

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإتباع

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية الصف الثالث الابتدائي - الفصل الدراسي الأول.

وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٢

٦٨ ص، ٢١ × ٥ سم

ردمك: ٣-٨٩٢-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

١ - المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢ - التعليم الابتدائي - السعودية

أ - العنوان

١٤٤٢/٩٦١٤

ديوي ٣٧٢، ٨٢

رقم الإيداع ١٤٤٢/٩٦١٤

ردمك: ٣-٨٩٢-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

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

يسرنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف الثالث 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 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 يفكّر 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 متّزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرّف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحيّة 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 بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا 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.

مفاتيح الكتاب

نوّد أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محدّدة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير، ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلّم.

رؤية المملكة ٢٠٣٠.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحلُّ المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أناشيد يسيرة تُقدّم للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منه حفظها، بل يُردّها مع المعلم فقط.



معلومات إثرائية.



أسرتي العزيزة.



إرشادات عامة.



مقياس يُحدّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلّم لغة الإشارة



الفهرس

عدد الحِصص المُقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية للصف الثالث الابتدائي، الفصل الدراسي الأول، حصة واحدة في الأسبوع.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
	٧	دليل الأسرة	
أسبوعان	١٠	– معاني الرموز الإرشادية.	صحتي
أسبوعان	١٨	– السلامة في تناول الدواء.	وسلامتي
أسبوعان	٢٥	– القامة الصحيحة.	
أسبوعان	٤٠	– كيف أتصرف إذا خرجتُ أمي من المنزل؟	شخصيتي
أسبوعان	٥٤	– الساعة	وقتي
أسبوع	٦١	تمارين عامّة	



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 تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

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

الوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

◀ مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ.

◀ السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ.

◀ الْقَامَةُ الصَّحِيحَةُ.





صِحَّتِي وَسَلامَتِي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُفَرِّقَ بَيْنَ مَعَانِي الرِّمُوزِ الْإِرْشَادِيَةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ.
- ◆ أن يَشْرَحَ بَعْضًا مِنْ مَبَادِيءِ السَّلَامَةِ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الدَّوَاءِ.
- ◆ أن يُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْقَائِمَةِ الصَّحِيحَةِ فِي الْحِفَافِ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ.



مَعَانِي الرُّمُوزِ الإِشْهَادِيَّةِ

المفاهيم الرئيسة:
• الرُّمُز.

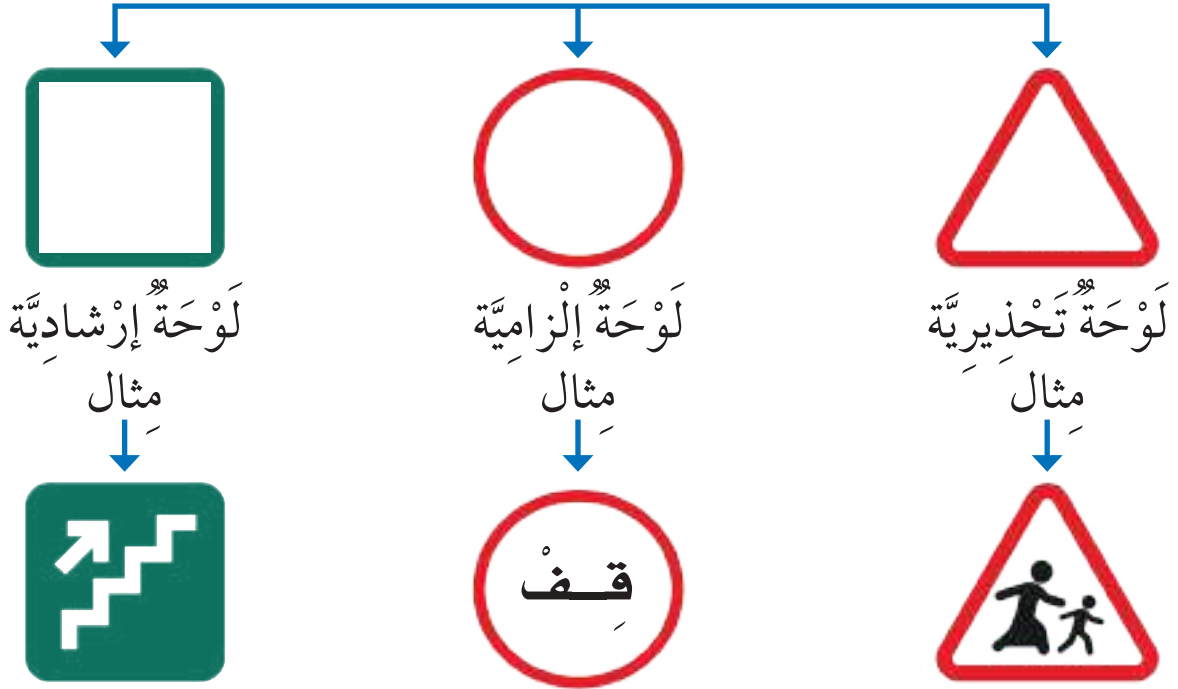


أشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ الْمُكَمَّلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَ.
ماذا يَعْنِي لِكَ هَذَا الرَّمْزِ؟

هذا الرمز هو شعار المملكة العربية السعودية ويتألف من سيفين
عربيين منحنيين تعلوهما نخلة ويرمز السيفان إلى القوة والمنعة
والتضحية وأما النخلة فترمز إلى الحيوية والنماء والرخاء.

أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها

للموز الإرشادية ثلاثة أشكال



أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه الرموز ومبادئ السلامة، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه أسرة واحدة مع وافر الحب - ابنكم / ابنتكم.

نشاط:



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءكما على استكمال هذا الرمز، ثم ابحثا عن دلالاته في مشروع الرؤية الوطنية (نيوم).

التصميم المشابه للنجمة الإسلامية، النخل = العرب - البصمة = الإنسان
اللوحة الإلكترونية = التقنية والتطور - الشبكة = النظام
الدوائر = احتواء للعالم



أشارك زملائي في الإجابة عن: لماذا تُستخدَمُ
الرُّموزُ الآتية:



.....
للتحذير، هناك منطقة أعمال حفر



.....
منع إدخال أطعمة إلى هذه المنطقة



.....
للإرشاد أن هذه منطقة عبور لذوي الاحتياجات الخاصة



ماذا يحدثُ عند تجاهل الرُّموز؟

.....
التعرض للحوادث لا قدر لله، وكذلك يحاسب من يتجاهل هذه الرموز

.....



نَشَاط

أَتَخَيَّلُ لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



ألقِ النفايات في مكانها المخصص



أعيدوا تدوير النفايات



أخمد النار باستخدام مطفأة الحريق



نَشَاط

تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ لِلدَّلَالَةِ عَلَى وُجُودِ:



موقف حافلات



طريق غير مستوي



هاتف

أسرتي العزيزة

عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءك على تصميم
وابتكار رمز إرشادي.



تحذير من المشي واستخدام الهواتف الذكية



أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم :

ناقشا أبناء كُما في ما تعلّموه من دَرَسِ اليَوْمِ.



إرشادات عامة

- ◆ لكلِّ رَمَزٍ من الرُّمُوزِ الإرشادية مَعْنَى.
- ◆ الرُّمُوزِ الإرشادية وُضِعَتْ للدَّلالةِ على شَيْءٍ مُعَيَّن.
- ◆ احْتِرامُ الرُّمُوزِ الإرشاديةِ والتَّقَيُّدُ بِها أمرٌ ضَرُوري.
- ◆ هذه الرُّمُوزِ الإرشاديةِ مُوحَّدةٌ في جَمِيعِ بُلدانِ العالمِ.
- ◆ اتِّباعُ مَدُلُولاتِ الرُّمُوزِ الإرشاديةِ يَدُلُّ على الوَعْيِ وَالثَّقافةِ.

هَيَّا نَمْرُجْ

١ أضع رَقْمَ الرَّمَزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ



مَدْرَسَةٌ ٣	مُسْتَشْفَى ٦	١	مَطْعَمٌ ٧	
	٥			
	مَسْجِدٌ ٤			مَحَطَّةُ وَقُودٍ ٢

٢ أختار المعنى الصحيح لكل رمز



• ممنوع الوقوف.

• أمامك دوار.

• ممنوع استعمال المنبه.

• غرفة غيار أطفال.

• موقف ذوي الاحتياجات الخاصة.

• سلم كهربائي.

• خطر الانزلاق.

• ممنوع التدخين.

• مدرسة.

• دورة مياه.

• مطفاة حريق.

• أعمال حفر.



