

تم تحميل وعرض المادة من منصة

# حقيبتك

[www.haqibati.net](http://www.haqibati.net)



منصة حقيبتك التعليمية

منصة حقيبتك هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

● قررت وزارة التعليم تدريس  
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

## ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية : للصف الرابع الابتدائي - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - ط ١٤٤٤. الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢٢٦ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك : ٥-١٠٦-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١- المهارات الاجتماعية - كتب دراسية

٢- التعليم الابتدائي -

السعودية أ- العنوان

١٤٤٣/٨٤٣٢

ديوي ٣٥٠.٠٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٣٢

ردمك : ٥-١٠٦-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..  
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الرابع الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،  
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم، وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية  
السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة؛ ليكون ذا  
شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور  
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات  
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه،  
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون  
عونا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم  
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته،  
ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته  
ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية 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 الصم.

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

## مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية المملكة (٢٠٣٠).

رؤية 2030  
VISION  
رؤية المملكة العربية السعودية  
Vision of Saudi Arabia

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

التفكير الناقد.

التفكير الإبداعي وحل المشكلات.

التواصل.

التعاون والمشاركة المجتمعية.

أسرتي العزيزة.

معلومات إضافية.

معلومات إثرائية.

هيا نتعلم لغة الإشارة.

الفصل الدراسي

الثاني



## الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية في الصف الرابع الابتدائي، للفصل الدراسي الثاني، حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٩٩	
بيئتي	العناية بالكتاب	أسبوعان	١٠٣
	العناية بالصف والمرافق العامة في المدرسة	أسبوعان	١٠٨
مهاراتي في الحياة	كيف تنظم وقتك	أسبوع	١٢٣
	كيف تكون مجتهداً في الصف	أسبوعان	١٢٧
غذائي	الماء	أسبوع	١٤١
	الحليب	ثلاثة أسابيع	١٤٥







## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

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

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١١٩	هياً نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الخامسة / بيئتي
١٢٣	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة السادسة / مهاراتي في الحياة
١٢٥	نشاط أسري	
١٢٦	نشاط ختامي	
١٣٧	هياً نتعلم لغة الإشارة	
١٤٥	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة السابعة / غذائي
١٥٠	نشاط أسري	
١٥٣	نشاط ختامي	
١٥٨	هياً نتعلم لغة الإشارة	



الوحدة الخامسة

هـ

بَيْتِي



العناية بالكتاب

العناية بالصف / المحافظة على  
المرافق العامة في المدرسة

بيئتي

## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يوضح جهود الدولة في توفير الكتب المدرسية.
- أن يغلف الكتاب المدرسي بالطريقة الصحيحة.
- أن يقترح طرائق فعالة للمحافظة على نظافة صفه الدراسي.
- أن يعلل أهمية المحافظة على نظافة مرافق المدرسة العامة.



# العناية بالكتاب

بيئتي



## المفاهيم الرئيسة

- الكتاب.
- تدوير الورق.

تبدلُ بلادنا جهوداً كبيرةً لتوفيرِ الكتبِ المدرسيةِ  
وتوزيعها مجاناً على الطلاب والطالبات في أرجاء  
مملكتنا الحبيبة، وهذه نعمةٌ عظيمةٌ يجبُ أن نحمدَ  
الله عليها .

الكتابُ المدرسيُّ هو  
مصدرُ الغذاءِ الفكريِّ  
الذي يمدُّ عقولنا بما  
نحتاجُ إليه من معلوماتٍ  
أو ثقافاتٍ للاستفادةِ  
منها.



■ واجبك تجاه الكتاب المدرسي:

أولاً: : قبل الاستخدام

المحافظة عليه وتغليفه بالبلاستيك باتباع الخطوات الآتية:



أ. تجهيز الأدوات.



ب. كتابة الاسم.



ج. قص قطعة بلاستيك تناسب حجم الكتاب.



د. إصاقُ الجزء الخلفي  
والجزء الأمامي.



هـ. إصاقُ الأطراف.

يُفَضَّلُ استخدامُ المسطرةِ عندَ تغليفِ الكتابِ المدرسي.

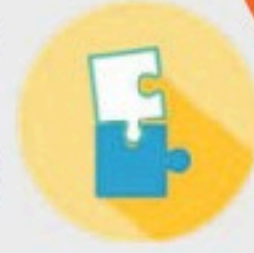


### ثانياً: أثناء الاستخدام

- ١ عدم تمزيق أوراقه أو العبث بها بالكتابة عليها.
- ٢ تجنب الأكل والشرب أثناء استخدام الكتاب.
- ٣ حفظه بعد الاستدكار في المكان المخصص له.

## نشاط (١)

صنّف السلوكيات الآتية بوضع علامة (✓) في المكان المناسب:



سلبي	حسني	السلوك
		طالب يتناول طعامه وهو ممسك بكتابه
		طالب يترك كتبه مبعثرة على الأرض معرضة لعبث إخوته الصغار.
		طالب يضع كتابه في حقيبته بعد الانتهاء من الاستذكار.
		طالب يرمي بحقيبته في غرفة الجلوس بعد عودته من المدرسة.

### التدوير:



إعادة تصنيع المخلفات واستخدامها للاستفادة منها وتفادي أضرارها.. وقد ورد ضمن الأهداف المستدامة بمنظمة اليونسكو (حماية البيئة ومكوناتها، ومصادرها الطبيعية وتنميتها، والمشاركة في حل مشاكلها، ومواجهة التحديات التي تواجهها).



### ثالثاً: بعد الاستخدام

- ١ عدم فصله إلى جزأين أو عدة أجزاء.
- ٢ تسليمه إلى إدارة المدرسة في نهاية العام الدراسي للاستفادة منه.



## نشاط (٢)



بالتعاون مع مجموعتك اشطب الكلمات المتكررة الظاهرة في اللوحة أمامك، لتحصل على جملة مفيدة تتخذها شعاراً لك داخل مدرستك وخارجها.

الحقيبة

المسطرة

القلم

ثروة

مبرة

القلم

دفتر

ممحاة

كتابي

الحقيبة

مبرة

المسطرة

دفتر

ممحاة

من حقك:

عند أخذ أحد الطلاب غرضاً من أغراضك الخاصة عليك إبلاغ المعلم دون خوف.





## العناية بالصف والمرافق العامة في المدرسة

بيئتي

### المفاهيم الرئيسية

- نظافة الصف.
- تنسيق الصف.
- الفناء.

العناية بالصف تُعززُ العملَ الجماعي، وتُظهرُ روحَ المبادرة والشعورَ بالمسؤولية. ويسهمُ الحرصُ على نظافة البيئة المدرسية في أن تكونَ عزيزي الطالب، عضواً فعالاً في المجتمع للمحافظة على ممتلكاتِ الوطن الغالي.

إيادُ طالبٍ في الصفِّ الرابع، ذاتَ يومٍ شاهدَ ورقةً أُلصقتْ في لوحة إعلاناتِ المدرسة، اقتربَ منها ليرى ما فيها، فإذا به يقرأ إعلاناً عن مسابقةٍ لاختيارِ أنظفِ صفٍّ دراسيٍّ.

عادَ إيادُ إلى صفِّه بعدَ انتهاءِ وقتِ الراحةِ، وبعدَ دخولِ معلمه وزملائه، أخبرهمُ بأمرِ المسابقةِ، وحثَّ زملاءه على العملِ ومضاعفةِ الجهدِ في الاعتناءِ بصفِّهم لتحقيقِ الفوز. كانَ إيادُ يستمعُ لمعلمه بحرصٍ وإصرارٍ على أن يتعاونَ مع طلابِ صفِّه للوصولِ إلى المرتبةِ الأولى في المسابقةِ، وبدأ يفكرُ ماذا يجبُ أن يفعلوا في صفِّهم لتحقيقِ ذلك؟ بادرَ بطرحِ هذا السؤالِ على معلمه، فأخبرهمُ بما ينبغي أن يفعلوا، وهو كالآتي:



■ فتحُ الأبوابِ والنوافذِ كلَّ صباحٍ؛ ليدخلَ الهواءُ النقيُّ.

■ وضعُ الأوراقِ المهملةِ في السلةِ المخصصةِ لذلك.

■ رميُ برايةِ الأقلامِ في سلةِ المهملاتِ.

■ ترتيبُ الصفِّ وتنظيفه باستمرارٍ، وتثبيتُ وسائلِ الإيضاحِ في المكانِ المناسبِ.

مطلعُ الأسبوعِ التاليِّ أقبلَ مديرُ المدرسة وهو يحملُ بينَ يديه جائزةَ المسابقةِ، ترَقَّبَ طلابُ المدرسة اسمَ الصفِّ الفائزِ بصمتٍ، عندها أعلنَ مديرُ المدرسة اسمَ الصفِّ المتفوقِ، إنه -بلا شك- صفُّ إيادِ الذي استطاعَ بتعاونِ طلابِ صفِّه وسعيهمِ المثمرِ أن يكونَ صفُّهم أكثرَ صفوفِ المدرسة نظافةً وترتيباً وتنظيماً لهذا العام.

## نشاط (١)

ماذا تفعل لو تمَّ اختيارُك رائدًا لجماعةِ النظافةِ في الصفِّ؟ وضِّحْ ذلك .



.....

.....

## نشاط (٢)

لاحظتَ أحدَ الطلابِ وهو يرمي الأوراقَ على الأرضِ ويكتبُ على طاولتهِ وعلى الجدرانِ، ما واجبُك تجاهه؟



.....

.....

## تنسيق الصف وترتيبه:



صِفْ شعورك لو كان صفك أحد هذه الصفوف.

قدم مقترحاً لتنسيق صفك ليفوز بالمركز الأول بين الصفوف.

من مسؤولية الجميع  
الحرص على البيئة المدرسية فهي من الممتلكات العامة.



## المحافظة على المرافق العامة في المدرسة

في المدرسة العديد من المرافق المهمة التي لا بد من العناية بها والمحافظة عليها من قبل الجميع، وهو واجب إنساني و وطني.

### نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك أعد قائمة بأسماء المرافق العامة في المدرسة.



ومن أهم هذه المرافق ما يأتي:

### أولاً: فناء المدرسة

يُعدُّ المرآة التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة.

### تأمل الصور الآتية ثم علق عليها:



## نشاط (٤)

أمامك صورة لفناء إحدى المدارس بعد الاختبارات، دون أفضل تعليق على هذه الصورة، تُعبّر فيه عن رأيك:



.....

.....

.....



## ثانياً : دورة المياه



أصدرت النيابة العامة لائحة المحافظة على الذوق العام في الأماكن العامة وعقوباتها الصادرة بقرار مجلس الوزراء رقم (٤٤٤) وتاريخ ١٤٤٠/٨/٤هـ.

وللاطلاع على أهم بنود اللائحة يمكن الرجوع إلى الإنفوجرافيك أو الQR الخاص به.



تعد من مرافق المدرسة المهمة لما لها من دور في المحافظة على سلامة الصحة النفسية والجسمية لأفراد المجتمع المدرسي.

### طريقة استخدام دورة المياه:

- ١ تنظيف المراض (الكرسي) قبل الاستخدام وبعده.
- ٢ التأكد من إعادة الشطاف بعد استخدامه.
- ٣ سحب صندوق الطرد (السيفون) بعد الانتهاء من المراض.
- ٤ غسل اليدين بعد الاستخدام بالماء والصابون.
- ٥ رمي المناديل في سلة المهملات وعدم رميها على الأرض.



من الأدب ترك دورة المياه نظيفة بعد الاستخدام؛ لما لذلك من تأثير على صحة الطلاب ونفسياتهم.



## نشاط (٥)

وضّح مستعيناً بالمنظم التخطيطي، كيف تنتقل الأمراض عن طريق المرحاض.



النتيجة

السبب

Diagram for a flowchart showing the relationship between cause and result. The 'السبب' (Cause) box on the right is connected to the 'النتيجة' (Result) box on the left by a curved arrow pointing from right to left. Both boxes contain horizontal lines for writing.

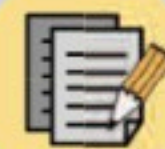


تعرف على البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه (قطرة) من خلال الدخول على الرابط الآتي:



«أنا لا أنسى دعاء دخول الخلاء والخروج منه».

من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية بعد استخدام دورة المياه، غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات مثل (كوفيد-١٩).



## تطبيقات عامة

### ١ اختر الإجابة الصحيحة، واكتبها في الفراغ:

أ فتح باب الصف ونوافذه

١ يقضي على الحشرات.

٢ يجدد الهواء.

٣ ينشر المرض.

ب وضع العلب الفارغة

١ في سلة المهملات.

٢ في فناء المدرسة.

٣ فوق مظلة الفناء.

ج تغليف الكتاب المدرسي بعد تسلمه مباشرة

١ للمحافظة عليه.

٢ اقتداءً بالآخرين.

٣ عمل اعتاد عليه الطالب.

### ٢ أنقل الحرف الأول من كل كلمة إلى الجدول حتى تظهر لك عبارة تبين حالة كتابك:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

يقضي

باب

الصف

تغليف

كرسي

فناء

يد

ظرف

نظافة



٣ ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات غير الصحيحة :

- أ يُمزق الكتاب المدرسي بعد الانتهاء منه، ويُوضع في سلة المهملات.
- ب يُمكن كتابة المعلومات المهمة على طاولة الصف.
- ج تجب تغطية صندوق القمامة بعد رمي المخلفات.
- د يجب ترك دورة المياه نظيفة بعد الاستخدام.

٤ ما رأيك في التصرفات الآتية :

١ طالب يضرب أخاه الصغير لأنه مزق كتابه.

.....

٢ طالب لم يغسل يديه بعد الانتهاء من دورة المياه.

.....

٣ طالب يرمي الأوراق أو بقايا الطعام في فناء المدرسة.

.....

٥ في المدرسة أشياء تعجبك، وأخرى لا تعجبك، اكتب كلا منهما في الحقل المخصص لها:

أشياء تعجبني

١ . النشيدُ الوطنيُّ في طابورِ الصباح.

٢ . .....

٣ . .....

٤ . .....

٥ . .....

أشياء لا تُعجبني

١ . رميُّ بقايا الطعامِ على الأرضِ.

٢ . .....

٣ . .....

٤ . .....

٥ . .....



٦ رتّب حروف كلّ كلمة فيما يأتي ثم ضعها في الفراغ المناسب لها :

ث	ي
ب	ة
ت	ح
ي	ب

س	ا
د	ع
ر	ث
م	ب

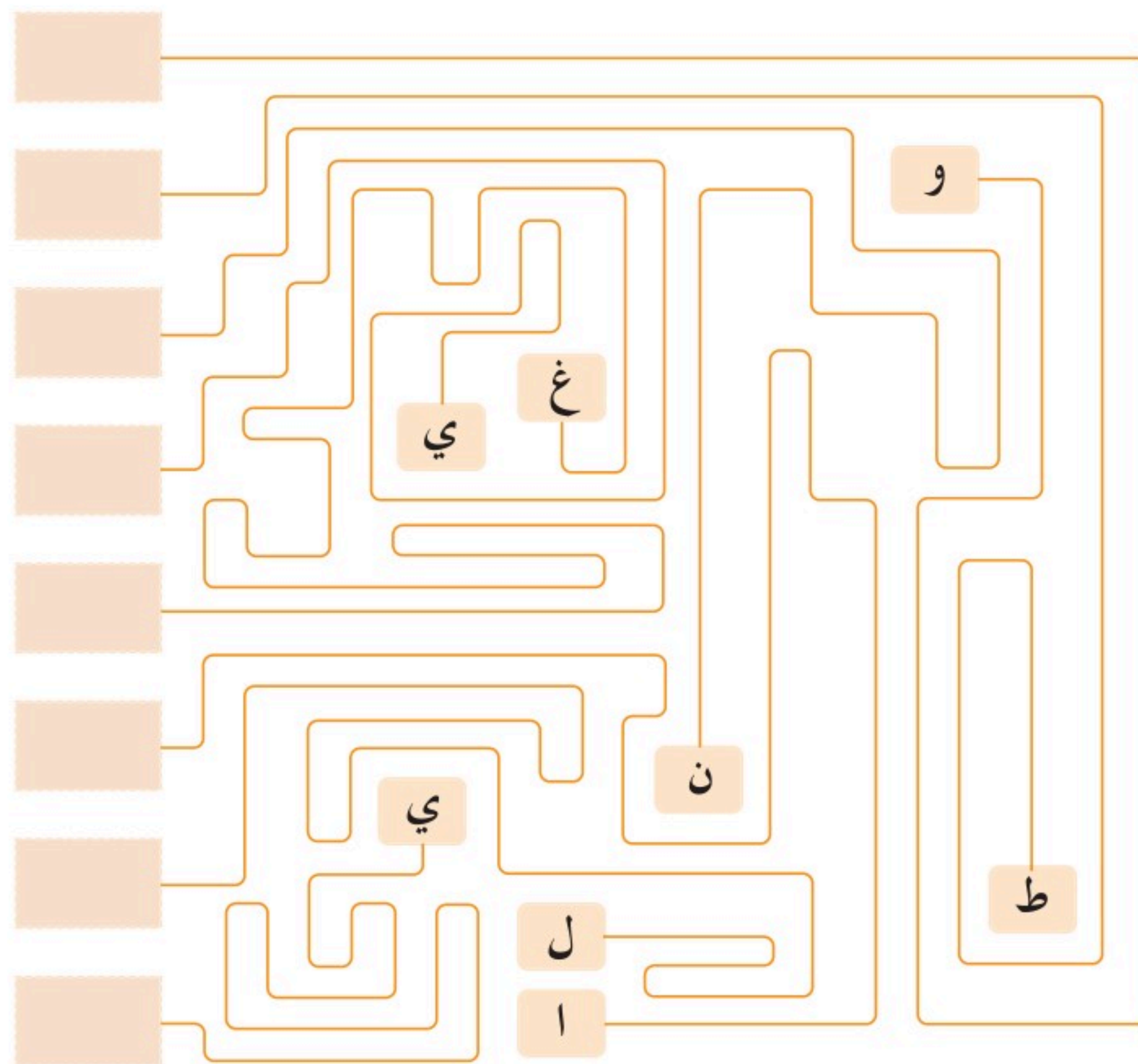
أ وضع ال.....في مكان مناسب داخل الصف.

ب ترتيب الصف وتنظيفه باستمرار و..... وسائل الإيضاح في المكان المناسب.

ج عدم..... بالكتاب المدرسي بالكتابة والرسومات غير المناسبة.

د إعادة الكتاب بعد الانتهاء منه إلى.....

٧ اجمعُ أحرفَ المربعات لتعرفَ مدى حُبِّكَ لوطنك من خلال نقل كلِّ حرفٍ إلى المربعِ الخاصِّ به عبرِ المتاهةِ الظاهرةِ أمامك، ثم دُونِ العبارةَ الناتجة:



العبارةُ: .....



## وحدة بيئتي

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا  
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





الوحدة السادسة

٦

مهاراتي  
في الحياة



## أهداف الوحدة

**يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:**

- أن يوضح أهمية الوقت في الحياة.
- أن يكتب جدولاً يومياً لتنظيم وقته.
- أن يبدي رأيه في أسباب التفوق الدراسي.
- أن يصف الآثار الإيجابية للمشاركة الفعالة في الدرس.





# كَيْفَ تَنْظِمُ وَقْتَكَ

مهاراتي  
في الحياة

## الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

## المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

## أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات في الحياة، وأتعلم منها كيف أنظم وقتي، وفي هذا النشاط سنسعد بتنفيذ معاً، مع وإفراح الحب: ابنكم / ابنتكم

### نشاط:

ساعد أبناءكم على إعداد قائمة تتضمن الأعمال التي ينبغي أن يقوم بها هذا اليوم.

إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَى عِبَادِهِ نِعْمَةُ الْوَقْتِ، فَالْوَقْتُ هِبَةٌ مِنَ اللَّهِ لِكُلِّ فَرْدٍ، وَيَتَسَاوَى جَمِيعُ الْأَفْرَادِ فِي مِقْدَارِ الْوَقْتِ الَّذِي يَمْلِكُونَهُ وَلَكِنَّهُمْ يَخْتَلِفُونَ فِي مَدَى الْإِسْتِفَادَةِ مِنْهُ، وَفِي قُدْرَتِهِمْ عَلَى تَنْظِيمِ الْوَقْتِ الْمُنْتَجِحِ لَهُمْ لِتَأْدِيَةِ الْأَعْمَالِ الْمُوَكَّلَةِ إِلَيْهِمْ.

## نشاط (١)

عبّر عن وجهة نظرك حول أهمية الوقت وتنظيمه.



.....

.....

## نشاط (٢)

أمامك مجموعة من الآراء حول أهمية تنظيم الوقت، ناقش مجموعتك في هذه الآراء، ثم صنّفها إلى (إيجابي) و (سلبّي) بوضع علامة (✓) في المكان المناسب لها:



سلبّي	إيجابي	الآراء
		الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء الحاجات، لذلك يجب علينا الاستفادة منه.
		لا حاجة لتنظيم الوقت؛ فيمكنني تعويض ما فاتني منه في يوم آخر.
		الإنسان العاقل هو الذي يستفيد من وقته بما يفيد.
		لو خصصت وقتي للأعمال المفيدة والمذاكرة ما تمكنت من اللعب.
		يتوقف مقدار ما نخصصه من الوقت على أهمية العمل المطلوب.
		أنا أرى أنه لا بد من عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه.

## نشاط (٣)

نفذ عملاً إبداعياً في وقت فراغك ثم اعرضه على المعلم ومجموعتك وشرح لهم طريقة عمله.





نورة: هل تُصدِّقُ يا فوازُ أنه يمكنُ تعلُّمُ مهاراتِ تنظيمِ الوقتِ؟

فواز: كيفَ يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟

نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِ بداخله وفق الأولوية.

فواز: ومن علمك ذلك؟

نورة: ساعدتني أمي على التدرُّبِ على تنظيمِ وقتي من خلالِ إعدادِ جدولِ تحديدِ الأولوياتِ.

فواز: فكرةٌ جميلة، أشكركِ أمي عليها .

### ■ أنظِّمُ وقتي لأنتفعَ به :

صغيري، يا مَنْ ترغبُ أن يكونَ يومكُ يوماً مثمراً، نُقدِّمُ لكُ مُقترحاً يُساعدُكُ على تنظيمِ وقتكُ والانتفاعِ به:



١ أدوِّنُ قائمةً بكلِّ ما هو مطلوبٌ مِنِّي من أعمالٍ ومسؤولياتٍ في ورقةٍ خارجيةٍ.

٢ أرَتِّبُ الأعمالَ السابقةَ في جدولٍ، مبتدئاً بالأعمالِ التي يجبُ عليَّ إنجازُها في أوقاتٍ منتظمةٍ، مثل: الصلاةِ والنومِ والاستيقاظِ والذهابِ إلى المدرسةِ والعودةِ منها، وكذلكِ مواعيدِ تناولِ الوجباتِ.

٣ أسألُ نفسي: هلْ خَصَّصْتُ وقتاً للعنايةِ بغرفتي وملابسي وواجباتي المدرسيةِ وأوقاتِ مذاكرتي؟

٤ أوزِّعُ باقيَ الواجباتِ والأنشطةِ في الفراغاتِ المتبقيةِ في الجدولِ.

٥ أضَعُ الخطةَ موضعَ التنفيذِ مدةَ أسبوعٍ، وألاحظُ جوانبَ النجاحِ والإخفاقِ فيها.

## نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وزّع أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

### العمل

### الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصلي ثم أرتدي ملابسي وأرتب سريري وأساعد إخوتي على ترتيب أسرّتهم.



.....



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



.....



أرتاح قليلاً، ثم أصلي العصر، وبعدها أعب مع إخوتي.



.....



أصلي ..... و.....



.....



أصلي ..... و.....



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسأل نفسك السؤال الآتي:

هل استفدت من الخطة في تنفيذ مسؤولياتي على نحو منتظم وسليم؟

## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ساعداً أبناءكما على تنظيم وقتهم من خلال إعداد جدول يتضمن ثلاثة أقسام، القسم الأول: الأشياء العاجلة، القسم الثاني: الأشياء التي يمكن إنجازها لاحقاً، القسم الثالث: الأشياء التي يمكن إنجازها على المدى الطويل، وأرشدهم لوضعه في غرفهم.



# كَيْفَ تَكُونُ مُجْتَهِدًا فِي الصَّفِّ

مهاراتي  
في الحياة

■ ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضح ذلك.

يا عزام، ما شاء الله! لفت نظري  
مشاركتك الفعالة في الصف، ما سبب  
ذلك يا ترى؟



إذا أردت أن تكون متفوقًا مثلي فاتبع  
نصيحتي الآتية:

أولاً: في البيت

## المفاهيم الرئيسية

● الاجتهاد.

تختلف جهود الطلاب من حيث إقبالهم على التعلم، فبعضهم يحرز تقدمًا ملحوظًا سنة بعد سنة، وبعضهم يكون متأخرًا عن البقية.

١ نظم وقتك بين استذكارك ولعبك.

٢ خذ قسطًا كافيًا من النوم.

٣ اهتم بصحتك، وذلك بتناول الأغذية المفيدة والإكثار من الفواكه والخضراوات والعصائر الطبيعية.

٤ احرص على استذكار دروسك وحل واجباتك يوميًا.

٥ اقرأ موضوع الدرس قبل شرح المعلم؛ لأن ذلك يساعدك على التركيز والانتباه في أثناء الشرح.

## نشاط (١)



سجّل في الجدول الآتي ساعاتك المخصصة يوميًا لاستذكار موادك  
الدراسية:

اليوم	المادة	وقت الاستذكار	المادة	وقت الاستذكار
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

قارن بين جدولك و جدول أحد الطلاب؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

٦ استحضّر أي معلومة تعرفها سابقًا عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة المعلم حولها.

٧ اختر المكان المناسب للمذاكرة.

٨ ضع خطًا بقلم ملون أو إشارة عند نقاط الدرس المهمة.

٩ لخص الدرس بمساعدة المعلم أو أي فرد من أفراد الأسرة.



## نشاط (٢)



أ. أين تجلسُ عندَ استذكارِ دروسِكَ؟

.....

ب. قدّم نصيحةً للطالب الذي يذاكرُ دروسَهُ بينَ الأهلِ في غرفةِ الجلوسِ، ودونها في المستطيلِ الآتي:

.....

.....

### ثانياً: في الصفِّ وفي أثناءِ الدرسِ

- ١ احْرِصْ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يومياً.
- ٢ اِهْتَمَّ بإحضارِ الكتبِ والدفاترِ حسبَ الجدولِ الدراسيِّ اليومي.
- ٣ طَبَّقِ الجلوسَ الصحيحَ في أثناءِ الدرسِ.
- ٤ أَنْصِتْ لِشرحِ المعلمِ ولا تشغَلْ نفسكَ بأيِّ شيءٍ آخرَ.
- ٥ سَجِّلِ الواجبَ المطلوبَ في سجلِّ الواجباتِ اليوميةِ.
- ٦ لا تترددْ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمُهُ.
- ٧ شارِكْ وناقشْ أثناءِ الدرسِ؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُك على الفهمِ.

### نشاط (٣)



باستخدام منظم السبب والنتيجة بين النتائج المترتبة على التصرفات

الآتية:



النتيجة

السبب

الحرص على تناول وجبة الفطور صباحاً قبل الذهاب إلى المدرسة.

النتيجة

السبب

الاجتهاد واستذكار الدروس أولاً بأول.

النتيجة

السبب

الإهمال والتقصير في حل الواجبات المدرسية.

النتيجة

السبب

كثرة الغياب عن المدرسة دون أسباب مقنعة.

من مسؤولياتك

تقدير قيمة الوقت واحترام الأنظمة والالتزام بالقوانين الصفية يزيد من تفوقك الدراسي فأحرص عليه.





## نشاط (٤)



ناقش مجموعتك في صفات الطالب المجتهد والطالب المقصر، ثم صنّف هذه الصفات وفقاً لذلك في الجدول الآتي:

طالب مقصر	طالب مجتهد	الآراء
		مجتهد في دروسه.
		مهمل لواجبه.
		تعامله سيئ مع زملائه.
		يبحث عن المعلومات المفيدة.
		يتواصل مع زملائه.
		يحترم معلميه وزملاءه.
		يُصغي للمعلم باهتمام.
		لا يذاكر دروسه.
		لا يُصغي للمعلم أثناء الدرس.
		لا يبحث عن المعلومات المفيدة.

## تطبيقات عامة

١ ضع إشارة (✓) أمام خيارك المناسب إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري:

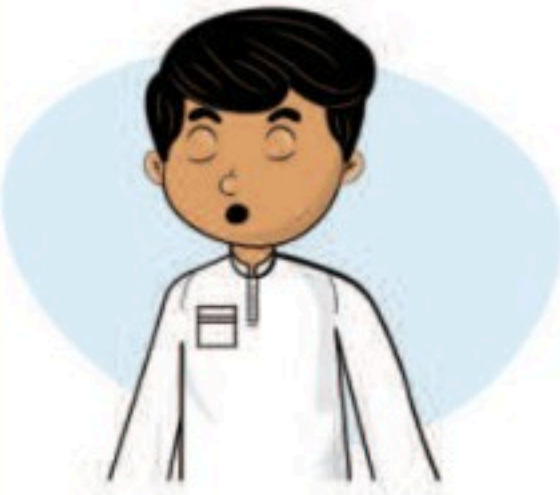
١ لا أهتم بالدرس الذي فاتني كثيرًا.

٢ أطلب من المعلم إعادة الشرح.

٣ أقرأ الدرس جيدًا، وأسأل المعلم عما صعب فهمه.

٤ أسأل طالبًا عن الدرس وواجباته المطلوبة.

٢ اقتراح حلاً:



أ للطلاب الذي يعاني من الكسل والخمول.

.....  
.....



ب للطلاب الذي ينشغل عن الانتباه للدرس.

.....  
.....

لأحبُّ تناولَ الفطورِ صباحًا.



أحبُّ أن أتناولَ فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناولِ الفطورِ الصباحيِّ؟ مع توضيحِ السببِ.



٤ رتّب الجمل الآتية حسب أهميتها لك:

- أهتمُّ بإحضارِ الكتبِ حسبَ الجدولِ اليوميِّ.
- أسجلُ الواجباتِ المطلوبةَ في سجلِّ الواجباتِ اليوميةِ.
- أحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يوميًا.
- أنصتُ لشرحِ المعلمِ.
- لا أترددُ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمه.
- أشاركُ مشاركةً فعالةً في الصفِّ.

## ٥ قِيمُ نَفْسِكَ مِنْ خِلَالِ وَضْعِ عِلَامَةِ ( ✓ ) أَمَامَ السُّلُوكِ الَّتِي تُطَبِّقُهُ :

أبداً	أحياناً	دائماً	السُّلُوكِ
			أَصِلُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مَبَكَّرًا.
			أَنْتَبِهْ إِلَى شَرْحِ الْمَعْلَمِ.
			أَشَارِكُ فِي الدَّرْسِ بِالسُّئَالِ وَالْمُنَاقَشَةِ.
			أَكْتُبُ الْوَأْجِبَاتِ الْمَنْزِلِيَّةِ.
			أَوْاضِبُ عَلَى الدَّرَاسَةِ.
			أَنَامُ فِي اللَّيْلِ مَبَكَّرًا.
			أَجْتَهِدُ لِأَحْصَلِ عَلَى دَرَجَاتٍ مَرْتَفَعَةٍ فِي الْإِحْتِبَارِ.

مفتاح الدرجات: دائماً = درجتين / أحياناً = درجة / أبداً = صفر.

إذا حصلت على ١١, ١٤ درجة فأنت طالبٌ ممتاز.

إذا حصلت على ٧, ١٠ درجات فأنت متوسط.

إذا حصلت على أقل من ذلك فأنت تحتاج إلى الاجتهاد .

٦ صَنَّفُ الْجَمَلَ الْآتِيَةَ، بِكَتَابَةِ حَرْفِ (ح) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَمَثِّلُ حَقِيقَةَ  
وَحَرْفِ (ر) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَعْبُرُ عَنِ رَأْيٍ:

الوقتُ هبةٌ من الله يتمتعُ به كلُّ فرد.

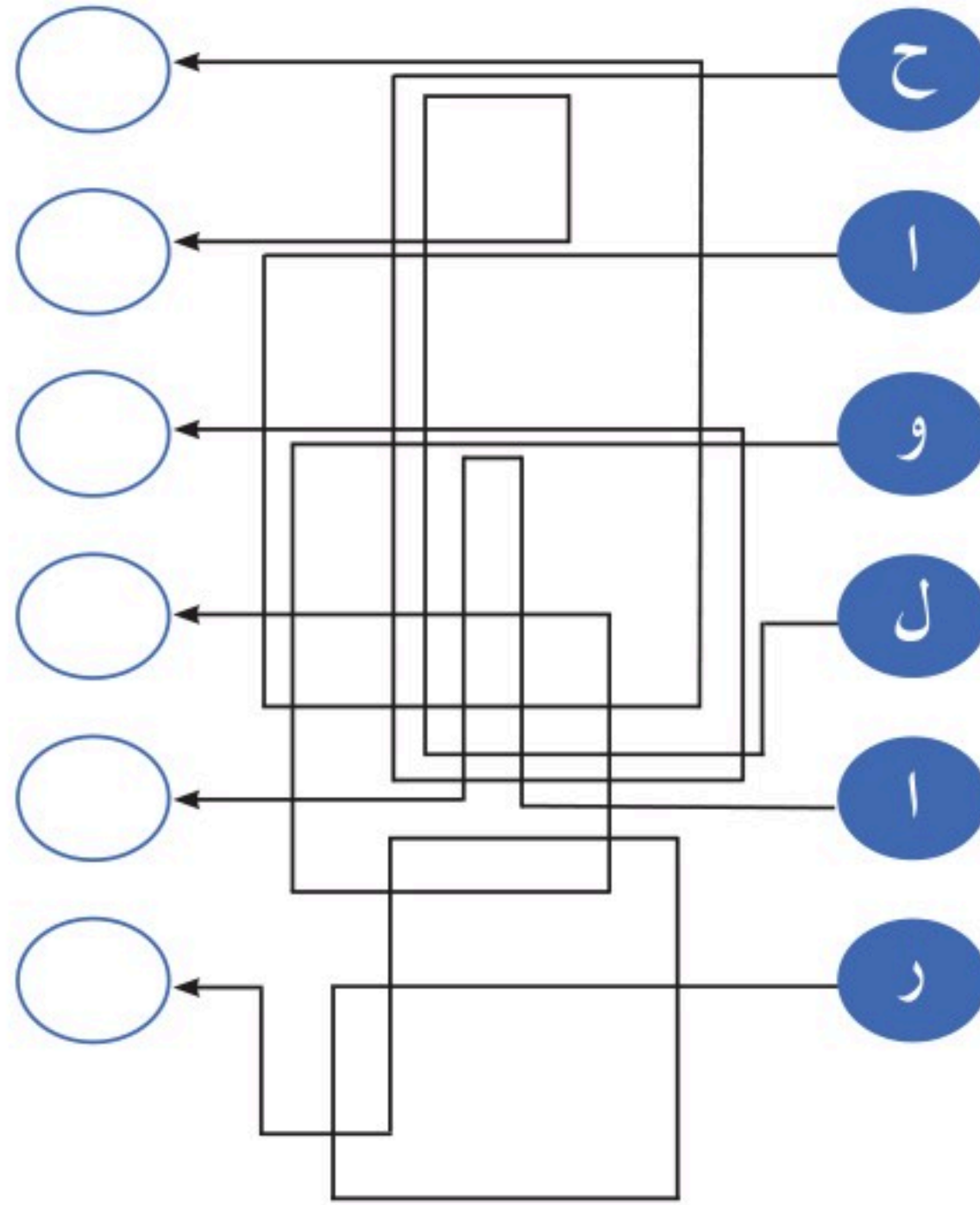
لا حاجةٌ لتنظيمِ الوقت.

لا يُمكنُ استعادةُ ما مضى من الوقت.

إن نِعِمَ اللهُ على العبادِ لا تُعدُّ ولا تُحصى.

عملُ جدولٍ لتنظيمِ الوقتِ والاستفادةِ منه ضرورة.

٧ رتّب الحروف في الدوائر حسب اتجاه السهم لتحصل على الكلمة المطلوبة، ثم ضعها في الفراغ أدناه:



الكلمة : إن المشاركة في المناقشة مع المعلم داخل الصف تنمّي لديك مهارة

.....



## وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا  
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.

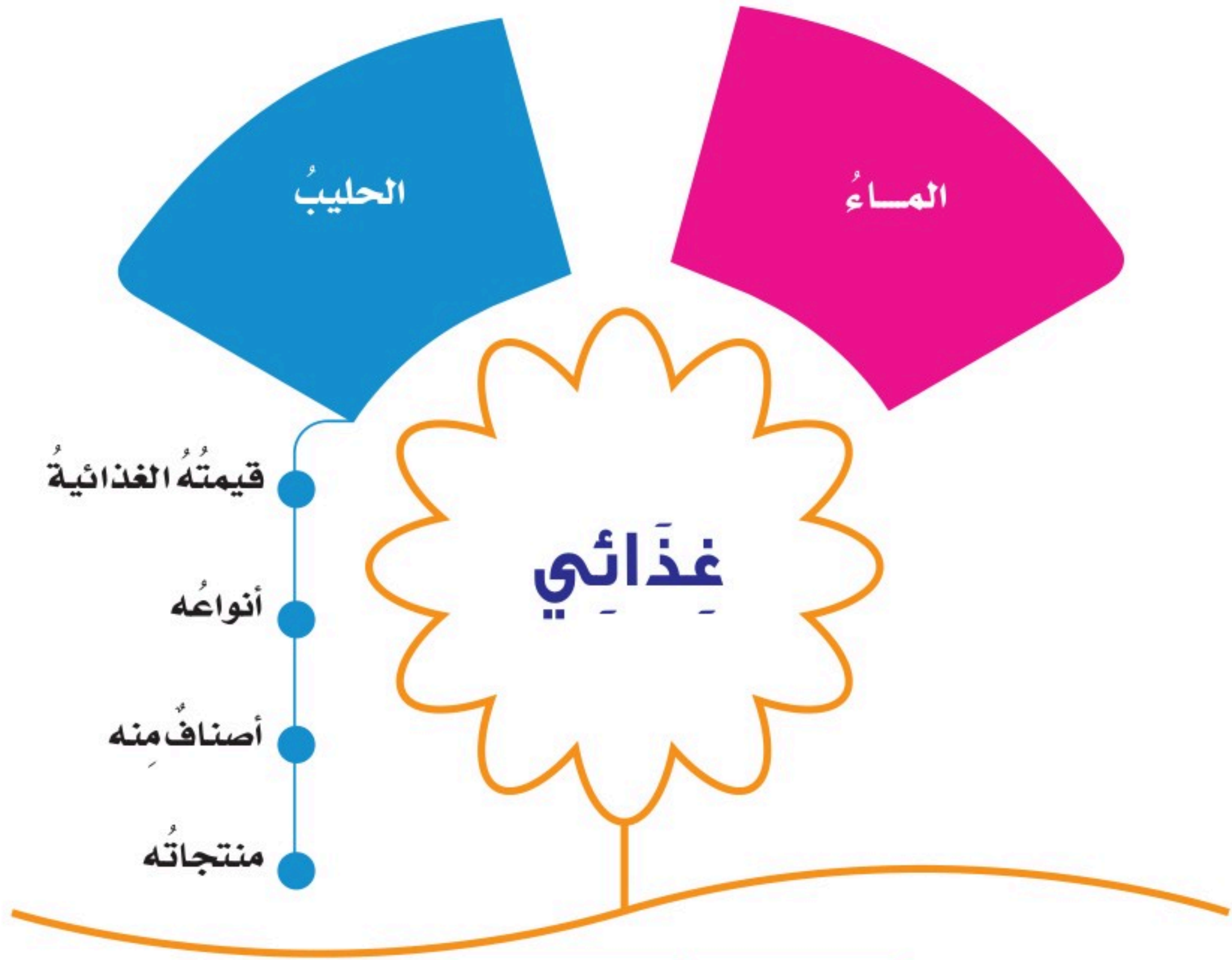






الوحدة السابعة

غذائي



## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يوضِّح أهمية الماء في حياتنا.
- أن يعدِّد بعض فوائد شرب الماء للجسم.
- أن يُسمِّي أنواع الحليب المعروضة أمامه.
- أن يقارن بين الحليب الطازج والمعقم من حيث القيمة الغذائية.
- أن يعدِّد مشروب الحليب الساخن من أحد أنواع الحليب.
- أن يحلّل القيمة الغذائية للحليب الطازج.





# الماء

غذائي

## ماذا يعني لنا الماء؟



قال تعالى:

﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴾<sup>(١)</sup>

الماء مهم:



للنبات



للحيوان



للإنسان

## نشاط (١)

ماذا يحدث لو انقطع الماء؟



حفظ الموارد الطبيعية للمياه واجب وطني وإنساني. ولتحقيق الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ تم إطلاق البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه في المملكة العربية السعودية (قطرة).



## المفاهيم الرئيسية

- الماء.
- الجفاف.

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي؛ فخلايا الجسم تعتمد اعتمادًا كليًا على الماء؛ فشرب الماء مهم لقيام الجسم بوظائفه الحيوية من الهضم، وتحسين رطوبة الجلد، وتعزيز مناعة الجسم وغيرها.

(١) سورة الأنبياء الآية : ٣٠.

## ■ مصادرُ الماءِ للجسمِ:

يُحصلُ الجسمُ على الماءِ من ثلاثةِ مصادرَ:

- الماءُ الخاصُّ بالشربِ.
- الماءُ الداخلُ في تركيبِ الأطعمةِ مثل: الخضراواتِ والفواكهِ.
- الماءُ الناتجُ عن احتراقِ الغذاءِ داخلَ الجسمِ.

■ يحتوي كلُّ شرابٍ أو طعامٍ على الماءِ، أعطِ أمثلةً على ذلك.

أحتاجُ إلى ٦-٨ أكوابٍ من  
الماءِ يومياً

كم أحتاجُ من الماءِ يومياً؟



## آدابُ شربِ الماءِ:

- الشُّربُ جالساً.
- التسميةُ (بسمِ اللهِ).
- الشُّربُ باليدِ اليمينِ.
- عدمُ التنفُّسِ داخلَ الإناءِ.
- الشُّربُ على ثلاثةِ أنفاسٍ.
- التحميدُ بعدَ الانتهاءِ من الشُّربِ (الحمدُ لله).



## نشاط (٢)

توقع ماذا يحدث لو لم نُكثِرْ مِنْ شَرَبِ الْمَاءِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ مُسْتَعِينًا  
بِالْمَنْظَمِ الْآتِي:



### ماذا يحدثُ

.....

.....

.....

.....

### ما أتوقعُ

.....

.....

.....

.....



الحرص على شرب  
السوائل وخاصة  
الماء ليساعد على



تحسين  
الذاكرة



تحسين  
عملية الهضم



التركيز  
لفترة أطول





يُنصَحُ بشربِ الماءِ أولاً عندَ الإحساسِ  
بالجوع، حيثُ وجدتِ الدراساتُ أن ٣٧٪  
من الأشخاصِ لا يُفرِّقونَ بينَ الشعورِ  
بالعطشِ والجوعِ.



من أفضلِ الأوقاتِ لشربِ الماءِ :  
عندَ الاستيقاظِ من النومِ، قبلَ الطعامِ بنصفِ  
ساعةٍ، بعدَ ممارسةِ الرياضةِ، قبلَ الاستحمامِ،  
قبلَ النومِ.

### نشاط (٣)

(يُعدُّ الماءُ من أكثرِ العناصرِ أهميةً للجسمِ) ناقشْ هذه العبارةَ بالتعاونِ مع  
مجموعتكِ موضحاً فوائدَ شربِ الماءِ بانتظامٍ للجسمِ، ثم دوِّنها.

.....

.....

.....



برأيك أيُّهما أفضلُ للجسمِ شربُ الماءِ أو العصيرِ  
والشاي؟ مع التبرير لذلك.

لا تنسَ شربَ الماءِ بانتظامٍ وخاصةً عندَ انخفاضِ درجةِ حرارةِ الجوِّ في فصلِ  
الشتاءِ؛ لأن ذلك يُعرِّضُكَ للمشكلاتِ الصحيةِ.



### نشاط (٤)

ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عن فوائدِ ماءِ زمزمِ، ثم ناقشها مع المعلمِ.





# الحليب

غذائي

قال تعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ، مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾ (١)

## أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها أنواع الحليب وقيمته. وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب: ابنكم/ ابنتكم  
**نشاط:** ساعداً أبناءكم على كتابة موضوع حول فوائد الحليب.

## القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة الآتية كوّن جملاً تدل على القيمة الغذائية للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازم لبناء  
 - والفسفور - العظام والأسنان



٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بفيتامين (أ)

## المفاهيم الرئيسية

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

يعد الحليب غذاءً طبيعيًا كاملاً، والغذاء الأول للرضيع، كما أنه من المشروبات الصحية والمفيدة لصحة جسم الإنسان؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية اللازمة له كالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، ويمثل المكوّن الأساسي لمنتجات الألبان كاللبن، والزبادي، والقشدة، وغيرها.

(١) سورة النحل الآية: ٦٦.

## نشاط (١)

أجب عن السؤال الآتي مستعيناً بالمنظم التخطيطي المُصاحب:



النتيجة

السبب

ماذا يحدث لو أهملنا شرب الحليب.

■ أنواع الحليب:

١ الحليب الطازج:

وهو الحليب الحديث الحلب، ومنه:

أ. الحليب المُبَسَّر: ومدة حفظه قصيرة مثل الألبان.

ب. الحليب المُعقَّم: ومدة حفظه طويلة مثل الحليب الطويل الأجل.



## نشاط (٢)



إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:

- ضِع الحليب على نار هادئة.
- قلبه بملعقة خلال التسخين واتركه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب أن نفعّل قبل أن نشرب الحليب الطازج كما هو موضح في الصورة أمامك، ولماذا؟



## ٢ الحليب المُجفَّف:



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويُعبأ في عبوات غير مُنفذة للضوء والأكسجين والرطوبة.

### نشاط (٣)



إعداد حليب للشرب من الحليب المُجفَّف:



● اغل الماء واتركه ليبرد قليلاً.



● أضف الحليب إلى الماء وحركه جيداً بملعقة نظيفة.

### نشاط (٤)







بالتعاون مع مجموعتك:

اقترح أساليب فعالة لتشجيع من لا يرغب في تناول الحليب الطازج.





تحدّث عبد الإله أمام الطلاب عن جدّته فقال: جدّتي امرأةٌ عظيمةٌ، فقد حكى لنا والدي عنها قائلاً: عندما نستيقظُ في  الباكر تكونُ  قد حلبتُ  وصنعتُ لنا  دافئاً نستمتع بطعمه اللذيذ قبل التوجّه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكونُ أعدتُ طعاماً شهياً تنبعثُ منه رائحةٌ  الطازجة التي صنعتها من حليب  بعد أن جمعتُه في إناءٍ وخضّته بقوة ثم قامت بتصفيته للحصول على .

إن  طبخةٌ ماهرةٌ، تحرصُ على التنويع فيما تُقدّمه لعائلتنا من طعامٍ، فتارةً تصنعُ لنا من الحليب  منعشاً بعد أن تُعقم الحليب وتُخمّره بتركه فترةً من الزمن ليُجود طعمه، ثم تحفظه في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارةً تسخنُ  ثم تضعه في وعاءٍ حتى يثخن ويغلظ فتحصل على اللبن  وتقدّمه لنا في المساء عندما تجتمعُ عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب الأخضر الرطب.

وتحرصُ  على وجبة الفطور، وترفض أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشربُ  الطازج، ونتناولُ  اللذيذة الطعم التي صنعتها من اللبن  بعد وضعه في أكياس قماشٍ نظيفةٍ وتعليقها في مكانٍ باردٍ؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على  التي لا يكادُ يشبع منها من يتذوقها، كما كانت تضعُ في حقائبنا خبزاً تحشوه  طرية طيبة الطعم تُعدّها من  المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل  فتتكونُ التي يسألني أصدقائي عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهي. وعندما نزورُ بعض أقاربنا تحملُ  معها هداياها ومنها أقراصُ  الهشة التي تصنعها من  المغلى فتكونُ منه عجينا تُشكّله أحجاماً متساوية ثم تُعرّضه لأشعة  ليُجف.

س١. ضع عنواناً مناسباً للقصة.....

س٢. استنتج من القصة السابقة:

أ منتجات الحليب:

..... ١

..... ٢

..... ٣

..... ٤

..... ٥

..... ٦

ب صناعة اللبنة.



أحرص على أكل التمر؛ فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناوله مع الحليب خصوصاً قبل الذهاب إلى المدرسة؛ فهما غذاء متكامل يساعد على النمو والصحة والحيوية.



## نشاط (٥)

ينقسم الطلاب مجموعتين:



المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
تبحث في مستوى الطلاب الذين يتناولون وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.	تبحث في مستوى الطلاب الذين يهملون تناول وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.



فواز: نورة هل تعلمين ماذا حدث لزميلي عصام في المدرسة؟

نورة: لا، ماذا حدث له؟

فواز: أصيبت قدمه أثناء لعبه في فناء المدرسة ونقل إلى المستشفى.

نورة: ماذا قال له الطبيب؟

فواز: قال: إنه مُصابٌ بهشاشة العظام؛ لأنه لا يشرب الحليب.

نورة: ما فائدة شرب الحليب؟

فواز: يحتوي على الكالسيوم المفيد للعظام، ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي الصادر

من وزارة الصحة.

نورة: معلومة مفيدة أشكرك عليها.

## نشاط (٦)

قيّم نفسك:



● هل تتناول ثلاثة أكوابٍ من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟

● سجّل مقدار ما تتناول في الجدول الذي أمامك:

ما تم تناوله اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كوب حليب							
المقدار							
كوب لبن							
المقدار							
ملعقة جبنة							
المقدار							
ملعقة لبن							
المقدار							
ملعقة قشطة							
المقدار							
كوب زبادي							
المقدار							

## أصناف من الحليب

### حليب بالكاكو



#### المقادير:

كوب حليب.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكو.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

#### الطريقة

١ يُخلط مسحوق الكاكو مع قليل من الحليب.

٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكو، ويُقلب جيدًا حتى يغلي.

٣ يُصب في كوب ويُضاف إليه العسل، ويُحرَّك ويُقدَّم ساخنًا.



إذا لم يتوفر العسل ماذا تفعل؟

## حليب مع رقائق الحبوب



### المقادير:

- نصف كوب من رقائق القمح (القرصان)، أو رقائق الذرة (كورن فليكس).
- كوب من الحليب.
- ملعقة من العسل.

### الطريقة

- يُضاف العسل إلى الحليب للتحلية.
- تُوضع الرقائق في طبق عميق.
- يُصب الحليب عليه، ويُقدم.



تحتوي النخالة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الإنسان؛ فهي تُقوي الشعر والدم وكذلك الأسنان والعظام، وتفيد الألياف التي تحتويها النخالة في معالجة الإمساك لاحتوائها على ألياف السيليلوز.

## نشاط (١)



حدّد مما يأتي ثلاثة أمورٍ تُودُّ توفرها عند اختيار صنفٍ جيدٍ من

### رقائق الذرة:

- أ. طعم الرقائق لذيذ.
- ب. لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظة.
- ج. شخصياتٌ محبوبةٌ تأكلُ من هذا المنتج.
- د. أن تكون الرقائق في عبواتٍ صغيرة الحجمٍ صالحةٍ للاستعمالٍ مرةً واحدةً.
- هـ. بداخل العبوة هديةٌ مجانيةٌ.

## أسرتي العزيزة



ساعدنا أبناءكم على ابتكار صنفٍ من الحليب يُقدّمُ بطريقةٍ جاذبةٍ لطفلٍ لا يرغبُ في شرب الحليب.

## تطبيقات عامة

١ صل كل جملة في العمود (أ) بما يناسبها في العمود (ب):

(ب)

من منتجات الحليب.  
حليب سائل تم تجفيفه وتبخيره.  
البقرة - الشاة - الناقة.  
ساخناً أو بارداً.  
حليب طازج لم تنته مدته صلاحيته.  
الماء الخاص بالشرب.

(أ)

يحصل الجسم على الماء من  
يؤخذ الحليب من  
الحليب المجفف  
يمكن تقديم الحليب  
تعد اللبنه والجبنه

٢ علل ما يأتي:

أ ضرورة الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف.

ب يحرك الحليب بالملعقة عند غليه.

ج يحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة.



٣ اكتب أصداد الكلمات الآتية ، ثم اجمع حروف المربعات، وكون منها كلمة، ثم ضعها في الفراغ لتكتمل الجملة في المستطيل:

.....  ..... سلبى

.....  ..... قبيح

.....  ..... سريع الغضب

.....  ..... نهار

.....  ..... طويل

.....  ..... صغير



أشربُ ..... يومياً؛ لأقوي عظامي وأسناني.

٤ أعد أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها في مكانها الصحيح؛ لتكتشف منتج الحليب الذي لم تصنعه أمي في القصة السابقة:



٥ اقرأ الجُمْلَ الآتية، ثم استخلص السبب والنتيجة، ودوّن إجابتك:

- أ يساعد الكالسيوم في الحليب على تقوية عظامنا.
- ب تفيد البكتيريا الموجودة في اللبن الزبادي في معالجة بعض الاضطرابات المعوية.
- ج يتوفر فيتامين (أ) في الحليب ومنتجاته، ويعمل على رفع مناعة الجسم ضد الأمراض.
- د يحتاج الجسم من ٦ - ٨ أكواب من الماء يومياً.

النتيجة

السبب

	أ
	ب
	ج
	د

٦ صنّف الأطعمة الآتية، وضع كل نوع في المجموعة المناسبة له من المجموعات الثلاث:



منتجات الحليب

خضراوات

فواكه

٧ اقترح نصائح فعالة لتفادي حالة العطش.



## وحدة غذائي

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ، حتى أتواصل مع الآخرين من الصُّمِّ، وأنا  
قادرٌ- بتوفيقِ الله- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.





yoghourt

الزبادي



Milk

الحليب



Cheese

الجبن



margarine

الزبدة النباتية



الفصلُ الدَّرَاسِيّ

الثَّالِثُ



## الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية في الصف الرابع الابتدائي، للفصل الدراسي الثالث، حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	١٦٣	
صحتي و سلامتي	الصيدلية المنزلية	أسبوعان	١٦٧
	الغصص	أسبوعان	١٧٤
	الرُعاف	أسبوع	١٧٧
مهاراتي في الحياة	آداب التعامل داخل المنزل	أسبوعان	١٩١
	ترشيد استهلاك الماء	أسبوعان	٢٠١
	ترشيد استهلاك الكهرباء	أسبوعان	٢١٠







## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

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

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الثامنة/ صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة	١٦٧
	نشاط أسري	١٧١
	نشاط ختامي	١٧٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٨٧
الوحدة التاسعة/ مهاراتي في الحياة	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٢٦





الوحدة الثامنة

٨

طِحِّي  
وَسَلَامَتِي





## أهداف الوحدة

- يُتَوَقَّعُ مِنَ المَتَعَلِّمِ فِي نِهايَةِ الوَحْدَةِ:
- أَنْ يُعَلِّلَ أَهمِيَّةَ وَجودِ الصَّيدَلِيَّةِ المَنْزِلِيَّةِ .
- أَنْ يُطبِّقَ كِيفِيَّةَ إِسعافِ المُصابِ بِالغَصَصِ عَمَلِيًّا .
- أَنْ يَقْتَرِحَ بَعْضَ الأَساليبِ الوَقائِيَّةِ الفَعَّالَةِ لِتَجَنُّبِ حَدوثِ الرُّعَافِ .



# الصَّيدَلِيَّةُ الْمَنْزَلِيَّةُ

صحتي  
وسلامتي

## أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



أبدأ اليوم بدراسة درسٍ جديدٍ أتعرفُ فيه على أهمية الصَّيدَلِيَّةِ الْمَنْزَلِيَّةِ ومحتوياتها. وهذا النشاطُ سنسعدُ بتنفيذه معاً، معَ وافرِ الحُبِّ: ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ

النشاطُ:

ساعدوا أبناءكم في التَّعَرُّفِ على مُحتوياتِ الصَّيدَلِيَّةِ الْمَنْزَلِيَّةِ.

## المُضَاهِيْمُ الرَّئِيْسَةُ

- الصَّيدَلِيَّةُ الْمَنْزَلِيَّةُ.
- الْحَالَةُ الطَّارِئَةُ.
- الْإِسْعَافُ الْأَوْلِيُّ.

## تَعْرِيفُ الصَّيدَلِيَّةِ:

صَنْدُوقٌ يَحْتَوِي عَلَى الْأَدْوَاتِ اللَّازِمَةِ لِإِسْعَافِ الْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ.



إنَّ لوجودِ الصَّيدَلِيَّةِ (صَنْدُوقِ الْإِسْعَافِ الْأَوْلِيِّ) فِي الْبَيْتِ، وَالْمَدْرَسَةِ، وَالسَّيَّارَةِ، وَالْأَمَاكِنِ الْعَامَّةِ أَمِّيَّةٌ كَبِيْرَةٌ.



إذا أُصِبتَ بجرحٍ؛ فهل يُترك دونَ تطهيرٍ؟ هل يُترك الدَّمُ يسيلُ منه حتى يتوقفَ؟ ألا يُمكنُ أن يتلوَّثَ الجرحُ فيسبِّبَ لك الحمى والألمَ؟



**إلامَ احتاجُ لإيقافِ نزفِ الجرحِ؟**

.....  
.....

### ■ فائدةُ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ:



تساعدُ على القيامِ بالإسعافاتِ الأولى للحالاتِ الطَّارئةِ البسيطةِ، مثلُ: الجروحِ، .....،  
ولكنَّها في الحالاتِ الخطيرةِ لا تُغني عن الطَّبيبِ.

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



### ■ ما يجب مراعاته في الصيدليّة المنزليّة:

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

## نشاط (١)



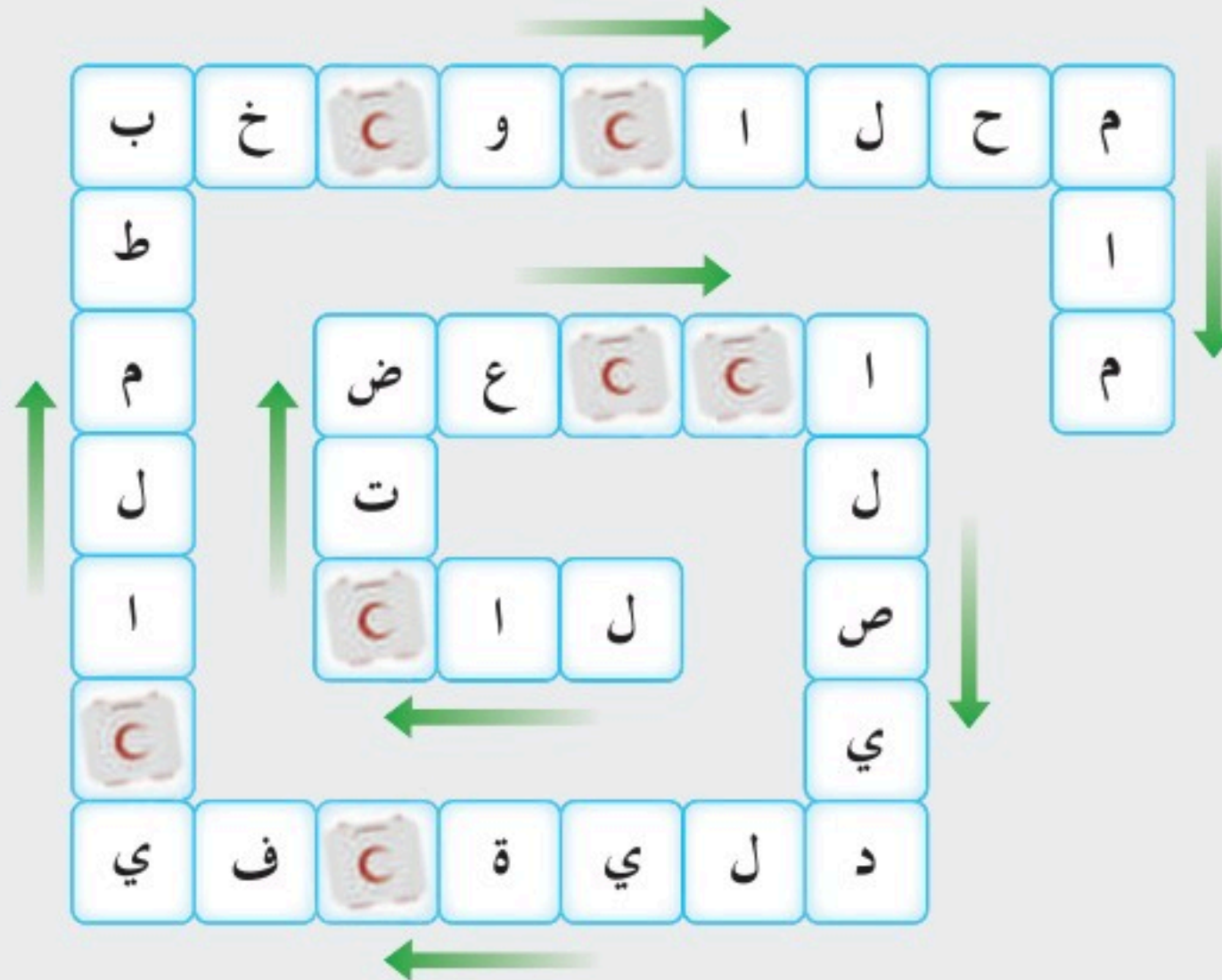
اقرأ حروف الرسالة في المربعات الآتية، ثم أكتبها متصلة  
الحروف في الفراغ المخصص:

الرسالة:

.....  
.....

لماذا؟

.....





## نشاط (٢)



اقترح نصائح فعّالة لتفادي الحالات الطارئة البسيطة في المنزل إذا لم تتوفر الصيدلية المنزلية.

.....

.....

## أسرتي العزيزة



فواز : ما هذا الصندوق يا نورة.

نورة : هذا صندوق الصيدلية المنزلية.

فواز : من أحضره؟

نورة : أحضرها أبي لإسعاف الحالات البسيطة الطارئة في المنزل.

فواز : هذا رائع يا نورة! ولنشكر أبي عليها.

## ■ مُحتوياتُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ :

لنتعرف على محتوياتِ الصَّيدليَّةِ، ضَع علامةَ (✓) تحتَ الأدواتِ الخاصَّةِ بِهَا،  
واكتبها في الفراغِ:



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

## نشاط أُسْرِي ختامي



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعدا أبناءكم في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن محتويات أخرى للصيدلية المنزلية.

## نشاط (٣)



بالتعاون مع مجموعتك ، دوّن الفرق بين محتويات الصيدلية المنزلية وصندوق الإسعاف الخاص بالسيارة مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب للمقارنة.

صندوق إسعافات  
السيارة

الصيدلية المنزلية

أوجه  
الشبه



# الغصص

صحتي  
وسلامتي

## المفاهيم الرئيسية

• الغصص.

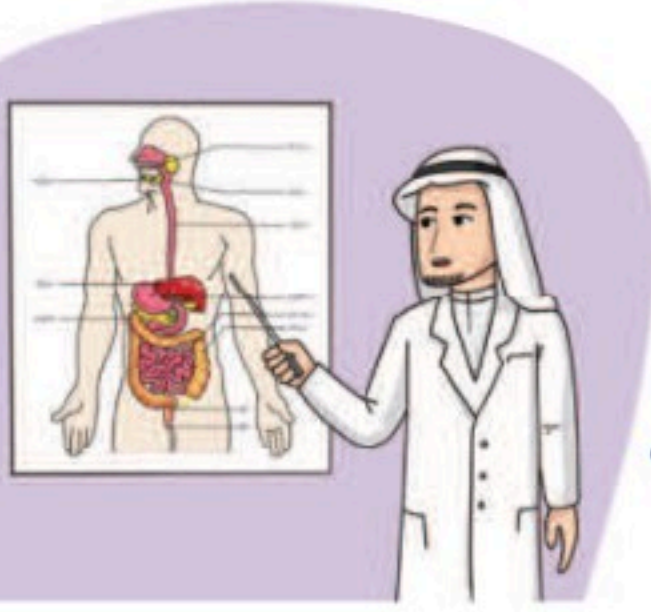


تعريف  
الغصص:  
انسداد مجرى  
الهواء بجسم  
غريب أو طعام.

## الغصص

أولاً: أسباب الغصص

- عدم مضغ الطعام جيداً.
- سرعة البلع.
- وضع كمية كبيرة من الطعام في الفم وخاصة قطع اللحم.
- وضع بعض الأدوات الصغيرة في الفم.
- اللعب والجري أو التحدث والضحك أثناء تناول الطعام.



■ عدم مضغ الطعام جيداً.

■ سرعة البلع.

■ وضع كمية كبيرة من الطعام في الفم وخاصة قطع اللحم.

■ وضع بعض الأدوات الصغيرة في الفم.

■ اللعب والجري أو التحدث والضحك أثناء تناول الطعام.

## نشاط (١)



صف حالة شخص أُصيب بالغصص.

.....



## ثانياً : إسعافُ المصابِ :



١ اخفضُ رأسَ المصابِ والنَّصفَ العلويَّ من جسمه نحوَ الأسفلِ .



٢ اضربْ أعلى ظهرِ المصابِ بينَ كتفيه ضرباتٍ مُتلاحقةً غيرَ مؤذيةٍ .



٣ اضغطْ يدكَ على بطنه وتابع الضرباتِ والضغطَ حتَّى تتأكدَ من خروجِ المادَّةِ المُسبِّبةِ للغصصِ .

٤ انقلِ المصابَ إلى المُستشفى في حالةِ عدمِ الاستجابةِ .

اتَّصلْ بـ ٩٩٧ عندَ الحاجةِ إلى ذلكِ .



رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تسهيلُ الحصولِ على الخدماتِ الصَّحيَّةِ .

## نشاط (٢)



توقع ماذا يحدث لو تحدثنا أثناء الأكل مستعيناً  
بالمنظم الآتي:



ماذا يحدثُ

.....

.....

.....

.....

ما أتوقعُ

.....

.....

.....

.....





# الرُّعَافُ

صحتي  
وسلامتي

## أولاً: أسباب الرُّعَافِ:



الصَّدمةُ التي يتعرَّضُ لها الأنفُ.

الحرُّ الشَّدِيدُ.

تنظيفُ الأنفِ بطريقةٍ خاطئةٍ.

ضعفُ الأوعيةِ الدَّمويَّةِ.

ارتفاعُ ضَغَطِ الدَّمِ.



## المفاهيمُ الرئيسيةُ

• الرُّعَافُ.

تعريفه:

سيلانُ دمويٍّ يحدثُ  
عندما تتمزِّقُ الأوعيةُ  
الدَّمويَّةُ في الأنفِ.

## نشاط (١)

كيف تتصرفُ إذا تعرَّضَ أحدُ أفرادِ أسرتك لإصابةٍ؟



.....

.....

## ثانيًا: إسعافُ المصابِ:



١ أَجْلِسِ الْمُصَابَ بِالرُّعَافِ جُلُوسًا عَادِيًّا .



٢ اُتْرِكْ رَأْسَهُ فِي وَضْعٍ طَبِيعِيٍّ مَائِلٍ إِلَى الْأَمَامِ قَلِيلًا وَاضْغَطْ عَلَى فَتْحَتِي الْأَنْفِ مُدَّةَ خَمْسِ دَقَائِقٍ مَعَ التَّنَفُّسِ عَنِ طَرِيقِ الْفَمِ .



٣ ضَعِ كَمَّادَاتِ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَلَى الْأَنْفِ إِلَى أَنْ يَتَوَقَّفَ النَّزِيفُ .



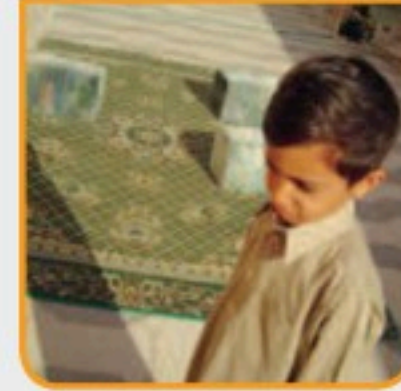
## نشاط (٢)



وضّح السلوك الخاطيء في الصور الآتية:

.....

.....



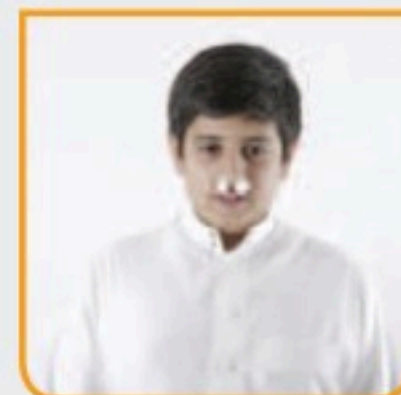
.....

.....



.....

.....



## تطبيقات عامة

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

أ  كتابة أسماء الأدوية وطريقة استعمالها على الزجاجات بخط واضح.

ب  تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يسبب الرعاف.

ج  ضرب المصاب بالغصص بين كتفيه ضربات قوية.

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

هـ  ملاحظة تاريخ الصلاحية عند استعمال الدواء.

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

تعد الصيدلية المنزلية من

ارتفاع ضغط الدم.

الغصص هو انسداد مجرى الهواء

ضروريات كل منزل.

من أسباب الرعاف








بجسم غريب أو قطعة طعام.

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

- ضع كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.
- أترك رأسه في وضع طبيعي مائلاً إلى الأمام.
- دعه يجلس جلوساً عادياً.
- اضغط فتحات الأنف مدة خمس دقائق، ودعه يتنفس من الفم.

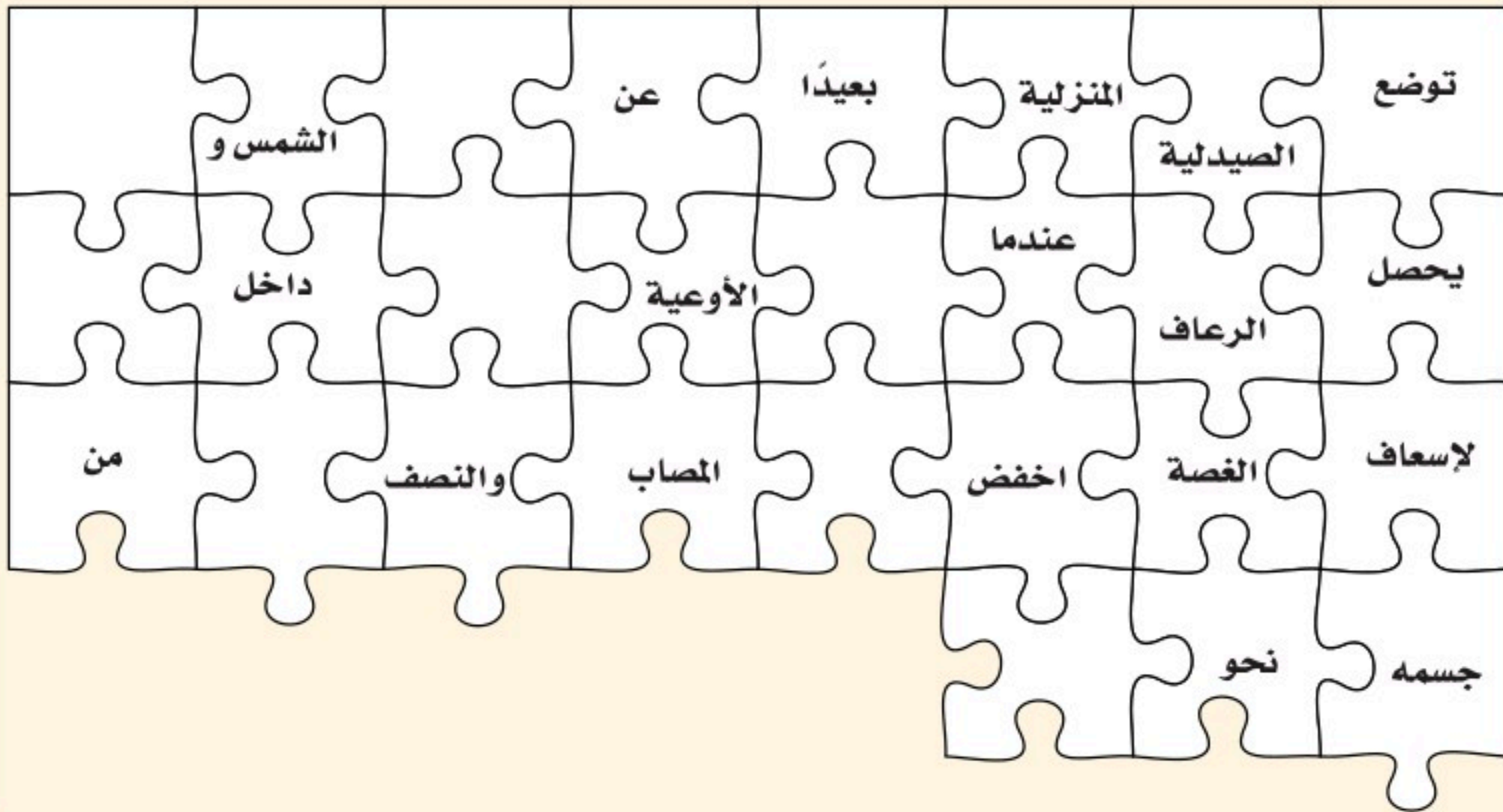
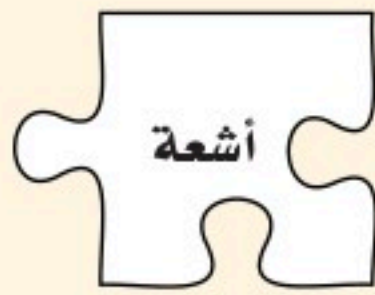


٥ ضع أسماء الصُّور في المربعات المجاورة لها ، ثم اجمع حروف المربعات المظلة وأكمل بها الكلمات الناقصة في المثل المطلوب :

الوقاية ..... من  
.....

## ٦ لنضع الكلمة المناسبة في المكان المناسب :



٧ كَوْنُ مِنَ الْحُرُوفِ الْآتِيَةِ عِدَدًا مِنْ مَحْتَوِيَاتِ الصَّيْدَلِيَّةِ، وَيُمْكِنُ اسْتِعْمَالُ الْحَرْفِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ :







## صحتي وسلامتي

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



# أدُونِ إِجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتُهَا

Blank writing area with horizontal dotted lines for student responses.



الوحدة التاسعة

9

مهاراتي  
في الحياة

ترشيد استهلاك  
الكهرباء

ترشيد استهلاك  
الماء

آداب التعامل داخل  
المنزل

## مهاراتي في الحياة

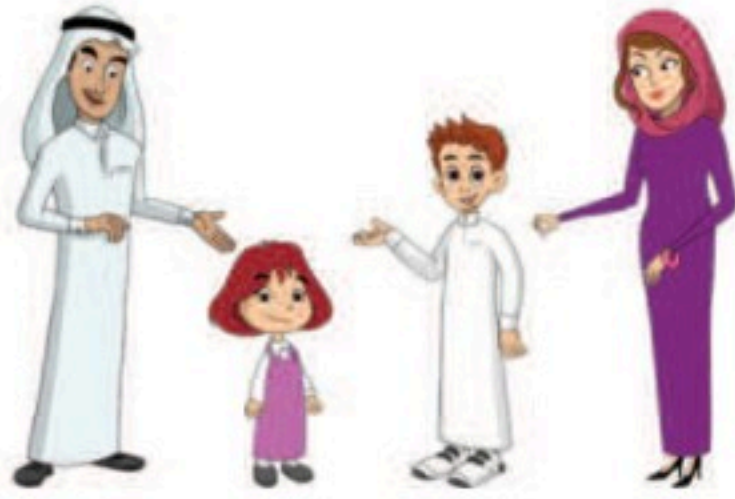
### أهداف الوحدة

- يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يُحدد مفهوم برّ الوالدين بصفة عامة.
  - أن يُقارن بين معاملة كل من الإخوة والأقارب.
  - أن يكتب توجيهات إيجابية في كيفية التعامل مع الخدم.
  - أن يُعلل أهمية الترشيد في استهلاك المياه.
  - أن يستنبط بعض الأسباب المؤدية إلى تسرب المياه في المنزل.
  - أن يُميز 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 يُسهّم في ترشيد استهلاك الكهرباء بالمجتمع.



# آدابُ التَّعاملِ داخلَ المَنزِلِ

مهاراتي  
في الحياة



■ أولاً : مُعاملةُ الوالدين



١ طاعتُهما  
وتقبُّلُ نصحِهما .



٢ عدمُ رفعِ الصَّوتِ عندهُما  
أو مُقاطعةُ حديثِهما .

## المفاهيمُ الرئيسةُ

- برُّ الوالدين .
- صلَّةُ الرِّحمِ .

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



٤ مُسَاعَدَتُهُمَا  
عِنْدَ الْحَاجَةِ .



٣ السَّلَامُ عَلَيْهِمَا  
صَبَاحًا وَمَسَاءً .



٦ الدُّعَاءُ لَهُمَا بِالْمَغْفِرَةِ  
وَالرَّحْمَةِ .



٥ .....



فِي حَالِ غِيَابِ وَالِدَيْكَ يَقُومُ الْجَدُّ وَالْجَدَّةُ مَقَامَهُمَا فِي النَّصِيحِ وَالْإِشْرَادِ .

## نشاط (١)



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

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٍ وَلَا نَهْرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ٢٣ ﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ٢٤ ﴾<sup>(١)</sup>

كيف يجب أن تعامل والديك؟

.....  
.....

## صُورٌ مِنَ الْبِرِّ:

يُحْكِي أَنَّ إِحْدَى الْأُمَّهَاتِ طَلَبَتْ مِنْ ابْنِهَا لَيْلًا أَنْ يَسْقِيَهَا مَاءً، فَقَامَ لِيُحْضِرَهُ 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؟

مِنْ صُورِ بِرِّ الْوَالِدَيْنِ بِرُّكَ بِجَدِّكَ وَجَدَّتِكَ .



## نشاط (٢)

بعد عودتك من المدرسة، ودخولك المنزل، سمعت أحد إخوتك يرفع صوته على والدتك، وتألمت .



حاول التوصل إلى حل لهذه المشكلة من خلال المنظم الآتي :

المشكلة	خطوات الحل	الحل



## ■ ثانيًا: مُعاملةُ الإخوةِ الكبارِ والصَّغارِ

■ محبَّتُهُم وحبُّ الخَيْرِ لَهُم .

■ احترامُ الأَخِ الكَبِيرِ وعدمُ رَفْعِ الصَّوْتِ عَلَيْهِ .

■ عَدَمُ زَجْرِ الصَّغِيرِ أو إِخَافَتِهِ .

■ مُسَاعَدَةُ الصَّغِيرِ والعَطْفِ عَلَيْهِ .

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : « لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنَا » <sup>(١)</sup> .

### نشاط (٣)



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

حال الأسرة غير المتحابّة

حال الأسرة المتحابّة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....



## ■ ثالثًا: مُعاملةُ الأَقاربِ

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

## ■ مِنْ صُورِ حُسْنِ مُعَامَلَةِ الأَقاربِ:

- ١ معاملةُهم باحترام وتقدير.
- ٢ زيارتهم والسؤال عنهم.
- ٣ مدُّ يدِ العونِ لهم عند الحاجة.
- ٤ الاستماعُ لنصيحهم وإرشادهم مع شكرهم على اهتمامهم.

### نشاط (٤)

أبدِ رأيك بالتعاون مع الطلاب في المجموعة حول المواقف الآتية:

١. قريبةٌ تتحدثُ دائمًا عن الآخرين وتُسيءُ إليهم.

٢. قريبٌ يُحسنُ التعاملَ مع الأَقاربِ.



## ■ رابعًا: معاملةُ الخدمِ

رَشَا طفلةٌ في العاشرة من عُمرِها، طيبةُ القلبِ، ولكنها دائمًا ترتكبُ أخطاءً كثيرةً، فتُغضبُ أُسرتها وصديقاتها، ما رأيكم لو نتعاونُ معًا ونساعدُ صديقتنا (رَشَا) بإرشادها إلى الأخطاءِ التي ارتكبتها؟ ونكسبُ بذلك أجرَ مساعدةِ الآخرين، ونتعلمُ معًا كيفَ ننتبهُ إلى سلوكنا ونهذبهُ دائمًا.

## ■ اكتشف أخطاء رشا في القصة الآتية:

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

ركضت الخادمة المسكينة أمينة نحو رشا بسرعة..

■ ماذا تريدن يا ابنتي؟

هيا يا أمينة، اغسلي لباسي المدرسي بسرعة.

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

مَوعِدِ ذهابِك للمدرسة.

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

بأس هيا، لا تضيعي الوقت في الحديث!!

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

هذا موقف واحد مما فعله رشا مع الخادمة.. ولو أنكم شاهدتموها حين تضيع شيئا من أدواتها، ثم تظلم الخادمة باتهامها بأنها هي التي أضاعته، أو عندما تكسر الخادمة شيئا دون قصد في غرفة رشا لتتفاجأ المسكينة بصراخ رشا وعويلها لرأيتم عجباً.

**هيا ننصح رشا بأن تحسن معاملة الخادمة أمينة.**

..... ١

..... ٢

..... ٣

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

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

(١) صحيح البخاري، ٦٠٣٨.



## نشاط (٥)



هل أنت حسنُ التعامل مع الآخرين؟  
ضع علامة (✓) داخل الدائرة للصورة التي تعبر عن السلوك الذي تمارسه.



هل تسعى إلى إسعاد والديك  
باستذكار دروسك والتفوق في  
دراستك؟



هل تُساعد والدتك في إعداد المائدة  
وتنظيفها بعد تناول الطعام؟



هل تعطف على أخيك الصغير؟



إذا مَرِضَ أحدُ أقاربك هل تزوره؟



هل تُحبُّ للآخرين ما تُحبين لنفسك  
وتُعاملهم كما تُحبُّ أن يُعاملوك؟



إذا أردت مساعدةً من الخادمة، فهل  
تطلبها بأدبٍ؟

**ظَلِّ المربعاتِ الآتيةَ بعددِ العلاماتِ الصَّحيحةِ التي وضعتها:**

□□□□□□

- إذا كانتِ النتيجةُ □□□□□□□□ فأنتَ حسنُ التَّعاملِ معَ الآخرينَ.
- وإذا كانتِ □□□□□□□□ فأنتَ على قدرٍ طيبٍ من حسنِ التَّعاملِ ولكنَّ عليكَ أن تَسعىَ إلى الأفضَلِ.
- أمَّا إذا كانتِ □□□□□□□□ فأنتَ بحاجةٌ إلى مُراجعةِ سلوكِكَ والمُسارعةِ إلى تحسِينِ مُعاملتِكَ.



# ترشيدُ استهلاكِ الماءِ

مهاراتي  
في الحياة

## المفاهيمُ الرئيسةُ

- الترشيدُ.
- الهدرُ.

## نشاط (١)



قارنْ بينَ الماءِ الصَّالحِ للشُّربِ والماءِ غيرِ الصَّالحِ للشُّربِ، مِنْ حَيْثُ المَصْدَرِ والفَائِدَةِ.

الماءُ غيرُ الصَّالحِ للشُّربِ

التَّشَابُه

الماءُ الصَّالحُ للشُّربِ

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

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

الماءُ هو أساسُ الحَيَاةِ عَلَى كوكبِ الأَرْضِ، حَيْثُ تَحْتَاجُ إِلَيْهِ جَمِيعُ الكائِنَاتِ الحَيَّةِ بلا استثناءٍ، ودونِهِ لا تُوجَدُ حَيَاةٌ لِلإنسانِ والحَيوانِ والنَّبَاتِ.



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 استدامة 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 صلى الله عليه وسلم مرَّ بسعدٍ وهو يتوضأ، فقال: «**ما هذا السرف**»، فقال: **أفي الوضوء إسراف**، قال: «**نعم، وإن كنت على نهر جار**»<sup>(١)</sup>.

## نشاط (٢)

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



.....

.....

(١) سنن ابن ماجه (٤٢٥).





## أولاً: طرائق ترشيد استهلاك الماء داخل المنزل



يهدف البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قطرة» 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 حول برنامج «قطرة» يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



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



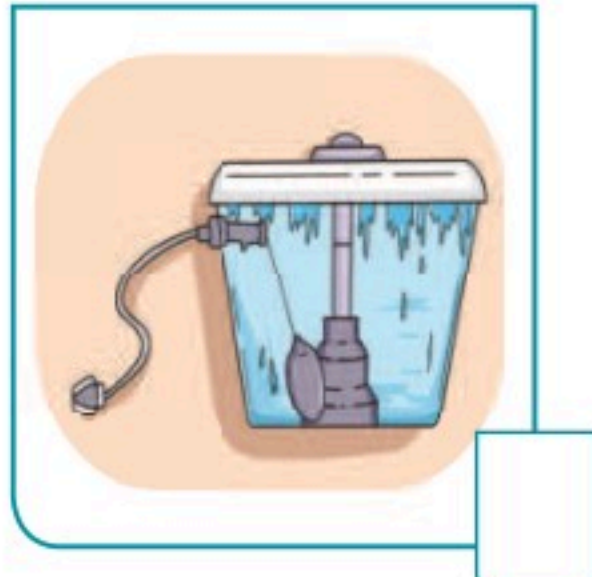
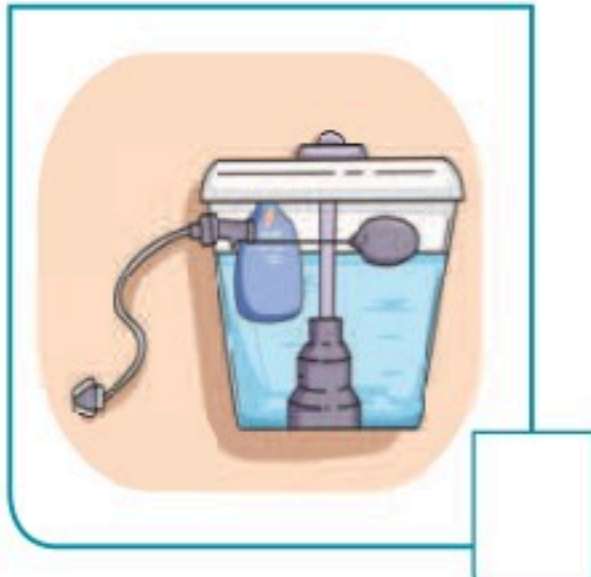
■ الاستحمام.



■ 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 على الرابط الآتي:



### نشاط (٣)



صل بين الأداة ومكان تركيبها في الجدول الآتي:

مكان تركيبها	الأداة
	
	
	

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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

## نشاط (٤)

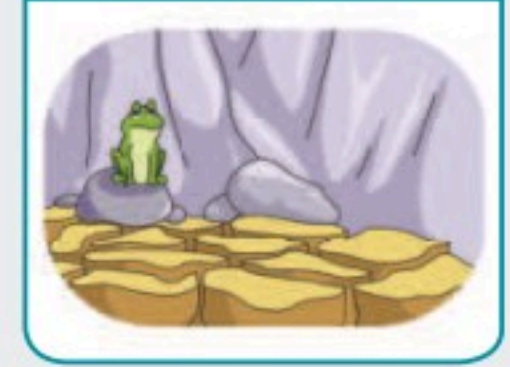


مَاذَا سِيحْدُثُ إِنْ أَهْدَرْنَا الْمَاءَ يَوْمِيًّا؟

إِذَا أُرِدْتَ أَنْ تَعْرِفَ النَتِيْجَةَ 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 .



## ■ ثانيًا: 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.

المشكلة	الحل
	..... ..... ..... .....
	..... ..... ..... .....
	..... ..... ..... .....

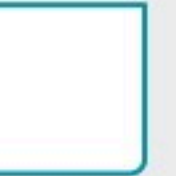
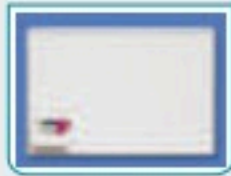
## نشاط (٥)



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 المظللة حسب تسلسل الأرقام، وإكمال شعار البرنامج،  
هل تعرف إلام يرمز هذا الشعار؟

ب إضافة الصورة المناسبة للشعار وتعليقه في فناء المدرسة.



.....

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:

الحلّ

خطوات الحلّ

المشكلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

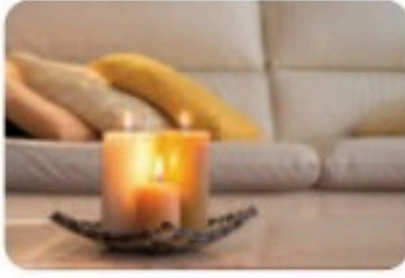


# ترشيدُ استهلاكِ الكهرباء

مهاراتي  
في الحياة

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>(١)</sup>.

● استخدم الإنسان أشكالاً عديدة للضوء، منها:



## المفاهيم الرئيسة

- الإسراف.
- الذروة.

الكهرباء من نعم الله العظيمة التي امتنَّ بها علينا حتى أصبحت من أساسيات حياتنا، وليس أدلُّ على أهميتها من أنها تُوفِّر لنا في معيشتنا الراحة في كلِّ شيء بل وفي كلِّ مكان، فلنستمتع بها ولا ننسى أن ما نقطفه بلمسة واحدة هو ثمرة جهود كبيرة، ولننذكر أن دوام هذه النعمة يكونُ 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.

ما أهمية الكهرباء في حياتنا؟ وضح ذلك.



## نشاط (١)

تخيّل الحياة بلا كهرباء، صف ذلك .



.....

.....

.....

### ترشيّد 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 ترشيّد استهلاك الكهرباء . ثمّ عرضها على المعلم .



.....

.....

.....

## الاقتصاد في استهلاك الكهرباء دليلٌ وعيُ المواطنين واهتمامهم.

### طرائق ترشيد الكهرباء:

أولاً: داخل المنزل:



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

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

ب ضع عنواناً مناسباً للقصة:

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

.....

## 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

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 ملابسي .

● في رأيك ما السبب الذي أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي؟

---

---

● ما الواجب علينا عمله حتى لا نتعرض لمثل هذا الموقف؟

---

---



## بُني



مُساهمَتكَ في تقليل استهلاكِ الكهْرَباءِ مِنْ  
خِلالِ التَّخْطِيطِ الجَيِّدِ أَثناءِ وَقْتِ الذَّرْوَةِ مِنْ  
( ١-٥ ) مَسَاءً ضَمَانًا لاسْتِمْرَارِيَّةِ الخِدْمَةِ.



إنَّ لتَخْطِيطِ المَبْنَى دُورًا في تَعْدِيلِ  
دَرَجَةِ الحَرَارَةِ وبِالتَّالِي تَقْطِيلِ اسْتِهْلاكِ  
الكهْرَباءِ .

## نشاط (٤)



استعنْ بوالديك لمعرفة التدابير التي تُسهِّمُ في خفضِ فاتورةِ الاستهلاكِ  
الكهْرَبائيِّ عندَ بِناءِ المَسْكَنِ .



.....

.....



ساعة الأرض هي حدثٌ عالميٌّ سنويٌّ يتمُّ خلاله تشجيعُ الأفرادِ والمجتمعاتِ على إطفاءِ الأضواءِ والأجهزةِ الإلكترونيَّةِ غيرِ الضَّروريَّةِ مدَّةَ ساعةٍ واحدةٍ من السَّاعةِ ٨:٣٠ حتَّى ٩:٣٠ مساءً في توقيتِ الدَّولةِ المحليِّ في شهرِ مارسَ، وذلك بهدفِ ترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ ورفعِ الوعيِ بخطَرِ التَّغيرِ المناخيِّ.

### ثانيًا: خارجُ المنزلِ:

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

إيادُ طالبٌ في الصَّفِّ الرَّابِعِ، يُحبُّ مدرستَهُ ويحرصُ عليها، فتراهُ بعدَ انتهاءِ الدَّرسِ وخروجِ زملائِهِ من الصَّفِّ يقومُ بإغلاقِ مفاتيحِ الإضاءةِ والمكيفاتِ يوميًّا، ولهذا اختارَهُ مديرُ المدرسةِ ومُعلمُوهُ ليفوزَ بلقبِ (الطالبِ المُرشِّدِ للكهرباءِ) وقد كَرَّمَهُ مديرُ المدرسةِ أمامَ جميعِ الطلابِ، وسلَّمَهُ جائزةَ هذا العامِ، وحثَّ زملاءَهُ على الاقتداءِ بِهِ في المحافظةِ على الكهرباءِ.



اقترح طرائق فعّالة لترشيد استهلاك الكهرباء في مدرستك .

### نشاط (٥)



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

### نشاط (٦)



بالتعاون مع مجموعتك، صمّم شعاراً لترشيد استهلاك الكهرباء، ثم علقه في  
فناء مدرستك .



لا تستخدم الجهاز الكهربائي وهو مبلل 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.

.....

ج وضع الطوب في صندوق طرد المرحاض.

.....

د غسل المنزل بالماء الجاري يوميًا.

.....

ه استخدام جهاز أتوماتيك لإقفال الدائرة الكهربائية عند ملء الخزان.

.....

و ترك المكيف مفتوحًا دون حاجة يزيد من استهلاك الكهرباء.

.....

ز تشغيل السخان طوال العام يقلل 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. يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أُنظِرْ إِلَى الصُّورَتَيْنِ ثُمَّ قَارِنْ بَيْنَهُمَا:

٣



.....

.....

.....

.....

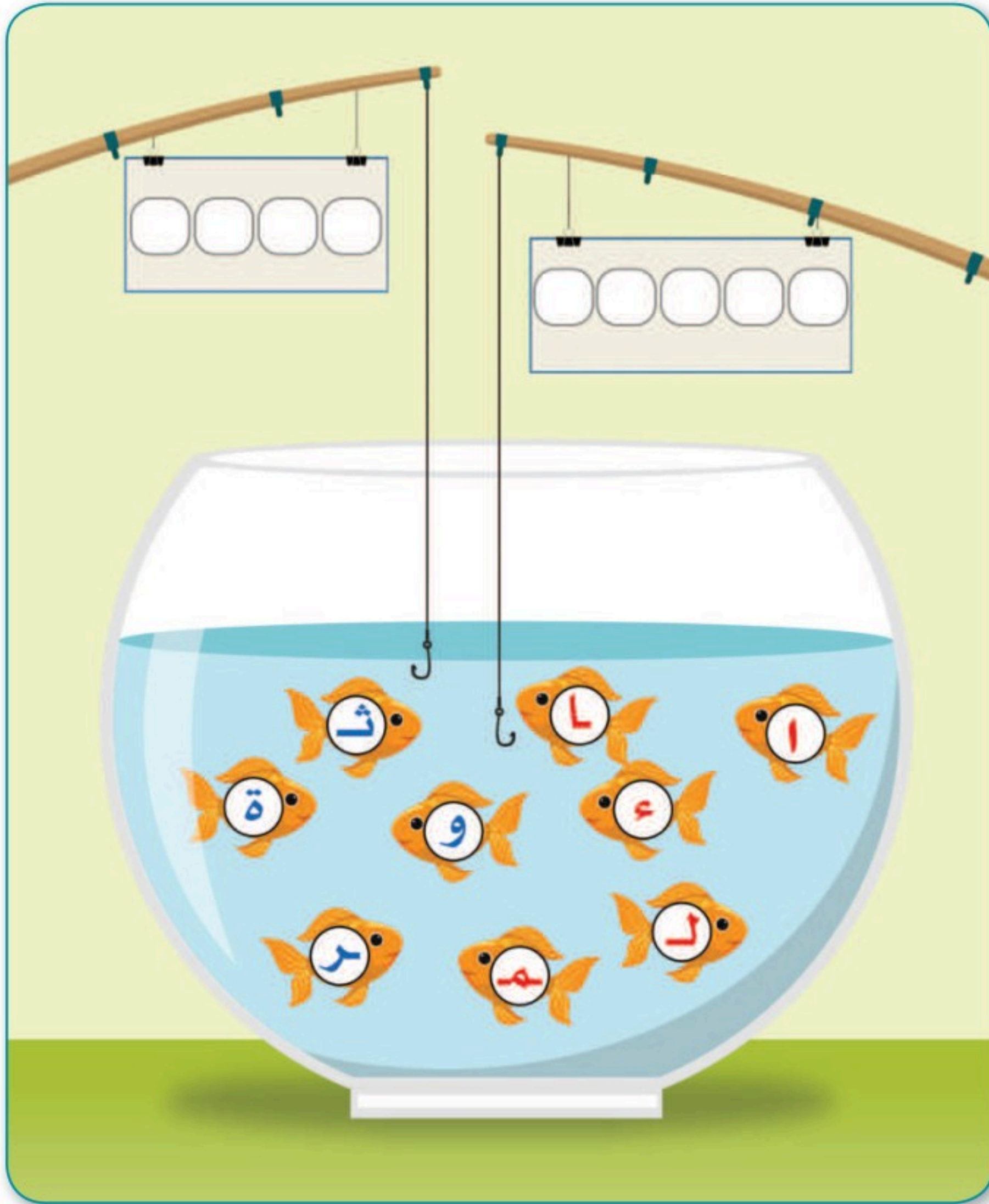
.....

.....

٢٢٠



٤ اصطدِ الأسماكِ وكونِ الكلماتِ، ثم اكتبِ الجملة:



الجملة: .....

## 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 جُمْلَةٍ مَفِيدَةٍ مِنْ الْكَلِمَاتِ الْمَبْعُثَةِ فِي كُلِّ صَفٍّ ، ثُمَّ دَوِّنْ كُلَّ جُمْلَةٍ 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	السَّخَّان	فصل	عن	الكهرباء
			استخدامه	عدم		



٢

.....

.....



١

.....

.....



٤

.....

.....



٣

.....

.....

عَلِّقْ عَلَى هَذِهِ الصُّورَةِ بِمَا يَفِيدُ فِي تَرْشِيدِ اسْتِهْلَاكِ الْكَهْرَبَاءِ:

٧



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ٨ صل كل عبارة بنصفها الآخر فيما يأتي :

لمنع ارتفاع درجة حرارة الغرفة .

ترك باب الثلاجة مفتوحاً يجعلها

يزيد من استهلاك الكهرباء .

أغلق الباب والنوافذ وأسدل الستائر

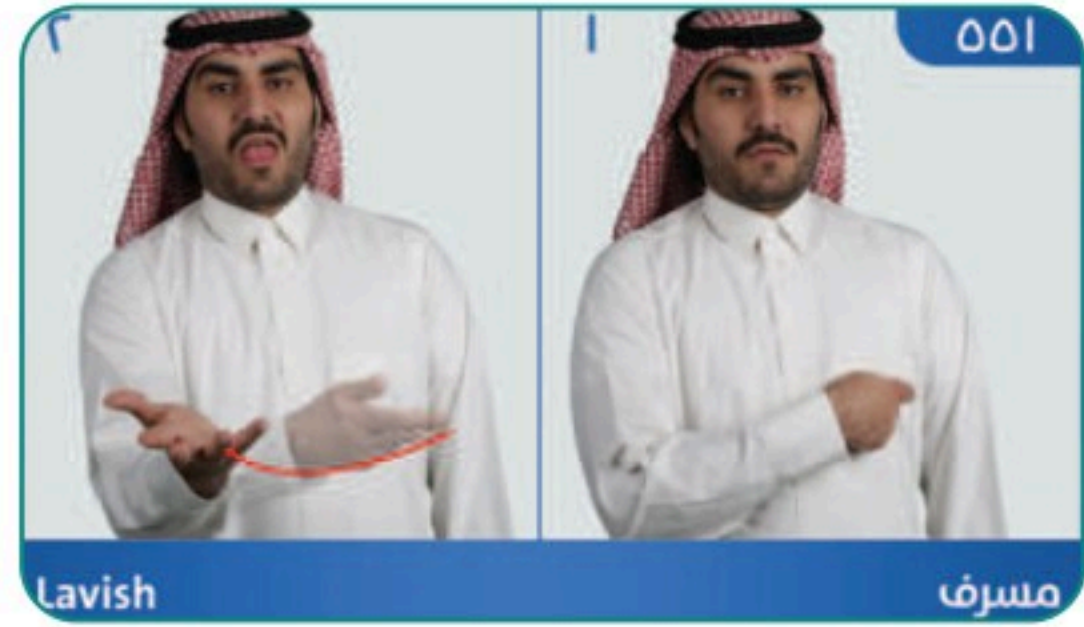
تتعطل سريعاً ويزيد من استهلاك  
الكهرباء .

ترك المكيف مفتوحاً دون حاجة



## مهاراتي في الحياة

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، ط ١.

