

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتابي

المدرسة أونلاين



<https://hululkitab.co>



للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: موقع حلول كتابي

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول الابتدائي
الجزء الثاني من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ٢٠٢٥ - ١٤٤٧

المركز الوطني للمناهج ، ١٤٤٧ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الأول الابتدائي - الجزء الثاني

من المقرر. / المركز الوطني للمناهج - الرياض ، ١٤٤٧ هـ

٨٢ ص: ٢٥,٥X٢١,٥ سم

رقم الإيداع : ١٤٤٧/١٣٣٤

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-١٦٦-٦

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بال التربية والتعليم،

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترناتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة 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 المعرف والمهارات والسلوكيات الحميدة؛ ليكون ذا شخصية مستقلة تتصرف 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 للمتعلم كي يُفكّر 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، 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، أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطالب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة، وتسهيل عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطالب السامعين والطالب الصم.

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

مفاتيح الكتاب

نود أن تتبهَّ إلى أنَّ بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيث إنَّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدىِ المتعلمِ.

رؤيةُ السعوديةِ ٢٠٣٠.



أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتُ علاقَةٍ بِمحتوىِ الدرسِ، تُنفَّذُ داخِلَ الصَّفَّ أو خارِجَهُ.



التفكيرُ النَّاقدُ.



التفكيرُ الإِبداعيُّ وحلُّ المشكلاتِ.



التَّوَاصُلُ.



التعاونُ والمشاركةُ المجتمعيةِ.



أُسْرَتِيَ العَزِيزَةِ.



مَعْلُومَاتٌ إِثْرَائِيَّةٌ.



أناشيدُ يسيرةٌ تُقدِّمُ للمتعلمِ لِتَأكِيدِ مفاهيمِ الدرسِ وإضفاءِ روحِ المرحِ، ولا يُطلبُ منهِ حفظُها، بل يُرددُها معِ المعلمِ فقط.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ.



مِقَايِيسٌ يُحدِّدُ مَدَىِ اسْتِيعَابِ الدَّرْسِ وَفَهْمِهِ.



هَيَا نَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ.





الفِهْرِس

الصَّفْحَة	الْمَوْضُوع	الْوِحدَة
٧	دَلِيلُ الْأُسْرَة	
١١	نظَافَةُ الْوَجْهِ	
١٧	نظَافَةُ الْيَدَيْنَ وَالْقَدَمَيْنَ	صَحَّتِي
٢٦	نظَافَةُ الْأَسْنَانِ	وَسَلَامَتِي
٣٥	السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ عَبُورِ الشَّارِعِ أَوِ اللَّعْبِ	
٥٣	كَيْفَ أَشْتَرِي؟	شَخْصِيَّتِي
٦٣	تَنْظِيمُ الْوَقْتِ	وَقْتِي
٧١	الإِفْطَارُ الصَّحِيُّ	غِذَائِي
٧٧	تَمَارِينٌ عَامَةٌ	





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام :

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا ومفيدًا، 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 تشاركونا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة، نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة 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
٢٦	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة	
٢٧	نشاط (أسري).	صحيتي وسلامتي
٣١	نشاط (ختامي).	
٤٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٦٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	شخصيتي
٦٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	وقتي
٧٦	هيا نتعلم لغة الإشارة	غذائي





وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صَحَّتِي وَسَلَّمَتِي

- نَظَافَةُ الْوَجْهِ
- نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ
- نَظَافَةُ الْأَسْنَانِ
- السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ عُبُورِ الشَّارِعِ
- السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ

صحتي وسلامتي



يُتوقعُ من الطَّالِبِ في نهايةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُطبِّقَ طريقةً تنظيفِ الوجهِ عمليًّا.
- ◆ أن يُصنِّفَ أدواتِ العنايةِ باليدينِ وَالْقَدَمَيْنِ.
- ◆ أن يُوضِّحَ أهميةً المحافظةِ على نظافةِ الأسنانِ.
- ◆ أن يستنتجَ قواعدَ السَّلَامَةِ أَثنَاءَ عُبورِ الشَّارِعِ.
- ◆ أن يُعبَّرَ عنَ قواعدِ السَّلَامَةِ أَثنَاءَ اللَّعِبِ.



نظافة الوجه

جزء من الجسم، فيه العينان
والأنف والفم، فما هو؟

المفاهيم الرئيسية:
• النظافة.
• الوجه.
• نظافة الوجه.



الوجه



لِمَ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَى وَالْفَتَاهِ مُتَسِّخًا؟



أُنظِّمُ أَفْكَارِي:

كَيْفَ أُحَافِظُ عَلَى وَجْهِي نَظِيفًا؟
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ.
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.
أَجْفَفُهُ بِرِفْقٍ.



نَشَاطٌ

أَفْتَرَضُ أَنَّنِي ذَهَبْتُ فِي نُزْهَةٍ بَرِّيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ
لَدَيَّ مَاءً أَغْسِلُ بِهِ وَجْهِي؛ أَقْتَرُخُ طَرَائِقَ بَدِيلَةً
لِتَنْظِيفِهِ.



نَشَاطٌ

أَكْتَشِفُ الْأَخْطَاءِ فِي الْأَشْكَالِ الْأَتِيَّةِ:



١٢

◆ الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحةُ لِتَنْظِيفِ أَجْزَاءِ وَجْهِيِّ:



أَنْظُفُ أَنْفِي بِمِنْدِيلٍ نَّظِيفٍ.



أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْمَاءِ.



أَنْظُفُ أَذْنِي مِنَ الْخَارِجِ
بِمِنْدِيلٍ نَّظِيفٍ.



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ
الْخَارِجِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

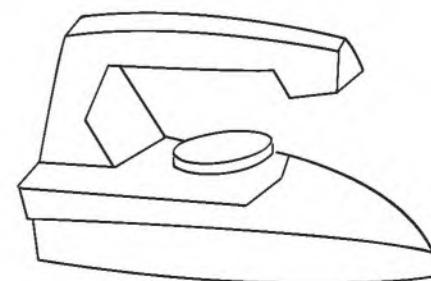
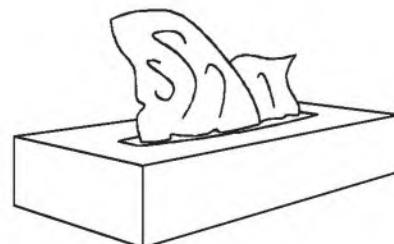
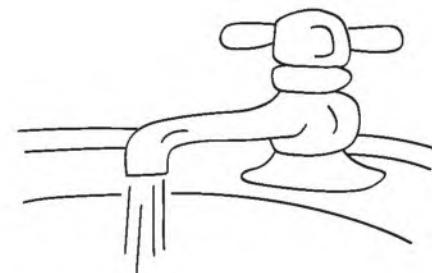
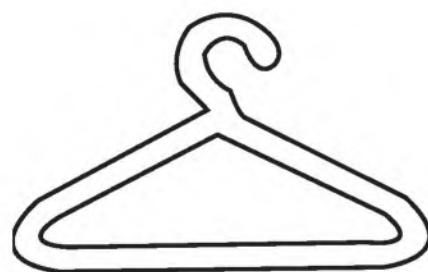
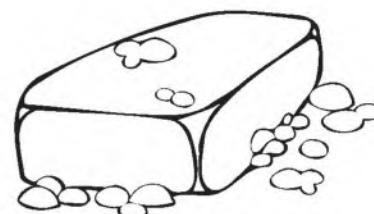
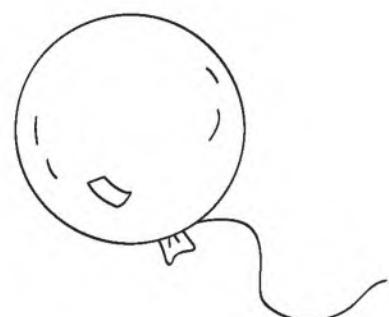


- ◆ الْحِرْصُ عَلَى النَّظَافَةِ يَقِيٌّ مِنَ الْأَمْرَاضِ.
- ◆ تَعْمِيْضُ الْعَيْنَيْنِ عِنْدَ غَسْلِ الْوَجْهِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- ◆ اسْتَخْدَامُ الْكَرِيمِ الْمُرَطِّبِ بَعْدَ غَسْلِ الْوَجْهِ يُحَافِظُ عَلَى نَضَارَتِهِ.
- ◆ النَّوْمُ الْكَافِيٌ يُرِيحُ الْوَجْهَ وَالْعَيْنَيْنِ.
- ◆ تَنْظِيفُ الْأَنْفِ وَالْأُذْنَيْنِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُعَرِّضُكَ لِلْخَطَرِ.





١ الْأَوْنُ أَدَوَاتٌ نَّظَافَةِ الْوَجْهِ :



١ أَجْمَعْ وَأَلْصَقْ صُورًا لِأَدَوَاتِ نَظَافَةِ الْوَجْهِ :





نظافة اليدين والقدمين

فِيمَ تَسْتَخْدِمُ يَدَيْكَ وَ قَدَمَيْكَ خِلَالَ الْيَوْمِ؟

- المفاهيم الرئيسية:
- نظافة اليدين.
- نظافة القدمين.



أتَحَدَّثُ مَعَ الطَّلَابِ وَ مُعَلِّمِي حَوْلَ اسْتِخْدَامِ أُخْرَى لِلْيَدَيْنِ وَ الْقَدَمَيْنِ.



أُشَارِكُ الطَّلَابَ فِي لُعْبَةٍ أَسْتَخْدِمُ فِيهَا يَدَيَّ وَ قَدَمَيَّ.

أَتَأْمَلُ الصُّورَةَ:

مَاذَا تَرَى فِي الصُّورَةِ؟

مَا اسْمُ هَذِهِ الْكَائِنَاتِ الدِّقِيقَةِ؟

كَيْفَ يُمْكِنُكَ التَّخَلُّصُ مِنْهَا؟



الْتَّشَاط



أَجْمَعُ الْأَدَوَاتِ الَّتِي أَحْتَاجُهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ
وَالْعِنَاءَةِ بِهِمَا فِي سَلَةِ التَّسْوُقِ.



Global Handwashing Day
October 15

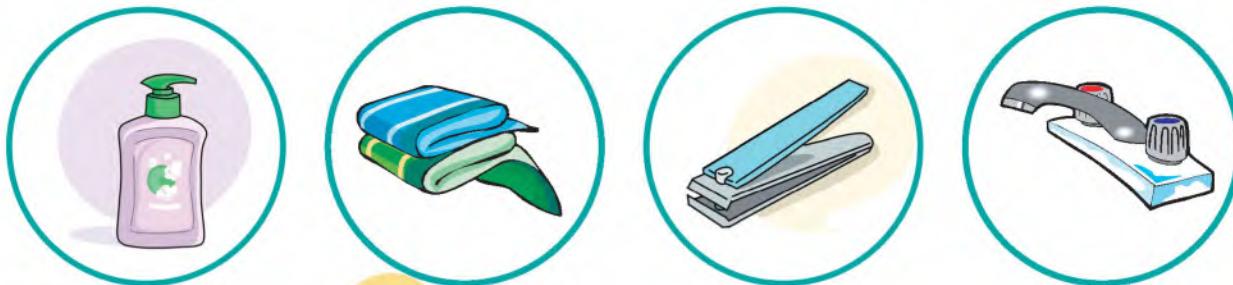


مَتَى يَجِبُ أَنْ أَغْسِلَ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ؟

يَحْتَفِلُ الْعَالَمُ بِالْيَوْمِ
الْعَالَمِيِّ لِغَسْلِ
الْيَدَيْنِ فِي الْيَوْمِ
الْخَامِسِ عَشَرَ مِنَ
شَهْرِ أُكْتُوَبَرِ كُلَّ عَامٍ.



◆ أسمى الأدوات التي أحتاجها في تنظيف يدي و العناية بهما في الأشكال الآتية:



من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات مثل (كوفيد-١٩).



٢ نشاط

أطبق طريقة غسل يدي و تجفيفهما بطريقة صحيحة كما يأتي:



نَشَاطٌ

٤

السَّبَبُ وَالنَّتِيْجَةُ

يُؤْدِي إِلَى الْمُحَافَظَةِ
عَلَى صِحَّتِكَ.

حِرْصُكَ عَلَى غَسْلِ
يَدَيْكَ قَبْلَ الْأَكْلِ.

الإِصَابَةُ بِالْأَمْرَاضِ.

عِنْدَمَا تُهْمِلُ غَسْلَ يَدَيْكَ
طَوَالَ الْيَوْمِ، مَاذَا يَحْدُثُ لَكَ؟

أَسْتَمِعُ وَأَنْشِدُ



بِيَدِي أَكُلُّ بِيَدِي أَشْرَبُ
بِيَدِي أَعْمَلُ مَا يَنْفَعُنِي
سَانْظُفُهَا كَيْ تَحْمِينِي
فَيَدِي نِعْمَةُ رَبِّي الْكُبُرَى
وَلَهُ سَوْفَ أُدِيمُ الشُّكْرَاً

نَشَاط

٥

مَاذَا تُسَمِّي لُغَةُ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ؟



لُغَةُ الْإِشَارَةِ.

◆ لِسَلَامَةِ قَدَمِي وَحِمَايَتِهَا أَسْتَخْدِمُ مَا يَأْتِي:



◆ تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ
الرَّائِحَةِ الْكَرِيهَةِ.



◆ لِبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى
حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ.

نشاط

١

أَضَعُ عَلَامَةً ✓ أَمَامَ التَّصْرِيفِ الَّذِي قُمْتُ بِهِ الْيَوْمَ:



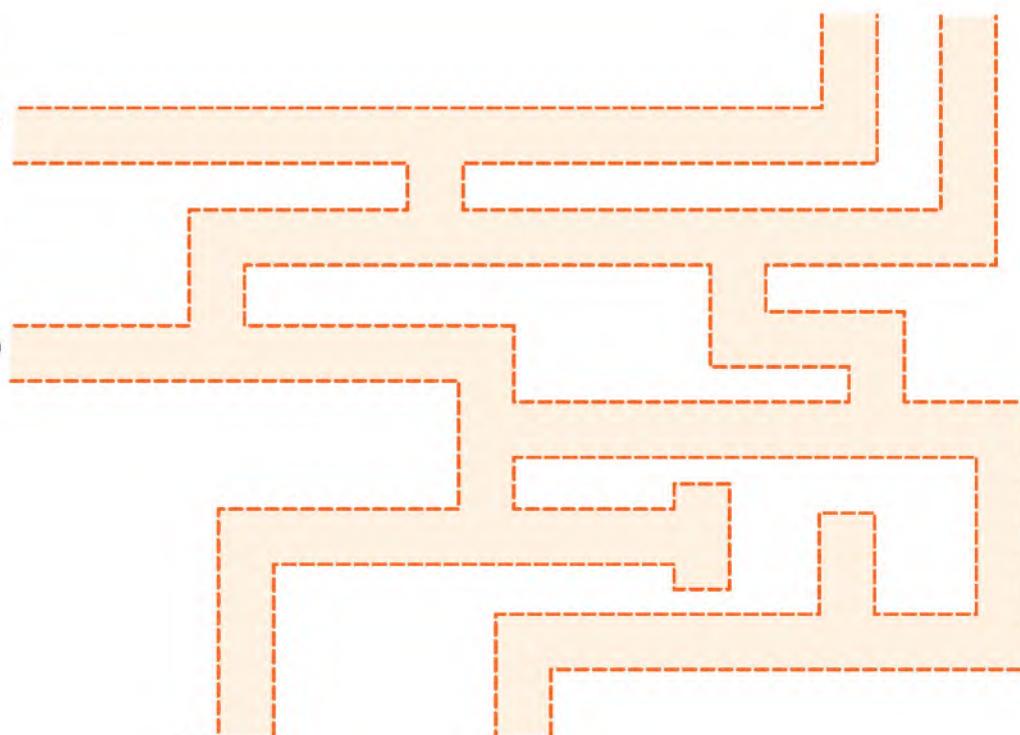
إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ الْحِرْصُ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِك.
- ◆ لِبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَاءَةِ الْقَدَمَيْنِ.
- ◆ تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحةِ الْكَرِيَّةِ.
- ◆ طَرِيقَةُ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ هِيَ لُغَةُ الْإِشَارَةِ.





١ أَسَاعِدُ الْقَدْمَ لِلْوُصُولِ إِلَى مَا يَحْمِيْهَا:



أَرْسِمْ ○ حَوْلَ الْأَشْكَالِ الصَّحِيحةِ :

٢



٢ **أَحَدُ يَدِي بِالقَلْمَ، ثُمَّ الْوَنَّهَا:**



نظافة الأسنان

ماذا لو أننا بلا أسنان؟

- المفاهيم الرئيسية :
- الأسنان.
 - نظافة الأسنان.

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلم فيه فوائد الأسنان، وطريقة تنظيفها والمحافظة عليها. وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب - أبنكم / أبنتكم.

النشاط: عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ناقشا أبناءكمما في فوائد الأسنان.



الكلام



الابتسامة



المضغ

١ نشاط

أَنَا أَدَاءٌ مِنْ أَدَوَاتِ النَّظَافَةِ وَالْعِنَاءِ يَسْتَعْمِلُنِي الْجَمِيعُ
لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى نَظَافَةِ أَسْنَانِهِمْ، فَمَنْ أَنَا؟

لُكُلٌّ شَخْصٌ
فُرْشَاهُ أَسْنَانٍ
خَاصَّةٌ بِهِ
وَيُغَيِّرُهَا بَيْنَ
مُدَّةٍ وَأُخْرَى.



◆ أَنَا أُحِبُّ أَنْ أُنْظِفَ أَسْنَانِي بِاسْتِخْدَامِ :

فُرْشَاهُ الْأَسْنَانِ وَالْمَعْجُونِ.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِيَّ الْأَبَ / عَزِيزِيَّ الْأُمَّ :

لَا حِظَا تَطْبِقَ أَبْنَائِكُمَا لِتَنْظِيفِ أَسْنَانِهِمْ بِالْفُرْشَاهِ وَالْمَعْجُونِ بِطَرِيقَةٍ
صَحِيحةٍ كَمَا فِي الشَّكْلِ الْأَتِيِّ :





مَا السَّوَالُ؟ وَفِيمَ يُسْتَخَدِمُ؟



السَّبَبُ وَالنَّتِيْجَةُ



الإِصَابَةُ بِالْتَّسُوُسِ.

إِهْمَالُ تَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ.

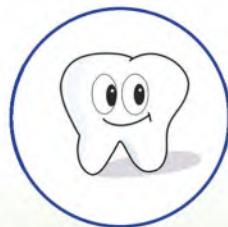
لِتَبْدُو أَسْنَانِي جَمِيلَةً:



نَشَاطٌ

٢

أَصِلُّ بَيْنَ الطَّعَامِ وَالسَّنِ الْمُنَاسِبِ:



نَشَاطٌ

٤

أُنَاقِشُ سُلُوكَ الْفَتَاهِ، ثُمَّ أُلَوّنُ بِالْأَلْوَانِ الْمُنَاسِبَةِ.





أَنْصَحُ الطُّلَّابَ بِعَدَمِ اسْتِخْدَامِ أَسْنَانِهِمْ لِفَتْحِ
الْعُلَبِ أَوْ لِكَسْرِ الْمَوَادِ الْصُّلْبَةِ.



لِلْأَسْنَانِ
أَسْمَاءُ، اسْأَلَ
مُعَلِّمَكَ عَنْهَا.



◆ أنواع الأسنان: لَبَنِيَّةٌ، وَدَائِمَةٌ.

التفكير الناقد



لِمَ تُسَمَّى الْأَسْنَانُ الْلَّبَنِيَّةُ بِهَذَا الاسم؟



أَسْتَمِعُ وَأَنْشُدُ



فَازْدَادَ السُّوْسُ بِأَسْنَانِي
لِيَزِيدَ عَلَيْهَا أَخْرَانِي
أَنْ أَكُّلَّ شَيْئاً يَنْفَعُنِي
مِنْ كُلِّ طَعَامٍ يَحْرُمُنِي
أَغْسِلُ أَسْنَانِي تُؤَذِّنِي *

أَغْفَلْتُ نَظَافَةَ أَسْنَانِي
وَأَتَاهَا يُضْعِفُ قُوَّتَهَا
لَوْلَا أَسْنَانِي لَمْ أَقْدِرْ
فَإِذَا مَا السُّوْسُ مَشَى فِيهَا
الْحَلْوَى كَثُرَتْهَا إِنْ لَمْ

أُسْرَتِي الْعَزِيزَة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:

تابعًا تقييمَ أَبْنَائِكُمَا لِأَنفُسِهِمْ فِي الْوَقْتِ الَّذِي نَظَفُوا أَسْنَاهُمْ بِوَضْعِهِمْ عَلَامَةً ✓ فِي الْجَدْوِلِ الْأَتِيِّ وَقَدْمًا لَهُمُ النَّصَائِحُ الْمُنَاسِبَةُ.

بَعْدَ تَنَاوُلِ
الْحَلْوَى



قَبْلِ
النَّومِ



بَعْدِ
الْأَكْلِ



أَفْرَشْ
أَسْنَانِي



الْأَحَد

الْأَثْنَيْنِ

الْثَلَاثَاء

الْأَرْبَعَاء

الْخَمِيس

الْجُمُعَة

الْسَّبْت

إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ



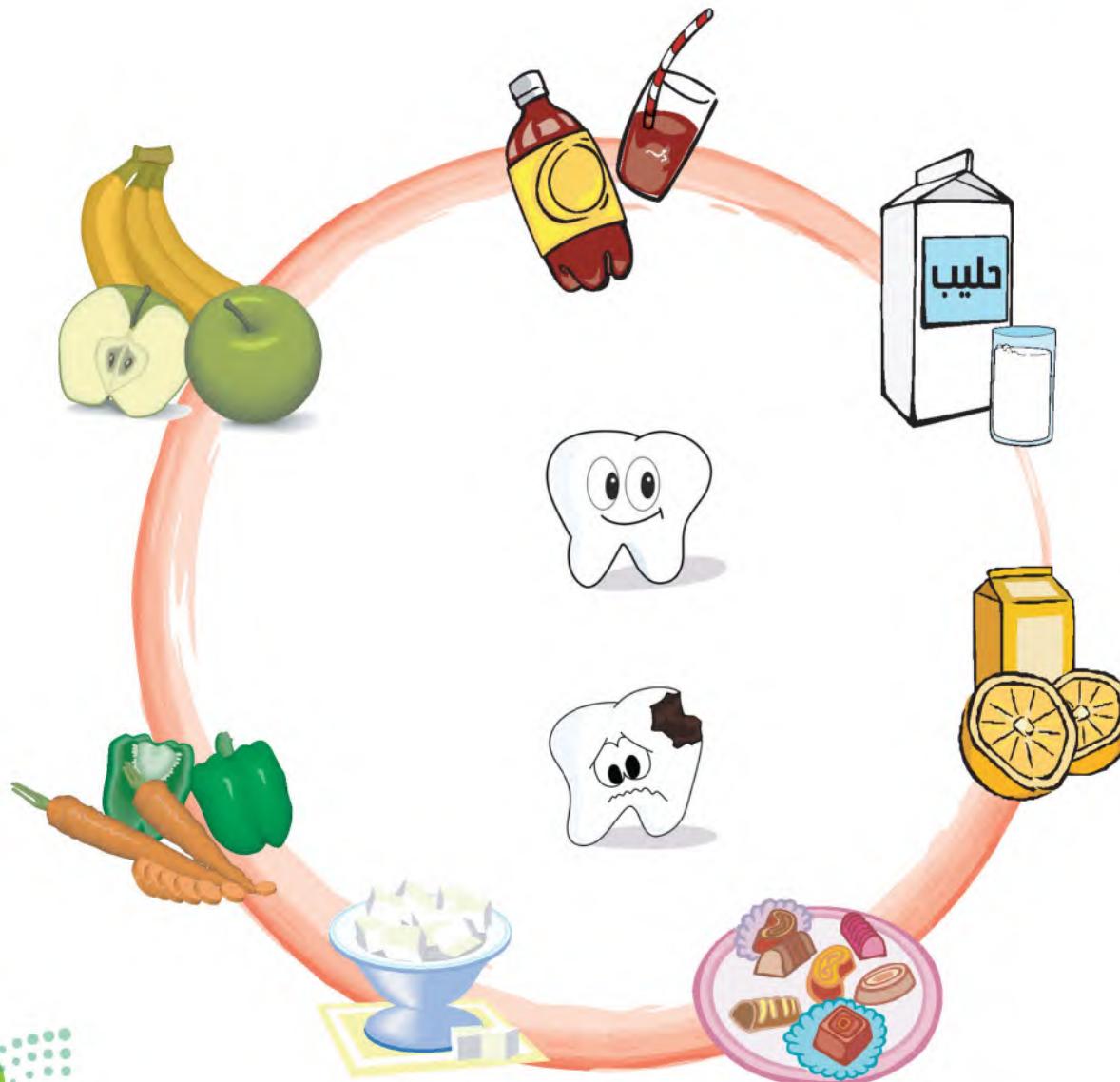
- ◆ شُرْبُ الْحَلِيبِ يُقَوِّيُّ الْأَسْنَانَ.
- ◆ لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَاهُ خَاصَّةٌ بِهِ، يُغَيِّرُهَا بَيْنَ مُدَّةٍ وَأُخْرَى.
- ◆ السُّوْسُ يُهَا جِمَّ الْأَسْنَانَ الْمُهْمَلَةَ، فَنَظِفِهَا بَعْدَ تَنَاؤْلِ الْحَلْوَى وَقَبْلِ النَّوْمِ.
- ◆ مِقْدَارُ كُوبٍ مِنَ الْمَاءِ يَكْفِي لِتَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ، وَيَمْنَعُ هَذِهِ الْمَاءِ.
- ◆ أَسْنَانُكَ الْلَّبِيَّةُ تَسْقُطُ وَتَظْهَرُ أَسْنَانٌ جَدِيدَةٌ دَائِمَةٌ.
- ◆ طَرَفُ السَّوَالِيِّ الْمُسْتَخْدَمِ يَقْصُّ يَوْمِيًّا.



