

● 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 ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

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 ٢٥, ٥٨٢١ سم

رقم الإيداع : ١٤٤٧/١٣٣٤

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-١٦٦-٦

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

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



[fb.ien.edu.sa](https://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 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

نودُ أن ننبيهَ إلى أن بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيث إن فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلُّمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلِّمِ.

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.



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



إرشادات عامة.



مقياس يُحدِّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلَّم لغة الإشارة.



# الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٧	دليل الأسرة	
١١	نظافة الوجه	صحتي وسلامتي
١٧	نظافة اليدين والقدمين	
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:

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





# الأُوحْدَةُ الأُولَى

## صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- ◀ نِظَافَةُ الوَجْهِ
- ◀ نِظَافَةُ اليَدَيْنِ وَالقَدَمَيْنِ
- ◀ نِظَافَةُ الأَسْنَانِ
- ◀ السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ عُبُورِ الشَّارِعِ
- / السَّلَامَةُ أَثْنَاءَ اللَّعْبِ

## صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَائِيَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُطَبِّقَ طَرِيقَةَ تَنْظِيفِ الْوَجْهِ عَمَلِيًّا.
- ◆ أن يُصَنِّفَ أَدْوَاتِ الْعِنَايَةِ بِالْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
- ◆ أن يُوضِّحَ أَهْمِيَةَ الْمَحَافِظَةِ عَلَى نِظَافَةِ الْأَسْنَانِ.
- ◆ أن يَسْتَنْجِ قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ عُبُورِ الشَّارِعِ.
- ◆ أن يُعَبِّرَ عَنِ قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ اللَّعْبِ .





## نظافة الوجه

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

- المفاهيم الرئيسة:
- النظافة.
  - الوجه.
  - نظافة الوجه.



الوجه



لم يبدو وجه الفتى والفتاة متسخًا؟

لأنهم لم يحافظوا على نظافته.



## ◆ أَنْظِمُ أَفْكَارِي: مَوْقِعُ مَادَتِي

كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَيَّ وَجْهِي نَظِيفًا؟  
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ.  
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.  
أَجْفِّفُهُ بَرَفِقٍ.



أَفْتَرِضُ أَنَّي ذَهَبْتُ فِي نَزْهَةٍ بَرِيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ  
لَدَيَّ مَاءٌ أَغْسِلُ بِهِ وَجْهِي؛ أَقْتَرِحُ طَرَائِقَ بَدِيلَةً



لِتَنْظِيفِهِ. المناديل الورقية او المناديل المبللة.



أَكْتَشِفُ الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



لمس الأنف باليد.

وضع الأدوات  
في الأذن.

لمس العينين.

الطريقة الصحيحة لتنظيف أجزاء وجهي:



أَنْظِفُ أَنْفِي بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



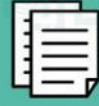
أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْمَاءِ.



أَنْظِفُ أُذُنِي مِنَ الْخَارِجِ  
بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ .



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ  
الْخَارِجِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ.



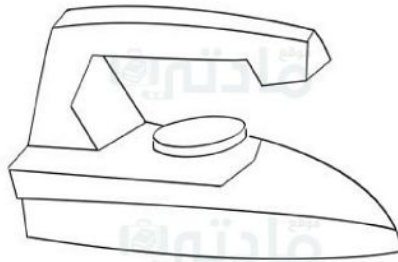
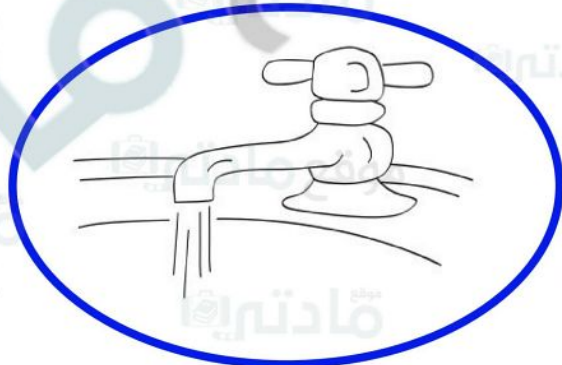
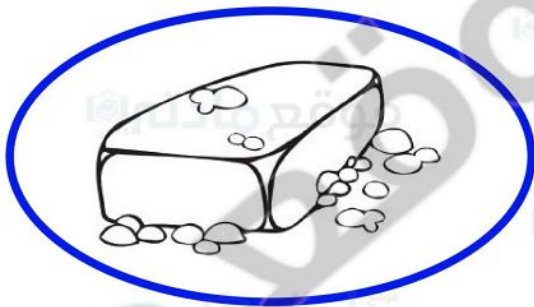
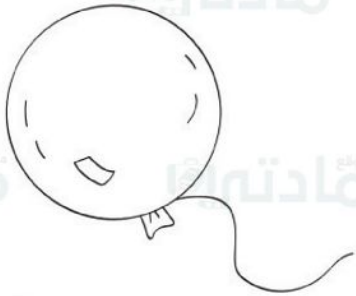
## إرشادات عامة

- ◆ الحِرْصُ عَلَى النِّظَافَةِ يَبْقَى مِنَ الأَمْرَاضِ.
- ◆ تَغْمِيضُ العَيْنَيْنِ عِنْدَ غَسْلِ الوَجْهِ بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ أَمْرٌ ضَرْوَرِيٌّ.
- ◆ اسْتِخْدَامُ الكَرِيمِ المُرْطَّبِ بَعْدَ غَسْلِ الوَجْهِ يُحَافِظُ عَلَى نِصَارَتِهِ.
- ◆ النُّومُ الكَافِي يُرِيحُ الوَجْهَ وَالعَيْنَيْنِ.
- ◆ تَنْظِيفُ الأنْفِ وَالأُذُنَيْنِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُعَرِّضُكَ لِلْخَطَرِ.



فِيَّا  
نَمْرُج

١ أَلَوْنُ أَدَوَاتِ نِظَافَةِ الْوَجْهِ:



## ٢ أجمع وأصق صوراً لأدوات نظافة الوجه:



رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

## نَظَافَةُ اليَدَيْنِ وَالقَدَمَيْنِ

فِيمَ تَسْتَخْدمُ يَدَيْكَ وَ قَدَمَيْكَ خِلالَ اليَوْمِ ؟

استخدم يدي في الكتابة والرسم والأكل والشرب  
والصلاة واستخدم قدمي في المشي والركض واللعب.



أَتَحَدَّثُ مَعَ الطُّلابِ وَمُعَلِّمِي حَوْلَ اسْتِخْداماتِ أُخْرَى لليَدَيْنِ وَالقَدَمَيْنِ.



نَشَاط



أَشَارِكُ الطُّلابَ فِي لُعبَةٍ اسْتَخْدمُ فِيهَا يَدَيَّ وَقَدَمَيَّ.

لُعبة الغميضة ولُعبة القفز على الحبل ولُعبة شد الحبل.



♦ أْتَأَمَلُ الصُّورَةَ:

مَاذَا تَرَى فِي الصُّورَةِ؟ يَدٌ مَتَسَخَةٌ  
مَا اسْمُ هَذِهِ الْكَائِنَاتِ الدَّقِيقَةِ؟ الْجَرَائِمِ  
كَيْفَ يُمَكِّنُكَ التَّخَلُّصُ مِنْهَا؟  
غَسَلُهَا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ.

نَشَاطٌ

أَجْمَعُ الْأَدَوَاتِ الَّتِي أُحْتَاجُهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ  
وَالْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي سَلَّةِ التَّسَوُّقِ.



♦ مَتَى يَجِبُ أَنْ أَعْسِلَ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ؟



يَحْتَفِلُ الْعَالَمُ بِالْيَوْمِ  
الْعَالَمِيِّ لِنَسْلِ  
الْيَدَيْنِ فِي الْيَوْمِ  
الْخَامِسِ عَشَرَ مِنْ  
شَهْرِ أُكْتُوبَرِ كُلِّ عَامٍ.



بعد اللعب



قبل الأكل



بعد الأكل



بعد تنظيف الأنف بعد استخدام دورة المياه



◆ أَسْمَى الْأَدَوَاتِ الَّتِي أَسْتَعِينُ بِهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ وَالْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



صابون غسل اليدين



مناشف



مقص الأظافر



صنبور الماء

مِنَ الْإِجْرَاءَاتِ الْإِحْتِرَازِيَّةِ  
والتدابير الوقائية، غَسَلُ  
الأيدي بالماء والصابون أو  
استعمال مُعَقِّم الكحول،  
لمنع انتقال الجراثيم  
والفيروسات مثل  
(كوفيد- ١٩).



أَطَبَّقْ طَرِيقَةَ غَسَلِ يَدَيَّ وَتَجْفِيفَهُمَا  
بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ كَمَا يَأْتِي:



## نشاط ٤ السَّبَبُ وَالتَّسِيحَةُ

يُؤدِّي إِلَى الْمُحَافَظَةِ  
عَلَى صِحَّتِكَ.

حِرْصُكَ عَلَى غَسْلِ  
يَدَيْكَ قَبْلَ الْأَكْلِ.

الإصابة بالأمراض

عندما تُهمل غَسْلَ يَدَيْكَ  
طَوَالَ الْيَوْمِ، مَاذَا يَحْدُثُ لَكَ؟

## أَسْتَمِعُ وَأُنشِدُ



بِيَدِي أَكُلُ بِبِيَدِي أَلْعَبُ  
وَبِهَا أَعْمَلُ مَا يُسْعِدُنِي  
مِنْ أَوْسَاحِ قَد تُؤذِنِي  
وَلَهُ سَوْفَ أُدِيمُ الشُّكْرَا\*

بِيَدِي أَكُلُ بِبِيَدِي أَشْرَبُ  
بِيَدِي أَعْمَلُ مَا يَنْفَعُنِي  
سَأَنْظِفُهَا كَيْ تَحْمِيَنِي  
فِيَدِي نِعْمَةٌ رَبِّي الْكُبْرَى



مَآذَا تُسَمِّي لُغَةَ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ؟

لغة الإشارة

لِسَلَامَةِ قَدَمِي وَحِمَايَتِهَا أُسْتَعِدُّ مَا يَأْتِي:



لِأَصَابِعِ الْيَدِ  
أَسْمَاءٌ هِيَ:  
خُنْصَرٌ - بُنْصَرٌ  
وُسْطَى - سَبَّابَةٌ  
إِنِّهَامٌ.



تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ  
الرَّائِحَةِ الْكَرِيهَةِ.

لِبُسِّ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى  
حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ.

## نشاط ٦

أَضِعْ عَلامَةً ✓ أَمَامَ التَّصَرُّفِ الَّذِي قُمْتَ بِهِ اليَوْمَ:



### إرشادات عامة

◆ الحُرُصُ عَلَى غَسْلِ اليَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ وَ بَعْدَهُ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِكَ.

◆ لبسُ الحِذاءِ المُناسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ القَدَمَيْنِ.

◆ تَغْيِيرُ الجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الكَرِيهَةِ.

◆ طَرِيقَةُ التَّحَدُّثِ بِاليَدَيْنِ هِيَ لُغَةُ الإِشَارَةِ.



هيا  
نمرح

أساعدُ القدمَ للوصولِ إلى ما يَحميها :



٢ أرسم حول الأشكال الصحيحة:



٣ أَحَدُ يَدَيِ بِالْقَلَمِ، ثُمَّ الْوُئْهُ:

مَتْرُوكٌ لِلطَّالِبِ



## نظافة الأسنان

مَاذَا لَوْ أَنَّنَا بِلَا أَسْنَانٍ؟

لن نستطيع مضغ الطعام أو الكلام بشكل سليم.

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



الابتسام



المضغ



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

لِكُلِّ شَخْصٍ  
فَرَشَاةُ أَسْنَانٍ  
خَاصَّةٌ بِهِ  
وَيَغَيِّرُهَا بَيْنَ  
مُدَّةٍ وَأُخْرَى.



أَنَا أَحِبُّ أَنْ أَنْظِفَ أَسْنَانِي بِاسْتِخْدَامِ :



فرشاة الأسنان والمعجون

أسرتي العزيزة

عزيزي الأب / عزيزتي الأم :



لَا حِظًا تَطْبِيقَ أَبْنَائِكُمْ لِنَظْفِيفِ أَسْنَانِهِمْ بِالْفَرَشَاةِ وَالْمَعْجُونِ بِطَرِيقَةٍ  
صَحِيحَةٍ كَمَا فِي الشَّكْلِ الْآتِي :





## مَا السَّوَالُ؟ وَفِيمَ يُسْتَخْدَمُ؟



قطعة خشبية من جذور شجرة الأراك ويستخدم في تنظيف الأسنان واللثة.

### السَّبَبُ وَالنَتِيجَةُ



الإصابة بالتسوس.

إهمال تنظيف الأسنان.

### لِتَبْدُو أَسْنَانِي جَمِيلَةً:



زيارة طبيب الأسنان  
بين فترة وأخرى.



تناول الغذاء  
الصحي.

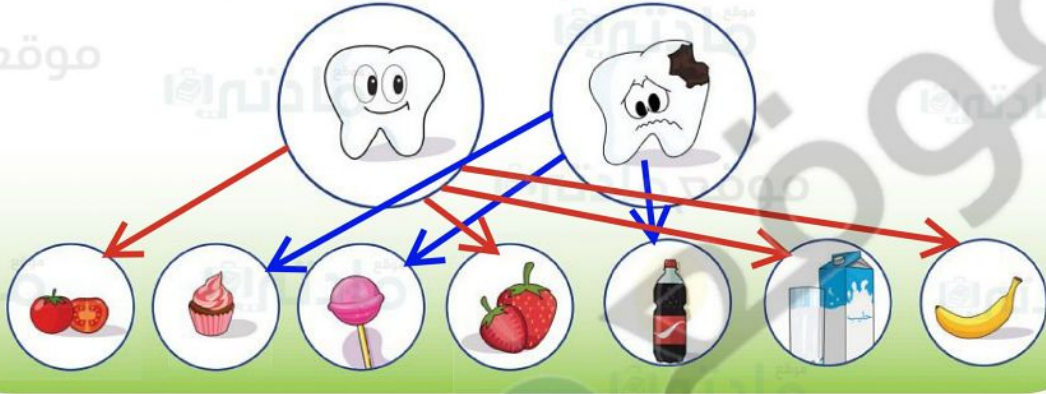


تنظيف الأسنان  
بالفرشاة  
والمعجون.

٣

نشاط

أصل بين الطعام و السن المناسب:



٤

نشاط

أناقش سلوك الفتاة، ثم ألون بالألوان المناسبة.





أَنْصَحُ الطُّلَّابَ بَعْدَ اسْتِخْدَامِ أَسْنَانِهِمْ لِفَتْحِ  
الْعُلْبِ أَوْ لِكَسْرِ الْمَوَادِّ الصُّلْبَةِ.



لِلْأَسْنَانِ  
أَسْمَاءٌ، اسْأَلْ  
مُعَلِّمَكَ عَنْهَا.



القواطع  
الأنياب  
الأضراس



أنواع الأسنان: لبنيّة، ودائمة.

### التذكير الناقد

لِمَ تُسَمَّى الْأَسْنَانُ اللَّبْنِيَّةُ بِهَذَا الْاسْمِ؟

لأنها تبدأ بالظهور بعد ستة شهور من  
بداية عامه الأول وتسمى اللبنية لأنها  
تسقط بعد فترة أي في سن السابعة  
تقريبا لتظهر في مكانها أسنان دائمة.

### أَسْتَمِعُ وَأَنْشِدُ

أَغْفَلْتُ نَظَافَةَ أَسْنَانِي  
وَأَتَاهَا يُضْعِفُ قُوَّتَهَا  
لَوْ لَا أَسْنَانِي لَمْ أَقْدِرْ  
فَإِذَا مَا السُّوسُ مَشَى فِيهَا  
الْحَلْوَى كَثُرَتْهَا إِنْ لَمْ  
فَارْدَادَ السُّوسُ بِأَسْنَانِي  
لِيَزِيدَ عَلَيَّهَا أَحْزَانِي  
أَنْ أَكُلَ شَيْئًا يَنْفَعُنِي  
مِنْ كُلِّ طَعَامٍ يَحْرُمُنِي  
أَغْسِلُ أَسْنَانِي تُؤَدِينِي\*

## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:  
تابعًا تقيّم أبنائكم لأنفسهم في الوقت الذي نظّفوا أسنانهم بوضعهم علامة ✓ في الجدول الآتي وقدمًا لهم النصائح المناسبة.

بَعْدَ تَنَاوُلِ الْحَلْوَى	قَبْلَ النُّوْمِ	بَعْدَ الأَكْلِ	أُفْرَشُ أَسْنَانِي
			الأحد
			الاثنين
			الثلاثاء
			الأربعاء
			الخميس
			الجمعة
			السبت





## إرشادات عامة

◆ شُرْبُ الحَلِيبِ يُقَوِّي الأَسْنَانَ.

◆ لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَاءٌ خَاصَّةٌ بِهِ، يُغَيِّرُهَا بَيْنَ مُدَّةٍ وَأُخْرَى.

◆ السُّوسُ يُهَاجِمُ الأَسْنَانَ المَهْمَلَةَ، فَنَظِّفْهَا بَعْدَ تَنَاوُلِ

الحَلْوَى وَقَبْلَ النَّوْمِ.

◆ مِقْدَارُ كُوبٍ مِنَ المَاءِ يَكْفِي لِنَظْفِيفِ الأَسْنَانِ، وَيَمْنَعُ هَدْرَ المَاءِ.

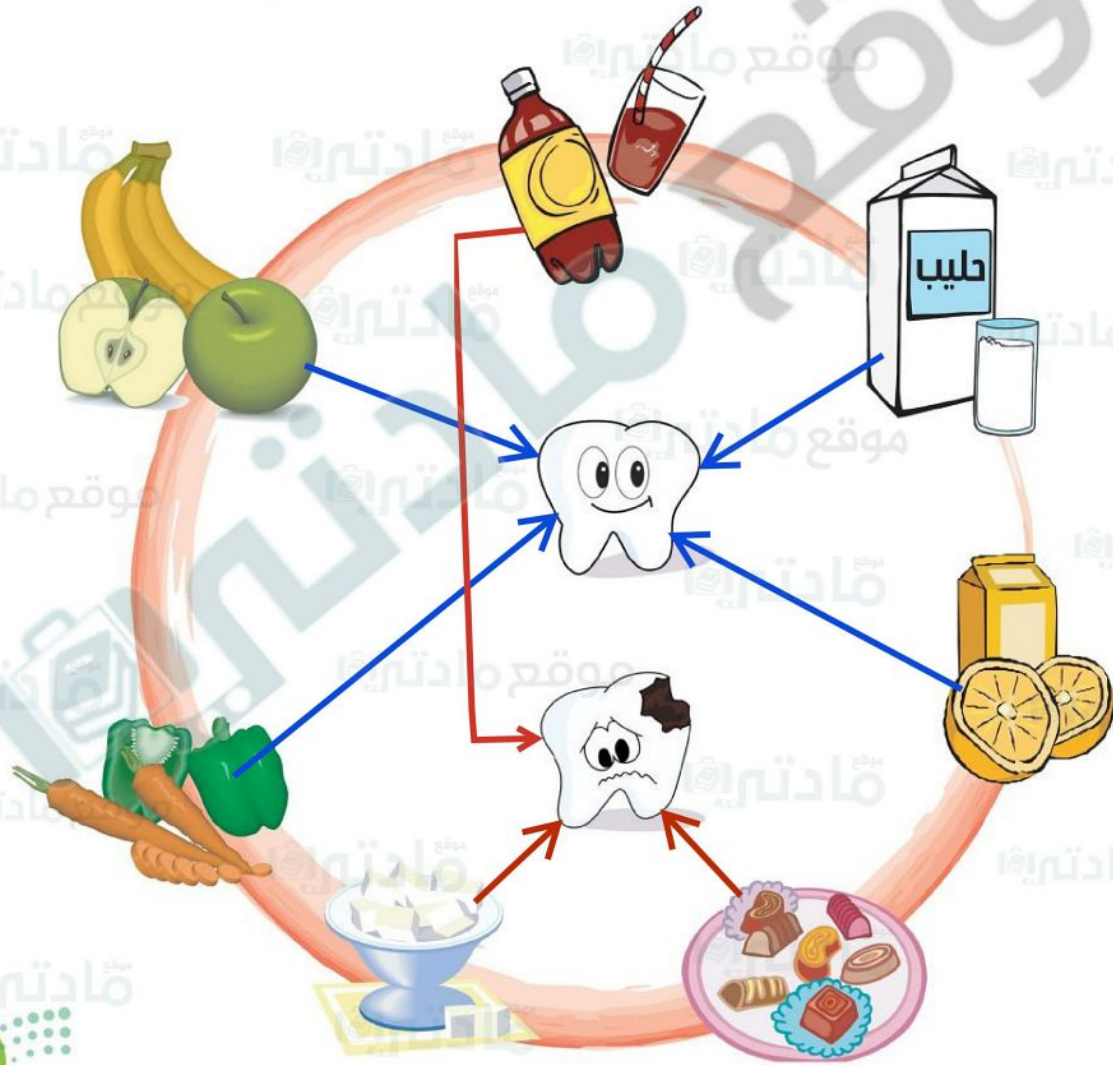
◆ أَسْنَانُكَ اللَّبَنِيَّةُ تَسْقُطُ وَتَظْهَرُ أَسْنَانُ جَدِيدَةٌ دَائِمَةً.

◆ طَرَفُ السَّوَالِكِ المُسْتَحْدَمِ يُقْصُ يَوْمِيًّا.



# هيا نمرح

أصلُ الأَطعمةِ المُفيدةِ بِالضَّرْسِ السَّلِيمِ وَالْأَطعمةِ الضَّارةِ بِالضَّرْسِ التَّالِفِ:



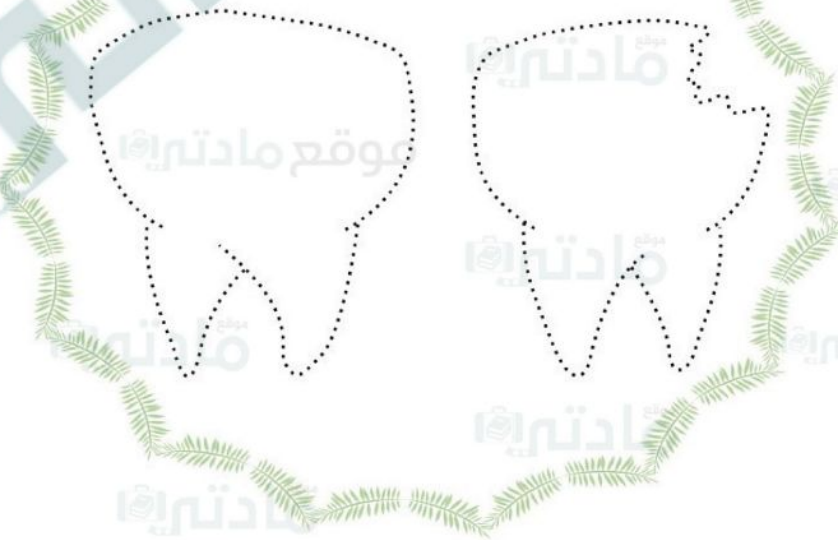
١ أَرَسِّمْ دَائِرَةً حَوْلَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَهَا عِلَاقَةٌ بِتَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ:



٢ أَكْمِلْ رَسْمَ الضَّرْسِ السَّلِيمِ وَالضَّرْسِ التَّالِفِ، ثُمَّ أَلَوْنُهُمَا:



متروك للطالب





www.iem.edu.sa

## السَّلامَةُ أَثناءَ عُبُورِ الشَّارِعِ أَوْ اللَّعْبِ

### السَّلامَةُ أَثناءَ عُبُورِ الشَّارِعِ

المفاهيم الرئيسة:

- الإشارة الضوئية
- العبور
- اللعب
- السَّلامَةُ
- الإصابات



هناك إشارتان في الصورة:  
الإشارة الضوئية لمرور السيارات.  
الإشارة الضوئية لعبور المشاة.

صِفْ ما تَرى فِي الشَّكْلِ أَمَامَكَ؟

الإشارة الضوئية تُساعدُ فِي تَنْظِيمِ المُرُورِ



تُسمَّى الخُطوطُ البِيضاءُ فِي الطَّرِيقِ مَنطَقةَ عُبُورِ المِشاةِ وَيُرْمَزُ لَهَا بِالشَّكْلِ

### أنواع الإشارات الضوئية:

إشارات ضوئية للمشاة



إشارات ضوئية للسيارات





## مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الْإِشَارَةِ الضُّوئِيَّةِ لِلْسِّيَّارَاتِ وَالْإِشَارَةِ الضُّوئِيَّةِ لِلْمُشَاةِ؟

الإشارة الضوئية مخصصة للمشاة وتحتوي على لونين: احمر قف، اخضر انطلق.



الإشارة الضوئية مخصصة للسيارات وتحتوي على ثلاثة ألوان: احمر قف، اصفر استعداد، اخضر انطلق.



- ◆ يتوقّف السائق عندما تكون الإشارة باللون الأحمر.
- ◆ يستعدّ للوقوف عندما تكون الإشارة باللون الأصفر.
- ◆ يسير عندما تكون الإشارة باللون الأخضر.



## بِمَ تَعْمَلُ الْإِشَارَةُ الضُّوئِيَّةُ؟

تعمل إلكترونيًا بالكهرباء.



## أَعْبُرُ الشَّارِعَ عِنْدَمَا



- تَكُونُ إِشَارَةُ الْمَشَاةِ بِاللَّوْنِ ..... **الأخضر** .....
- وَإِشَارَةُ السَّيَّارَاتِ بِاللَّوْنِ ..... **الأحمر** .....

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



١  
العبور في مكان غير مخصص للمشاة.

٢  
عرضت نفسها للآذى.

٣  
بالتالي تم نقلها للمستشفى لتلقي العلاج اللازم.

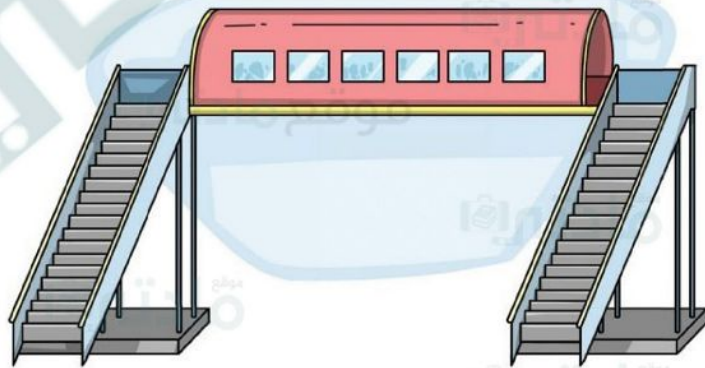


## أقدم نصيحة للطلاب أثناء عبورهم الشارع.

احرصوا على عبور الشارع من المكان المخصص لعبور المشاة بعد توقف السيارات وكذلك بعد الالتفات يمينا ويسارا للتأكد من عدم وجود أي سيارة قد تتسبب لنا في حادث لا قدر الله.

◆ هل مدرستك قريبة من شارع رئيسي؟

متروك للطالب



◆ عند عبور الشوارع الرئيسية أحرص على استخدام جسر المشاة.



أَطَبِّقُ إِرْشَادَاتِ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ عُبُورِهِمِ الشَّارِعِ،  
فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

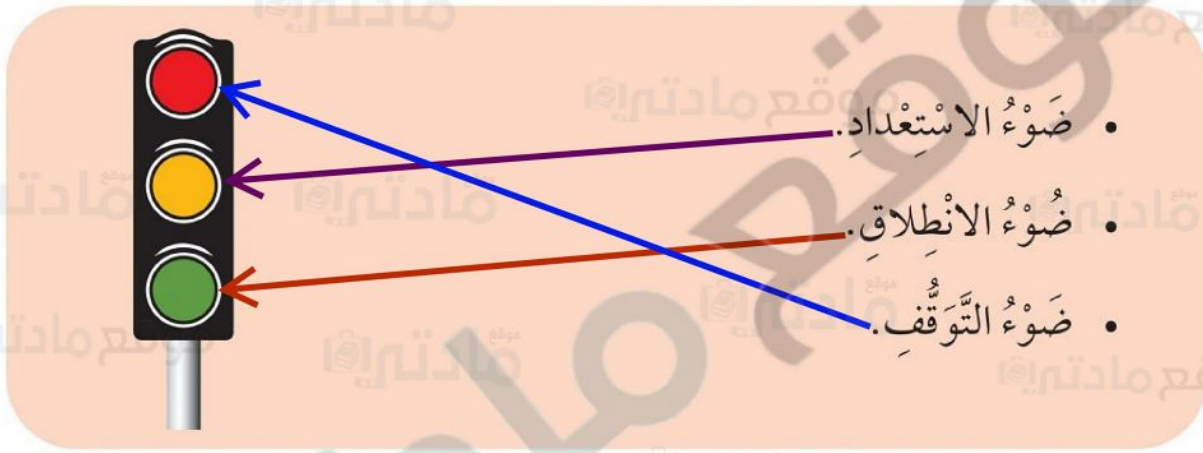


### إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

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

# هيا نمرح

## ١ أصل الضوء المناسب مع الإشارة الصحيحة



## ٢ ألوان الإشارات الضوئية باللون الصحيح والمناسب:



٢ أكمل الأحرف الناقصة:

أسيرُ على الـ ..... رصيف .....

ش

ا

ف

ي

ص

ر

ع



أسيرُ في الـ ..... شارع .....



## السَّلامَةُ أَثناءَ اللَّعِبِ

### هَلْ تُحِبُّ اللَّعِبَ؟ لِمَاذَا؟

نعم، أحب اللعب لأنني أشعر بالمتعة.

لِلَّعِبِ عِدَّةُ فَوَائِدَ مِنْهَا:

- ◆ تَنْشِيطُ دَوْرَتِي الدَّمَوِيَّةِ، وَهُوَ مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ جِسْمِي نُمُوًّا صِحِّيًّا.
- ◆ اِكْتِسَابُ مَهَارَاتٍ حَرَكَيَّةٍ تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ جِسْمِي.
- ◆ الشُّعُورُ بِالْمُتَعَةِ وَالبَهْجَةِ وَالسُّرُورِ.
- ◆ تَعَلُّمُ عَدَدٍ مِنَ القِيَمِ مِثْلِ التَّعَاوُنِ وَالحُبِّ وَالاِنْتِمَاءِ.
- ◆ كَسْبُ صَدَاقَاتٍ أَكْثَرَ عِنْدَ اللَّعِبِ الجَمَاعِيِّ.



نشاط ١

أَتَحَدَّثُ عَنْ خَطَرٍ تَعَرَّضْتُ لَهُ أَثناءَ لِعْبِي  
وَكَيْفَ تَصَرَّفْتُ؟

متروك للطالب

## نشاط ٢

أَسْتَحْدِمُ الصُّورَ الْآتِيَةَ لِوَصْفِ بَعْضِ الْأَخْطَارِ فِي  
أَمَاكِنِ اللَّعِبِ.



اللعب حول المسبح  
قد يؤدي إلى  
الانزلاق والأذى.



استخدام القوة في بعض  
الألعاب قد يؤدي إلى  
السقوط والأذى.



اللعب بالنار  
يؤدي إلى حدوث  
الحروق.



اللعب في طريق يوجد فيه  
ماء قد يكون خطيراً لأنه  
يؤدي إلى الانزلاق.

## نشاط ٣

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

- عدم اللعب في الأماكن الخطيرة والتي قد تصيبنا بالأذى.
- عدم اللعب قرب النار لتجنب الاحتراق.
- عدم اللعب مع الحيوانات التي قد تعرضنا للأذى.
- عدم اللعب في أماكن مبللة لأنها تؤدي إلى الانزلاق وحوادث كسور.

## نشاط ٤

اكتب الحرف الأول من كل صورة تحتها، ثم أجمع الحروف لتكون الكلمة المطلوبة.



م



ل



س



ت

اكتب الكلمة المطلوبة:

احذر ..... تسلم

## نشاط ٥

استكشف مكاناً في مدرستي قد أتعرض فيه

للإصابات أثناء اللعب وأقدم حلاً لمنع حدوث ذلك.



متروك للطلاب

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

وجود شخص بالغ بجانب.



عدم الاقتراب من النار.



عدم لمس مفتاح الكهرباء.

## الإِصَابَاتُ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ



عدم استخدام الأدوات الحادة.



الاعتناء بالإصابة حتى  
تشفى بشكل تام.



عدم السباحة في حالة  
عدم معرفتك لها.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

◆ تَجَنَّبِ اللَّعِبَ عِنْدَ مَصَادِرِ الْخَطَرِ.

◆ اِحْتَرِمِ الْآخَرِينَ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ وَلَا تُسَيِّئِ إِلَيْهِمْ.

◆ لَا تَلْعَبْ بِصَخَبٍ فَتَكُونَ مَصْدَرًا لِإِزْعَاجِ الْآخَرِينَ وَإِيذَائِهِمْ.

◆ حَافِظِ عَلَى مُمْتَلَكَاتِ الْوَطَنِ؛ لِيَبْقَى مَنَارَةٌ حَضَارِيَّةً جَمِيلَةً.

## هيا نمرح

أَشْطَبُ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ دَاخِلَ الْمُرَبَّعِ، لِلْعُثُورِ عَلَى الْكَلِمَةِ الضَّائِعَةِ

رَكَضَ

أَمِنَ

خَطَرَ

قَفَزَ

لَعِبَ

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

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

أَحْرِصُ عَلَى ال ..... سلامة ..... أَثْنَاءَ اللَّعِبِ.



## ٢ أختار الكلمة المناسبة، وأضعها في الفراغ

المَطْبَخ

الكهْرَبَاء

الثَّقَاب

التَّدْفِئَة

التَّنْظِيف

اللَّعِبُ مُفِيدٌ وَمَسَلٌّ وَلَكِنْ أَحْذَرُ مِنْ:



المَطْبَخ

اللَّعِبِ بِأَدَوَاتِ



التَّنْظِيف

اللَّعِبِ بِمَوَادِّ



الثَّقَاب

اللَّعِبِ بِأَعْوَادِ



التَّدْفِئَة

اللَّعِبِ بِمَصَادِرِ



الكهْرَبَاء

اللَّعِبِ بِمَفَاتِيحِ



## وَحْدَةُ صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.







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





## الوحدة الثانية

# شخصيتي

كيف أشتري؟



## شخصيتي

كيف أشترى؟



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

◆ أن يشرح أهمية النقود في الشراء.

◆ أن يصنّف النقود إلى فئات.



## كَيْفَ أَشْتَرِي؟

### مَا فَايِدَةُ النُّقُودِ؟

نحتاج النقود لشراء ما يلزمنا.



لَأَشْتَرِي بِالنُّقُودِ مَا أَحْتَاجُهُ

مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ:

أَقِفُ فِي الصَّفِّ وَلَا أَزَاحِمُ الْآخَرِينَ عِنْدَ الشَّرَاءِ.

أَعْطِي الْبَائِعَ النُّقُودَ وَيُعْطِينِي مَا أَحْتَاجُهُ.

أَتَأَكَّدُ مِنْ عَدِّ النُّقُودِ الْمُتَبَقِّيَّةِ.

المفاهيم الرئيسة:

- النقود.
- الشراء.
- الادخار.

## نشاط

أقيم مشترياتتي من مقصف المدرسة.

لم يعجبني:

أعجبني:



تكتب المشتريات التي أعجبك والتي لم تعجبك من مقصف المدرسة.

لا

نعم

هل عملية الشراء سهلة؟

♦ أَنَا أَعْرِفُ أَنَّ:

هَذَا رِيَالٌ وَاحِدٌ.



هَذِهِ خَمْسَةُ رِيَالَاتٍ.

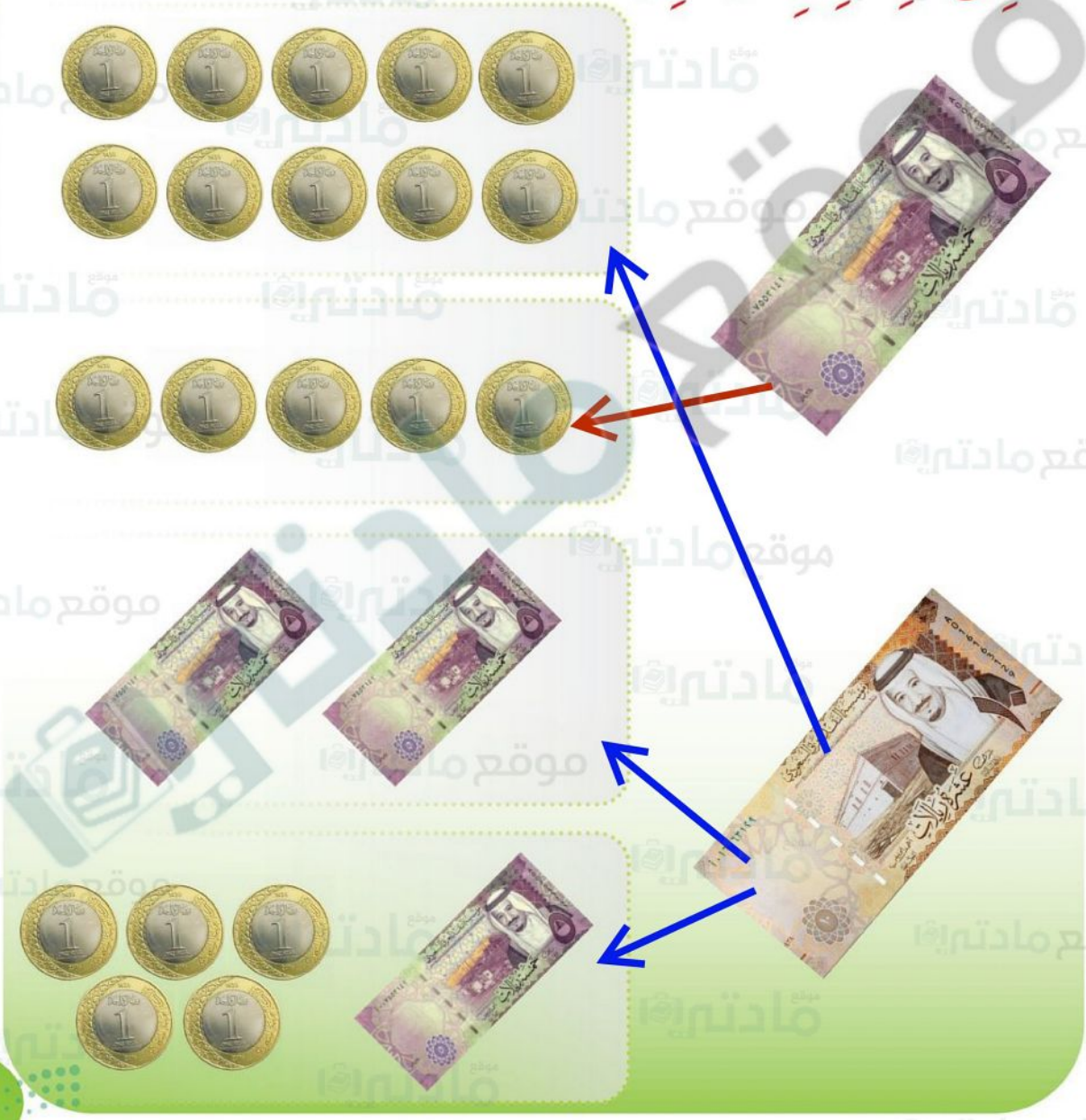


هَذِهِ عَشْرَةُ رِيَالَاتٍ.





# أصلُ الفِئَاتِ بِمَا يُعَادِلُهَا:



## أَسْتَمِعُ وَأُنشِدُ

عِنْدِي نِصْفُ رِيَالٍ، عِنْدَكَ أَنْتِ رِيَالٌ  
هَذَا شَيْءٌ يُدْعَى الْمَالُ



حِينَ نَرُوحُ إِلَى الدُّكَّانِ  
وَنَرَى أَشْكَالاً أَلْوَانُ



نُعْطِي الْبَائِعَ مِمَّا مَعَنَا  
وَبِهَانَأْخُذُ مَا يَنْفَعُنَا



لَوْ لَا الْمَالُ لَمَا أَعْطَانَا  
مِمَّا قَدْ مَلَأَ الدُّكَّانَا\*



## التفكير الناقد

مَا اسْمُ الْعُمْلَةِ النَّقْدِيَّةِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ؟

الريال السعودي.

## التفكير الإبداعي

مَاذَا لَوْ فَقَدْتَ مَصْرُوفَكَ اليَوْمِيَّ عِنْدَ ذَهَابِكَ لِلشَّرَاءِ مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ، كَيْفَ تَتَصَرَّفُ؟ أَخْبِرْ مَعْلَمَتِي.



## إرشادات عامة

- ◆ البيع والشراء في المقصف يشبه البيع والشراء في السوق.
- ◆ عدك لنقودك قبل الشراء وبعده، وحرصك عليها جيدًا أمر ضروري.
- ◆ اشتري ما تحتاجه بحدود قدرة واليدي المالية.
- ◆ ليس ضروريًا صرف جميع النقود التي معك في اليوم نفسه.
- ◆ شراؤك ليس لكل ما يُعجبك، بل احتياجاتك فقط.
- ◆ ما تُعطى من مال يُسمى مصروفًا، وإذا وفرت منه مبلغًا يُسمى ادخارًا.

# هيا نمرح



أضع دائرة حول عدد الريالات التي يردها لي البائع:



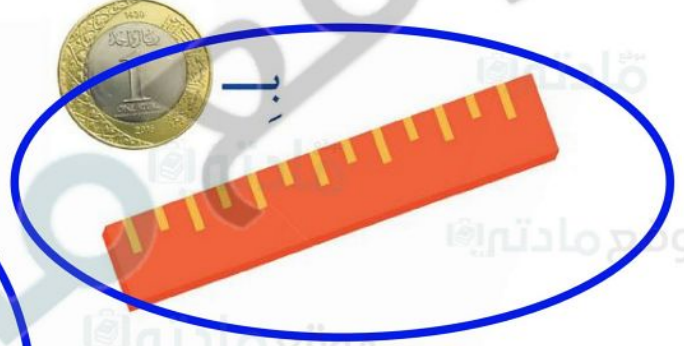
أضع دائرة حول عدد الريالات التي يردها لي البائع:



لِشْرَاءِ



٢ ذَهَبْتُ إِلَى الْمَكْتَبَةِ وَمَعِيَ  
أَدْوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةُ:



أُحِيطُ الْأَشْيَاءَ الَّتِي اشْتَرَيْتُهَا:

٧ رِيَالَاتٍ

بِكَمْ اشْتَرَيْتُهَا؟

٣ رِيَالَاتٍ

كَمْ بَقِيَ مَعَكَ؟



## وَحْدَةُ شَخْصِيَّتِي

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





# الوَحْدَةُ الثالِثَةُ

## وَقْتِي

تَنْظِيمُ الْوَقْتِ



## وَقْتِي

### تَنْظِيمُ الْوَقْتِ



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُعَبِّرَ عَنِ مَفْهُومِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.
- ◆ أَنْ يَعْرِضَ فِكْرَةً لِاسْتِثْمَارِ وَقْتِ الْفَرَاغِ.



## تَنْظِيمُ الْوَقْتِ

المفاهيم الرئيسة:

- الوقت.
- وقت الفراغ.

- خَلَقَ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ، وَجَعَلَ كُلًّا مِنْهُمَا عَلَامَةً لِنَسْتَدِلَّ بِهَا عَلَى الْوَقْتِ.
- تَعَاقَبُ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ يُسَاعِدُنَا عَلَى تَنْظِيمِ وَقْتِنَا.
- نَنَامُ لَيْلًا وَنَسْتَيْقِظُ نَهَارًا فَكَيْفَ نَقْضِي وَقْتَنَا طَوَالَ الْيَوْمِ؟

١

نشاط

بَعْدَ اسْتِيقَازِي مِّنَ النَّوْمِ أَقُومُ بِ (١، ٢، ٣، ٤، ٥)  
أَخْتَارُ الرَّقْمَ الْمُنَاسِبَ لِلصُّورَةِ وَأَدَوْنَهُ.



٥



٤



١



٢



٣

◆ كُلُّ عَمَلٍ نَعْمٌ بِهِ يَحْتَاجُ وَقْتًا.

اللعب . أبدأ بالذاكرة وحل الواجبات.



عند الاستيقاظ أبدأ ترتيب الغرفة.

في الليل نخذ النوم.



أَتَحَدَّثُ مَعَ أَصْدِقَائِي، كَيْفَ أَقْضِي يَوْمِي؟



أنام بالليل وعندما أستيقظ أرتب سريري وأنظف غرفتي ثم أذهب لدورة المياه وأفرش أسناني وأنظف وجهي ثم أتوضأ للصلاة ثم أصلي وبعد ذلك أتناول وجبة الفطور بعد ذلك أستبدل ملابسي ثم أحل واجباتي وأذاكر أيضاً أتناول وجباتي الرئيسية ثم أخصص وقتي للعب.

◆ وَقْتُ الْفَرَاغِ هُوَ الْوَقْتُ الَّذِي لَا أَعْمَلُ فِيهِ.

◆ يَنْبَغِي قِضَاءُ وَقْتِ الْفَرَاغِ بِعَمَلٍ مُفِيدٍ مِثْلِ:



الرَّسْمُ وَالتَّلْوِينُ.



الْقِرَاءَةُ الْمُفِيدَةُ كَحِفْظِ  
الْقُرْآنِ وَقِرَاءَةِ الْقِصَصِ.

أَقْضِي وَقْتِ  
فَرَاحِي فِي



الْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ الْمُفِيدَةَ.

أَعْمَالٍ أُخْرَى، أَكْتُبُهَا. الْخِيَاطَةُ - السِّبَاخَةُ.



نَشَاطٍ

مَا الْقِصَصُ الَّتِي أَفْضَلُ قِرَاءَتَهَا؟  
أَقْصُ عَلَى الطُّلَابِ قِصَّةً قَرَأْتُهَا وَأَعْجَبْتَنِي.



أَحْرِصْ عَلَى الْقِرَاءَةِ بِاسْتِمْرَارٍ وَلَكِنْ لَا أَنْسَى:

- ◆ أَنْ أَبْعَدَ 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 أَدُونَ مَا يُعْجِبُنِي فِي مُذَكَّرَاتٍ خَاصَّةٍ بِي.

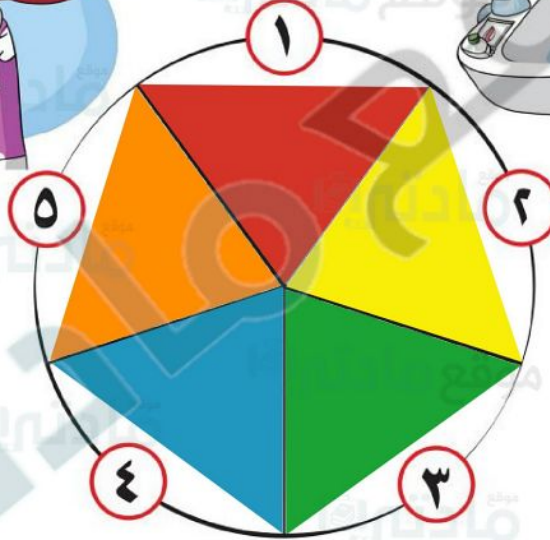


## إرشادات عامة

- ◆ لِكُلِّ شَخْصٍ وَقْتُ فَرَاغٍ يَعْمَلُ فِيهِ مَا يُحِبُّهُ.
- ◆ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ.
- ◆ اللَّعِبُ مُمْتِعٌ وَلَكِنْ لَا تَقْضِ فِيهِ كُلَّ الْوَقْتِ.
- ◆ الْعَبَثُ بِالْكِتَابِ عَمَلٌ غَيْرٌ لِائِقٍ.



١ أرتب ما أقوم به في يومي، فألون كل جزء في الدائرة بلون المربع التابع لكل صورة:





## وَحْدَةُ وَقْتِي

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



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



# الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

## غذائي

### الإفطارُ الصحيُّ.



## غذائي

### الإِفْطَارُ الصَّحِّي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُعَبِّرَ عَنِ مَفْهُومِ الْإِفْطَارِ الصَّحِّيِّ.
- ◆ أَنْ يُفَسِّرَ أَهْمِيَّةَ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ لِلْجِسْمِ.

رابطه الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

## الإِفْطَارُ الصَّحِّي

المفاهيم الرئيسة:

- النُّطُور.
- الصَّحِّي.

كَمْ وَجْبَةً نَتَنَاوَلُ فِي الْيَوْمِ؟

ثلاث وجبات



نَشَاط

مَتَى نَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ الْفَطُورِ؟

في الصباح.

## نشاط ٢

لِمَ تُعَدُّ وَجْبَةُ الْفَطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ؟

لأنها تمد الجسم بالطاقة.

### السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

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

تَنَاوُلُ الْفَطُورِ صَبَاحًا



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

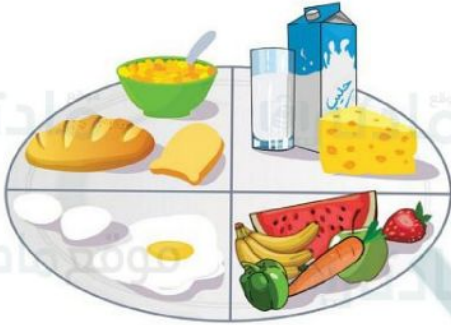
## نشاط

### مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الْفَطُورِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

وجبة الفطور قيمتها الغذائية أكبر لأنها متنوعة و طازجة.

أَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ فَطُورٍ صَحِيَّةً مَتَنَوَّعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ،

وَالْخُبْزِ وَالْحُجُوبِ، وَالْفَوَاكِهَ وَالْخَضِرَاوَاتِ.



أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَمَعِيَ وَجْبَةَ مَدْرَسِيَّةٍ خَفِيفَةً.

لِمَعْرِفَةِ الْفَرْقِ بَيْنَ وَجْبَةِ  
الْفَطُورِ فِي الْبَيْتِ وَفِي  
الْمَدْرَسَةِ اِطَّلِعْ عَلَى  
كُتَيْبِ جُرْعَةَ وَعَمِي.



## نشاط ٤

أَخْتَارُ مِنَ الْأَصْنَافِ الْآتِيَةِ لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صَحِيَّةٍ

وَمُتَنَوِّعَةٍ:



◆ تَنَاوُلُ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لَا يُغْنِي عَنْ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفَطُورِ قَبْلَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.

◆ أَرْتَبُ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي الْحَقِيْبَةِ الْخَاصَّةِ بِهَا.

## نشاط ٥

أَكْتَشِفُ الْخَطَأَ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ.

وضع الوجبة مع الكتب المدرسية.





يُعَدُّ الْمَاءُ مِنْ أَكْثَرِ الْعُنَاصِرِ أَهْمِيَّةً لِلجِسْمِ لِذَا لَا تَنْسَ شُرْبَ الْمَاءِ بِانْتِظَامٍ خِلَالَ الْيَوْمِ.



## إرشادات عامة

- ◆ يجب أن يحتوي فطورك على الحليب يوميًا.
- ◆ احرص على تناول الفواكه والخضراوات يوميًا.
- ◆ احرص على شرب الماء بانتظام يوميًا.
- ◆ لاتضع وجبتك المدرسية مع كتبك.
- ◆ اشتر الأطفعة المفيدة؛ لتناولها أثناء الوجبة المدرسية.
- ◆ اغسل يديك قبل تناول طعامك.
- ◆ تناول الطعام وأنت جالس.
- ◆ قل بسم الله قبل الأكل والحمد لله بعد الانتهاء منه.
- ◆ ضع بقايا الطعام في مكانها المخصص.
- ◆ اهتم بنظافة فناء المدرسة.



## وَحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصَّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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



# تَمَارِينُ عَامَّة



## تَمَارِينُ عَامَّةٌ

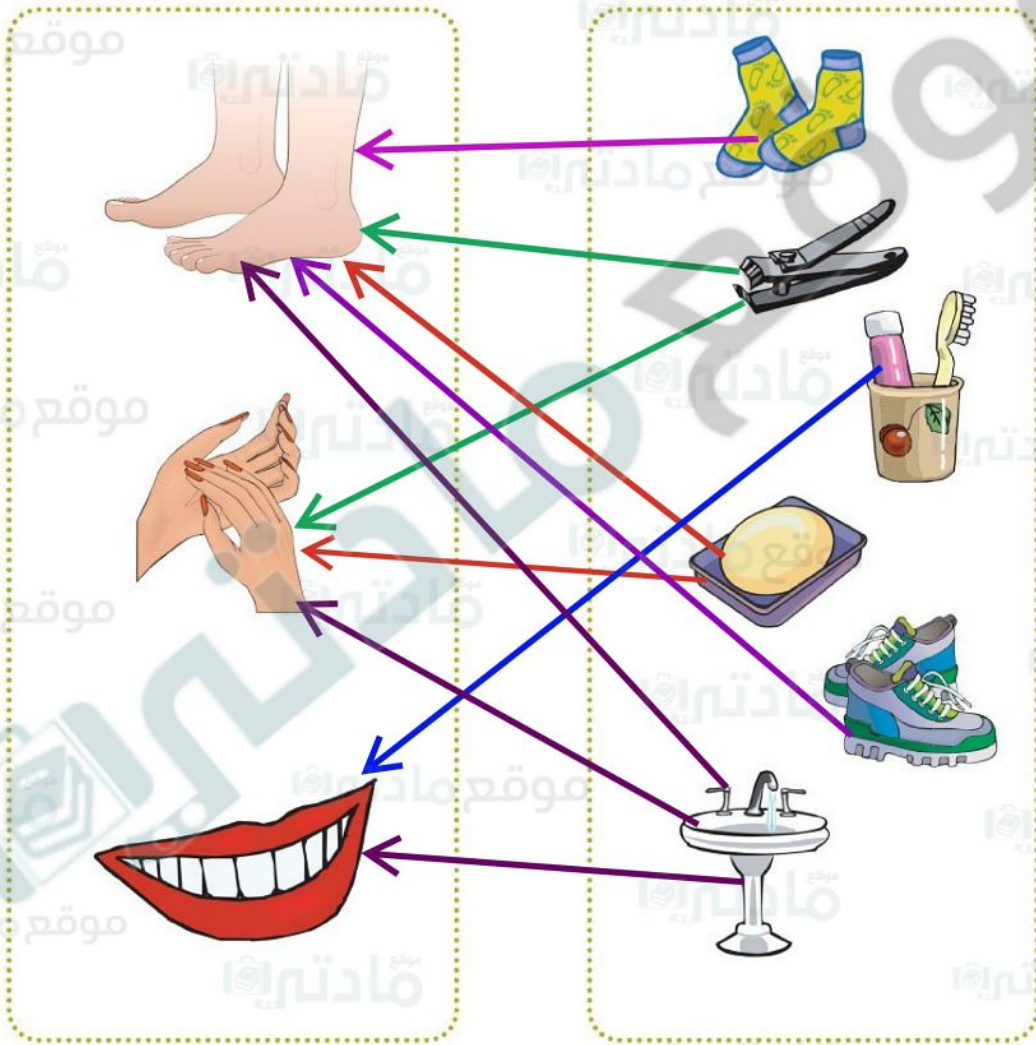
### ١ أحيطُ الشَّكْلَ الصَّحِيحَ بِدَائِرَةٍ:



٢ أصل الصور في العمود (أ) بما يناسبها في العمود (ب):

(ب)

(أ)



## تَمَارِينُ عَامَّة

٢ أختارُ المُناسبَ لِسَلَامَةِ قَدَمِي بِوَضْعِ عِلَامَةٍ (✓) فِي الشَّكْلِ الآتِي: موقع مادتي



٤ أَحِيطُ عُمَلَةَ بِلَادِي بِدَائِرَةٍ: موقع مادتي



### ٥ أبحث عن حلٍّ لزميلي الذي:

١. لا يدخر من مصروفه.

أنصح به بأن يدخر من مصروفه وأن يقوم بعمل جدول معين للمصروفات اليومية والأسبوعية، وأن يقوم بشراء حصاله ليدخر فيها ما تبقى من مصروفه اليومي.

٢. لا يشغل وقت فراغه بشيء مفيد.

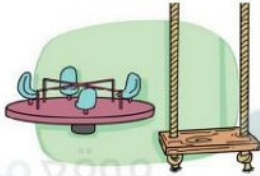
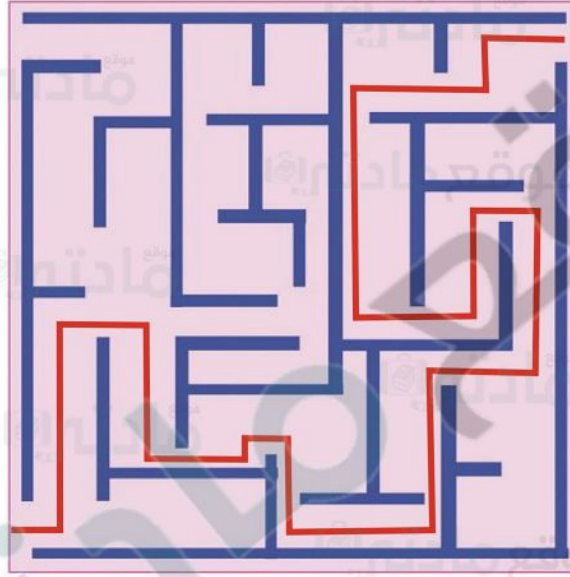
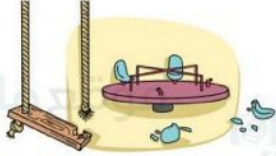
اعطيه أفكاراً جديدة لعملها كقراءة القصص المفيدة أو ممارسة الرياضة التي تساعد في تقوية الجسم أو الذهاب إلى المسجد وقراءة القرآن.

٣. لا يتناول وجبة الإفطار.

أنصح به بتناول وجبة الإفطار وأخبره بأهميتها وما فيها من فوائد للجسم وإمداده بالطاقة اللازمة للحركة واللعب.

## تَمَارِينُ عَامَّة

٦ أَسَاعِدُ يَاسِرَ لِيَلْعَبَ بِالأَلْعَابِ الأَمِنَةِ:



٧ أَرَسِّمُ □ تَحْتَ الإِشَارَةِ الضَّوئِيَّةِ لِلسَّيَّارَاتِ، وَ △ تَحْتَ الإِشَارَةِ الضَّوئِيَّةِ

لِلْمَشَاةِ:

