

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول الابتدائي  
الجزء الأول من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

## ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

### المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الأول الابتدائي: الجزء الأول من المقرر :  
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ.  
٨١ ص؛ ٢١ x ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٥٣٢٥ / ١٤٤٦

ردمك: ٢ - ٤١ - ٨٥٢٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://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](https://fb.ien.edu.sa)



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 والأسرية، انسجاماً 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 تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

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

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للتعلم كي يفكر ويُحاور ويُعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف بالتصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً 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 التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

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



## مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبّه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية السعودية ٢٠٣٠.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إثرائية.



أناشيدٌ يسيرة تُقدِّمُ للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلبُ منه حفظها، بل يُردِّدها مع المعلم فقط.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يُحدِّدُ مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



# الفهرس

| الصفحة         | الموضوع                                        | الوحدة          |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|
| ٦              | دليل الأسرة                                    |                 |
| ٩<br>١٧<br>٢٤  | الإمساك بالقلم<br>حمل الحقيبة<br>الجلوس الصحيح | صحتي<br>وسلامتي |
| ٣٦<br>٤٤<br>٥٣ | من أنا؟<br>كيف أتصرف؟<br>كيف أعتمد؟            | شخصيتي          |
| ٦٣             | أيام الأسبوع                                   | وقتي            |
| ٧٣             | تمارين عامة                                    |                 |





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدف في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، 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 تضمن أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

| الوحدة                        | نوع النشاط                  | رقم الصفحة |
|-------------------------------|-----------------------------|------------|
| الوحدة الأولى<br>صحتي وسلامتي | تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة. | ١٧         |
|                               | نشاط (أسري).                | ١٩         |
|                               | نشاط ختامي.                 | ٢١         |
|                               | تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة. | ٢٥         |
|                               | نشاط (أسري).                | ٢٦         |
|                               | نشاط ختامي.                 | ٢٧         |
|                               | هيا نتعلم لغة الإشارة.      | ٣٢         |
| الوحدة الثانية<br>شخصيتي      | تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة. | ٣٦         |
|                               | نشاط (أسري).                | ٣٧         |
|                               | نشاط (أسري).                | ٣٨         |
|                               | نشاط (أسري).                | ٤٠         |
|                               | تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة. | ٤٤         |
|                               | نشاط (أسري).                | ٤٦         |
|                               | نشاط ختامي.                 | ٤٧         |
| الوحدة الثالثة<br>وقتي        | هيا نتعلم لغة الإشارة.      | ٥٩         |
|                               | هيا نتعلم لغة الإشارة.      | ٧١         |



الوَحدةُ الأولى

# صِحَّتِي وَسَلامَتِي

◀ الإمساك بالقلم

◀ حمل الحقيبة

◀ الجلوس الصحيح

# صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوَحْدَةِ

- ◆ أَنْ يُمَسِكَ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ.
- ◆ أَنْ يَحْمِلَ الْحَقِيْبَةَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ الْجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيْحٍ.





# الإمساكُ بالقَلَمِ

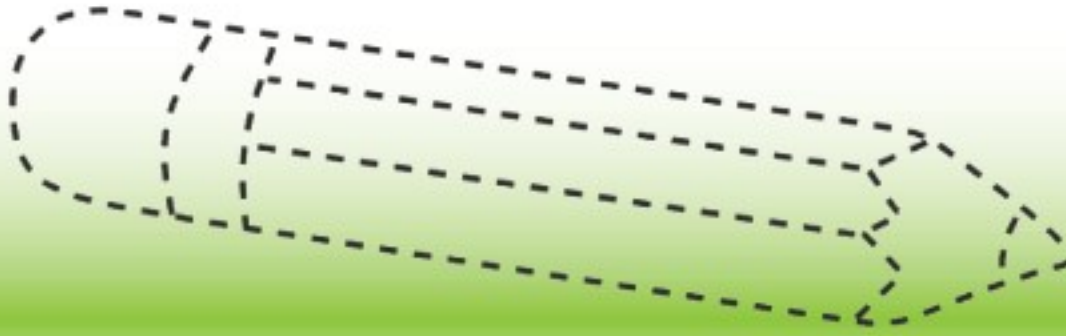
بِمَ نَكْتُبُ؟

المفاهيم الرئيسة:  
• القَلَمُ.  
• الإمساكُ بالقَلَمِ.



نشاط

أُكْمِلُ الشَّكْلَ الْآتِي:



قَالَ تَعَالَى: ﴿رَبِّهِ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ﴾<sup>(١)</sup>

◆ أَلَا حِظُّ الشَّكْلِ الْآتِي ، ثُمَّ أُمْسِكُ الْقَلَمَ  
بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



(١) سورة القلم الآية رقم (١)



أُمْسِكُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَرْسُمُ خَطًّا عَلَى السَّلْسِلَةِ  
الَّتِي تُوصِلُ الْفَتَاةَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.



مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ أُمْسَكْتُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ؟



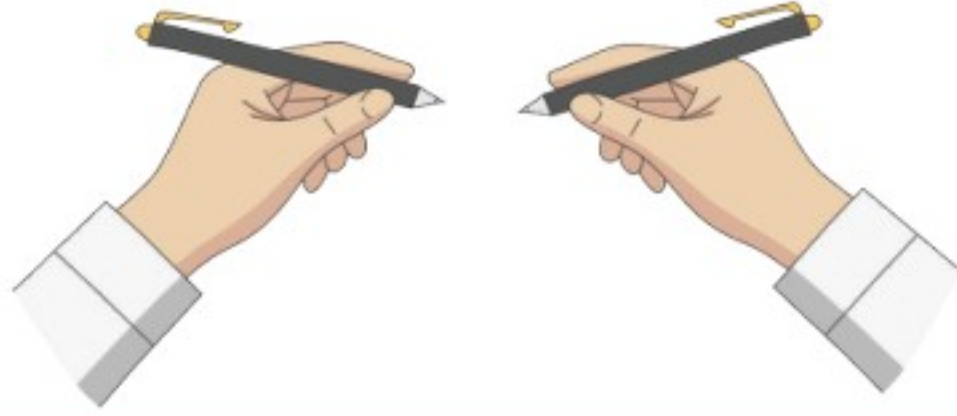
لِسَلَامَةِ يَدَيَّ وَجَمَالِ خَطِّي، أُمْسِكُ قَلَمِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



◆ أْتَجَنِّبُ الْإِمْسَاكَ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ:



هُنَاكَ مَنْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُمْنَى وَآخَرُونَ يَكْتُبُونَ بِالْيَدِ الْيُسْرَى:



أَلَا حِظُّ الطُّلَّابِ فِي الصَّفِّ؛ أَيُّهُمْ يَكْتُبُ بِيَدِهِ  
الْيُمْنَى؟ وَأَيُّهُمْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى؟





مَا الشَّيْءُ الَّذِي نَكْتُبُ بِهِ كَثِيرًا؟

القلم

يُسْتَخْدَمُ الْقَلَمُ لِلْكِتَابَةِ عَلَى الْأَوْرَاقِ لَا عَلَى  
الطَّاوِلَاتِ وَالْجُدْرَانِ وَالْيَدَيْنِ.





## ◆ ألاحظُ وأناقشُ

ماذا يحدثُ لو كتبَ الطالبُ على الطاولةِ وجدرانِ الصفِّ؟



## إرشاداتُ عامّة

◆ الإمساكُ بالقلمِ بطريقةٍ خاطئةٍ يؤثّرُ في سلامةِ يدِكَ.

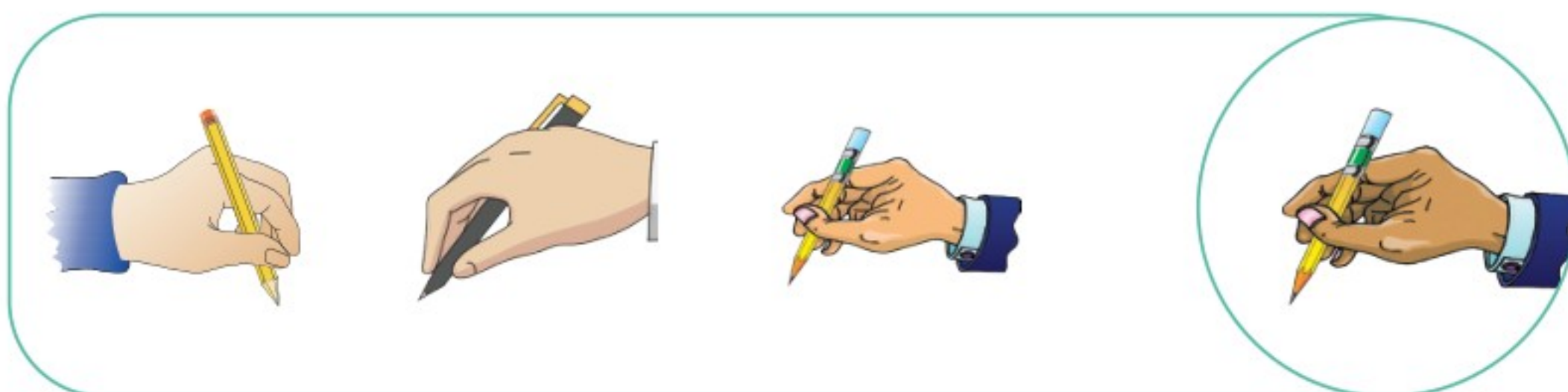
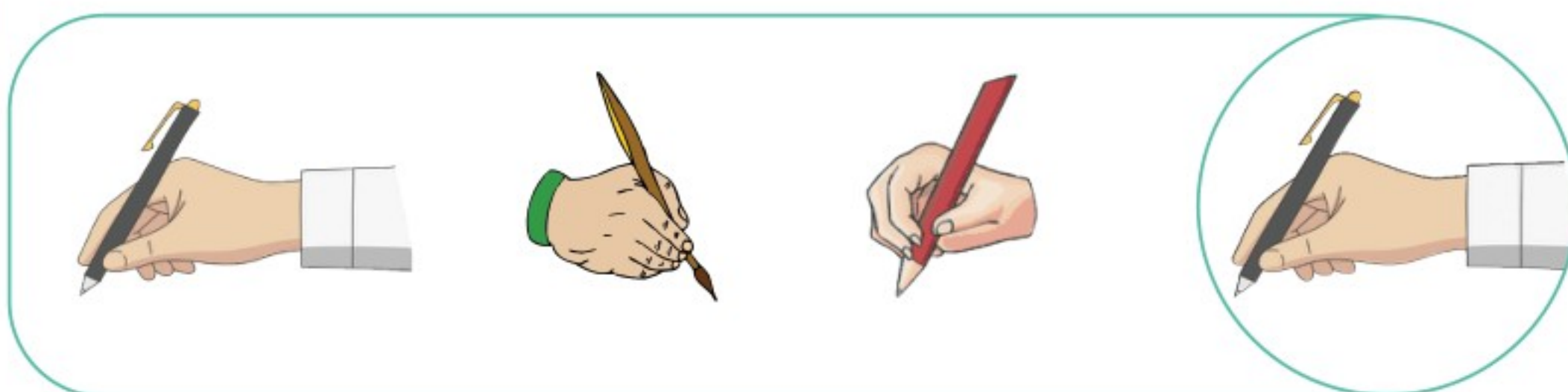
◆ التدرُّبُ على الكتابةِ يُكسِبُكَ خطًّا جميلًا.

