المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الجزء الأول 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، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج
المهارات الحياتية والأسرية: الصف الثالث الابتدائي: الجزء الأول من المقرر :
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ
٧٩ ص؛ ٢١ X ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٥٣٢٦ / ١٤٤٦
ردمك: ٩ - ٤٢ - ٨٥٢٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المقدمة

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

يسرّنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف الثالث الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاما مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

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

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يُفكّر ويُحاور ويُعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليوميّة.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متّزنة، واثقاً بنفسه، محبّاً لوطنه، يتصرّف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحّية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالا في بناء أسرته ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص 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 والتي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبهَ إلى أن بعضَ الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابةٌ واحدةٌ محدَّدةٌ، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير، ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.



رؤيةُ السعودية ٢٠٣٠.



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكيرُ الناقد.



التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلات.



التَواصُل.



التعاونُ والمشاركةُ المجتمعية.



أناشيدُ يسيرةٌ تُقدَّمُ للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلبُ منه حفظُها، بل يُرددُها مع المعلم فقط.



معلوماتٌ إثرائية.



أُسرتي العزيزة.



إرشاداتٌ عامة.



مقياسٌ يُحددُ مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيّا نتعلَّمُ لُغةَ الإشارة



الفهرس

الوحدة	الموضوع	الصفحة
	دليلُ الأُسرة	٧
صحّتي وسلامتي	- معاني الرُموز الإرشاديّة.	١٠
	- السّلامةُ في تناول الدّواء.	١٨
	- القامةُ الصحيحة.	٢٥
	حملُ الأشياء بطريقة صحيحة.	٣٥
شخصيّتي	- كيف أتصرّفُ إذا خرجتُ أمي من المنزل؟	٤٦
	- كيف أتصرّفُ بملابسي التي لا أحتاجها؟	٥٥
وقتي	الساعة	٦٦
	تمارينُ عامّة	٧٣

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



دَلِيلُ الْأُسْرَةِ

أولياءَ الأمور الكرام:

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

نهدفُ في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى إكساب أبنائنا المفاهيمَ العلميةَ، والمهاراتِ العمليةَ المتنوعةَ، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتِهم اليوميةِ، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم أسرةَ المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن 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 السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	١١
	نشاط (أسري).	١٤
	نشاط ختامي.	١٥
	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	٣٥
	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	٣٧
	نشاط ختامي.	٣٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٤١
الوحدة الثانية شخصيتي	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٦٢

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الْوِحْدَةُ الْأُوْلَى

صِحَّتِي وَسَلامَتِي

- مَعانِي الرُّموزِ الْإِرْشادِيَّة.
- السَّلامةُ في تَناوُلِ الدَّواءِ.
- الْقَامَةُ الصَّحِيْحَة.
- حملُ الأشياءِ بطريقةٍ صحيحة.





الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الوَحْدَةِ

- أن يُفَرِّق بينَ مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ الْمَعْرُوْضَةِ أَمَامَهُ.
- أن يَشْرَح بعضًا من مَبَادِئ السَّلَامَةِ عِنْدَ اِسْتِخْدَام الدَّوَاءِ.
- أن يُوَضِّحَ أَهَمِّيَّةَ الْقَامَةِ الصَّحِيْحَةِ فِيْ الْحِفَاظِ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ.
- أن يُطَبِّقَ الطَّرِيقَةَ الصَّحيحةَ لحملِ الأشياءِ المعروضةِ أمامَه.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مَـعـانِـي الـرُّمـوزِ الإرْشـادِيَّـة

المَفاهيمُ الرَئيسة :

• الرَّمْز.





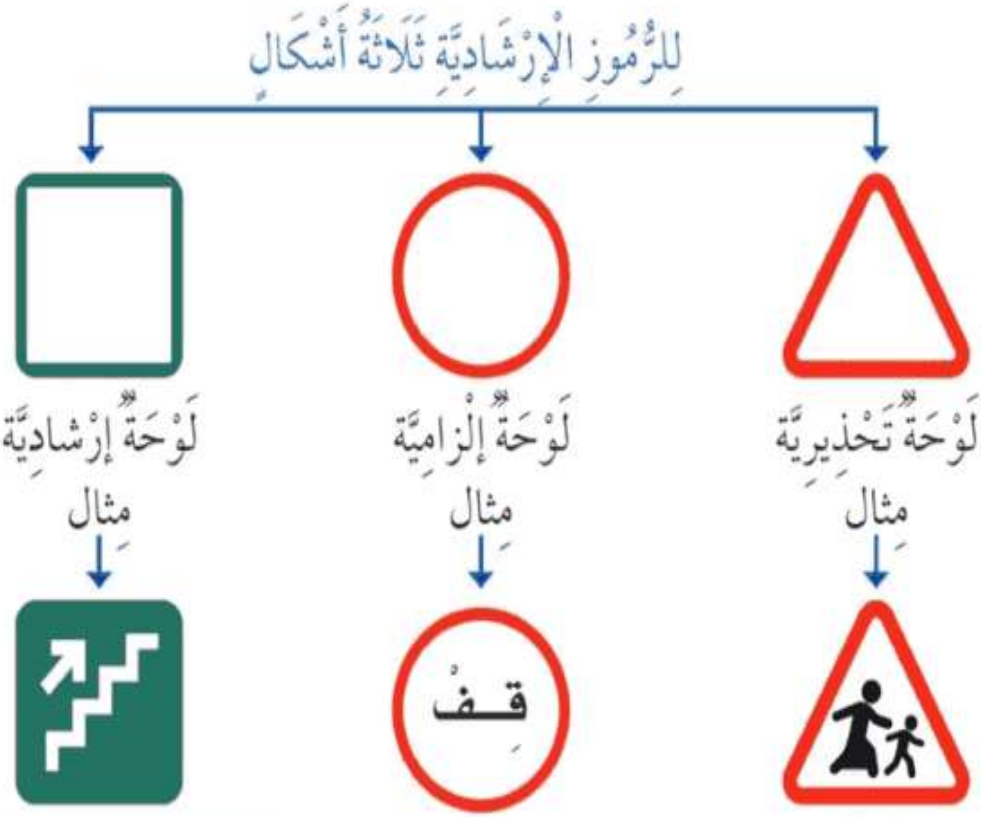
أُشِيـرُ إلى الْجُزْءِ الْمُكَمِّلِ للشَّكْلِ فَوْق.

ماذا يَعْني لَك هَذا الرَّمْز؟

شعار المملكة العربية السعودية ويعني الرخاء والنماء

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أرى كَثيرًا مِنَ الرُّموزِ الإرْشاديَّةِ في أماكِنَ مُخْتَلِفةٍ، وأعْرِفُ مَعْناها



أسْرَتِيَ الْعَزِيزَةَ

أَبْدَأُ اليَوْمَ دِراسةَ درْسٍ جَديدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ الرُّموزَ ومَبادِئَ السَّلامةِ، وهذا نَشاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرةً واحِدةً مع وَافِرِ الْحُبِّ- ابْنُكُمْ/ ابْنَتُكُمْ.

نشاط:



عَزِيزِيَ الْأَبَ/ عَزِيزَتِيَ الْأُمَّ: سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى اِسْتِكْمَالِ هَذَا الرَّمْزِ، ثُمَّ اِبْحَثَا عن دَلالتِهِ في مشروعِ الرُّؤْيةِ الْوَطَنِيَّةِ (نيوم).

نَشاط ١

أُشارِكُ الطُّلَّابَ في الْإِجابَةِ عن: لِمَاذَا تُسْتَخْدَمُ الرُّموزُ الْآتِيَة:



تحذير إعمال حفر



ممنوع التدخين



إرشادية منطقة عبور ذوي الاحتياجات الخاصة

مَاذَا يَحْدُثُ عندَ تَجَاهُلِ الرُّمُوزِ؟

.....

