

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول الابتدائي
الجزء الثاني من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

ح) 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 ؛ ٥٢١ ، ٢٥ 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 بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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 والمهارات 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 للمتعلم كي يفكر ويحاور ويُعبّر 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 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 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 الصُم.

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

مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبيهَ إلى أن بعضَ الأسئلة والأنشطة ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيث إن فيها مساحةً لإبداءِ الرأي ووجهاتِ النظر، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلُّم والتفكير ودعمِ الثقةِ بالنفس لدى المتعلِّم.

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.



أناشيء يسيرة تُقدِّم للمتعلِّم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلبُ منه حفظها، بل يُردِّدها مع المعلم فقط.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يُحدِّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلَّم لغة الإشارة.



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٧	دليل الأسرة	
١١	نظافة الوجه	صحتي وسلامتي
١٧	نظافة اليدين و القدمين	
٢٦	نظافة الأسنان	
٣٥	السلامة أثناء عبور الشارع أو اللعب	
٥٣	كيف أشتري؟	شخصيتي
٦٣	تنظيم الوقت	وقتي
٧١	الإفطار الصحي	غذائي
٧٧	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 تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة	٢٦
	نشاط (أسري).	٢٧
	نشاط (ختامي).	٣١
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٤٨
شخصيتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٠
وقتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٨
غذائي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٧٦



الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

◀ نَظَافَةُ الْوَجْهِ

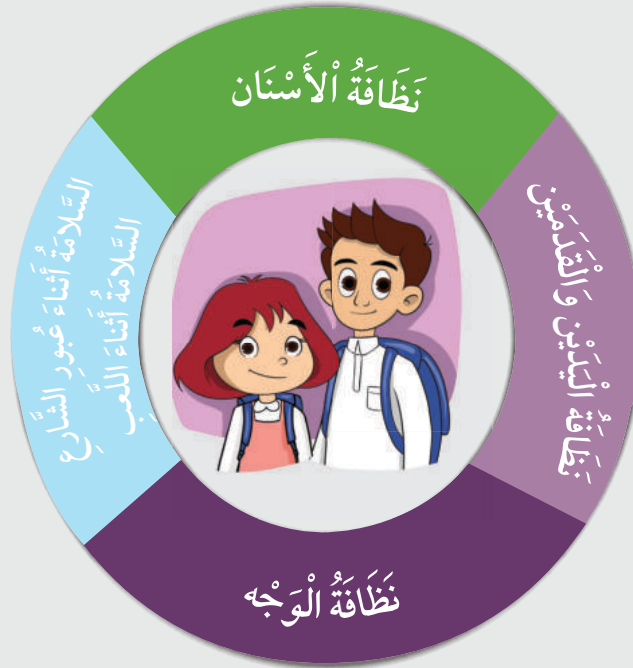
◀ نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ

◀ نَظَافَةُ الْأَسْنَانِ

◀ السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ عُبُورِ الشَّارِعِ

/ السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ اللَّعْبِ

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ طَرِيقَةَ تَنْظِيفِ الْوَجْهِ عَمَلِيًّا.
- ◆ أَنْ يُصَنِّفَ أَدَوَاتِ الْعِنَايَةِ بِالْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
- ◆ أَنْ يُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْمَحَافَظَةِ عَلَى نَظَافَةِ الْأَسْنَانِ.
- ◆ أَنْ يَسْتَنْتِجَ قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ عُبُورِ الشَّارِعِ.
- ◆ أَنْ يُعَبِّرَ عَنْ قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ اللَّعْبِ.





نَظَافَةُ الْوَجْهِ

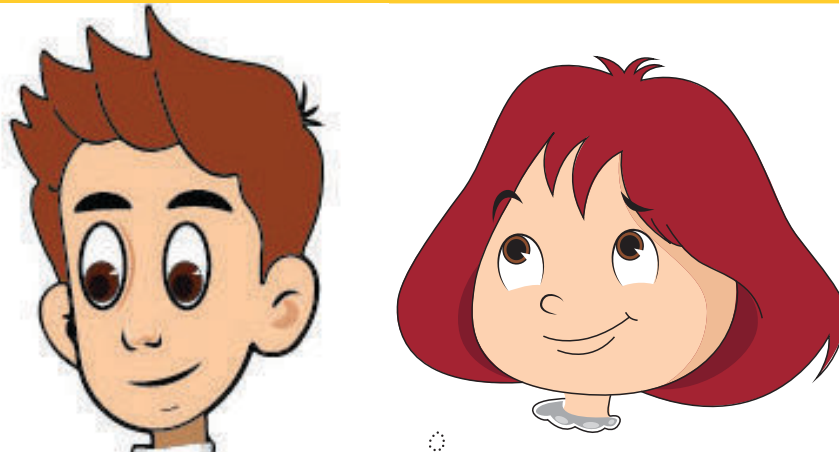
جُزْءٌ مِنَ الْجِسْمِ، فِيهِ الْعَيْنَانِ
وَالْأَنْفُ وَالْفَمُ، فَمَا هُوَ؟

المفاهيم الرئيسة:

• النظافة.

• الوجه.

• نظافة الوجه.



الوجه



لِمَ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَى وَالْفَتَاةِ مُتَسَخِّخًا؟





◆ أَنْظِمُ أَفْكَارِي:

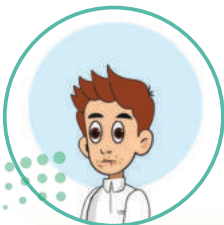
كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَى وَجْهِهِ نَظِيفًا؟
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ.
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.
أَجْفِفُهُ بِرَفْقٍ.



أَفْتَرِضُ أَنَّي ذَهَبْتُ فِي نِزْهَةٍ بَرِّيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ
لَدَيَّ مَاءٌ أَغْسِلُ بِهِ وَجْهِي؛ أَقْتَرِحُ طَرَائِقَ بَدِيلَةٍ
لِتَنْظِيفِهِ.



أَكْتُشِفُ الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



◆ الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِتَنْظِيفِ أَجْزَاءِ وَجْهِهِ:



أُنْظِفُ أَنْفِي بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْمَاءِ.



أُنْظِفُ أُذُنِي مِنَ الْخَارِجِ
بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ
الْخَارِجِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.



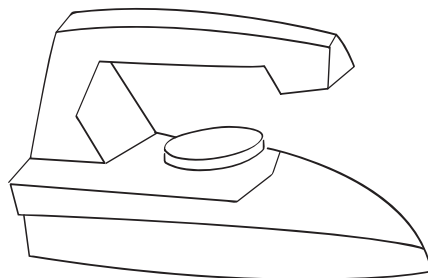
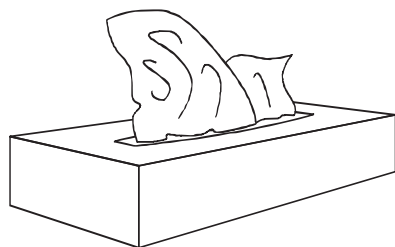
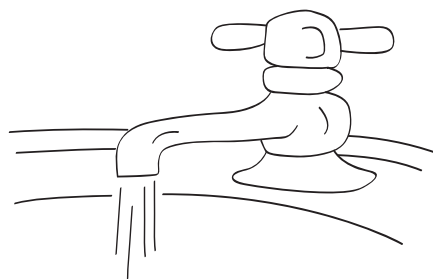
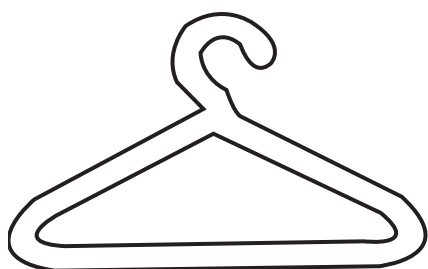
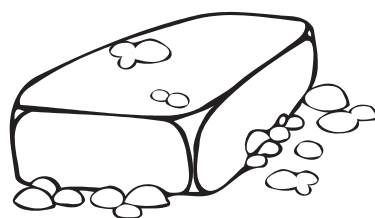
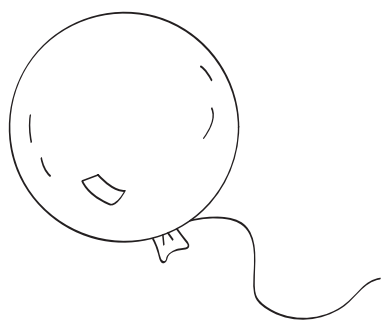
إرشادات عامة

- ◆ الحرص على النظافة يقي من الأمراض.
- ◆ تغميض العينين عند غسل الوجه بالماء والصابون أمر ضروري.
- ◆ استخدام الكريم المرطب بعد غسل الوجه يحافظ على نضارته.
- ◆ النوم الكافي يريح الوجه والعيّن.
- ◆ تنظيف الأنف والأذنين بطريقة خاطئة يعرضك للخطر.

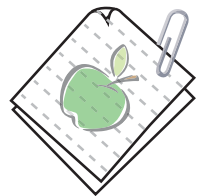
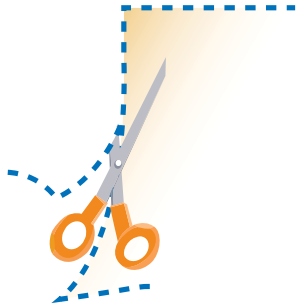




١ أَلَوْنُ أَدَوَاتِ نِظَافَةِ الْوَجْهِ:



٢ أجمع وألصق صوراً لأدوات نظافة الوجه:



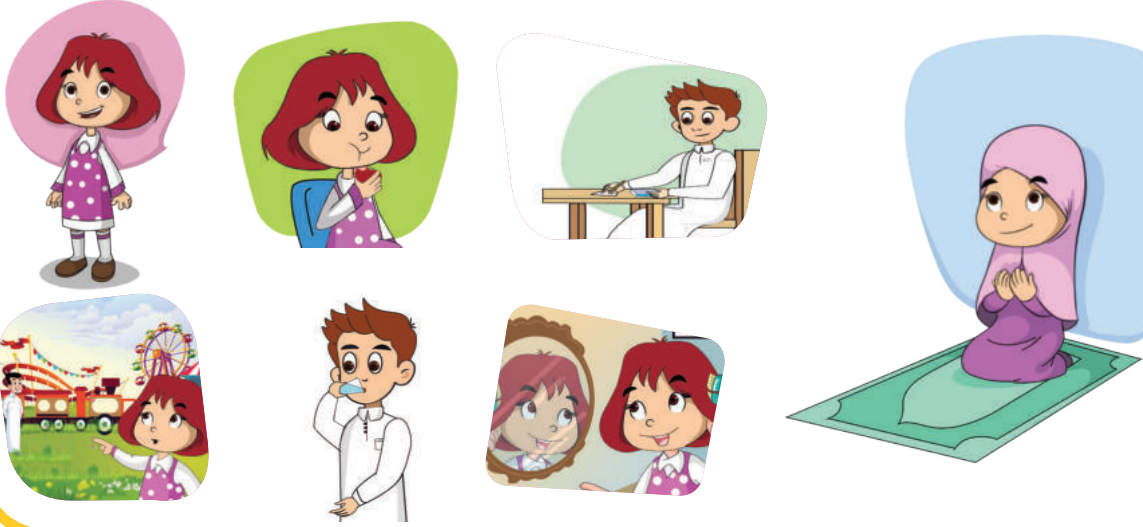


نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ

فِيمَ تَسْتَخْدِمُ يَدَيْكَ وَ قَدَمَيْكَ خِلَالَ الْيَوْمِ ؟

المفاهيم الرئيسة :

- نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ.
- نَظَافَةُ الْقَدَمَيْنِ.



أَتَحَدَّثُ مَعَ الطُّلَّابِ وَمُعَلِّمِي حَوْلَ اسْتِخْدَامَاتٍ أُخْرَى لِلْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.



أُشَارِكُ الطُّلَّابَ فِي لُعْبَةٍ أَسْتَخْدِمُ فِيهَا يَدَيَّ وَقَدَمَيَّ.

◆ أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ:



مَاذَا تَرَى فِي الصُّورَةِ ؟
مَا اسْمُ هَذِهِ الْكَائِنَاتِ الدَّقِيقَةِ ؟
كَيْفَ يُمَكِّنُكَ التَّخَلُّصُ مِنْهَا ؟



أَجْمَعُ الْأَدَوَاتِ الَّتِي أحتاجُهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ
وَالْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي سَلَّةِ التَّسْوِيقِ.



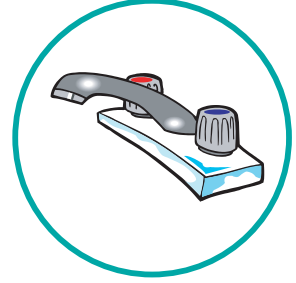
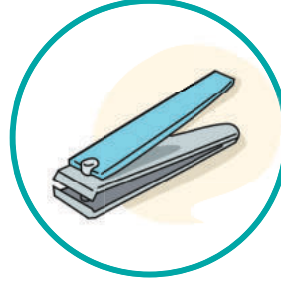
◆ مَتَى يَجِبُ أَنْ أَغْسِلَ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ؟



يَحْتَفِلُ الْعَالَمُ بِاليَوْمِ
الْعَالَمِيِّ لَغَسْلِ
الْيَدَيْنِ فِي اليَوْمِ
الخَامِسِ عَشَرَ مِنْ
شَهْرِ أُكْتُوبَرِ كُلِّ عَامٍ.



◆ أَسْمِي الْأَدَوَاتِ الَّتِي أَسْتَخْدِمُهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ وَالْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



مِنْ الْإِجْرَاءَاتِ الْإِحْتِرَازِيَّةِ
وَالْتِدَابِيرِ الْوَقَائِيَّةِ، غَسْلُ
الْأَيْدِي بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ أَوْ
اسْتِعْمَالُ مُعَقِّمِ الْكُحُولِ،
لَمْنَعِ انْتِقَالَ الْجَرَائِمِ
وَالْفَيْرُوسَاتِ مِثْلِ
(كوفيد- ١٩).



أُطَبِّقُ طَرِيقَةَ غَسْلِ يَدَيَّ وَتَجْفِيفِهَا
بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ كَمَا يَأْتِي:



النشاط ٤ السبب والنتيجة



يُؤدِّي إِلَى الْمُحَافَظَةِ
عَلَى صِحَّتِكَ.

حِرْصُكَ عَلَى غَسْلِ
يَدَيْكَ قَبْلَ الْأَكْلِ.

الإصابة بالأمراض.

عِنْدَمَا تُهْمَلُ غَسْلَ يَدَيْكَ
طَوَالَ الْيَوْمِ، مَاذَا يَحْدُثُ لَكَ؟

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



بِيَدِي أَكُلُ بِيَدِي أَشْرَبُ
بِيَدِي أَعْمَلُ مَا يَنْفَعُنِي
سَأَنْظِفُهَا كَيْ تَحْمِيَنِي
فِيَدِي نِعْمَةُ رَبِّي الْكُبْرَى
بِيَدِي أَكْتُبُ بِيَدِي أَلْعَبُ
وَبِهَا أَعْمَلُ مَا يُسْعِدُنِي
مَنْ أَوْسَاخٌ قَدْ تُؤْذِنِي
وَلَهُ سَوْفَ أَدِيمُ الشُّكْرَا*

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.

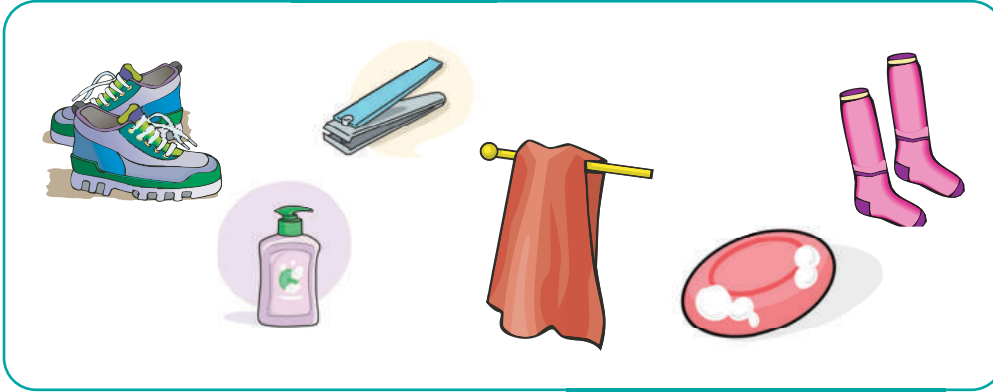


مَاذَا تُسَمِّي لُغَةَ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ؟



لُغَةُ الإِشَارَةِ.

◆ لِسَلَامَةِ قَدَمِي وَحِمَايَتِهَا أَسْتَخْدِمُ مَا يَأْتِي:



لِأَصَابِعِ الْيَدِ
أَسْمَاءٌ هِيَ:
خُنْصُر - بُنْصُر
وُسْطَى - سَبَّابَةٌ
إِنْهَام.

◆ تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ
الرَّائِحَةِ الْكَرِيهَةِ.

◆ لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى
حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ.





أَضَعُ عَلَامَةً ✓ أَمَامَ التَّصَرُّفِ الَّذِي قُمْتُ بِهِ الْيَوْمَ:

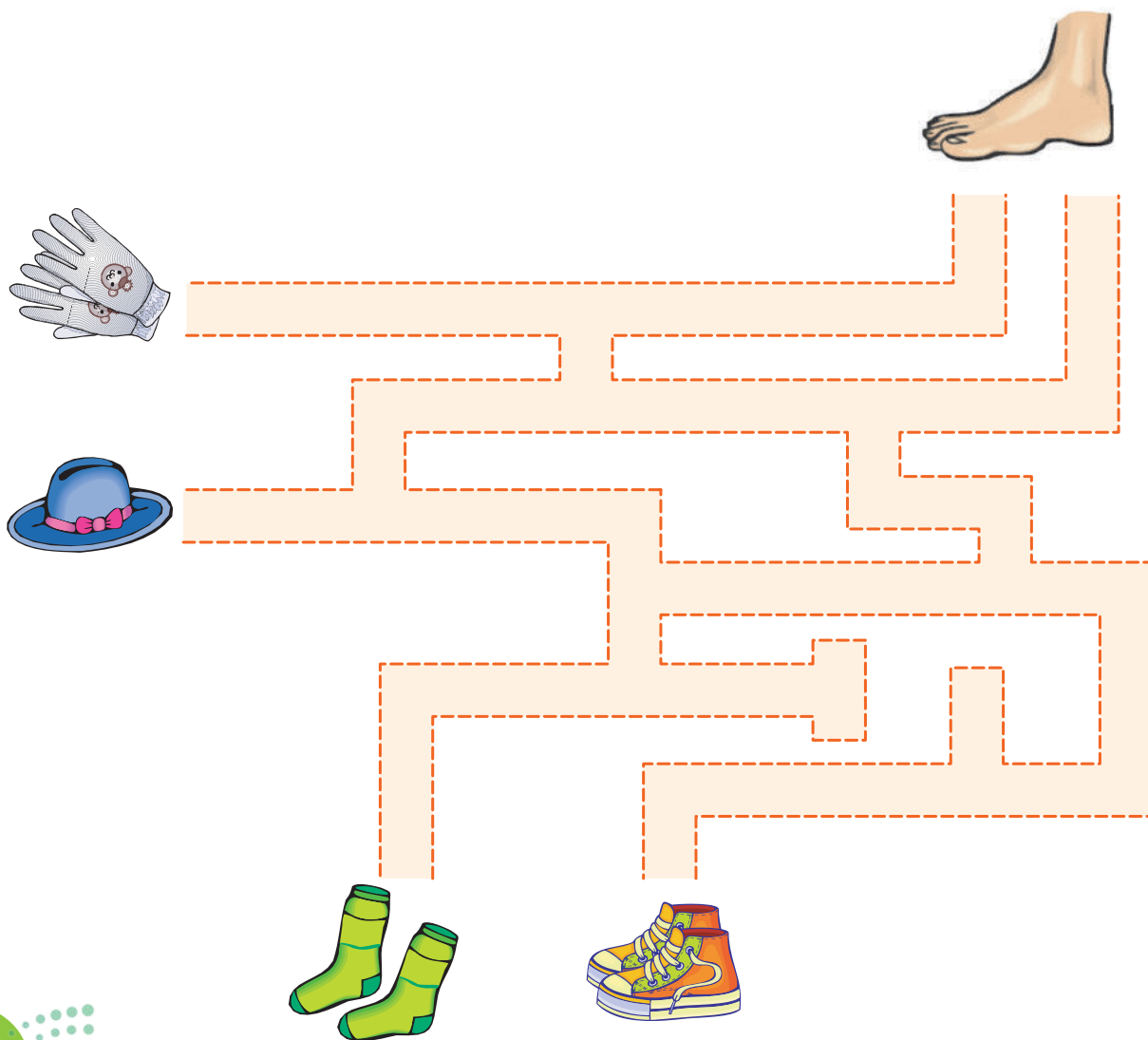


إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ الْحِرْصُ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِكَ.
- ◆ لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ.
- ◆ تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الْكَرِيهَةِ.
- ◆ طَرِيقَةُ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ هِيَ لُغَةُ الْإِشَارَةِ.



١ أساعد القدم للوصول إلى ما يحميها:



٢ أرسم ○ حول الأشكال الصحيحة :



٣ أَحَدُ يَدِي بِالْقَلَمِ، ثُمَّ أُؤَنِّهَا :

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

٢٥

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1446



نظافة الأسنان

مَاذَا لَوْ أَنَّنَا بِلَا أَسْنَانٍ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الأسنان.
- نظافة الأسنان.

أسرتي العزيزة



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

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



الكلام



الانتماسة



المضغ





أَنَا أَدَاةٌ مِنْ أَدَوَاتِ النَّظَافَةِ وَالْعِنَايَةِ يَسْتَعْمِلُنِي الْجَمِيعُ
لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى نِظَافَةِ أَسْنَانِهِمْ، فَمَنْ أَنَا؟

لِكُلِّ شَخْصٍ
فُرْشَاةُ أَسْنَانٍ
خَاصَّةٌ بِهِ
وَيُغَيِّرُهَا بَيْنَ
مُدَّةٍ وَأُخْرَى.



♦ أَنَا أَحِبُّ أَنْ أَنْظِفَ أَسْنَانِي بِاسْتِخْدَامِ :



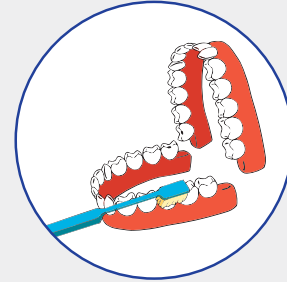
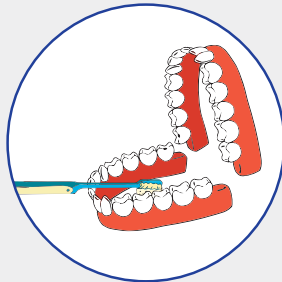
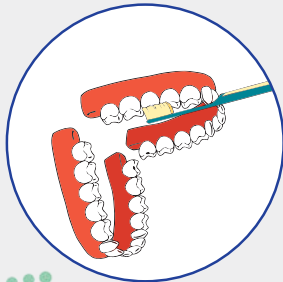
فُرْشَاةِ الْأَسْنَانِ وَالْمَعْجُونِ.

أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَ :

لَا حِظًا تَطْبِيقَ أَبْنَائِكُمَا لِنَظْفِيفِ أَسْنَانِهِمْ بِالْفُرْشَاةِ وَالْمَعْجُونِ بِطَرِيقَةٍ
صَحِيحَةٍ كَمَا فِي الشَّكْلِ الْآتِي :





مَا السَّوَاكُ؟ وَفِيمَ يُسْتَخْدَمُ؟



السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ



الإِصَابَةُ بِالتَّسْوُسِ.

إِهْمَالُ تَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ.

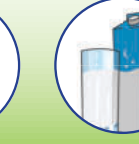
لِتَبْدُو أَسْنَانِي جَمِيلَةً:



٣

نَشَاط

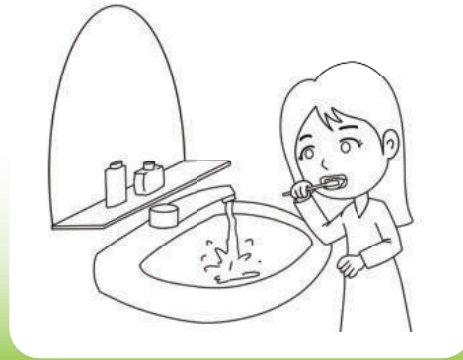
أَصِلْ بَيْنَ الطَّعَامِ وَالسِّنِّ الْمُنَاسِبِ:



٤

نَشَاط

أُناقِشُ سُلُوكَ الْفَتَاةِ، ثُمَّ أَلَوِّنُ بِالْأَلْوَانِ الْمُنَاسِبَةِ.





أَنْصَحُ الطُّلَّابَ بِعَدَمِ اسْتِخْدَامِ أَسْنَانِهِمْ لِفَتْحِ
الْعَلَبِ أَوْ لِكَسْرِ الْمَوَادِّ الصُّلْبَةِ.



لِلْأَسْنَانِ
أَسْمَاءٌ، اسْأَلْ
مُعَلِّمَكَ عَنْهَا.



◆ أنواع الأسنان: لَبَنِيَّةٌ، وَدَائِمَةٌ.

التفكير الناقد



لِمَ تُسَمَّى الْأَسْنَانُ اللَّبَنِيَّةُ بِهَذَا الْاسْمِ؟

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



فَازْدَادَ السُّوسُ بِأَسْنَانِي
لِيَزِيدَ عَلَيَّهَا أَحْزَانِي
أَنْ أَكُلَ شَيْئًا يَنْفَعُنِي
مِنْ كُلِّ طَعَامٍ يَحْرُمُنِي
أَغْسِلْ أَسْنَانِي تُؤْذِينِي*

أَغْفَلْتُ نَظَافَةَ أَسْنَانِي
وَأَتَّاهَا يُضْعِفُ قُوَّتَهَا
لَوْلَا أَسْنَانِي لَمْ أَقْدِرْ
فَإِذَا مَا السُّوسُ مَشَى فِيهَا
الْحَلَوَى كَثُرَتْهَا إِنْ لَمْ

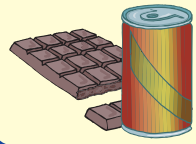


أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:

تَابِعَا تَقْيِيمَ أَبْنَائِكُمَا لَأَنْفُسِهِمْ فِي الْوَقْتِ الَّذِي نَظَّفُوا أَسْنَانَهُمْ بِوَضْعِهِمْ
عَلَامَةً ✓ فِي الْجَدُولِ الْآتِي وَقَدِّمًا لَهُمُ النَّصَائِحَ الْمُنَاسِبَةَ.

أَفْرِشْ أَسْنَانِي	بَعْدَ الْأَكْلِ	قَبْلَ النَّوْمِ	بَعْدَ تَنَاوُلِ الْحَلْوَى
			
الأحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			



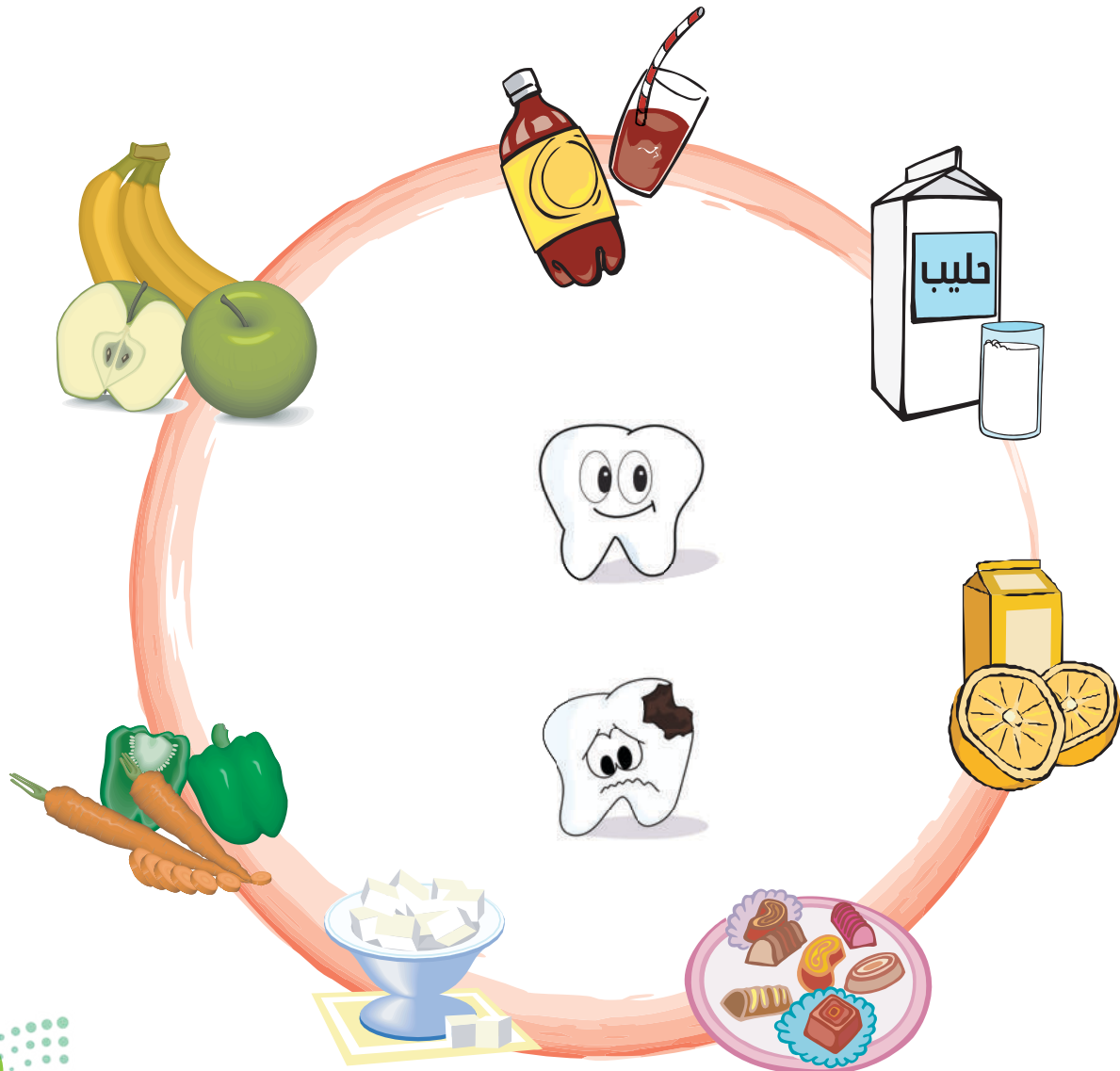
إرشادات عامة

- ◆ شُرْبُ الحَلِيبِ يُقَوِّي الأَسْنَانَ.
- ◆ لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَةٌ خَاصَّةٌ بِهِ، يُغَيَّرُهَا بَيْنَ مُدَّةٍ وَأُخْرَى.
- ◆ السُّوسُ يُهَاجِمُ الأَسْنَانَ المُهْمَلَةَ، فَنَظْفِهَا بَعْدَ تَنَاوُلِ الحَلْوَى وَقَبْلَ النَّوْمِ.
- ◆ مِقْدَارُ كُوبٍ مِنَ المَاءِ يَكْفِي لِنَظْفِ الأَسْنَانِ، وَيَمْنَعُ هَذَرَ المَاءِ.
- ◆ أَسْنَانُكَ اللَّبَنِيَّةُ تَسْقُطُ وَتَظْهَرُ أَسْنَانُ جَدِيدَةٌ دَائِمَةً.
- ◆ طَرَفُ السَّوَاكِ المُسْتَخْدَمِ يُقْصُّ يَوْمِيًّا.

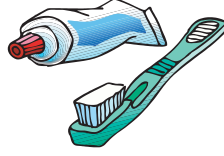
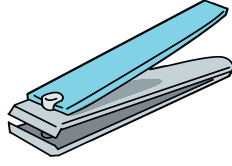


هَيَّا نَمْرَحْ

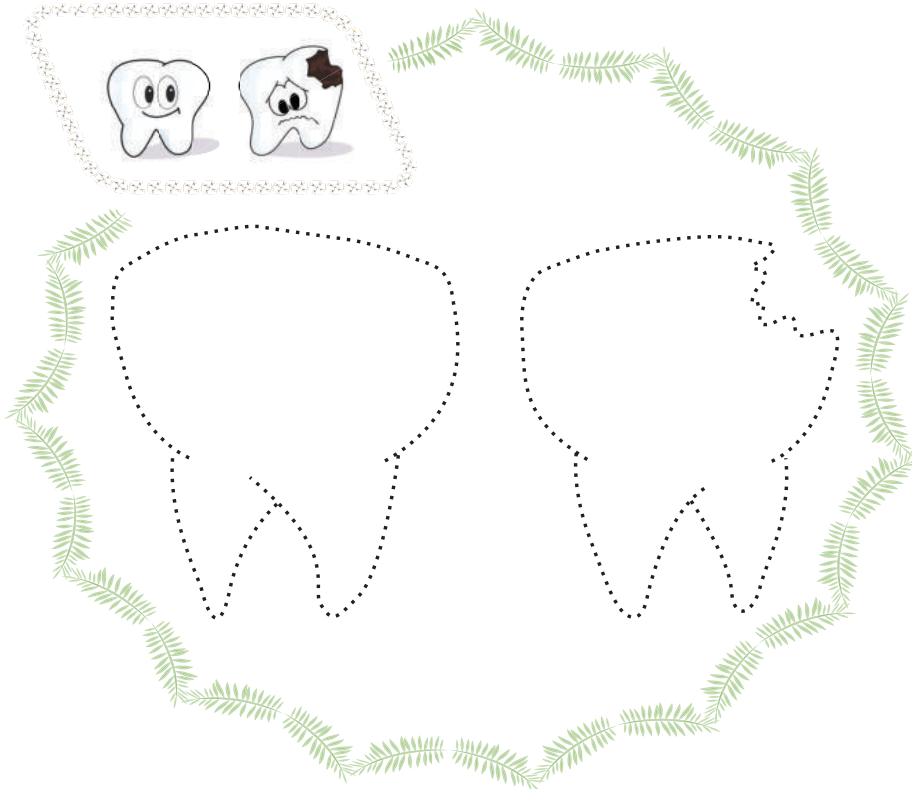
١ أَصِلْ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ بِالضُّرْسِ السَّلِيمِ وَالْأَطْعِمَةَ الضَّارَّةَ
بِالضُّرْسِ التَّالِفِ:



٢ أرسم دائرة حول الأشياء التي لها علاقة بتنظيف الأسنان:



٣ أكمل رسم الضرس السليم والضرس التالف، ثم ألونهما:





السَّلامَةُ أَثناءَ عُبُورِ الشَّارِعِ أَوْ اللَّعْبِ

السَّلامَةُ أَثناءَ عُبُورِ الشَّارِعِ

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ :

- الإِشارةُ الضَّوئيةُ
- العُبُورُ.
- اللَّعْبُ.
- السَّلامَةُ.
- الإِصاباتُ.



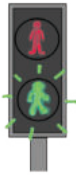
صِفْ ما تَرى فِي الشَّكْلِ أَمَامَكَ ؟

◆ الإِشارةُ الضَّوئيةُ تُساعِدُ فِي تَنْظِيمِ المُرُورِ

◆ تُسمَّى الخُطوطُ البَيضاءُ فِي الطَّرِيقِ مَنطَقةَ عُبُورِ المُشاةِ وَيُرْمَزُ لَهَا بِالشَّكْلِ

أنواعُ الإِشاراتِ الضَّوئيةِ:

إِشاراتٌ ضَّوئيةٌ لِلْمُشاةِ

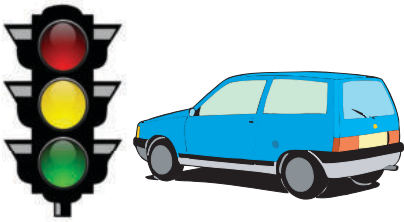


إِشاراتٌ ضَّوئيةٌ لِلسَّيَّاراتِ





مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الْإِشَارَةِ الضَّوئيةِ لِلْسَّيَّارَاتِ وَالْإِشَارَةِ الضَّوئيةِ لِلْمُشَاهِدِ؟

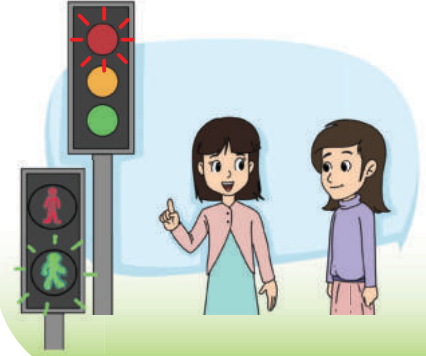


- ◆ يَتَوَقَّفُ السَّائِقُ عِنْدَمَا تَكُونُ الْإِشَارَةُ بِاللَّوْنِ الْأَحْمَرِ.
- ◆ يَسْتَعِدُّ لِلْوُقُوفِ عِنْدَمَا تَكُونُ الْإِشَارَةُ بِاللَّوْنِ الْأَصْفَرِ.
- ◆ يَسِيرُ عِنْدَمَا تَكُونُ الْإِشَارَةُ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ.



بِمَ تَعْمَلُ الْإِشَارَةُ الضَّوئيةُ؟

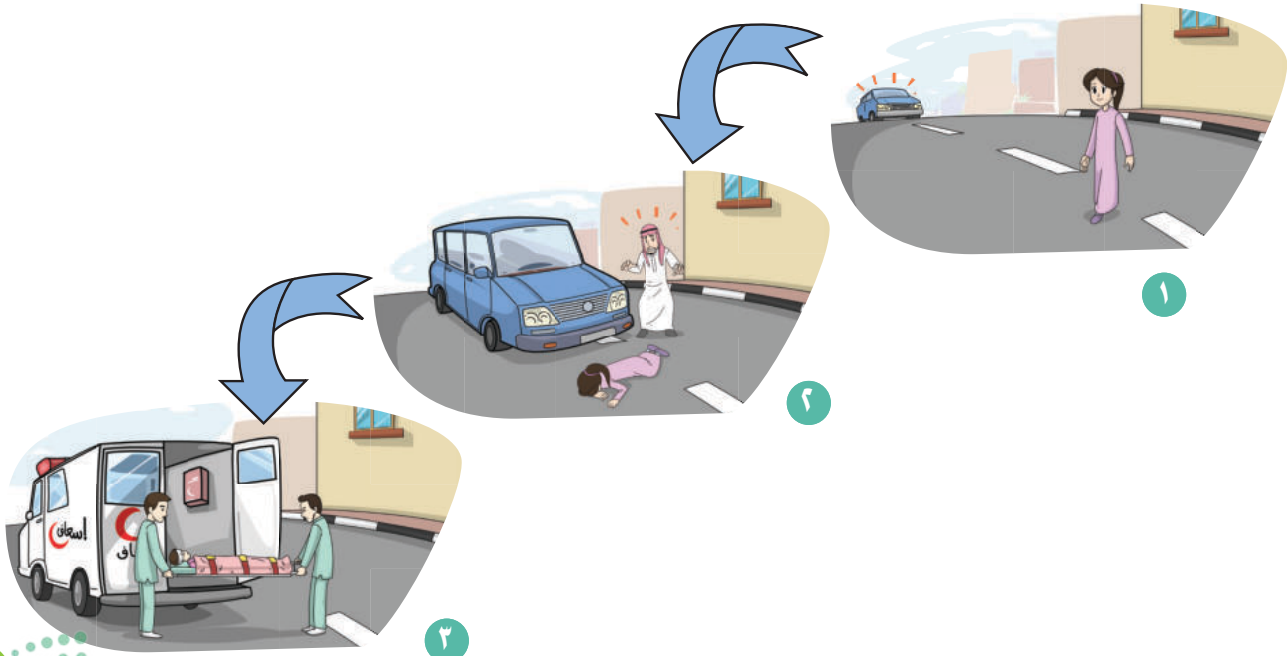




أَعْبُرُ الشَّارِعَ عِنْدَمَا

- تَكُونُ إِشَارَةُ الْمَشَاةِ بِاللَّوْنِ
- وَإِشَارَةُ السَّيَّارَاتِ بِاللَّوْنِ

اسْتَخْدِمِ الرُّسُومَ التَّخْطِيطِيَّةَ الْآتِيَةَ؛ لِتَصِفَ خُطُورَةَ عُبُورِ الشَّارِعِ مِنَ الْأَمَاكِنِ
غَيْرِ الْمُخَصَّصَةِ.

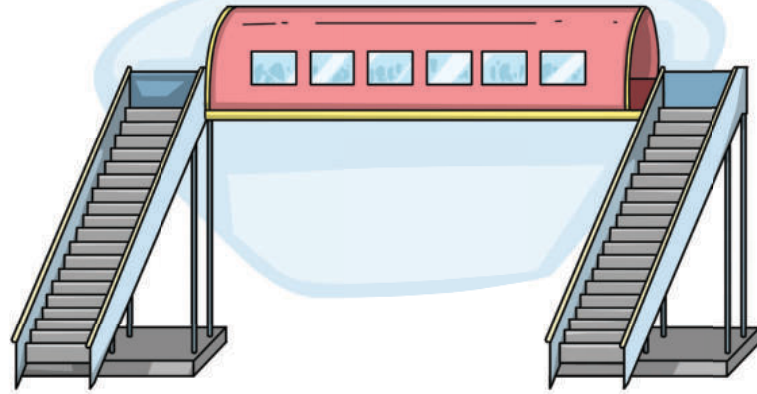




أُقَدِّمُ نَصِيحَةً لِلطُّلَابِ أَثْنَاءَ عُبُورِهِمُ الشَّارِعِ.



◆ هَلْ مَدْرَسَتُكَ قَرِيبَةً مِنْ شَارِعٍ رَئِيسِيٍّ؟



◆ عِنْدَ عُبُورِ الشَّوَارِعِ الرَّئِيسَةِ أَحْرِصْ عَلَى اسْتِخْدَامِ جِسْرِ الْمَشَاةِ.





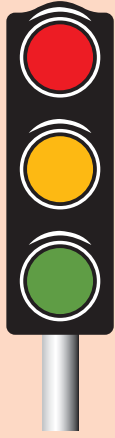
أُطَبِّقُ إِرْشَادَاتِ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ عُبُورِهِمِ الشَّارِعِ،
فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

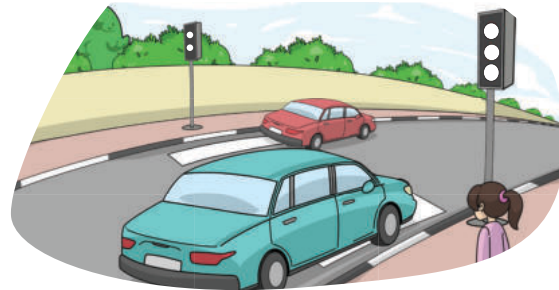
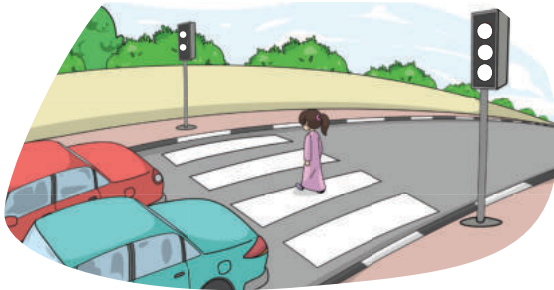
- ◆ سِرُّ عَلَى الرَّصِيفِ بَعْدَ عُبُورِ الشَّارِعِ.
- ◆ أَعْبُرِ الشَّارِعَ بِسُرْعَةٍ بَعْدَ أَنْ تَتَأَكَّدَ مِنْ خُلُوهِ مِنَ السَّيَّارَاتِ.
- ◆ تَجَنَّبِ اللَّعِبَ فِي الشَّارِعِ.
- ◆ لَا تَتَحَدَّثْ مَعَ الْغُرَبَاءِ فِي الشَّارِعِ.

١ أصل الضوء المناسب مع الإشارة الصحيحة



- ضوء الاستعداد.
- ضوء الانطلاق.
- ضوء التوقف.

٢ ألوان الإشارات الضوئية باللون الصحيح والمناسب:



٣ اُكْمِلُ الْأَحْرُفَ النَاقِصَةَ:

ش

أَسِيرُ عَلَى الـ

.....

ف

.....

.....

ر

.....



أَسِيرُ فِي الـ



السَّلامَةُ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ

هَلْ تُحِبُّ اللَّعِبَ ؟ لِمَاذَا ؟

لِلْعِبِ عِدَّةُ فَوَائِدَ مِنْهَا:

- ◆ تَنْشِيطُ دَوَرَتِي الدَّمَوِيَّةِ، وَهُوَ مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ جِسْمِي نُمُوًّا صَحِيًّا.
- ◆ اِكْتِسَابُ مَهَارَاتٍ حَرَكِيَّةٍ تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ جِسْمِي.
- ◆ الشُّعُورُ بِالْمُتَعَةِ وَالْبَهْجَةِ وَالسُّرُورِ.
- ◆ تَعَلُّمُ عَدَدٍ مِنَ الْقِيَمِ مِثْلِ التَّعَاوُنِ وَالْحُبِّ وَالانْتِمَاءِ.
- ◆ كَسْبُ صَدَاقَاتٍ أَكْثَرَ عِنْدَ اللَّعِبِ الْجَمَاعِيِّ.



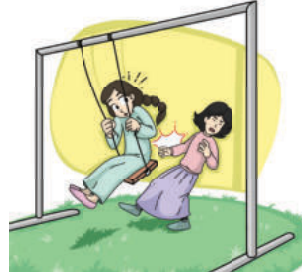
أَتَحَدَّثُ عَنْ خَطَرٍ تَعَرَّضْتُ لَهُ أَثْنَاءَ لَعِبِي
وَكَيْفَ تَصَرَّفْتُ ؟



٢

نَشَاط

أَسْتَخْدِمُ الصُّوَرَ الْآتِيَةَ لَوَصْفِ بَعْضِ الْأَخْطَارِ فِي
أَمَاكِنِ اللَّعِبِ.



٣

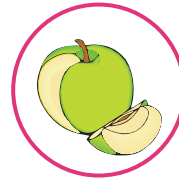
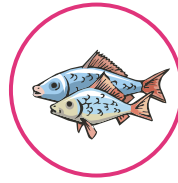
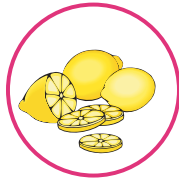
نَشَاط

أَتَعَاوَنَ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي كِتَابَةِ إِرْشَادَاتِ السَّلَامَةِ
الَّتِي تَقِينَا - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنْ الْخَطَرِ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ.





اَكْتُبِ الْحَرْفَ الْأَوَّلَ مِنْ كُلِّ صُورَةٍ تَحْتَهَا، ثُمَّ أَجْمَعْ
الْحُرُوفَ لِتُكَوِّنَ الْكَلِمَةَ الْمَطْلُوبَةَ.



◆ اَكْتُبِ الْكَلِمَةَ الْمَطْلُوبَةَ:

احذر.....



اَسْتُكْشِفُ مَكَانًا فِي مَدْرَسَتِي قَدْ اَتَعَرَّضُ فِيهِ



لِلْإِصَابَاتِ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ وَ أَقْدَمَ حَلًّا لِمَنْعِ حُدُوثِ ذَلِكَ.



◆ قَدْ أَتَعَرَّضُ لِبَعْضِ الإِصَابَاتِ عِنْدَ إِهْمَالِي لِإِرْشَادَاتِ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ، مِنْهَا:



الإِصَابَاتُ
أَثْنَاءَ اللَّعِبِ



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ تَجَنَّبِ اللَّعِبَ عِنْدَ مَصَادِرِ الْخَطَرِ.
- ◆ إِحْتَرِمِ الْآخَرِينَ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ وَلَا تُسَيِّئْ إِلَيْهِمْ.
- ◆ لَا تَلْعَبْ بِصَخَبٍ فَتُكُونَ مَضْذَرًا لِإِزْعَاجِ الْآخَرِينَ وَإِذَائِهِمْ.
- ◆ حَافِظْ عَلَى مُمْتَلَكَاتِ الْوَطَنِ؛ لِيَبْقَى مَنَارَةٌ حَضَارِيَّةٌ جَمِيلَةٌ.

١ أَشْطَبُ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ دَاخِلَ الْمُرَبَّعِ، لِلْعُثُورِ عَلَى الْكَلِمَةِ الضَّائِعَةِ

لَعِبَ قَفَزَ خَطَرَ أَمِنَ رَكَضَ

س	ل	ع	ب	ر
ق	خ	ط	ر	ك
ف	ل	ا	م	ض
ز	أ	م	ن	ة

اَكْتُبِ الْكَلِمَةَ الضَّائِعَةَ فِي الْفَرَاغِ الْآتِي لِأَكْمَلُ بِهَا الْجُمْلَةَ الْمَطْلُوبَةَ، وَأَعْمَلُ عَلَى تَطْبِيقِهَا فِي حَيَاتِي:

أَحْرِصُ عَلَى الـ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ.



٢ أختارُ الكلمةَ المناسبةَ، وأضعُها في الفراغِ

المَطْبَخ

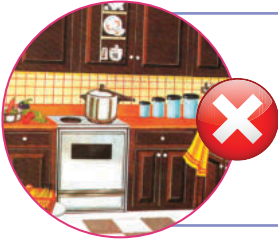
الكَهْرَبَاء

الثَّقَاب

التَّدْفِئَة

التَّنْظِيف

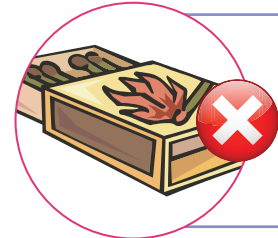
اللَّعِبُ مُفِيدٌ وَمُسَلٌّ وَلَكِنْ أَحْذَرُ مِنْ:



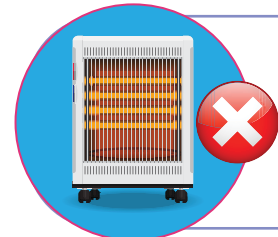
اللَّعِبُ بِأَدَوَاتِ



اللَّعِبُ بِمَوَادِّ



اللَّعِبُ بِأَعْوَادِ



اللَّعِبُ بِمَصَادِرِ



اللَّعِبُ بِمَفَاتِيحِ



وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ 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.



الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

شَخْصِيَّتِي

كَيْفَ أَشْتَرِي؟



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

شخصيتي

كَيْفَ أَشْتَرِي؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يَشْرَحَ أَهْمِيَّةَ النُّقُودِ فِي الشِّرَاءِ.
- ◆ أَنْ يُصَنِّفَ النُّقُودَ إِلَى فِئَاتٍ.





كَيْفَ أَشْتَرِي؟

مَا فَائِدَةُ النُّقُودِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- النقود.
- الشراء.
- الادخار.



◆ لَأَشْتَرِيَ بِالنُّقُودِ مَا أحتاجُهُ
مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ:

- ◆ أَقِفُ فِي الصَّفِّ وَلَا أَزَاحِمُ الْآخَرِينَ عِنْدَ الشَّرَاءِ.
- ◆ أُعْطِي الْبَائِعَ النُّقُودَ وَيُعْطِينِي مَا أحتاجُهُ.
- ◆ أَتَأَكَّدُ مِنْ عَدِّ النُّقُودِ الْمُتَبَقِّيَةِ.



أُقِيمُ مُشْتَرِيَاتِي مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ.
أَعْجَبَنِي: لَمْ يُعْجِبْنِي:



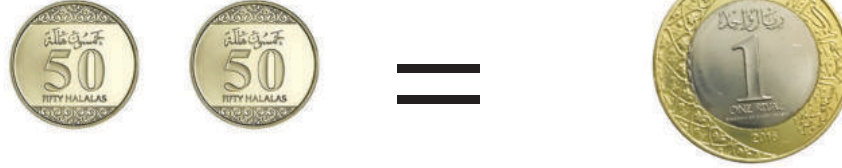
لا ☐

نعم ☐

هَلْ عَمَلِيَّةُ الشَّرَاءِ سَهْلَةٌ؟

◆ أَنَا أَعْرِفُ أَنَّ:

هَذَا رِيَالٌ وَاحِدٌ.



هَذِهِ خَمْسَةُ رِيَالَاتٍ.



هَذِهِ عَشْرَةُ رِيَالَاتٍ.





أَصِلُ الْفِئَاتِ بِمَا يُعَادِلُهَا:



أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



عِنْدِي نِصْفُ رِيَالٍ، عِنْدَكَ أَنْتِ رِيَالٌ
هَذَا شَيْءٌ يُدْعَى الْمَالُ



حِينَ نَرْوِحُ إِلَى الدُّكَانِ
وَنَرَى أَشْكَالاً أَلْوَانُ



نُعْطِي الْبَائِعَ مِمَّا مَعَنَا
وَبِهَانَا خُذْ مَا يَنْفَعُنَا



لَوْ لَا الْمَالُ لَمَّا أَعْطَانَا
مِمَّا قَدْ مَلَأَ الدُّكَانَا *



التفكير الناقد



مَا اسْمُ الْعُمْلَةِ النَّقْدِيَّةِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ؟

التفكير الإبداعي



مَاذَا لَوْ فَقَدْتَ مَصْرُوفَكَ الْيَوْمِيَّ عِنْدَ ذَهَابِكَ لِلشِّرَاءِ مِنْ
مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ، كَيْفَ تَتَصَرَّفُ؟



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ الْبَيْعُ وَالشِّرَاءُ فِي الْمَقْصَفِ يُشْبِهُ الْبَيْعَ وَالشِّرَاءَ فِي السُّوقِ.
- ◆ عَدُّكَ لِنُقُودِكَ قَبْلَ الشِّرَاءِ وَبَعْدَهُ، وَحِرْصُكَ عَلَيْهَا جَيِّدًا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- ◆ أَشْتَرِي مَا أَحْتَاجُهُ بِحُدُودِ قُدْرَةِ وَالِدِي الْمَالِيَّةِ.
- ◆ لَيْسَ ضَرُورِيًّا صَرْفُ جَمِيعِ النُّقُودِ الَّتِي مَعَكَ فِي الْيَوْمِ نَفْسِهِ.
- ◆ شِرَاؤُكَ لَيْسَ لِكُلِّ مَا يُعْجِبُكَ، بَلِ احْتِيَاجَاتِكَ فَقَطْ.
- ◆ مَا تُعْطَى مِنْ مَالٍ يُسَمَّى مَصْرُوفًا، وَإِذَا وَفَّرْتَ مِنْهُ مَبْلَغًا يُسَمَّى ادِّخَارًا.

هَيَّا نَمْرَحْ



أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ عَدَدِ الرِّيَّالَاتِ الَّتِي يَرُدُّهَا لِي الْبَائِعُ:



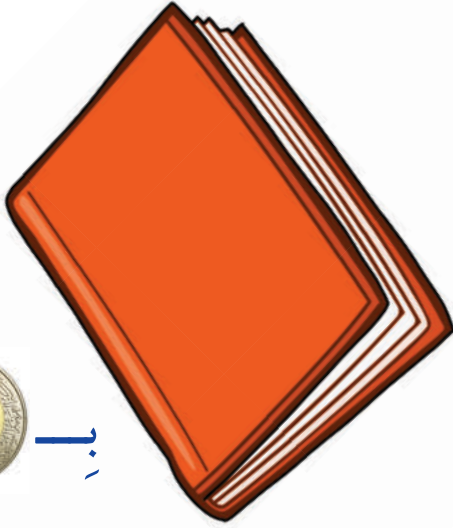
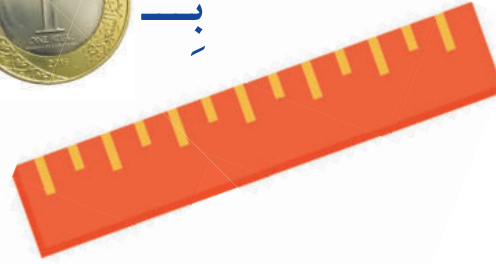
أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ عَدَدِ الرِّيَّالَاتِ الَّتِي يَرُدُّهَا لِي الْبَائِعُ:



لِشِرَاءِ



٢ ذَهَبْتُ إِلَى الْمَكْتَبَةِ وَمَعِيَ
أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةُ:



أُحِيطُ الْأَشْيَاءَ الَّتِي اشْتَرَيْتُهَا:

بِكَمْ اشْتَرَيْتُهَا؟

كَمْ بَقِيَ مَعَكَ؟



وَحْدَةُ شَخْصِيَّتِي

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



الْوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

◀ تَنْظِيمُ الْوَقْتِ

وَقْتِي

تَنْظِيمُ الْوَقْتِ



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُعَبِّرَ عَنْ مَفْهُومِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.
- ◆ أَنْ يَعْضِ فِكْرَةً لاسْتِثْمَارِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.





تنظيم الوقت

المفاهيم الرئيسة:

- الوقت.
- وقت الفراغ.

- خلق الله الليل والنهار، وجعل كلاً منهما علامةً لِنَسْتَدِلَّ بِهَا عَلَى الْوَقْتِ.
- تعاقب الليل والنهار يُسَاعِدُنَا عَلَى تَنْظِيمِ وَقْتِنَا.
- ننام ليلاً ونستيقظ نهاراً فكيف نقضي وقتنا طوال اليوم؟



بعد استيقاظي من النوم أقوم بـ (١، ٢، ٣، ٤، ٥)
أختار الرقم المناسب للصورة وأدونه.



◆ كُلُّ عَمَلٍ نَقُومُ بِهِ يَحْتَاجُ وَقْتًا.



أَتَحَدَّثُ مَعَ أَصْدِقَائِي، كَيْفَ أَقْضِي يَوْمِي؟ 

.....

.....



- ◆ وَقْتُ الْفَرَاغِ هُوَ الْوَقْتُ الَّذِي لَا أَعْمَلُ فِيهِ.
- ◆ يَنْبَغِي قَضَاءُ وَقْتِ الْفَرَاغِ بِعَمَلٍ مُفِيدٍ مِثْلَ:

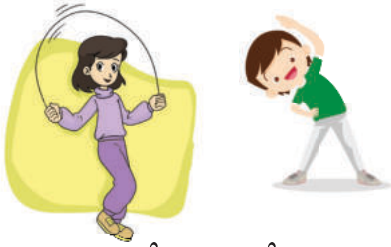


الرَّسْمُ وَالتَّلْوِينُ.



الْقِرَاءَةُ الْمُفِيدَةُ كَحِفْظِ
الْقُرْآنِ وَقِرَاءَةِ الْقِصَصِ.

أَقْضِي وَقْتُ
فَرَائِغِي فِي



الْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ الْمُفِيدَةِ.

أَعْمَالٍ أُخْرَى، أَكْتُبُهَا



مَا الْقِصَصُ الَّذِي أَفْضَلُ قِرَاءَتَهَا؟

أَقْصُ عَلَى الطُّلَّابِ قِصَّةً قَرَأْتُهَا وَأَعْجَبْتَنِي.



أَحْرِصْ عَلَى الْقِرَاءَةِ بِاسْتِمْرَارٍ وَلَكِنْ لَا أَنْسَى:

- ◆ أَنْ أَبْعِدَ الْكُتُبَ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.
- ◆ أَنْ أَحَافِظَ عَلَى الْكُتُبِ بَعْدَ الْكِتَابَةِ عَلَيْهَا.
- ◆ أَنْ أُرَتِّبَ مَكْتَبَتِي فِي الْمَنْزِلِ وَلَا أَهْمِلَهَا.
- ◆ أَنْ أَتَبَادَلَ الْكُتُبَ وَالْقِصَصَ الْمُفِيدَةَ مَعَ أَصْدِقَائِي.
- ◆ أَنْ أَتَعَلَّمَ مِمَّا أَقْرَأُ مِنَ الْقِصَصِ وَالْكُتُبِ.
- ◆ أَنْ أَسْأَلَ عِنْدَمَا أَقْرَأُ عَنِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَا أَفْهَمُهَا.
- ◆ أَنْ أُدَوِّنَ مَا يُعْجِبُنِي فِي مُذَكَّرَاتٍ خَاصَّةٍ بِي.

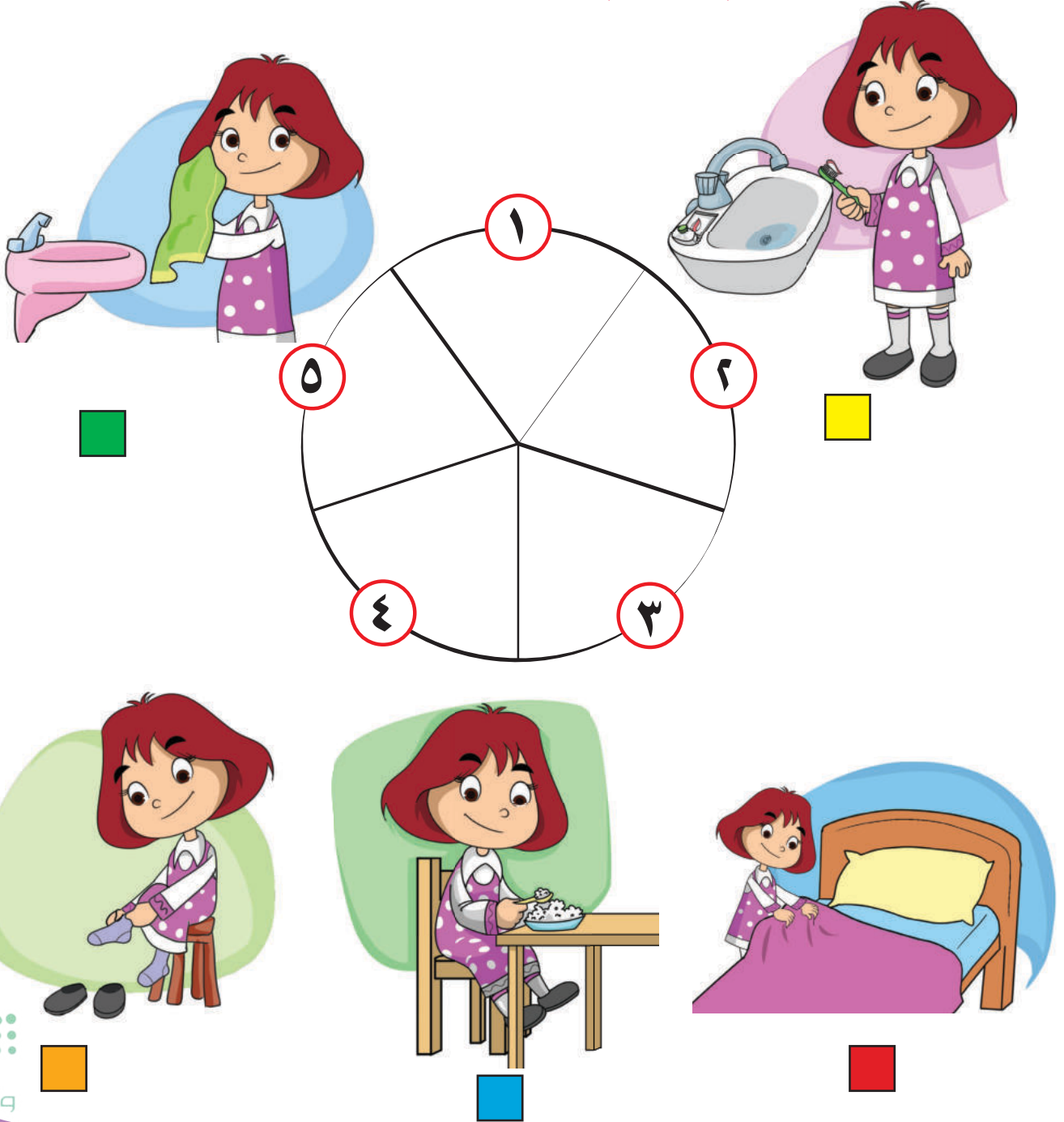


إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ لِكُلِّ شَخْصٍ وَقْتُ فَرَاغٍ يَعْمَلُ فِيهِ مَا يُحِبُّهُ.
- ◆ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ.
- ◆ اللَّعِبُ مُمْتَعٌ وَلَكِنْ لَا تَقْضِ فِيهِ كُلَّ الْوَقْتِ.
- ◆ الْعَبَثُ بِالْكِتَابِ عَمَلٌ غَيْرُ لَائِقٍ.



١ أَرْتَبُ مَا أَقُومُ بِهِ فِي يَوْمِي، فَأُلَوِّنُ كُلَّ جُزْءٍ فِي الدَّائِرَةِ
بِلَوْنِ الْمُرَبَّعِ التَّابِعِ لِكُلِّ صُورَةٍ:





وَخَدَةُ وَقْتِي

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



الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

غِذَائِي

الإفطارُ الصحيّ.



غِذَائِي

الإِفْطَارُ الصَّحِّي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُعَبِّرَ عَنْ مَفْهُومِ الْإِفْطَارِ الصَّحِّي.
- ◆ أَنْ يُفَسِّرَ أَهْمِيَّةَ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ لِلْجِسْمِ.



رابط الدرس الرقمي



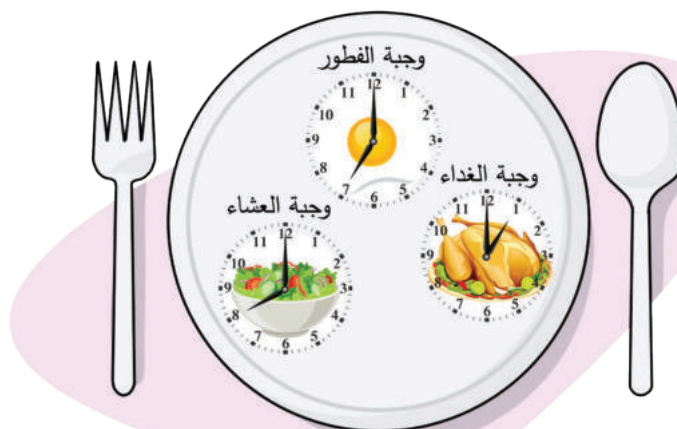
www.ien.edu.sa

الإفطار الصحي

المفاهيم الرئيسة:

- الإفطار.
- الصحي.

كم وجبة نتناول في اليوم؟



متى نتناول وجبة الإفطار؟





لِمَ تُعَدُّ وَجْبَةُ الْفُطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ؟



السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

١. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ وَالضَّرُورِيَّةِ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِبِ.
٢. زِيَادَةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيَةُ الذَّاكِرَةِ.
٣. الْحُصُولُ عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ الضَّرُورِيَّةِ.

تَنَاوُلُ الْفُطُورِ
صَبَاحًا



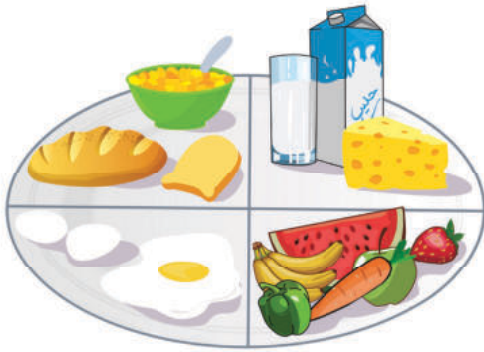
تُسَمَّى أَوَّلُ وَجْبَةٍ يَتَنَاوَلُهَا الْمُسْلِمُ بَعْدَ غُرُوبِ
الشَّمْسِ فِي رَمَضَانَ وَجْبَةُ الْفُطُورِ.



ما الفرق بين وجبة الفطور والوجبة المدرسية؟



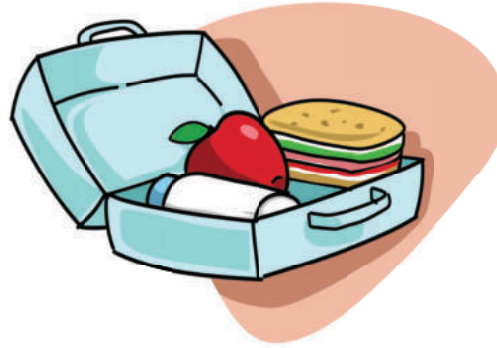
◆ أتناول وجبة فطور صحية متنوعة تحتوي على الحليب، والبيض، والخبز والحبوب، والفواكه والخضراوات.



لمعرفة الفرق بين وجبة الفطور في البيت وفي المدرسة اطلع على كتيب جرعة وعي.

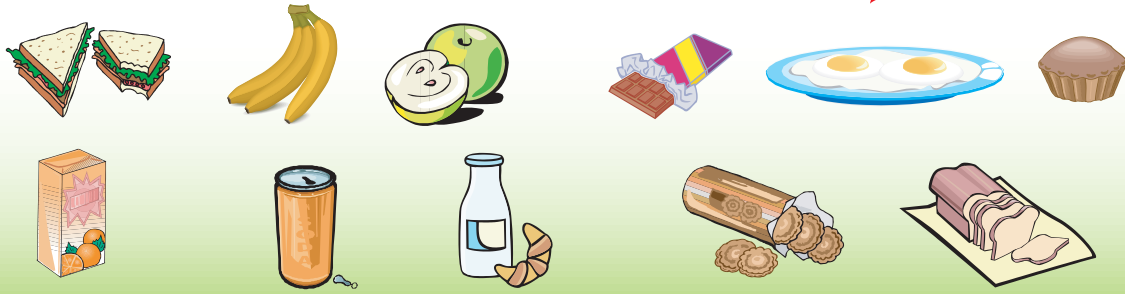


◆ أذهب إلى المدرسة ومعني وجبة مدرسية خفيفة.





أَخْتَارُ مِنَ الْأَصْنَافِ الْآتِيَةِ لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صَحِيَّةٍ وَمُتَنَوِّعَةٍ:



- ◆ تَنَاوُلُ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لَا يُغْنِي عَنْ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ قَبْلَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ .
- ◆ أُرَتِّبُ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي الْحَقِيبَةِ الْخَاصَّةِ بِهَا.



أَكْتُشِفُ الْخَطَأَ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ.



يُعَدُّ الْمَاءُ مِنْ أَكْثَرِ الْعَنَاصِرِ أَهْمِيَّةً لِلجِسْمِ لِذَا لَا تَنْسَ شُرْبَ الْمَاءِ بَانْتِظَامٍ خِلَالِ الْيَوْمِ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ يَجِبُ أَنْ يَحْتَوِيَ فَطُورُكَ عَلَى الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا.
- ◆ اِحْرَصْ عَلَى تَنَاوُلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ يَوْمِيًّا.
- ◆ اِحْرَصْ عَلَى شَرْبِ الْمَاءِ بَانْتِظَامٍ يَوْمِيًّا.
- ◆ لَا تَضَعْ وَجْبَتَكَ الْمَدْرَسِيَّةَ مَعَ كُتُبِكَ.
- ◆ اشْتَرِ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ؛ لِتَنَاوُلِهَا أَثْنَاءَ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
- ◆ اغْسِلْ يَدَيْكَ قَبْلَ تَنَاوُلِ طَعَامِكَ.
- ◆ تَنَاوَلِ الطَّعَامَ وَأَنْتَ جَالِسٌ.
- ◆ قُلْ بِسْمِ اللَّهِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْهُ.
- ◆ ضَعْ بَقَايَا الطَّعَامِ فِي مَكَانِهَا الْمُخَصَّصِ.
- ◆ اِهْتَمَّ بِنِظَافَةِ فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.



وَحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ 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.



تَمَارِينُ عَامَّة



تَمَارِينُ عَامَّة

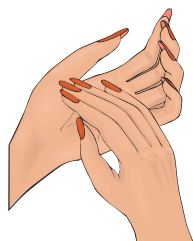
١ أُحِيطُ الشَّكْلَ الصَّحِيحَ بِدَائِرَةٍ:



٢ أَصِلُ الصُّورَ فِي الْعُمُودِ (أ) بِمَا يُنَاسِبُهَا فِي الْعُمُودِ (ب):

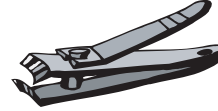
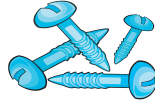
(ب)

(أ)



تَمَارِينُ عَامَّة

٣ أختارُ المُناسبَ لِسَلَامَةِ قَدَمِي بوضعِ عِلَامَةٍ (✓) فِي الشَّكْلِ الآتِي:



٤ أحيطُ عُمَلَةَ بِلَادِي بِدَائِرَةٍ:



٥ أبحث عن حلٍّ لزميلي الذي:

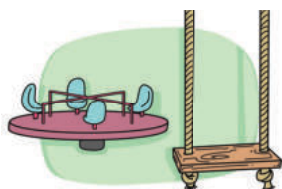
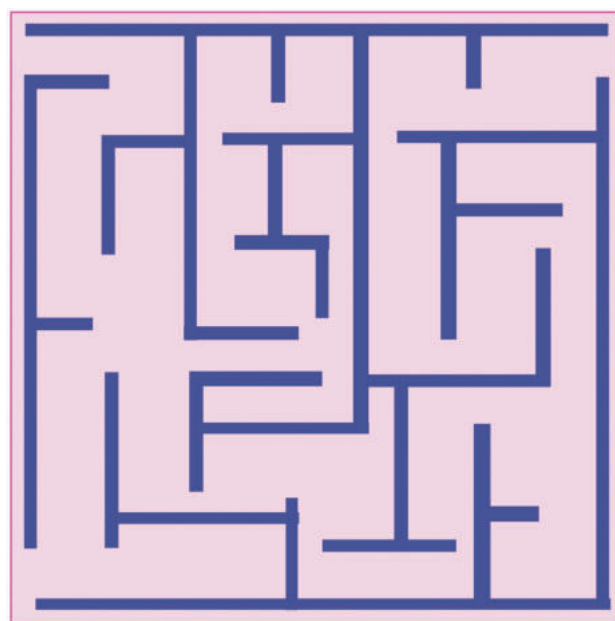
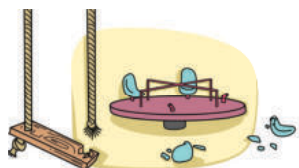
١. لا يدّخر من مَصْرُوفه.

٢. لا يشغل وقت فراغه بشيء مفيد.

٣. لا يتناول وجبة الإفطار.

تَمَارِينُ عَامَّة

٦ أُسَاعِدُ يَاسِرَ لِيَلْعَبَ بِالْأَلْعَابِ الْآمِنَةِ:



٧ أَرَسِّمْ □ تَحْتَ الْإِشَارَةِ الضَّوِّيَّةِ لِلْسِّيَّارَاتِ، وَ △ تَحْتَ الْإِشَارَةِ الضَّوِّيَّةِ لِلْمُشَاةِ:

