

تم تحميل وعرض الماده من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترقيي بمحال التعليم على الإنترت ويستطيع الطالب تصفح حلول الكتب مباشرة لجميع العراحل التعليمية المختلفة



حمل التطبيق من هنا

المملكة العربية السعودية



وزارة التعليم

Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



Ministry of Education

2023 - 1445

طبعة ١٤٤٥ - ٢٠٢٣

© وزارة التعليم ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعوية - وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية الصف الثالث الابتدائي - الفصل الدراسي الأول.
وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٢
٦٤ ، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٨٩٢-٣
١ - التعليم - مناهج - السعودية ٢ - التعليم الابتدائي - السعودية
أ - العنوان
١٤٤٢/٩٦١٤ ديوبي ٣٧٢،٨٢

رقم الإيداع ١٤٤٢/٩٦١٤
ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٨٩٢-٣

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 بال التربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

المقدمة

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

يسرنا أن نقدم 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 والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصرف بروح المبادرة والمبادرة 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 للمتعلم كي يُفكِّر 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، محبًا لوطنه، يتصرف التصرف 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 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 بمحصلة 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 عز وجلـ أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

مفاتيح الكتاب

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

رؤية المملكة ٢٠٣٠.



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحظى الدرس، تُنفذ داخل الصالون أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أناشيدٌ يسيرةٌ تقدم للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرس وأضفاء روح المرح، ولا يطلب منه حفظها، بل يرددُها مع المعلم فقط.



معلومات إثرائية.



أسرتي العزيزة.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يحدد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيأ نَتَّعَلِمْ لغة الإشارة



الفهرس

عَدَدُ الْحِصَصِ الْمُقَرَّرَةِ فِي مَنْهِجِ الْمَهَارَاتِ الْحَيَاتِيَّةِ وَالْأُسْرِيَّةِ لِلصَّفَّ الثَّالِثِ الابتدائي، الفصل الدراسي الأول، حصة واحدة في الأسبوع.

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





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا ومفيداً، لكم ولأنائكم 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 مفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بمحصيلة 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.	
١٤	نشاط (أسري).	الوحدة الأولى صحتي وسلامتي
١٥	نشاط ختامي.	
٣٥	هيا نتعلم لغة الإشارة.	
٤٩	هيا نتعلم لغة الإشارة.	الوحدة الثانية شخصيتي

الْوِحدَةُ الْأُولَى

صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

- ◀ معاني الرُّموز الإِرشادِيَّة.
- ◀ السَّلامةُ فِي تَنَاؤلِ الدَّوَاءِ.
- ◀ القَامَةُ الصَّحِيحَةُ.



الأهداف

يتوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهايَةِ الْوَحدَةِ

- ◆ أن يُفرّق بين معانٍ الرموز الإرشادية المعروضة أمامه.
- ◆ أن يشرح بعضاً من مبادئ السلامة عند استخدام الدواء.
- ◆ أن يوضح أهمية القامة الصحيحة في الحفاظ على سلامتي الجسم.



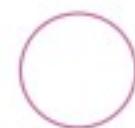


فَعَانِي الرِّمْوزِ الإِرْشَادِيَّةِ



المفاهيم الرئيسية:

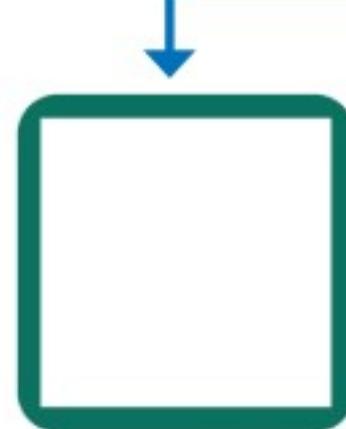
• الرمز.



أُشيرُ إلى الْجُزْءِ الْمُكَمِّلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَهُ.
ما ذَا يَعْنِي لَكِ هَذَا الرَّمْزُ؟

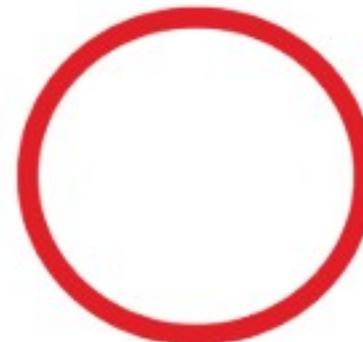
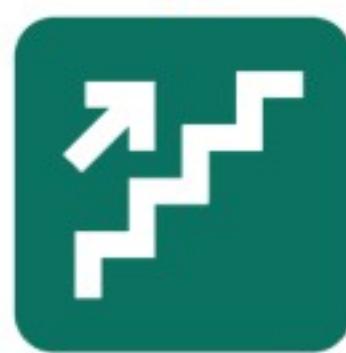
أَرِي كَثِيرًا مِنَ الرُّمُوزِ الإِرشَادِيَّةِ فِي أَماَكِنَ مُخْتَلِفَةٍ، وَأَعْرِفُ مَعْنَاهَا

لِلرُّمُوزِ الإِرشَادِيَّةِ ثَلَاثَةُ أَشْكَالٍ



لَوْحَةٌ إِرشَادِيَّةٌ

مَثَالٌ



لَوْحَةٌ إِلْزَامِيَّةٌ

مَثَالٌ



لَوْحَةٌ تَحْذِيرِيَّةٌ

مَثَالٌ



أَسْرَتِيَ الْعَزِيزَةَ



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دراسةً درسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ الرُّمُوزَ وَمَبَادِئُ السَّلَامَةِ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُوكُمْ / ابْنَتُوكُمْ.

نشاط:



عَزِيزِيَ الْأَبَ / عَزِيزِيَ الْأَمَّ: سَاعِدَا أَبْنَاءَ كُمَا عَلَى إِسْتِكْمَالِ هَذَا الرَّمْزِ، ثُمَّ ابْحَثَا عَنْ دَلَالِتِهِ فِي مَشْرُوعِ الرُّؤْيَا الْوَطَنِيَّةِ (نيوم).