التعرض للمشاكل و للحوادث،،كذالك يحاسب من يتجاهل هذه الرموز الإرشادية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشاط ٢

أَتَخَيَّلُ لَوْ كانتْ هذِهِ الرُّموزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



لنحافظ على نظافة البيئة

من وسائل الحفاظ على البيئة إعادة التدوير





طفاية الحريق لإخماد الحريق

نشاط ٣

تُوضَعُ هذِهِ الرُّموزُ الْإِرْشَادِيَّةُ لِلدَّلَالَةِ على وُجودِ:







الهاتف　　طريق متعرج　　محطة حافلة



أُسْرَتِيَ الْعَزِيْزَةَ

عَزِيْزِيَ الْأَبَ / عَزِيْزَتِيَ الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى تَصْمِيْمِ وَابْتِكَارِ رَمْزٍ إِرْشَادِي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أُسْرَتِيَ الْعَزِيزَةَ



عَزِيزِيَ الأَبَ / عَزِيزَتِيَ الأُمَّ:
نَاقِشَا أَبْنَاءَكُمَا فِي ما تَعَلَّمُوه مِنْ دَرْسِ اليَوْم.

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

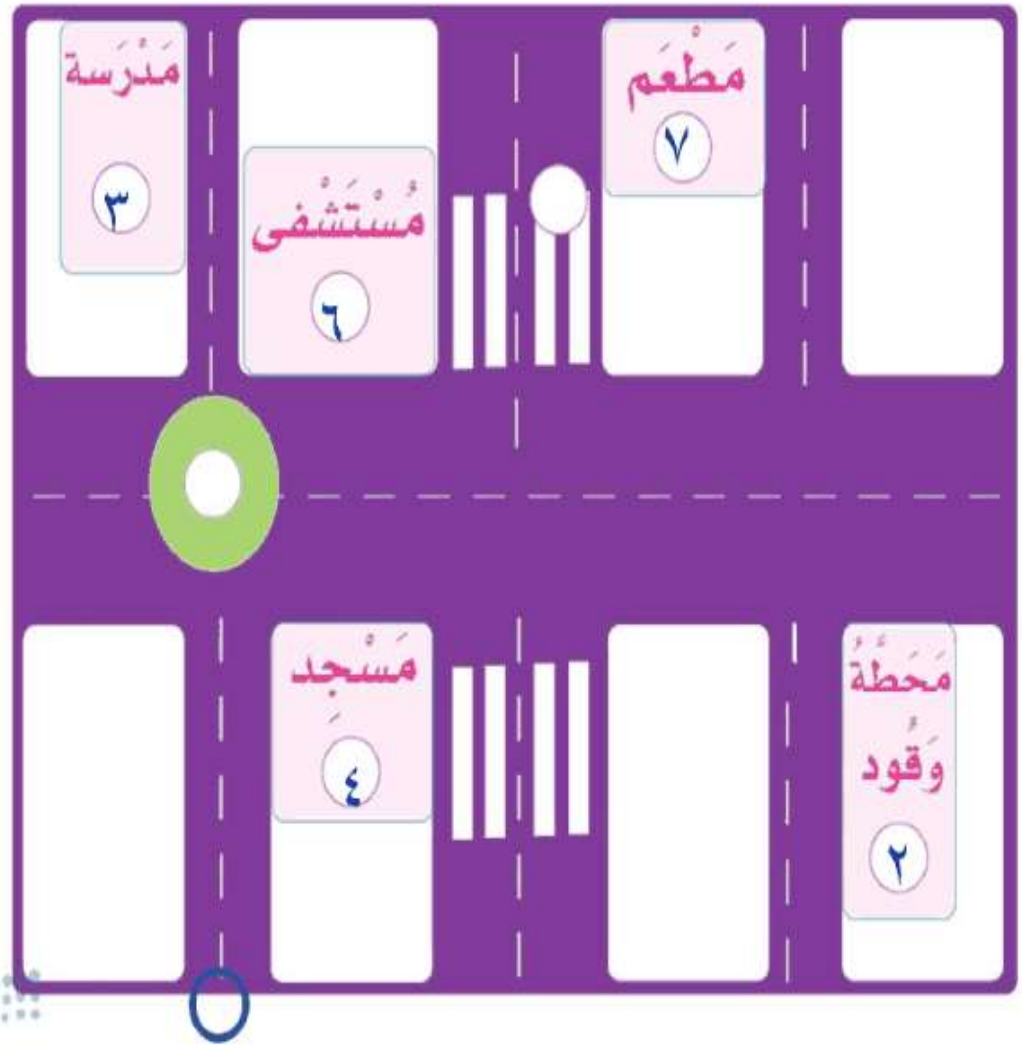


- لِكُلِّ رَمْزٍ من الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ مَعْنى.
- الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ وُضِعَتْ للدَّلالةِ عَلى شَيْءٍ مُعَيَّن.
- اِحْتِرامُ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ والتَّقَيُّدُ بِها أَمْرٌ ضَرُورِي.
- هذه الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ مُوَحَّدَةٌ فِي جَمِيعِ بُلْدانِ الْعَالَم.
- اِتِّبَاعُ مَدْلُولاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلى الْوَعْيِ وَالثَّقافة.

هيا نمرح

١ أَضَعُ رَقْمَ الرَّمْزِ فِي الْـمَكَانِ الْـمُنَاسِبِ لَه:





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢ أَخْتَارُ الْـمَعْنَى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمْز:



- مَمْنُوعٌ الْوُقُوف.
- أَمامَك دُوَّار.
- مَمْنُوع اسْتِعْمالُ الْمُنَبِّه.



- غُرْفَةُ غِيار أَطْفال.
- مَوْقِفُ ذَوِي الإِعَاقَةِ.
- سُلَّمٌ كَهْرَبائِي.



- خَطَرُ الْانْزِلَاقِ.
- مَمْنُوع التَّدْخِين.
- مَدْرَسَة.



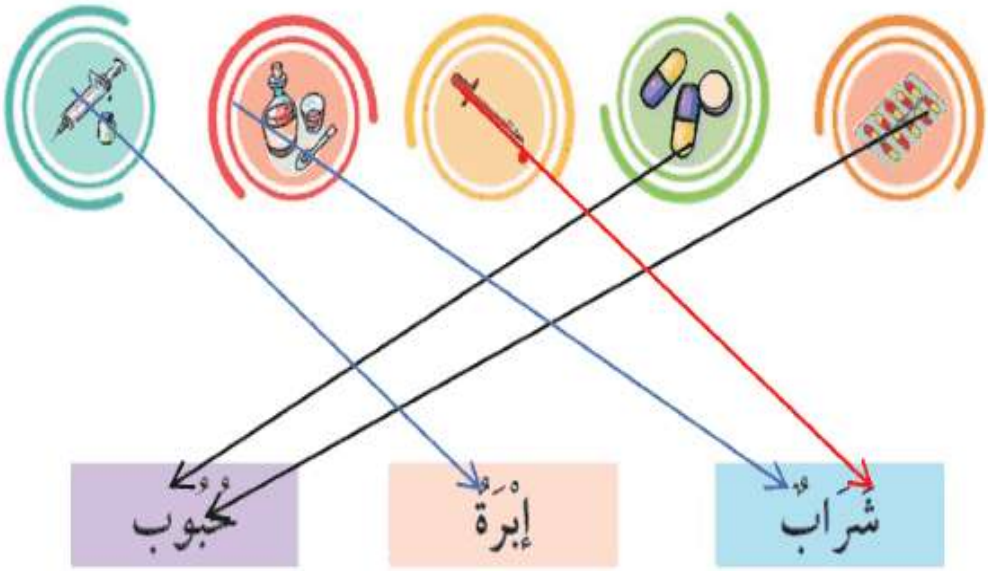
- دَوْرَةُ مِيَاه.
- مِطْفأَةُ حَرِيق.
- أَعْمالُ حَفْر.

رابط الدرس الرقمي

السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المَفاهيمُ الرَّئيسة :
- السَّلامَة.
- الدَّواء.
- المُضادُّ الحيوي.
- الوَصْفة.

أَصِلُ كُلَّ شَكْلٍ مِنْ أَشْكالِ الأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيما يَأْتي:



مَتى نَسْتَعْمِلُ الأَدْوِيَة؟

عندما يصفها الطبيب

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشاط ١

أَقْرَأُ الجُمَلَ الآتِيَةَ ثُمَّ أُرَتِّبُها بِالْأَرْقَامِ:

(٣) يَأْخُذُ الْمَرِيْضُ الدَّواءَ مِنَ الصَّيْدَلِيَّة.

(٢) يَكْتُبُ الطَّبِيبُ الدَّواءَ المُناسِبَ لِلمَرِيض.

(٤) يَتَّبِعُ الْمَرِيْضُ وَصْفَةَ الطَّبِيبِ عِنْدَ اسْتِعْمالِ الدَّواء.

(١) يَذْهَبُ الْمَرِيْضُ إِلَى الطَّبِيبِ لِيَفْحَصَه.



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرافِ الْكِبَار.

نشاط ٢



لِمَ يُضافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ الحَيَوِيِّ قَبْلَ الْاِسْتِعْمَالِ؟

ليصبح جاهز للشرب، يجب حفضه في الثلاجة مع مراعاة أن مدة صلاحيته لا تتعدى الاسبوعين

نَشاط ٣

وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكَ الدَّواءَ ثَلاثَ مَرّاتٍ فِي الْيَوْمِ، اُرْسُم عَقارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلاثَةَ؛ لِتَدُلَّكَ عَلى الْمَواعِيْدِ الْمُنَاسِبَةِ لِتَناوُلِ الدَّواء:



التَّعاوُنُ وَالْمُشارَكَةُ الْمَجْتَمَعِيَّة

بِالتَّعاوُنِ مَعَ مَجْمُوْعَتِك حَدِّد الْخَطَأَ في الصُّوَرِ الْآتِيَة:



اللعب بأدوية المريض



ترك الأدوية مفتوحة



تناول الأدوية بدون رقابة الكبار

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ:

رَوَى أَبُو الدَّرْداءِ رَضِيَ اللهُ عنْهُ عنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عليْهِ وسَلَّمَ أَنَّهُ قالَ: «إِنَّ اللهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ والدَّواءَ، وَجَعَلَ لكلِّ داءٍ دواءً، فَتَداوَوْا وَلا تَداوَوْا بِحَرامٍ»[1].

السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

إن عدمَ التَّخَلُّصِ مِنْ أَدْوِيَةِ المَرِيضِ بَعْدَ تَحَسُّنِهِ يُؤَدِّي إلى ← نقل العدوى لأشخاص آخرين في حال استخدام بعض أدويته

نَشَاط ٤

أَضَعُ دائرةً حَوْلَ ما يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْهُ بَعْدَ اسْتِعْمالِهِ:



(١) سُنَنُ أبي داود، ٣٨٧٤

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- اللهُ هُوَ الشَّافِي، وإنَّما الدَّواءُ سَبَبٌ للشِّفاء.
- الدَّواءُ له مِقْدارٌ مُعَيَّنٌ فِي وَقْتٍ مُحَدَّدٍ يَجِبُ الالْتِزامُ بِه.
- الطَّبِيبُ يَصِفُ الدَّواءَ وَيَكْتُبُهُ، وَالصَّيْدَلانِيُّ يَصْرِفُه.
- الدَّواءُ لايُصْرَفُ إلّا بِوَصْفَةٍ طِبِّيَّة.
- الدَّواءُ نِعْمةٌ مِنَ الله، فَاحْمَدْهُ عَلَيْها.
- الْمُضَادُّ الْحَيَوِيُّ يُوضَعُ بَعْدَ إِضَافَةِ الْمَاءِ إِلَيْهِ فِي الثَّلَّاجَةِ.
- اِحْذَرِ اسْتِخْدامَ أَدْوِيةِ الآخَرِينَ وَإِنْ أُصِبْتَ بالمَرَضِ نَفْسِه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

هيا نمرح

١ أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّواء:







٧

٢ أُلْصِقُ التَّحْذِيرَ المُرْفَقَ بِنَشْرةٍ دَوائِيَّة:

الاعراض الجانبية المحتملة :مثل الغثيان ،الدوخة ، الحساسية

٢ مَا الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾﴾ (١)

العسل

٤ أَضَعُ دائِرةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّليمِ فِيما يَأْتِي:



تَناوُلُ الدَّواءِ بِمُساعَدةِ الكِبارِ



تَناوُلُ الدَّواءِ الْمُنْتَهِي الصَّلاحِيَةِ



تَناوُلُ الدَّواءِ في وَقْتِهِ الْمُحَدَّدِ



تَناوُلُ الدَّواءِ الَّذي يَصِفُهُ لَكَ الآخَرُونَ

(١) سورة النحل الآية رقم (٦٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الْقَامَةُ الصَّحِيحَة

المَفاهيمُ الرَّئيسة:
- القامة
- الوُقوف
- المَشي
- الهَرولة

يَمْشي عَلى أَرْبَعٍ ثُمَّ عَلى اثْنَتَيْنِ ثُمَّ عَلى ثَلاثٍ. فَمَنْ هُوَ؟

إِنَّ طَرِيقَةَ وُقُوفِنا وَمَشْيِنا وَجُلُوسِنا تُؤَثِّرُ عَلى سَلامةِ قِوَامِنَا، لِذلِكَ عَلَيْنا أَنْ نَتَعَلَّمَ الوُقُوفَ الصَّحِيح.

الوُقُوفُ الصَّحِيح:

لَهُ شُرُوطٌ تَنْبَغِي مُراعاتُها كَما فِي الصُّورَتَيْنِ الآتِيَتَيْنِ:



- أَجْعَلُ ذَقَنِي إِلى أَسْفَل
- أَجْعَلُ صَدْرِي إِلَى أَعْلى
- أَشُدُّ بَطْنِي لِلدَّاخِل
- يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلى الأَمَامِ
- أُلْصِقُ ذِراعَيَّ بِجِسْمِي
- أُقَرِّبُ رُكْبَتَيَّ لِبَعْضِهِما
- أُوَجِّهُ قَدَمَيَّ إِلَى الأَمَام

الوُقُوفُ الْخَطَأُ يُؤَثِّرُ عَلى سَلامةِ ظَهْرِي.

نَشَاط ١

أُعَبِّرُ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الوُقُوفِ فِي الصُّوَرِ الآتِية:



طريقة وقوفها خاطئة
رأسها منحني للأسفل
وكتفاها مضمومة



طريقة وقوفها صحيحة
ظهرها على استقامة
ورأسها للأعلى
وجسمها مشدود



طريقة وقوفها خاطئة النصف الأخر من جسدها مائل

فَأَ



- اِرْفَعْ رَأْسَكَ وَشُدَّ جِسْمَكَ أَثْنَاءَ الْوُقُوفِ.
- طَبِّقِ الوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طابُورِ الصَّباحِ وَأَثْنَاءِ أَدَائِكَ الصَّلاةَ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الْمَشْيُ الصَّحِيح:

١. أُحافِظُ عَلى قامَتي أَثْناءَ الْمَشْيِ.



٢. أَرْفَعُ رَأْسِي وَأَنْظُرُ إِلى الأَمام.

٣. أَمْشي باعْتِدالٍ وَأُحَرِّكُ يَدَيَّ بِخِفَّةٍ.