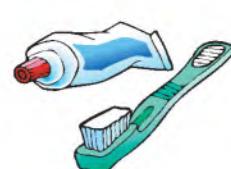
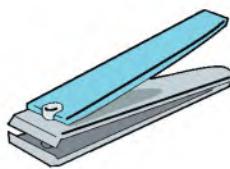


١ أصل الأطعمة المفيدة بالضرس السليم والأطعمة الضارة

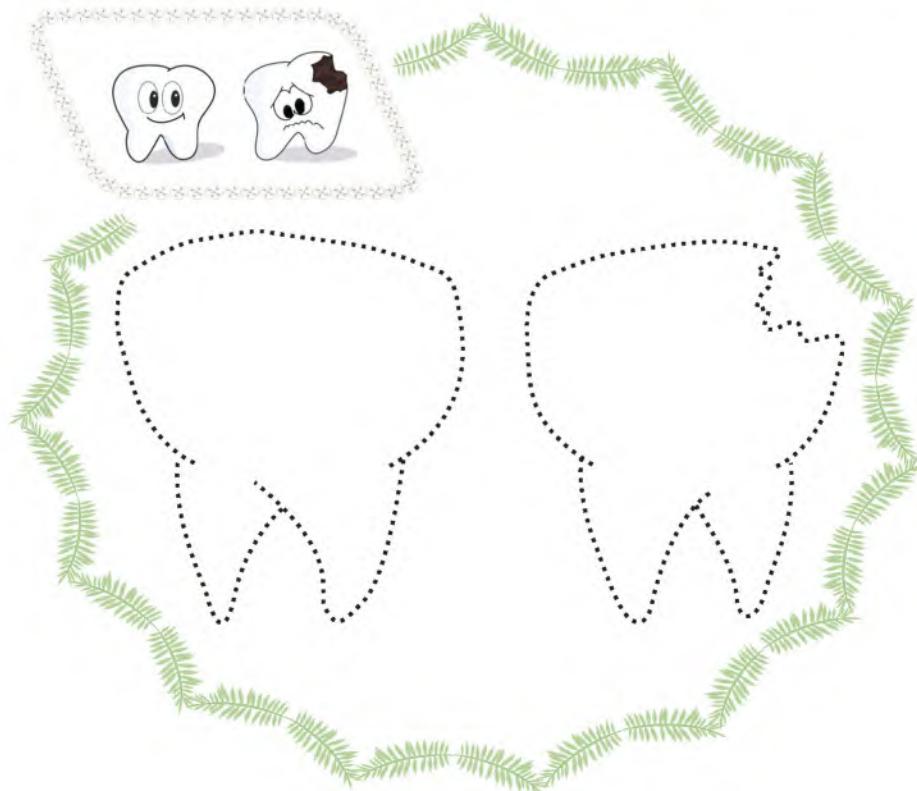
بالضرس التاليف:



٢ أَرْسِمْ دَائِرَةً حَوْلَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَهَا عَلَاقَةٌ بِتَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ:



٣ أُكْمِلُ رَسْمَ الضَّرْسِ السَّلِيمِ وَالضَّرْسِ التَّالِفِ، ثُمَّ أَلْوِنُهُمَا:





رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

السلامة أثناء عبور الشارع أو اللعب

المفاهيم الرئيسية:

- الإشارة الضوئية
- العبور
- اللعبة
- السلامة
- الاصابات

السلامة أثناء عبور الشارع



صف ما تَرَى فِي الشَّكْلِ أَمَامَكَ؟

الإشارة الضوئية تُساعِدُ فِي تَنْظِيمِ الْمُرُورِ

تُسَمَّى الْخُطُوطُ الْبَيْضَاءُ فِي الْطَّرِيقِ مِنْطَقَةً عَبْرِ الْمُشَاةِ وَيُرْمَزُ لَهَا بِالشَّكْلِ

أَنْوَاعُ الإِشَارَاتِ الضَّوِئِيَّةِ:

إِشَارَاتٌ ضَوِئِيَّةٌ لِلْمُشَاةِ

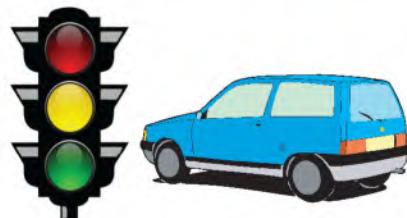


إِشَارَاتٌ ضَوِئِيَّةٌ لِلسيَّارَاتِ



١ نشاط

ما الفرق بين الإشارة الضوئية للسيارات والإشارة الضوئية للمشاة؟



- ◆ يتوقف السائق عندما تكون الإشارة باللون الأحمر.
- ◆ يستعد للوقوف عندما تكون الإشارة باللون الأصفر.
- ◆ يسير عندما تكون الإشارة باللون الأخضر.