◆ تجنّبِ الرّكُضَ حاميلاً بيدِكَ قلمَ رصاصٍ.

# ١ أحيط الصورة الصحيحة بدائرة:



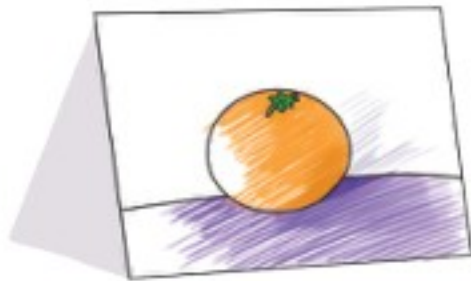
## ٢ أحيط الصورة المماثلة للصورة الأولى بدائرة:



٣ أُمْسِكُ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَكْتُبُ اسْمِي:

.....

٤ أَصِلْ بَيْنَ الْأَقْلَامِ الْآتِيَةِ وَاسْتَخْدِمْ أَمَاتَهَا:





## حَمْلُ الْحَقِيبَةِ

لِمَ يُوجَدُ لَدَيْنَا حَقَائِبُ؟

المفاهيم الرئيسة :  
• الحقيبة.  
• الحقيبة المثلّية.  
• حمل الحقيبة.

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



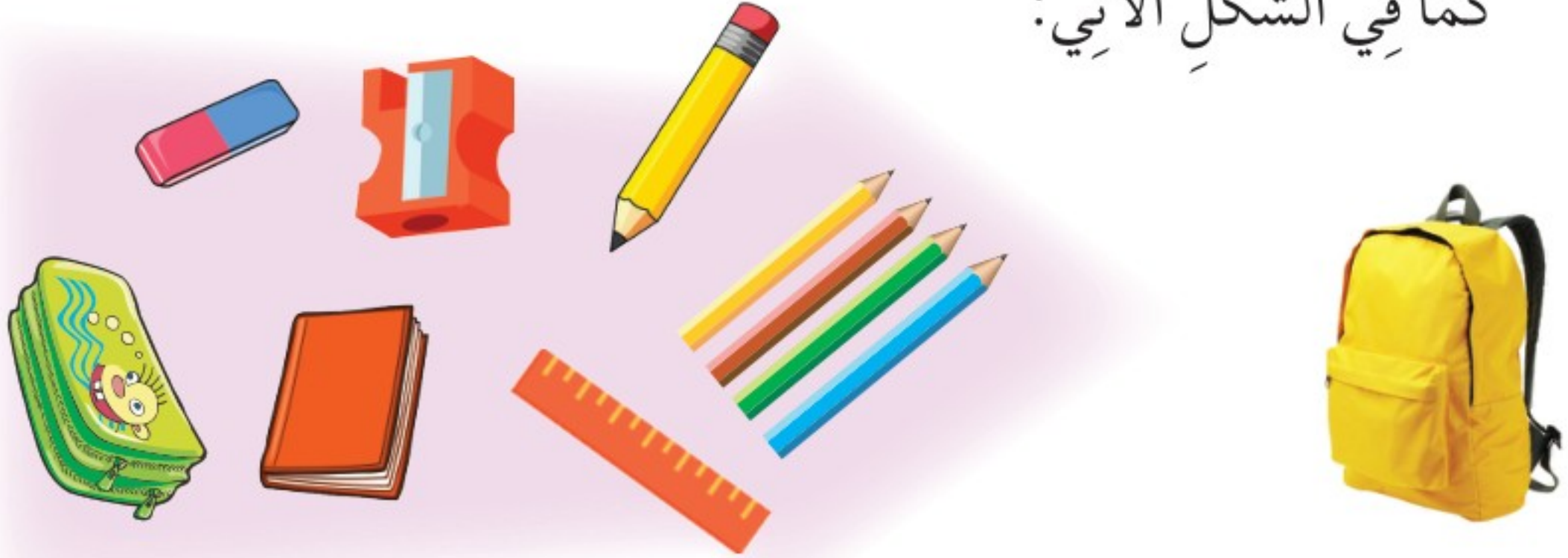
أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ أَشْكَالَ الْحَقِيبَةِ وَاسْتِخْدَامَاتِهَا وَطَرِيقَةَ حَمْلِهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسَعِدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

**نشاط:** عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:

نَاقِشَا أَبْنَاءَكُمَا فِي أَشْكَالِ الْحَقَائِبِ وَاسْتِخْدَامَاتِ كُلِّ مِنْهَا كَمَا تَظْهَرُ فِي الشَّكْلِ الْآتِي:



♦ أَحْمِلْ حَقِيبَتِي عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَأَضَعُ فِيهَا جَمِيعَ أَدَوَاتِي  
كَمَا فِي الشَّكْلِ الْآتِي:



أَيُّ حَقِيبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ تَفْضِلُ، وَلِمَاذَا؟



## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:

اقرأ لأبنائكما مواصفات الحقيبة المدرسية كما وردت في موقع



الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة:  
SASO  
الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة  
Saudi Standards, Metrology and Quality Org.



الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة:

مواصفات حقيبتي المدرسية المثالية:



- ◆ أن تكون خفيفة الوزن.
- ◆ أن تغطي مسافة من أعلى ظهري لنهاية الأضلع.
- ◆ أن تكون أحزمة الكتف عريضة ومبطنة بمادة ليّنة.
- ◆ ألا يتجاوز عرضها عرض كتفي.



افترض أن حقيبتك المدرسية تمرقت.

كيف يمكنك حمل كتبك وأدواتك المدرسية؟



♦ أَحْمِلْ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ كَمَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



♦ أَتَجَنَّبُ حَمْلَ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ كَمَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:

لاحظا طريقة ترتيب أبنائكما وحملهم لحقائبهم المدرسية عند ذهابهم للمدرسة والعودة منها، وقدماء لهم التوجيهات المناسبة.



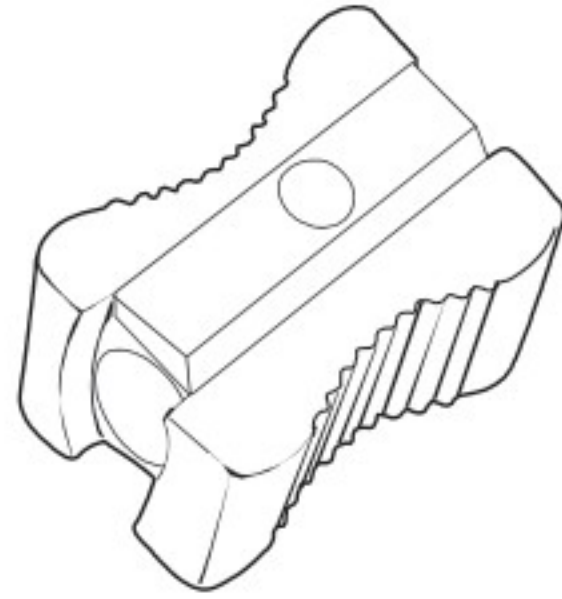
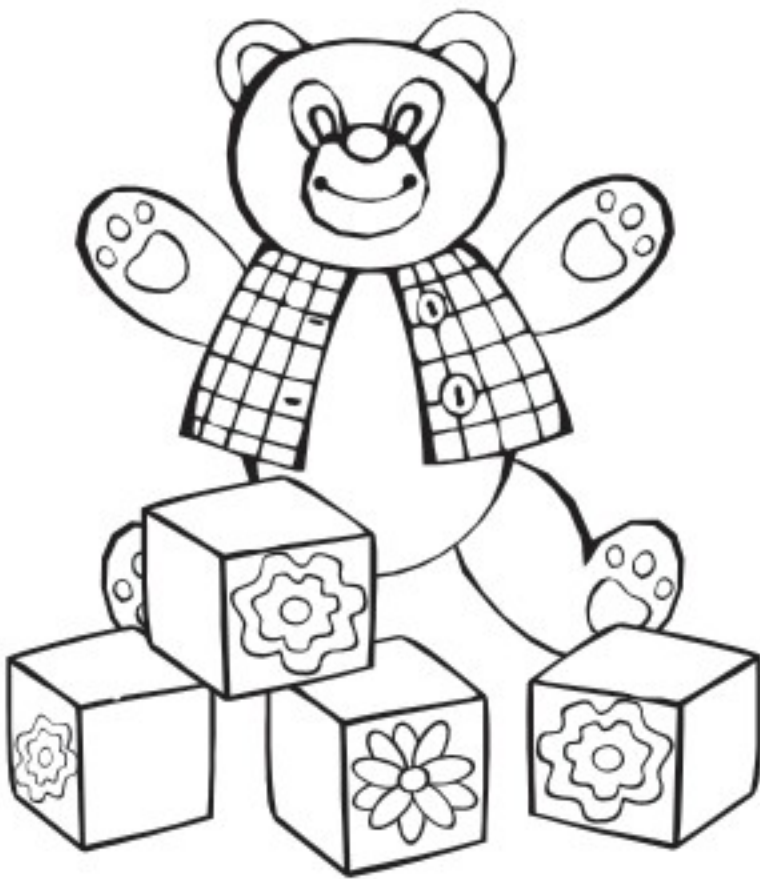
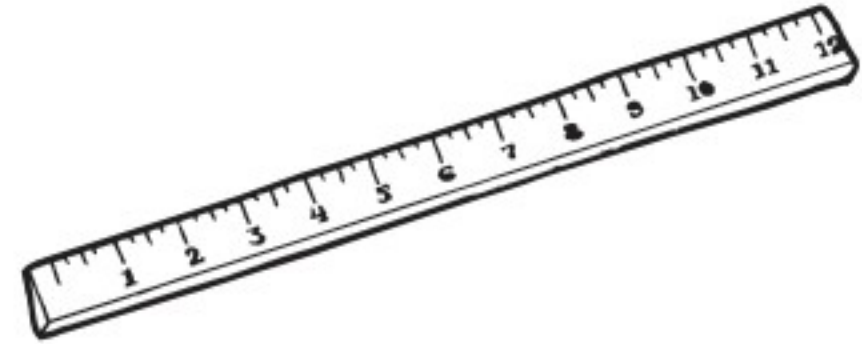
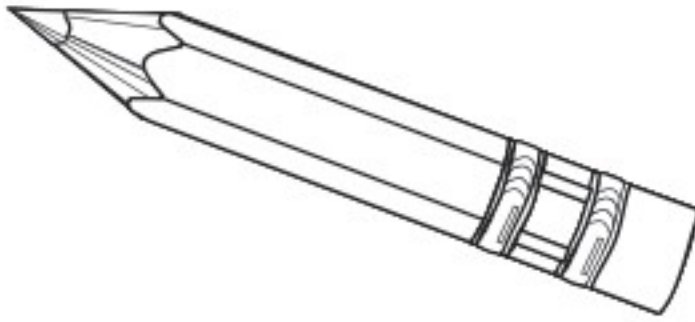
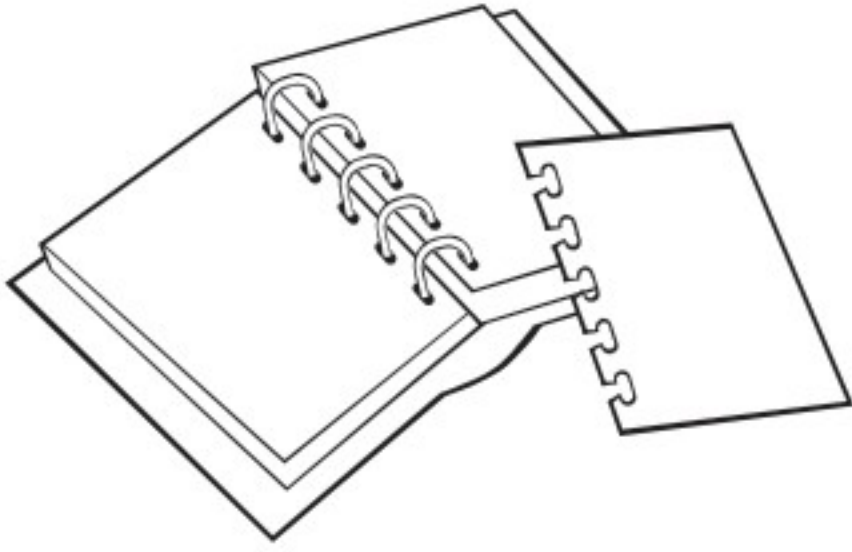
## إرشادات عامة

- ◆ وجبتك المدرسية لا توضع مع كتبك وأدواتك في الحقيبة.
- ◆ الترتيب اليومي للحقيبة يجعلك منظمًا، ويخفف عليك حملها.
- ◆ العناية بالحقيبة تحافظ عليها مدة طويلة.
- ◆ حقيبتك خاصة بك فحافظ عليها.
- ◆ الحقيبة لا تحمل على كتف واحدة بل تحمل على الكتفين.

١ أَضْعُ خَطًّا تَحْتَ التَّصْرُفِ السَّالِمِ:



## ٢ أَلُونُ أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ:





# الجلوس الصحيح

صِفْ مَا تُشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ.

المفاهيم الرئيسة:  
• الجلوس.  
• الجلوس الصحيح.



◆ أيُّ الجلّسات الآتية صحيحة؟



## أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه (الجلوس الصحيح)  
وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً.  
مع وافر الحب - أبناكم / ابنتكم.

### نشاط:

عزيزي الأب / عزيزتي الأم:  
تأكّداً من جلوس أبنائكما جلوساً صحيحاً في المنزل.

◆ الجلوس الخاطئة تؤثر في  
سلامة ظهري.



◆ أجلس بطريقة صحيحة حتى  
يكون ظهري ملاصقاً لظهر المقعد.



◆ المقعد وضع لي وليس للحقيبة.



أُطَبِّقُ الْجُلُوسَةَ الصَّحِيحَةَ عَلَى الْكُرْسِيِّ فِي الصَّفِّ.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:  
لِمَ يُحَذَّرُ الْمُخْتَصُّونَ مِنَ الْجُلُوسِ غَيْرِ الصَّحِيحِ؟

.....





لَمْ يَجِبْ عَلَيَّ الْجُلُوسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، أَرْشِدَا أَبْنَاءَكُمْ إِلَى تَغْيِيرِ وَضْعِيَّةِ الْجُلُوسِ كُلَّ (٣٠) دَقِيقَةً عَلَى الْأَقْلَى ؛ وَذَلِكَ بِالْوُقُوفِ أَوْ الْمَشْيِ.

## نشاط ٣

أَشْتَرِكُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي التَّغْلِيْقِ عَلَى الصُّوْرِ الْآتِيَةِ:



## أَخْتَبِرُ نَفْسِي:

أَقُوِّمُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:

نعم لا



١. أَطَبَّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.



٢. أَنْصَحُ مَنْ يَجْلِسُ جِلْسَةً خَاطِئَةً.



٣. أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

## نشاط ٤

أَقْتَرِحُ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطْبِيقَ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ.





## أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



### السبب والنتيجة

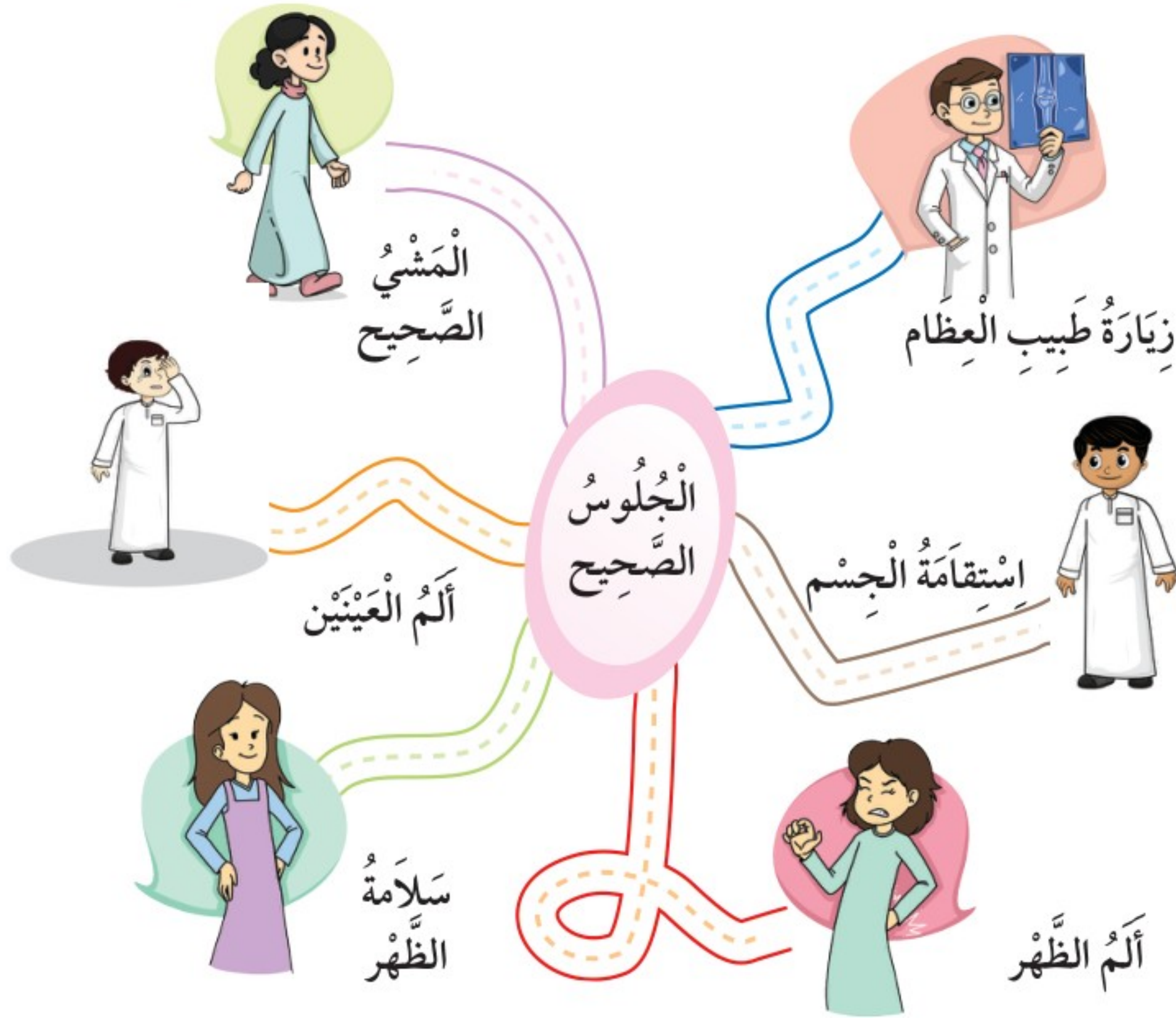
يساعدك على الفهم.

الجلوس الصحيح  
والاستماع للمعلم

يؤثر في سلامة ظهرك  
وعينيك.

الجلوس طويلاً أمام  
التلفاز والحاسوب

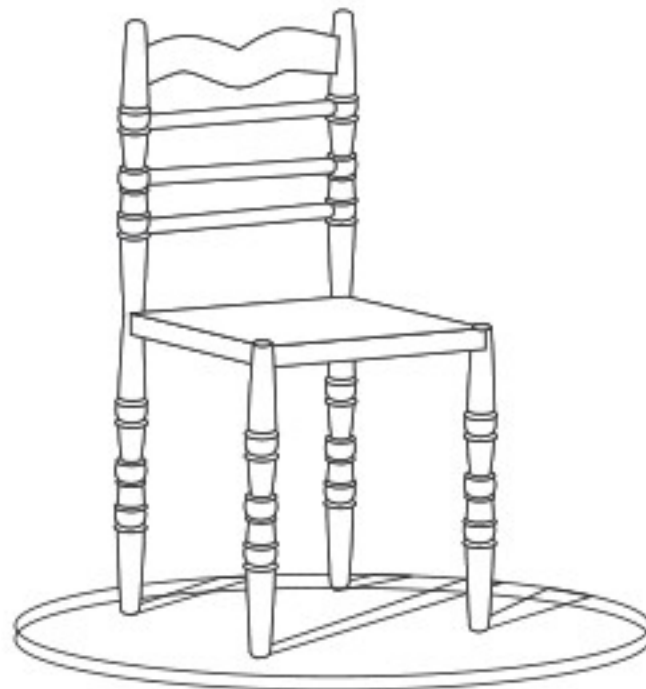
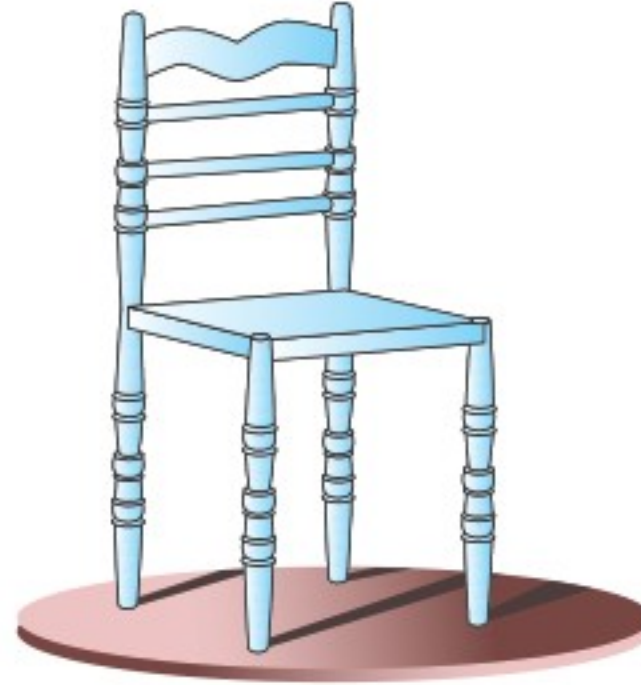
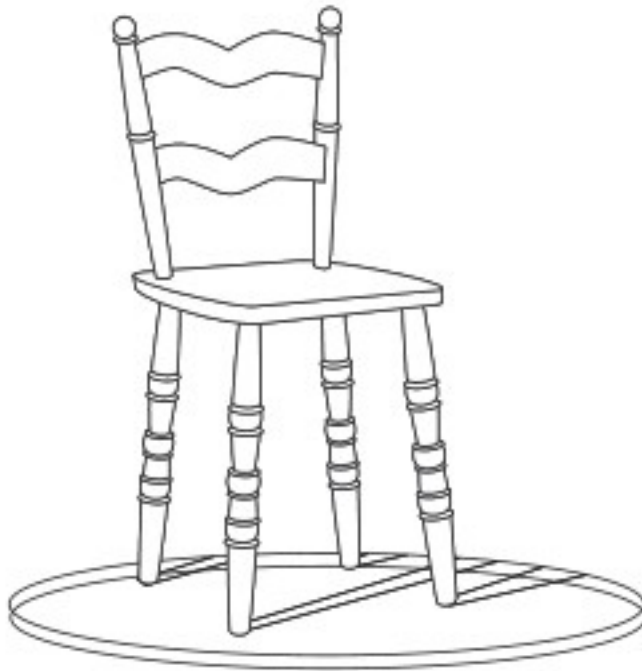
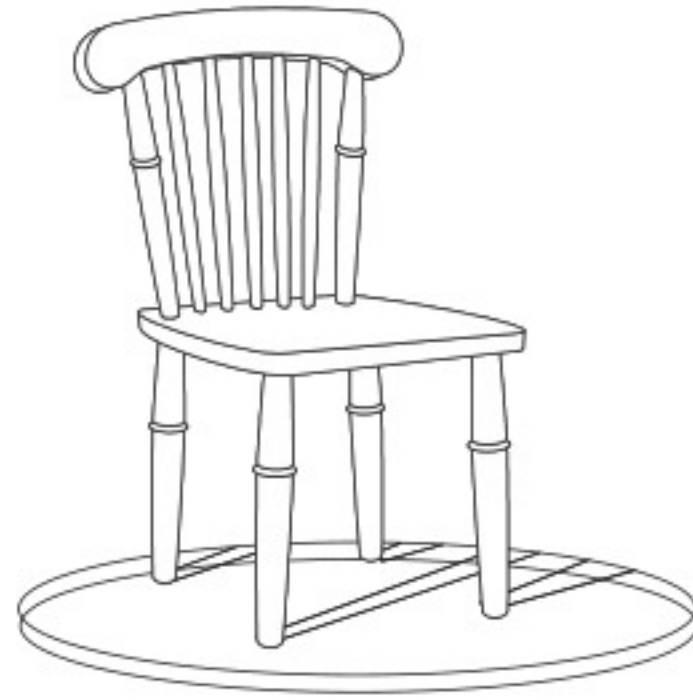
# ١ أَلُوْنُ الطَّرِيْقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيْحِ:



# ٢ مَا الشَّيْءُ الَّذِي لَهُ أَرْبَعُ أَرْجُلٍ، لَكِنَّهُ لَا يَمْشِي؟

الْكُرْسِيُّ

## ٢ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه :

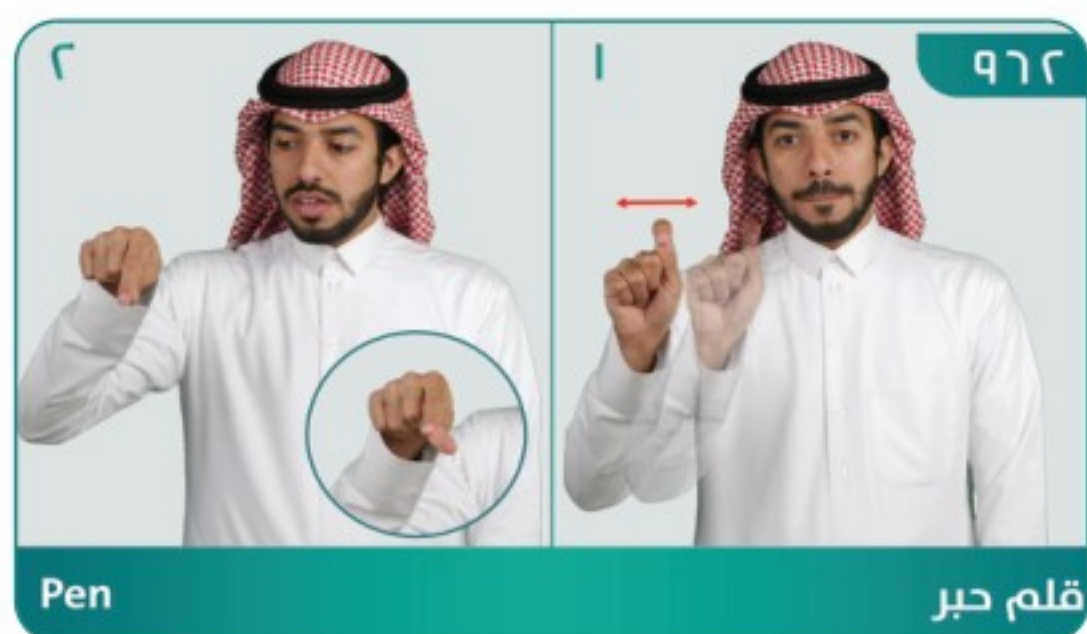




## وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

## الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

# شَخْصِيَّتِي

◀ مَنْ أَنَا؟

◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

◀ كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟



# شخصيتي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُعْبِّرَ عَنْ نَفْسِهِ بِثِقَةٍ.
- ◆ أَنْ يُجِيدَ التَّصَرُّفَ الصَّحِيحَ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيْهِ الْآخَرُونَ.
- ◆ أَنْ يُوضِّحَ التَّصَرُّفَ السَّلِيمَ ، إِذَا نَسِيَ وَجَبَتَهُ أَوْ أَدَوَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةَ.
- ◆ أَنْ يَتَصَرَّفَ بِهَدْوٍ فِي وَقْتِ رَاحَةِ الْعَائِلَةِ.
- ◆ أَنْ يَعْتَذِرَ إِذَا بَدَرَ مِنْهُ خَطَأً.



# مَنْ أَنَا؟

مَا الشَّيْءُ الَّذِي أَمْلِكُهُ  
وَيَسْتَعْدِمُهُ غَيْرِي أَكْثَرَ مِنِّي؟

المفاهيم الرئيسة:

• الاسم.

• العمر.

• الجنسية.

## أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفَ أُعَرِّفُ بِنَفْسِي وَهَذَا نَشَاطٌ  
نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ: سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ عَلَى التَّعْرِيفِ بَأَنْفُسِهِمْ مِنْ  
خِلَالِ كِتَابَةِ أَسْمَائِهِمْ كَامِلَةً بِشَكْلِ صَحِيحٍ:

اسْمُ الْعَائِلَةِ

اسْمُ الْأَبِ

الاسْمُ الْأَوَّلُ

.....

.....

.....

♦ لِكُلِّ شَخْصٍ اسْمٌ نَعْرِفُهُ بِهِ طَوَالَ عُمُرِهِ.

♦ أَحَبُّ اسْمِي فَقَدْ اخْتَارَهُ لِي وَالِدَايَ بِعِنَايَةٍ.

♦ اسْمِي يُنْسَبُ لِأَبِي وَجَدِّي وَعَائِلَتِي.



## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعداً أبناءكم على تحديد تاريخ ميلادهم:

السنة  
الهجرية

الشهر

اليوم

.....

.....

.....



أضع دائرة على الرقم الذي يمثل عمري:

٩ - ٨ - ٧ - ٦ - ٥



ما وطني؟

ما جنسيتي؟

◆ أَمَلًا الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَةِ الْمُنَاسِبَةِ:

- وَطَنِي هُوَ الْمَمْلَكَةُ الْعَرَبِيَّةُ ..... • جِنْسِيَّتِي .....
- أَتَعَلَّمُ لِأَنْفَعِ نَفْسِي وَأَخْدِمَ .....

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:

سَاهِمًا فِي تَعْرِيفِ أَبْنَائِكُمَا بِيَوْمِ الْعَلَمِ السُّعُودِيِّ  
(١١ مَارِس)، وَلِمَزِيدِ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ يُمَكِّنُكُمَا الْإِطْلَاعُ  
عَلَى الدَّلِيلِ الْإِرْشَادِيِّ لِلْعَلَمِ عَلَى رَمْزِ الْإِسْتِجَابَةِ الْآتِي:



أُحِيطُ عَلامَ الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ بِدَائِرَةٍ:



## أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



سَارِعِي لِلْمَجْدِ وَالْعُلْيَاءِ مَجِّدِي لِخَالِقِ السَّمَاءِ  
وَارْفَعِي الْخَفَّاقَ أَخْضِرْ يَحْمِلُ النُّورَ الْمُسْطَرَّ  
رَدِّدِي اللَّهَ أَكْبَرُ يَا مَوْطِنِي مَوْطِنِي عِشْتَ فَاخْرَ الْمُسْلِمِينَ  
عَاشَ الْمَلِكُ لِلْعَلَمِ وَالْوَطَنِ



أَلَوْنُ عَلَمِ وَطْنِي بِاللَّوْنِ الْمُنَاسِبِ.



عَلَمُ وَطْنِي لَوْنُهُ .....

◆ هل تعرف هذا الشعار؟ ماذا تعرف عنه؟

## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:



ساعداً أبناءكم كما لمعرفة ما هو يوم التأسيس ولتمزيدهم من المعلومات اطلعوا على كتاب يوم التأسيس على رمز الاستجابة الآتي:



◆ أرسم دائرة حول الاختيار الذي يناسبني:

أحب:

أن أنسق الحديقة

أن أقرأ

أن أمارس الرياضة

أن أرسم وألون





يُعَبِّرُ كُلُّ طَالِبٍ عَنْ نَفْسِهِ أَمَامَ الطُّلَابِ



◆ مَكَانُ سَكْنِي هُوَ عُنْوَانِي:

• فَأَنَا أَسْكُنُ فِي مَدِينَةِ

• فِي شَارِعِ

• فِي حَيِّ

• وَرَقْمُ مَنْزِلِي



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

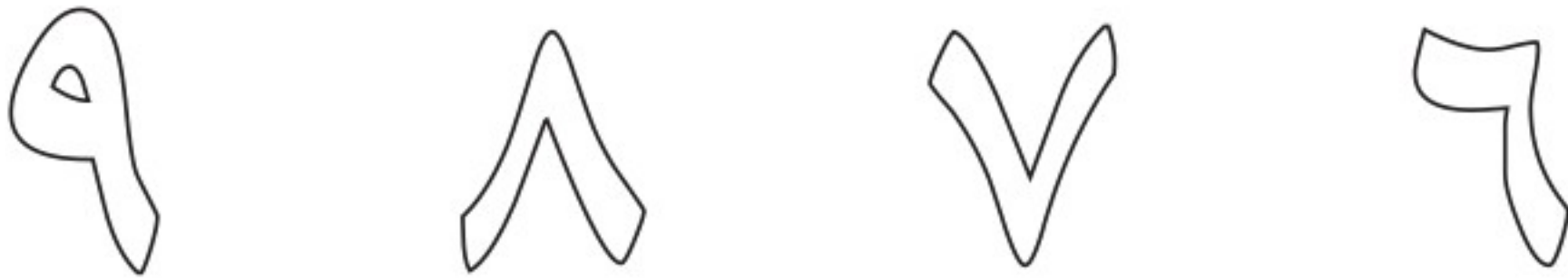
◆ الْأَفْرَادُ يَخْتَلِفُونَ فِي جَنْسِيَّاتِهِمْ كَمَا يَخْتَلِفُونَ فِي أَسْمَائِهِمْ.

◆ نَمَّ هَوَايَاكَ الَّتِي تُحِبُّ لَتَسْتَفِيدَ مِنْهَا وَتَشْغَلَ وَقْتُتَ فَرَاغِكَ.

◆ احْفَظْ تَارِيخَ مِيلَادِكَ؛ لِأَهْمِيَّتِهِ فِي حَيَاتِكَ.

◆ عِلْمُ بِلَادِكَ فِيهِ شَهَادَةُ التَّوْحِيدِ فَحَافِظْ عَلَيْهِ.

١ أختار الرقم الصحيح الذي يمثل عمري، ثم ألونه:



٢ أقوم بتعبئة بطاقتي الشخصية:

الاسم: .....

الجنسية: .....

تاريخ الميلاد: .....

مكان الميلاد: .....

العمر: .....

الهواية: .....

اسم المدرسة: .....

## ٣. أحيط الصورة التي تمثل شخصيتي بدائرة:

أ. أنا:



ب. أنا أدرس في الصف:



ج. من هواياتي:





## كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيَّ الْآخَرُونَ؟

المفاهيم الرئيسة:  
• التَّصَرُّفُ السَّالِمُ.

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



#### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ:

أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟) وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا.

مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

#### نشاط:

• عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ناقشا أبناءكما عند ملاحظة أي تصرفات تشير إلى تعرضهم للعنف بدنيًا، أو لفظيًا في المدرسة.



◆ مَهْنَدٌ طَالِبٌ مُؤَدَّبٌ، تَنْمَرُ عَلَيْهِ زَمِيلُهُ، فَكَيْفَ يَتَصَرَّفُ؟



### التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

١. يَبْكِي.
٢. يَصُمْتُ وَيَنْعَزِلُ عَنِ الْآخَرِينَ.

### النَّيْجَةُ

تَقَعُ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَاءُ.



### التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. يُنَاقِشُهُ لِمَعْرِفَةِ سَبَبِ الْإِسَاءَةِ.
٢. يُذَكِّرُهُ بِآيَةٍ أَوْ حَدِيثٍ.
٣. يُخْبِرُ الْمُعَلِّمَ بِالْأَمْرِ.

### النَّيْجَةُ

تَسُودُ الْأُلْفَةُ وَالْمَحَبَّةُ.

أَسْتَمِعُ لِهَذِهِ الْآيَةِ وَأُذَكِّرُ بِهَا مَنْ يَسْخَرُ مِنَ الْآخِرِينَ:  
قَالَ تَعَالَى:



﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ  
عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ﴾<sup>(١)</sup>

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ساعدا أبناءكما في كتابة نصيحة لمن يتنمر على الآخرين.





**أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ فِيمَا يَأْتِي:**   
**تَنَمَّرَ أَحَدُ زُمَلَائِكَ عَلَى آخَرٍ، مَاذَا يَنْبَغِي أَنْ تَفْعَلَ؟**



١. أُحَاوِلُ الإِصْلَاحَ بَيْنَهُمَا.
٢. أَشْجِّعُ زَمِيلِي عَلَى الرَّدِّ عَلَيْهِ.
٣. أَكْتَفِي بِالمُشَاهَدَةِ فَقَطْ.

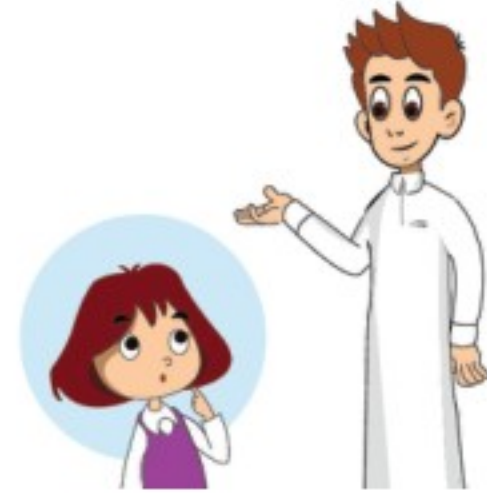
### أَسْرَتِي العَزِيزَةُ



عَزِيزِي الأبَّ / عَزِيزَتِي الأمَّ: نَاقِشَا أَبْنَاءَ كَمَا فِي التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ عِنْدَ التَّعَرُّضِ لِلْمَوْقِفِ  
 الآتِي:

– مُشَاهَدَةُ أَحَدِ زُمَلَائِهِ يَتَعَرَّضُ لِلتَّنَمَّرِ.

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ  
أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟



◆ إِنَّكَ طَالِبٌ حَرِيصٌ، وَلَكِنْ مَاذَا لَوْ نَسِيتَ أَدَوَاتِكَ الْمَدْرَسِيَّةَ  
يَوْمًا مَا، كَيْفَ تَتَصَرَّفُ؟



### التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَخْبِرْ مُعَلِّمِي وَأَعْتَذِرْ مِنْهُ، وَلَا أَلْتَزِمُ الصَّمْتَ.
٢. أَطْلُبْ مِنْهُ الْمُسَاعَدَةَ.
٣. أَسْتَعِيرُ مِنْ زَمِيلِي، ثُمَّ أُعِيدُ مَا اسْتَعَرْتُهُ مَعَ الشُّكْرِ.

### النتيجة

كِتَابَةُ الدُّرُوسِ، وَعَدَمُ التَّأَخُّرِ  
فِي تَدْوِينِ الْوَاجِبَاتِ.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ وَجُبَّتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟





## إذا نسي أحد الطلاب وجبته المدرسية؛ فكيف أقدم له المساعدة؟

- ١ أقرضه بعض النقود؛ ليشتري من المقصف ما يحتاج.
- ٢ أتركه دون مساعدة.
- ٣ أشرکه في وجبتي المدرسية.
- ٤ أخبر المشرف على الطلاب وقت الفسحة بالأمر.



◆ أَرَدُّ هَذَا الْحَدِيثَ وَأَفْهَمُ مَعْنَاهُ:  
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:  
«وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ»<sup>(١)</sup>.

(١) صحيح البخاري: ٢٤٤٢.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ فِي وَقْتِ رَاحَةِ الْأَهْلِ؟



### التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. عَدَمُ إِزْعَاجِ مَنْ كَانَ نَائِمًا.
٢. كِتَابَةُ الْوَاجِبَاتِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
٣. الانْشِغَالُ بِالْقِرَاءَةِ أَوْ التَّلْوِينِ.



### النَّتِيجَةُ

١. رِضَا الْوَالِدَيْنِ وَأَفْرَادِ عَائِلَتِي عَنِّي.
٢. تَوْفِيرُ الْجَوِّ الْمُنَاسِبِ لِمَنْ يَرُغِبُ فِي الرَّاحَةِ وَالِاسْتِذْكَارِ.



### التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

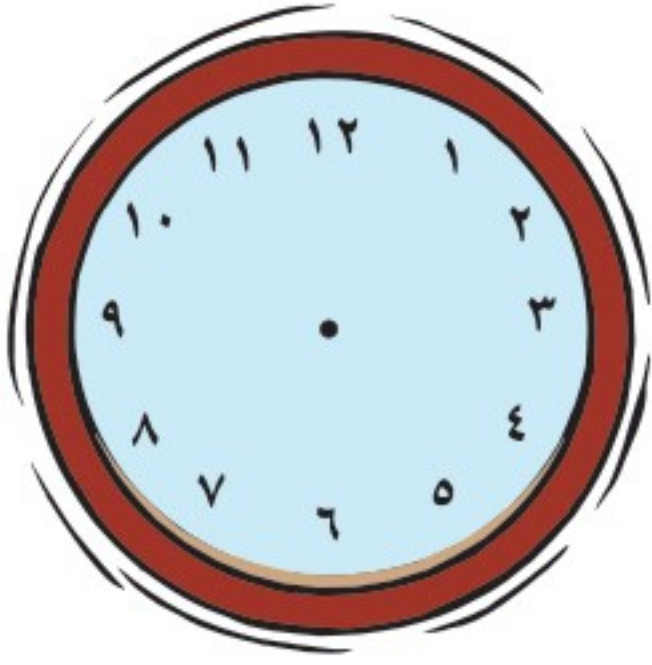
١. الْعَبَثُ بِالنَّارِ أَوْ الْأَدَوَاتِ الْحَادَّةِ.
٢. الْخُرُوجُ مِنَ الْمَنْزِلِ دُونَ اسْتِئْذَانٍ.
٣. إِصْدَارُ الْأَصْوَاتِ الْعَالِيَةِ.