٤. أَحْرِصُ عَلى سَلامَةِ خُطُواتي وَاسْتِقامَتِها.

٥. أَحْمِلُ حَقِيبَتي عَلى ظَهْرِي وَأُحافِظُ عَلى تَوازُنِها.

مَعْلُومَةٌ إِثْرائِيَّة

لُبْسُ الْحِذاءِ الْمُناسِبِ لِقَدَمِكَ عِنْدَ الْمَشْيِ يُحافِظُ عَلى سَلامَتِها.

نَشاط ٢

أَعْطِ أَمْثِلةً لِعِباداتٍ تَحْتاجُ الوُقُوفَ والْمَشْيَ؟

الصلاة، الحج ، العمرة

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- رِياضةُ الْمَشْيِ يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ ساعةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ، وَتُنَشِّطُ الدَّوْرةَ الدَّمَوِيَّة.
- لُبْسُ الأَحْذِيَةِ ذاتِ الْكَعْبِ الْعَالِي التي لا تَتَناسَبُ مَعَ عُمُرِ الْفَتَاةِ يُؤَثِّر عَلَى قامَتِهَا.
- الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحانِ يُؤَدِّيانِ إِلَى اعْتِدالِ عَمُودِكَ الْفِقْرِيّ.
- لِتُحَافِظَ عَلى سَلامةِ كَتِفِكَ؛ لا تَحْمِلْ حَقِيبةَ الْكَتِفَيْنِ على كَتِفٍ واحِدة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أُطَبِّقُ الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ الطُّلَّابِ في فِناءِ المَدْرَسة.

أُرَتِّبُ ما يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:



الْجُلُوسُ الصَّحِيح:



نَشاط ٤

بِالتَّعاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِك أَذْكُرُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَلْعَابِ الَّتِي تَحْتاجُ إِلَى جُلُوس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ أَمَامَ الْأَجْهِزَةِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ يَقِيكَ -بِإِذْنِ اللهِ- مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- هَزُّ الرِّجْلَيْنِ عِنْدَ الْجُلُوسِ يُعْتَبَرُ عادةً سَيِّئَة.

النَّوْمُ الصَّحِيح:

النَّوْمُ الْهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْقَلْبَ والْأَعْصَابَ، وَيُجَدِّدُ نَشاطَ الْجِسْمِ، وَلِلحُصُولِ عَلى نَوْمٍ عَمِيقٍ، لابُدَّ مِنْ أَنْ:

١. أَتَناوَلَ وَجْبَةَ الْعَشَاءِ مُبَكِّراً.



٢. أَحْرِصَ عَلى وُضُوئِي وَأَذْكَارِي قَبْلَ النَّوْم.

٣. أَنامَ فِي سَرِيرِيَ الْمُرِيحِ عَلى شِقِّيَ الْأَيْمَن.

٤. أَتَمَدَّدَ بِشَكْلٍ مُسْتَقِيمٍ لِلحِفاظِ عَلى سَلامةِ قامَتِي أَثناءِ النَّوْم.

التَّفْكِيرُ الإبْداعِي

مَاذَا لَوْ تَناوَلْتُ وَجْبَةَ عَشاءٍ فِي وَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ مِنَ اللَّيْل ؟

نَشاط ٥

أَبْحَثُ عَنْ دُعاء النَّوْم وَأُدَوِّنُه فِي الْمَكَان الْمُخَصَّص.

اللهم أسلمتُ نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، ونبيك الذي أرسلت

السَّبَبُ وَالنَّتِيجة

النوم بوضعية خاطئة

(لاحَظْتُ أَنَّ رَقَبَتِي تُؤْلِمُنِي بَعْدَ الْاسْتِيقَاظِ مِنَ النَّوم) فَما السَّبَب؟

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- النَّوْمُ الْهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْجِسْمَ وَيُجَدِّدُ نَشاطَه.
- تَناوُلُ كُوبٍ مِنَ الْحَلِيبِ الدَّافِئِ يُساعِدُ عَلى نَوْمٍ هادِئٍ وَمُرِيح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أُقَيِّمُ نَفْسِي بِوَضْعِ (★) أَمامَ الْعِبَارَةِ التِي أُطَبِّقُها ، و(X) أَمامَ الْعِبَارَةِ التِي لا أُطَبِّقُها .

• أَمْشِي بِطَرِيقةٍ صَحِيحةٍ عِنْدَ الذَّهابِ إِلى الْمَدْرَسَة.	★
• لا أَحْنِي ظَهْرِي فِي أَثْناءِ الْمَشْي.	★
• أَقِفُ بِاعْتِدالٍ وَقتَ تَأْدِيةِ الصَّلاة.	★
• أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقةٍ صَحِيحةٍ فِي طابُورِ الصَّباحِ.	★
مَجْموعُ النُّجُومِ ★	٤

التقييم الذاتي:

إذا حَصَلْتَ عَلى أَرْبَعِ نَجَماتٍ ★ فأَنْتَ تُحَافِظَ عَلى سَلامةِ قَامَتِكَ، وَإذا حَصَلْتَ عَلى أَقَلَّ مِنْ ذلكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلى سَلامةِ قَامَتِكَ فِي أَثْناءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.



١ أَخْتارُ ثُمَّ أُلَوِّن

الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ الصَّحِيحانِ يُؤَدِّيانِ إِلَى:

- اعْتِدالِ الْجِسْم
- أَلَمٍ فِي الظَّهْر
- تَسَوُّسٍ فِي الْأَسْنَان

٢ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلى أَرْبَع.

.....

رابط الدرس الرقمي

حَمْلُ الأَشْياءِ بِطَريقةٍ صَحيحة

المفاهيم الرئيسة:
• الثقل.

مَا الأَشْياءُ الَّتي تَسْتَطيعُ حَمْلَها؟

أسرتي العزيزة

أَبْدَأُ اليَوْمَ دِراسَةَ دَرْسٍ جَديدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيفِيَّةَ حَمْلِ الأَشْياءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ، وهذا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفيذِه مَعًا.

مَعَ وافِرِ الحُبِّ اِبْنُكُم/ اِبْنَتُكُم.

نشاط

أَصِلُ كُلَّ شَخْصٍ بِما يَسْتَطيعُ حَمْلَه:



التَّواصلُ

أبادِلُ الدَّوْرَ مَنْ بِجانِبي فِي الإجابةِ عنِ الآتي:

يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ ..... الاشياء ..... المُناسِبَةَ لِـ ..... حجمه .....



نَحْمِلُ الأَشْياءَ بِأَيْدِينا بِطَريقَةٍ صَحيحَةٍ.



لا أَحْمِلُ الأَشْياءَ بِطَريقَةٍ خاطِئَةٍ، لِماذا؟

يؤثر على ظهري
وقد ينكسر العمود الفقري

نَشاط ١

حَمْلُ الأشياءِ بِطَريقَةٍ خاطِئَةٍ يؤدِّي إِلَى

إصابة العمود الفقري
بانزلاق غضروفي

أَجْمَعُ أَجْزاءَ الكَلِماتِ حَسْبَ الأَلْوانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ العِبارَةَ التَّحْذيرِيَّةَ

الحَـ	يُـ	سَـلا	الـخا
الـظَّـ	عَـلى	لِلأَشْياءِ	ثَـرُ
طِئُ	هُـر	مَـةِ	مُـلُ

الحمل الخاطئ للأشياء يؤثر على سلامة الظهر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أسرتي العزيزة

عزيزيَ الأَبَ/ عزيزتي الأمَّ، ساعدا أبناءكُما على الإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الآتي:

فِيمَ تُستَخدَمُ العَرَبَاتُ التي في الصُّوَرِ الآتيةِ:



حمل الاسمنت



حمل البضائع



لِحَمْلِ الصَّنادِيق



لِحَمْلِ الحَقائِب



حمل الحقائب الثقيلة



حمل البضائع والصناديق الكرتون في الأسواق

- العَرَباتُ تُساعِدُنا عَلَى حَمْلِ الأَشْياءِ الثَّقِيلة.

نَشَاط ٢

أَضَعُ عَلامَةَ (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيح:









وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نَشاط ٣

أُطَبِّقُ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الأَشْياءِ أَمامَ مُعَلِّمي والطُّلَّابِ .

إِرْشادَاتٌ عامَّةٌ

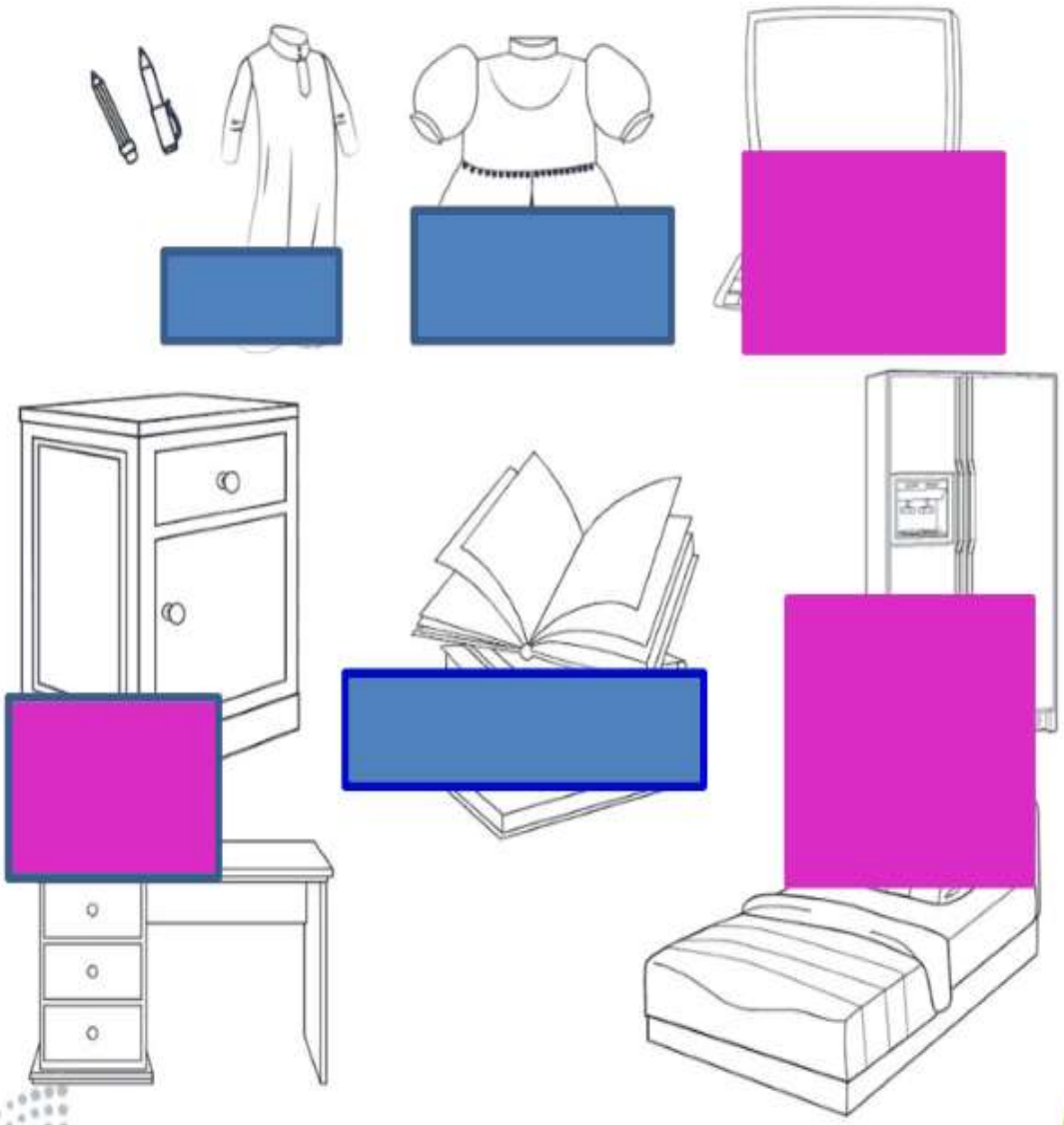
- تَنْقُلُ الأَشْياءَ بالعَرَباتِ ذَواتِ العَجَلاتِ؛ لِأَنَّها تُسَهِّلُ النَّقْل.
- تَطْلُبُ المُساعَدَةَ مِنَ الآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الأَشْياءِ الثَّقِيلَة.
- تَعْتادُ مُساعَدَةَ الوالِدَيْنِ وَغَيْرِهِما فِي حَمْلِ الأَشْياء.
- حَمْلُ الأَشْياءِ بِطَرِيقَةٍ خاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلامَةِ العَمُودِ الفَقَرِيِّ.

أسرتي العزيزة

عَزيزيَ الأَبَ/ عَزيزتي الأُمَّ : ناقشا أبناءكُما فِي ما تَعَلَّمُوه مِنْ دَرْسِ اليَوْم.

هيا نمرح

١ أُلَوِّنُ ما أَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ بِاللَّوْنِ وَما يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمْلُهُ بِاللَّوْنِ



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

وِحْدَةُ صِحَّتِي وَسَلامَتِي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447







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



الْوِحْدَةُ الثَّانِيَةُ

شَخْصِيَّتِي

- كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجَتْ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟
- كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلَابِسِي الَّتِي لَا أَحْتَاجُهَا؟



شَخْصِيَّتِي

الأَهْدافُ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهايَةِ الوَحْدَةِ:

- أَنْ يَستنتجَ أثرَ التَّصرُّفاتِ السَّليمةِ عِندَ خُرُوجِ الْوَالِدَيْنِ مِنَ المَنْزِلِ.
- أَنْ يُنَاقِشَ نتائجَ التَّصَرُّفَاتِ غَيرِ الصَّحيحةِ الَّتِي قَدْ يَفْعَلُهَا عِنْدَ خُرُوجِ الْوَالِدَيْنِ مِنَ المَنْزِلِ.
- أَنْ يُفسرَ سببَ تغيرِ قِيَاسِ مَلابسِه.
- أَنْ يُقدمَ مقترحًا مُناسبًا للملابسِ التي لا يَحتَاجُهَا.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إذا خَرَجَتْ أُمّي مِنَ المَنْزِل؟

المَفاهيمُ الرَّئيسة
• تَحَمُّلُ المَسْؤُوليّة.

هل تَصْطَحِبُك أُمُّكَ مَعَها كُلَّما خَرَجَتْ مِنَ المَنْزِلِ؟

تَخْرُجُ الأُمُّ مِنَ المَنْزِلِ لِعِدَّةِ أَسْبابٍ، مِنْها :

- الذَّهابُ لِلعَمَلِ.
- زِيَارَةُ والِدَيْها وَأقاربِها.
- الْاجْتِمَاعُ بِالصَّدِيقاتِ أو الْجِيْرَانِ.
- التَّرْفِيه.
- الذَّهابُ لِلْمُسْتَشْفى.

نَشاط ١

هَلْ هُناكَ أَسْبابٌ أُخْرى لِخُرُوجِ الأُمِّ؟ أَذْكُرُهَا.