أُشَارِكُ الطَّلَابَ فِي الإِجَابَةِ عَنْ: لِمَاذَا تُسْتَخَدُ
الرُّمُوزُ الْآتِيَةِ:



مَاذَا يَحْدُثُ عِنْدَ تَجَاهُلِ الرُّمُوزِ؟





أَتَخَيَّلُ لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ لِلدلَالَةِ عَلَى وُجُودِ:



أُسْرَتِيَ الْعَزِيزَةَ



عَزِيزِيَ الْأَبَ / عَزِيزَتِيَ الْأَمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَ كُمَا عَلَى تَصْمِيمِ
وَابْتِكَارِ رَمْزٍ إِرْشَادِيٍّ.



أُسْرَتِيَ الْعَزِيزَةَ



عَزِيزِيَ الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:
نَاقِشَا أَبْنَاءَ كُمَا فِي مَا تَعَلَّمُوهُ مِنْ دَرْسِ الْيَوْمِ.



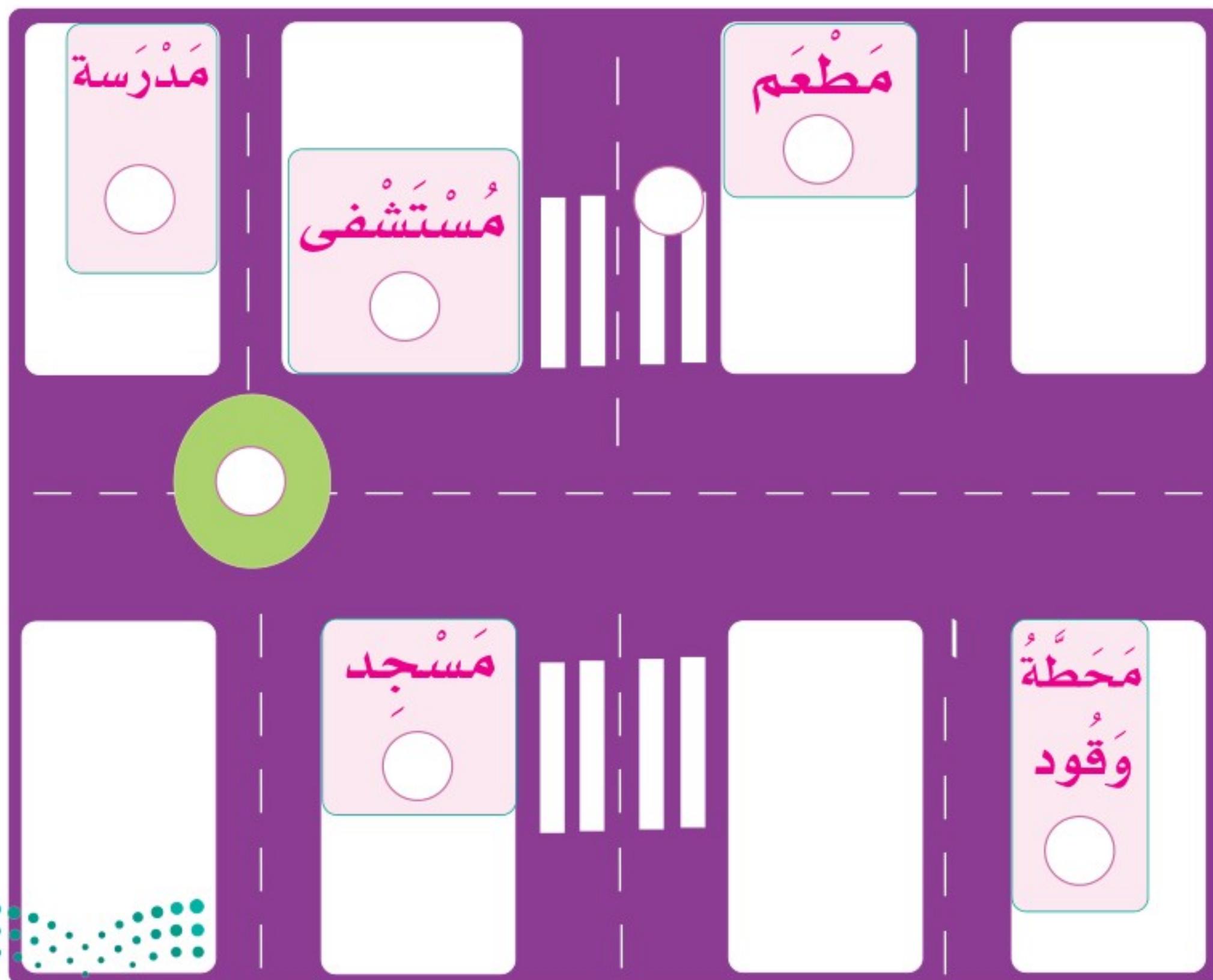
إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

- لِكُلِّ رَمْزٍ مِنَ الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ مَعْنَىٰ.
- الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ وُضِعَتْ لِلَّدَلَالَةِ عَلَىٰ شَيْءٍ مُعَيَّنٍ.
- احْتِرَامُ الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ وَالتَّقْيِيدُ بِهَا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- هَذِهِ الرُّمُوزُ الإِرْشَادِيَّةُ مُوَحَّدةٌ فِي جَمِيعِ بُلْدَانِ الْعَالَمِ.
- إِتَّبَاعُ مَدْلُولَاتِ الرُّمُوزِ الإِرْشَادِيَّةِ يَدْلُلُ عَلَىِ الْوَعْيِ وَالثَّقَافَةِ.





أَضْعِرْ رَقْمَ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ: ١



١ أَخْتَارُ الْمَعْنَى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمْزٍ:



- مَمْنُوعُ الْوُقُوف.
- أَمَامَك دُوَار.
- مَمْنُوعُ اسْتِعْمَالُ الْمُنَبَّهِ.

- غُرْفَةُ غِيَارِ أَطْفَال.
- مَوْقِفُ ذَوِي الْإِحْتِيَاجَاتِ الْخَاصَّة.
- سُلَّمٌ كَهْرَبَائِيٌّ.

- خَطَرُ الْانْزِلاقِ.
- مَمْنُوعُ التَّدْخِينِ.
- مَدْرَسَة.

- دَوْرَةُ مِيَاه.
- مِطْفَأَةُ حَرِيق.
- أَعْمَالُ حَفْرٍ.



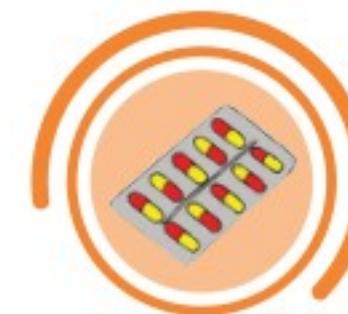


السَّلَامَةُ فِي تَنَاؤْلِ الدَّوَاءِ

المفاهيم الرئيسية :

- السَّلَامَةُ.
- الدَّوَاءُ.
- المُضَادُ الْحَيَويُّ.
- الْوَصْفَةُ.

أَصِلُّ كُلَّ شَكْلٍ مِنْ أَشْكَالِ الْأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيهَا يَأْتِي:



حُبُوب

إِبْرَةٌ

شَرَابٌ

مَتَى نَسْتَعْمِلُ الْأَدْوِيَةَ؟

١ نَشَاط

أَقْرَأُ الْجُمَلَ الْآتِيَةَ ثُمَّ أَرْتَبُهَا بِالْأَرْقَامِ:

- () يَأْخُذُ الْمَرِيضُ الدَّوَاءَ مِنَ الصَّيْدَلِيَّةِ.
- () يَكْتُبُ الطَّبِيبُ الدَّوَاءَ الْمُنَاسِبَ لِلْمَرِيضِ.
- () يَتَبَعُ الْمَرِيضُ وَصْفَةَ الطَّبِيبِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الدَّوَاءِ.
- () يَذْهَبُ الْمَرِيضُ إِلَى الطَّبِيبِ لِيَفْحَصَهُ.



■ نَشَرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.

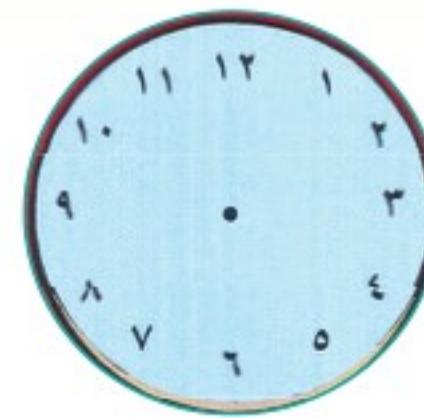
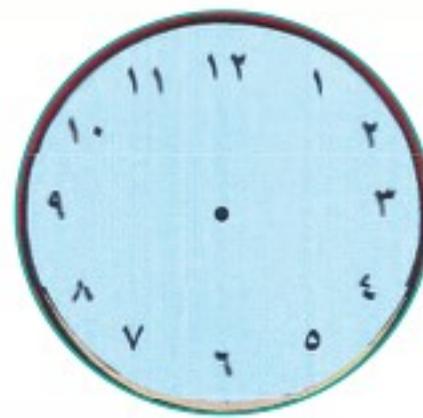
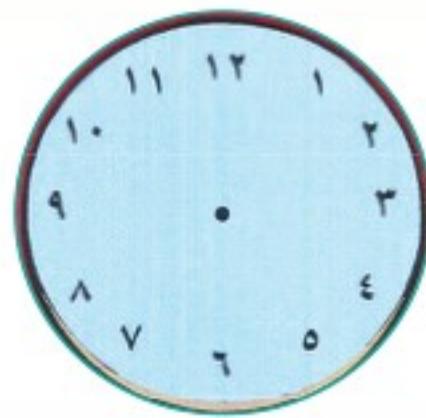
٢ نَشَاط

لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ الْاسْتِعْمَالِ؟

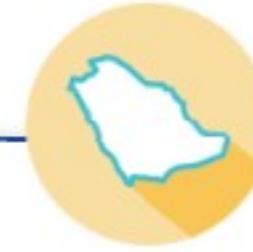




وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكَ الدَّوَاءَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ،
أُرْسُمَ عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الْثَّلَاثَةِ؛ لِتَدْلُكَ عَلَى الْمَوَاعِيدِ
الْمُنَاسِبَةِ لِتَنَاؤِلِ الدَّوَاءِ:



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمَجَتمِعِيَّةُ



بِالْتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ حَدَّدِ الْخَطَأَ فِي الصُّورِ الْآتِيَّةِ:



مِنَ السُّنَّةِ النَّبِيَّةِ :

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

السَّبَبُ وَالنَّتْيِيجَةُ

إِنْ عَدَمَ التَّخَلُّصَ مِنْ أَدْوَيَةِ
الْمَرِيضِ بَعْدَ تَحْسِنَهِ يُؤَدِّيُ إِلَى

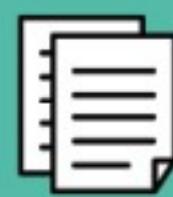


أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ مَا يَنْبَغِي التَّخَلُّصُ مِنْهُ بَعْدَ اسْتِعْمَالِهِ



(١) سُنَّةُ أَبِي دَاوَدَ، ٣٨٧٤

إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

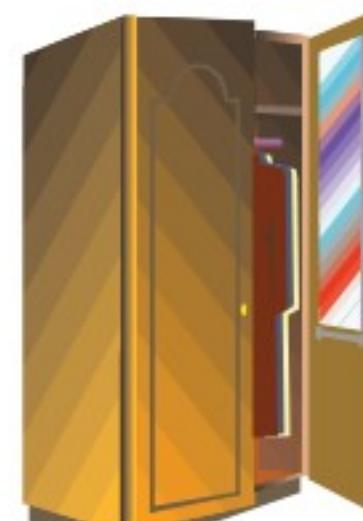


- اللهُ هُوَ الشَّافِي، وَإِنَّمَا الدَّوَاءُ سَبَبٌ لِلشَّفَاءِ.
- الدَّوَاءُ لَهُ مِقْدَارٌ مُعَيَّنٌ فِي وَقْتٍ مُحَدَّدٍ يَجِبُ الالتِزَامُ بِهِ.
- الطَّبِيبُ يَصِفُ الدَّوَاءَ وَيَكْتُبُهُ، وَالصَّيْدَلَانِيُّ يَصْرِفُهُ.
- الدَّوَاءُ لَا يُصْرَفُ إِلَّا بِوَضْفَةٍ طَبَّيةٍ.
- الدَّوَاءُ نِعْمَةٌ مِنَ اللهِ، فَأَحْمَدُهُ عَلَيْهَا.
- الْمُضَادُ الْحَيَوِيُّ يُوَضَّعُ بَعْدَ إِضَافَةِ الْمَاءِ إِلَيْهِ فِي التَّلَاجِةِ.
- إِحْذِرِ اسْتِخْدَامَ أَدْوِيَةِ الْآخَرِينَ وَإِنْ أَصَبَّتَ بِالْمَرَضِ نَفْسِهِ.





١ أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّوَاءِ:



٢ الْصِّقُ الْتَّحْذِيرِيُّ الْمُرْفَقُ بِنَسْرَةِ دَوَائِيَّةِ:



٢ مَا الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْلِفٌ لِّوَنَهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذَّةً لِّقَوْمٍ يَنْفَكِرُونَ﴾ (٦)

٤ أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



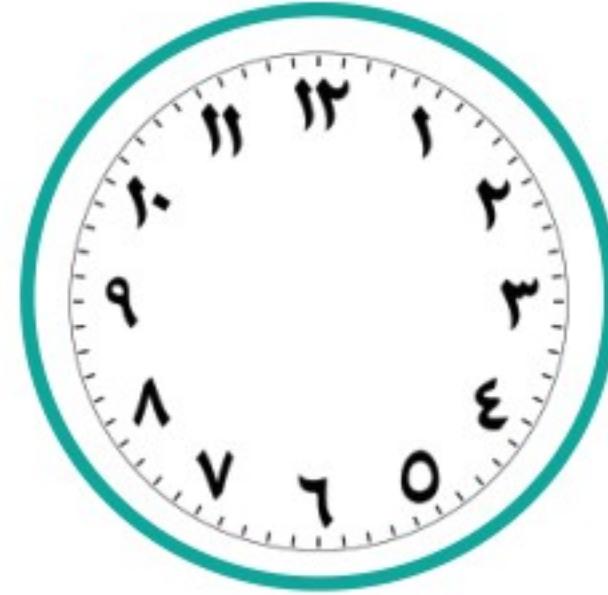
تناولُ الدَّوَاء
المُنْتَهِي الصَّلاَحِيَّة



تناولُ الدَّوَاء
بِمُساعدةِ الْكِبَارِ



تناولُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصُفُّهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تناولُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ المُحَدَّد





رابط الدليل الرقمي

www.ien.edu.sa

الْقَامَةُ الصَّحِيْحَةُ

يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ ثُمَّ عَلَى اثْنَتَيْنِ ثُمَّ عَلَى ثَلَاثٍ، فَمَنْ هُوَ؟

- المفاهيم الرئيسية:
- القامة.
 - الوقوف.
 - المشي.
 - الهرولة.

إِنَّ طَرِيقَةَ وُقُوفِنَا وَمَشِينَا وَجُلُوسِنَا تُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ قِوَامِنَا، لِذَلِكَ
عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ.



الْوُقُوفُ الصَّحِيحُ:

لَهُ شُرُوطٌ تَبَغِي مُرَاعَاتُهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتَيَتَيْنِ:

يَتَجْهِي الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ



الْصِقُّ ذِرَاعَيْ بِجَسْمِي



أَقْرَبُ رُكْبَيَّ لِبَعْضِهِمَا



أَوْجَهُ قَدَمَيَّ إِلَى الْأَقْدَمِ التَّسْلِيمِ



أَجْعَلُ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلِ

أَجْعَلُ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشُدُّ بَطْنِي لِلَّدَائِخِ



الوُقُوفُ الْخَطَأُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.



أُعْبِرُ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيةِ:

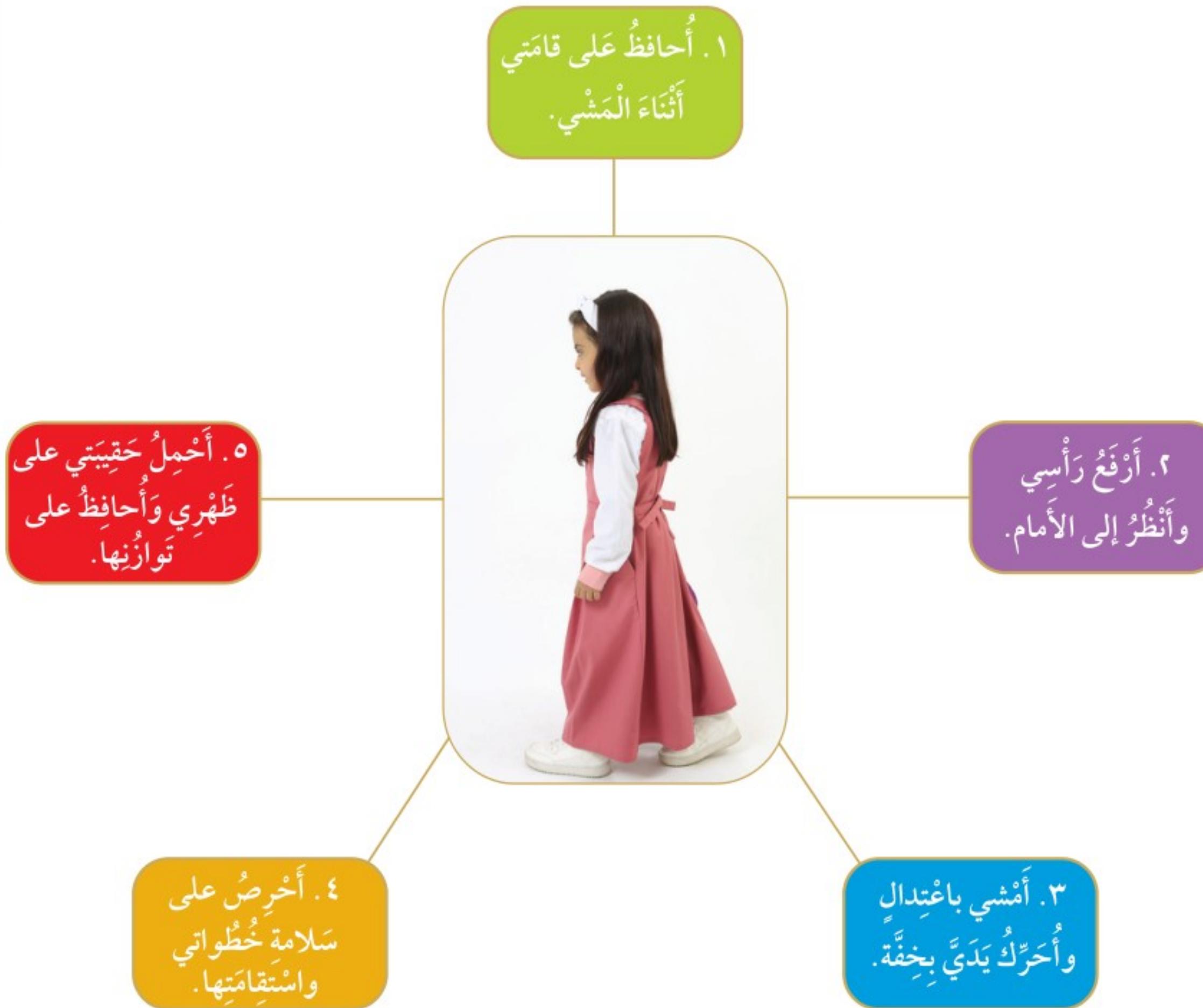


إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



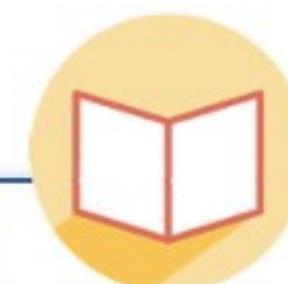
- ◆ قِفْ وُقُوفًا صَحِيحًا.
- ◆ ارْفَعْ رَأْسَكَ وَشُدْ جِسْمَكَ أَثْنَاءِ الْوُقُوفِ.
- ◆ طَبِّقْ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ وَأَثْنَاءِ أَدَائِكَ الصَّلَاةَ.

المَشْيُ الصَّحِيحُ:



مَعْلُومَةٌ إِثْرَائِيَّةٌ

لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ لِقَدْمِكَ عِنْدَ الْمَشْيِ يُحَافِظُ عَلَى سَلَامَتِها.



نشاط

أَعْطِ أَمْثَلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْوُقُوفَ وَالْمَشَيِّ؟



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



◆ رِياضَةُ الْمَشَيِّ يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ، وَتُنَشِّطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوَيَّةَ.

◆ لِبْسُ الْأَحْذِيَّةِ ذَاتِ الْكَعْبِ الْعَالِيِّ التِّي لَا تَتَنَاسَبُ مَعَ عُمُرِ الْفَتَاهِ يُؤَثِّرُ عَلَى قَامَتِهَا.

◆ الْوُقُوفُ وَالْمَشَيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَا إِلَى اعْتِدَالِ عَمُودِكَ الْفِقْرِيِّ.

◆ لِتُحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ كَتِفَكَ لَا تَحْمِلْ حَقِيقَةَ الْكَتِفَيْنِ عَلَى كَتِفٍ وَاحِدَةٍ.





أُطِيقُ الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ الطُّلَّابِ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

أُرْتِبْ مَا يَأْتِي الأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:

يَحْبُو

يَجْرِي

يَمْشِي

يُهَرِّول



الجلوس الصحيح:



١. أجلس و ظهري مستقيم
ملاصق لظهر المقهود.

٢. أبقي قدمي متقاربةين
على الأرض.

٣. أتجنب وضع الحقيبة
خلف ظهري.

٤. أبقي رأسي عمودياً
وأتجنب الميل للأحد
الجانبين.



بالتعاون مع مجموعتك أذكّر أكبّر عدد من الألعاب
التي تحتاج إلى جلوس.

إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ



- الْجُلوسُ الصَّحِيحُ أَمَامَ الْأَجْهِزَةِ الْإِلْكْتُرُونِيَّةِ
 - يَقِيكَ - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ.
 - هَذُو الرَّجُلُينِ عِنْدَ الْجُلوسِ يُعْتَبَرُ عَادَةً سَيِّئَةً.

النَّوْمُ الصَّحِيحُ:

النَّوْمُ الْهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْأَعْصَابَ، وَيُجَدِّدُ نَشاطَ الْجِسمِ، وَلِلْحُصُولِ عَلَى نَوْمٍ عَمِيقٍ، لَا بُدَّ مِنْ أَنْ:

١. أَتَنَاوَلَ وَجْهَةَ الْعَشَاءِ مُبَكِّرًا.



٤. أَتَمَدَّدَ بِشَكْلٍ مُسْتَقِيمٍ لِلْحِفَاظِ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِي أَثنَاءِ النَّوْمِ.

٢. أَخْرَصَ عَلَى وُضُوئِي وَأَذْكَارِي قَبْلَ النَّوْمِ.

٣. أَنَامَ فِي سَرِيرِي الْمُرِيْحِ عَلَى شِقَّيِ الْأَيْمَنِ.



مَاذَا لَوْ تَنَاوَلْتُ وَجْهَةَ عَشَاءٍ فِي وَقْتٍ مُّتَأَخَّرٍ مِّنَ اللَّيلِ؟



٥

نَشَاط

ابحث عن دعاء النوم وأدونه في المكان المخصص.

السَّبَبُ وَالنَّتِيجة

(لاحظت أن رقبتي تؤلمي بعده الاستيقاظ من النوم) فما السبب؟



إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

النوم الهدى العميق يريح الجسم ويجدد نشاطه.

تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على نوم

هدى ومريح.



أُقِيمَ نَفْسِي بِوَضْعٍ (★) أَمَامَ الْعِبَارَةِ التِّي أُطَبَّقُهَا ، و(✗) أَمَامَ الْعِبَارَةِ التِّي لَا أُطَبَّقُهَا .

• أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ عِنْدَ الْذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.

• لَا أَخْنِي ظَهْرِي فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.

• أَقِفُّ بِاعْتِدَالٍ أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ.

• أَقِفُّ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ فِي طَبُورِ الصَّبَاحِ.

★ مَجْمُوعُ النُّجُومِ

التقييم
الذاتي:

إذا حَصَلتَ عَلَى أَرْبَعِ نَجَّمَاتٍ ★ فَأَنْتَ تُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ، وَإِذَا حَصَلتَ عَلَى أَقْلَّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.





١ أَخْتارُ ثُمَّ أَلَوْن

اعتدال
الجِسم

أَلَمٌ
فِي الظَّهْر

تسوُسٌ
فِي الأَسْنَان



الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ
الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ
إِلَى:

٢ أَكْتُبْ اسْمَ حَيَوانٍ يَقْفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَع





وِحدَةُ صَحَّتِي وَسَلامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِثْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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





وزارة التعليم

Ministry of Education
2023 - 1445

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



الْوِحْدَةُ الثَّانِيَةُ

شَخْصِيَّتِي

◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا خَرَجْتُ أُمِّي مِنَ الْمَنْزِلِ؟

كيف أتصرف إذا خرجت أمي من المنزل؟



شَخصِيَّتِي

الأهداف

يتوقعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوَحدَةِ:

- ◆ أن يستنتج أثر التصرفات السليمة عند خروج الوالدين من المنزل.
- ◆ أن يناقش نتائج التصرفات غير الصحيحة التي قد يفعلها عند خروج الوالدين من المنزل.





كيف أتصرف إذا خرّجت أمي من المنزل؟

هل تصطحبُك أمك معها كلما خرّجت من المنزل؟

المفاهيم الرئيسة
• تحمُل المسؤولية.

تخرُج الأم من المنزل لعدة أسباب، منها :

- ◆ الذهاب للعمل.
- ◆ زيارة والديها وأقاربها.
- ◆ الاجتماع بالصديقات أو الجيران.
- ◆ الترفيه.
- ◆ الذهاب للمستشفى.



هل هناك أسباب أخرى لخروج الأم؟ أذكرها.

كيف أتصرف إذا خرجت أمي من المنزل؟

التصرف السليم

١. أقضِي الوقت باللَّعب المُفِيد.
٢. أُمارسُ هوايَاتِي المُفضَّلة.
٣. أهتمُ بأخوَتي الأَصْغَر سنًا.
٤. أنشَغلُ بحَلِّ واجِباتِي وَاالسِّتْذِكار.
٥. أُساعِدُ فِي تَرتِيب غُرْفَتي.
٦. أُنفَذُ تَوجِيهاتِ الأَكْبَر سِنًا وَتَوْصِياتِهِم.

النتيجة

أنا رِضا والدِي.



أتَحَمَّلُ المسْؤُلِيَّةَ مَعَ أَفْرَادِ أُسْرَتِي.



أَقْضِي وَقْتاً مُفِيداً.



أَنْجِزُ واجِباتِي.



أشُعُرُ بالرِّضا عَنْ نَفْسِي.



التَّصْرِفُ الْخَطَا

١. أَخْرُجْ إِلَى الشَّارِعِ.
٢. أَعْبَثْ فِي الْمَنْزِلِ وَأُثِيرُ الْفَوْضَى فِيهِ.
٣. أَلَعْبُ بِالْأَدَوَاتِ الْخَطِيرَةِ.
٤. أَتَشَاجِرُ مَعَ إِخْرَوْتِي.

النَّتِيجة

التَّعَرُضُ لِلْخَطَرِ.

غَضَبُ الْوَالِدَيْنِ.

التَّخَاصُصُ مَعَ الإِخْرَوْتِ.



نَشَاطٌ



أُنَاقِشُ الْمُعَلِّمَ وَالْطُّلَابَ فِي التَّصْرِفَاتِ الْخَطَا الَّتِي يَقْوُمُ بِهَا بَعْضُ الْأَبْنَاءِ عِنْدَ خُروْجِ وَالِدِيْهِمْ مِنَ الْمَنْزِلِ، ثُمَّ أَدْوُنُهَا .





كيف أتصرّف إذا طرق شخصٌ غريبٌ الباب وأمّي خارج المنزل.

نشاط

لَيْلَى فَتَاهُ فِي التَّاسِعَةِ مِنْ عُمُرِهَا، ذَهَبَتْ أُمُّهَا لِزِيَارَةِ قَرِيبَتِهَا، وَبَقِيَتْ لَيْلَى فِي الْمَنْزِلِ مَعَ إِخْوَتِهَا.

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



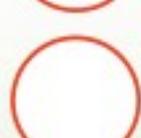
◆ مُراقبةُ أَخِيهَا الأَصْغَرِ بِاسْتِمْرَارٍ، حَتَّى لا يَتَعَرَّضَ لِلخطر.



◆ العَبَثُ بِمَوَادٍ تَجْمِيلِ أُمِّهَا.



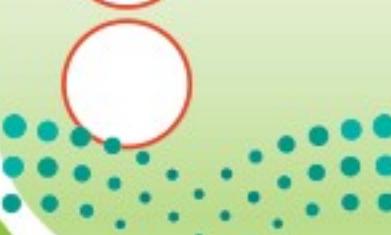
◆ تَنْفِيذُ تَوْجِيهَاتِ الْأَكْبَرِ سِنًا.



◆ اللَّعِبُ بِالْأَجْهِزَةِ الْلَّوْحِيَّةِ طَوالَ الْوَقْتِ.



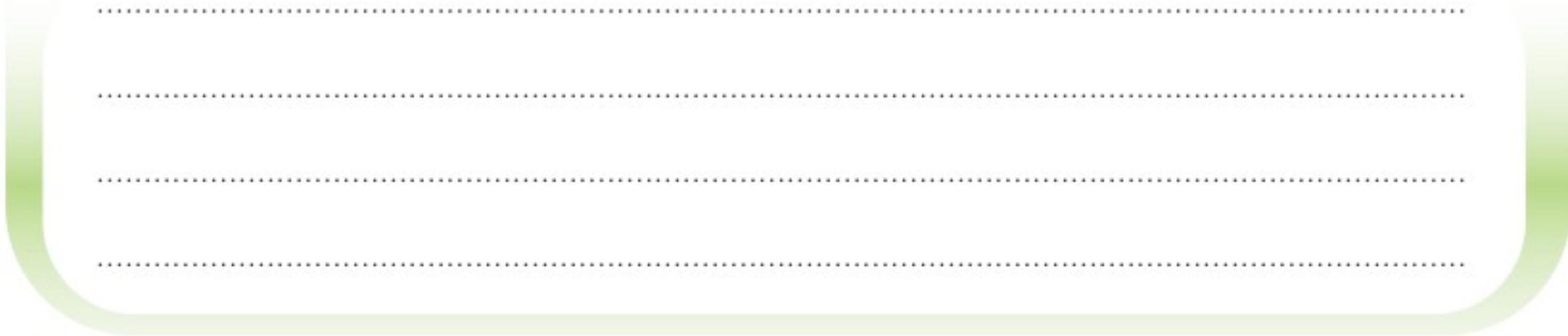
◆ إِزْعاجُ الْجِيَرَانِ بِالصَّوْتِ الْمُرْتَفِعِ.



◆ تَرْتِيبُ الْعَابِهَا.



عِنْدَمَا يَكُونُ لَدَيْكَ أُسْرَةٌ فِي الْمُسْتَقْبَلِ، مَاذَا تَتَمَنَّى أَنْ
يَفْعَلَ أَهْنَاءُكَ فِي غِيَابِكَ؟



اُكْتُبْ دُعَاءَ الْخُرُوجِ مِنَ الْمَنْزِلِ.

بِسْمِ اللَّهِ



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



- مَعْرِفَةُ رَقْمِيِّ جَوَالِيِّ وَالدِّيْكَ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ عِنْدَ غِيَابِهِمَا.
 - لَا تُخْبِرِ الْغُرَبَاءَ عَنْ غِيَابِ أُمِّكَ.
 - لَا تُدْخِلِ الْغُرَبَاءَ إِلَى الْمَنْزِلِ عِنْدَ غِيَابِ أُمِّكَ.
 - نَفَذْ تَعْلِيمَاتِ أُمِّكَ وَنَصَائِحَهَا عِنْدَ غِيَابِهَا.
 - اِنْتَهِ لِإِخْوَتِكَ الصَّغَارِ وَإِنْ كَانَتِ الْخَادِمَةُ مَعَهُمْ.



١ أُمِيزْ بَيْنَ التَّصَرُّفَاتِ الصَّحِيحَةِ وَغَيْرِ الصَّحِيحَةِ لِأَبْنَاءِ غَابَتْ وَالِدَوْهُمْ
بِوَضْعِ عَلَامَةٍ (✓) أَوْ (✗) أَمَامَ التَّصَرُّفَاتِ الْآتِيَةِ:



() ٢. فَتَىٰ يَسْتَذْكِرُ دُرُوسَهُ



١. فَتَاهٌ تَقْرَأُ



() ٤. فَتَىٰ يُخْرِجُ رَأْسَهُ مِنْ نَافِذَةِ الْمَنْزِلِ

٣. فَتَاهٌ تَشَاجِرُ مَعَ أَخِيهَا الأَصْغَرِ ()



٦. فَتَاهٌ تَسْتَخْدِمُ السَّكِينَ لِتَقْطِيعِ
الْفَاكِهَةِ

٥. فَتَىٰ يُشَاهِدُ التَّلْفَازَ مِنْ مَسَافَةٍ قَرِيبَةٍ
مِنْهُ

١ أُقِيمَ تَصْرُفٌ فَاتِي عِنْدَ غِيَابِ أُمّي عَنِ الْمَنْزِلِ، وَأَضَعُ إِشَارَةً (✓) أَمَامَ

ما قُمْتُ بِهِ:

الإشارة	التصريف
	أَتَجَنَّبُ اللَّعْبَ فِي الْمَطْبَخِ.
	لَا لَعْبٌ بِالْأَدَوَاتِ الْخَاطِيْرَةِ.
	أَهْتَمُ بِإِخْوَتِي.
	أَقْرَأُ قِصَّةً مُفِيْدَةً.
	لَا أَتَشَاجِرُ مَعَ إِخْوَتِي.
	أَسْتَمِعُ لِلأَنَاشِيدِ.
	لَا أَعْبَثُ بِمَوَادِ التَّنْظِيفِ.

إِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَرْبَعِ إِشَارَاتٍ (✓) فَأَكْثَرُ فَانَا أَتَصْرُفُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ فِي غِيَابِ أُمّي.



٢ ألوان الوجوه في الجدول بألوان العبارات التي تناسبها من وجهة نظري:

الجلوس قريراً من التلفز

العبث في المنزل

الاهتمام بأخوتي

اللَّعْبُ الْمُفِيدُ الْهَادِئُ

الاستذكار والقراءة

تُغضِّبُ والدَّي

تُرضِّي والدَّي





وَحْدَةُ شَخْصِيَّتِي

أَتَعْلَمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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

١٩٤



Mother

أم

٩٣٩



House

بيت

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



وزارة التعليم

Ministry of Education

٢٠٢٣ - ١٤٤٥

٥٠

الرَّوْدَةُ الشَّنِينَةُ

شَنِينَيْتِي

مُلَاحَظَاتٌ مُهْمَّةٌ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1444هـ

الْوِحْدَةُ الْثَالِثَةُ وَقْتِي

◀ السَّاعَةُ.

السَّاعَةُ



وَقْتِي

الْأَهْدَافُ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهايَةِ الْوَحدَةِ:

- ◆ أن يُوضَّح سببِ استِخدامِ السَّاعَةِ.
- ◆ أن يُقارِنَ بَيْنَ عَقَارِبِ السَّاعَةِ.





السَّاعَة



المفاهيم الرئيسية:

- السَّاعَة.

كيف نَعْرِفُ الْوَقْتَ؟

* للسَّاعَاتِ أَشْكَالٌ وَأَحْجَامٌ مُخْتَلِفة.



لِمَاذَا لَدِينَا سَاعَاتٍ؟





أَرْسُمْ خَرِيطَةً ذَهْنِيَّةً لِاستِخْدَامِ السَّاعَةِ.

الأَرْقامُ: يُشِيرُ كُلُّ رَقْمٍ إِلَى سَاعَةٍ وَاحِدَةٍ.

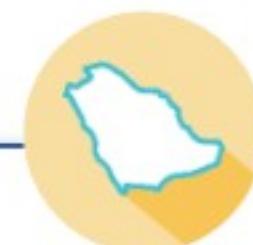
الْعَقَرَبُ الصَّغِيرَةُ: تُشِيرُ إِلَى السَّاعَاتِ، وَتَدْوُرُ دَوْرَةً كَامِلَةً كُلَّ نِصْفِ يَوْمٍ أَيْ كُلَّ ١٢ سَاعَةً.

الْعَقَرَبُ النَّحِيفَةُ: تُشِيرُ إِلَى الثَّوَانِيِّ، وَتَدْوُرُ دَوْرَةً كَامِلَةً كُلَّ ٦٠ ثَانِيَةً.

الْعَقَرَبُ الْكَبِيرَةُ: تُشِيرُ إِلَى الدَّقَائِقِ، وَتَدْوُرُ دَوْرَةً كَامِلَةً كُلَّ سَاعَةٍ أَيْ كُلَّ ٦٠ دَقِيقَةً.



التَّعَاوُنُ وَالْمُشارَكَةُ الْمُجَتمِعِيَّةُ



بِالْتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِيِّ وَمُعَلِّمِيِّ أُحَدِّدُ كَمْ سَاعَةً فِي الْيَوْمِ وَكَمْ دَقِيقَةً فِي السَّاعَةِ وَكَمْ ثَانِيَةً فِي الدَّقِيقَةِ .

نَشَاط

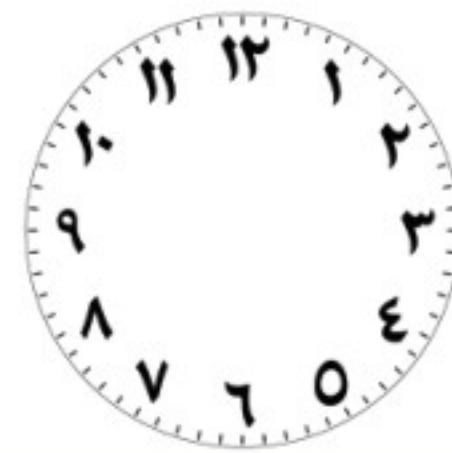
أَرْسِمُ الْعَقَارِبَ وَفْقًا لِلْوَقْتِ المُحَدَّدِ تَحْتَ كُلَّ سَاعَةٍ.



٩:١٥



٨:٤٠:٥



١٢:١٠

نَشَاط

أَكْتُبْ وَقْتَ السَّاعَةِ الْمُنَاسِبَ لِجَدْولِيِّ الْيَوْمِيِّ.



٥ نَشَاط

أُشَارِكُ الطُّلَّابَ وَمُعَلِّمِي بِإِجَابَتِي عَنِ السُّؤَالِ الْآتِيِّ:
ما الشَّيْءُ الَّذِي يَمْشِي وَيَقِفُ وَلَيْسَ لَهُ أَرْجُلٌ؟



إِرْشَادَاتُ عَامَّةٌ

- لِلسَّاعَةِ عَقْرَبَانِ إِحْدَاهُمَا تُشِيرُ إِلَى الدَّقِيقَةِ وَالْأُخْرَى إِلَى السَّاعَةِ.
- السَّاعَةُ تَدْقُّعُ عِنْدَمَا نَضْبِطُهَا عَلَى الْوَقْتِ الَّذِي نُرِيدُهُ.
- تَوَقُّفُ السَّاعَةِ عَنِ الْعَمَلِ لَا يَعْنِي أَنَّهَا غَيْرُ صَالِحةٍ، لَكِنْ قَدْ تَحْتَاجُ إِلَى تَغْيِيرِ الْبَطَارِيَّةِ.
- تَدْوُرُ عَقَارِبُ السَّاعَةِ مِنَ الْيَمِينِ إِلَى الْيَسَارِ.





١ أَكْتُبُ الرَّقْمَ، ثُمَّ أَرْسِمُهُ عَلَى السَّاعَةِ :

أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ صَبَاحًا السَّاعَةِ



أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



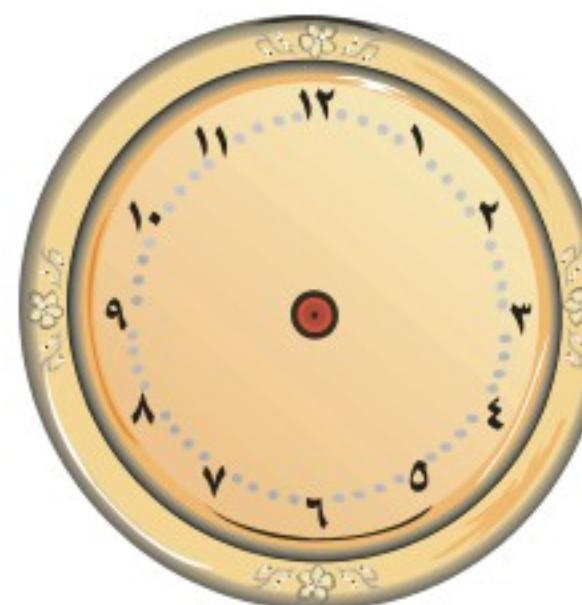
أَخْرُجْ مِنَ الْمَدْرَسَةِ السَّاعَةَ



أَتَنَاوِلُ وَجْهَةَ الْغَدَاءِ السَّاعَةَ



أَذْهَبُ إِلَى سَرِيرِي اسْتَعْدَادًا لِلنَّوْمِ السَّاعَةَ



١ يَبْدأُ الْيَوْمُ الْدَّرَاسِيُّ فِي تَمَامِ السَّاعَةِ

٢ أَيُّ نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ السَّاعَاتِ يُسَاعِدُكَ عَلَى الْاِسْتِيقَاظِ
مِنَ النَّوْمِ؟



تمارين عامة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

تمارين عامة

السؤال الأول:

أَضْعُ عَلَامَةً (✓) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلَامَةً (✗) أَمَامَ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:

- () ١. الْوُقُوفُ وَالْمَسْتُ الْصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اعْتِدَالِ قَاتِمِك.
- () ٢. اِتَّبَاعُ مَذْلُولَاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدْلُلُ عَلَى الْوَعْيِ.
- () ٣. الدَّوَاءُ لَيْسَ لَهُ مِقْدَارٌ مُعَيَّنٌ وَوقْتٌ مُحَدَّدٌ يَجِبُ الالتزامُ بِهِ.



تمارين عامة

السؤال الثاني:

أضف الكلمات الآتية في الفراغات المناسبة:

الحقن - الرموز الإرشادية - المشي .

١. موحدة في جميع أنحاء العالم.

٢. ينبغي التخلص من بقايا والأدوية بعد الانتهاء منها.

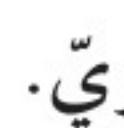
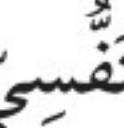
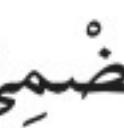
٣. رياضة يومياً لمدة نصف ساعة تفيد الجسم.



تمارين عامة

السؤال الثالث:

أختار الإجابة الصحيحة:

١. الوقوف والمشي بطريقة خطأ يؤثر على شكلِ         <img alt="yellow flower icon" data-bbox="116077 341 11