### النَّتِيجَةُ

١. غَضَبُ الْوَالِدَيْنِ وَالْعَائِلَةِ مِنِّي.
٢. التَّعَرُّضُ لِلْخَطَرِ.





أُحَدِّدُ عَلَى هَذِهِ السَّاعَةِ وَقْتُ رَاحَةِ عَائِلَتِي.



## إرشادات عامة

- ◆ العَفْوُ مِنَ أَخْلَاقِ الْمُسْلِمِينَ.
- ◆ نَضْحُكَ لِمَنْ يَتَنَمَّرُ عَلَى الْآخَرِينَ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- ◆ مُسَاعَدَةُ الْآخَرِينَ مِنَ الْأَخْلَاقِ الْإِسْلَامِيَّةِ.
- ◆ لِكُلِّ عَائِلَةٍ وَقْتُ رَاحَةٍ، فَلَا تُزْعِجْ أَحَدًا فِي وَقْتِ رَاحَتِهِ.

لا

نعم

◆ أقوم نفسي بتلوين المكان المناسب:



١ أتنمّر على الآخرين.



٢ أنصح من يتنمّر على الآخرين.



٣ أنسى أدواتي المدرسية.



٤ أشكر المعلم عندما يساعدي.



٥ أحرص على تناول وجبتي المدرسية.



٦ أبكي خوفاً من المعلم.



٧ أعيد الأدوات التي استعرتها من زميلي.



٨ أساعد من يحتاج إلى مساعدتي.



٩ أستاذن ثلاثاً قبل الدخول.



١٠ أعبت بالمنزل وقت راحة عائلتي.





## كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

### لِمَ يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

المفاهيم الرئيسة:  
• الاعتذار.

◆ عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؛ أَعْرِفُ أَنِّي فَعَلْتُ  
فِعْلاً خَاطِئًا قَدْ يَكُونُ:

٢

الْعَبَثُ

١

أَخَذُ الْأَشْيَاءَ  
بِغَيْرِ حَقٍّ

٤

التَّمَرُّ عَلَى  
الْآخَرِينَ

٣

عَدَمُ قَوْلِ  
الْحَقِيقَةِ

٦

إِهْمَالُ الدُّرُوسِ

٥

الْإِزْعَاجُ



إِذَا أَخْطَأْتُ وَغَضِبَ الْآخَرُونَ مِنِّي فَإِنِّي  
أَصُمْتُ وَأَعْرِفُ خَطِيئِي.

◆ كَيْفَ يُسَامِحُنِي الْآخَرُونَ إِذَا أَخْطَأْتُ؟

أَعْتَذِرُ؛ لِيُسَامِحَنِي الْآخَرُونَ، وَأَقُولُ:



١  
أَنَا آسِفٌ

٢  
لَنْ أَعُودَ  
لِمِثْلِ هَذَا

٢  
سَامِحُونِي

٢

نشاط

مَا الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ أَفْعَلَهُ عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

ضَعْ عَلَامَةً (✓) عِنْدَ السُّلُوكِ السَّلِيمِ:

أَضْحَكُ

☐

أُؤَاوِلُ  
اللَّعِبَ

☐

أَعْتَذِرُ

☐

٣

نشاط

أَلَوْنُ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ:

مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا سَامَحَنِي الْآخَرُونَ؟

١. أَعُودُ لِفِعْلٍ مَا يُغْضِبُهُمْ.

٢. أَفْرَحُ لِمُسَامَحَتِهِمْ إِلَيَّ.

٣. أَتَجَنَّبُ الْفِعْلَ الْخَاطِئَ.

لا

نعم





أَغْضَبْتَ أُمَّكَ، ابْتَكِرْ وَسِيلَةً فَعَالَةً تُقَدِّمُ فِيهَا اعْتِذَارَكَ.



### إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ تَجَنَّبْ مَا يُغْضِبُ الْآخَرِينَ؛ يُقَرِّبُهُمْ إِلَيْكَ.
- ◆ غَضَبُ الْآخَرِينَ مِنَّا لَا يَعْنِي أَنَّهُمْ يَكْرَهُونَنَا.
- ◆ تَقَبَّلْ اعْتِذَارَ مَنْ يَعْتَذِرُ إِلَيْكَ.
- ◆ الِاعْتِذَارُ يَعْنِي النَّدَمَ عَلَى الْفِعْلِ، فَلَا تَعُدْ إِلَيْهِ مَرَّةً أُخْرَى.



# ١ أُلَوِّنُ عِبَارَاتِ الاِعتِذارِ:

لَنْ أَعُودَ  
لِمِثْلِ هَذَا

أَنَا آسِفٌ

دَعُونِي  
وَشَأْنِي

أَنَا حُرٌّ

أُفٍّ

سَامِحُونِي

٢ أضع علامة (✓) على التصرف السليم وعلامة (✗) على التصرف الخاطئ في الأشكال الآتية:





## وحدة شخصيتي

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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



# الْوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

## وَقْتِي

أَيَّامُ الْأُسْبُوعِ ◀



وزارة التعليم  
Ministry of Education

# وَقْتِي

## أَيَّامُ الْأُسْبُوعِ



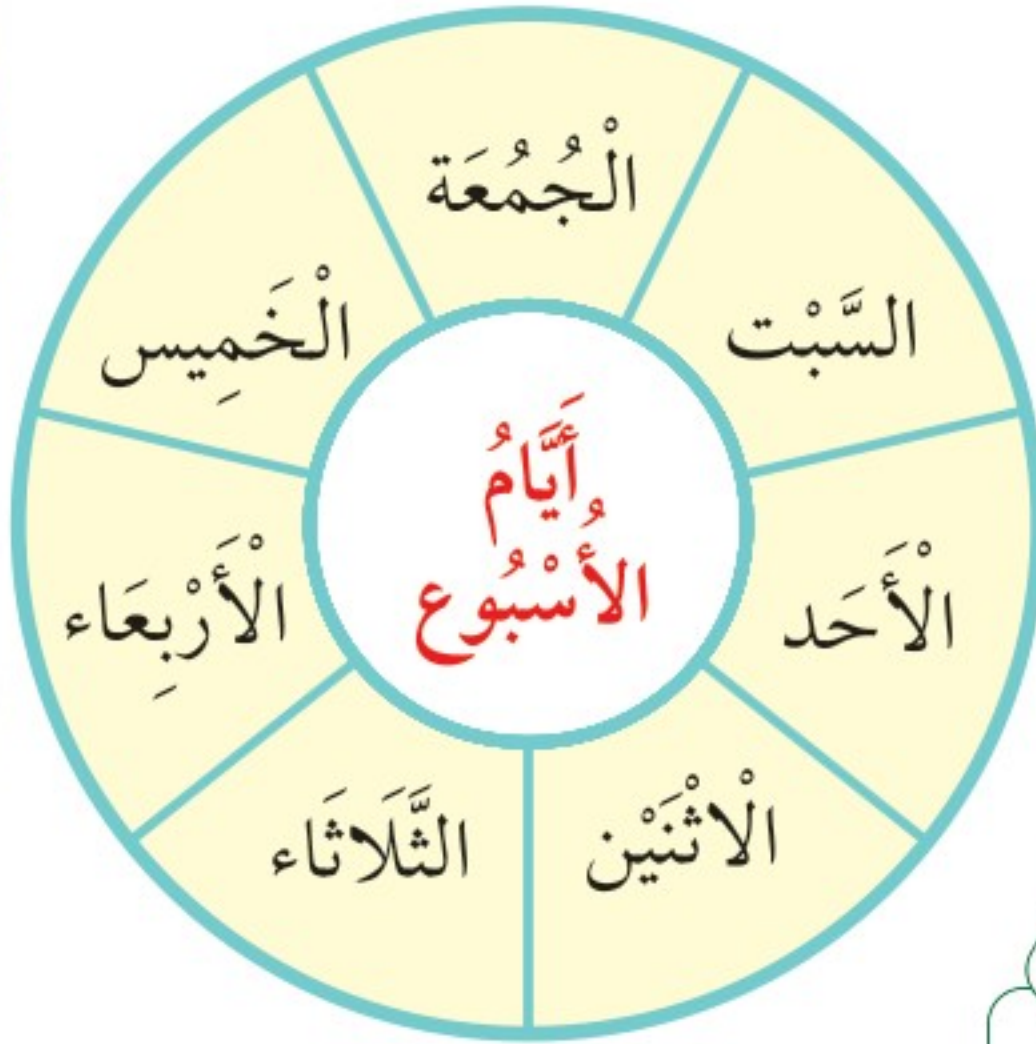
يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُرَتِّبَ أَيَّامَ الْأُسْبُوعِ حَسَبَ تَسْلُسُلِهَا.
- ◆ أَنْ يُمَيِّزَ أَيَّامَ الْعُطْلِ عَنْ غَيْرِهَا مِنَ الْأَيَّامِ.
- ◆ أَنْ يُعْلِلَ سَبَبَ تَفْضِيلِهِ لِيَوْمٍ دُونَ غَيْرِهِ.
- ◆ أَنْ يُحَدِّدَ عِدَدَ الْأَسَابِيعِ فِي الشَّهْرِ.





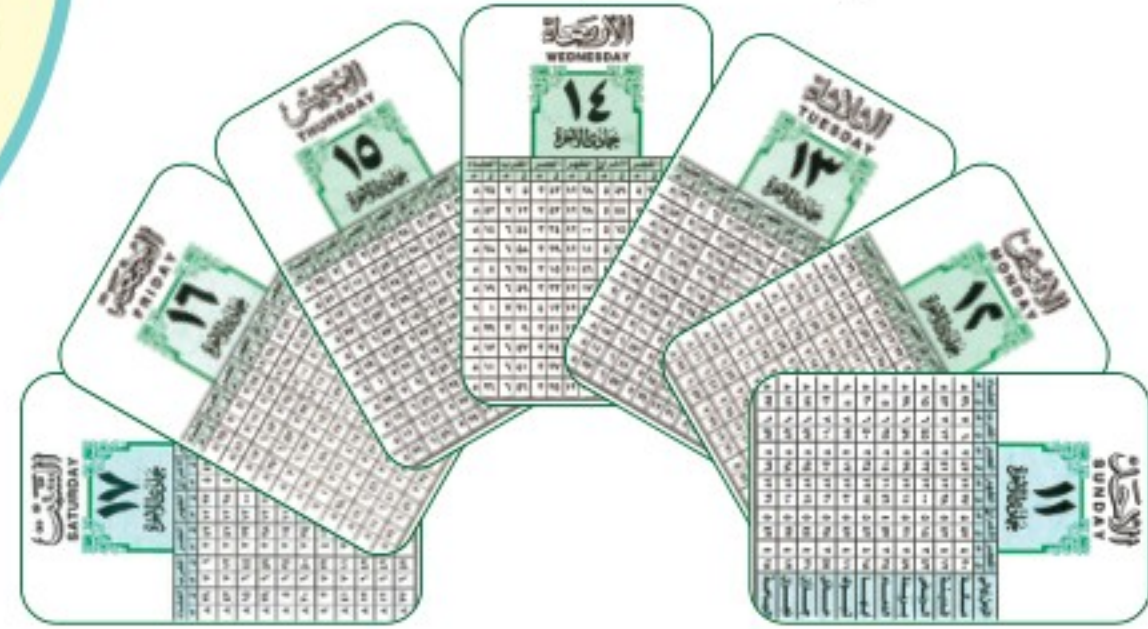
# أيام الأسبوع



المفاهيم الرئيسة:

- اليوم.
- الأسبوع.

عدد أيام الأسبوع سبعة.



## نشاط

ألون أول أيام الأسبوع باللون المفضل لدي:

السبت

الأحد

الاثنين

آخر يوم في الأسبوع هو:

◆ نَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مِنْ يَوْمِ الْأَحَدِ إِلَى يَوْمِ الْخَمِيسِ.

◆ الْعُطْلَةُ الْمَدْرَسِيَّةُ فِي نِهَآيَةِ الْأُسْبُوعِ، وَهِيَ يَوْمُ الْ.....

وَيَوْمُ الْ.....



أَيُّ أَيَّامِ الْأُسْبُوعِ تُفَضِّلُ؟ وَلِمَآذَا؟ لَوْنِ الْيَوْمِ الْمُفَضَّلَ لَدَيْكَ.



الثَّلَاثَاءُ



الْأَثْنَيْنِ



الْأَحَدَ



الْجُمُعَةُ



الْخَمِيسَ



الْأَرْبَعَاءُ



السَّبْتِ



◆ فِي الشَّهْرِ أَرْبَعَةُ أَسابِيعَ.

أَمَلَّا الْفَرَاغَ فِيمَا يَأْتِي، ثُمَّ أَلَوْنِ أَيَّامَ كُلِّ أُسْبُوعٍ بِلَوْنٍ مُخْتَلِفٍ عَنْ بَقِيَّةِ الْأَسَابِيعِ.

| الْحَد | الْأَتْنِز | الثَّلَاثاء | الرَّابِعاء | الْخَمِيس | الْجُمُعَة | السَّبْت |
|--------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|----------|
| 1      | 2          | 3           | 4           | 5         | 6          | 7        |
| 8      | 9          | 10          | 11          | 12        | 13         | 14       |
| 15     | 16         | 17          | 18          | 19        | 20         | 21       |
| 22     | 23         | 24          | 25          | 26        | 27         | 28       |
| 29     | 30         |             |             |           |            |          |

الْأُسْبُوعُ الْأَوَّلُ

.....

الْأُسْبُوعُ الثَّلَاثُ

.....



أَكْتُبُ الْيَوْمَ وَالتَّارِيخَ الَّذِي تَعَلَّمْتُ فِيهِ هَذَا الدَّرْسَ:

..... / / ١٤ هـ



أَرْسُمْ دَائِرَةً حَوْلَ الْيَوْمِ الَّذِي وُلِدْتُ فِيهِ:





## إرشادات عامة

- ◆ تتغير بداية أيام الأسبوع في كل زمان ومكان.
- ◆ الوقت الذي نقضيه في المدرسة مفيد وممتع.
- ◆ اليوم الذي يمضي من عمرك لا يعود أبداً فأحسن استغلاله.

# ١ أصل الأيام بترتيبها الصحيح:

الأربعاء

الثلاثاء

الخميس

الجمعة

الأحد

السبت

الاثنين

اليوم  
الأول

اليوم  
الثالث

اليوم  
الرابع

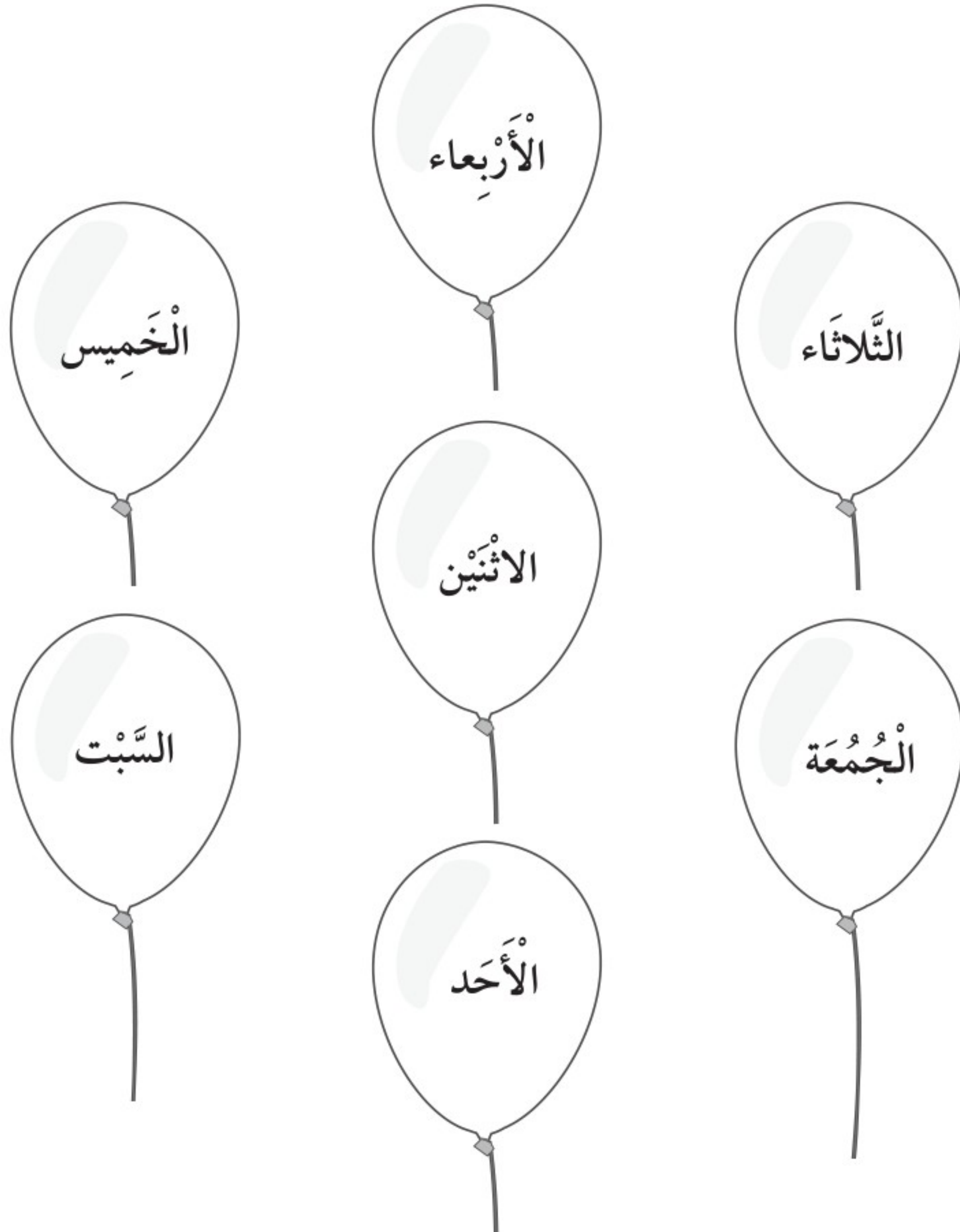
اليوم  
الخامس

اليوم  
الثاني

اليوم  
السابع

اليوم  
السادس

## ٢ ألون الأيام المدرسية باللون الأزرق ، وأيام العطلة باللون الأخضر:



٣ اكتب في هذا التقويم متى بدأ أول يوم في هذا الشهر  
إلى آخر يوم فيه، ثم ألون أيام المدرسة باللون الأخضر،  
وأيام العطلة المدرسية باللون الأصفر.

| الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
|-------|---------|----------|----------|--------|--------|-------|
|       |         |          |          |        |        |       |
|       |         |          |          |        |        |       |
|       |         |          |          |        |        |       |
|       |         |          |          |        |        |       |





## وَحْدَةُ وَقْتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

# تَمَارِينُ عَامَّة

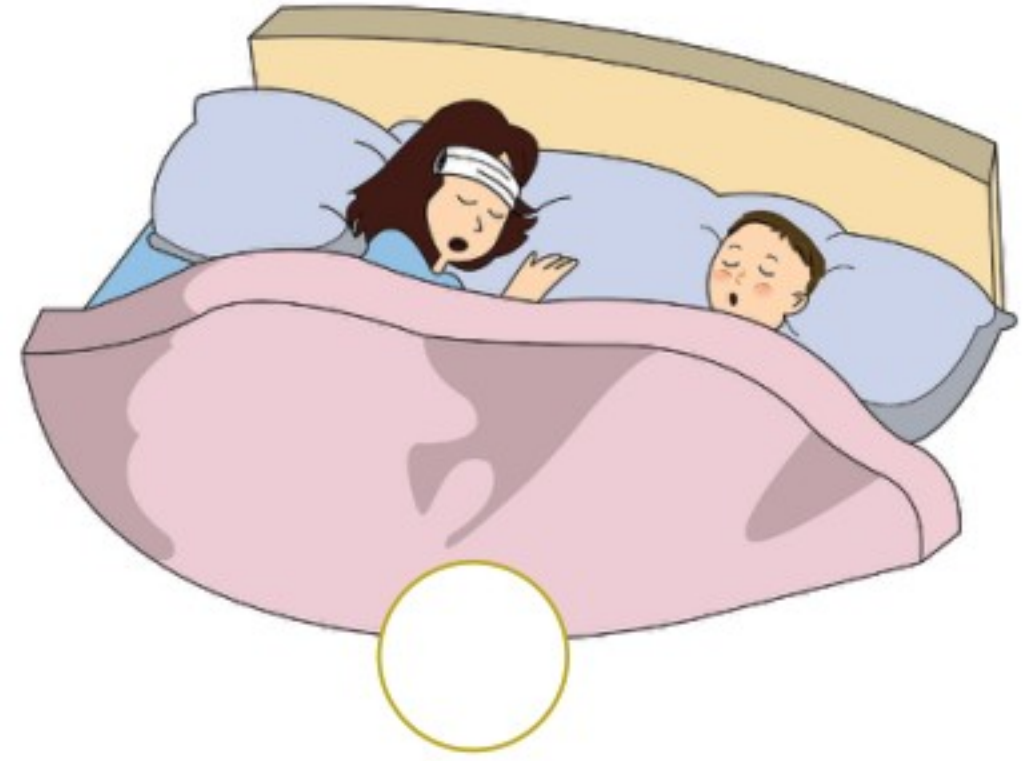


## ١ أَمَلُ الْفَرَاغِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

### النُّقُودُ - آسَفُ - التَّنَمُّرُ - الْجُلُوسُ

- أ إذا نسي أحد زملائي وجبته المدرسية، أقرضه بعض .....  
ليشتري من المقصف.
- ب إذا تصرفت تصرفاً غير صحيح أعذر وأقول أنا .....
- ج أعاون مع زملائي للقضاء على ظاهرة .....
- د لسلامة ظهري أحرص على ..... الصحيح.

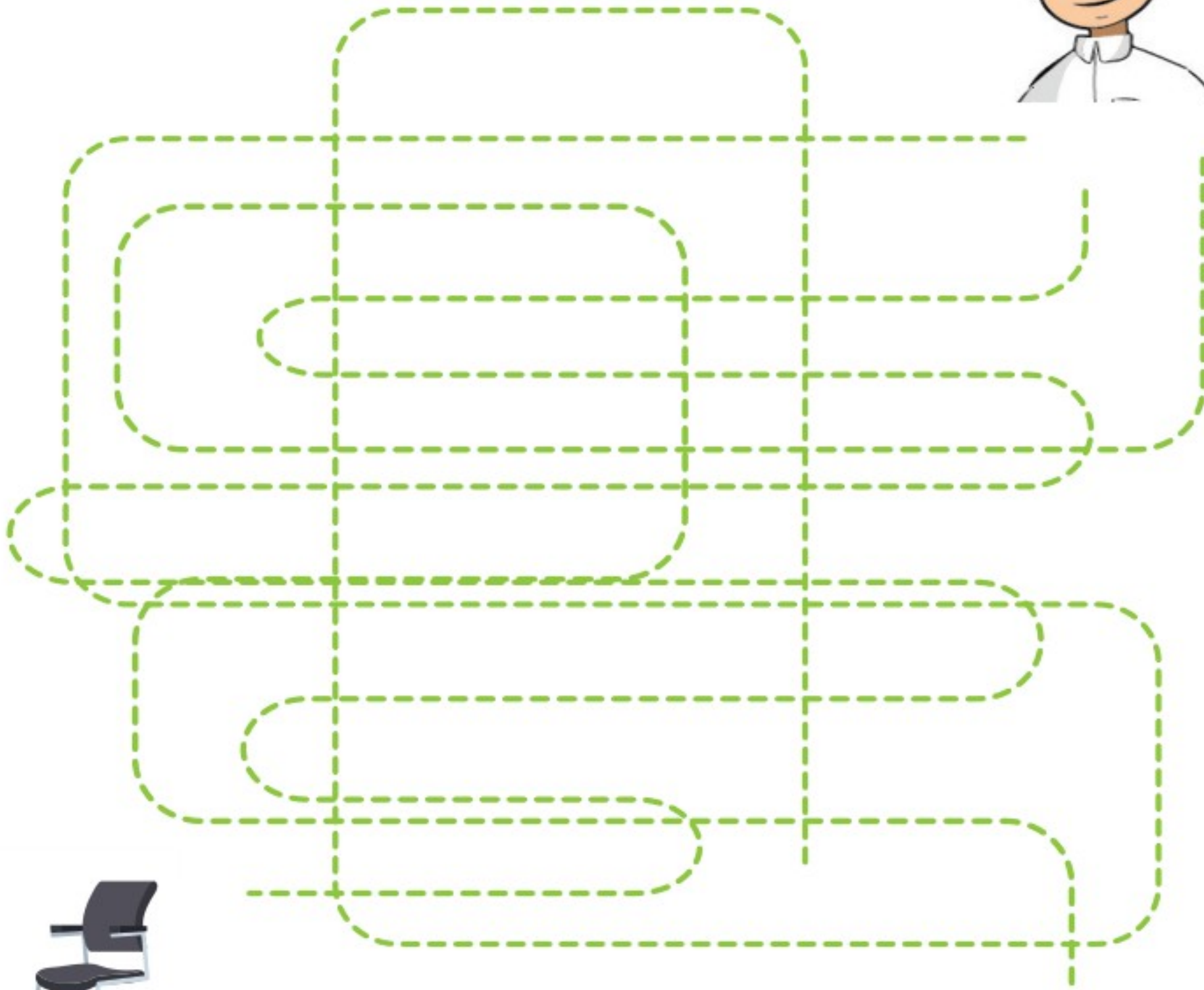
## ٢ أضع علامة (✓) تحت التصرف الصحيح في الأشكال الآتية:



## ٢. أَحِيطُ الشَّكْلَ الصَّحِيحَ بِدَائِرَةٍ:



## ٤ أَسَاعِدُ فَوَازًا لِلْوُصُولِ لِلْكَرْسِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلْجُلُوسِ :



## ٥ أبحثُ عن حلٍّ لطالِبٍ:

١- تَنَمَّرَ عَلَيْهِ أَحَدُ أَصْدِقَائِهِ.

---

---

---

---

---

---

---

---

٢- يُرِيدُ أَنْ يَعْتَذِرَ لَوَالِدَتِهِ.

---

---

---

---

---

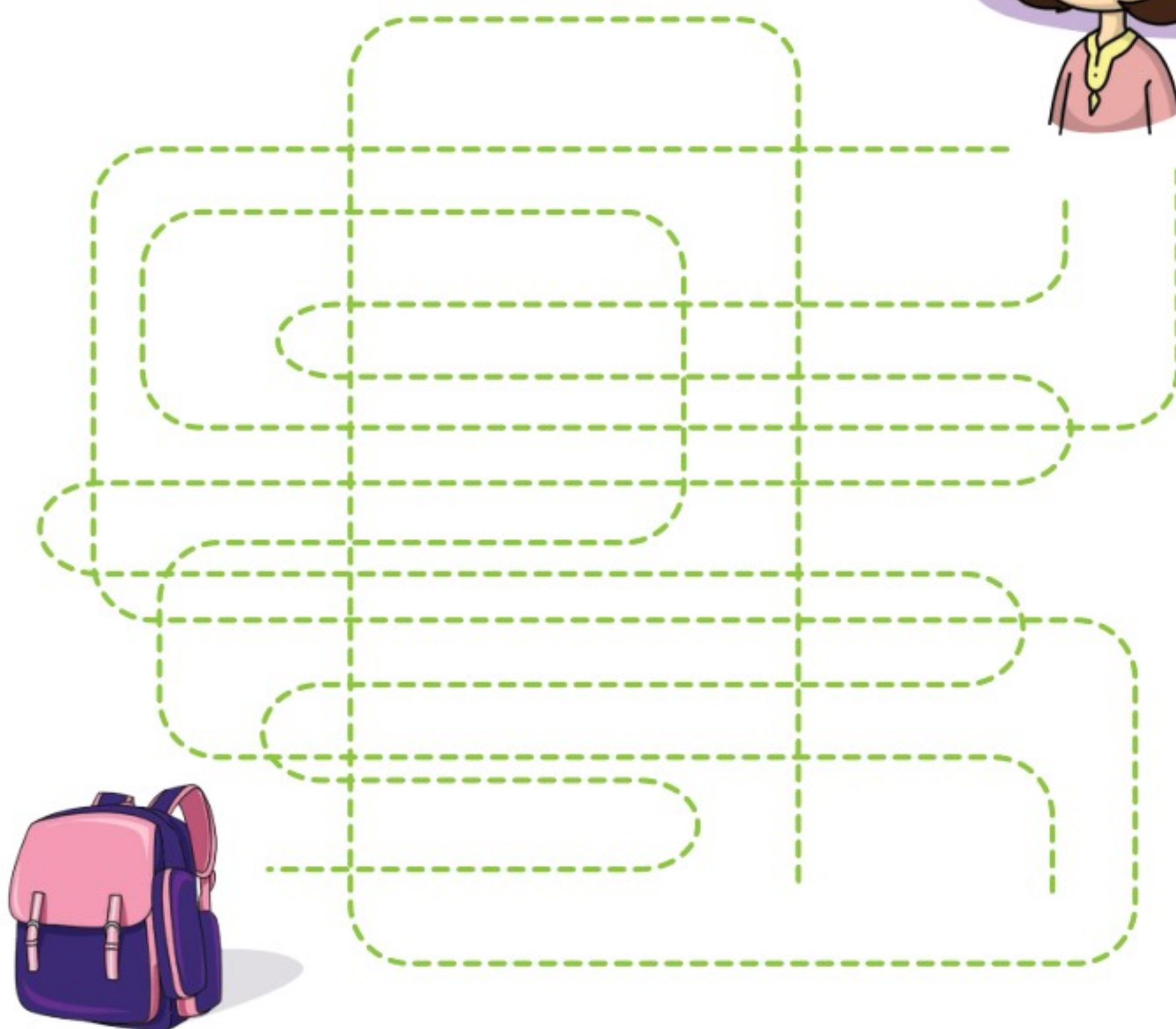
---

---

---



١ أُسَاعِدُ رَيْمَ لِلْوُصُولِ إِلَى حَقِيبَتِهَا:



٧ أَكْمِلْ مَا يَأْتِي:

مَرْحَبًا، أَنَا اسْمِي  
طَالِبٌ فِي الْمَدْرَسَةِ  
فِي الصَّفِّ  
عِنْدَمَا أَكْبُرُ أَحَبُّ أَنْ أَكُونَ  
هَوَايَتِي الْمُفَضَّلَةُ  
بَرْنَامَجِي الْمُفَضَّلُ  
فَاكِهَتِي الْمُفَضَّلَةُ  
وَجِبَتِي الْمُفَضَّلَةُ  
صَدِيقِي الْمُفَضَّلُ  
أَحَبُّ أَنْ أَذْهَبَ إِلَى



## ٨ أصل أول أيام الأسبوع بآخرها في الشكل الآتي بالترتيب:

