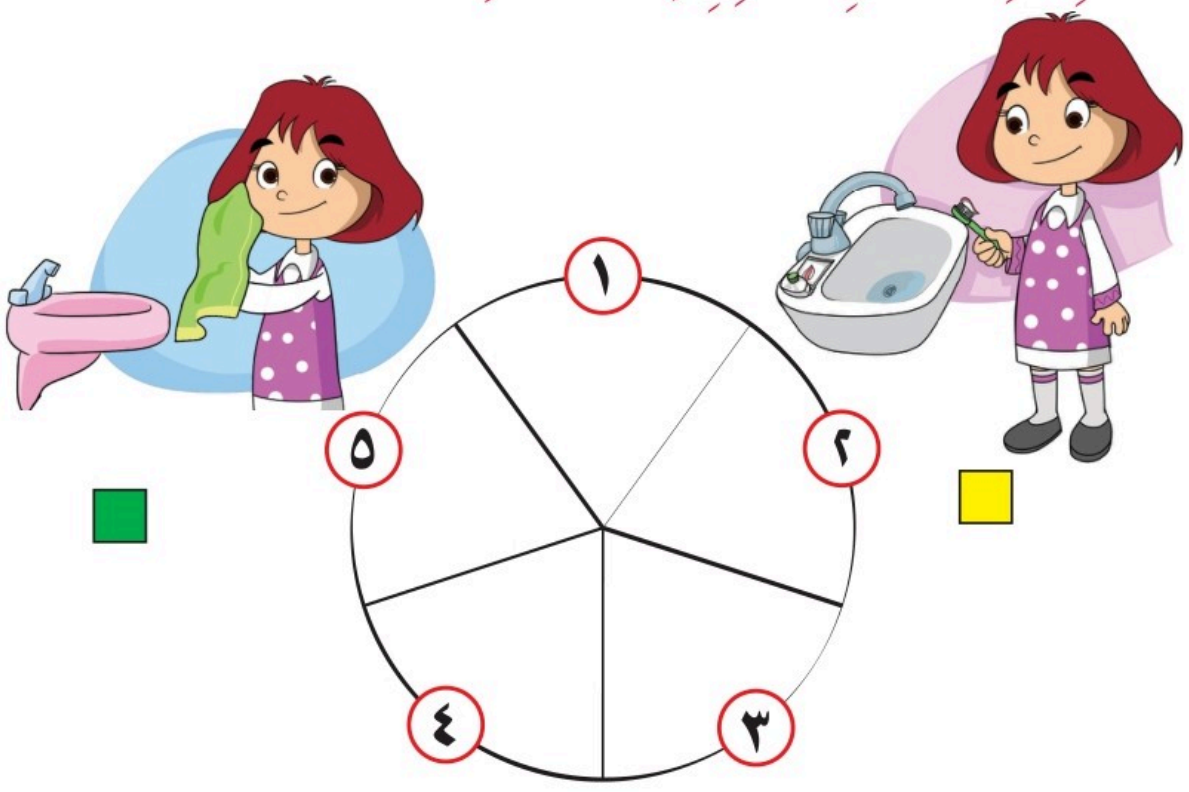
إِرْشَادَاتٌ عامَّة

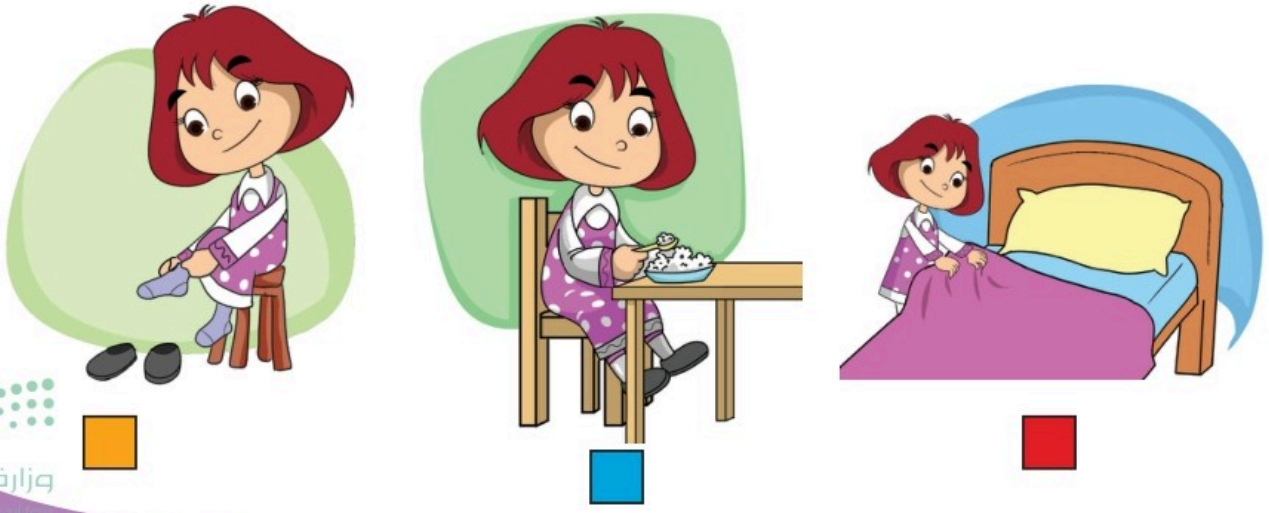
- لِكُلِّ شَخْصٍ وَقْتُ فَرَاغٍ يَعْمَلُ فِيهِ مَا يُحِبُّهُ.
- الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ.
- اللَّعِبُ مُمْتِعٌ وَلَكِنْ لَا تقضِ فِيهِ كُلَّ الوَقْتِ.
- الْعَبَثُ بِالْكُتُبِ عَمَلٌ غَيْرُ لَائِقٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

هيّا نمرح

١ أُرَتِّبُ مَا أَقُومُ بِهِ فِي يَوْمِي، فَأُلَوِّنُ كُلَّ جُزْءٍ فِي الدَّائِرَةِ بِلَونِ الْمُرَبَّعِ التَّابِعِ لِكُلِّ صُورَةٍ:





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 14



وِحْدَةُ وَقْتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقانِهَا بِكَفَاءةٍ عالِيَةٍ.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوَحْدَةُ الرَّابِعَة

غِذَائِي

- الإِفْطَارُ الصِّحِّي.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

غِذَائِي



يُتوقعُ مِنَ الطَّالبِ فِي نِهَايَةِ الوِحْدَةِ:

- أنْ يُعَبِّرَ عَنْ مَفْهُومِ الإِفْطَارِ الصِّحِّي.
- أَنْ يُفَسِّرَ أَهَمِّيَّةَ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ لِلجِسْم.

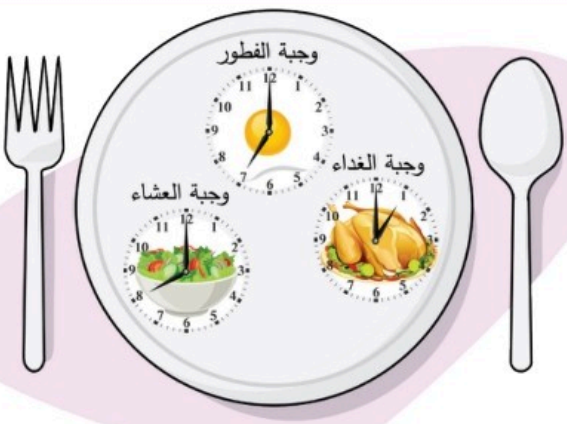
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الإِفْطَارُ الصِّحِّي

الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَة :
- الْفُطُور.
- الصِّحِّيُّ.

كَمْ وَجْبَةً نَتَنَاوَلُ فِي الْيَوْم؟



نَشَاط ١

مَتَى تَتَنَاول وَجْبَةَ الفَطُورِ؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٢

لِمَ تُعَدُّ وَجْبَةُ الفَطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّة؟

السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

تَنَاوُلُ الفَطُورِ صَبَاحًا

١. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ وَالضَّرُورِيَّةِ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِب.
٢. زِيَادَةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيةِ الذَّاكِرَة.
٣. الْحُصُولُ عَلَى الْفِيتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ الضَّرُورِيَّة.

تُسَمَّى أَوَّلُ وَجْبَةٍ يَتَنَاوَلُهَا الْمُسْلِمُ بَعْدَ غُرُوبِ الشَّمْسِ فِي رَمَضَانَ وَجْبَةَ الفَطُورِ.

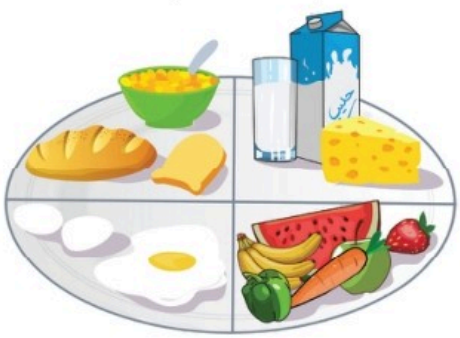


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٣

مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الفَطُوْرِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّة؟

◆ أَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ فَطُوْرٍ صِحِّيَّةً مُتَنَوِّعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ، وَالْخُبْزِ وَالْحُبُوبِ، وَالْفَوَاكِهِ وَالْخَضْرَاوَات.

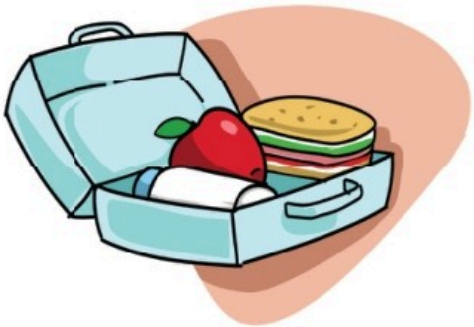








◆ أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَمَعِي وَجْبَةٌ مَدْرَسِيَّةٌ خَفِيفَة.



لِمَعْرِفَةِ الْفَرْقِ بَيْنَ وَجْبَةِ الفَطُوْرِ فِي الْبَيْتِ وَفِي الْمَدْرَسَةِ اطَّلِعْ عَلَى كُتَيِّبِ جُرْعَةِ وَعْي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشَاط ٤

أَخْتَارُ مِنَ الْأَصْنَافِ الْآتِيَةِ لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صِحِّيَّةٍ وَمُتَنَوِّعَةٍ:



- تَنَاوُلُ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لَا يُغْنِي عَنْ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الفَطُورِ قَبْلَ الذَّهَابِ إِلَى المَدْرَسَةِ .
- أُرَتِّبُ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي الْحَقِيبَةِ الْخَاصَّةِ بِهَا.

نَشَاط ٥

أَكْتَشِفُ الْخَطَأَ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



يُعَدُّ المَاءُ مِنْ أَكْثَرِ العَنَاصِرِ أَهَمِيَّةً للجِسْمِ لِذَا لَا تَنْسَ شُرْبَ المَاءِ بانتِظَامٍ خِلالَ اليَوْمِ.

إِرْشَادَاتٌ عامَّة

- يَجِبُ أَنْ يَحْتَوِيَ فَطُوْرُك عَلَى الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا.
- احْرِصْ عَلَى تَنَاوُلِ الفَوَاكِهِ والخَضْرَاوَاتِ يوميًّا.
- احرص على شرب الماء بانتظام يوميًّا.
- لاتَضَع وَجْبَتَك الْمَدْرَسِيَّةَ مَعَ كُتُبك.
- اشْتَرِ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ؛ لِتَنَاوُلِهَا أَثْنَاءَ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةَ.
- اِغْسِل يَدَيْكِ قَبْلَ تَنَاوُلِ طَعَامِك.
- تَنَاوَل الطَّعَامَ وَأَنت جَالِسٌ.
- قُل بِسْمِ اللهِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ بَعْدَ الانْتِهَاءِ مِنْه.
- ضَع بَقَايَا الطَّعَامِ فِي مَكَانِهَا الْمُخَصَّص.
- اِهْتَمَّ بِنَظَافَةِ فِنَاءِ الْمَدْرَسَة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وِحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقانِهَا بِكَفَاءةٍ عالِيَةٍ.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تَمَارِينُ عَامَّة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تَـمَـارِيـنُ عَـامَّـة

١ أُحِيطُ الشَّكْلَ الصَّحِيحَ بِدَائِرَةٍ :





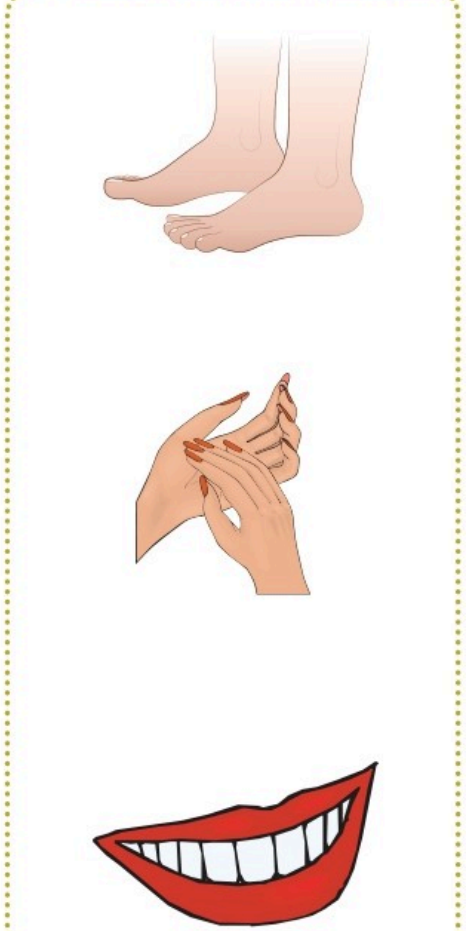
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢ أَصِلُ الصُّوَرَ فِي الْعَمُودِ (أ) بِمَا يُنَاسِبُهَا فِي الْعَمُودِ (ب):

(أ)



(ب)



تَـمَـارِيـنُ عَـامَّـة

٣ أَخْتارُ الْمُنَاسِبَ لِسَلامَةِ قَدَمِي بِوَضْعِ عَلامَةِ (✅) فِي الشَّكْلِ الآتِي:








٤ أُحِيطُ عُمْلَةَ بِلَادِي بِدَائِرَةٍ:













وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٥ أَبْحثُ عنْ حَلٍّ لِزَمِيلَي الذي:

١. لاَ يدَّخِرُ مِنْ مَصْرُوفِه.

.....

.....

.....

٢. لاَ يشْغَلُ وَقْتَ فَرَاغِهَ بِشِيءٍ مُفِيدٍ.

.....

.....

.....

٣. لَا يَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ الإِفْطَارِ.

.....

.....

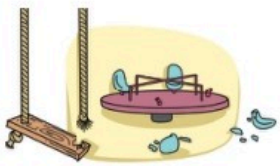
.....

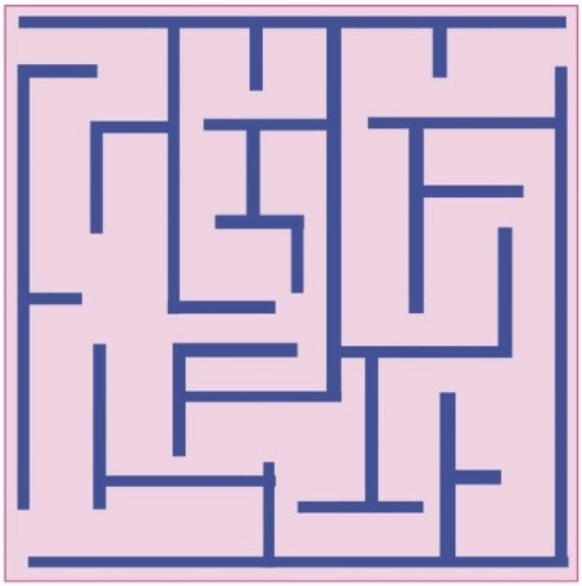
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446

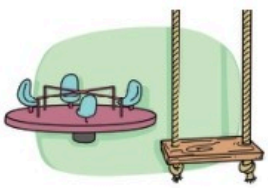
تَـمَـارِيـنُ عَـامَّـة

٦ أُسَاعِدُ يَاسِرَ لِيلْعَبَ بِالأَلْعابِ الآمِنةِ:









٧ أَرْسُمُ ☐ تَحْتَ الإِشارةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلسَّيّاراتِ، وَ △ تَحْتَ الإِشارةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلمُشاةِ:





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447