الذهاب الى معهد او حلقة تحفيظ للقران-
الذهاب للعمرة

وزارة التعليم
Ministry of Education

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إذا خَرَجَتْ أُمّي مِنَ المَنْزِل؟

التَّصَرُّفُ السَّليمُ

١. أَقْضي الْوَقْتَ بِاللَّعِبِ الْمُفيد .
٢. أُمارِسُ هِواياتِيَ الْمُفَضَّلَة.
٣. أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الأَصْغَرِ سنًّا.
٤. أَنْشَغِلُ بِحَلِّ واجِباتِي وَالاسْتِذْكار.
٥. أُساعِدُ فِي تَرْتِيبِ غُرْفتي.
٦. أَتَعاوَنُ مَعَ أَفْرادِ أُسْرتِي بِتَنْفِيذِ تَوصِيَاتِ وَالِدَيَّ.

النَّتيجةُ

١. أَنالُ رِضا والِدَيَّ.
٢. أَتَحَمَّلُ المَسْؤُولِيَّةَ مَعَ أَفْرادِ أُسْرتي.
٣. أَقْضي وَقْتًا مُفيدًا.
٤. أُنْجِزُ واجِباتِي.
٥. أَشْعُرُ بِالرِّضا عَنْ نَفْسِي.



التَّصَرُّفُ الْخَطَأ

١. أَخْرُجُ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعْبَثُ فِي المَنْزِلِ وَأُثِيرُ الفَوْضَى فِيه.
٣. أَلْعَبُ بِالأَدَواتِ الْخَطِرَةِ.
٤. أَتَشاجَرُ مَعَ إِخْوَتِي.



النَّتيجة

١. التَّعَرُّضُ لِلْخَطَر.
٢. غَضَبُ الْوَالِدَيْن.
٣. التَّخَاصُمُ مَعَ الْإِخْوَة.

نَشَاط ٢

أُنَاقِشُ الْمُعَلِّم وَالطُّلَّابَ فِي التَّصَرُّفاتِ الْخَطَأ التِي يَقُومُ بِها بَعْضُ الْأَبْنَاءِ عِنْدَ خُرُوجِ والِدِيْهِمْ مِنَ المَنْزِلِ، ثُمَّ أُدَوِّنُهَا .

الأكل أو استخدام ثلاجة الأهل بدون إذن (أكل أشياء ممنوعة أو مكلفة).
فتح الباب لزوار أو توصيلات دون التأكد من الوالد/الوليّ.
اللعب في أماكن خطرة داخل البيت (على السطح، قرب النوافذ).
العبث بمقتنيات ثمينة أو أوراق مهمة (أوراق، عقود).

وزارة التعليم
Ministry of Education

التَّفْكيرُ الإبْداعي

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إذا طَرَقَ شَخْصٌ غَريبُ الْبابَ وَأُمّي خارِجَ المَنْزِل.

لا أفتح الباب للشخص الغريب.
أتصل بأمي أو أبي وأخبرهم بما حدث.

نَشاط ٣

لَيْلى فَتاةٌ في التّاسِعَةِ مِنْ عُمُرِها، ذَهَبَتْ أُمُّها لِزيارةِ قَريبَتِها، وَبَقِيَتْ لَيْلى في المَنْزِلِ مَعَ إخْوَتِها.

عَبِّرْ عَنْ رَأْيِكَ في تَصَرُّفاتِ لَيْلى بِتَلْوينِ الدائِرَةِ باللَّوْنِ الأَخْضَرِ إذا كانَ تَصَرُّفُها سَليمًا، وَباللَّوْنِ الأَحْمَرِ إذا كانَ تَصَرُّفُها خَطَأً:

- مُراقَبَةُ أَخيها الأَصْغَرِ باسْتِمْرارٍ، حَتّى لا يَتَعَرَّضَ لِلخَطَر.
- العَبَثُ بِمَوادِّ تَجْميلِ أُمِّها.
- تَنْفيذُ تَوْجيهاتِ الأَكْبَرِ سِنًّا.
- اللَّعِبُ بِالأَجْهِزَةِ اللَّوْحِيَّةِ طَوالَ الْوَقْت.
- إزْعاجُ الْجيرانِ بِالصَّوْتِ الْمُرْتَفِع.
- تَرْتيبُ أَلْعابِها.

نَشَاط ٤

عِنْدَما يَكُونُ لَدَيْكَ أُسْرَةٌ في الْمُسْتَقْبَلِ، ماذا تَتَمَنَّى أَنْ يَفْعَلَ أَبْنَاؤُكَ فِي غِيَابِكَ؟

تنفيذ واجباتهم للحفاظ على سلامتهم،اللعب المفيد ترتيب غرفهم، الاهتمام بإخوتهم الصغر منهم سنا،عدم إثارة الفوضى والضجيج ،ممارسة الهوايات المفضلة

نَشَاط ٥

اُكْتُبْ دُعاءَ الْخُرُوجِ مِنَ المَنْزِل.



تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ، أَوْ أُضَلَّ، أَوْ أَزِلَّ، أَوْ أُزَلَّ، أَوْ أَظْلِمَ، أَوْ أُظْلَمَ، أَوْ أَجْهَلَ، أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ

وزارة التعليم
Ministry of Education

إِرْشادَاتٌ عامَّةٌ



- مَعْرِفَةُ رَقَمَيْ جَوّالَيْ وَالِدَيْكَ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ عِنْدَ غِيابِهِما.
- لا تُخْبِرِ الْغُرَبَاءَ عَنْ غِيابِ أُمِّكَ.
- لا تُدْخِلِ الْغُرَبَاءَ إِلَى المَنْزِلِ عِنْدَ غِيابِ أُمِّكَ.
- نَفِّذْ تَعْلِيماتِ أُمِّكَ ونَصائِحَها عِندَ غِيابِها.
- اِنْتَبِهْ لِإِخْوَتِكَ الصِّغارِ وَإِنْ كانَتِ الْخادِمَةُ مَعَهُم.



١ أُمَيِّزُ بَيْنَ التَّصَرُّفاتِ الصَّحيحةِ وَغَيْرِ الصَّحِيحةِ لِأَبْنَاءٍ غابَتْ وَالِدَتُهُمْ بِوَضْعِ عَلامةِ (✓) أو (✗) أَمامَ التَّصَرُّفاتِ الآتيةِ:



١. فَتاةٌ تَقْرَأُ (✓)



٢. فَتًى يَسْتَذْكِرُ دُرُوسَهُ (✓)



٣. فَتاةٌ تَتَشَاجَرُ مَعَ أَخِيها الأَصْغَر (✗)



٤. فتى يُخْرِجُ رَأْسَهُ مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِل (✗)



٥. فَتًى يُشَاهِدُ التِّلْفازَ مِنْ مَسافةٍ قَرِيبةٍ مِنْه (✗)



٦. فَتاةٌ تَسْتَخْدِمُ السِّكِّينَ لِتَقْطِيعِ الْفَاكِهَة (✗)

وزارة التعليم
Ministry of Education

٢ أُقَيِّمُ تَصَرُّفاتِي عِنْدَ غِيابِ أُمِّي عَنِ المَنْزِلِ، وأَضَعُ إشارَةَ (✓) أَمامَ ما قُمْتُ بِهِ:

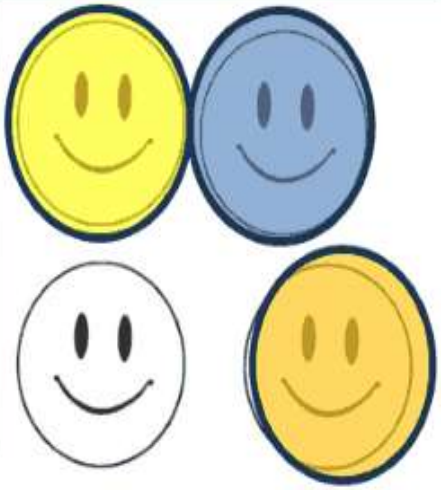
التَّصَرُّف	الإشارَة
أَتَجَنَّبُ اللَّعِبَ في المَطْبَخِ.	✓
لا أَلْعَبُ بالأَدَواتِ الْخَطِيرَةِ.	✓
أَهْتَمُّ بِإِخْوَتي.	✓
أَقرأُ قِصَّةً مُفِيدَةً.	✓
لا أَتَشاجَرُ مَعَ إِخْوَتي.	✓
أَسْتَمِعُ لِلأَناشِيدِ.	✓
لا أَعْبَثُ بِمَوادِّ التَّنْظِيفِ.	✓

إذا حَصَلْتُ عَلَى أَرْبَعِ إِشارَاتٍ (✓) فَأَكْثَرَ فَأَنا أَتَصَرَّفُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ في غِيابِ أُمِّي.

٢ أُلَوِّنُ الْوُجُوهَ فِي الْجَدْوَلِ بِأَلوانِ الْعِبَارَاتِ الَّتي تُنَاسِبُهَا مِنْ وِجْهَةِ نَظَرِي:

الِاهْتِمامُ بِإِخْوَتِي | العَبَثُ في الْمَنْزِلِ | الْجُلُوسُ قَرِيبًا مِنَ التِّلْفَازِ

الْاِسْتِذْكَارُ وَالْقِرَاءَةُ | اللَّعِبُ الْمُفِيدُ الْهَادِئ

تُرْضِي وَالِدَيَّ	تُغْضِبُ والِدَيَّ
	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَلابِسِي التِي لا أَحْتاجُها؟

المفاهيم الرئيسة:
- الحجم.
- الملابس.
- الجمعية.

ماذا تَرَى فِي الصُّورةِ الآتية؟



نَشاط ١

أَضَعُ إشَارَةً أَمَامَ ما يَنْطَبِقُ عَلَيَّ عِنْدَما أَرْتَدِي الزِّيَّ الـمَدْرَسِيَّ الخاصَّ بِي فِي الصَّفِّ الأَوَّلِ الابْتِدائِي:

كَبِيـر	صَغِير	لَمْ يَتَغَيَّر
○	✓	○
		
واسِع	ضَيِّق	لَمْ يَتَغَيَّر
○	✓	○

التفكير الناقد

ما الذِي حَدَثَ لِزِيِّك المَدْرَسِيّ القَدِيم؟ ..... أصبح ضيق وقصير

وزارة التعليم
Ministry of Education

التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَتَصَدَّقُ بِها عَلى الفُقَراءِ، قالَ تعالى:
﴿لَن تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾[1]
٢. أَحْتَفِظُ بِها لِلإِخْوَة.
٣. أَسْتَثْمِرُها فِي بَعْضِ الأَعْمالِ المُفِيدَة.



النَّتِيجَةُ

١. نَيْلُ الأَجْرِ مِنَ الله.
٢. الاقْتِصادُ وَالتَّوْفِيرُ فِي المال.
٣. إِدْخالُ السُّرُورِ عَلَى قَلْبِ المُسْلِم.

التَّصَرُّفُ الخاطِئُ

١. أُمَزِّقُها.
٢. أَرْمِيها فِي القُمامَةِ.
٣. أُخَزِّنُها مُدَّةً طَوِيلةً ولا أَسْتَخْدِمُها.



النَّتِيجة

١ـ اخسر ثواب التصدق بها .....
٢ـ يعتبر ذلك من التبذير .....
٣ـ تعم الفوضى في الخزانة .....
.....

(١) سورة آل عمران الآية رقم (٩٢).



ماذا تَفْعَلُ أُمُّك بِمَلابِسِ إِخْوَتِكَ عِنْدَما يَكْبَرُون؟

اتركها لإخوتي الصغار اوتتصدق ببعضها





لِمَ يَجِبُ عَدَمُ الإِسْرافِ فِي شِراءِ المَلابِسِ لِمَنْ هُمْ فِي مَرْحَلةِ الطُّفُولَة؟

لأنهم يكبرونه بسرعة وتضيق عليهم الملابس أو تقصر ويحتاجون إلي ملابس جديدة

وزارة التعليم
Ministry of Education

نشاط ٤



نُورَةُ فَتاةٌ لَدَيْها فُسْتانٌ جَميلٌ تُفَضِّلُ ارْتِداءه دائِمًا، تَمَزَّقَ فِي أَثْناءِ لَعِبِها مَعَ أُخْتِها، وَلَمْ يَعُدْ بِإِمْكانِها ارْتِداؤُه.

أَتَعاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي تَحْدِيدِ المُشْكِلَةِ، وَاقْتِراحِ حُلُولٍ لَها.

المشكلة تمزق الفستان

الحل اصلحه وخياطته مرة اخرى او نستفيد به في صنع أشياء جميلة

نشاط ٥

أُكْتُبِ اسْمَ جَمْعِيَّةٍ خَيْرِيَّةٍ بِمَدِينَتِكَ، وَحَدِّدْ مَجالَ عَمَلِها مُسْتَعِينًا بِالمُنَظِّمِ التَّخْطِيطِيِّ :

اسم الجمعية	مجال عملها
جمعية زمزم	تساعد الفقراء

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- لا تَخْجَلْ مِنَ الاسْتِفادةِ مِنْ مَلابِسِ الإخْوَةِ الأَكْبَرِ سِنًّا.
- الـمَلابِسُ التِي تَتَصَدَّقُ بِـها يَـجِبُ أَنْ تَكونَ نَظِيفَةً وَفِي حالَةٍ جَيِّدَة.
- هُناكَ جَـمْعِيّاتٌ خَيْـرِيَّةٌ تُساعِدُ عَلَى تَوْصِيلِ الـمَلابِسِ والمَعُونَةِ الغِذائِيَّةِ لِلمُحْتاجِيـن.
- بَعْضُ الـمَلابِسِ تَصْغُرُ بَعْدَ غَسْلِها.

وزارة التعليم
Ministry of Education

هيّا نمرح

١ حافَظْتَ عَلى قِطْعَةِ لِباسٍ جَميلَةٍ ومُفَضَّلَةٍ لَدَيْكَ، إلَى مَنْ تُقَدِّمُها؟

الى احد الفقراء

٢ أُحِيطُ الجَمْعِيَّةَ المُتَخَصِّصَةَ بِتَوْزِيعِ فائِضِ المَلابِسِ عَلَى المُحْتاجِينَ:



الجَمْعِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ الخَيْرِيَّةُ لِلوِقايَةِ مِنَ السُّمُوم



جَمْعِيَّةُ الأَطْفالِ ذَوِي الإعاقة.



الجَمْعِيَّةُ الخَيْرِيَّةُ لِتَحْفِيظِ القُرْآنِ الكَرِيم.



جَمْعِيَّةُ البِرّ.



الجَمْعِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ لِلإعاقةِ السَّمْعِيَّة.

وحْدَةُ شَخْصِيَّتِي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.









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

وزارة التعليم
Ministry of Education









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



الْوِحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

◄ السَّاعَة.

السَّاعَة



وَقْتِي

الأَهْدافُ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الوَحْدَةِ:

- أن يُوَضِّح سَبَبَ اِسْتِخْدَامِ السَّاعَة.
- أن يُقَارِن بينَ عَقَارِبِ السَّاعَة.

رابط الدرس الرقمي

السَّاعَة

المَفاهيمُ الرَّئيسة:
- السَّاعَة.

كَيْفَ نَعْرِفُ الوَقْت؟

للسَّاعَاتِ أَشْكالٌ وَأَحْجامٌ مُخْتَلِفة.







نَشَاط ١

لِماذا لَدَيْنا سَاعَات ؟

لنعرف الوقت ولتنظيم امور حياتنا عليه

وزارة التعليم
Ministry of Education

نَشَاط ٢

أَرْسُمُ خَرِيطَةً ذِهْنِيَّةً لاسْتِخْدامَاتِ السَّاعَة.



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّة

بِالتَّعاوُنِ مَعَ الطُّلابِ ومُعَلِّمي أُحَدِّدُ كَمْ سَاعَةً فِي الْيَوْمِ وَكَمْ دَقِيقةً فِي السَّاعَةِ وَكَمْ ثانِيةً فِي الدَّقِيقة .

نَشَاط ٣

أَرْسُمُ العَقارِبَ وَفْقًا لِلوَقْتِ الْمُحَدَّدِ تَحْتَ كلِّ سَاعَة.



١٢:١٠



٨:٤٠:٥



٩:١٥

نَشَاط ٤

أَكْتُبُ وَقْتَ السَّاعةِ الْمُنَاسِبَ لِجَدْوَلِي الْيَوْمِيّ.



وزارة التعليم
Ministry of Education

نَشَاط ٥

أُشارِكُ الطُّلَّابَ ومُعَلِّمِي بِإجابتِي عَنِ السُّؤالِ الآتِي:

ما الشَّيْءُ الَّذِي يَمْشِي وَيَقِفُ وَلَيْسَ لَهُ أَرْجُل؟

الساعة تمشي عقاربها وتقف إذا انتهى عمر بطاريتها وليس لها أرجل

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- لِلسَّاعَةِ عَقْرَبانِ إِحْداهما تُشِيرُ إِلَى الدَّقِيقةِ والأُخْرى إِلَى السَّاعَةِ.
- السَّاعَةُ تَدُقُّ عِنْدَما نَضْبِطُها عَلى الْوَقْتِ الَّذِي نُرِيدُه.
- تَوَقُّفُ السَّاعَةِ عنِ الْعَمَلِ لايَعْنِي أَنَّها غَيْرُ صالِحةٍ، لكِنْ قَد تَحتاجُ إِلَى تَغْيِيرِ البَطّارِيَّة.
- تَدُورُ عَقارِبُ السَّاعَةِ مِنَ الْيَمِينِ إِلَى الْيَسَارِ.



١ أَكْتُبُ الرَّقْمَ، ثُمَّ أَرْسُمُهُ عَلى السَّاعَةِ:

أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحًا السَّاعَةَ ٦:٠٠

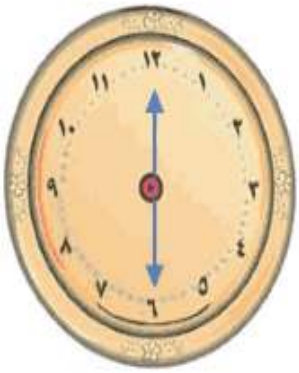


أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ ٧:١٥



وزارة التعليم
Ministry of Education

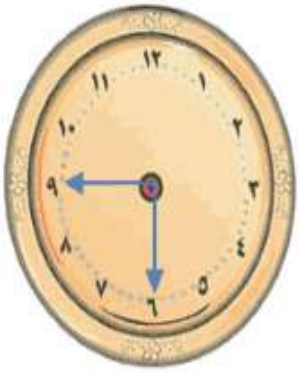
أَخْرُجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ ١٢:٣٠



أَتَناوَلُ وَجْبَةَ الْغَداءِ السَّاعَةَ ٢:٠٠



أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ ٩:٣٠



٢ يَبْدَأُ الْيَوْمُ الدِّراسِيُّ فِي تَمامِ السَّاعَةِ ٧:٠٠

٣ أَيُّ نَوْعٍ مِنْ أَنْواعِ السَّاعاتِ يُساعِدُكَ عَلى الْاِسْتِيقاظِ مِنَ النَّوْمِ؟



وزارة التعليم
Ministry of Education

تَمَارِيْنُ عَامَّة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تَمارِينُ عَامَّة

السُّؤَالُ الأَوَّلُ:

أَضَعُ عَلامةَ (✓) أَمامَ الْعِبارَةِ الصَّحِيحةِ، وَعَلامةَ (✗) أَمامَ الْعِبارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحة:

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحانِ يُؤَدِّيانِ إِلَى اعْتِدالِ قامتِك. (✓)

٢. اِتِّباعُ مَدْلُولاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلى الوَعْي. (✓)

٣. الدَّواءُ لَيْسَ لَهُ مِقْدارٌ مُعَيَّنٌ وَوَقْتٌ مُحَدَّدٌ يَجِبُ الالْتِزامُ بِه. (✗)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تَمارِينُ عَامَّة

السُّؤَالُ الثَّانِي:

أَضَعُ الكَلِماتِ الآتِيةَ فِي الْفَرَاغَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

الْحُقَنِ - الرُّموزُ الإِرْشادِيَّةُ - الْمَشْيِ .

١. الرموز الإرشادية ..... مُوَحَّدةٌ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ.

٢. يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْ بَقَايا الحقن ..... والْأَدْوِيَةِ بَعْدَ الانْتِهاءِ مِنْها.

٣. رِيَاضَةُ المشي ..... يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ ساعةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ.

تَمارِينُ عَامَّة

السُّؤَالُ الثَّالِث:

أَخْتارُ الْإِجابَةَ الصَّحِيحة:

١. الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ بِطَرِيقةٍ خَطَأ يُـؤَثِّرُ عَلى شَكْلِ

- الْجِهَازِ الْهَضْمِيّ.
- الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيّ.
- الْعَمُودِ الْفِقْرِيّ.

٢. عِنْدَ خُروجِ أُمِّي مِنَ المَنْزِلِ أَقُومُ بِالآتي:

- الْخُرُوجِ لِلشَّارِعِ.
- الْعِنَايَةِ بالأَخِ الأَصْغَر.
- إِزْعاجِ الْجِيْرَان.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2015 - 1447

تَمارِينُ عَـامَّـة

٤ السُّؤَالُ الرابع:

أَضَعُ عَلامَةَ (✓) أَمامَ العِبَارَةِ الصَّحِيحةِ، وَعَلامةَ (✗) أَمامَ العِبَارةِ غَيْرِ الصَّحِيحة:

١. أَتَصَدَّقُ بِالملابِسِ التالِفَةِ والمُمَزَّقَة. (✗)

٢. إذا كَبُرْتُ عَلى مَلابِسِي أَتَصَدَّقُ بِها عَلى الأَغْنِياء. (✗)

٣. الحَمْلُ الخَاطِئُ لِلأَشْيَاءِ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلامَةِ الظَّهْر. (✓)

٤. طَلَبُ المُساعَدَةِ مِنَ الآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الأَشْياءِ الثَّقِيلة. (✓)

تَمارِينُ عَامَّة

٥ السُّؤالُ الخامس:

أَضَعُ الكَلِماتِ الآتِيةَ فِي الفَراغاتِ المُناسِبة:

العَرَبات- جَمْعِيّاتٌ خَيْرِيَّةٌ.

١. هُناكَ جمعيات خيرية تُساعِدُ عَلَى تَوْصِيلِ المَلابِسِ والمَعُونَةِ الغِذائِيَّةِ لِلمُحْتاجِين.

٢. تُسْتَخْدَمُ العربات لِحَمْلِ الأَشْيَاءِ الثَّقِيلَة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تَمارِينُ عَامَّة

❶ السُّؤالُ السادس:

أُشْطُبْ حُرُوفَ الكَلِمَاتِ الآتية ؛ لِتَحْصُلَ عَلَى اسْمِ جَمْعِيَّةٍ خَيْرِيَّةٍ مُتَخَصِّصَةٍ بِتَوْزِيعِ فَائِضِ المَلابِسِ عَلَى المُحْتاجِين :

الظَّهَر – حَمْلُ – أَرْنَب – صَغِير

أ	ل	ا	ا
ر	ح	ص	ل
ن	م	ع	ظ
ب	ل	ي	ه
ر	ب	ر	ر

جَمْعِيَّة البر .....