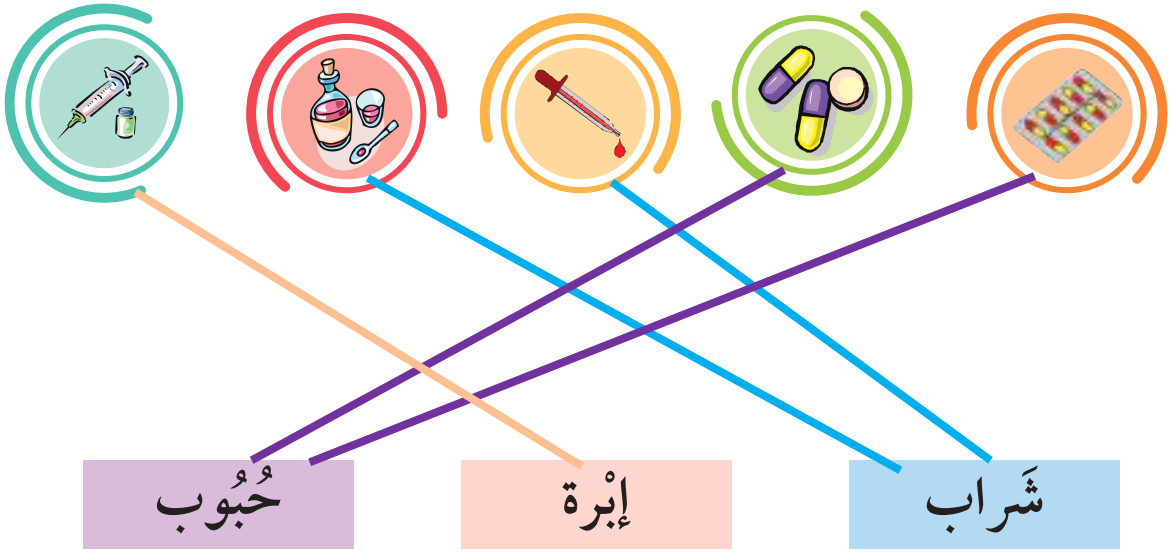


السَّلامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المفاهيم الرئيسة:

- السَّلامَةُ.
- الدَّوَاءُ.
- المُضادُّ الحَيَوِي.
- الوَصْفَةُ.

أَصِلْ كُلَّ شَكْلِ مِنْ أَشْكَالِ الْأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيمَا يَأْتِي:



مَتَى نَسْتَعْمَلُ الْأَدْوِيَةَ؟

عندما يصفها لنا الطبيب. المعالج

١

نشاط

أَقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ ثُمَّ أَرْتَبْهَا بِالْأَرْقَامِ.

- (٣) يَأْخُذُ الْمَرِيضُ الدَّوَاءَ مِنَ الصَّيْدَلِيَّةِ.
- (٢) يَكْتُبُ الطَّبِيبُ الدَّوَاءَ الْمُنَاسِبَ لِلْمَرِيضِ.
- (٤) يَتَّبِعُ الْمَرِيضُ وَصْفَةَ الطَّبِيبِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الدَّوَاءِ.
- (١) يَذْهَبُ الْمَرِيضُ إِلَى الطَّبِيبِ لِيَفْحَصَهُ.



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.

٢

نشاط

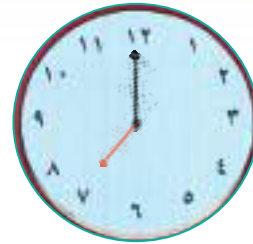
لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ الْاسْتِعْمَالِ؟



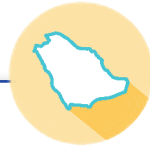
ليصبح جاهزاً للشرب، ويجب حينها الحفظ في
الثلاجة مع ملاحظة أن مدة صلاحيته لا تتعدى
أسبوعين



وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكَ الدَّوَاءَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي اليَوْمِ،
أُرْسِمُ عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثَةَ؛ لِتُدَلِّكَ عَلَى المَوَاعِيدِ
المُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:



التعاون والمشاركة المجتمعية



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِكَ فِي المَجْمُوعَةِ حَدِّدِ الخَطَأَ فِي الصُّورِ الآتِيَةِ:



أخذ الأدوية دون
إشراف الكبار



ترك الدواء مفتوحاً



اللعب بأدوية المريض

مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ :

رَوَى أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ»^(١).

السبب والنتيجة

احتمال تكرار استعمالها
وتكون انتهت صلاحيتها
بالإضافة إلى احتمال نقل
العدوى لأشخاص آخرين

إن عدم التخلص من أدوية
المريض بعد تحسنه يؤدي إلى



نشاط

أضع دائرة حول ما ينبغي التخلص منه بعد استعماله:



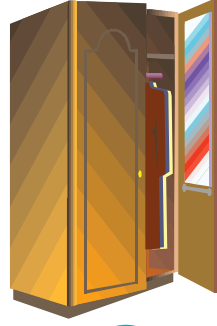
(١) سنن أبي داود، ٣٨٧٤



إرشادات عامة

- ◆ الله هو الشافي، وإنما الدواء سبب للشفاء.
- ◆ الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- ◆ الطبيب يصف الدواء ويكتبه، والصيدلاني يصرفه.
- ◆ الدواء لا يصرّف إلا بوصفة طبيّة.
- ◆ الدواء نعمة من الله، فاحمده عليها.
- ◆ المضاد الحيوي يوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.
- ◆ احذر استخدام أدوية الآخرين وإن أصبت بالمرض نفسه.

١ أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّوَاءِ:



٢ اَلْصِّقُ التَّحْذِيرَ الْمُرْفَقَ بِنَشْرَةِ دَوَائِيَّةِ:

يُحْفَظُ بَعِيداً عَنِ مَتَنَاوِلِ الْاَطْفَالِ

٣ ما الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (١)

العسل

٤ أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



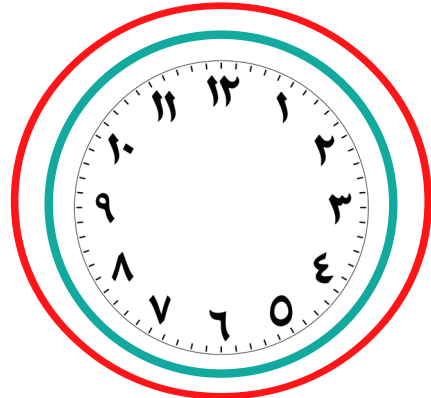
تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
الْمُنْتَهَى الصَّلَاحِيَّةِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصِفُهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ

(١) سورة النحل الآية رقم (٦٩).



القامة الصَّحيحة

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:

- القامة.
- الوُفوف.
- المَشْي.
- الهَزُولَة.

يَمشي على أَرَبِ ثَمَّ على اثْنَتَيْنِ ثَمَّ على ثَلاثِ، فَمَن هُوَ؟

الإنسان

إِنَّ طَرِيقَةَ وُقُوفِنَا وَمَشِينَا وَجُلُوسِنَا تُؤَثِّرُ عَلَى سَلامَةِ قِوامِنَا، لِذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ الوُقُوفَ الصَّحيحَ.

الوُقُوفُ الصَّحيحُ:

لَهُ شُرُوطٌ تُبَغِي مُراعَأتِها كَما في الصُّورَتَيْنِ الآتِيَتَيْنِ:

يَنجِهُ الرَّأسُ إلى الأمام

أُصْبِقُ ذِرَاعَيَّ بِجِسمِي

أُقَرِّبُ رُكْبَتَيَّ لِبَعْضِهِما

أُوجِّهُ قَدَمَيَّ إلى الأمام



أَجْعَلُ ذَقْنِي إلى أَسْفَلَ

أَجْعَلُ صَدْرِي إلى أَعْلَى

أَشُدُّ بَطْنِي لِلدَاخِلِ

الْوُقُوفُ الْخَاطِئُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.



أَعْبُرْ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



وقوف خاطئ

الجسم منحني إلى
جهة واحدة مما يؤثر
في سلامة العمود
الفقري



وقوف صحيح

الرأس مرفوع والجسم مشدود



وقوف خاطئ

انحناء الرأس والكتفين
والظهر يؤثر على سلامة
العمود الفقري



إرشادات عامة



- ◆ قِفْ وَوُقُوفًا صَحِيحًا.
- ◆ اِرْفَعْ رَأْسَكَ وَشُدِّ جِسْمَكَ فِي أَثْنَاءِ الْوُقُوفِ.
- ◆ طَبِّقِ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ وَفِي أَثْنَاءِ أَدَائِكَ الصَّلَاةِ.

المشي الصحيح:

١. أحافظُ على قامتي
في أثناء المشي.

٢. أرفعُ رأسي
وأنظرُ إلى الأمام.

٥. أحملُ حقيبتِي على
ظهري وأحافظُ على
توازنها.

٣. أمشي باعْتِدالٍ
وأحرِّكُ يديَّ بخِفَّةٍ.

٤. أحرصُ على
سَلَامَةِ خُطواتي
واسْتِقَامَتِهَا.



معلومة إثرائية

لُبْسُ الحِذاءِ المُناسِبِ لِقَدَمِكَ عِنْدَ المَشْيِ يُحافظُ على سَلَامَتِهَا.



٢

نشاط

أَعْطِ أَمْثِلَةً لِعِبَادَاتِ تَحْتَاجِ الْوُقُوفِ وَالْمَشْيِ؟



الطواف حول الكعبة والسعي بين الصفا والمروة.



إرشادات عامة

- ◆ رياضة المشي يوميًا لمدة نصف ساعة تُفيد الجسم، وتُنشط الدورة الدموية.
- ◆ لبس الأحذية ذات الكعب العالي التي لا تتناسب مع عُمر الفتاة يؤثر على قامتها.
- ◆ الوقوف والمشى الصحيحان يُؤديان إلى اعتدال عمودك الفقري.
- ◆ لتُحافظ على سلامة كتفك لا تحمل حقيبة الكتفين على كتف واحدة.



أُطَبِّقُ الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زُمَلَائِي فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

أُرَتِّبُ مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:

٤

يَحْبُو

١

يَجْرِي

٣

يَمْشِي

٢

يُهْرَوِل



الجُلُوسُ الصَّحِيحُ:



١. أَجْلِسْ وَظَهْرِي مُسْتَقِيمٌ
مُلَاصِقٌ لِظَهْرِ الْمَقْعَدِ.

٤. أَبْقِ رَأْسِي عَمُودِيًّا
وَأَتَجَنَّبُ الْمَيْلَ لِأَحَدِ
الْجَانِبَيْنِ.

٢. أَبْقِ قَدَمَيَّ مُتَقَارِبَتَيْنِ
عَلَى الْأَرْضِ.

٣. أَتَجَنَّبُ وَضْعَ الْحَقِيْبَةِ
خَلْفَ ظَهْرِي.



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِي أَذْكَرُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَلْعَابِ الَّتِي
تَحْتَاجُ إِلَى جُلُوسٍ.



ألعاب الحاسوب - الورق



إرشادات عامة



- ◆ الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية يقيك - بإذن الله - من الأمراض.
- ◆ هز الرجلين عند الجلوس يُعتبر عادة سيئة.

النوم الصحيح:

النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب، ويُجدد نشاط الجسم، وللحصول على نوم عميق، لا بد من:

١. أن أتناول وجبة العشاء مبكراً.

٤. أن أتمدد بشكلٍ مُستقيمٍ للحفاظ على سلامة قامتي في أثناء النوم.



٢. أن أحرص على وضوئي وأذكاري قبل النوم.

٣. أن أنام في سريري المريح على شقي الأيمن.



ماذا لو تناولت وجبة عشاء في وقت متأخر من الليل؟

يسبب زيادة في الوزن وتزداد الرغبة في الذهاب إلى دورة المياه ويتسبب في حدوث حركة المعدة



نشاط

أَبْحَثْ عَنْ دُعَاءِ النَّوْمِ وَأَدُوْنَهُ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ.
باسمك اللهم وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين

السبب والنتيجة



(لاحظت أن رقبتي تؤلني بعد الاستيقاظ من النوم) فما السبب؟

النوم بوضعية خاطئة



إرشادات عامة



- ◆ النوم الهادئ العميق يريح الجسم ويجدد نشاطه.
- ◆ تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على نوم هادئ ومريح.

أَقِيمْ نَفْسِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا، وَ X أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبِّقُهَا.

- ★ • أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.
- ★ • لَا أَحْنِي ظَهْرِي فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.
- ★ • أَقِفُ بِاعْتِدَالٍ أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ.
- ★ • أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ.
- E • مَجْمُوعُ النُّجُومِ ★

التقييم
الذاتي:

إِذَا حَصَلْتَ عَلَى أَرْبَعِ نَجْمَاتٍ ★ فَأَنْتِ تُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ، وَإِذَا حَصَلْتَ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

١ أختار ثم ألون

اعتدال
الجسم



ألم
في الظهر



تسوس
في الأسنان



الوقوف والجلوس
الصحيحان يؤديان
إلى:

٢ أكتب اسم حيوان يقف ويمشي على أربع

قطعة

وحدة صحتي وسلامتي



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

الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

شَخْصِيَّتِي

◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

كَيْفَ أَنْصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟



شَخْصِيَّتِي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يَسْتَتِجَ أَثَرَ التَّصَرُّفَاتِ السَّلِيمَةِ عِنْدَ خُرُوجِ الْوَالِدِينَ مِنَ الْمَنْزِلِ.
- ◆ أَنْ يُنَاقِشَ نَتَائِجَ التَّصَرُّفَاتِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ الَّتِي قَدْ يَفْعَلُهَا عِنْدَ خُرُوجِ الْوَالِدِينَ مِنَ الْمَنْزِلِ.

الْمَنْزِلِ.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

هل تَصْطَحِبُكَ أُمُّكَ مَعَهَا كُلَّمَا خَرَجْتَ مِنَ الْمَنْزِلِ؟

المفاهيم الرئيسة
• تحمُّلُ المسؤُولية.

تَخْرُجُ الأُمُّ مِنَ الْمَنْزِلِ لِعِدَّةِ أسبابٍ، مِنْهَا:

- ◆ الذهابُ لِلعَمَلِ.
- ◆ زيارةُ والِدَيْها وَأقاربِها.
- ◆ الاجْتِمَاعُ بِالصَّدِيقَاتِ أو الجيرانِ.
- ◆ التَّرفِية.
- ◆ الذهابُ لِلْمُسْتَشْفَى.



هَلْ هُنَاكَ أسبابٌ أُخْرَى لِخُرُوجِ الأُمِّ؟ أَذْكَرُهَا.

للتسوق. وشراء احتياجات الأسرة. - لحضور بعض الأنشطة الثقافية.....
- لحضور الدروس في المسجد - لزيارة المريض

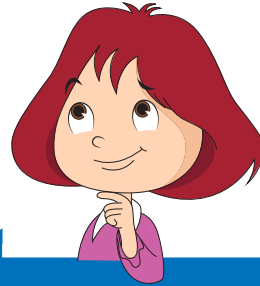
كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

التَّصَرُّفُ السَّالِمُ

١. أَقْضِي الْوَقْتَ بِاللَّعِبِ الْمُفِيدِ .
٢. أُمَارِسُ هَوَايَاتِي الْمُفْضَلَةَ .
٣. أَهْتَمُّ بِإِخْوَتِي الْأَصْغَرَ سَنًا .
٤. أَنْشَغِلُ بِحَلِّ وَاجِبَاتِي وَالِاسْتِذْكَارِ .
٥. أَسَاعِدُ فِي تَرْتِيبِ غُرْفَتِي .
٦. أَنْفِذُ تَوْجِيهَاتِ الْأَكْبَرِ سَنًا وَتَوْصِيَاتِهِمْ .

النَّتِيجَةُ

١. أَنَالُ رِضَا وَالِدَيَّ .
٢. أَتَحَمَّلُ الْمَسْئُولِيَّةَ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي .
٣. أَقْضِي وَقْتًا مُفِيدًا .
٤. أَنْجِزُ وَاجِبَاتِي .
٥. أَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنِ نَفْسِي .



التَّصَرُّفُ الخاطِئُ

١. أَخْرَجُ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعْبَثُ فِي الْمَنْزِلِ وَأَثِيرُ الْفَوْضَى فِيهِ.
٣. أَلْعَبُ بِالْأَدَوَاتِ الْخَطِرَةِ.
٤. أَتَسَاجَرُ مَعَ إِخْوَتِي.

النتيجة

- التَّعَرُّضُ لِلْخَطَرِ.
- غَضَبُ الوَالِدَيْنِ.
- التَّخَاصُمُ مَعَ الإِخْوَةِ.



أُنَاقِشُ الْمُعَلِّمَ وَزُمَلَائِي فِي التَّصَرُّفَاتِ الْخاطِئَةِ الَّتِي يَقُومُ بِهَا بَعْضُ
الْأَبْنَاءِ عِنْدَ خُرُوجِ وَالِدِيهِمْ مِنَ الْمَنْزِلِ، ثُمَّ أُدَوِّنُهَا .

الخروج إلى الشارع

العبث بأدوات المنزل

التساجر بين الإخوة

رفع صوت التلفاز وإثارة الضجيج



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا طَرَقَ شَخْصٌ غَرِيبٌ الْبَابَ وَأُمِّي خَارِجَ الْمَنْزِلِ.

لا أفتح له الباب وأبلغ أخي الكبير أو
أختي الكبرى

٣

نشاط

لَيْلَى فَتَاةٌ فِي التَّاسِعَةِ مِنْ عُمْرِهَا، ذَهَبَتْ أُمُّهَا لِمَا لَزِيَارَةِ قَرِيْبَتَيْهَا،
وَبَقِيَتْ لَيْلَى فِي الْمَنْزِلِ مَعَ إِخْوَتِهَا.

عَبَّرَ عَنْ رَأْيِكَ فِي تَصَرُّفَاتِ لَيْلَى بِتَلْوِينِ الدَّائِرَةِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ
إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا سَلِيمًا، وَبِاللَّوْنِ الْأَحْمَرِ إِذَا كَانَ تَصَرُّفُهَا خَاطِئًا:

◆ مُرَاقَبَةُ أَخِيهَا الْأَصْغَرَ بِاسْتِمْرَارٍ، حَتَّى لَا يَتَعَرَّضَ لِلْخَطَرِ.

◆ الْعَبَثُ بِمَوَادِّ تَجْمِيلِ أُمَّهَا.

◆ تَنْفِيذُ تَوْجِيهَاتِ الْأَكْبَرِ سِنًّا.

◆ اللَّعِبُ بِالْأَجْهَازَةِ اللَّوْحِيَّةِ طَوَالَ الْوَقْتِ.

◆ إِزْعَاجُ الْجِيرَانِ بِالصَّوْتِ الْمُرْتَفِعِ.

◆ تَرْتِيبُ أَلْعَابِهَا.



عندما يكون لديك أسرة في المستقبل، ماذا تتمنى أن يفعل أبنائك في غيابك؟

حل واجباتهم المدرسية - قراءة القرآن وذكر الله تعالى - أن يحرصوا على سلامتهم والاهتمام بإخوتهم الأصغر سناً - ترتيب غرفهم وقضاء الوقت بما هو نافع.



اكتب دعاء الخروج من المنزل.



بِسْمِ اللَّهِ، توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله
(اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أضل، أو أزل أو أزل، أو
أظلم أو أظلم، أو أجهل أو يجهل علي)



إرشادات عامة

- ◆ معرفة رَقَمِي جَوَّالِي وَالِدَيْكَ أَمْرٌ ضَرْوْرِيٌّ عِنْدَ غِيَابِهِمَا.
- ◆ لَا تُخْبِرِ الْغُرَبَاءَ عَنَ غِيَابِ أُمَّكَ.
- ◆ لَا تُدْخِلِ الْغُرَبَاءَ إِلَى الْمَنْزَلِ عِنْدَ غِيَابِ أُمَّكَ.
- ◆ نَفِّذْ تَعْلِيمَاتِ أُمَّكَ وَنَصَائِحَهَا عِنْدَ غِيَابِهَا.
- ◆ اتَّبِعْ لِإِخْوَتِكَ الصِّغَارِ وَإِنْ كَانَتِ الْخَادِمَةُ مَعَهُمْ.

١ أُمِّزْ بَيْنَ التَّصَرُّفَاتِ الصَّحِيحَةِ وَغَيْرِ الصَّحِيحَةِ لِأَبْنَاءِ غَابَتِ وَالِدَتِهِمْ
بِوَضْعِ عَلامَةٍ (✓) أَوْ (✗) أَمَامَ التَّصَرُّفَاتِ الآتِيَةِ:



٢. فَتَى يَسْتَذَكِّرُ دُرُوسَهُ (✓)



١. فَتَاةٌ تَقْرَأُ (✓)



٤. فَتَى يُخْرِجُ رَأْسَهُ مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِلِ (✗)



٣. فَتَاةٌ تَشَاجِرُ مَعَ أُخِيهَا الْأَصْغَرَ (✗)



٦. فَتَاةٌ تَسْتَحْدِمُ السَّكِّينَ لِتَقْطِيعِ
الفاكهة (✗)



٥. فَتَى يُشَاهِدُ التَّلْفَازَ مِنْ مَسَافَةٍ قَرِيبَةٍ
منه (✗)

٢ أقيم تصرفاتي عند غياب أمي عن المنزل، وأضع إشارة (✓) أمام

ما قمتُ به:

الإشارة	التصرف
✓	أتجنب اللعب في المطبخ.
✓	لا أعب بالأدوات الخطيرة.
✓	أهتم بإخوتي.
✓	أقرأ قصة مفيدة.
✓	لا أتشاجر مع إخوتي.
✓	أستمع للأناشيد.
✓	لا أعبت بمواد التنظيف.

إذا حصلتُ على أربع إشارات (✓) فأكثر فأنا أتصرف بطريقة صحيحة في غياب أمي.

٣ أَلْوَنُ الْوُجُوهِ فِي الْجَدْوَلِ بِأَلْوَانِ الْعِبَارَاتِ الَّتِي تُنَاسِبُهَا مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِي:

الْجُلُوسُ قَرِيبًا مِنَ التِّلْفَازِ

الْعَبَثُ فِي الْمَنْزِلِ

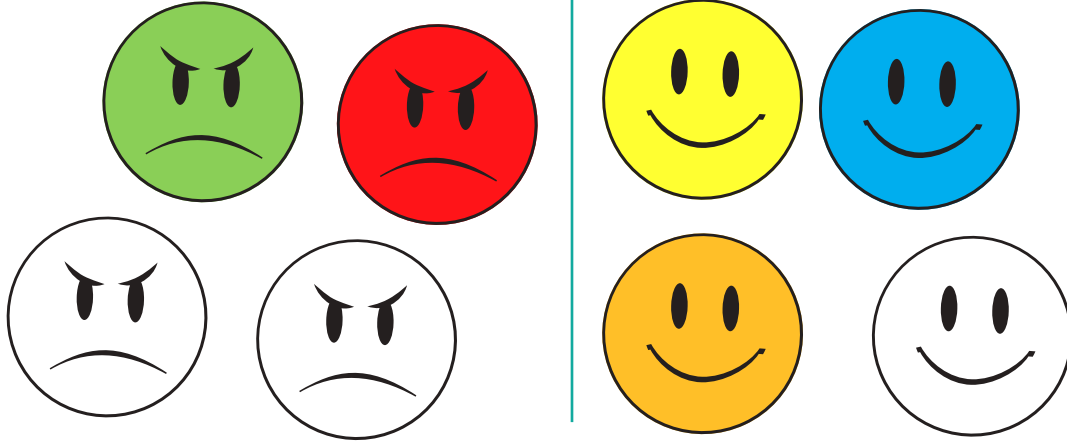
الْإِهْتِمَامُ بِأَخَوَتِي

اللَّعِبُ الْمُضِيدُ الْهَادِي

الْإِسْتِذْكَارُ وَالْقِرَاءَةُ

تُغَضِبُ وَالِدِي

تُرْضِي وَالِدِي



وحدة شخصيتي



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





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

ملاحظات مهمة

الوحدة الثانية

شخصيتي

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

السَّاعَةُ ◀



الساعة



وقتي

الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يوضِّح سبب استخدام الساعة.
- ◆ أن يُقَارِنَ بَيْنَ عِقَارِبِ السَّاعَةِ.



الساعة

المفاهيم الرئيسية:
• الساعة.

كَيْفَ نَعْرِفُ الْوَقْتَ؟

للساعات أشكالٌ وأحجامٌ مختلفة.



نشاط

لماذا لدينا ساعات؟



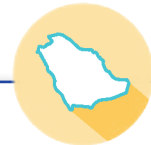
حتى نعلم الوقت ونستفيد منه قدر الإمكان



أرسم خريطة ذهنية لاستخدامات الساعة.



التعاون والمشاركة المجتمعية



بالتعاون مع زملائي ومعلمي أعددكم ساعة في اليوم وكم دقيقة في الساعة وكم ثانية في الدقيقة .

في اليوم 24 ساعة - في الساعة 60 دقيقة
في الدقيقة 60 ثانية

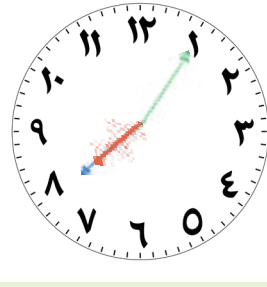


نشاط

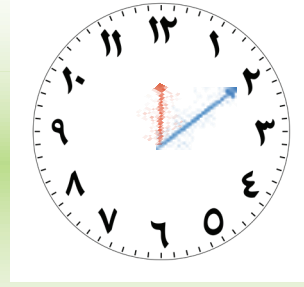
أرسم العقارب وفقاً للوقت المحدد تحت كل ساعة.



٩:١٥



٨:٤٠:٥

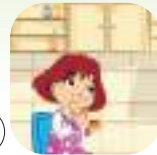


١٢:١٠



نشاط

أكتب وقت الساعة المناسب لجدولي اليومي.



متروك للطلاب

نشاط هـ



أشارك زملائي ومعلمي بإجابتي عن السؤال الآتي:
ما الشيء الذي يمشي ويقف وليس له أرجل؟



الساعة؛ تمشي عقاربها وتقف إذا انتهت بطاقتها.
وليس لها أرجل

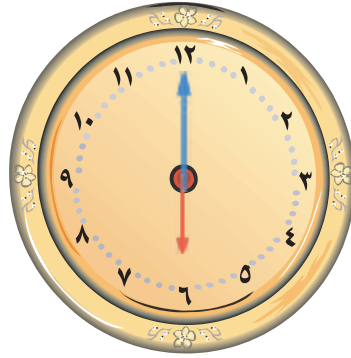


إرشادات عامة

- ◆ للساعة عقربان إحداهما تُشير إلى الدّقيقة والأخرى إلى الساعة.
- ◆ الساعة تدقُّ عندما نضبطها على الوقت الذي نريده.
- ◆ توقّف الساعة عن العمل لا يعني أنّها غير صالحة، لكن قد تحتاج إلى تغيير البطارية.
- ◆ تدور عقارب الساعة من اليمين إلى اليسار.

١ أَكْتُبُ الرَّقْمَ، ثُمَّ أَرْسُمُهُ عَلَى السَّاعَةِ :

أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحاً السَّاعَةِ السَّادِسَةِ صَبَاحاً



أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةِ السَّابِعَةِ صَبَاحاً



أُخْرِجُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ الْوَاحِدَةَ ظَهراً



أَتَنَاوَلُ وَجِبَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ الثَّلَاثَ عَصراً



أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتِعْدَاداً لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ التَّاسِعَةَ مَسَاءً



٢ يَبْدَأُ الْيَوْمَ الدَّرَاسِيَّ فِي تَمَامِ السَّاعَةِ السَّابِعَةِ وَالنِّصْفِ

٣ أَيُّ نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ السَّاعَاتِ يُسَاعِدُكَ عَلَى الْاسْتِيقَازِ
مِنَ النَّوْمِ؟



تمارين عامة

تمارين عامة

السؤال الأول:

أضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

1. (✓) الوقوف والمشي الصحيحان يؤديان إلى اعتدال قامتك.
2. (✓) اتباع مدلولات الرموز الإرشادية يدل على الوعي.
3. (X) الدواء ليس له مقدار معين ووقت محدد يجب الالتزام به.

تمارين عامة

السؤال الثاني:

أضَعُ الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الفَرَاغَاتِ المُنَاسِبَةَ:
الحَقْن - الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ - المَشْيُ .

١. الرموز الإرشادية مَوْحَدَةٌ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ العَالَمِ .

٢. ينبغي التَّخَلُّصُ مِنْ بَقَايَا الحَقْنِ وَالْأَدْوِيَةِ بَعْدَ الانْتِهَاءِ مِنْهَا .

٣. رياضةُ المشي يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الجِسْمَ .

تمارين عامة

السؤال الثالث:

أختارُ الإجابةَ الصحيحة:

١. الوُقُوفُ وَالْمَشْيُ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ عَلَى شَكْلِ

الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ. * الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ. * الْعَمُودِ الْفِقْرِيِّ. *

٢. عِنْدَ خُرُوجِ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ أَقُومُ بِالْآتِي:

* الْخُرُوجِ لِلشَّارِعِ. * الْعِنَايَةِ بِالْأَخِ الْأَصْغَرِ. * إِزْعَاجِ الْجِيرَانِ. *