

● قررت وزارة التعليم تدريس
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها
●



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

بوزع مجاناً للإبلاغ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الرابع الابتدائي - غير مجزأ.
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢٢١ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٣ / ١٤٤٦

ردمك: ١ - ١٦ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعضاء المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الرابع 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 للتعلم كي يفكر ويحاور ويُعبر عن رأيه،
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون
عونا 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 بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء
كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛
لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يُؤمل أن يكون لها أثرها في
كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب
الصم.

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



مفاتيح الكتاب

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 السعودية (٢٠٣٠).



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
١١٧	دليل الأسرة	
١٢١	الصيدلية المنزلية	صحتي وسلامتي
١٢٨	الغصص	
١٣١	الرعاف	
١٤٥	آداب التعامل داخل المنزل	مهاراتي في الحياة
١٥٥	ترشيد استهلاك الماء	
١٦٤	ترشيد استهلاك الكهرباء	
١٨٣	العناية بالكتاب	بيئي
١٨٨	العناية بالصف والمرافق العامة في المدرسة	
٢٠٣	الماء	غذائي
٢٠٧	الحليب	





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 بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقا في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٢١	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
١٢٥	نشاط أسري	
١٢٧	نشاط أسري ختامي	
١٤١	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة
١٨٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٩٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة / بيئتي
٢٠٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الرابعة / غذائي
٢١٢	نشاط أسري	
٢١٥	نشاط ختامي	
٢٢٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	





الوحدة الأولى



صِحِّي
وَسَلَامَتِي





صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

أهداف الوحدة

- يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :
 - أَنْ يُعَلِّلَ أَهْمِيَّةَ وَجُودِ الصَّيْدِيَّةِ الْمَنْزِلِيَّةِ .
 - أَنْ يُطَبِّقَ كَيْفِيَّةَ إِسْعَافِ الْمُصَابِ بِالْعَصَصِ عَمَلِيًّا .
 - أَنْ يَقْتَرِحَ بَعْضَ الْأَسَالِيبِ الْوَقَائِيَّةِ الْفَعَّالَةِ لِتَجَنُّبِ حَدُوثِ الرَّعَافِ .



الصَّيدِيَّةُ الْمَنْزِلِيَّةُ

صحتي
وسلامتي

أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرّف فيه على أهمية الصَّيدِيَّةِ الْمَنْزِلِيَّةِ ومحتوياتها. وهذا النشاط سنسعدُ بتنفيذه معاً، معَ وافرِ الحُبِّ: ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ

النشاطُ:

ساعدوا أبناءكم في التَّعرُّفِ على مُحتوياتِ الصَّيدِيَّةِ الْمَنْزِلِيَّةِ.

ضمادات معقمة، لاصق طبي، قفازات، أدوية خافضة للحرارة ومسكنة للألم، ميزان حراري، مرهم لعلاج الحروق، مسحات طبية، قطن طبي، ملقط ومقص طبي مطهر ومعقم للجروح، أدوية للسعال وغيره.

المضاهيمُ الرئيسةُ

- الصَّيدِيَّةُ الْمَنْزِلِيَّةُ.
- الحالة الطَّارئة.
- الإسعافُ الأوَّلِيُّ.

تعريفُ الصَّيدِيَّةِ:

صندوقٌ يَحْتَوِي عَلَى
الأدواتِ اللَّازِمةِ لإسعافِ
الحالاتِ الطَّارئةِ.



إنَّ لوجودِ الصَّيدِيَّةِ (صندوقِ الإسعافِ الأوَّلِيِّ) في البيتِ، والمدرسةِ، والسَّيارةِ، والأماكنِ العامَّةِ أهميَّةٌ كبيرةٌ.



إذا أصبتَ بجرح؛ فهل يُترك دونَ تطهيرٍ؟ هل يُترك الدَّم يسيلُ منه حتى يتوقفَ؟ ألا يُمكن أن يتلوثَ الجرحُ فيسببَ لك الحمى والألم؟

إلامَ احتاجُ لإيقافِ نزفِ الجرحِ؟

المطهر والقطن ولاصق الجروح

■ فائدة الصَّيدليَّة المنزليَّة:



تساعدُ على القيامِ بالإسعافاتِ الأولى للحالاتِ الطَّارئةِ

البسيطة، مثل: الجروح، الحروق، الاختناق.....

ولكنها في الحالاتِ الخطيرة لا تُغني عن الطَّبيبِ.

لا تنس إصاق الأرقام المهمة على صندوق الصيدليّة المنزليّة مثل :
رقم الإسعاف، ورقم أقرب مستشفى، ورقم وزارة الصحة.



■ ما يجب مراعاته في الصيدليّة المنزليّة :

- ١ أن تكون ذات حجم مناسب .
- ٢ ترتيب مكوناتها بحيث يمكن الوصول إليها مباشرة .
- ٣ إحكام إغلاقها مع مراعاة سهولة فتحها عند الحاجة .
- ٤ وضعها في مكان مناسب بعيداً عن الحرارة والرطوبة وعن متناول الأطفال .
- ٥ التخلّص من الموادّ والأدوية المنتهية الصلحيّة .



نشاط (١)

اقرأ حروف الرسالة في المربعات الآتية، ثم أكتبها متصلة الحروف في الفراغ المخصص:

الرسالة:

لا تضع الصيدلية في المطبخ والحمام

لماذا؟

لأن الصيدلية تحتاج إلى مكان بارد ومظلم وجاف.

م	ح	ل	ا	و	خ	ب
ا					ط	
م	ا	ع	ض		م	
ل	ل	ن			ل	
ص	ل	ا			ا	
ي					و	
د	ل	ي	ة	ف	ف	ي

نشاط (٢)

اقترح نصائح فعّالة لتفادي الحالات الطارئة البسيطة في المنزل إذا لم تتوفر الصيدليّة المنزليّة.



الاحتفاظ بالأدوية والأدوات الحادة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال استخدام أدوات السلامة في المنزل.....

أسرتي العزيزة



فَواز : ما هذا الصندوق يا نُورة.

نُورة : هذا صندوقُ الصَّيدليّة المنزليّة.

فَواز : مَنْ أحضره؟

نُورة : أحضرها أبي لإسعافِ الحالاتِ البسيطةِ الطارئةِ في المنزلِ.

فَواز : هذا رائعٌ يا نُورة! ولنشكرُ أبي عليها.

■ **مُحتويات الصَّيدليَّة المنزليَّة :**

لنتعرف على محتويات الصَّيدليَّة، ضَع علامة (✓) تحت الأدوات الخاصَّة بِهَا، وَاكتبها في الفراغ:



قطن طبي



مسحة طبية



.....



.....



مقص ورباط
ضاغط



لاصق جروح
وشيش



قطن مربع



.....



مقياس حرارة

نشاط أُسْرِي ختامي



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعداً أبناءكم في البحث في مصادر التعلم المختلفة

عن محتويات أخرى للصيدلية المنزلية.

قفازات، أدوية خافضة للحرارة ومسكنة

للألم، مرهم للحروق، مطهر ومعقم للجروح.

نشاط (٣)



بالتعاون مع مجموعتك ، دوّن الفرق بين محتويات الصيدلية المنزلية وصندوق

الإسعاف الخاص بالسيارة مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب للمقارنة.

صندوق إسعافات

السيارة

الصيدلية المنزلية

أوجه
الشبه

للحالات الأخطر
كحوادث السيارات

كلاهما للعلاج

للحالات البسيطة
كالحروق والجروح



الغَصَصُ

صحتي
وسلامتي

الغَصَصُ

أولاً: أسباب الغَصَصِ

■ عدم مَضغِ الطَّعامِ جيِّداً.

■ سُرْعَةُ البَلْعِ.

■ وَضْعُ كميَّةٍ كَبيرةٍ من الطَّعامِ في الفَمِ وخاصَّةً
قِطْعِ اللَّحْمِ.

■ وَضْعُ بَعْضِ الأَدواتِ الصَّغيرةِ في الفَمِ.

■ اللَّعْبُ والجَرِيُّ أو التَّحَدُّثُ والضَّحْكُ أثناءِ تَنَاوُلِ
الطَّعامِ.

المفاهيم الرئيسية

• الغَصَصُ.

تعريفُ

الغَصَصِ:

انسدادُ مجرى

الهواءِ بجسمٍ

غريبٍ أو طعامٍ.



نشاط (١)



صِفْ حالةَ شخصٍ أُصِيبَ بالغَصَصِ.

يسعل بكثرة، يزرق وجهه، لا يستطيع التنفس
لأن مجرى الهواء مسدود.

ثانياً: إسعافُ المصابِ:



١ اخفضُ رأسَ المصابِ والنِّصْفَ العِلويَّ من جسمه نحوَ الأسفلِ.



٢ اضربْ أعلى ظَهرِ المصابِ بينَ كَتفَيْهِ ضَرَبَاتٍ مُتلاحِقَةً غيرَ مُؤذِيَةٍ.



٣ اضغطْ يدك على بطنه وتابع الضرباتِ والضغطَ حتَّى تتأكدَ من خُروجِ المادَّةِ المُسبِّبَةِ للغِصَصِ.

٤ انقلِ المصابَ إلى المُستشفى في حالةِ عدمِ الاستجابةِ.

اتَّصلْ بـ ٩٩٧ عندَ الحاجةِ إلى ذلكَ.



تسهيلُ الحصولِ على الخِدْماتِ الصِّحِّيَّةِ.

نشاط (٢)



توقع ماذا يحدث لو تحدثنا أثناء الأكل مستعيناً بالمنظم الآتي:

ماذا يحدث

ما أتوقع

يسبب انسداد في مجرى التنفس

قد يتوقف الأكل في الحلق





الرُعَافُ

صحتي
وسلامتي

أولاً: أسباب الرُعَافِ:



الصَّدمةُ التي يتعرضُ لها الأنفُ.

الحرُّ الشَّدِيدُ.

تنظيفُ الأنفِ بطريقةٍ خاطئةٍ.

ضَعْفُ الأوعيةِ الدَّمَوِيَّةِ.

ارتفاعُ ضَغَطِ الدَّمِ.



المفاهيمُ الرئيسةُ

• الرُعَافُ.

تعريفه:

سيلانُ دمويٍّ يحدثُ

عندما تتمزقُ الأوعيةُ

الدَّمَوِيَّةُ في الأنفِ.

نشاط (١)

كيف تتصرفُ إذا تعرَّضَ أحدُ أفرادِ أسرتك لإصابةٍ؟



أقوم بالاتصال فوراً برقم الإسعاف ٩٠٩٧ والإبلاغ عن حالته.
أطلب المساعدة من الكبار وأحاول المساعدة قدر استطاعتي.

ثانياً : إسعاف المصاب :



١ أجلس المصاب بالرَّعافِ جُلوسًا عَادِيًا .



٢ أترك رأسه في وضع طبيعيٍّ مائلٍ إلى الأمام قليلاً واضغطُ على فتحتي الأنفِ مُدَّةَ خمسِ دقائقٍ مع التَّنَفُّسِ عن طريقِ الفمِ .



٣ ضع كَمَّاداتِ الماءِ الباردِ على الأنفِ إلى أن يتوقف النَّزيفُ .

نشاط (٢)



وضّح السلوك الخاطيء في الصور الآتية:

الوقوف تحت الشمس لوقت طويل



رفع رأس المصاب إلى الأعلى



إغلاق أنف المصاب بالرعا ف بالقطن



تطبيقات عامة

١ ضَع علامة (✓) أمام العبارة الصَّحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصَّحيحة، مع تصحيح الخطأ:

أ كتابة أسماء الأدوية وطريقة استعمالها على الزجاجات بخط واضح.

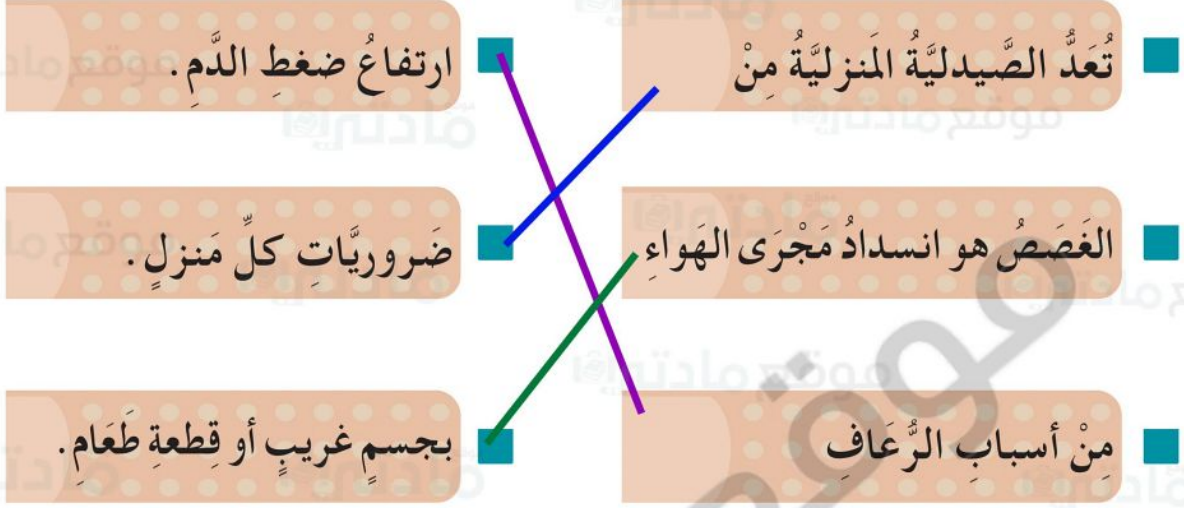
ب تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يسبب الرعاف.
لا يسبب الرعاف

ج ضرب المصاب بالغصص بين كتفيه ضربات قوية.
متلاحقة غير مؤذية

د إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة يُغني عن أخذه للطبيب.
لا يغني

هـ ملاحظة تاريخ الصلاحية عند استعمال الدواء.

٢ ابحث عن النصف الآخر للأصقة الجروح بوصول كل جملة بما يناسبها:



٣ لنساعد فوازاً في ترتيب الخطوات وفق التسلسل الصحيح لإسعاف طالب أُصيب فجأة بالرُعاف:

- ٤ ضَع كِماداتِ الماءِ الباردِ على الأنفِ إلى أن يتوقفَ النَّزيفُ .
- ٢ أترك رأسه في وضعٍ طبيعيٍّ مائلاً إلى الأمام .
- ١ دعه يجلسُ جُلوساً عادياً .
- ٣ اضغطُ فَتحاتِ الأنفِ مدةَ خَمسِ دقائقَ ، ودعه يتنفسُ من الفمِ .

٤ تسابق مع الطلاب في الصفّ لاختبار أفضل تعليق على هذه الصورة واحرص أن تكون عبارتك هي أفضل تعليق:



عزيزتي الأم،، لسلامة طفلك لا تضعي
الأدوية في متناول يده حتى لا يبتلعها أو
يصاب بالاختناق والتسمم.

٥ ضع أسماء الصور في المربعات المجاورة لها، ثم اجمع حروف المربعات المظلة وأكمل بها الكلمات الناقصة في المثل المطلوب:

							
		ز	ب	خ			
							
			د	ي			
							
		س	أ	ر			
		ا					
		ع					
		ة					
							
	ن	و	م	ي	ل		
							
			ب	ل	ع	ث	
					ب		
							
			ف	ت	ا	هـ	
							
			ل	م	ج		

الوقاية خير... من العلاج..

٦ لنضع الكلمة المناسبة في المكان المناسب :

الرطوبة الدموية الأنف رأس
 العلوي أشعة الأسفل تتمزق

الرطوبة	أشعة	عن	بعيدا	المنزلية	توضع
الشمس و				الصيدلية	
الأنف	الدموية	الأوعية	تتمزق	عندما	يحصل
داخل				الرعاف	
من	العلوي	المصاب	رأس	اخفض	لإسعاف
	والنصف			الغصة	
				الأسفل	جسمه
				نحو	

٧ كَوْن من الحروفِ الآتيةِ عددًا من محتويات الصَّيدليَّة ، ويمكنُ استعمالُ الحرفِ عدَّة مرَّاتٍ :





صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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

أدُونِ إِجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتُهَا

