



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف السادس الابتدائي - التعليم العام.
/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ
٢٠٠ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٩١٩١

ردمك: ٤-٤٥-٠١٤-٦٠٣-٩٧٨

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الوحدة الثالثة

٣

مُجْتَمَعِي



اتخاذ القرار
والخجل
والغضب

التعامل مع
المشكلات
الاجتماعية

مُجْتَمَعِي

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يَقْتَرِحَ خُطُواتٍ تُسَاعِدُهُ فِي اتِّخَاذِ الْقَرَارِ.
- أَنْ يَبْدِيَ رَأْيَهُ فِي كَيْفِيَّةِ التَّعَامُلِ مَعَ الْمَشْكَلاتِ الَّتِي يَصْعَبُ حُلُّهَا.
- أَنْ يَكْتُبَ خُطَّةً لِلتَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ مَشاعِرِ الْغُضَبِ وَالخُجْلِ.
- أَنْ يَطَبِّقَ فَنَّ التَّعَامُلِ مَعَ الْآخَرِينَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالغُضَبِ أَوْ الخُجْلِ.





التعامل مع المشكلات الاجتماعية

مجتمعي

رؤية
2030
الجمهورية العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

يتعرض أفراد المجتمع لمواقف كثيرة ومختلفة في حياتهم، بعضها تؤثر فيهم وتسبب لهم انفعالات مختلفة كمشاعر الغضب والخجل، عندها يحتاجون إلى تطبيق خطوات التفكير العلمي السليم لاتخاذ القرارات المناسبة ليسهموا في تحقيق "مجتمع حيوي يعيش أفرادُه وفق المبادئ الإسلامية ومنهج الوسطية والاعتدال معتزِينَ بهويتهم الوطنية وفخوريين بإرثهم الثقافي العريق في بيئة إيجابية وجاذبة".

المفاهيم الرئيسية

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

أولاً: اتخاذ القرار:

أسرتي العزيرة



أبدأ اليوم دراسة وحدة مجتمعي، أتعرف خلالها على بعض أنواع المشكلات الاجتماعية وكيفية التعامل معها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة، مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم نشاط أسري استهلاكي منزلي: بدر فتي هادئ يتردد كثيراً عند اتخاذ قراراته، أراد أن يدعم ثقته بنفسه ويحسن مهاراته في اتخاذ القرارات. عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعدا ابنكما على اقتراح حلول فعالة لمعالجة هذه المشكلة لدى بدر.

- يستشير من يثق بهم والقرار في النهاية له.

- المقارنة بين الإيجابيات والسلبيات قبل إتخاذ القرار.

- التجربة ولو أخطأ فالإنسان يستفيد من الأخطاء.



نشاط (١)

لَخِّصِ المعلوماتِ الواردةَ في المخططِ التنظيميِّ الآتي للتوصُّلِ إلى معنى كلمةِ قرار.

الإرادةُ المحددةُ لصانعِ القرارِ
بشأنِ ما يجبُ فعلُهُ للوصولِ
لِوضعٍ مُعيَّن.

ما يُصمَّمُ عليهِ الإنسانُ
بعدَ التفكيرِ في الرأي.

اختيارُ أفضلِ ما ينبغي
عملُهُ، كيفَ وأينَ ومتى؟

**القرار: ما يصمم عليه الانسان بعد التفكير في الرأي
باختيار أفضل ما ينبغي عمله، كيف وأين ومتى؟ للوصول
لوضع معين.**

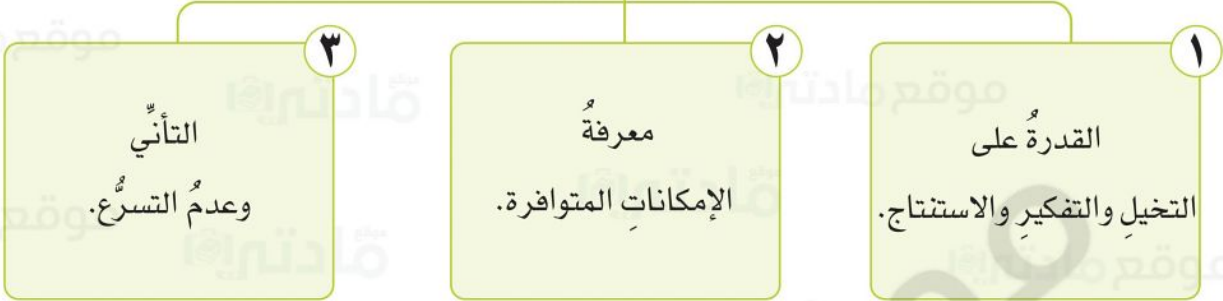
خطوات الاختيار واتخاذ القرار السليم:

١ التفكيرُ في الخياراتِ التي يُمكنُ أن تُستخدَمَ في تحقيقِ الأهدافِ المطلوبة.

٢ المقارنةُ بينَ مميزاتِ الخياراتِ المعروضةِ والمفاضلةُ بينها.

٣ اتخاذُ القرارِ المناسبِ بناءً على المقارنةِ السابقة.

العوامل التي تُساعدُ على اتخاذِ القرارِ السليمِ:



ما يجبُ مراعاته عند اتخاذِ القرارِ:

- أن يكونَ صحيحاً وآمناً.
- أن يكونَ قانونياً ومسموحاً به في المدرسة.
- أن يكونَ مقبولاً لدى الأبوين.
- ألا يتعارضَ مع احترامِ الذاتِ والآخرين.

سنُرسخُ القيمَ الإيجابيةَ في شخصياتِ أبنائنا عن طريقِ المنظومةِ التعليميةِ والتربويةِ بجميعِ مكوناتها.

نشاط (٢)

المشكلة

في أثناء استخدامك جهاز الحاسوب لإنجاز المهمة الأدائية المطلوبة منك حرك أحد الطُّلابِ الطاولة فسقطَ الجهازُ وانكسرتْ شاشته، ما القرارُ السليمُ الذي ينبغي أن تتخذه في هذه الحالة، مراعيًا الأمورَ الواجبَ مُراعاتها عند اتخاذ القرار؟



خطوات نحو الحل

أهدئ من روع زميلي وأذهب معه إلى معلم الحاسب وأخبره بأن الحادث غير مقصود.

الحل

أساعد زميلي في تكلفة إصلاح الشاشة.

مواقف حيوية



تعدُّ الهيئة العامة للترفيه إحدى المبادرات المنبثقة من رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، وقد تأسست بالأمر السامي في ٣٠ رجب ١٤٣٧هـ الموافق ٧ مايو ٢٠١٦م، بهدف تطوير قطاع الترفيه وتنظيمه ودعم البنية التحتية في المملكة، وذلك بالتعاون مع مختلف الجهات الحكومية والقطاع الخاص، وفق إستراتيجيتها المعتمدة، الهادفة إلى المساهمة في تحسين جودة الحياة في مملكتنا الحبيبة.

GEA
الهيئة العامة للترفيه
General Entertainment Authority

بعد نجاح الأبناء في دراستهم واقتراب موعد الإجازة الصيفية، اجتمع أفراد الأسرة لاختيار مكان جميل يقضون فيه إجازتهم، وبعد مناقشات طويلة حول مزايا السفر إلى خارج المملكة وعيوبه، اتفق الجميع على اتخاذ القرار المناسب وهو اختيار إحدى مناطق بلادنا الغالية ليَقضوا فيها إجازة ممتعة في مكان آمن يتقلون ما بين أماكنها الدينية والتاريخية.

دعاء الإستخارة : اللهم إني أستخيرك بعلمك ، وأستقدرك بقدرتك ، وأسألك من فضلك العظيم ، فإنك تقدر ولا أقدر وتعلم ولا أعلم ، وأنت علام الغيوب ، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر وأسميه ، خيراً لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري أو قال عاجل أمري وأجله فاقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه ، وإن كنت تعلم أن أنه شر علي في ديني و معاشي وعاقبة أمري أو قال عاجل أمري وأجله فاصرفه عني واصرفني عنه واقدر لي الخير حيث كان ثم أرضني به.

كان الرسول ﷺ يستشير ويستخير قبل اتخاذ القرار، هل تعرف دعاء الاستخارة؟ ذكّر به مجموعتك بالصف.

عندما يُطرح علينا سؤال له عدة إجابات نجد أنفسنا في موقف يتطلب الاختيار واتخاذ القرار، أمّا إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فلا يحتاج الموقف إلى اتخاذ قرار.

نشاط (٣)

اقترح مع مجموعتك أمثلة على أسئلة كل منها له إجابة واحدة فقط، واعرضها أمام باقي المجموعات في الصف.

- ما أسمك؟ - كم عمرك؟ - من أين أنت؟
- كم طولك؟ - في أي سنة دراسية أنت؟

نشاط (٤)

أذكر قراراً اتخذته في حياتك. ما مدى صحة قرارك في ضوء المعلومات السابقة؟

**القرار هو: تسجيل في دورة لتعلم اللغة الإنجليزية
قرار صحيح فهو آمن وقانوني ومقبول لدى الوالدين
لا يتعرض مع احترام الآخرين.**



لنتمكن من تحديد المشكلة وتصل إلى جذورها اطرح خمسة أسئلة تبدأ بـ لماذا. واحرص أن تكون إجابتك ضمن قدراتك حتى لا تسد باب الحل على نفسك.

أساليب غير فعالة في اتخاذ القرار:



أسرتي العزيزة

فواز: مشكلتي عدم إنجازي للمهام الأدائية في الوقت المناسب، لماذا يا ترى؟
 فواز: حتماً لأن الوقت لا يكفي؟ ولكن لماذا لم يكفي الوقت؟
 فواز: ربّما لانشغالي بالجهاز اللوحي، ولماذا أنشغل بجهاز اللوحي؟
 فواز: أنشغل مع أصدقائي عن بُعد ببرامج الألعاب الإلكترونية، ولماذا أعب مع أصدقائي لفترات طويلة؟
 فواز: لأنّ الوقت في يومي غير منظم.
 فواز: الآن فهمت سبب المشكلة. لماذا لا أضع خطة لتوزيع أوقاتي بين المهام الأساسية والواجبات المدرسية واللعب وممارسة الهوايات؟
 فواز: الآن سأخذ قراري وأحرص على تطبيقه؛ لأتمكن من حل المشكلة بمشيئة الله.

يجب أن أسأل نفسي لماذا؟



نشاط (٥)

كيف يُمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك؟



البحث عن أصل المشكلة وعدم تعقيدها فقد يكون الحل بسيطاً.
التفكير في كل الأمور التي تساعد على حل المشكلة.

□ ثانيًا، التعاملُ مع مشاعرِ الغضبِ والخجلِ:

أ الغضب:

عندما نغضبُ تتسارعُ ضرباتُ القلبِ وقد نَفَقَدُ الشَّهِيَّةَ لِلطَّعَامِ أو نَسْرِفُ في تَنَاوُلِهِ، ويبدو ذلكُ بوضوحٍ في تعابيرِ الوجهِ ولغةِ الجسدِ، وكظْمُ الغَيْظِ من القيمِ السَّمْحَةِ في ديننا الإسلاميِّ الذي يأمرنا نحنُ المسلمِينَ بالتسامحِ والتعايشِ مع الآخرينِ بِرِفْقٍ، لذا يَجِبُ أن نتعلَّم كيف نتعاملُ مع هذه المشاعرِ بالطريقةِ الصحيحةِ لنحافظَ على صحتنا، ونتجنَّبَ أمورًا لا تُحْمَدُ عُقْبَاهَا ونعيشَ سُعداءَ في حياتنا.

كيف نتخلصُ من الشعورِ بالغضبِ؟





« إن الله تعالى وَهَبَنَا العقلَ لَنُمِيزَ بين الخيرِ والشرِّ، ونصبحُ قَادِرِينَ على الصبرِ وضبطِ النفسِ عند الغضبِ فلا نقعُ في مشكلاتٍ كبيرةٍ قد تَأْذِي مِنهَا، ويجبُ علينا عند استمرارِ هذا الشعورِ التحدثُ مع أحدِ الوالدينِ أو الموجهِ الطلابيِّ أو الأصدقاءِ؛ لنجدَ المساعدةَ في حل هذه المشكلة.

ليلى فتاةٌ سريعةُ الغضبِ، لها زميلةٌ كانتَ تنعُثُها ببعضِ الصِّفَاتِ الذَّمِيمَةِ، وذاتَ يومٍ لم تستطعْ تجاهلَ إِسَاءَةِ زميلتِها المتكررةِ لها، فقامتُ بضربِها حتى سقطتْ على الأرضِ.

هل توافقُ ليلي على تصرُّفِها؟ لا

هل ترى أن عليها نُصَحَ زميلتِها بعدمِ الاستهزاءِ بخلقِ الله؟ نعم

هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تُعيرها اهتماماً؟



« عن سليمان بن صُردٍ رضي الله عنه أن رسولَ الله ﷺ قال: «إني لأعلمُ كلمةً لو قالها لذهبَ عنه ما يجدُ، لو قال: أعوذُ باللهِ مِنَ الشيطانِ الرَّجِيمِ ذهبَ عنه ما يجدُ»^(١).

نعم، ينبغي عليها تجاهلها وان تتحدث الى المرشدة الطلابية لحل هذه المشكلة.

نشاط (٦)



عَدُّ مَخاطِرِ الغَضَبِ بِوصفِهِ سَلوَكاً غيرَ مَرغوبٍ فِيهِ، مَوْضِحاً آثارَهُ السَلبِيَةَ عَلَيْكَ وَعَلَى الآخَرِينَ، مَعَ ذَكَرٍ دَلِيلِ النِّهْيِ عَنْهُ مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ؟

- ١- ارتفاع ضغط الدم.
- ٢- اضطراب ضربات القلب.
- ٣- التعرق.
- ٤- اضطراب النوم.
- ٥- ينتج افعال وأقوال غير مرغوب فيها وغير عقلانية أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني يا رسول الله قال ((لا تغضب)).

نشاط (٧)



شَارِكْ مَجْموعَتَكَ بِتَمثِيلِ حَالَاتِ الفَرَحِ والبُكَاءِ والغَضَبِ، ثَم لَاحِظْ تَعابِيرَ وَجْهِكَ وَوَجوهَ الطُّلابِ فِي كُلِّ حَالَةٍ، وَاخْتَرِ أَفْضَلَهَا واحْرِصْ عَلَى أَنْ يَكُونَ سَلوَكاً فِي حَيَاتِكَ.



ب الخجل:

هو ما يعتري الإنسان من الإحساس بالحرج والنقص أو من شعور أليم صادر عن الشعور بالذنب لخطأ ارتكبه.



الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل:

- ١ المبادرة بالتحية والحديث، والاستماع إلى المتحدث.
- ٢ محاولة طرح الأسئلة على المتكلم حول حديثه؛ لأنها طريقة جيدة للدخول في النقاش.
- ٣ الاشتراك في الأنشطة المدرسية؛ لاعتياد الحديث بطلاقة.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ناقشا ابنكما في موقفٍ شعر فيه بالخجل، وأرشدها لكيفية تلافي ذلك مُستقبلاً.

طلب مني المعلم المشاركة في الإذاعة فشعرت بالخجل الشديد. ولتلافي ذلك لابد من :

- زيادة الثقة بالنفس وتجاهل الخوف والتوتر.
- التدرب على قراءة النص عدة مرات قبل إلقائه على الآخرين.

تطبيقات عامة

١ ضَع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- إذا كَانَ السُّؤالُ لَهُ إجابةٌ واحدةٌ صحيحةٌ فإنَّ الإجابةَ تحتاجُ إلى اتِّخاذِ قرارٍ. (X)
- قُدرةُ الفردِ على التَّخيلِ تُساعدُهُ على اتِّخاذِ قرارٍ سليمٍ. (✓)
- معرفةُ الإمكانياتِ المتوافرةِ تساعدُ الفردَ على اتِّخاذِ القرارِ السليمِ. (✓)
- تعرُّقُ اليدينِ مِنْ أعراضِ الغضبِ. (X)

٢ اقترح أفكارًا تُساعدُ في التخفيفِ من الشعورِ بالخجلِ.

- ١- المبادرة بالتحية والحديث والاستماع الى المتحدث.
- ٢- محاولة طرح الأسئلة على المتكلم حول حديثه.
- ٣- الأشتراك في الأنشطة المدرسية.

٣ ضَع علامة (✓) أمام السؤال الذي تتطلبُ الإجابةُ عنه اتِّخاذَ القرارِ:

- كَم يبلغُ عُمركَ الآن؟ ()
- كيفَ تقضي وقتَ فراغِكَ؟ (✓)
- كَم عددُ الطُّلابِ في صفِّكَ؟ ()
- ما الأطعمَةُ التي يُمكنُ أخذُها في نُزهةٍ بريَّةٍ؟ (✓)

٤ اِبحثْ في مكتبةِ المدرسةِ عن قصّةٍ، ثمَّ حدِّدِ المشكلةَ فيها، واطرحْ حلولاً مناسبةً لها، وناقشْ معَ معلمِكَ النتائجَ المتوقَّعةَ من هذهِ الحلولِ للوصولِ إلى قرارٍ مناسبٍ لها.

قصة الأرنب والسلحفاة وما فيها من مشكلة الاغترار بالنفس وحلها عدم الاغترار بالنفس والسخرية من الآخرين.

٥ أكملِ الضراغات الآتية:

أ الخطواتُ المُتَّبَعَةُ قبلَ اتِّخاذِ القرار:

- التفكير في الخيارات التي يمكن أن تستخدم في تحقيق الأهداف المطلوبة.
- المقارنة بين مميزات الخيارات المعروضة والمفاضلة بينهم.
- اتخاذ القرار المناسب بناءً على المقارنة السابقة.

ب العواملُ التي تساعدُ على اختيارِ القرارِ السَّليم:

- القدرة على التخيل والتفكير والاستنتاج.
- معرفة الإمكانيات المتوافرة.
- التأني وعدم التسرع.

ج للتخلُّصِ من الشعورِ بالغضب:

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.
- تغيير وضع الجسم عند الغضب.
- مزاولة بعض التمارين الرياضية.

٧ ضع أسماء الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسهم.

	ك	ت	ا	ب		ع		حرف جازم
ط	عكس انتهى			ق	ف	ص		س
ب	ب	مادة حلوة 	خ	ر	و	ف		م
	د	س		ة	ر	و	ص	
الماضي من يأكل	أ	ك	ل	ظن برد	ح	ر		ع
	الصوت المصاحب للبرق	ر	ع	د	جمع كلمة حرف			د
	ر		ج			ظ	ر	ف
	ه	د	ي	ة		ف		ض
		ب	الفاعل المضارع من جعل	ة	د	ر	و	

ثم اجمع أحرف المربعات المُرَقَّمة حتى تصل إلى الكلمة الناقصة في الجملة الآتية:
 إنَّ النِّهايةَ الطَّبِيعِيَّةَ لِلخَجَلِ الشَّدِيدِ هِيَ الشُّعُورُ **بِالوَحْدَةِ**. وَالْأَنْعِزَالُ عَنِ الْمَجْتَمَعِ.



وحدة مُجْتَمَعِي

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





أدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتِّهَا

Handwriting practice area with multiple sets of horizontal lines for writing.

