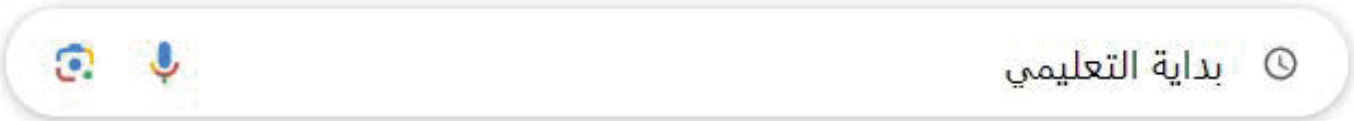
# تم تحميل الملف
# من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google




موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

**حمل التطبيق**

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المَهَارَاتُ الْحَيَاتِيَّةُ وَ الْأُسْرِيَّةُ

**الصف الأول الابتدائي**

**الفصل الدراسي الثالث**

**قام بالتأليف والمراجعة**

**فريق من المتخصصين**

**طبعة ١٤٤٦- ٢٠٢٤**

يُوزع مجاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

**فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر**
**وزارة التعليم**
المهارات الحياتية والأسرية - للصف الأول الابتدائي - الفصل الدراسي الثالث./ وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣هـ
٧٣ ص ؛ ٢١x٢٥ , ٥ سم
**ردمك : ٩-٠٣٨-٥١١-٦٠٣-٩٧٨**
١ ـ المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢-التعليم الابتدائي - السعودية أ ـ العنوان
**ديـوي ٨٢ ، ٣٧٢** **١٤٤٣/٢٧٩٣**

**رقم الإيداع : ١٤٤٣/٢٧٩٣**
**ردمك : ٩-٠٣٨-٥١١-٦٠٣-٩٧٨**

**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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# 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 و الأسرية، انسجامًا 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 شخصيةٍ مستقلةٍ تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

وقد حرصنا في تأليفه على تنوّع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلّم المختلفة من رسومٍ وصورٍ وأنشطة؛ لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلّم كي يُفكّر ويُحاور ويُعبّر عن رأيه؛ ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليوميّة.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية؛ ليكون عونًا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متّزنة، واثقًا بنفسه، محبًّا لوطنه، يتصرّف التصرّف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحّية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فردًا فعّالًا في بناء أسرته ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا 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 الصُّم.

نسأل الله -عزّ وجلّ- أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# مفاتيح الكتاب

نودُّ أنْ ننبِّهَ إلى أنَّ 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 المتعلِّم.




رؤيةُ المملكة ٢٠٣٠.




أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتُ علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفَّذُ داخلَ الصفِّ أو خارجَه.



التفكيرُ النَّاقد.



التَّفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلات.



التَّواصُل.



التَّعاونُ والمشاركةُ المجتمعية.



أُسرتيَ العَزيزة.



مَعْلُومَاتٌ إِثْرَائِيَّةٌ.



أناشيدُ يسيرة تُقدَّمُ للمتعلِّم لتأكيدِ مفاهيمِ الدرسِ وإضفاءِ روحِ المرحِ، ولا يُطلبُ منه حفظُها، بل يُرددُها معَ المعلّم فقط.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ.




مِقْيَاسٌ يُحَدِّدُ مَدَى اسْتِيْعَابِ الدَّرْسِ وفَهْمِه.




هيَّا نَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الفِهْرِس

عَدَدُ الْحِصَصِ المُقَرَّرَةِ فِي مَنْهَجِ المَهَارَاتِ الحَيَاتِيَّةِ والأُسْرِيَّةِ لِلصَّفِّ الْأَوَّلِ الابْتِدَائِيِّ، الْفَصْلِ الدِّرَاسِيِّ الثَّالِث، حِصَّةٌ واحدةٌ فِي الأُسْبُوع.


| الوِحْدَة | المَوْضُوع | الصَّفْحَة | الأَسَابِيع |
|---|---|---|---|
| | دَلِيلُ الأُسْرَة | | ٧ |
| صِحَّتِي وَسَلامَتِي | نَظَافَةُ اليَدَيْنِ وَ القدمَين | ١١ | أُسْبُوعَان |
| | نَظَافَةُ الأَسْنَان | ٢٠ | أُسْبُوعَان |
| | السَّلامةُ أَثْنَاءَ عُبُورِ الشارِعِ أَو اللعب | ٢٩ | أُسْبُوعَان |
| شَخْصِيَّتِي | كَيْفَ أَشْتَرِي؟ | ٤٥ | أُسْبُوع |
| وَقْتِي | تَنْظِيمُ الوَقْت | ٥٥ | أُسْبُوع |
| غِذَائِي | الإِفْطَارُ الصِّحِّيّ | ٦٣ | أُسْبُوعَان |
| | تَمَارِينُ عَامَّة | ٦٩ | أُسْبُوع |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# دَلِيلُ الأُسْرَةِ

أولياءَ الأمورِ الكرامَ:

أهلاً وسهلاً بكم، نأملُ أن يكونَ هذا العامُ الدراسيُّ مثمرًا ومفيدًا، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

نهدفُ في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى إكسابِ أبنائنا المفاهيمَ العلميّةَ، والمهاراتِ العمليّةَ المتنوّعةَ، والقِيَمَ النبيلة، التي يحتاجونها في حياتِهم اليوميةِ، لذا نأملُ منكم مشاركةَ أبنائكم في تحقيقِ هذا الهدف.

وستجدون في بعضِ صفحاتِ هذا الكتابِ أيقونةً خاصةً بكم أسرةَ المتعلّم، فيها رسالةٌ تخصُّكم، ونشاطٌ يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذِه.

كما ضمّن 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 السَّامعين والصُّم.

فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتاب:


| الوحدة | نوع النشاط | رقم الصفحة |
|---|---|---|
| صِحَّتِي وسَلَامَتِي | تهيئةُ الدرس: أسرتي العزيزة | ٢٠ |
| | نشاطٌ (أسري). | ٢١ |
| | نشاطٌ (ختامي). | ٢٥ |
| | هيا نتعلّم لغة الإشارة | ٤٢ |
| شَخْصِيَّتِي | هيا نتعلّم لغة الإشارة | ٥٢ |
| وَقْتِي | هيا نتعلّم لغة الإشارة | ٦٠ |
| غِذَائِي | هيا نتعلّم لغة الإشارة | ٦٨ |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

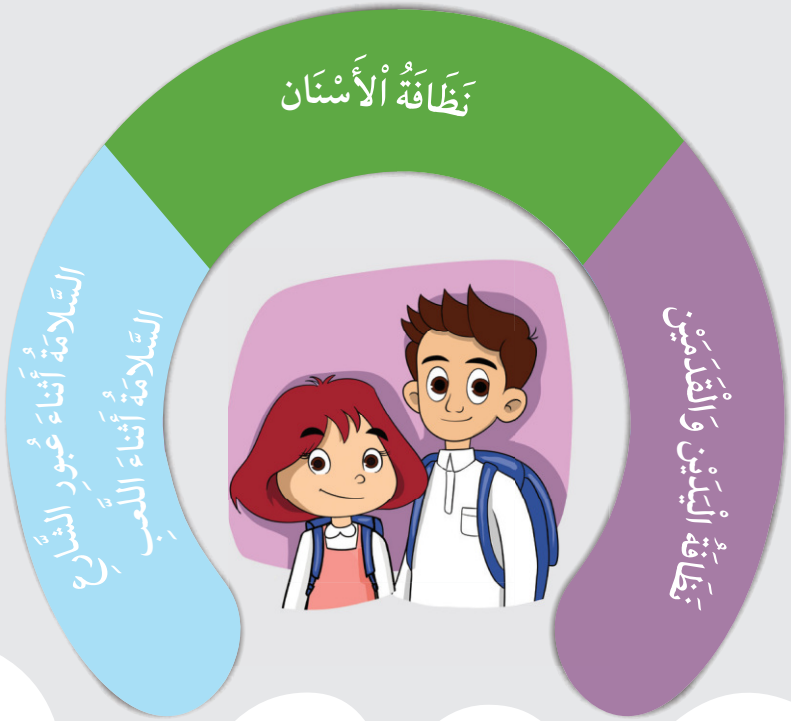
## الْوَحْدَةُ الأُولَى

# صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- نَظَافَةُ اليَدَيْنِ وَالقَدمَينِ
- نَظَافَةُ الأَسْنَانِ
- السَّلامَةُ أَثناءَ عُبورِ الشَّارِعِ

/ السَّلامَةُ أَثناءَ اللَّعبِ

# صِحَّتِي وَسَلَامَتِي




## يُتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أن يُصنّفَ أَدَواتِ العنايةِ باليدينِ وَ الْقَدَمَيْن.
- أن يُوضِّحَ أهميةَ المحافظةِ على نظافةِ الأسنانِ.
- أن يستنتجَ قواعدَ السَّلامَةِ أَثناءَ عُبورِ الشَّارعِ.
- أن يُعَبِّر عنَ قواعدِ السَّلامَةِ أَثناءَ اللَّعبِ .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

# نَظَافَةُ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ

**المَفاهيمُ الرَّئيسَةُ:**
- نَظَافَةُ اليَدَيْن.
- نَظَافَةُ القَدَمَيْن.

## فِيمَ تَسْتَخْدِمُ يَدَيْك وَ قَدَمَيْك خِلالَ الْيَوْمِ ؟



أَتَحَدَّثُ مَعَ الطُّلَّابِ وَمُعلّمي حَوْلَ اسْتِخْداماتٍ أُخْرَى لِلْيَدَيْنِ وَ الْقَدَمَيْنِ.

## نَشاط ١

أُشَارِك الطُّلَّابَ فِي لُعْبَةٍ أَسْتَخْدِمُ فِيها يَدَيّ وَقَدَمَيّ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ:



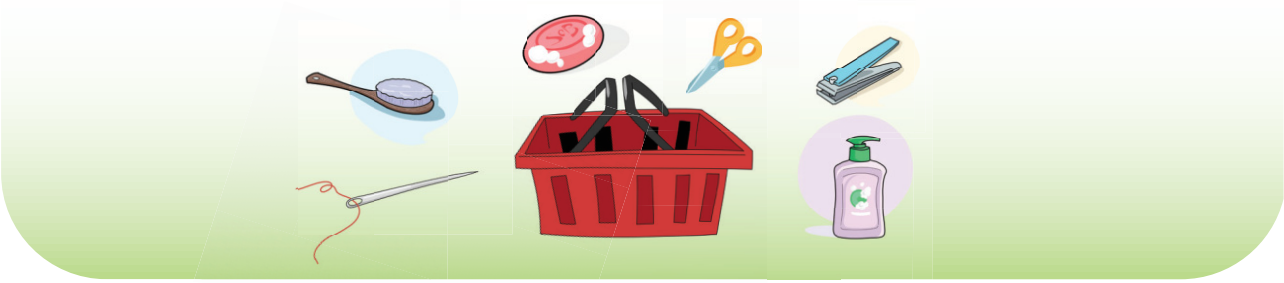
مَاذَا تَرَى فِي الصُّورَةِ ؟

مَا اسْمُ هَذِهِ الْكَائِنَاتِ الدَّقِيقَةِ؟

كَيْفَ يُمْكِنك التَّخَلُّصُ مِنْها؟

## نَشَاط ٢

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



## مَتَى يَجِبُ أَنْ أَغْسِلَ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ؟



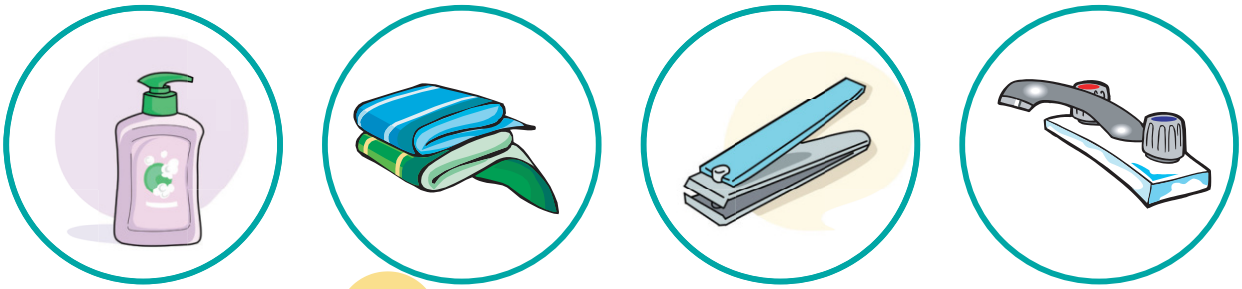
Global Handwashing Day
October 15

يَحْتَفِلُ الْعَالَمُ بِالْيَوْمِ الْعَالَمِيِّ لِغَسْلِ الْيَدَيْنِ فِي الْيَوْمِ الْخَامِسِ عَشَرَ مِنْ شَهْرِ أُكْتُوبَر كُلَّ عَام.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

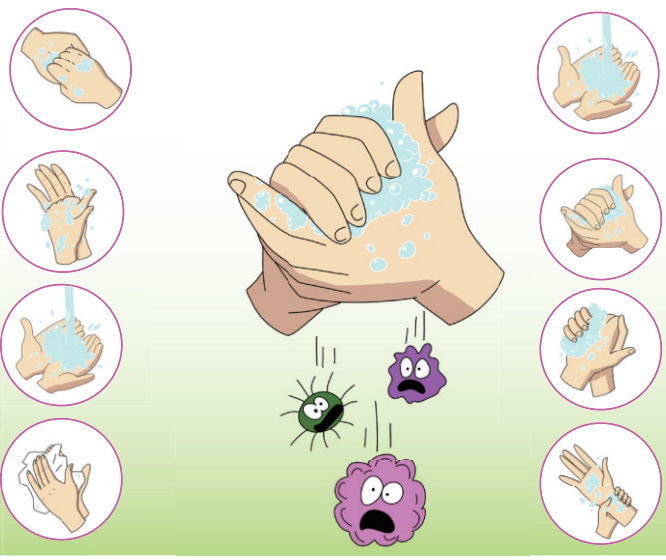
◆ أُسَمِّي الْأَدَوَاتِ الَّتِي أَحْتَاجُهَا فِي تَنْظِيفِ يَدَيَّ والْعِنَايَةِ بِهِمَا فِي الأَشْكَالِ الآتِيَةِ:



مِنَ الإجراءاتِ الاحترازيةِ والتدابيرِ الوقائيةِ، غَسلُ الأيدي بالماءِ والصابونِ أوِ استعمالُ مُعقِّمِ الكُحولِ، لمنعِ انتقالِ الجراثيمِ والفَيْرُوسَاتِ مثلِ ( كوفيد- ١٩ ).

## نَشَاط ٣

أُطَبِّقُ طَرِيقَةَ غَسْلِ يَدَيَّ وَ تَجْفِيفِهِمَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ كَمَا يَأْتِي:





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

## نَشاط ٤ السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

| | |
|---|---|
| حِرْصُكَ عَلَى غَسْلِ يَدَيْكَ قَبْلَ الْأَكْلِ. | يُؤَدِّي إِلى الْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِكَ. |
| عِنْدَمَا تُهْمِل غَسْلَ يَدَيْك طَوالَ الْيَوْمِ، مَاذَا يَحْدُثُ لَك؟ | الإصابة بالأمراض. |

## أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ

بِيَدِي آكُلُ بِيَدِي أَشْرَبْ ... بِيَدِي أَكْتُبُ بِيَدِي أَلْعَبْ

بِيَدِي أَعْمَلُ مَا يَنْفَعُنِي ... وَبِهَا أَعْمَلُ مَا يُسْعِدُنِي

سَأُنَظِّفُهَا كَيْ تَحْمِينِي ... مِنْ أَوْسَاخٍ قَدْ تُؤْذِينِي

فَيَدِي نِعْمَةُ رَبِّي الْكُبْرَى ... وَلَهُ سَوْفَ أُدِيمُ الشُّكْرَا ★

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.



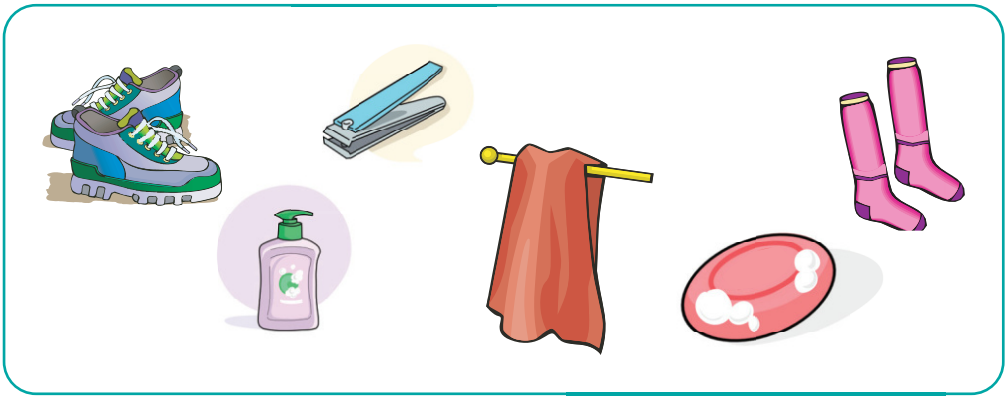
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# نَشَاط ٥

## مَاذَا تُسَمَّى لُغَةُ التَّحَدُّثِ بِاليَدَيْنِ؟

لُغَةَ الإِشَارَةِ.

◆ لِسَلامَةِ قَدَمِي وَحِمَايَتِهَا أَسْتَخْدِمُ مَا يَأْتِي:





لِأَصَابِعِ اليَدِ أَسْمَاءٌ هِيَ: خُنْصُر – بُنْصُر وُسْطَى – سَبَّابَة إِبْهَام.

◆ تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الكَرِيهَةِ.

◆ لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ الْقَدَمَيْنِ.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

## نَشَاط ٦

أَضَعُ عَلَامَةَ ✓ أَمَامَ التَّصَرُّفِ الَّذِي قُمْتُ بِهِ الْيَوْمَ:





## إِرْشَادَاتٌ عَامَّة

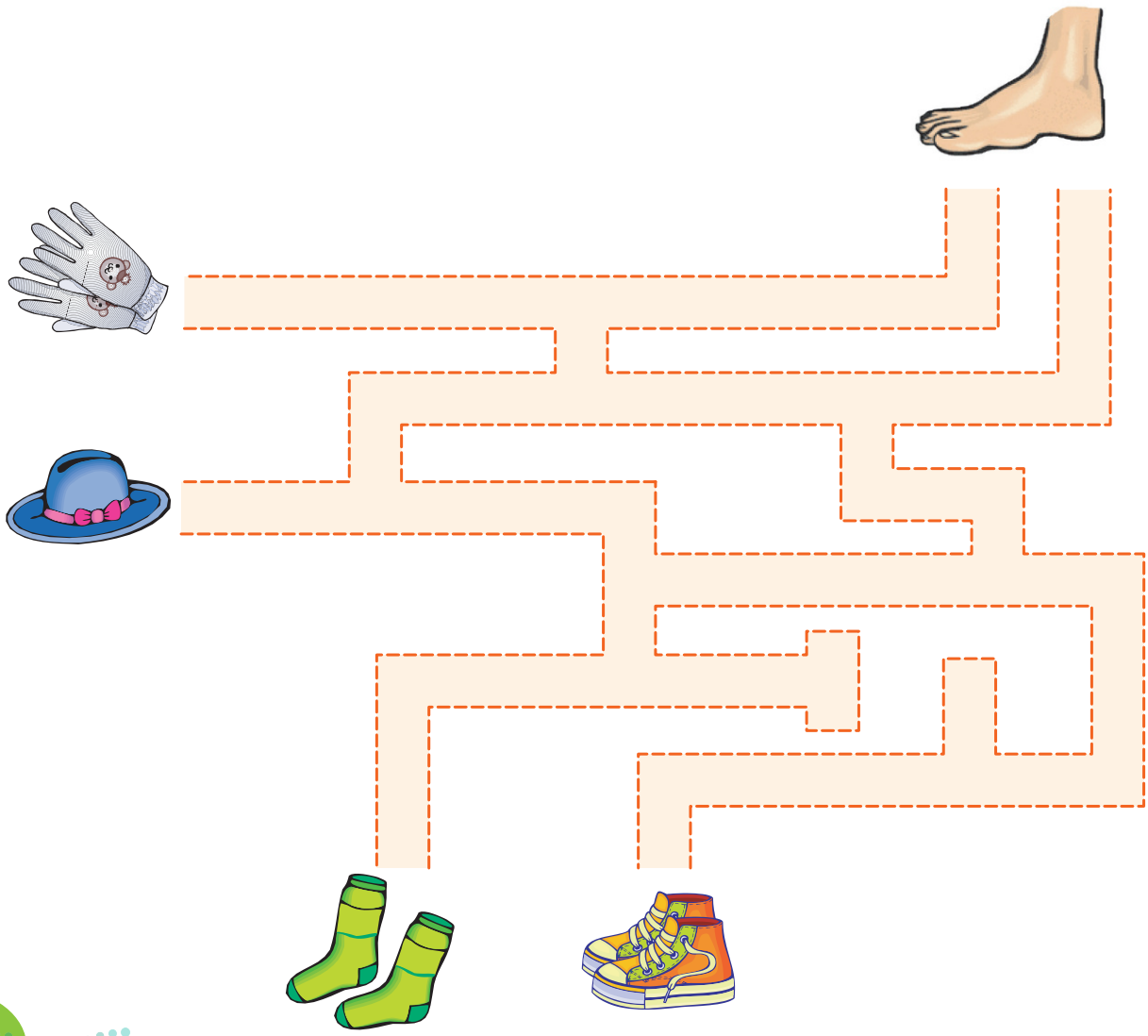
- الْحِرْصُ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ وَ بَعْدَهُ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِك.
- لُبْسُ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ يُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ القَدَمَيْنِ.
- تَغْيِيرُ الْجَوَارِبِ يَوْمِيًّا يَـمْنَعُ ظُهُورَ الرَّائِحَةِ الكَرِيهَةِ.
- طَرِيقَةُ التَّحَدُّثِ بِالْيَدَيْنِ هِيَ لُغَةُ الْإِشَارَةِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## هيّا نمرح

١ أُسَاعِدُ الْقَدَمَ للْوُصُولِ إِلَى مَا يَحْمِيهَا :





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

## ٢ أَرْسُمُ ○ حَوْلَ الْأَشْكَالِ الصَّحِيحَةِ :















وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ٣ أُحَدِّدُ يَدِي بِالْقَلَمِ، ثُمَّ أُلَوِّنُهَا :



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# نَظَافَةُ الأَسْنَانِ

**الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَة :**

- الأَسْنَان.
- نَظَافَةُ الأَسْنَان.

## مَاذَا لَوْ أَنَّـنَـا بِلاَ أَسْنَانٍ؟

### أسرتي العزيزة

أَبْدَأُ اليَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ فَوَائِدَ الأَسْنَانِ، وَطَرِيقَةَ تَنْظِيفِهَا وَالْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا. وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ مَعاً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ – ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

**النشاطُ: عزيزيَ الأبَ/ عزيزتي الأمَّ، ناقشا أَبْنَاءَكُما في فوائدِ الأسنانِ.**



المَضْغ



الابْتِسامة



الكَلاَم



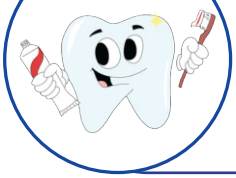
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## نَشَاط ١

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

لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَاةُ أَسْنَانٍ خَاصَّةٌ بِهِ وَيُغَيِّرُهَا بَيْنَ مُدَّةٍ وَأُخْرَى.

◆ أَنَا أُحِبُّ أَنْ أُنَظِّفَ أَسْنَانِي بِاسْتِخْدَامِ :

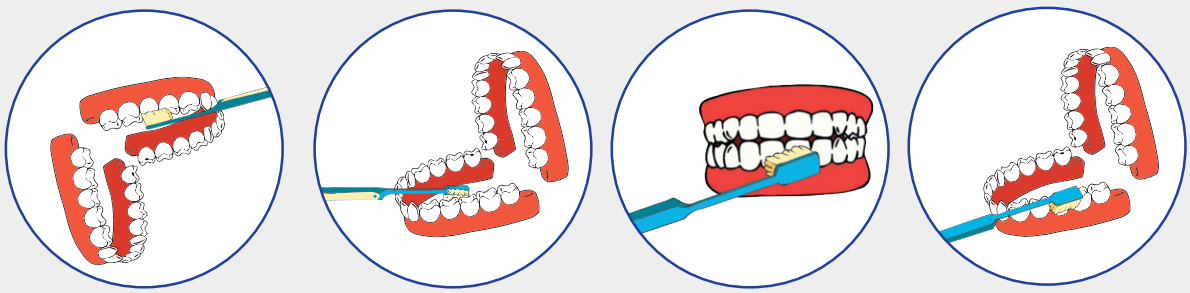


فُرْشَاةِ الأَسْنَانِ وَالمَعْجُونِ.

## أسرتي العزيزة

عزيزيَ الأبَ / عزيزتي الأم :

لَاحِظَا تطبيقَ أَبْنائِكُما لتنظيفِ أسنانهم بالفرشاةِ والمعجونِ بطريقةٍ صحيحةٍ كما في الشكلِ الآتِي:





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

## نَشَاط ٢

# مَا السِّوَاكُ؟ وَفِيمَ يُسْتَخْدَمُ؟

## السَّبَبُ وَالنَّتِيجَة

إِهْمَالُ تَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ. ← الْإِصَابَةُ بِالتَّسَوُّسِ.



## لِتَبْدُوَ أَسْنَانِي جَمِيلَةً:









وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## نَشَاط ٣

أَصِلُ بَيْنَ الطَّعَامِ وَ السِّنِّ المُنَاسِبِ:












## نَشَاط ٤

أُناقِشُ سُلُوكَ الْفَتَاةِ، ثُمَّ أُلَوِّنُ بِالأَلْوَانِ المُنَاسِبَةِ.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

أَنْصَحُ الطُّلَّابَ بِعَدَمِ اسْتِخْدَامِ أَسْنَانِهِم لِفَتْحِ الْعُلَبِ أَوْ لِكَسْرِ الْمَوَادِّ الصُّلْبَةِ.



- أنواع الْأَسْنَانِ: لَبَنِيَّةٌ، ودَائِمَةٌ.



**لِلْأَسْنَانِ أَسْمَاءٌ، اسْأَلْ مُعَلِّمَكَ عَنْهَا.**

## التفكير الناقد

لِمَ تُسَمَّى الْأَسْنَانُ اللَّبَنِيَّةُ بِهَذَا الاسْمِ؟

## أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ

أَغْفَلْتُ نَظَافَةَ أَسْنَانِي ... فَازْدَادَ السُّوسُ بِأَسْنَانِي
وَأَتَاهَا يُضْعِفُ قُوَّتَهَا ... لِيَزِيدَ عَلَيْهَا أَحْزَانِي
لَوْلَا أَسْنَانِي لَمْ أَقْدِرْ ... أَنْ آكُلَ شَيْئًا يَنْفَعُنِي
فَإِذَا مَا السُّوسُ مَشَى فِيهَا ... مِنْ كُلِّ طَعَامٍ يَحْرِمُنِي
الْحَلْوَى كَثْرَتُهَا إِنْ لَمْ ... أَغْسِلْ أَسْنَانِي تُؤْذِينِي ★

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## أسرتي العزيزة

عزيزي الأب/ عزيزتي الأم:

تَابِعَا تقييمَ أَبْنائكُما لأنفسهم في الوقتِ الذي نَظَّفُوا أسنانَهم بوضعِهم علامةَ ✓ في الجدولِ الآتِي وَقَدِّمَا لهم النَّصائحَ الْمُناسِبَةَ.

| | أُفَرِّشُ أَسْنَانِي | بَعْدَ الأَكْلِ | قَبْلَ النَّومِ | بَعْدَ تَناولِ الْحَلْوى |
|---|---|---|---|---|
| الأحد | | | | |
| الاثنين | | | | |
| الثلاثاء | | | | |
| الأربعاء | | | | |
| الخميس | | | | |
| الجمعة | | | | |
| السبت | | | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

## إِرْشادَاتٌ عامَّة

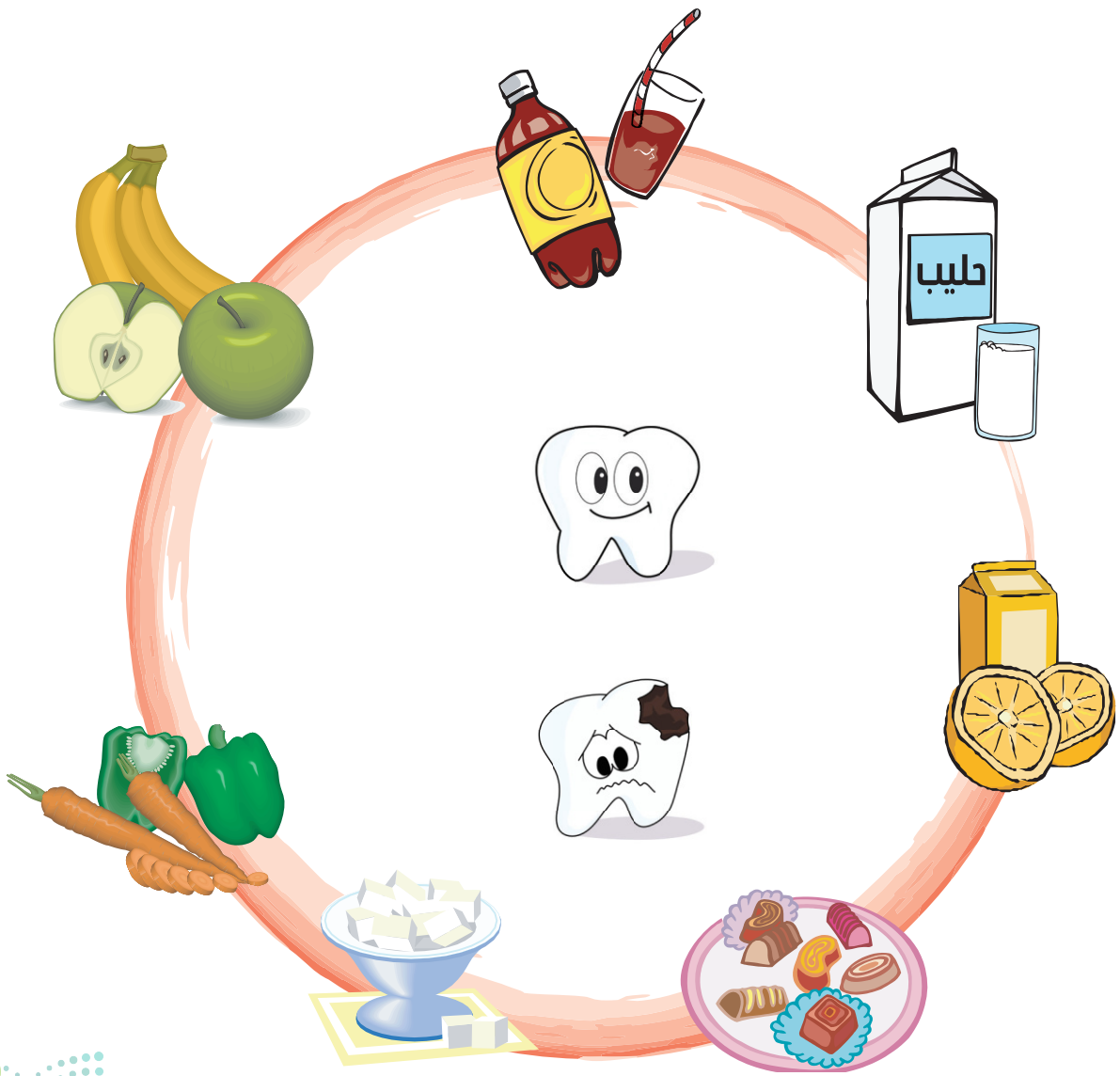
- شُرْبُ الحَلِيبِ يُقَوِّي الْأَسْنَانَ.
- لِكُلِّ شَخْصٍ فُرْشَاةٌ خَاصَّةٌ بِهِ، يُغَيِّرُهَا بَيْنَ مُدَّةٍ وَأُخْرَى.
- السُّوسُ يُهَاجِمُ الْأَسْنَانَ الْـمُهْمَلَةَ، فَنَظِّفِهَا بَعْدَ تَنَاوُلِ الحَلْوَى وَقَبْلَ النَّوْمِ.
- مِقْدَارُ كُوبٍ مِنَ الْمَاءِ يَكْفِي لِتَنْظِيفِ الأَسْنَانِ، وَيَمْنَعُ هَدْرَ الْمَاءِ.
- أَسْنَانُك اللَّبَنِيَّةُ تَسْقُطُ وَتَظْهَرُ أَسْنَانٌ جَدِيدَةٌ دَائِمَةٌ.
- طَرَفُ السِّوَاكِ الْمُسْتَخْدَمُ يُقَصُّ يَوْمِيًّا.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## هيّا نمرح

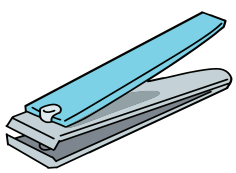
١ أَصِلُ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ بِالضِّرْسِ السَّلِيمِ وَالْأَطْعِمَةَ الضَّارَّةَ بِالضِّرْسِ التَّالِفِ:





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

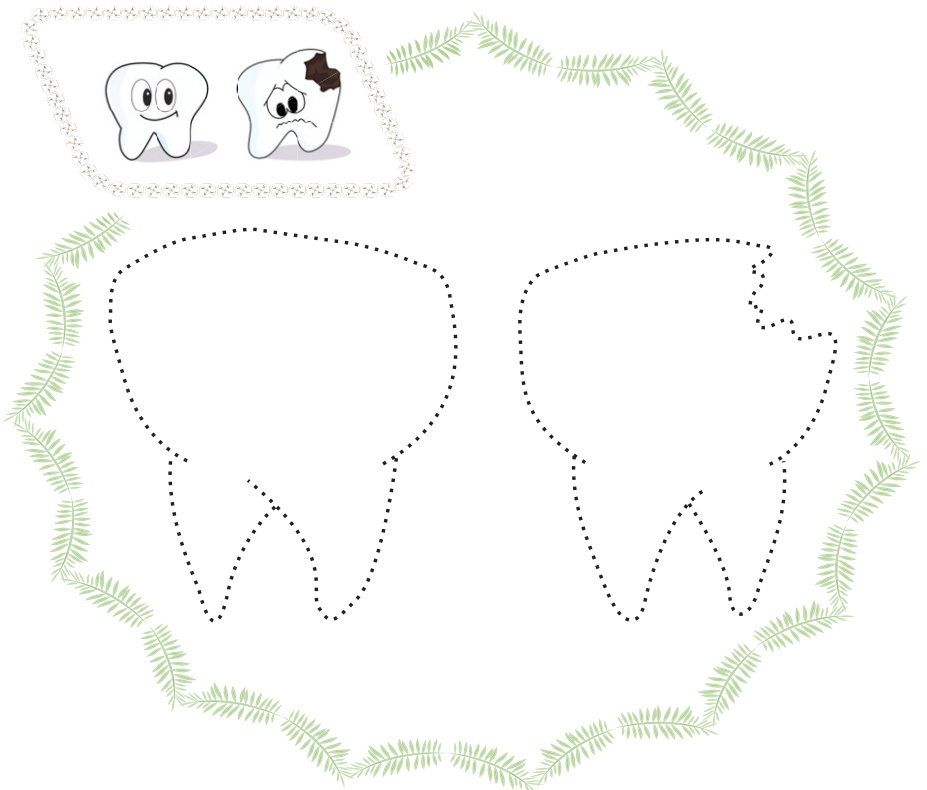
٢ أَرْسُمُ دَائِرَةً حولَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَهَا عَلَاقَةٌ بِتَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ:








٣ أُكْمِلُ رَسْمَ الضِّرْسِ السَّلِيمِ وَالضِّرْسِ التَّالِفِ، ثُمَّ أُلَوِّنُهُمَا:





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

# السَّلامةُ أَثناءَ عُبورِ الشَّارعِ أو اللَّعبِ

## السَّلامَةُ أَثناءَ عُبورِ الشارعِ

**المَفاهيمُ الرَّئيسة:**
- الإشارة الضوئية
- العُبُور.
- اللَّعبُ.
- السَّلامَةُ.
- الإصَابَاتُ.



**صِفْ ما تَرَى فِي الشَّكْلِ أَمامَك ؟**

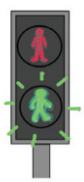
- الإِشارةُ الضَّوْئِيَّةُ تُساعِدُ فِي تَنْظِيمِ الـمُرُورِ
- تُسَمَّى الخُطُوطُ البَيْضاءُ فِي الطَّرِيقِ مِنْطَقَةَ عُبورِ المُشاةِ وَيُرْمَزُ لَها بالشَّكْلِ 

## أَنْواعُ الإِشاراتِ الضَّوْئِيَّةِ:

إِشاراتٌ ضَوْئِيَّةٌ لِلسَّيّاراتِ



إِشاراتٌ ضَوْئِيَّةٌ لِلمُشاةِ



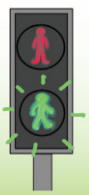


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

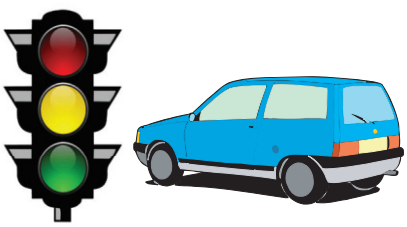
## نَشاط ١

### مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الإِشارةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلسَّيّاراتِ وَ الإِشارةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلمُشاةِ؟





- يَتَوَقَّفُ السائِقُ عِنْدَما تَكُونُ الإِشارةُ باللَّوْنِ الأَحْمَرِ.
- يَسْتَعِدُّ لِلْوُقُوفِ عِنْدَما تَكُونُ الإِشارةُ باللَّوْنِ الأَصْفَرِ.
- يَسِيرُ عِنْدَما تَكُونُ الإِشارةُ بِاللَّوْنِ الأَخْضَرِ.



## نَشاط ٢

### بِمَ تَعْمَلُ الإِشارةُ الضَّوْئِيَّةُ؟

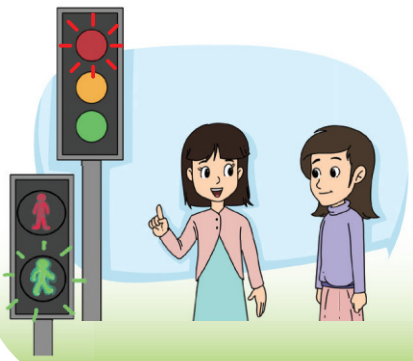
.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

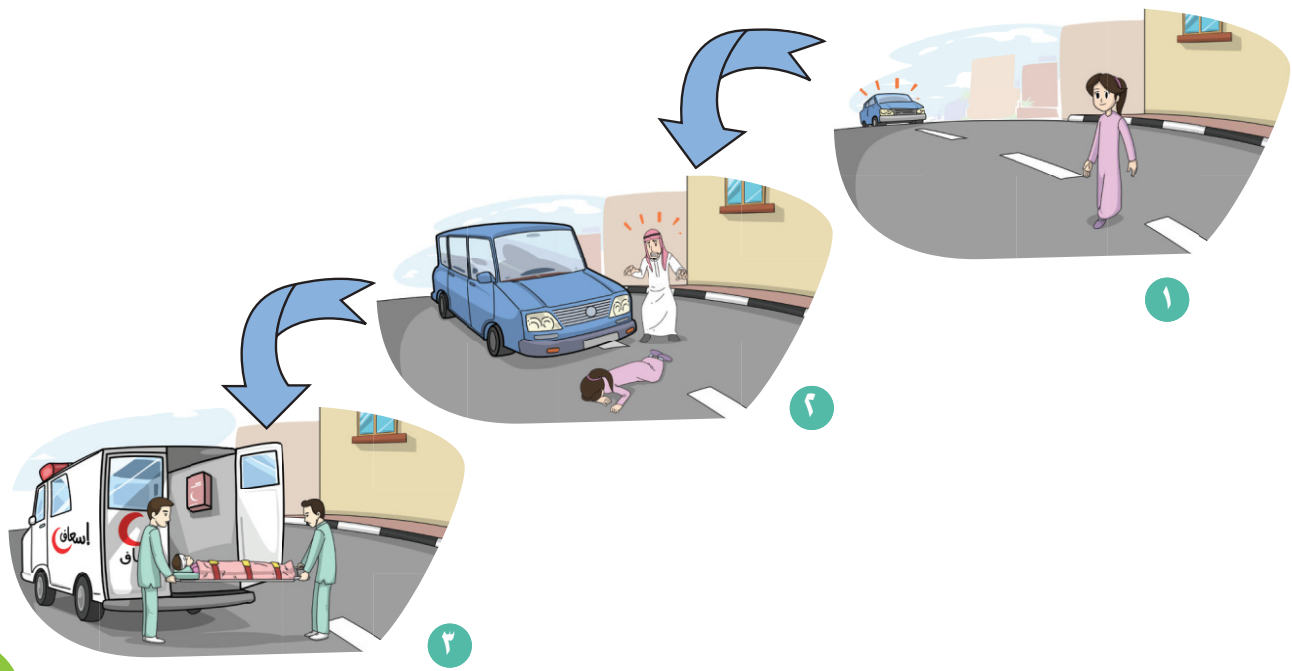
## نَشَاط ٣

# أَعْبرُ الشَّارِعَ عِنْدَما



- تَكُونُ إِشارةُ المُشاةِ بِاللَّوْنِ .....
- وإِشارةُ السَّيّاراتِ باللَّونِ .....

اِسْتَخْدِمِ الرُّسُومَ التَّخْطِيطِيَّةَ الآتِيةَ؛ لِتَصِفَ خُطُورَةَ عُبُورِ الشَّارِعِ مِنَ الأَماكِنِ غَيْرِ المُخَصَّصةِ.






وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

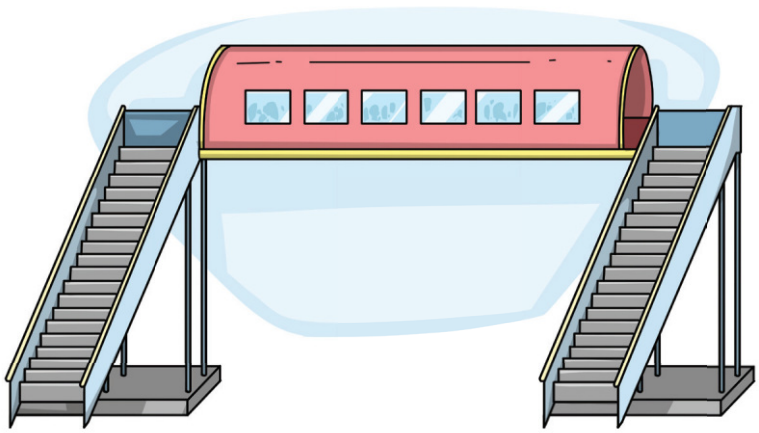
## نَشَاط ٤

أُقدّم نَصيحةً للطُّلَّابِ أَثناءَ عُبُورِهِم الشَّارِعِ.

- هَلْ مَدْرَسَتُكَ قَرِيبَةٌ مِنْ شارِعٍ رَئِيسِيٍّ ؟

.....

.....



- عِنْدَ عُبُورِ الشَّوارِعِ الرَّئِيسةِ أَحْرِصُ عَلى اسْتِخْدامِ جِسْرِ المُشاةِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## أُطَبِّقُ إِرْشاداتِ السَّلامةِ أَثناءَ عُبُورِهِم الشَّارِعِ، في فِناءِ المَدْرَسةِ.

### إِرْشادَاتٌ عامَّة

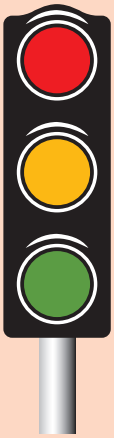
- سِرْ عَلى الرَّصِيفِ بَعْدَ عُبُورِ الشَّارِعِ.
- أُعْبُرِ الشَّارِعَ بِسُرْعةٍ بَعْدَ أَنْ تَتَأَكَّدَ مِنْ خُلُوِّهِ مِنَ السَّيّاراتِ.
- تَجَنَّبِ اللَّعِبَ فِي الشَّارِعِ.
- لا تَتَحَدَّثْ مَعَ الغُرَباءِ في الشَّارِعِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

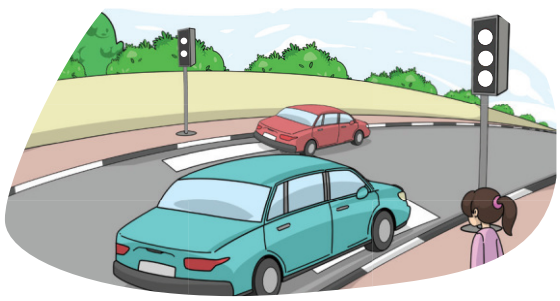


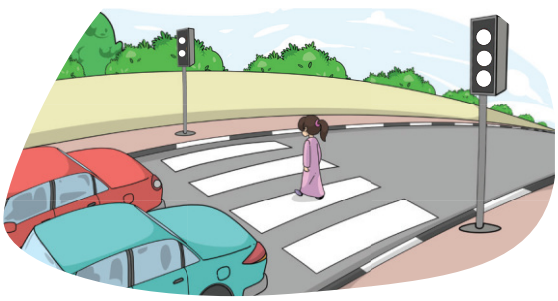

## ١ أصِلُ الضَّوْءَ المُناسِبَ مَعَ الإِشارةِ الصَّحِيحةِ



- ضَوْءُ الاسْتِعْدادِ.
- ضُوْءُ الانْطِلاقِ.
- ضَوْءُ التَّوَقُّفِ.

## ٢ أُلَوِّنُ الإِشاراتِ الضَّوْئِيَّةَ بِاللَّوْنِ الصَّحِيحِ وَالمُناسِبِ:







وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ٣ أُكْمِلُ الأَحْرُفَ الناقِصَةَ:

أَسِيرُ عَلى الـ .....



| | | | |
|---|---|---|---|
| ش | ..... | | |
| ر | ..... | ..... | ف |
| ..... | | | |

أَسِيرُ فِي الـ .....





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

# السَّلامةُ أَثناءَ اللَّعبِ

## هَل تُحِبُّ اللَّعِبَ ؟ لِماذا ؟

### لِلَّعِبِ عِدَّةُ فَوائِدَ مِنْها:

- تَنْشِيطُ دَوْرَتِي الدَّمَوِيَّةِ، وَهُوَ مِمّا يُساعِدُ عَلى نُمُوِّ جِسْمِي نُمُوًّا صِحِّيًّا.
- اِكْتِسابُ مَهاراتٍ حَرَكِيَّةٍ تُساعِدُ عَلى تَقْوِيةِ جِسْمِي.
- الشُّعورُ بِالمُتْعةِ والبَهْجةِ والسُّرورِ.
- تَعلُّمُ عَدَدٍ مِنَ القِيَمِ مِثْلِ التَّعاوُنِ وَالحُبِّ وَالانْتِماءِ.
- كَسْبُ صَداقاتٍ أَكْثَرَ عِنْدَ اللَّعِبِ الجَماعِيِّ.

## نَشاط ١

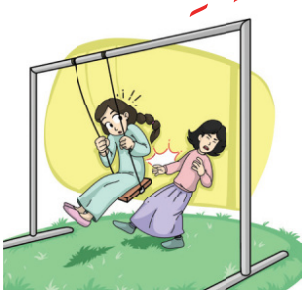
أَتَحَدَّثُ عَنْ خَطَرٍ تَعَرَّضْتُ لَهُ أَثْناءَ لَعِبي وكيف تَصَرَّفْت ؟



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## نَشَاط ٢

أَسْتَخْدِمُ الصُّوَرَ الآتِيَةَ لِوَصْفِ بَعْضِ الأَخْطارِ فِي أَماكِنِ اللَّعِبِ.









## نَشَاط ٣

أَتَعاوَنُ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي كِتابَةِ إِرْشادات السَّلامَةِ الَّتِي تقينا – بِإِذْنِ اللهِ – مِنَ الخَطَرُ أَثْناءَ اللَّعِبِ.

.....

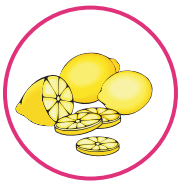
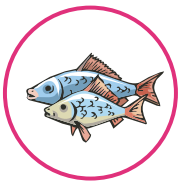
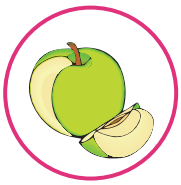
.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

## نَشَاط ٤

أَكْتُبُ الحَرْفَ الأَوَّلَ مِنْ كُلِّ صُورةٍ تَحْتَها، ثُمَّ أَجْمَعُ الحُرُوفَ لِتُكَوِّن الكَلِمَةَ المَطْلُوبَةَ.

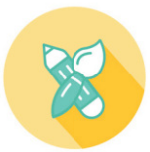





.....  .....  .....  .....

◆ أَكْتُبُ الْكَلِمَةَ المَطْلُوبَةَ:

احذر .....

## نَشَاط ٥



أَسْتَكْشِفُ مَكانًا فِي مَدْرَسَتي قَد أتعَّرض فِيه لِلْإِصاباتِ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ وَ أُقَدَّم حَلّاً لِمَنْعِ حُدُوثِ ذلكَ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

◆ قَدْ أَتَعرَّضُ لِبَعْضِ الإِصاباتِ عِنْدَ إِهْمالِي لإِرْشاداتِ السَّلامةِ أَثْناءَ اللَّعِبِ، مِنْها:




## إِرْشادَاتٌ عامَّة

- تَجَنَّب اللَّعِبَ عِنْدَ مَصادِرِ الخَطَرِ.
- اِحْتَرِم الآخَرِينَ أَثْنَاءَ اللَّعِبِ وَلا تُسِيءْ إِلَيْهِمْ.
- لا تَلْعَب بِصَخَبٍ فَتَكُون مَصْدَرًا لِإِزْعاجِ الآخرين وَإِيذائِهِمْ .
- حافِظ عَلى مُمْتَلَكاتِ الوَطَنِ؛ لِيَبْقى مَنارةً حَضارِيَّةً جَمِيلةً.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445




١ أَشْطُبُ الكَلِماتِ الآتِية داخلَ المُرَبَّعِ، لِلعُثُورِ عَلى الكَلِمةِ الضائِعةِ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| لَعِبَ | قَفَزَ | خَطَر | أَمِنَ | رَكَضَ |

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

أَكْتُبُ الكَلِمةَ الضائِعةَ فِي الفَراغِ الآتِي لِأُكْمِلُ بها الجُمْلةَ المَطْلوبةَ، وَأَعْمَلُ عَلى تَطْبِيقِها فِي حَياتِي:

أَحْرِصُ عَلى الـ ..... أَثْناءَ اللَّعِبِ.

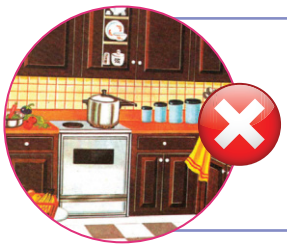


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ٢ أَخْتارُ الكَلِمَةَ المُناسِبَةَ، وأَضَعُها فِي الفَراغِ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| التَنْظِيف | التَّدْفِئة | الثِّقاب | الكَهْرَباء | المَطْبَخ |

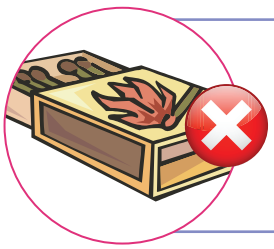
## اللَّعِبُ مُفِيدٌ وَمُسَلٍّ وَلَكِنْ أَحْذَرُ مِن:



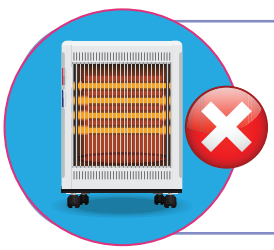
اللَّعِبِ بِأَدَواتِ ..... .



اللَّعِبِ بِمَوادِّ ..... .



اللِّعِبِ بِأَعْوادِ ..... .



اللَّعِبِ بِمَصادِرِ ..... .



اللَّعِبِ بِمَفاتِيحِ ..... .

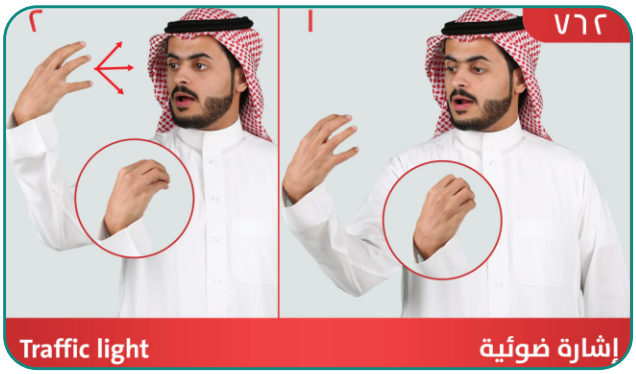


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445




# وِحْدَةُ صِحَّتِي وَسَلامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقانِهَا بِكَفَاءةٍ عالِيَةٍ.










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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



# الْوَحْدَةُ الثَّانِيَة

# شَخْصِيَّتِي

◂ كَيْفَ أَشْتَرِي؟

وزارة التعليم
Ministry of Education

# شَخْصِيَّتِي

## كَيْفَ أَشْتَرِي؟



يُتوقعُ من الطَّالِبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أن يَشرح أهميةَ النُّقودِ فِي الشراءِ.
- أَنْ يُصَنِّفَ النُّقُوْدَ إِلَى فِئَاتٍ.



وزارة التعليم
Ministry of Education

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

# كَيْفَ أَشْتَرِي؟

**الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:**
- النُّقُود.
- الشِّرَاء.
- الادِّخَار.

## مَا فَائِدَةُ النُّقُودِ؟




- لِأَشْتَرِيَ بِالنُّقُودِ مَا أَحْتَاجُهُ مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ:
- أَقِفُ فِي الصَّفِّ وَلَا أُزَاحِمُ الآخَرِين عِنْدَ الشِّرَاءِ.
- أُعْطِي الْبَائِعَ النُّقُودَ وَيُعْطِينِي مَا أَحْتَاجُهُ.
- أَتَأَكَّدُ مِنْ عَدِّ النُّقُودِ الْمُتَبَقِّيَةِ.

## نَشَاط ١

أُقَيِّمُ مُشْتَرَيَاتِي مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ.

| أَعْجَبَنِي: | لَمْ يُعْجِبْنِي: |
|---|---|
| ● ..... | ● ..... |
| ● ..... | ● ..... |

هَلْ عَمَلِيَّةُ الشِّرَاءِ سَهْلَةٌ؟ ◯ نعم ◯ لا



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ◆ أَنَا أَعْرِفُ أَنَّ:

هَذَا رِيالٌ وَاحِدٌ.





هَذِهِ خَمْسَةُ رِيَالاتٍ.




هَذِهِ عَشَرَةُ رِيَالاتٍ.



أَوْ




وزارة التعليم
Ministry of Education

## نشاط ٢

# أصِلُ الْفِئَاتِ بِمَا يُعَادِلُها:

















وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

# أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



عِنْدِي نِصْفُ رِيَالْ، عِنْدَكِ أَنْتِ رِيَالْ
هَـذَا شَـيْءٌ يُـدْعَـى الـمَـالْ

◆ ◆ ◆

حِـيـنَ نَـرُوحُ إِلَـى الـدُّكَّـانْ
وَنَـرَى أَشْـكَـالاً أَلْـوَانْ

◆ ◆ ◆

نُـعْـطِـي الْـبَـائِـعَ مِـمَّـا مَـعَـنَـا
وَبِـهَـا نَـأْخُـذُ مَـا يَـنْـفَـعُـنَـا

◆ ◆ ◆

لَـوْلَا الـمَـالُ لَـمَـا أَعْـطَـانَـا
مِـمَّـا قَـدْ مَـلَأَ الـدُّكَّـانَـا ★

★ الشاعر / مصطفى عكرمة.



وزارة التعليم
Ministry of Education

## التفكير الناقد



مَا اسْمُ الْعُمْلَةِ النَّقْدِيَّةِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ؟

.....

## التفكير الإبداعي



مَاذَا لَوْ فَقَدت مَصْرُوفَك الْيَوْمِيَّ عِنْدَ ذَهَابِك لِلشِّرَاءِ مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ، كَيْفَ تَتَصَرَّف؟

## إِرْشَادَاتٌ عامَّة

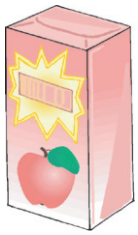


- الْبَيْعُ وَالشِّرَاءُ فِي المَقْصَفِ يُشْبِهُ الْبَيْعَ وَالشِّرَاءَ فِي السُّوقِ.
- عَدُّك لِنُقُودِك قَبْلَ الشِّرَاءِ وَبَعْدَهُ، وَحِرْصُك عَلَيْهَا جَيِّدًا أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- أَشْتَرِي مَا أَحْتَاجُهُ بِحدُودِ قُدْرَةِ والِدِي المَالِيَّةِ.
- لَيْسَ ضَرُورِيّاً صَرْفُ جَمِيعِ النُّقُودِ الَّتِي مَعَك فِي الْيَوْمِ نَفْسِهِ.
- شِرَاؤُكَ لَيْسَ لِكُلِّ مَا يُعْجِبُك، بَلِ احْتِيَاجَاتِك فَقَط.
- ما تُعْطَى مِنْ مَالٍ يُسَمَّى مَصْرُوفًا، وَإِذَا وَفَّرْتَ مِنْهُ مَبْلَغًا يُسَمَّى ادِّخَارًا.



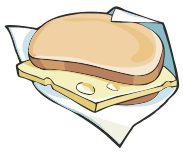
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445




١ مَعِي  اِشْتَرَيْتُ  بِـــ 

أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ عَدَدِ الرِّيَالَاتِ الَّتِي يَرُدُّهَا لِيَ الْبَائِعُ:



٢ مَعِي  أَشْتَرَيْتُ  بِـــ 

أَضَعُ دَائِرَةً حَوَل عَدَد الرِّيَالاتِ الَّتِي يرُدُّهَا لِيَ الْبَائِعُ:





وزارة التعليم
Ministry of Education

٣ ذَهَبْتُ إِلَى الْمَكْتَبَةِ وَمَعِي  لِشِرَاءِ أَدَوَاتِيَ الْمَدْرَسِيَّةِ:

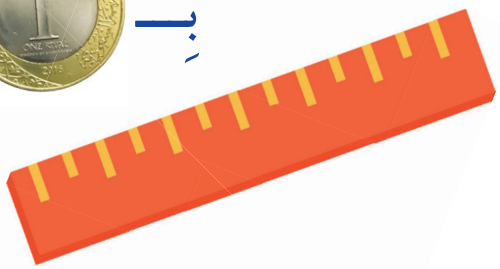


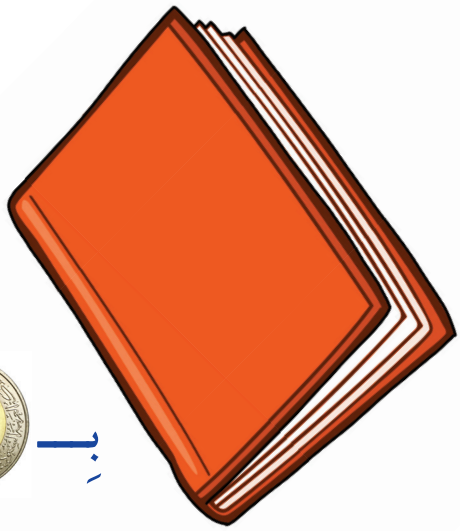
بِـ ـــ



بِـ ـــ


بِـ ـــ





بِـ ـــ



بِـ ـــ

أُحِيطُ الأَشْيَاءَ الَّتِي اشْتَرَيْتُهَا:

بِكَم اشْتَرَيْتَهَا؟ ـــــــــ

كَمْ بَقِيَ مَعَك؟ ـــــــــ



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445




# وِحْدَةُ شَخْصِيَّتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقانِهَا بِكَفَاءةٍ عالِيَةٍ.










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



وزارة التعليم
Ministry of Education



# الْوَحْدَةُ الثَّالِثَة

# وَقْتِي

- تَنْظِيمُ الوَقْتِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# وَقْتِي




يُتوقعُ من الطَّالِبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يُعَبِّرَ عنْ مَفهومِ وقتِ الفراغِ.
- أَنْ يعرِضَ فكرةً لاستثمارِ وقتِ الفراغِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

# تَنْظِيمُ الوَقْتِ

**الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَة:**
- الْوَقت.
- وَقْتُ الْفَرَاغ.

- خَلَقَ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ، وَجَعَلَ كُلّاً مِنْهُمَا عَلامَةً لِنَسْتَدِلَّ بِهَا عَلَى الوَقْت.
- تَعَاقُبُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ يُسَاعِدُنَا عَلَى تَنْظِيم وَقْتِنَا.
- نَنَامُ لَيْلاً وَنَسْتَيْقِظُ نَهَاراً فَكَيْفَ نَقْضِي وَقْتَنَا طَوَالَ الْيَوْمِ؟

## نَشَاط ١

بَعْدَ اسْتِيقَاظِي مِنَ النَّوْمِ أَقُومُ بِـ (١، ٢، ٣، ٤، ٥)
أَخْتَارُ الرَّقْمَ الْمُنَاسِبَ لِلصُّورَةِ وأَدَوِّنُه.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

- كُلُّ عَمَلٍ نَقُومُ بِهِ يَحْتَاجُ وَقْتًا.









## نَشَاط ٢

أَتَحَدَّثُ مَعَ أصدِقائي، كَيْفَ أقضي يَوْمَي ؟

.....

.....

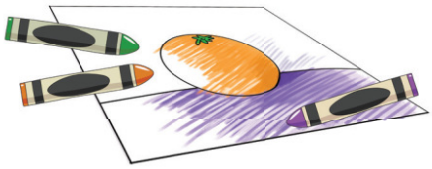


وزارة التعليم
Ministry of Education

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



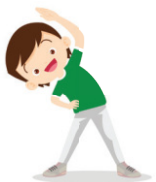
الْقِرَاءَةِ الْمُفِيدَةِ كَحِفْظِ الْقُرْآنِ وَقِرَاءَةِ الْقِصَصِ.



الرَّسْمِ وَالتَّلْوِينِ.

## أَقْضِي وَقْتَ فَرَاغِي فِي





الْأَلْعَابِ الْبَدَنِيَّةِ الْمُفِيدَةِ.

أَعْمَالٍ أُخْرَى، أَكْتُبُهَا .....

## نَشَاط ٣

مَا الْقِصَصُ الَّتِي أُفَضِّلُ قِرَاءَتَهَا؟

أَقُصُّ عَلَى الطُّلَّابِ قِصَّةً قَرَأْتُهَا وَأَعْجَبَتْنِي.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

## أَحْرِصُ عَلَى الْقِرَاءَةِ بِاسْتِمْرَارٍ وَلَكِنْ لَا أَنْسَى:

- أَنْ أُبْعِدَ الْكُتُبَ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.
- أَنْ أُحَافِظَ عَلَى الْكُتُبِ بِعَدَمِ الْكِتَابَةِ عَلَيْهَا.
- أَنْ أُرَتِّبَ مَكْتَبَتِي فِي الْمَنْزِلِ وَلَا أُهْمِلَهَا.
- 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 مُذَكِّرَاتٍ خَاصَّةٍ بِي.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

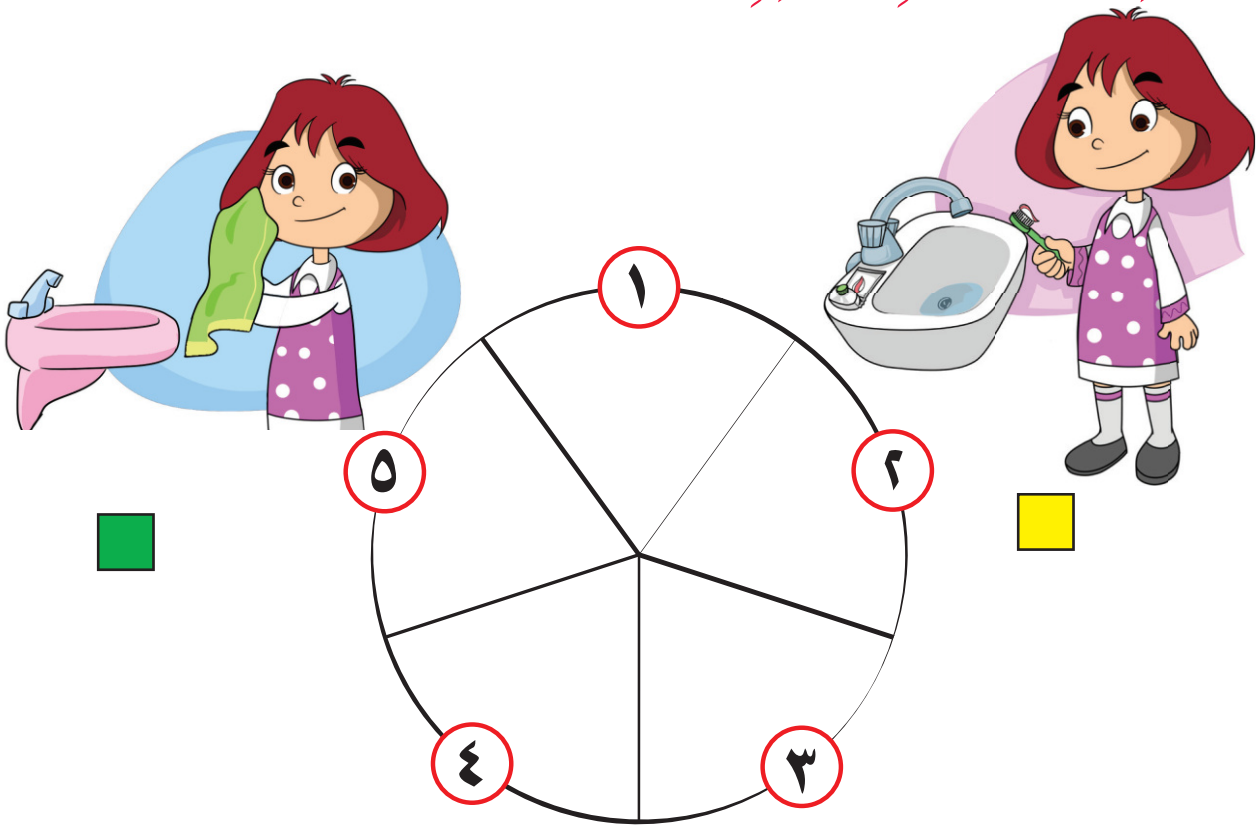
- لِكُلِّ شَخْصٍ وَقْتُ فَرَاغٍ يَعْمَلُ فِيهِ مَا يُحِبُّهُ.
- الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ.
- اللَّعِبُ مُمْتِعٌ وَلَكِنْ لَا تقضِ فِيهِ كُلَّ الوَقْتِ.
- الْعَبَثُ بِالْكُتُبِ عَمَلٌ غَيْرُ لَائِقٍ.

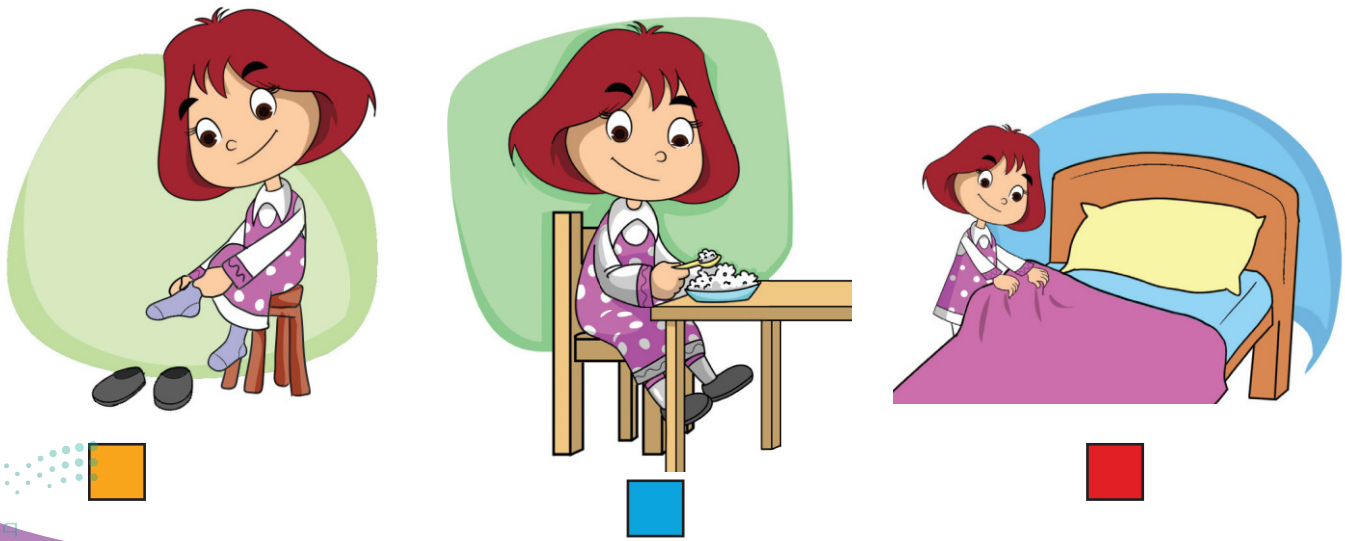


وزارة التعليم
Ministry of Education

## هيّا نمرح

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





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445




# وِحْدَةُ وَقْتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقانِهَا بِكَفَاءةٍ عالِيَةٍ.










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



وزارة التعليم
Ministry of Education

## الوَحْدَةُ الرَّابِعَة

# غِذَائِي

- الإِفْطَارُ الصِّحِّي.




وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# غِذَائِي




يُتوقعُ مِنَ الطَّالبِ فِي نِهَايَةِ الوِحْدَةِ:

- أَنْ يُعَبِّرَ عَنْ مَفْهُومِ الإِفْطَارِ الصِّحِّي.
- أَنْ يُفَسِّرَ أَهَمِّيَّةَ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ لِلجِسْمِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

# الإِفْطَارُ الصِّحِّي

**الْمَفَاهِيمُ الرَّئِيسَة :**
- الْفُطُور.
- الصِّحِّيُّ.

## كَمْ وَجْبَةً نَتَنَاوَلُ فِي الْيَوْم؟




## نَشَاط ١

مَتَى تَتَنَاوَل وَجْبَةَ الفَطُوْرِ؟

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## نَشَاط ٢

# لِمَ تُعَدُّ وَجْبَةُ الفَطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّة؟

## السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

تَنَاوُلُ الفَطُورِ صَبَاحًا

١. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ وَالضَّرُورِيَّةِ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِب.
٢. زِيَادَةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيَةِ الذَّاكِرَة.
٣. الْحُصُولُ عَلَى الْفِيتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ الضَّرُورِيَّة.

تُسَمَّى أَوَّلُ وَجْبَةٍ يَتَنَاوَلُهَا الْمُسْلِمُ بَعْدَ غُرُوبِ الشَّمْسِ فِي رَمَضَانَ وَجْبَةَ الفَطُورِ.



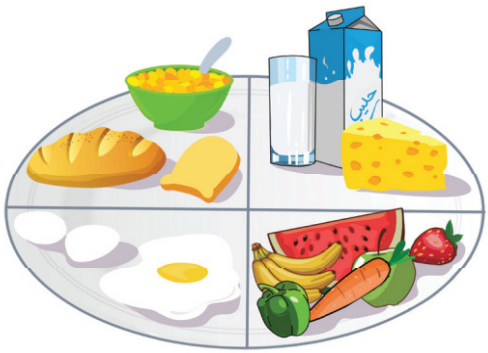


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## نَشَاط ٣

# مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الفَطُورِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّة؟

- أَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ فَطُورٍ صِحِّيَّةً مُتَنَوِّعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ، وَالْخُبْزِ وَالْحُبُوبِ، وَالْفَوَاكِهِ وَالْخَضْرَاوَات.

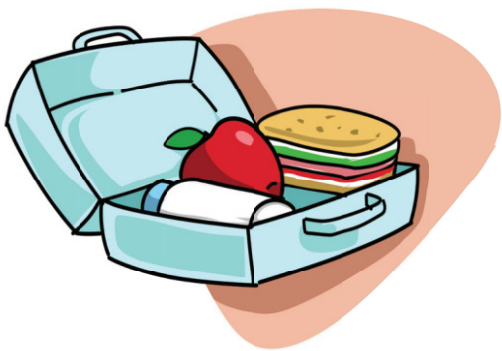








- أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَمَعِي وَجْبَةٌ مَدْرَسِيَّةٌ خَفِيفَة.



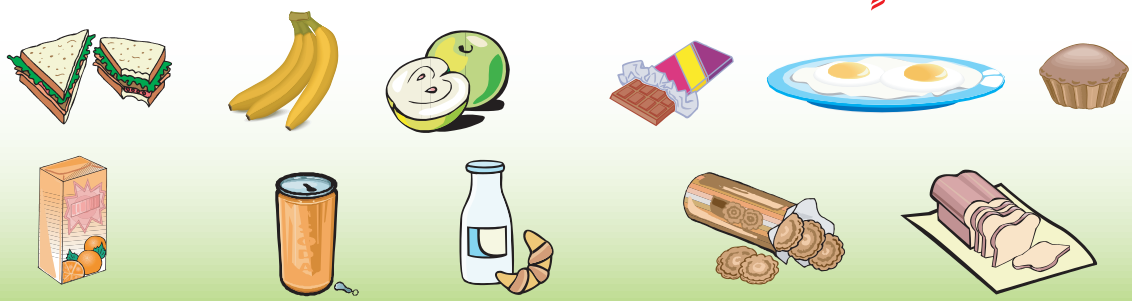
لِمَعْرِفَةِ الْفَرْقِ بَيْنَ وَجْبَةِ الفَطُورِ فِي الْبَيْتِ وَفِي الْمَدْرَسَةِ اطَّلِعْ عَلَى كُتَيِّبِ جُرْعَةِ وَعْي.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

## نَشَاط ٤

أَخْتَارُ مِنَ الْأَصْنَافِ الْآتِيَةِ لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صِحِّيَّةٍ وَمُتَنَوِّعَةٍ:



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

## نَشَاط ٥

أَكْتَشِفُ الْخَطَأَ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



يُعَدُّ المَاءُ مِنْ أَكْثَرِ العَنَاصِرِ أَهَمِيَّةً للجِسْمِ لِذَا لَا تَنْسَ شُرْبَ المَاءِ بانتِظَامٍ خِلالَ اليَوْمِ.

## إِرْشادَاتٌ عامَّة

- يَجِبُ أَنْ يَحْتَوِيَ فَطُوْرُك عَلَى الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا.
- احْرِصْ عَلَى تَنَاوُلِ الفَوَاكِهِ والخَضْرَاوَاتِ يوميًّا.
- احرص على شرب الماء بانتظام يوميًّا.
- لاتَضَع وَجْبَتَك الْمَدْرَسِيَّةَ مَعَ كُتُبك.
- اشْتَرِ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ؛ لِتَنَاوُلِهَا أَثْنَاءَ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةَ.
- اِغْسِل يَدَيْكِ قَبْلَ تَنَاوُلِ طَعَامِك.
- تَنَاوَل الطَّعَامَ وَأَنت جَالِسٌ.
- قُل بِسْمِ اللهِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ بَعْدَ الانْتِهَاءِ مِنْه.
- ضَع بَقَايَا الطَّعَامِ فِي مَكَانِهَا الْمُخَصَّص.
- اِهْتَمَّ بِنَظَافَةِ فِنَاءِ الْمَدْرَسَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445




# وِحْدَةُ غِذَائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقانِهَا بِكَفَاءةٍ عالِيَةٍ.










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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# تَـمَـارِيـنُ عَـامَّـة

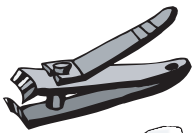
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# تَـمَـارِيـنُ عَـامَّـة

١ أَصِلُ الصُّوَرَ فِي الْعَمُودِ ( أ ) بِمَا يُنَاسِبُهَا فِي الْعَمُودِ (ب):

(أ)







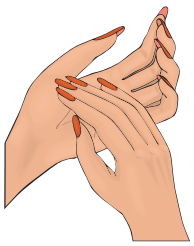






(ب)





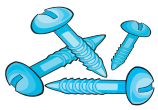
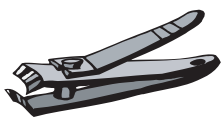




وزارة التعليم
Ministry of Education
٢٠٢٠ - ١٤٤٠

## ٢ أَخْتارُ الْمُنَاسِبَ لِسَلامَةِ قَدَمِي بِوَضْعِ عَلامَةِ (✓) فِي الشَّكْلِ الآتِي:




## ٣ أُحِيطُ عُمْلَةَ بِلَادِي بِدَائِرَةٍ:
















وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

# تَـمَـارِيـنُ عَـامَّـة

## ٤ أَبْحَثُ عنْ حَلٍّ لِزَمِيلَي الذي:

١. لاَ يدَّخِرُ مِنْ مَصْرُوفِه.

.....

.....

.....

٢. لاَ يشْغَلُ وَقْتَ فَرَاغِهَ بِشِيءٍ مُفِيدٍ.

.....

.....

.....

٣. لَا يَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ الإِفْطَارِ.

.....

.....

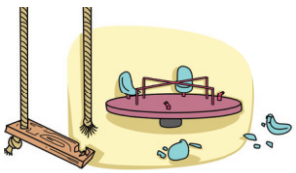
.....

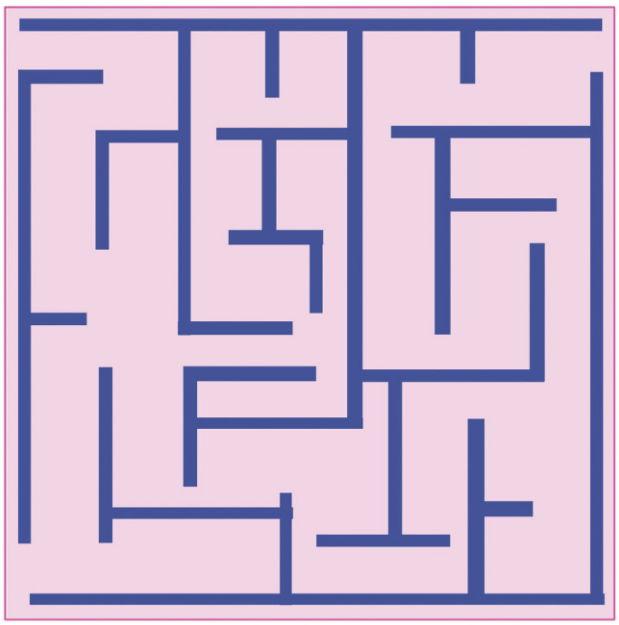


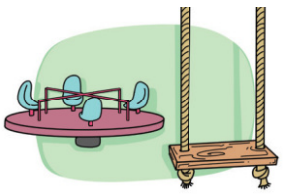
وزارة التعليم
Ministry of Education

٥ أُساعِدُ ياسِرَ لِيلْعَبَ بِالأَلْعابِ الآمِنةِ:









٦ أَرْسُمُ □ تَحْتَ الإِشارةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلسَّيّاراتِ، وَ △ تَحْتَ الإِشارةِ الضَّوْئِيَّةِ لِلْمُشاةِ:







وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445