

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



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

بِزَع مَبَانًا وَلَا يَبَاع

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



الوحدة الثانية

٢

مهاراتي  
في الحياة





## مهاراتي في الحياة

### أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يحدد مفهوم بر الوالدين بصفة عامة.
- أن يقارن بين معاملة كل من الإخوة والأقارب.
- أن يكتب توجيهات إيجابية في كيفية التعامل مع العمالة المنزلية.
- أن يعلل أهمية الترشيد في استهلاك المياه.
- أن يستنبط بعض الأسباب المؤدية إلى تسرب المياه في المنزل.
- أن يميز بين سلوكيات هدر الماء داخل المنزل وخارجه.
- أن يشرح أهمية الكهرباء في حياتنا اليومية.
- أن يقترح طرائق فعالة لترشيد الكهرباء داخل المنزل.
- أن يبتكر شعاراً يساهم في ترشيد استهلاك الكهرباء بالمجتمع.



## آداب التعامل داخل المنزل

مهاراتي  
في الحياة



أولاً: مُعاملة الوالدين



طاعتُهما  
وتقبُّل نُصَحِهما.



عدم رفع الصوت عندهما  
أو مقاطعة حديثهما.

### المفاهيم الرئيسة

- برُّ الوالدين.
- صلّة الرّحم.

إنَّ الأخلاقَ الكريمةَ هي التي تُمكن الإنسانَ مِنَ العيشِ في مُجتمعِهِ محبوباً ومقبولاً، ولأجلِ الحُصولِ على هذه الصِّفةِ لا بدَّ من معرفة الآدابِ السُّلوكيَّةِ التي يجبُ اتِّباعُها عندَ التَّعاملِ مع الوالدين والآخريين وهي كالآتي:



٤ مُسَاعِدَتُهُمَا  
عِنْدَ الْحَاجَةِ .



٣ السَّلَامُ عَلَيْهِمَا  
صَبَاحًا وَمَسَاءً .



٦ الدُّعَاءُ لَهُمَا بِالْمَغْفِرَةِ  
وَالرَّحْمَةِ .



٥ .....

في حال غياب والديك يقوم الجد والجدّة مقامهما في النصيح والإرشاد.

## نشاط (١)



تأمل الآيتين الكريمتين، ثم أجب عن السؤال بعدها.  
قال تعالى:

﴿وَفَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ١٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ١٤﴾

كيف يجب أن تعامل والديك؟

**الإحسان لهم وطاعتهم وعدم رفع الصوت عند التحدث.  
لهم والدعاء لهم.**

## صُورٌ مِنَ الْبِرِّ:

يُحْكِي أَنَّ إِحْدَى الْأَمْهَاتِ طَلَبَتْ مِنْ ابْنِهَا لَيْلًا أَنْ يَسْقِيَهَا مَاءً، فَقَامَ لِيَحْضُرَهُ وَعِنْدَمَا عَادَ وَجَدَهَا قَدْ نَامَتْ فَخَشِيَ أَنْ يَذْهَبَ فَتَسْتَيْقِظُ وَلَا تَجِدَهُ، وَكَرِهَ أَنْ يَوْقِظَهَا مِنْ نَوْمِهَا، وَظَلَّ قَائِمًا يَحْمِلُ الْمَاءَ حَتَّى الصَّبَاحِ.

اذكُرْ صُورًا أُخْرَى مِنَ الْبِرِّ بِالْوَالِدَيْنِ سَبَقَ أَنْ عَاشَتْهَا شَخْصِيًّا أَوْ سَمِعْتَ بِهَا؟

**كان أبو هريرة رضي الله عنه إذا دخل البيت قال لأمه: رحمك الله  
كما ربيتني صغيرًا، فتقول أمه: وأنت رحمك الله كما بررتني كبيرًا.**

مِنْ صُورِ بَرِّ الْوَالِدَيْنِ بَرُّكَ بِجَدِّكَ وَجَدَّتِكَ.



## نشاط (٢)

بعد عودتك من المدرسة، ودخولك المنزل، سمعت أحد إخوتك يرفع صوته على والدتك، وتألّمت. حاول التوصل إلى حل لهذه المشكلة من خلال المنظم الآتي:



## ■ ثانيًا : مُعاملةُ الإخوةِ الكبارِ والصِّغارِ

■ محبَّتُهُمْ وَحُبُّ الخَيْرِ لَهُمْ .

■ احترامُ الأَخِ الكَبِيرِ وَعَدَمُ رَفْعِ الصَّوْتِ عَلَيْهِ .

■ عَدَمُ زَجْرِ الصَّغِيرِ أَوْ إِخَافَتِهِ .

■ مُسَاعَدَةُ الصَّغِيرِ وَالْعَطْفُ عَلَيْهِ .

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رضي الله عنه ، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وآله قَالَ : « لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنَا » (١) .



### نشاط (٣)

أ. قارن بين حال أسرة كل أفرادها متحابون، وبين أسرة لا تظهر المحبة بين أفرادها.

حالة الأسرة غير المتحابّة	حالة الأسرة المتحابّة
غير متعاونة وغير مترابطة لا يحترمون بعضهم البعض وبذلك يكونوا أسرة غير سعيدة	متعاونة ومترابطة ومتحابين يعاملون بعضهم باحترام ومودة أسرة سعيدة

ب. اذكر دليلاً من السنة على محبة المؤمن لأخيه المؤمن.

قال النبي ﷺ: ( لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه ).

## ■ ثالثاً: مُعاملة الأَقاربِ

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وآله قَالَ: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُعْظَمَ اللَّهُ رِزْقُهُ، وَأَنْ يَمُدَّ فِي أَجَلِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ» (١).

## ■ مِنْ صُورِ حُسْنِ مُعَامَلَةِ الأَقاربِ :

تصرفها سيء يجب نصحتها وإرشادها وان لا تتصف بالأخلاق الذميمة فعواقبها وخيمة في الدنيا والآخرة

١ معاملتهم باحترام وتقدير.

٢ زيارتهم والسؤال عنهم.

٣ مد يد العون لهم عند الحاجة.

٤ الاستماع لنصائحهم وإرشادهم مع شكرهم على اهتمامهم.

### نشاط (٤)

أبد رأيك بالتعاون مع الطلاب في المجموعة حول المواقف الآتية:

١. قريبة تتحدث دائماً عن الآخرين وتسيء إليهم.

٢. قريب يحسن التعامل مع الأَقاربِ .

تصرفه جميل، يشير إلى حسن اتصافه بالأخلاق الحميدة.

## ■ رابعاً: مُعاملة العمالة والأجراء

رَشَا طفلةً في العاشرة من عُمرها، طيبة القلب، ولكنها دائماً ترتكب أخطاءً كثيرةً، فَتُغْضِبُ أُسْرَتَهَا وصديقاتها، ما رأيكم لو نتعاون معاً ونساعد صديقتنا (رَشَا) بإرشادها إلى الأخطاء التي ارتكبتها؟ ونكسب بذلك أجر مساعدة الآخرين، ونتعلم معاً كيف ننتبه إلى سلوكنا ونهذبهُ دائماً.

(١) مسند أحمد (١٢٥٨٨).

## ■ اكتشف أخطاء رشا في القصة الآتية :

استيقظت رشا وهي تصرخ... أمينة أمينة... أين أنت؟

ركضت العاملة المنزلية أمينة نحو رشا بسرعة..

ماذا تريد يا ابنتي؟

هي يا أمينة، اغسلي لباسي المدرسي بسرعة.

ماذا؟.. اغسل لباسك المدرسي الآن؟! ولم يبق سوى ساعة واحدة فقط على

مَوعِدِ ذهابك للمدرسة.

نعم - هيّا... لقد اتسخ بالأمس، ومن المستحيل أن أذهب به وهو هكذا،.. لا

بأس هيّا، لا تُضيّعِي الوقت في الحديث!!

ومضت أمينة مكرهة لتغسل لباس رشا فجراً في الجو البارد، ثم تسرع لتجففه ثم تكويه بسرعة لتذهب به رشا كما طلبت.

هذا موقف واحد مما تفعله رشا مع العاملة.. ولو أنكم شاهدتموها حين تضيع شيئاً

من أدواتها، ثم تظلم العاملة باتهامها بأنها هي التي أضاعته، أو عندما تكسر العاملة شيئاً دون قصد في غرفة رشا لتتفاجأ المسكينة بصراخ رشا وعويلها لرأيتم عجباً.

**هيّا ننصح رشا بأن تحسن مُعاملة العاملة المنزلية.**

١. أن تحترمها.

٢. أن لا ترفع صوتها عند الطلب منها.

٣. أن تشكرها وتقدر مساعدتها.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ: «خَدَمْتُ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم عَشْرَ سِنِينَ، فَمَا قَالَ لِي أَوْفٍ،

وَلَا لِمَ صَنَعْتَ، وَلَا أَلَا صَنَعْتَ» (١).

(١) صحيح البخاري، ٦٠٣٨.

نشاط (٥)



هل أنت حسنُ التعامل مع الآخرين؟  
ضع علامة (✓) داخل الدائرة للصُور التي تعبرُ عن السلوك الذي تُمارسه.



هل تسعى إلى إسعادِ والديك  
باستذكارِ دروسك والتفوقِ في  
دراستك؟



هل تُساعدُ والديك في إعدادِ المائدة  
وتنظيفِها بعدَ تناولِ الطعامِ؟



هل تعطفُ على أخيك الصَّغيرِ؟



إذا مَرِضَ أحدُ أقاربك هل تزوره؟



هل تُحِبُّ لِلآخِرِينَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ  
وَتُعَامِلُهُمْ كَمَا تُحِبُّ أَنْ يُعَامِلُوكَ؟



إذا أردت مساعدةً من العاملة، فهل  
تطلبها بأدبٍ؟

ظَلِّ المربعات الآتية بعدد العلامات الصحيحة التي وضعتها:

يلون الطالب / ة المربعات حسب عدد  
العلامات الصحيحة التي وضعها

□ □ □ □ □ □

- إذا كانت النتيجة □ □ □ □ □ □ فانت حسن التعامل مع الآخرين. ✓
- وإذا كانت □ □ □ □ □ □ فانت على قدر طيب من حسن التعامل ولكن عليك أن تسعى إلى الأفضل.
- أمّا إذا كانت □ □ □ □ □ □ فانت بحاجة إلى مراجعة سلوكك والمُساعدة إلى تحسين مُعاملتك.



# ترشيذ استهلاك الماء

مهاراتي  
في الحياة

## المفاهيم الرئيسية

- الترشيد.
- الهدر.

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا  
مِنَ الْمَاءِ كُلِّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا  
يُؤْمِنُونَ﴾ (١).

الماء هو أساس الحياة  
على كوكب الأرض، حيث  
تحتاج إليه جميع الكائنات  
الحية بلا استثناء، ودونه  
لا توجد حياة للإنسان  
والحيوان والنبات.

## نشاط (١)



قارن بين الماء الصالح للشرب والماء غير  
الصالح للشرب، من حيث المصدر والفائدة.

الماء غير الصالح للشرب

### مصادره:

مياه البحار -  
مياه السيول

يفيد في الري واعمال  
أخرى ويحتاج إلى  
تصفية وتنقية لشربه

التشابه

كلاهما نفس  
التركيب الأساسي  
للماء

الماء الصالح للشرب

### مصادره:

مياه البحيرات -  
الأنهار - المياه  
الجوفية

مياه عذبة مفيدة  
للجسم



يحتوي جسم الإنسان على حوالي ٧٠ ٪ من الماء، أي ما يعادل ثلثي جسم الإنسان.

تبدل حكومتنا الرشيدة الغالي والنفيس من أجل توفير المياه الصالحة للشرب، وأحد أهم أهدافها الإستراتيجية (ضمان استفادة مستدامة من الموارد المائية)، لذلك فإننا جميعاً مسؤولون عن ترشيد استهلاك الماء، امتثالاً لأمر الرسول ﷺ في حديث عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال أن رسول الله ﷺ مرَّ بسعدٍ وهو يتوضأ، فقال: «مَا هَذَا السَّرْفُ»، فقال: أفي الوضوء إسراف، قال: «نعم، وإن كنت على نهر جار»<sup>(١)</sup>.

## نشاط (٢)

صِفْ، مستعيناً بمعلومات أحد كبار السن في أسرتك؛ جدك أو جدتك؛ كيف كان الناس يحصلون على الماء قديماً؟



تجميع مياه الأمطار في خزانات كبيرة وتخزينها

## أولاً: طرائق ترشيد استهلاك الماء داخل المنزل

### طرق الترشيد في غسيل الصحون

- 01 استخدام وعاء كبير
- 02 استخدام غسالات الصحون ذات التوفير العالي
- 03 أدوات الترشيد
- 04 طريقة الشطف
- 05 استخدم نفس أدوات الطبخ بدلاً من استخدام أدوات جديدة كل مرة

الحياة في كل قطرة

QATRAH MAEE

Qatarana



يهدف البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قَطْرَة» لزيادة وعي الحلول الممكنة لتقليل وخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:

ضع علامة (✓) أسفل الصور التي تدل على ترشيد استهلاك الماء:



■ الاستحمام.



■ تنظيف الفواكه والخضروات.



■ تنظيف الأسنان.



■ صندوق الطرد.



من إسهامات وزارة البيئة والمياه والزراعة إعداد حملات الترشيد الوطنية بهدف رفع الوعي الاجتماعي حول أهمية المحافظة على المياه في ظل ما تعانيه المملكة من وقوعها في نطاق المناطق الجافة والشحيحة للمياه والأمطار، من خلال تنظيم معرض دائم للتوعية والترشيد ومعرض لمبيعات أدوات الترشيد، ومعرض متنقل للمشاركة في المناسبات الوطنية والإقليمية والعالمية. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الجهود يمكنك الدخول على الموقع الرسمي للوزارة.



### نشاط (٣)



صِلْ بين الأداة ومكان تركيبها في الجدول الآتي:

مكان تركيبها	الأداة
	
	
	

رؤية **2030**  
الجمهورية العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

نحقق استدامة بيئية: «سنعمل على الاستثمار الأمثل لثروتنا المائية عبر الترشيد واستخدام المياه المعالجة والمتجددة». كُنْ عوناً لوطنك في تحقيق الرؤية بترشيد استهلاك الماء، واطلب من والديك تفقّد تمديدات الماء والخزان والمسارة بإصلاح التسربات المنزلية، ووجه النصيحة دائماً لمن غفل عن هذه الثروة الغالية، وأخطأ في استعمالها.

نشاط (٤)



مَاذَا سِيحْدُثُ إِنْ أَهْدَرْنَا الْمَاءَ يَوْمِيًّا؟ سَيَنْتَهِي الْمَاءُ وَتَجْفُ الْأَرْضُ

إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَعْرِفَ النَّتِيْجَةَ فَتَابِعِ الْخَطَوَاتِ الْآتِيَةَ:



- اتَّجِهْ مُرْبَعِينَ شَرْقًا - ثُمَّ مُرْبَعًا شَمَالًا.
- ثُمَّ اتَّجِهْ ثَلَاثَةَ مَرَبَعَاتٍ غَرْبًا - ثُمَّ مُرْبَعِينَ شَمَالًا.
- ثُمَّ اتَّجِهْ مُرْبَعِينَ شَرْقًا - ثُمَّ مُرْبَعًا جَنُوبًا.
- ثُمَّ اتَّجِهْ مُرْبَعًا شَرْقًا - ثُمَّ مُرْبَعًا شَمَالًا.

	البداية		

## ثانياً: طرائق ترشيد استهلاك الماء خارج المنزل

اقترح أكبر قدر ممكن من الحلول لمعالجة مشكلة الإسراف في الماء بالصُّور الآتية:



هل تعلم

أن رقم هاتف طوارئ المياه في المملكة هو ( ٩٣٩ ) وتقدم من خلاله مجموعة كبيرة من الخدمات الضرورية في مجال إصلاح الأعطال وغيرها من الخدمات الأخرى.

الحل	المشكلة
مياه أقل وذلك عن طريق استخدام وعاء، لتنظيف أو قطع تفل من كمية عند الغسل.	
عدم ترك المياه مفتوحة عند الانتهاء من غسل الأسطح والتأكد من غلقها جيداً.	
استخدام وسائل حديثة لري المزروعات مثل الري بالتنقيط والري بالرشاشات والري السطحي لترشيد استهلاك المياه في الري	

نشاط (٥)



تعاون مع مجموعتك باختيار المهمة المناسبة لك ( كاتب - قارئ - منظم للمهام - مدير للوقت - قائد ) لتنفيذ الآتي :

أ كتابة أسماء الصور الآتية في المربعات المقابلة، ثم جمع أحرف المربعات المظلمة حسب تسلسل الأرقام، وإكمال شعار البرنامج،

ب هل تعرف إلام يرمز هذا الشعار؟ إلى أهمية ترشيد استهلاك الماء إضافة الصورة المناسبة للشعار وتعليقه في فناء المدرسة.

	ة	ب	ع	ل	م	ك	ت	ب	
--	---	---	---	---	---	---	---	---	--

	ة	ي	ا	ف	ط	م	ل	ق	
--	---	---	---	---	---	---	---	---	--

	ة	ر	و	ب	س	و	ر	د	ة	
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

..... كل قطرة ..... الحياة في

## نشاط (٦)

دخلت دورة المياه في المدرسة، فرأيت الصنبور مفتوحًا والماء ينزل منه بغزارة دون فائدة، تألمت بالطبع لهذا المنظر. دون اقتراحاتك لمعالجة هذه المشكلة مُستعينًا بالمنظم التخطيطي الآتي:





# ترشيد استهلاك الكهرباء

مهاراتي  
في الحياة

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (١).

● استخدم الإنسان أشكالاً عديدة للضوء، منها:



الشموع

الحطب



مصباح كهربائي

الفوانيس

ما أهمية الكهرباء في حياتنا؟ وضح ذلك.

## المفاهيم الرئيسية

- الإسراف.
- الذروة.

الكهرباء من نعم الله العظيمة التي امتنَّ بها علينا حتى أصبحت من أساسيات حياتنا، وليس أدل على أهميتها من أنها توفر لنا في معيشتنا الراحة في كل شيء بل وفي كل مكان، فلنستمتع بها ولا ننسى أن ما نقطفه بلمسة واحدة هو ثمرة جهود كبيرة، ولننذكر أن دوام هذه النعمة يكون بشكر الله -تعالى- وذلك بالمحافظة عليها وصيانتها. وتسعى بلادنا إلى إنتاج كميات ضخمة من الكهرباء عبر مشروع الطاقة الشمسية النظيفة بحلول عام ٢٠٣٠، لتصبح أكبر منتج للطاقة الشمسية في العالم.

تشكل الكهرباء اليوم أحد مقومات الحياة تستخدم في مجال الاتصالات والانترنت وقطاع الصناعة والزراعة والطب، تعتبر عنصر أساسي في حياتنا اليومية كإدارة البيوت وبعض الأدوات المنزلية.

## نشاط (١)

تخيّل الحياة بلا كهرباء، صف ذلك .

**توقف عجلة الحياة اليومية و لن يكون هناك تطور  
وتتوقف البنية التحتية للمجتمع بكافة أعماله**



### ترشيدهُ الكهرباء:

استخدام أقل قدر ممكن من الكهرباء عند الحاجة .

### الهدف من الترشيد:

- ١ . تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء وهذا يؤدي إلى:  
أ . عدم انقطاع التيار . ب . وصول التيار الكهربائي لمستخدمين جدد .
- ٢ . الابتعاد عن الإسراف .
- ٣ . التقليل من تكلفة فاتورة الكهرباء .

## نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك اكتب أكبر عدد من الفوائد التي تعود على الأفراد والمجتمع من ترشيده استهلاك الكهرباء . ثم عرضها على المعلم .

**الفرد: تخفيض قيمة فاتورة الاستهلاك الكهرباء  
وتحسين المستوى المعيشي .  
المجتمع: تحقيق الاستقرار والشعور بالأمان من  
نقص مصادر الطاقة .**



## الاقتصاد في استهلاك الكهرباء دليلٌ وعي المواطنين واهتمامهم.

### طرائق ترشيد الكهرباء:

#### أولاً: داخل المنزل:



أ استخلص الإجراءات التي اتخذها أفراد الأسرة للتوفير في فاتورة الكهرباء.

- الاستغناء عن المجفف واستخدام أشعة الشمس لتجفيف الملابس -
- استخدام أفران الغاز بدلاً من الكهربائية - التقليل من مشاهدة التلفاز -
- إغلاق الأجهزة بعد الاستخدام - استخدام المصابيح ليلاً فقط.

ب ضع عنواناً مناسباً للقصة: **الاقتصاد في الكهرباء.**

ج ما النتائج الإيجابية التي كسبتها هذه الأسرة في مجال استهلاك الكهرباء؟

توفير مبلغ مالي لأداء فريضة العمرة

وقت الذروة:



الوقت الذي يزداد فيه استعمال الكهرباء وخاصة ما بين الساعة الواحدة ظهراً والساعة الخامسة مساءً.

### نشاط (٣)

اكتب أسماء الأجهزة التي تعمل بالكهرباء في بيتك، ثم أذكر الغاية من استخدامها وإمكانية الاستغناء عنها.

الاستغناء عنه نعم / لا	استخداماته	اسم الجهاز
نعم	تجفيف الشعر	مجفف الشعر
نعم	تسخين الماء	الغلاية
لا	حفظ الأطعمة	الثلاجة
لا	غسل الملابس	غسالة الملابس

كيف أستذكر دروسي  
وأكتب واجباتي؟!

لقد انقطع التيار الكهربائي،  
ولا أستطيع غسل ثيابي .

لا يمكنني النوم في  
هذا الجو الحار .



وأنا لا أستطيع أن  
أكوي ملابسِي .

● في رأيك ما السبب الذي أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي؟  
**عدم الترشيد في استهلاك الكهرباء أدى إلى زيادة الأحمال  
الكهربائية.**

● ما الواجب علينا عمله حتى لا نتعرض لمثل هذا الموقف؟  
**ترشيد الاستهلاك.**

## بني



مُسَاهِمَتُكَ فِي تَقْلِيلِ اسْتِهْلَاكِ الْكَهْرَبَاءِ مِنْ  
خِلَالِ التَّخْطِيطِ الْجَيِّدِ أَثْنَاءِ وَقْتِ الذَّرْوَةِ مِنْ  
(١-٥) مَسَاءً ضَمَانٌ لاسْتِمْرَارِيَّةِ الْخِدْمَةِ .



إِنَّ لَتَخْطِيطِ الْمَبْنَى دَوْرًا فِي تَعْدِيلِ  
دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ وَبِالتَّالِي تَقْلِيلِ اسْتِهْلَاكِ  
الْكَهْرَبَاءِ .

## نشاط (٤)

استعنْ بوالديك لمعرفة التدابير التي تُسهِّمُ في خفضِ فاتورةِ الاستهلاكِ  
الْكَهْرَبَائِيِّ عِنْدَ بِنَاءِ الْمَسْكَنِ .



**تجهيز مداخل ومخارج الكهرباء بشكل يخدم جميع  
الاحتياجات الأسرية ودعم توزيع الأحمال في الغرف  
وعدم تكديسها في غرفة واحدة.**



ساعة الأرض هي حدثٌ عالميٌّ سنويٌّ يتمُّ خلاله تشجيعُ الأفرادِ والمجتمعاتِ على إطفاءِ الأضواءِ والأجهزةِ الإلكترونيةِ غيرِ الضروريةِ مدةً ساعةٍ واحدةٍ من الساعةِ ٨:٣٠ حتَّى ٩:٣٠ مساءً في توقيتِ الدولةِ المحليِّ في شهرِ مارسَ، وذلك بهدفِ ترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ ورفعِ الوعيِ بخطرِ التغيرِ المناخيِّ .

### ثانيًا: خارجُ المنزلِ:

لا يقتصرُ ترشيدُ استهلاكِ الكهرباءِ على المنزلِ فقط، بل ينبغي الترشيدُ في كلِّ مكانٍ؛ في المدرسةِ والمُصلَّى والمكتبِ والمصنِّعِ والشارعِ... إلخ.

إيادُ طالبٌ في الصَّفِ الرابعِ، يُحبُّ مدرستَهُ ويحرصُ عليها، فتراهُ بعد انتهاءِ الدَّرسِ وخروجِ زملائه من الصَّفِ يقومُ بإغلاقِ مفاتيحِ الإضاءةِ والمكيفاتِ يوميًّا، ولهذا اختاره مديرُ المدرسةِ ومُعلموه ليفوزَ بلقبِ (الطالبِ المرشِّدِ للكهرباءِ) وقد كرَّمه مديرُ المدرسةِ أمامَ جميعِ الطلابِ، وسلَّمه جائزةً هذا العامِ، وحثَّ زملاءه على الاقتداءِ به في المحافظةِ على الكهرباءِ.

اقترح طرائق فعّالة لترشيد استهلاك الكهرباء في مدرستك .

- 1- إغلاق الإضاءة والمكيفات قبل مغادرة الصف.
- 2- إغلاق الأبواب عند تشغيل المكيفات.
- 3- إغلاق الحواسيب بعد الانتهاء منها.

### نشاط (٥)



( الترشيد في الاستهلاك الكهربائي واجب ديني ومطلب وطني وسلوك حضاري )  
في ضوء العبارة السابقة اكتب ثلاث عبارات إرشادية لترشيد استهلاك الكهرباء ،

- أكثر الدول تقدماً أكثرها ترشيداً للكهرباء.
- الإقتصاد في استهلاك الكهرباء دليل وعي واهتمام.
- ترشيد استهلاك الكهرباء ظاهرة حضارية.

### نشاط (٦)



بالتعاون مع مجموعتك ، صمّم شعاراً لترشيد استهلاك الكهرباء ، ثمّ علّقه في  
فناء مدرستك .



لا تستخدم الجهاز الكهربائي وهو مُبلّل أو بالقرب من الماء .

## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ:



أ الدعاء للوالدين بالمغفرة والرحمة.



ب رفع الصوت على الأخ الكبير.

**خفض الصوت واحترام الأخ الكبير**



ج وضع الطوب في صندوق طرد المرحاض.

**وضع كيس الإزاحة في صندوق طرد المرحاض**



د غسل المنزل بالماء الجاري يومياً.

**فيه هدر للماء**



ه استخدام جهاز أتوماتيك لإقفال الدائرة الكهربائية عند ملء الخزان.



و ترك المكيف مفتوحاً دون حاجة يزيد من استهلاك الكهرباء.



ز تشغيل السخان طوال العام يقلل من استهلاك الكهرباء.

**يزيد من استهلاك الكهرباء**

اكتب بطاقة توعية عن ترشيد استهلاك الماء إسهاماً منك في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتحقيق استدامة الموارد المائية، واعرضها في لوحة إعلانات المدرسة.



هل جربت أن تبقى يوماً بلا ماء؟  
المياه نعمة فلا تهدرها

٣ أنظر إلى الصورتين ثم قارن بينهما:



محافظة في استهلاك الماء

مصرف في استهلاك الماء

الصورة الثانية أفضل من الأولى لأن فيها ترشيد لاستهلاك الماء.

.....

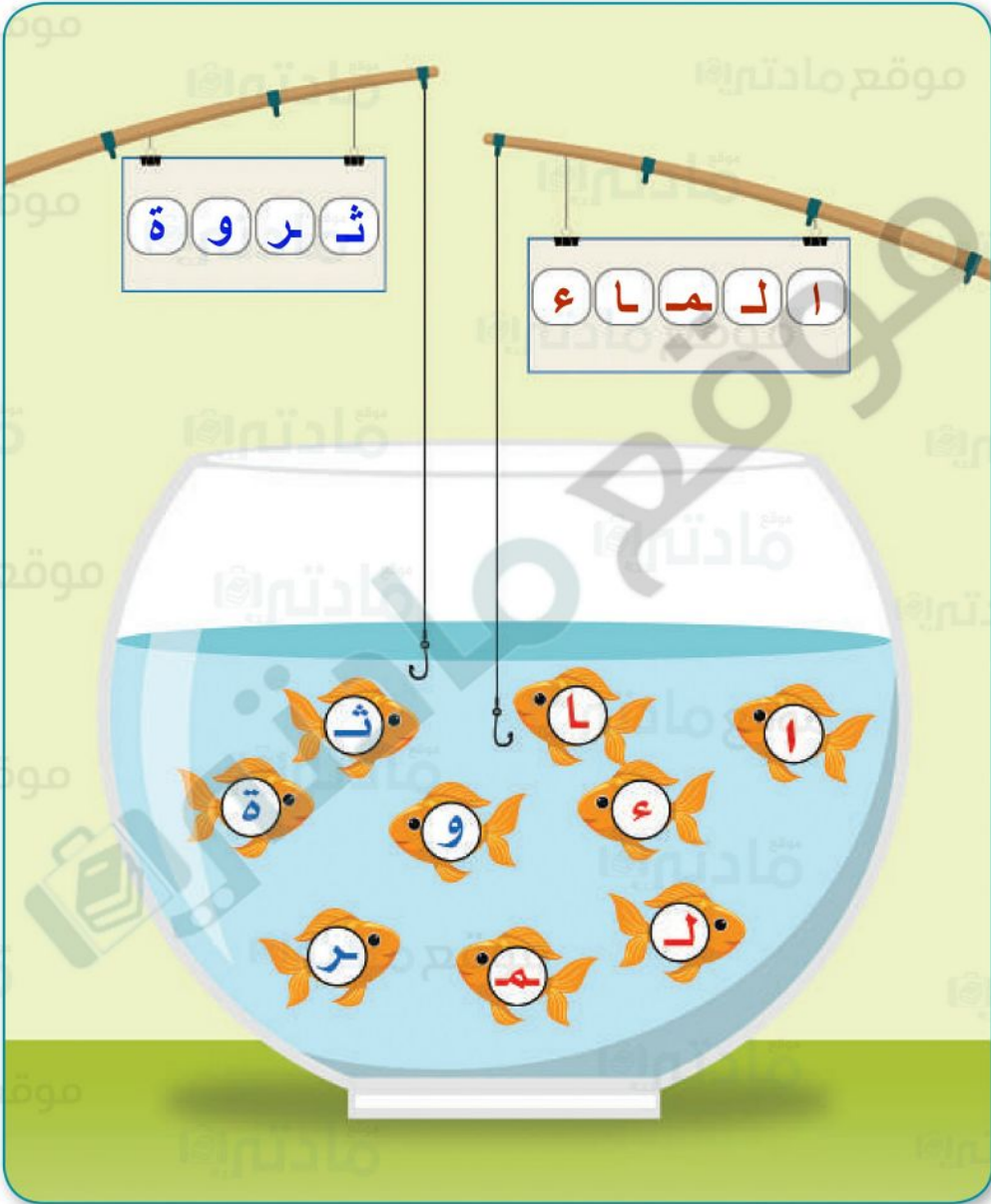
.....

.....

.....

.....

٤ اصطدِ الأسماءَ وكونِ الكلماتِ، ثم اكتبِ الجملةَ:



الجملةُ: .. الماءُ ثروة ..

٥ حدّد الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المتعددة:

وقت الذروة لاستخدام الطاقة الكهربائية من:

- أ الساعة ١٠ صباحًا - ٣ مساءً.
- ب الساعة ١ ظهرًا - ٥ مساءً.
- ج الساعة ٥ مساءً - ٩ مساءً.
- د الساعة ٦ صباحًا - ١٢ ظهرًا.

الأجهزة الكهربائية الأكثر استهلاكًا للكهرباء هي:

- أ المروحة.
- ب التلفاز.
- ج المصباح.
- د الفرن الكهربائي.

٦ كَوْنُ جَمَلَةٍ مَفِيدَةٍ مِنَ الْكَلِمَاتِ الْمَبْعَثَةِ فِي كُلِّ صَفٍّ ، ثُمَّ دَوِّنْ كُلَّ جَمَلَةٍ تَحْتَ الصُّورَةِ الْمُنَاسِبَةِ لَهَا :

١	أحمد	بالإضاءة	النَّهار	يقرأ	الطَّبِيعِيَّة	في
٢	عند عدم	والتكييف	الإضاءة	قفل	الحاجة إليها	
٣	الإلكترونية	قفل	بعد	عدم	الألعاب	الانتهاء منها
٤	في	حالة	السَّخَان	فصل	عن	الكهرباء
			استخدامه	عدم		



٢ قفل الإضاءة والتكييف عند عدم الحاجة إليها



١ يقرأ أحمد في النهار بالإضاءة الطبيعية



٤ فصل الكهرباء عن السخان في حالة عدم استخدامه



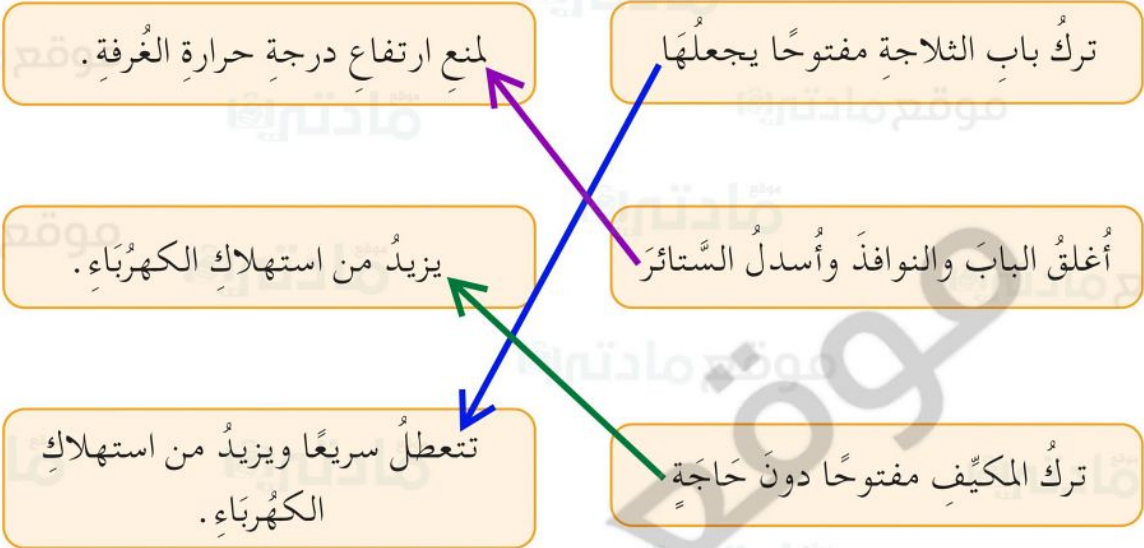
٣ عدم قفل الألعاب الإلكترونية بعد الانتهاء منها

٧ علق على هذه الصورة بما يفيد في ترشيد استهلاك الكهرباء:



تجفيف ملابس الغسيل تحت أشعة الشمس يساهم في ترشيد استهلاك الكهرباء.

٨ صل كل عبارة بنصفها الآخر فيما يأتي:





## مهاراتي في الحياة

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



Frugal

مقتصد



Lavish

مصرف



Lamp

لمبة كهربائية

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