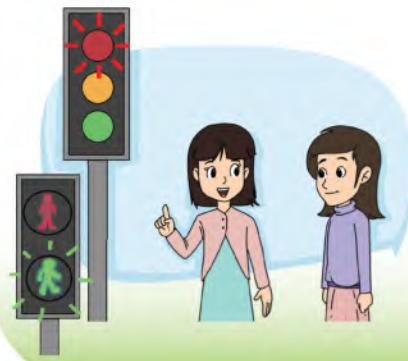
٢ نشاط

بم تَعْمَلُ الإشارةُ الضُّوئيَّةُ؟



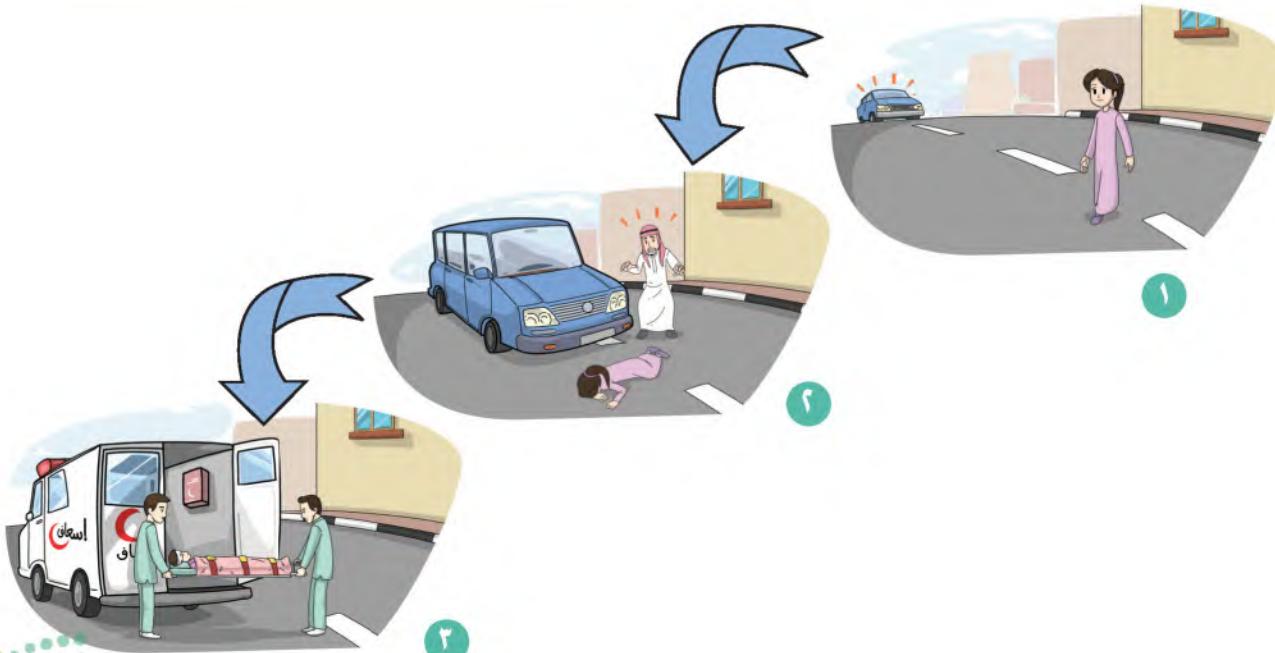
نَشَاط

٢



- أَعْبُرُ الشَّارِعَ عِنْدَمَا
- تُكُونُ إِشَارَةُ الْمُشَاةِ بِاللَّوْنِ
 - وَإِشَارَةُ السَّيَّارَاتِ بِاللَّوْنِ

اسْتَخْدِمِ الرُّسُومَ التَّخْطِيطِيَّةَ الْآتِيَّةَ؛ لِتَصِيفِ خُطُورَةَ عُبُورِ الشَّارِعِ مِنَ الْأَماْكِنِ غَيْرِ الْمُخَصَّصَةِ.



٢٧

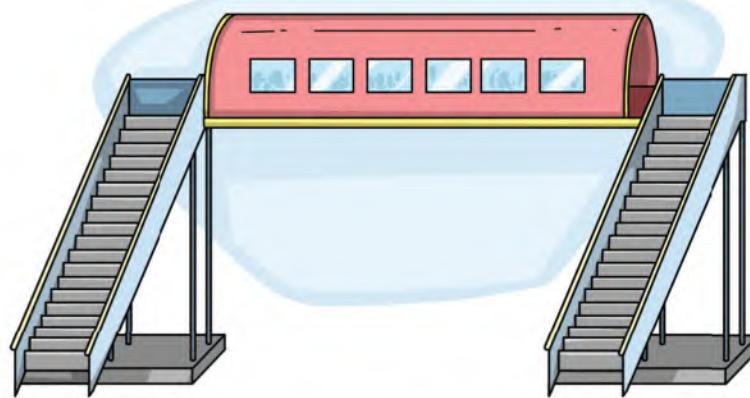
نَشَاط

٤

أُقْدِمَ نَصِيحةً لِلْطُّلَابِ أَثْنَاءَ عُبُورِهِمُ الشَّارِعِ.



◆ هل مدرستك قريبة من شارع رئيسي؟



◆ عند عبور الشوارع الرئيسية أحرص على استخدام جسر المشاة.

٢٨



أُطْبِقُ إِرْشاداتِ السَّلَامَةِ أَثنَاءِ عُبُورِهِمُ الشَّارِعِ،
فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

إِرْشاداتٌ عَامَّةٌ



- ❖ سِرْ عَلَى الرَّصِيفِ بَعْدَ عُبُورِ الشَّارِعِ.
- ❖ اُعْبُرِ الشَّارِعَ بِسُرْعَةٍ بَعْدَ أَنْ تَأْكُدَ مِنْ خُلُوِّهِ مِنَ السَّيَّارَاتِ.
- ❖ تَجَنَّبِ اللَّعِبِ فِي الشَّارِعِ.
- ❖ لَا تَتَحَدَّثْ مَعَ الْغُرَبَاءِ فِي الشَّارِعِ.

١ أَصِلُّ الضَّوْءَ الْمُنَاسِبَ مَعَ الإِشَارَةِ الصَّحِيحةِ



- ضَوْءُ الْاسْتِعْدَادِ.
- ضَوْءُ الْاِنْطِلاقِ.
- ضَوْءُ التَّوْقُفِ.

٢ أَلَوْنُ الإِشَارَاتِ الضَّوْئِيَّةِ بِاللَّوْنِ الصَّحِيحةِ وَالْمُنَاسِبِ:



٢ أكمل الأحرف الناقصة:

ش

أَسِيرُ عَلَى الـ

ف

.....

.....

ر

.....



أَسِيرُ فِي الـ



السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ

هل تُحِبُّ اللَّعِبَ؟ لِمَاذَا؟

لِلَّعِبِ عَدَّةُ فَوَائِدٌ مِنْهَا:

- ◆ تَنشِيطُ دَوْرَتِيِ الدَّمَوِيَّةِ، وَهُوَ مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى نُمُوٌّ جِسْمِيٌّ نُمُوٌّ صِحِّيًّا.
- ◆ اِكتِسَابُ مَهَارَاتٍ حَرَكَيَّةٍ تُسَاعِدُ عَلَى تَقوِيَّةِ جِسْمِيٍّ.
- ◆ الشُّعُورُ بِالْمُمْتَعَةِ وَالْبَهْجَةِ وَالسُّرُورِ.
- ◆ تَعْلُمُ عَدَدٌ مِنَ الْقِيمِ مِثْلِ التَّعَاوُنِ وَالْحُبُّ وَالْإِنْتِمَاءِ.
- ◆ كَسْبُ صَدَاقَاتٍ أَكْثَرَ عِنْدَ اللَّعِبِ الجَمَاعِيِّ.

نَشَاطٌ

أَتَحَدَّثُ عَنْ خَطَرِ تَعَرَّضِي لِأَثْنَاءِ لَعِبِي
وَكِيفَ تَصَرَّفْتُ؟

نشاط

٢

أَسْتَخْدِمُ الصُّورَ الْأَتِيَّةَ لِوَضْفِ بَعْضِ الْأَخْطَارِ فِي
أَمَّاَكِنِ اللَّعِبِ.



نشاط

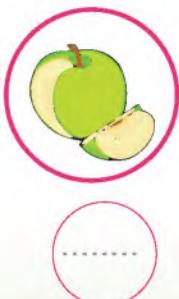
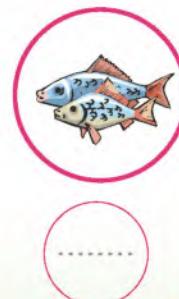
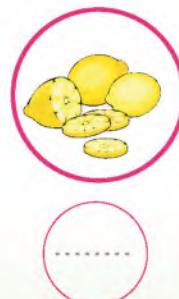
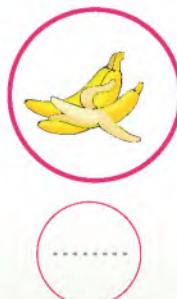
٢

أَتَعَاوَنْ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي كِتَابَةِ إِرْشَادَاتِ السَّلَامَةِ
الَّتِي تَقَيَّنَا - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْخَطَرِ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ.





أَكْتُبُ الْحَرْفَ الْأَوَّلَ مِنْ كُلَّ صُورَةٍ تَحْتَهَا، ثُمَّ أَجْمَعُ الْحُرُوفَ لِتُكَوَّنَ الْكَلِمَةُ الْمَطْلُوبَةُ.



◆ أَكْتُبُ الْكَلِمَةَ الْمَطْلُوبَةَ:

احذر.....



أَسْتَكْشِفُ مَكَانًا فِي مَدْرَسَتِي قَدْ أَتَعَرَّضُ فِيهِ لِلْإِصَابَاتِ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ وَأُقْدَمَ حَلَّاً لِمَنْعِ حُدُوتِ ذَلِكَ.



◆ قد أَتَعَرَّضُ لِبَعْضِ الْإِصَابَاتِ عِنْدَ إِهْمَالِي لِإِرْشَادَاتِ السَّلَامَةِ أَثنَاءِ اللَّعِبِ، مِنْهَا:



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ تَجَنَّبُ اللَّعِبَ عِنْدَ مَصَادِرِ الْخَطَرِ.
- ◆ احْتَرِمُ الْآخَرِينَ أَثنَاءَ اللَّعِبِ وَلَا تُسْبِيَّ إِلَيْهِمْ.
- ◆ لَا تَلْعَبُ بِصَحْبٍ فَتَكُونُ مَصْدَرًا لِإِرْعَاجِ الْآخَرِينَ وَإِيذَائِهِمْ.
- ◆ حافظ على مُمْتَلَكَاتِ الْوَطَنِ؛ لِيُسْقِي مَنَارَةً حَضَارِيَّةً جَمِيلَةً.



١ أَشْطُبُ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ دَاخِلَ الْمُرَبَّعِ، لِلْعُثُورِ عَلَى الْكَلِمَةِ الضَّائِعَةِ

ركض

أَمِنَ

خَطَر

قَفَزَ

لَعِبَ



أَكْتُبُ الْكَلِمَةَ الضَّائِعَةَ فِي الْفَرَاغِ الْآتِيِّ لِأُكْمِلُ بِهَا الْجُمْلَةَ الْمَطْلُوبَةَ، وَأَعْمَلُ عَلَى تَطْبِيقِهَا فِي حَيَايِيِّ :

أَخْرِصُ عَلَى الـ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ.

٤٦

١ أختار الكلمة المناسبة، وأضعها في الفراغ

المَطْبَخ

الكَهْرَباء

الثَّقَاب

الْتَّدْفِيَة

الْتَّنْظِيف

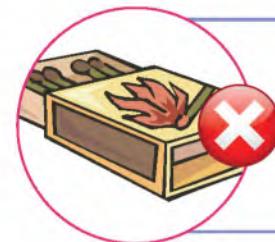
اللَّعِبُ مُفِيدٌ وَمُسَلٌّ وَلَكِنْ أَحْذَرُ مِنْ:



اللَّعِبُ بِأَدَوَاتٍ



اللَّعِبُ بِمَوَادٍ



اللَّعِبُ بِأَعْوَادٍ



اللَّعِبُ بِمَصَادِرٍ



اللَّعِبُ بِمَفَاتِيحٍ



وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.







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

الْوَحْدَةُ الثَّانِيَةُ

شَخْصِيٍّ

• كَيْفَ أَشْتَرِي؟

شُخْصِيَّتِي

كَيْفَ أَشْتَرِي؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَايَةِ الْوَحدَةِ:

- ◆ أن يشرح أهمية النقود في الشراء.
- ◆ أن يصنف النقود إلى فئات.





كيف أشتري؟

ما فائدة النقود؟

- المفاهيم الرئيسية:
- النّقود.
- الشراء.
- الادخار.



لِأشتَري بالنقود مَا أَحْتَاجُه
مِنْ مَقْصِفِ الْمَدْرَسَةِ:

- أَقِفُّ فِي الصَّفِّ وَلَا أَزَاحِمُ الْآخْرِينَ عِنْدَ الشَّرَاءِ.
- أُعْطَى الْبَائِعُ النُّقُودَ وَيُعْطِينِي مَا أَحْتَاجُهُ.
- أَتَأْكُدُ مِنْ عَدُّ النُّقُودِ الْمُتَبَقِّيَّةِ.



نشاط

أُقِيمَ مُشْتَرَياتِي مِنْ مَقْصِفِ الْمَدْرَسَةِ.
لَمْ يُعْجِبِنِي:

أَعْجَبَنِي:



لا نعم

هل عملية الشراء سهلة؟

◆ أَنَا أَعْرِفُ أَنَّ:

هَذَا رِيَالٌ وَاحِدٌ.



هَذِهِ خَمْسَةُ رِيَالَاتٍ.



هَذِهِ عَشَرَةُ رِيَالَاتٍ.



أَوْ



نَشَاطٌ



أصلُ الفئاتِ بِمَا يُعَادِلُهَا:



أَسْتَمِعْ وَأَنْشِدْ



عِنْدِي نِصْفُ رِيَالٍ، عِنْدَكِ أَنْتِ رِيَالٌ
هَذَا شَيْءٌ يُدْعَى الْمَالُ



جِينَ نَرْوُحُ إِلَى الدُّكَانِ
وَنَرَى أَشْكَالًا وَانْ



نُعْطِي الْبَائِعَ مِمَّا مَعَنَا
وَبِهَا نَأْخُذُ مَا يَنْفَعُنَا



لَوْلَا الْمَالُ لَمَّا أَغْطَانَا
مِمَّا قَدْ مَلَأَ الدُّكَانَ *



الفکر الناقد



ما اسم العملة النقدية في المملكة العربية السعودية؟

التفسير الإبداعي



مَاذَا لَوْ فَقَدْتَ مَصْرُوفَكَ الْيَوْمِيَّ عِنْدَ ذَهَابِكِ لِالشَّرَاءِ مِنْ
مَقْصِفِ الْمَدْرَسَةِ، كَيْفَ تَتَصَرَّفُ؟

إرشادات عامة



- ◆ الْبَيْعُ وَالشَّرَاءُ فِي الْمَقْصِفِ يُشْبِهُ الْبَيْعَ وَالشَّرَاءَ فِي السُّوقِ.
 - ◆ عَدْكَ لِنُقُودِكَ قَبْلَ الشَّرَاءِ وَبَعْدَهُ، وَحِرْصُكَ عَلَيْهَا جَيِّدًا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
 - ◆ أَشْتَرِي مَا أَحْتَاجُهُ بِحَدْدِودِ قُدْرَةِ الْدِيَالِيَّةِ.
 - ◆ لَيْسَ ضَرُورِيًّا صَرْفُ جَمِيعِ النُّقُودِ الَّتِي مَعَكَ فِي الْيَوْمِ نَفْسِهِ.
 - ◆ شِرَاؤُكَ لَيْسَ لِكُلِّ مَا يُعْجِبُكَ، بَلْ احْتِيَاجَاتِكَ فَقَطَ.
 - ◆ مَا تُعْطَى مِنْ مَالٍ يُسَمَّى مَصْرُوفًا، وَإِذَا وَفَرْتَ مِنْهُ مَبْلَغاً يُسَمَّى ادْخَارًا.



أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ عَدْدِ الرِّيَالَاتِ الَّتِي يَرُدُّهَا لِي الْبَائِعُ:



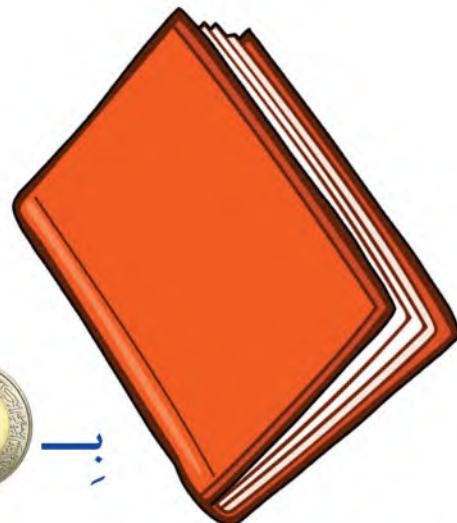
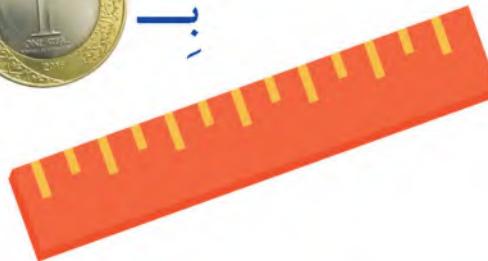
أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ عَدْدِ الرِّيَالَاتِ الَّتِي يَرُدُّهَا لِي الْبَائِعُ:



٢ ذهبت إلى المكتبة و مع

أدواتي المدرسية:

لشراء



أحيط الأشياء التي اشتريتها:

بكم اشتريتها؟

كم بقي معك؟



وَحدَةُ شَخْصِيَّتِي

أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ 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.

١٠

الْوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

► تَنْظِيمُ الْوَقْتِ



الْمِنْتَرُ الْعَالِيُّ
Ministry of Education
١٤٣٥ - ١٤٤٧

وَقْتِي

تَنْظِيمُ الْوَقْتِ



يُتوقعُ من الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

◆ أَنْ يُعَبِّرَ عَنْ مَفْهُومِ وَقْتِ الفَرَاغِ.

◆ أَنْ يُعِرِّضَ فِكْرَةً لِاسْتِشَامِ وَقْتِ الفَرَاغِ.



تَنْظِيمُ الْوَقْتِ



المفاهيم الرئيسية:
• الوقت.
• وقت الفراغ.

- خلق الله الليل والنَّهار، وَجَعَلَ كُلَّا مِنْهُمَا عَالَمَةً لِنَسْتَدِلُّ بِهَا عَلَى الْوَقْتِ.
- تَعَاقُبُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ يُسَاعِدُنَا عَلَى تَنْظِيمِ وَقْتِنَا.
- نَنَامُ لَيْلًا وَنَسْتَيقِظُ نَهارًا فَكَيْفَ نَقْضِي وَقْتَنَا طَوَالَ الْيَوْمِ؟



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



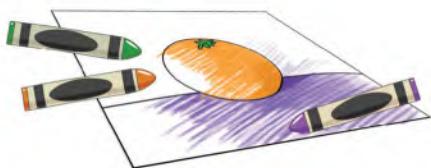
◆ كُلُّ عَمَلٍ نَّقُومُ بِهِ يَحْتَاجُ وَقْتًا.



أَتَحَدَّثُ مَعَ أَصْدِقَائِيِّ، كَيْفَ أَقْضِيَ يَوْمَيِّ؟



وقت الفراغ هو الوقت الذي لا أعمل فيه.
ينبغي قضاء وقت الفراغ بعمل مفيد مثل:



الرسم والتلوين.



القراءة المفيدة لحفظ القرآن وقراءة القصص.



الألعاب البدنية المفيدة.



أعمال أخرى، أكتبها



ما القصص التي أفضل قرأتها؟
أقص على الطلاب قصة قرأتها وأعجبتني.



آخرِصُ عَلَى الْقِرَاءَةِ بِاسْتِمْرَارٍ وَلَكِنْ لَا أَنْسَى:

- ◆ أَنْ أُبَعِّدَ الْكُتُبَ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.
- ◆ أَنْ أُحَافِظَ عَلَى الْكُتُبَ بَعْدَ الْكِتَابَةِ عَلَيْهَا.
- ◆ أَنْ أُرَتِّبَ مَكْتَبَتِي فِي الْمَنْزِلِ وَلَا أُهْمِلَهَا.
- ◆ أَنْ أَتَبَادِلَ الْكُتُبَ وَالْقَصَصَ الْمُفِيْدَةَ مَعَ أَصْدِقَائِيِّ.
- ◆ أَنْ أَتَعَلَّمَ مِمَّا أَقْرَأُ مِنَ الْقَصَصِ وَالْكُتُبِ.
- ◆ أَنْ أَسْأَلَ عِنْدَمَا أَقْرَأَ عَنِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَا أَفْهَمُهَا.
- ◆ أَنْ أُدُونَ مَا يُعْجِبُنِي فِي مُذَكَّرَاتِ خَاصَّةِ بِيِّ.



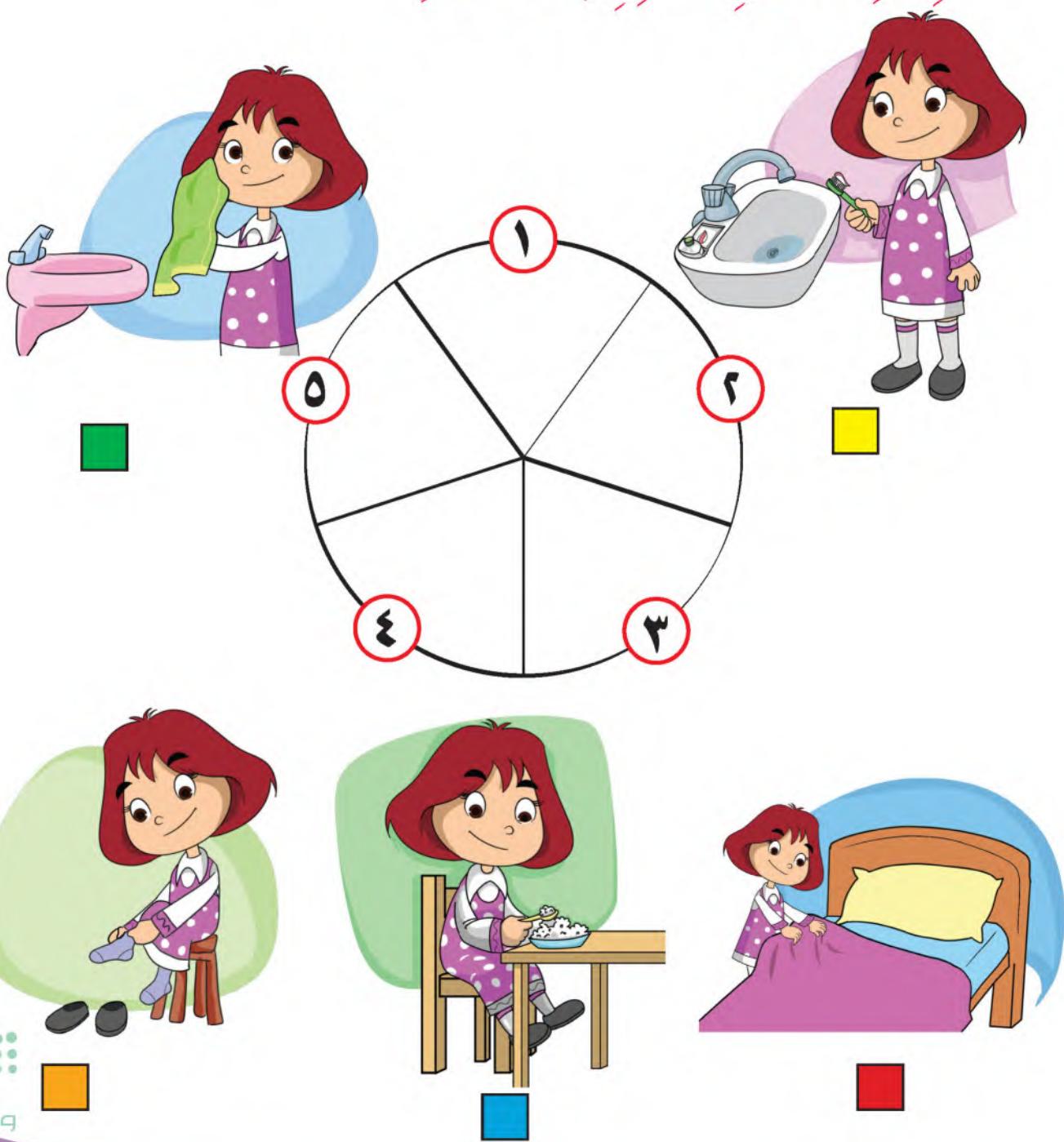
إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ لِكُلِّ شَخْصٍ وَقْتٌ فَرَاغٌ يَعْمَلُ فِيهِ مَا يُحِبُّهُ.
- ◆ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ.
- ◆ اللَّعِبُ مُمْتَعٌ وَلَكِنْ لَا تَقْضِ فِيهِ كُلَّ الْوَقْتِ.
- ◆ الْعَبَثُ بِالْكُتُبِ عَمَلٌ غَيْرُ لائِقٍ.



هيا نصرح

١ أَرْتَبْ مَا أَقُومُ بِهِ فِي يَوْمِي، فَأَلَوْنُ كُلَّ جُزْءٍ فِي الدَّائِرَةِ
بِلَوْنِ الْمُرَبَّعِ التَّابِعِ لِكُلِّ صُورَةِ:





وِحدَةُ وَقْتِي

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



الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

غَذَائِيٌّ

◦ الْإِفْطَارُ الصَّحِيُّ.



غذائي

الإفطار الصحي



يُتوقعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَايَةِ الِوِجْدَةِ:

- ◆ أنْ يُعَبِّرَ عَنْ مَفْهُومِ الْإِفْطَارِ الصَّحِيِّ.
- ◆ أنْ يُفَسِّرَ أَهْمَىَّةَ تَنَاوِلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ لِلْجَسْمِ.





الإِفَطَارُ الصَّحِيُّ



المُفَاهِيمُ الرَّئِيْسَةُ :
• الفَطُورُ.
• الصَّحِيُّ.

كَمْ وَجْهَةَ نَتَنَاؤلُ فِي الْيَوْمِ؟



مَتَى تَتَنَاؤلُ وَجْهَةَ الْفَطُورِ؟

٢ نشاط

لِمَ تُعَدُّ وَجْهَةُ الْفَطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ؟



السَّبَبُ وَالنَّتِيْجَةُ

- إِمْدادُ الْجَسْمِ بِالْطَّاقَةِ الْلَّازِمَةِ وَالضَّرُورِيَّةِ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِبِ.
- زيادةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيَّةِ الذَّاكِرَةِ.
- الْحُصُولُ عَلَى الْفِيَتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ الْضَّرُورِيَّةِ.

تناولُ الْفَطُورِ
صَبَاحًا



تُسَمَّى أَوَّلُ وَجْهَةٍ يَتَّنَاهُ الْمُسْلِمُ بَعْدَ غُرُوبِ
الشَّمْسِ فِي رَمَضَانَ وَجْهَةُ الْفَطُورِ.



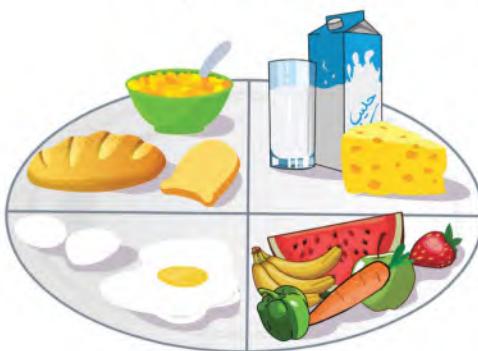
نَشَاطٌ

٢

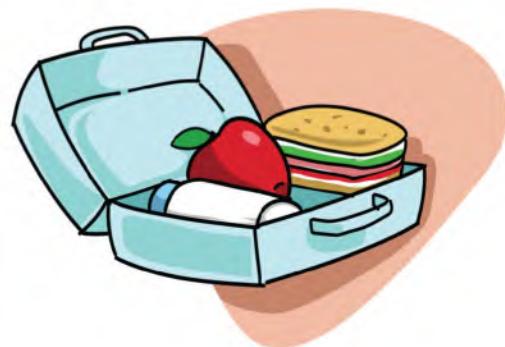


مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الْفَطُورِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

◆ أَتَنَاؤِلُ وَجْبَةَ فَطُورٍ صِحِّيَّةً مُتَنَوِّعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ، وَالْخُبْزِ وَالْحُبُوبِ، وَالْفَوَاكهِ وَالْخَضْرَاءِاتِ.



◆ أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَمَعِي وَجْبَةٌ مَدْرَسِيَّةٌ خَفِيفَةٌ.



لِمَعْرِفَةِ الْفَرْقِ بَيْنَ وَجْبَةِ
الْفَطُورِ فِي الْبَيْتِ وَفِي
الْمَدْرَسَةِ اطْلُعْ عَلَى
كُتُبِ جُرْعَةٍ وَغَيْرِهِ.



٤ نشاط

أَخْتارُ مِنَ الْأَصْنافِ الْأَتِيَّةِ لِتَكُونِ وَجْهَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صِحَّيَّةٍ

وَمُتَنَوِّعَةٍ



- ♦ تَنَاهُلُ الْوَجْهَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لَا يُغْنِي عَنْ تَنَاهُلِ وَجْهَةِ الْفَطُورِ قَبْلَ الدَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ .
- ♦ أُرْتِبْ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ فِي الْحَقِيقَةِ الْخَاصَّةِ بِهَا .

٥ نشاط

أَكْتَشِفُ الْخَطَاًءَ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ .





يُعَدُّ المَاءُ مِنْ أَكْثَرِ الْعَنَاصِرِ أَهْمِيَّةً لِلْجَسْمِ لِذَلِكَ لَا تَنْسَ شُرْبَ
الْمَاءِ بِاِنْتِظَامٍ خِلَالَ الْيَوْمِ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ يَجِبُ أَنْ يَحْتَوِي فَطُورُكَ عَلَى الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا.
- ◆ احْرِصْ عَلَى تَنَاوِلِ الْفَوَاكِهِ وَالخَضْرَاءِ وَالْأَوْتُومَاتِ يَوْمِيًّا.
- ◆ احْرِصْ عَلَى شُرْبِ الْمَاءِ بِاِنْتِظَامٍ يَوْمِيًّا.
- ◆ لَا تَتَضَعْ وَجْهَتَكَ الْمَدْرَسِيَّةَ مَعَ كُتُبِكَ.
- ◆ اشْتَرِ الْأَطْعَمَةَ الْمُفِيَّدَةَ؛ لِتَنَاوِلِهَا أَثْنَاءَ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
- ◆ اِغْسِلْ يَدِيْكَ قَبْلَ تَنَاوِلِ طَعَامِكَ.
- ◆ تَنَاوِلْ الطَّعَامَ وَأَنْتَ جَالِسٌ.
- ◆ قُلْ بِسْمِ اللَّهِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ بَعْدَ الْاِنْتِهَاءِ مِنْهُ.
- ◆ ضَعْ بَقَايَا الطَّعَامِ فِي مَكَانِهَا الْمُخَصَّصِ.
- ◆ اِهْتَمْ بِنَظَافَةِ فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.



وِحدَةُ غِذَائِي

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



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

تمارين عامة



تَمَارِينٌ عَامَّةٌ

١ أُحِيطُ الشَّكْلَ الصَّحِيحَ بِدَائِرَةٍ:

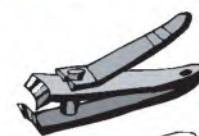


١ أَصِلُ الصُّورَ فِي الْعَمُودِ (أ) بِمَا يُنَاسِبُهَا فِي الْعَمُودِ (ب):

(ب)

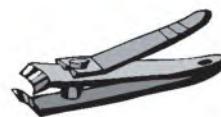


(أ)



تَمَارِينِ عَامَّةٍ

٢ أَخْتارُ الْمُنَاسِبَ لِسَلَامَةِ قَدَمِيِّ بِوَضْعِ عَلَامَةِ (✓) فِي الشَّكْلِ الْأَتَيِّ:



٤ أُحِيطُ عُمْلَةَ بِلَادِيِّ بِدَائِرَةِ:



٥ أَبْحُثُ عَنْ حَلٌّ لِرَمِيلِيِّ الذِي:

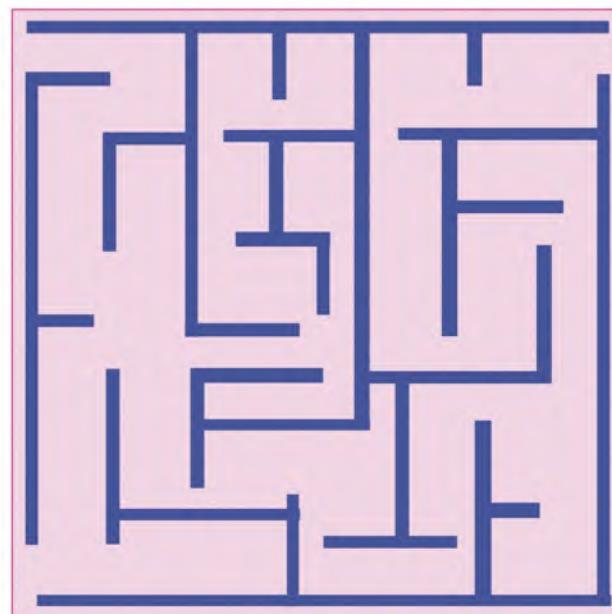
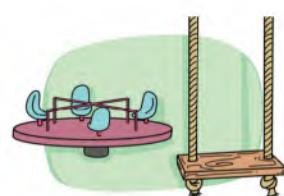
١. لَا يَدْخُرُ مِنْ مَصْرُوفِهِ.

٢. لَا يُشْغِلُ وَقْتَ فَرَاغَهُ بِشَيْءٍ مُفِيدٍ.

٣. لَا يَتَنَوَّلُ وَجْهَةَ الْإِفْطَارِ.

تَمَارِينِ عَامَّةٍ

١ أُسَاعِدُ يَاسِرَ لِيَلْعَبَ بِالْأَلْعَابِ الْآمِنَةِ:



أَرْسِمُ □ تَحْتَ الإِشَارَةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلسيَّارَاتِ، وَ △ تَحْتَ الإِشَارَةِ الضَّوْئِيَّةِ
لِلْمُشَاةِ:

