

تم تحميل وعرض المادة من :

# مراجعاتي

www.mrajati.net



موقع مراجعاتي هو منصة تعليمية مستقلة وجهد تعليمي تطوعي تهدف إلى تقديم محتوى تعليمي مساعد وخدمات مساندة مجانية للطلاب وأولياء الأمور والمعلمين، بما في ذلك - على سبيل المثال لا الحصر - الحلول التعليمية، الملخصات، أوراق العمل، المراجعات، نماذج الاختبارات التدريبية، الشروحات، والمواد التعليمية المساندة، نحن نسعى جاهدين للتكامل مع المنظومة التعليمية الرسمية بما يخدم مصلحة الطالب والمعلم وولي الأمر،، جزى الله خيراً من بادر وتعاون في تقديم النفع والفائدة.

ذلك قريب منا.. حمل تطبيقنا للوصول الدائم لأسرع المراجعات والحلول التعليمية.



تابع حساباتنا على :

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني الابتدائي

الجزء الثاني من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإبلاغ

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

## ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٧ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الثاني الابتدائي: الجزء الثاني من المقرر:  
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٧ هـ.  
٨٢ ص؛ ٢١ x ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٣٣٧ / ١٤٤٧

ردمك: ٠ - ١٦٨ - ٥١٤ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



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

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



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



وزارة التعليم

Ministry of Education  
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف الثاني الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٢٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف والسلوكيات الحميدة؛ ليكون ذا شخصية مستقلة تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

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

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للتعلم كي يفكر ويُحاور ويُعبّر عن رأيه؛ ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

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

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة؛ لدعمهم ودمجهم في المجتمع، أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصُم.

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

## مفاتيح الكتاب

نودُ أن ننبهَ إلى أن بعضَ الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابةٌ واحدةٌ مُحددةٌ، حيثُ إن فيها مساحةً لإبداءِ الرأي ووجهاتِ النظر، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلُّم والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلِّم.

رؤية السعودية ٢٠٣٠.



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 إثرائية.



أناشيد يسيرة تُقدِّم للمتعلِّم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منه حفظها، بل تُردد مع المعلم فقط.



إرشادات عامة.



مقياس يُحدد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



# الفهرس

الصفحة

الموضوع

الوحدة

٧	دليل الأسرة	
١١	السلامة أثناء ركوب السيارة	صحتي وسلامتي
١٨	السلامة داخل المدرسة	
٣٧	مضروفي الشخصي	شخصيتي
٤٥	كيف أتصرف إذا بقي معي نقود؟	
٥٩	الماء	غذائي
٦٩	الحليب	
٧٩	تمارين عامة	





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

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

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

### فهرسُ تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	١٢
	نشاط (أسري).	١٣
	نشاط (ختامي).	١٥
الوحدة الثانية شخصيتي	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٣٣
	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	٣٨
	نشاط (أسري).	٣٩
الوحدة الثالثة غذائي	نشاط (ختامي).	٤٢
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٥٥
	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة.	٦٩
	نشاط (أسري).	٧٢
	نشاط (ختامي).	٧٤
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٧٨





وزارة التعليم

Ministry of Education  
2025 - 1447

الوَخْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- ◀ السَّلَامَةُ أَثْنَاءِ رُكُوبِ السِّيَّارَةِ
- ◀ السَّلَامَةُ دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ.

# صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ رُكُوبِ السَّيَّارَةِ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ دَاخِلَ الْفَصْلِ.
- ◆ أَنْ يَتَّبِعَ إِرْشَادَاتِ السَّلَامَةِ فِي الْمَمَرَّاتِ وَالسَّلَالِمِ.
- ◆ أَنْ يَتَحَلَّى بِالْآدَابِ الصَّحِيَّةِ أَثْنَاءَ اسْتِخْدَامِ دَوْرَاتِ الْمِيَاهِ.
- ◆ أَنْ يَلْتَزِمَ بِأَسَالِيبِ السَّلَامَةِ دَاخِلَ الْمَرَافِقِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
- ◆ أَنْ يَتَجَنَّبَ كُلَّ مَا يُعَرِّضُهُ لِلْخَطَرِ أَثْنَاءَ تَوَاجُدِهِ فِي الْفِنَاءِ الْخَارِجِيِّ.





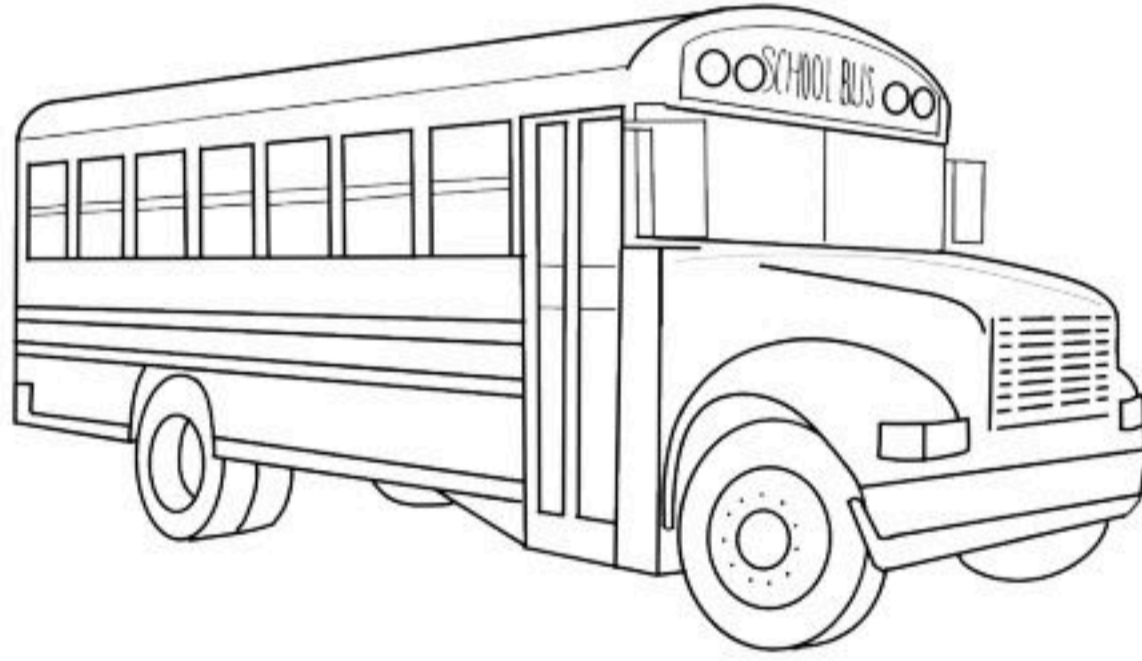
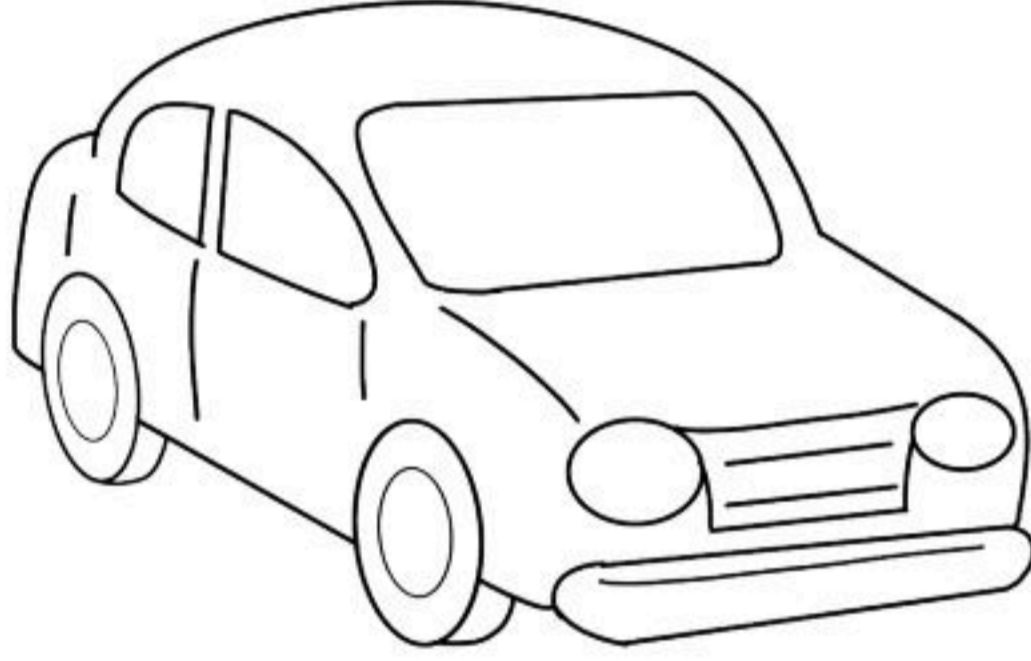
## السَّلامَةُ أَثناءِ رُحُوبِ السَّيارَةِ

لَوْنُ وَسِيلَةِ المُواصَلاتِ الَّتِي تَسْتَخْدمُها  
فِي الوُصُولِ إِلى المَدْرَسَةِ.

المَفاهِيمُ الرَّئِيسَةُ:

• السَّيارَةُ.

• حِزامُ الأمانِ.



أَكْتُبِ اسْمَ وَسِيلَةِ المُواصَلاتِ المُسْتَخْدمَةِ

.....

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



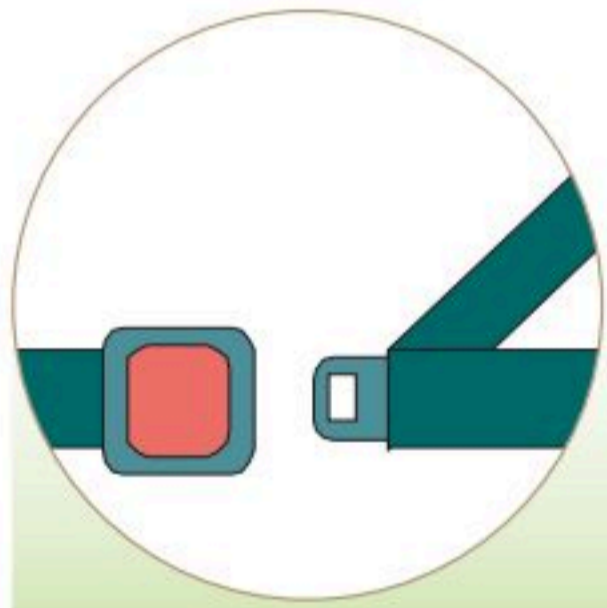
أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ  
(إِرْشَادَاتُ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ رُكُوبِ السَّيَّارَةِ) وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا.  
مَعَ وَاكِفِ الْحُبِّ / ابْنِكُمْ / ابْنَتِكُمْ.



### نشاط

عَزِيزِي الْآبَ / عَزِيزَتِي الْآمَ: تَأَكَّدَا مِنْ رَبِطِ أَبْنَائِكُمَا حِزَامَ  
الْأَمَانِ أَثْنَاءَ رُكُوبِ السَّيَّارَةِ.

مَبَادِيُ السَّلَامَةِ أَثْنَاءَ رُكُوبِ السَّيَّارَةِ  
أَرْبِطُ حِزَامَ الْأَمَانِ وَأَذْكُرُ وَالِدِي وَإِخْوَتِي بِرَبِطِهِ



مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ لَمْ يَرْبِطِ رَاكِبُ  
السَّيَّارَةِ حِزَامَ الْأَمَانِ؟



مِنَ النَّاتِجِ الْمُتَرْتِّبَةِ عَلَى رَبِطِ حِزَامِ الْأَمَانِ لِلرَّاكِبِ مَا يَأْتِي:

١. يُثَبَّتُ الرَّاكِبُ فِي الْمَقْعَدِ.
٢. يَمْنَعُ خُرُوجَ الرَّاكِبِ مِنَ السَّيَّارَةِ فِي حَالِ الاضْطِدَامِ.
٣. يَمْنَعُ اضْطِدَامَ بَعْضِ الرُّكَّابِ بِبَعْضِ دَاخِلِ السَّيَّارَةِ.





هل يوجد حزام أمان في وسيلة نقل أخرى؟ ماذا تُسمّى؟



.....

أُسرتي العزيرة



عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ساعداً أبناءكما على كتابة عبارة تَحُثُّ على ربط حزام الأمان.

.....



أَصْدَرَ خَادِمُ الْحَرَمَيْنِ الشَّرِيفَيْنِ، الْمَلِكُ سَلْمَانَ ابْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ، أَمْرًا سَامِيًا بِالسَّمَاحِ لِلْمَرْأَةِ بِالْقِيَادَةِ بَدَأًا مِنْ ١٠/١٠/١٤٣٩هـ.



● لا أركب السيارة ولا أنزل منها حتى أتأكد من وقوفها تمامًا. لماذا؟

● بعد الركوب أقفل الباب بمفتاح الأمان.

● لا أعبث أو أتحرّك كثيرًا في السيارة.



● ما أخطار فتح الباب في أثناء سير السيارة؟

● لا أخرج رأسي أو أجزاء من جسمي من نافذة السيارة.

## نشاط ٣



لَمْ يَجِبْ اسْتِخْدَامُ الْبَابِ  
الْقَرِيبِ مِنَ الرَّصِيفِ عِنْدَ  
رُكُوبِ السَّيَّارَةِ ، وَالنُّزُولِ مِنْهَا؟

.....

## نشاط ٤



ناقش مُعَلِّمَكَ وَمَجْمُوعَتِكَ حَوْلَ  
طَرَائِقِ اسْتِثْمَارِكَ لَوْقَتِكَ أَثْنَاءِ  
جُلُوسِكَ فِي السَّيَّارَةِ مُدَّةً طَوِيلَةً.



## أُسْرَتِي الْعَزِيْزَة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ناقشا أبناءكُما في أهمية الالتزام بمبادئ السلامة أثناء ركوب السيارة.



## إرشادات عامة

- ◆ تَجَنَّبِ التَّحَدُّثَ مَعَ السَّائِقِ إِلَّا لِلضَّرُورَةِ.
- ◆ التَّزِمْ بِآدَابِ الرُّكُوبِ؛ لِحِمَايَتِكَ مِنْ حَوَادِثِ الطَّرِيقِ.
- ◆ اسْتَخْدِمِ حِزَامَ الْأَمَانِ فَإِنَّهُ وَقَايَةٌ - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنْ أخطارِ الحَوَادِثِ.
- ◆ تَجَنَّبِ الرُّكُوبَ مَعَ سَائِقٍ غَرِيبٍ بِمُفْرَدِكَ.

# هَيَّا نَمْرَحْ

● أَلَوْنُ السَّيَّارَةِ بِلَوْنِ سَيَّارَةِ عَائِلَتِي، وَأَكْتُبُ رَقْمَ لَوْحَتِهَا وَحُرُوفَهَا:



● أَشْطَبُ الكَلِماتِ الآتيةَ أَفْصِيًّا أَوْ عَمُودِيًّا، وَأُكْمِلُ الفَرَاغَ بِالحُرُوفِ الباقيةِ لِلحُصُولِ عَلى الجُمْلَةِ المَطْلُوبَةِ:

سيارة	مر	شارع	إشارة	قف
حزام	أمان	مرور	طريق	دورية
س	ت	ش	ا	ر
ي	ن	ا	ش	ر
ا	ح	ي	ا	م
ر	ز	م	س	ق
ة	ا	ر	م	ر
ا	م	ط	ر	ي

في الـ     الـ

● ما رأيك في هذه الصورة؟ هَلَّا كَتَبْتَ اقْتِرَاحًا؛ لِلتَّخْلِصِ مِنَ الأوساخِ فِي السَّيارَةِ بِطَرِيقَةٍ سَليمةٍ.





## السَّلَامَةُ دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ

كَيْفَ تُحَافِظُ عَلَي صِحَّتِكَ وَسَلَامَتِكَ فِي الْمَدْرَسَةِ؟

المفاهيم الرئيسة:

• السَّلَامَةُ.

• المرافق.

• الفناء.

المَدْرَسَةُ مِنَ الْأَمَاكِنِ الَّتِي أَرْتَادُهَا بِشَكْلِ يَوْمِي مَعَ الطُّلَابِ ، وَيَجِبُ عَلَيَّ الْمُحَافَظَةُ عَلَي نَفْسِي وَحِمَايَتِهَا مِنَ الْأَخْطَارِ الَّتِي قَدْ تُؤْذِنِي ، أَوْ تُؤْذِي أَصْدِقَائِي أَثْنَاءَ وُجُودِنَا فِي الْمَدْرَسَةِ.



# ◆ عِنْدَمَا نُهْمِلُ إِرْشَادَاتِ السَّلَامَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ قَدْ نَتَعَرَّضُ لِبَعْضِ الْأَخْطَارِ وَالْإِصَابَاتِ مِنْهَا:



## أَوَّلًا: السَّلَامَةُ دَاخِلَ الْفَصْلِ

### التَّصْرُفُ السَّلِيمُ

١. الْجُلُوسُ عَلَى الْكُرْسِيِّ بِاسْتِقَامَةٍ.
٢. عَدَمُ وَضْعِ الْحَقِيئَةِ عَلَى الْكُرْسِيِّ خَلْفَ الظَّهْرِ.
٣. عَدَمُ الْعَبَثِ بِمَنَافِذِ الْكَهْرَبَاءِ وَالْأَجْهَزَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ.
٤. عَدَمُ التَّسَلُّقِ عَلَى النَّافِذَةِ أَوْ الْخُرُوجِ بِكَامِلِ الْجِسْمِ مِنْهَا.

### النَّتِيْجَةُ

١. أَحَافِظُ عَلَى نَفْسِي وَظَهْرِي.
٢. لَا أَتَسَبَّبُ فِي إِيْذَاءِ نَفْسِي وَالْآخَرِينَ.



## التَّصَرُّفُ الخاطِئُ

١. التَّدافُعُ مَعَ الآخَرِينَ أَوْ التَّزاحُمُ عِنْدَ الدُّخُولِ أَوْ الخُرُوجِ مِنَ الفَصْلِ.
٢. إِعاقَةُ أَوْ عَرَقَلَةُ الآخَرِينَ أَثناءَ دُخُولِ الفَصْلِ أَوْ الخُرُوجِ مِنْهُ.
٣. قَذْفُ بَعْضِ الأَدَوَاتِ المَدْرَسِيَّةِ كَأَقلامِ الرِّصاصِ أَوْ الكُتُبِ أَوْ مَشابِكِ الوَرَقِ أَوْ أَيِّ مَوادٍ صَلبَةٍ عَلى الآخَرِينَ.
٤. القِيامُ بِأَعْمالِ شَغَبٍ أَوْ عُنْفٍ تُجاهِ الآخَرِينَ أَثناءَ فَتْرَةِ الاسْتِراحةِ.

## النُّتِيجَةُ

١. أَتَسَبَّبُ فِي أَذِيَّةِ نَفْسِي أَوْ إِيذاءِ جُزءٍ مِنْ جَسَدِي .
٢. أَتَسَبَّبُ فِي إِيذاءِ الآخَرِينَ .





هَلْ شَاهَدْتَ تَصَرُّفَاتٍ أُخْرَى تَحْدُثُ  
دَاخِلَ الْفَصْلِ، اذْكُرْهَا وَمَا رَأَيْكَ فِيهَا؟



## إرشادات عامة

- ◆ من الضروري أن تحفظ وتحمي نفسك من أي سلوك يعرضك للخطر.
- ◆ التزام الآداب الحسنة مع الآخرين يجعلك شخصية محبوبة من الجميع.
- ◆ إيذاء الآخرين ليس من قيم ومبادئ المسلمين.



# هَيَّا نَمْرُوح

الوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

● أَتَوَقَّعُ النَّتِيجَةَ الْمُتَرْتِّبَةَ عَلَى التَّصَرُّفِ الْخَاطِئِ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



تقوم المسؤولية المجتمعية على تعاون الأفراد والتزامهم بالسلوك الصحيح من أجل جودة حياة كافة فئات المجتمع في الحاضر والمستقبل.



## ثَانِيًا: السَّلَامَةُ فِي المَمَرَاتِ وَالسَّلَالِمِ

- السَّيْرُ بِهَدْوٍ فِي المَمَرَاتِ وَعَدَمُ الرَّكُضِ حَتَّى لَا تَتَعَرَّضَ لِخَطَرِ السُّقُوطِ.
- عَدَمُ التَّدَاوُعِ عَلَى السَّلَالِمِ أَثْنَاءِ الصُّعُودِ أَوْ النُّزُولِ.
- التِّزَامُ الْجِهَةِ الْيُمْنَى مِنَ السُّلْمِ أَثْنَاءِ الصُّعُودِ، وَالْجِهَةِ الْيُسْرَى أَثْنَاءِ النُّزُولِ.
- عَدَمُ قَطْعِ دَرَجَتَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ أَثْنَاءِ اسْتِخْدَامِ السَّلَالِمِ.
- تَجَنُّبُ رَمِيِ المُخَلَّفَاتِ أَوْ النِّفَايَاتِ أَوْ سَكْبِ المَشْرُوبَاتِ عَلَى السَّلَالِمِ، حَتَّى لَا تُسَبِّبَ انْزِلَاقَ الْآخَرِينَ أَوْ تَعَثُّرَهُمْ.
- عَدَمُ تَسَلُّقِ الحَاجِزِ بَيْنَ الأَدْوَارِ أَوْ التَّرْحَلِ عَلَيْهِ، لِتَلَاوُفِ السُّقُوطِ.
- تَجَنُّبُ الانْحِنَاءِ إِلَى الأَسْفَلِ مِنْ أَعْلَى الحَاجِزِ لِتَفَادِيِ خَطَرِ السُّقُوطِ.



## ثَالِثًا: السَّلَامَةُ فِي دَوْرَاتِ الْمِيَاهِ.

### التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَلْتَزِمُ بِقَوَاعِدِ اسْتِخْدَامِ دَوْرَاتِ الْمِيَاهِ.
٢. أَمْشِي بِهَدْوٍ عِنْدَ الدُّخُولِ أَوْ الْخُرُوجِ مِنْ دَوْرَةِ الْمِيَاهِ.
٣. أَتَأَكَّدُ مِنْ سَلَامَةِ الْبَابِ قَبْلَ إِغْلَاقِهِ.
٤. أَتَفَقِّدُ الْمَرْحَاضَ قَبْلَ اسْتِخْدَامِهِ لِلْحِفَافِ عَلَى صِحَّتِي.
٥. أَعْغِشُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ، بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ اسْتِخْدَامِ دَوْرَةِ الْمِيَاهِ.

### النَّتِيْجَةُ

أَحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي وَسَلَامَتِي مِنْ  
الْأَمْرَاضِ.



## التَّصَرُّفُ الخاطِئُ

١. الرِّكْضُ أَوْ القَفْزُ فِي دَوْرَةِ المِيَاهِ.
٢. العَبْثُ بِالمِيَاهِ أَوْ سَكْبُهَا عَلَى الأَرْضِيَّةِ.
٣. لَمْسُ مَنافِذِ الكَهْرَبَاءِ وَاليَدَانِ مُبَلَّلَتَانِ بِالمَاءِ.



## النَّتِيجَةُ

١. أَتَعَرَّضُ لِخَطَرِ الأَنْزِلَاقِ.
٢. أَتَسَبَّبُ فِي هَدْرِ المَاءِ وَإِيذَاءِ الأَخرِينَ.
٣. أُعَرِّضُ نَفْسِي وَالأَخرِينَ لِأَخْطَارِ الكَهْرَبَاءِ.



تَجَنَّبِ الذَّهَابَ إِلَى دَوْرَةِ المِيَاهِ مُنْفَرِدًا عِنْدَمَا تُكُونُ بِحَالَةٍ غَيْرِ جَيِّدَةٍ،  
أَوْ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالدُّوَارِ أَوْ فِي حَالَاتِ ارْتِفَاعٍ وَانْخِفَاضِ السُّكْرِ.





## إرشادات عامّة

- ◆ اِحْتَرِمُ الْآخَرِينَ أَثْنَاءَ السَّيْرِ فِي الْمَمَرَّاتِ وَالسَّلَالِمِ وَلَا تُسِيءْ لَهُمْ.
- ◆ اِحْرَضْ عَلَى نِظَافَةِ دَوْرَاتِ الْمِيَاهِ بَعْدَ اسْتِعْمَالِهَا؛ لِأَنَّهَا وُضِعَتْ لَكَ وَلِغَيْرِكَ.
- ◆ تَجَنَّبْ الْحَدِيثَ بِصَوْتٍ مُرْتَفِعٍ عِنْدَ السَّيْرِ فِي الْمَمَرَّاتِ حَتَّى لَا تُصْبِحَ مَصْدَرًا إِزْعَاجًا لِلْآخَرِينَ.

## هَيَّا نَمْرَحْ

● تَحَدَّثُ عَنْ خَطَرِ تَعَرَّضَتْ لَهُ أَثْنَاءَ وُجُودِكَ فِي الْمَدْرَسَةِ. وَكَيْفَ تَصَرَّفْتِ؟

.....

.....

.....

.....

.....



## رَابِعًا: السَّلَامَةُ فِي المَلَاعِبِ

### X لَا أَفْعُلُ

- لَا تَلْعَبُ بِأَدَوَاتٍ أَوْ أَلْعَابٍ مُخَصَّصَةً لِآخَرِينَ أَكْبَرَ سِنًا.
- لَا تَرْكُضُ فِي المَلْعَبِ وَأَنْتِ تَحْمِلُ زُجَاجَةً مَاءٍ أَوْ عَصِيرٍ.
- لَا تَلْعَبُ تَحْتَ أَشْعَةِ الشَّمْسِ المُبَاشِرَةِ حَتَّى لَا تَتَعَرَّضَ لِضَرَبَاتِ الشَّمْسِ أَوْ فُقْدَانِ السَّوَائِلِ.
- لَا تَرْمِ الأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةَ بِاتِّجَاهِ الآخَرِينَ.
- لَا تَضْرِبُ الآخَرِينَ (حَتَّى عَلَى سَبِيلِ المُزَاحِ) أَثْنَاءَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.

### ✓ أَفْعُلُ

- اتَّبِعِ إِرْشَادَاتِ الأُسْتَاذِ المَسْئُولِ فِي المَلْعَبِ.
- التَّزَمِ بِتَعْلِيمَاتِ مُعَلِّمِ التَّرْبِيَةِ البَدَنِيَّةِ.
- احْتَرِمِ قَوَاعِدَ كُلِّ لُغْبَةٍ رِيَاضِيَّةٍ
- ارْتَدِ المَلَابِسَ وَالأَحْذِيَةَ الرِّيَاضِيَّةَ المُنَاسِبَةَ مَعَ المُعَدَّاتِ الوَاقِيَةِ المُنَاسِبَةَ.
- حَافِظْ عَلَى هُدُوءِ الأَعْصَابِ أَثْنَاءَ اللُّعْبِ.
- حَافِظْ عَلَى أَدَوَاتِ الأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ؛ فَهِيَ لَكَ وَلِغَيْرِكَ.



مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا أُصِيبَ أَحَدُ الطُّلَابِ أَثْنَاءَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِالْمَلْعَبِ الْمَدْرَسِيِّ؟

## خَامِسًا: السَّلَامَةُ فِي الْفِنَاءِ الْخَارِجِيِّ

أَخْتَارُ الشَّكْلَ الْمُنَاسِبَ لِلْفِرَاقَاتِ فِي التَّصَرُّفَاتِ الْآتِيَةِ:



• عَدَمُ رَمِي ..... عَلَى الْأَرْضِ.



• عَدَمُ التَّزَاحُمِ أَوْ التَّدَافِعِ عِنْدَ الدُّخُولِ وَالْخُرُوجِ مِنْ  
.....



• الْجُلُوسُ قَدْرَ الْإِمْكَانِ فِي ..... بِالسَّاحَةِ الْخَارِجِيَّةِ.



• عَدَمُ ..... أَسْوَارِ الْمَدْرَسَةِ.

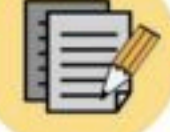


• الْإِبْتِعَادُ عَنِ ..... وَعَدَمُ فَتْحِ غُرْفِ الْكَهْرَبَاءِ.



• الْبُعْدُ عَنِ ..... الْأَمْطَارِ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ.





الْوُقُوفُ بِانْتِظَامٍ عِنْدَ الشَّرَاءِ مِنَ الْمُقْصَفِ  
الْمُدْرَسِيِّ سُلُوكٌ حَضَارِيٌّ، وَيُجَنَّبُكَ وَالْآخَرِينَ  
التَّعَرُّضَ لِلْإِصَابَاتِ.



## إرشادات عامة

- ◆ تَجَنَّبِ اللَّعِبَ عِنْدَ مَصَادِرِ الْخَطَرِ أَوْ الْعَبَثِ بِهَا.
- ◆ عَدَمُ الْخُرُوجِ مِنَ الْمَدْرَسَةِ إِلَّا بَعْدَ النِّدَاءِ مِنْ حَارِسِ الْأَمْنِ  
بِوُضُوحٍ وَسِيلةِ النِّقْلِ.
- ◆ حَافِظْ عَلَى مُمْتَلَكَاتِ الْوَطَنِ، لِيَبْقَى مَنَارَةٌ حَضَارِيَّةً جَمِيلَةً.

## هَيَّا نَمْرُوح

● أَتَحَدِّثُ أَمَامَ الطُّلَّابِ عَنْ مَا يَأْتِي:

١. لِمَاذَا يُمْنَعُ حَمْلُ زُجَاجَاتِ الْمَاءِ أَوْ الْعَصِيرِ، عِنْدَ الرَّكُضِ فِي

الْمَلْعَبِ أَوْ الْفِنَاءِ الْخَارِجِيِّ؟

٢. أَهَمِّيَّةُ وُجُودِ مَخَارِجِ الطَّوَارِيءِ فِي الْمَدْرَسَةِ.





# وَحْدَةُ صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ 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.



الوَحْدَةُ الثَّانِيَةُ

# شخصيتي

مَـصْرُوفِي الشَّخْصِي

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا بَقِيَ مَعِي نَقُودٌ؟

# شخصيتي



## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُحَدِّدَ مَصَادِرَ الْمَصْرُوفِ الشَّخْصِيِّ.
- ◆ أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ الْحَاجَاتِ وَالرَّغَبَاتِ.
- ◆ أَنْ يُقْتَرِحَ طَرِيقَةً مُثَلًى فِي انْفَاقِ مَصْرُوفِهِ الشَّخْصِيِّ.
- ◆ أَنْ يَتَصَرَّفَ بِحِكْمَةٍ فِيمَا بَقِيَ لَدَيْهِ مِنْ نَقُودٍ.
- ◆ أَنْ يُوَضِّحَ مَفْهُومَ الْإِسْتِثْمَارِ وَأَهْمِيَّتِهِ فِي زِيَادَةِ الْإِيرَادَاتِ.





## مَصْرُوفِي الشَّخْصِي

صِفْ مَا تَشَاهِدُهُ فِي الشَّكْلِ الآتِي:

المفاهيم الرئيسة:

• المَصْرُوفُ.

• الادِّخَارُ.



عَدَدُ العُمْلَةِ مِنْ فِئَةِ الرِّيَالِ ..... ،

وَفِئَةِ الخَمْسَةِ ..... ، وَفِئَةِ

العَشْرَةِ .....



## أرسم دائرة حول المصدر الذي أحصل منه على النقود



هل هناك مصادر أخرى أحصل منها على النقود؟  
أتحدث مع زملائي ومعلمي عنها.

## أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه عن مصروفني الشخصي وهذا نشاط  
سنسعد بتنفيذه معاً. مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم  
نشاط أسرتي استهلاكي منزلي:  
عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعداً أبناءكم في تلوين الإيرادات باللون الأصفر  
والمصروفات باللون الأحمر.



## أسرتي العزيزة



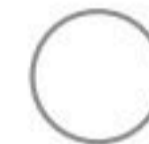
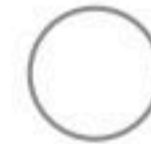
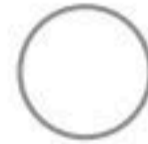
خالد: تذوق يا فواز هذه الشكولاتة اشتريتها من المقصف قبل قليل.  
فواز: وهل أفطرت يا خالد؟

خالد: لا؛ فمضروفي انتهى في شراء الشكولاتة والحلوى.  
فواز: ألا تعلم يا خالد أن شراء فطور صحي كشطيرة الجبن أو حليب أولى من شراء الحلوى والشكولاتة وأعظم فائدة لأجسامنا.

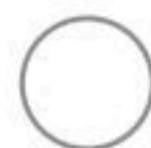


عَدَمُ أَخْذِ النُّقُودِ مِنْ  
شَخْصٍ غَرِيبٍ

◆ أَلْوَنُ دَوَائِرِ الْحَاجَاتِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ وَدَوَائِرِ  
الرَّغَبَاتِ بِاللَّوْنِ الْأَزْرَقِ:



عَلَيْنَا أَنْ نُفَرِّقَ بَيْنَ  
الْإِحْتِيَاجَاتِ وَالرَّغَبَاتِ  
فَالْحَاجَةُ هِيَ الشَّيْءُ  
الَّذِي نَحْتَاجُ إِلَيْهِ فَعَلًا،  
أَمَّا الرَّغْبَةُ فَهِيَ شَيْءٌ  
نَرْغَبُ فِيهِ لَكِنَّا لَا  
نَحْتَاجُهُ.





حَصَلْتُ لَيَانُ عَلِيٍّ وَرَيْمًا عَلِيٍّ مَصْرُوفًا  
يَوْمِيًّا، وَكَانَتْ أَوْجُهُ الصَّرْفِ لِكُلِّ مِنْهُمَا كَالآتِي:

مَصْرُوفَاتُ رَيْمًا

رَقَائِقُ البَطَاطَا المَقْلِيَّة	
مَشْرُوبٌ غَازِيٌّ	
شَطِيرَةٌ جُبْن	

المَجْمُوعُ ٥ رِيَالَاتٍ

مَصْرُوفَاتُ لَيَانُ

شَطِيرَةٌ جُبْن	
عَلْبَةٌ حَلِيب	
فُؤْلٌ سُوْدَانِيٌّ	
اِدِّخَار	

المَجْمُوعُ ٥ رِيَالَاتٍ

برأيك أيهما نجحت في الإنفاق الصحيح، ولماذا؟

◆ الادِّخَارُ يَعْنِي أَنْ تَحْتَفِظَ بِجُزْءٍ مِنْ دَخْلِكَ جَانِبًا، وَهُوَ مُهِمٌّ جَدًّا لِيَسْهُلَ عَلَيْنَا الْكَثِيرُ فِي الْمُسْتَقْبَلِ.

قال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ﴾ (١)

◆ إلام تُرْشِدُكَ الآيَةُ السَّابِقَةُ؟





إذا ادَّخَرْتَ كُلَّ يَوْمٍ رِيالاً مِنْ مَصْرُوفِكَ الْمَدْرَسِيِّ،  
فَكَمْ رِيالاً تَدَّخِرُ فِي أُسْبُوعٍ؟



.....

اهتمت رؤية المملكة ٢٠٣٠ بالثقافة المالية لأفراد المجتمع حيث نص الهدف الإستراتيجي  
للرؤية على تعزيز التخطيط المالي وتمكينه (التقاعد، والإدخار، وما إلى ذلك).

إذا أردت شراء شيء أعجبك فاتبع ما يأتي:

- ◆ اسأل عن ثمنه في أكثر من محل.
- ◆ راجع نفسك في المبلغ الذي يمكن الشراء به.
- ◆ وزع ثمن ما تريد شراءه على المبلغ الذي توفره يوميًا؛ لتعرف عدد الأيام التي تحتاجها للحصول على مبلغ الشراء.

## أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



عَزِيْزِي الْاَبُ/ عَزِيْزَتِي الْاُمُّ: تَعَاوَنَا مَعَ اَبْنَائِكُمَا فِي عَمَلِ حَصَاةِ نَقُوْدٍ  
مِنْ عُلْبَةٍ مُسْتَهْلَكَةٍ فِي الْمَنْزِلِ، لِعَرْضِهَا فِي الْحِصَّةِ الْقَادِمَةِ عَلَي الْمُعَلِّمِ  
وَالزُّمَلَاءِ.



## اِرْشَادَاتٍ عَامَّةٍ

- ◆ الْمَالُ نِعْمَةٌ فَاشْكُرِ اللهُ سُبْحَانَهُ عَلَيْهَا.
- ◆ هُنَاكَ فَرْقٌ بَيْنَ الْكَرَمِ وَالْاِسْرَافِ، وَبَيْنَ الْبُخْلِ وَحُسْنِ التَّدْبِيرِ.
- ◆ مِنَ الْحِكْمَةِ حُسْنُ التَّصَرُّفِ فِي الْمَالِ.
- ◆ جُزْءٌ مِنَ الْعَيْشِ بِكَرَامَةٍ اَنْ تَصْرِفَ الْمَالَ بِحُدُوْدِ اِمْكَانِيَّاتِكَ.



## هَيَّا نَمْرُحْ

١ أصلُ التَّصَرُّفِ الحَسَنَ، وَالتَّصَرُّفُ المَذْمُومُ بما يَناسبُه مِنَ الكَلِمَاتِ  
وَالعِبَارَاتِ الآتِيَةِ:

أ شِراءُ الهَدَايا البَسِيطَةِ.

ب شِراءُ القِصَصِ المُفِيدَةِ.

ج الادِّخارُ.

د الإسْرافُ.

ه الإكْثارُ مِنَ الشِّراءِ.

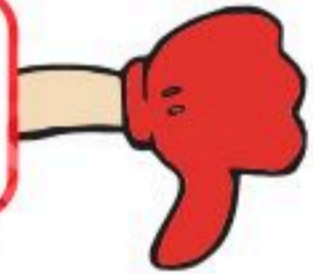
و التَّصَدُّقُ.

ز ارْتِياذُ المَطاعِمِ بِاسْتِمْرارٍ.

التَّصَرُّفُ الحَسَنُ



التَّصَرُّفُ المَذْمُومُ



## ٢ أَدِّدُ الْإِحْتِيَاجَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ فِي الْمَصْرُوفَاتِ الْآتِيَةِ:

أ شِرَاءُ  .

ب شِرَاءُ  مِنْ مَقْصَفِ الْمَدْرَسَةِ

ج شِرَاءُ  جَدِيدَةً.

د شِرَاءُ  جَدِيدَةً.

## ٢ أَكْتُبْ مَا أَنْوِي شِرَاءَهُ (مُرْتَبًا حَسَبَ الْأَوْلَوِيَّةِ)، ثُمَّ أَدِّدُ إِذَا كَانَ إِحْتِيَاجًا أَوْ رَغْبَةً.

رَغْبَاتِي

- ١ .....
- ٢ .....
- ٣ .....
- ٤ .....

إِحْتِيَاجَاتِي

- ١ .....
- ٢ .....
- ٣ .....
- ٤ .....





## كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا بَقِيَ مَعِيَ نُقُودٌ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الإسراف.
- الاستثمار.



أَعْطَى أَحْمَدُ ابْنَهُ بَاسِلَ مَصْرُوفَهُ  
الْيَوْمِيِّ وَبَقِيَ مَعَهُ مَبْلَغٌ مِنَ النُّقُودِ ..  
اقْتَرَحَ عَلَى بَاسِلَ كَيْفَ يَتَصَرَّفُ فِيمَا  
بَقِيَ مَعَهُ مِنْ نُقُودٍ؟

## كَيْفَ أَتَصَرَّفُ بِمَا بَقِيَ مَعِي مِنْ نُقُودٍ؟

### التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَدَّخِرُ جُزْءًا مِنْهُ فِي الْحَصَالَةِ.
٢. أَتَصَدَّقُ بِجُزْءٍ مِنْهُ.
٣. أَشْتَرِي الْأَشْيَاءَ الضَّرُورِيَّةَ فَقَطْ.
٤. أَقْرِضُ مَنْ يَحْتَاجُ مِنَ الْأَهْلِ وَالْأَقْرَابِ وَالْأَصْدِقَاءِ.

### النَّتِيْجَةُ

١. تَعْوِيْدُ النَّفْسِ عَلَى التَّوْفِيرِ وَالْإِدْخَارِ.
٢. عَدَمُ الْحَاجَةِ لِلْآخَرِينَ.
٣. تَوْفِيرُ مَبْلَغٍ مِنَ الْمَالِ لِلِاسْتِفَادَةِ مِنْهُ عِنْدَ الْحَاجَةِ.



## ♦ مَا الْفَضِيلَةُ الَّتِي يَدْعُو إِلَيْهَا الْحَدِيثُ؟

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ الْعِبَادُ فِيهِ، إِلَّا مَلَكَانِ يَنْزِلَانِ، فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلْفًا، وَيَقُولُ الْآخَرُ: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلْفًا»<sup>(١)</sup>.



## النتيجة

- ١ الاتّصافُ بالإسرافِ والتّبذيرِ أو البُخلِ والتّقْتيرِ.
- ٢ الحاجةُ إلى الاقتراضِ من الآخرين.
- ٣ الحرمانُ وعدمُ الاستمتاعِ بالمالِ.

## التّصرفُ الخاطئُ

١. أَشْتَرِي الأَشْيَاءَ غَيْرَ الضَّرُورِيَّةِ، وَالبَاهِظَةَ الثَّمَنِ.
٢. أَشْتَرِي الكَثِيرَ مِنَ الحَلْوَى.
٣. أَجْمَعُ المَالَ وَأَحْرِمُ نَفْسِي مِنَ الضَّرُورِيَّاتِ.





أَبْحَثُ عَنِ الْكَلِمَاتِ الْمُتَشَابِهَةِ دَاخِلَ الْمُرَبَّعِ وَأَشْطِبُهَا  
لِتَبْقَى صِفَةً يَنْبَغِي أَنْ نَتَّصِفَ بِهَا:

وفاء

صدق

بِرٌّ

إحسان

إيثار

وفاء

توفير

صدق

بِرٌّ

إيثار

إحسان



الصِّفَةُ هِيَ:

.....


٦

نشاط


ماذا يحدث لو لم يدخر الشخص بعض المال من دخله؟




◆ أختار الأمثلة الصحيحة التي تدل على الإستثمار:

أ. يشتري فواز  بعد خروجه من المدرسة.

ب. تشتري نورة  جديدة.

ج. يبيع أحمد  القديمة بسعر أقل مما اشتراها به.

د. تشتري لينة فاكهة  بخمسة ريالات، وتصنع بها المثلجات

وتبيعها بثمانية ريالات.



الاستدانة هي أن يُعطيكَ  
أحدُهم مقداراً من المالِ  
لتستخدّمه في شيءٍ مهمٍ  
وتلتزم بإعادته له خلال  
مدّةٍ محدّدةٍ.

هُوَ صَرْفُ النُّقُودِ بِطَرِيقَةٍ مُعَيَّنَةٍ  
تُمْكِّنُكَ مِنْ اكْتِسَابِ نَقُودٍ إِضَافِيَّةٍ.

الاستثمار



برنامَجُ (ريالي) للوعيِ  
الماليّ هو أحدُ الأنشطةِ  
غيرِ الصّفيّةِ التي تَهْدِفُ  
إلى غرسِ ثقافةِ الادّخارِ  
والاستثمارِ لدى الطُّلابِ،  
وتزوّدُهم بالمعرفةِ التي  
تُمْكِّنُهُمْ فِي المُسْتَقْبَلِ مِنْ  
اتّخاذِ قرّاراتٍ ماليّةٍ سليمةٍ.

ريالي  
للوّعي الماليّ



نشاط

أعلنتِ المدرسةُ عن تنظيمِ فعاليّةِ  
(المستثمرِ الصّغيرِ) بحيثِ يستطيعُ  
طُلابُ المدرسةِ بيعَ ما يرغبونَ بيعه على  
أصدقائهم.

فكّر فيما ستقومُ ببيعه خلال هذه الفعاليّة، وكيف  
ستوفّرُ النُّقُودَ اللاّزمةَ؛ لإعدادِ ما ترغِبُ بيعه؟



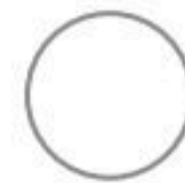
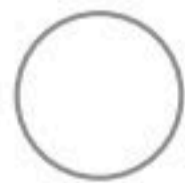
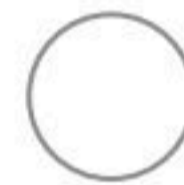
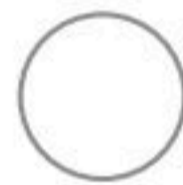
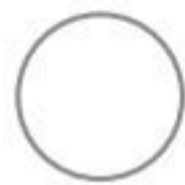


## إرشادات عامة

- ◆ الصدقة تزيد المال ولا تنقصه.
- ◆ البخل صفة ذميمة ينبغي تجنبها.
- ◆ يمكن تقسيم مضر وفك لصرفه على ثلاثة أمور: الاحتياجات الأساسية والصدقة والاستثمار.
- ◆ بدلاً من زيادة مضر وفاتك، فكر كيف تزيد من إيراداتك.

# هيا نمرح

أرسم علامة ✓ تحت التصرف الذي أقوم به إذا بقي معي نقود:



٢ سَأَلْتُ الطَّلَابَ هَذَا السُّؤَالَ: (كَيْفَ تَصْرِفُ الْمَالَ الْبَاقِيَ لَدَيْكَ؟)  
فَكَانَتْ إِجَابَتُهُمْ كَالآتِي:



أَحْفَظُهُ عِنْدَ أُمِّي



أَشْتَرِي الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةَ يَوْمِيًّا

أَحْرِصُ عَلَى التَّصَدُّقِ بِمَبْلَغٍ بَسِيطٍ



أَضَعُهُ فِي الْحَصَّالَةِ



## ٣ أصل الكلمة المناسبة بالتعريف الصحيح لها:

الإِسْرَافُ

أَنْ يُعْطِيكَ أَحَدُهُمْ مَقْدَارًا مِنَ الْمَالِ  
لِتَسْتَحْدِمَهُ فِي شَيْءٍ مُهِمٍّ، وَتَلْتَزِمُ بِإِعَادَتِهِ لَهُ  
خِلَالَ مُدَّةٍ مُحَدَّدَةٍ.

الإِسْتِدَانَةُ

الْمَبَالِغَةُ فِي صَرْفِ الْمَالِ عَلَى الرِّغَبَاتِ حَتَّى  
لَوْ لَمْ نَكُنْ بِحَاجَةٍ إِلَيْهَا

الإِسْتِثْمَارُ

صَرْفُ النُّقُودِ بِطَرِيقَةٍ مُعَيَّنَةٍ تُمَكِّنُكَ مِنْ  
اِكْتِسَابِ نُقُودٍ إِضَافِيَّةٍ





## وحدۃ شخصیتی

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



Cheep

رخيص



Shopping

يتسوق



Expensive

غالي

## أدُون مَلْحُوظَاتِي

Blank lined area for writing notes.



الوَحْدَةُ الثَّلَاثَةُ

# غِذَائِي

الْمَاءُ

الْحَلِيبُ



# غِذَائِي



## الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُعَدِّدَ بَعْضَ مَصَادِرِ الْمَاءِ.
- ◆ أَنْ يُوضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْمَاءِ فِي حَيَاتِنَا.
- ◆ أَنْ يُقَارِنَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْحَلِيبِ وَفَقًّا لِمَصْدَرِهِ.





# المَاء

مِنْ أَيْنَ نَحْصُلُ عَلَى الْمَاءِ؟

المفاهيم الرئيسية:

- الماء.
- مصدر.

نَحْصُلُ عَلَى الْمَاءِ مِنْ مَصَادِرٍ مُتَعَدِّدَةٍ مِثْلَ:



الأنهار



الأمطار



البحار



الآبار





مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ انْقَطَعَ الْمَاءُ؟



الماء مهم:



للنبات



للحيوان



للإنسان

أنا أردد وأحفظ:

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



أَسْتَحْدِمُ الْمَاءَ فِي:



أَحِيطُ بِدَائِرَةِ مَصَادِرِ الْمَاءِ النَّقِيِّ:



أَحْتَاجُ إِلَى  =  +  +  +  +  +  أَكْوَابٍ مِنَ الْمَاءِ يَوْمِيًّا.

◆ يَحْتَوِي كُلُّ شَرَابٍ أَوْ طَعَامٍ عَلَى الْمَاءِ، أَعْطِي أَمْثَلَةً عَلَى ذَلِكَ.

يَحْمِي الْجِسْمَ مِنَ الْجَفَافِ

يُحَسِّنُ صِحَّةَ الْفَمِ  
وَيَحْمِي مِنَ تَشَقُّقِ الشَّفَاةِ

يُقَلِّلُ مِنْ حِدَّةِ الْإِصَابَةِ  
بِالْإِمْسَاكِ

فَوَائِدُ  
شُرْبِ الْمَاءِ



يُبْقِي الدِّمَاغَ هَادِئًا وَفِي  
حَالَةٍ عَمَلٍ جَيِّدَةٍ

يُسْرِعُ عَمَلِيَّةَ هَضْمِ  
الطَّعَامِ

يُحَافِظُ عَلَى دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ



الْعَطَشُ هُوَ الْوَسِيلَةُ الَّتِي يُخْبِرُنَا بِهَا الْجِسْمُ بِحَاجَتِهِ لِلْمَاءِ



التفكير الناقد



لِمَ نَكْثِرُ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟

.....



نشاط

أَكْتُبْ عِبَارَةً مِنْ إِنْشَائِي حَوْلَ أَهْمِيَّةِ الْمَاءِ، ثُمَّ  
أَسْتَمِعُ لِعِبَارَاتِ طَلَّابِ صَفِّي .



.....

◆ نَهَانَا الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْإِنَاءِ.

◆ أَلْتَجَنَّبُ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةَ أَثْنَاءَ الشُّرْبِ.



◆ أَحَافِظُ عَلَى الْمَاءِ وَلَا أُسْرِفُ فِيهِ.



يَسْتَعْدِمُ الْكَثِيرُونَ قَوَارِيرَ الْمَاءِ لِلشُّرْبِ، وَلَكِنَّ بَعْضًا مِنْهُمْ لَا يُكْمِلُونَ شُرْبَهَا، بِمَ تَنْصَحُهُمْ، وَمَاذَا تَفْعَلُ بِالْمَاءِ الْمُتَبَقِّي؟



.....

.....

.....



حِفْظُ الْمَوَارِدِ الطَّبِيعِيَّةِ لِلْمِيَاهِ وَاجِبٌ وَطَنِيٌّ وَإِنْسَانِيٌّ .  
وَلِتَحْقِيقِ الرَّؤْيَا الْوَطَنِيَّةِ ٢٠٣٠ تَمَّ إِطْلَاقُ الْبَرْنَامِجِ الْوَطَنِيِّ  
لِكِفَاةٍ وَتَرْشِيدِ الْمِيَاهِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ (قَطْرَة).

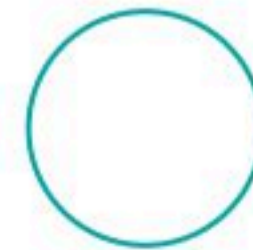
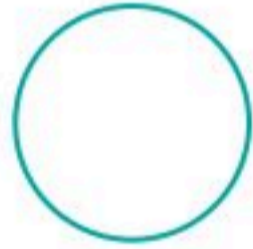


## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ حَافِظْ عَلَى الْمَاءِ تَحْقِيقًا لِرُؤْيَا بِلَادِنَا ٢٠٣٠ .
- ◆ قُلْ (بِسْمِ اللَّهِ) قَبْلَ الشُّرْبِ وَ(الْحَمْدُ لِلَّهِ) بَعْدَهُ .
- ◆ تَجَنَّبِ الشُّرْبَ أَثْنَاءَ تَنَاوُلِ الْوَجْبَةِ إِلَّا لِلضَّرُورَةِ .
- ◆ لَا تَتَنَفَّسْ فِي إِنَاءِ الشُّرْبِ ؛ لِأَنَّهُ مِنْ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ .
- ◆ تَجَنَّبِ الْإِسْرَافَ وَهَدْرَ الْمَاءِ ؛ فَدِينُنَا يَنْهَانَا عَنْ ذَلِكَ .

# هَيَّا نَمْرَحْ

١ أَرَسْمُ عَلَامَةٍ (❌) تَحْتَ الرُّسُومِ الَّتِي فِيهَا هَدْرٌ لِلْمَاءِ:

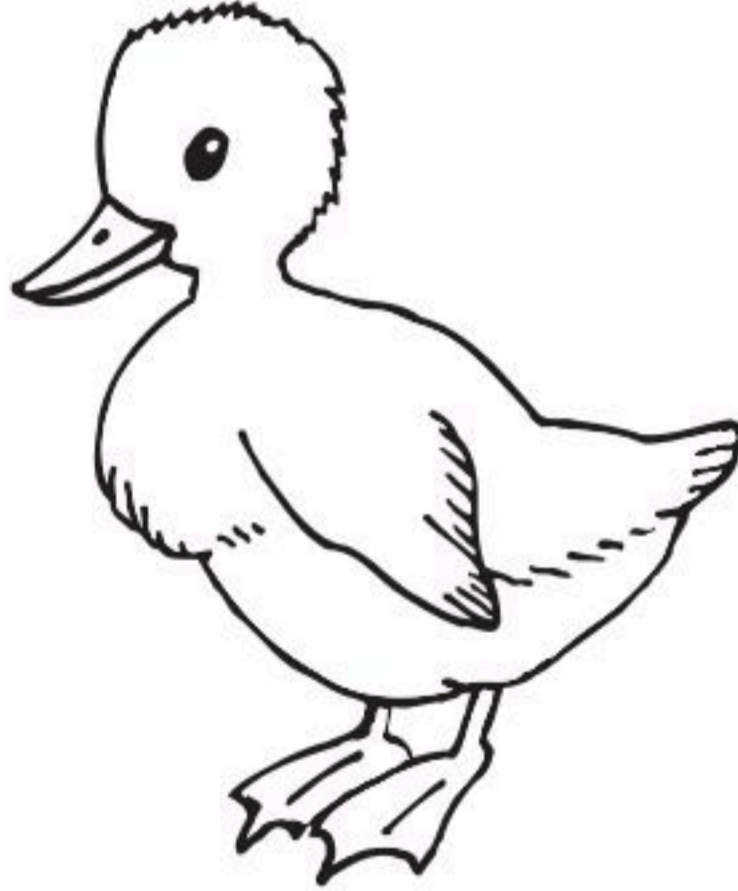
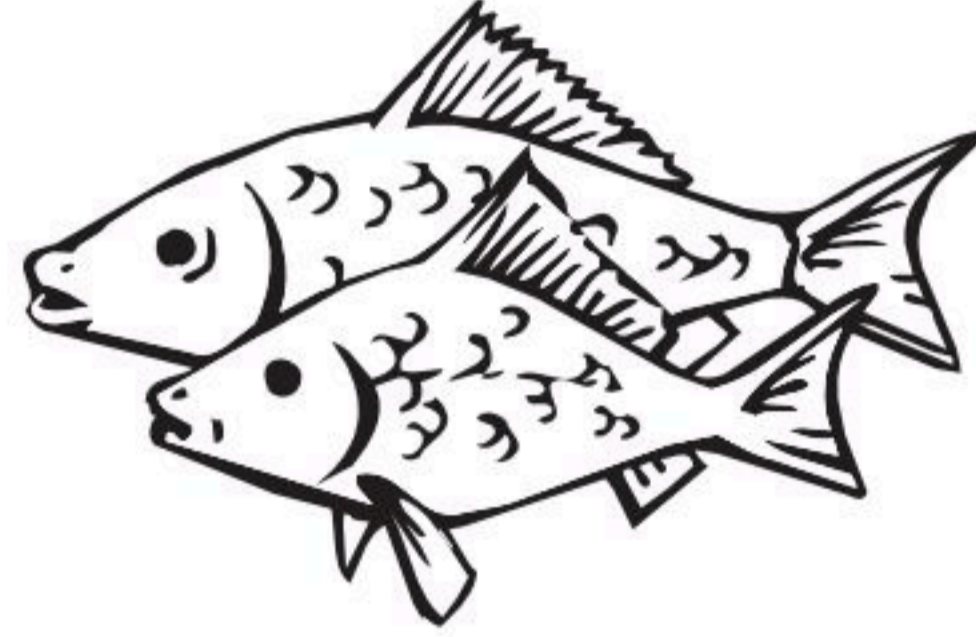


٦ أَرَسُمُ عَلامَةَ (✓) تَحْتَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ، وَعَلامَةَ (✗) تَحْتَ التَّصَرُّفِ الخَطَأِ فِي الصُّورِ الآتِيَةِ:



## مُؤَنَّ الْأَشْيَاءَ الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى الْمَاءِ:

٣





# الْحَلِيبُ

مِنْ أَيْنَ نَحْصُلُ عَلَى الْحَلِيبِ؟

المُفَاهِمُ الرَّئِيسَةُ:

- الْحَلِيبُ الطَّازِجُ.
- الْحَلِيبُ الْمُعْلَبُ.

## مَصَادِرُ الْحَلِيبِ

نَبَاتِي



جَوْزُ الْهِنْدِ



اللَّوْزُ

حَيَوَانِي



الْمَاعِزُ



الْبَقْرَةُ

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



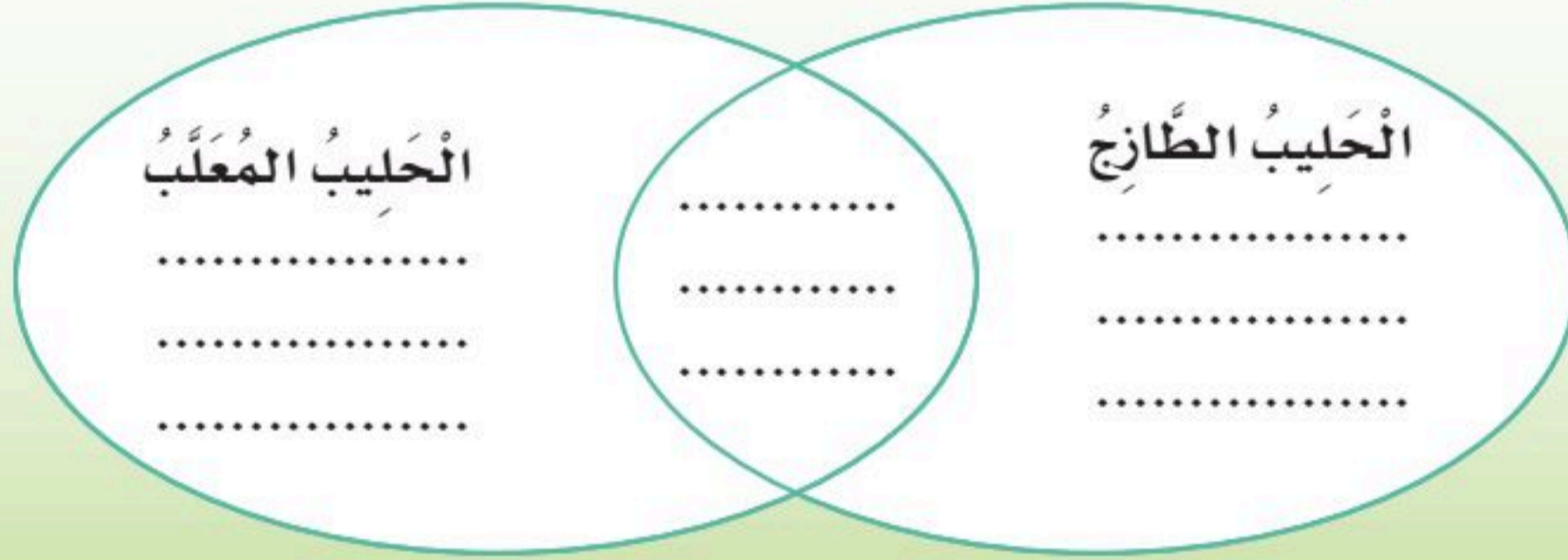
أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ عَنِ الْحَلِيبِ وَفَوَائِدِهِ وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسَعِدُ  
بِتَنْفِيذِهِ مَعًا. مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ. اِبْنُكُمْ / اِبْنَتِكُمْ  
نَشَاطٌ أُسْرِيٌّ اسْتِهْلَالِيٌّ مَنزِلِيٌّ:  
عَزِيزِي الْأَبُ / عَزِيزَتِي الْأُمُّ: سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا فِي التَّعَرُّفِ عَلَى مَصَادِرِ أُخْرَى  
لِلْحَلِيبِ.



◆ مِنْ أَنْوَاعِ الْحَلِيبِ:



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أَحَدِ الطُّلَّابِ أُحَدِّدُ الْفَرْقَ بَيْنَ الْحَلِيبِ  
الطَّازِجِ وَالْحَلِيبِ الْمُعَلَّبِ.



◆ مُنْتَجَاتُ الْحَلِيبِ كَثِيرَةٌ مِنْهَا:



أَذْكَرُ مُنْتَجَاتٍ أُخْرَى لِلْحَلِيبِ.

.....



أَحْتَاكُ إِلَى = 4 أكوابٍ مِنَ الحَلِيبِ يَوْمِيًّا.  
يَدْخُلُ الحَلِيبُ فِي إِعْدَادِ بَعْضِ أَصْنَافِ الطَّعَامِ، مِثْلُ:



أَذْكَرُ بَعْضَ الْأَصْنَافِ الَّتِي يَدْخُلُ الحَلِيبُ فِي إِعْدَادِهَا.

.....  
.....

.....  
.....

أَشْرَبُ الحَلِيبَ يَوْمِيًّا لِأَنَّهُ يُسَاعِدُنِي عَلَى:

تَقْوِيَةِ الْأَسْنَانِ

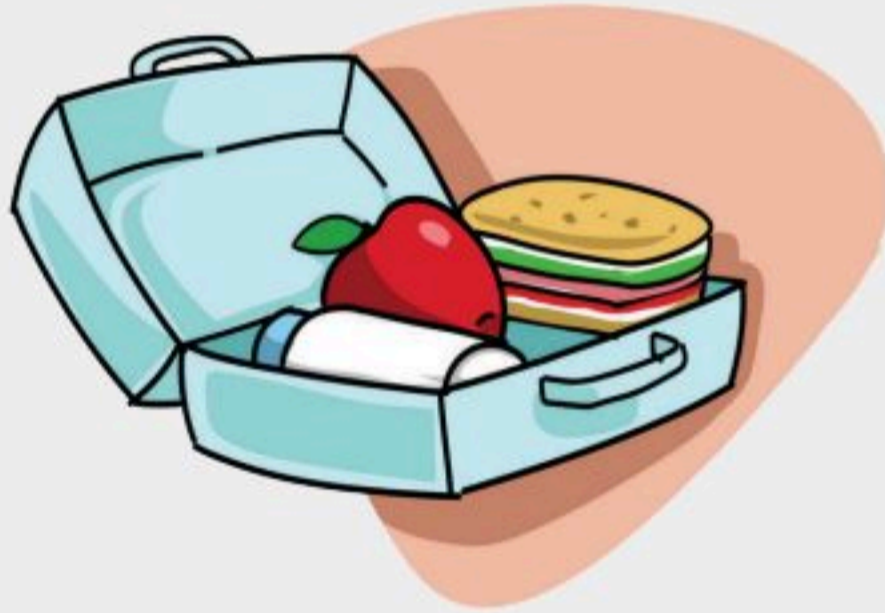
النُّمُوَّ

بِنَاءِ العِظَامِ





عَزِيْزِي الْاَبَ / عَزِيْزَتِي الْاُمَّ: نَاقِشَا اَبْنَاءَكُمْ فِي السُّلُوْكِ الصَّحِيْحِ وَالْخَطَا فِي الرُّسُوْمَاتِ الْاَتِيَّةِ:



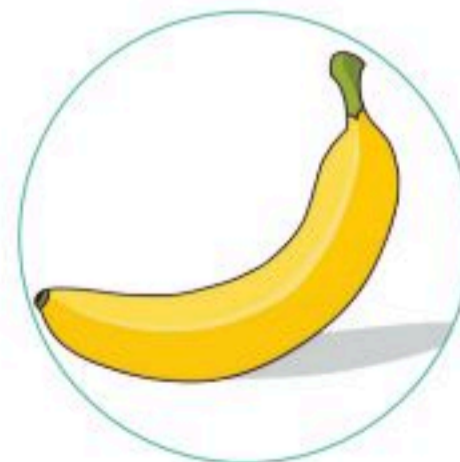
◆ يُمَكِّنُ اِضَافَةُ نَكْهَاتٍ لِلاَحْلِيْبِ، مِثْلُ:



الشُّوْكَلاَتَةُ



الفَّرَاوِلَةُ



الْمَوْزُ



الزَّنْجَبِيْلُ



الْعَسَلُ

نشاط ٤

لِمَ تُضَافُ نَكَهَاتٌ مُخْتَلِفَةٌ لِلْحَلِيبِ؟

أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ\*

فَوَائِدُ الْحَلِيبِ يَعْرِفُهَا اللَّبِيبُ  
يُنْصَحُنَا بِشُرْبِهِ صَدِيقُنَا الطَّبِيبُ  
أَحَبُّ أَنْ أَطْلُبَهُ دَوْمًا وَأَنْ أَشْرَبَهُ  
وَكُلُّ مَنْ جَرَّبَهُ أَحَبَّهُ الْحَلِيبُ  
يَبْنِي لَنَا الْأَجْسَامَ وَيَطْرُدُ الْأَسْقَامَ  
وَهُوَ الْغِذَاءُ التَّامُ وَسِرُّهُ عَجِيبُ  
صُبْحًا عَلَى مَائِدَتِي يَزِيدُ مِنْ شَهِيَّتِي  
يَحْفَظُ ظَهَالِي صِحَّتِي شَرَابِي الْحَبِيبُ

للأستاذ: صالح الشهري.



عَزِيْزِي الْاَبَ / عَزِيْزَتِي الْاُمُّ: سَاعِدَا اَبْنَاءَكُمْ فِي اِعْدَادِ اَحَدِ اَصْنَافِ  
الْحَلِيْبِ الْاَتِيَّةِ:

● شَرَابَ الْحَلِيْبِ:



● الْحَلِيْبَ مَعَ الْعَسَلِ:



● الْحَلِيْبَ مَعَ رَقَائِقِ الدُّرَّةِ:



◆ أَقْوَمُ نَفْسِي:

لا	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أَشْرَبُ الْحَلِيبَ كُلَّ صَبَاحٍ.

أَضِيفُ السُّكَّرَ بِكَثْرَةٍ إِلَى الْحَلِيبِ.

أَتَنَاوَلُ الْحَلِيبَ فِي الْمَدْرَسَةِ.

أَذْكُرُ اسْمَ اللَّهِ قَبْلَ الشُّرْبِ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ الْحَلِيبُ ضَرْوْرِيٌّ لِنُمُوِّ الْعِظَامِ وَالْأَسْنَانِ وَسَلَامَتِهَا.
- ◆ زِيَادَةُ السُّكَّرِ فِي الْحَلِيبِ تُؤْذِي أَسْنَانَكَ.
- ◆ خُذْ مِنْ الْحَلِيبِ قَدْرَ حَاجَتِكَ، وَاحْفَظِ الْبَاقِيَّ فِي الثَّلَاجَةِ.

# هَيَّا نُصْرِحْ

١ أَرَسِّمْ                 :



٢ أبحثُ عنِ الكَلِمَةِ المَطْلُوبَةِ مِنْ خِلالِ إِيجَادِ الحُرُوفِ الآتِيَةِ:

الحَرْفُ الأَوَّلُ مِنَ الرُّوبِ.

الحَرْفُ الثَّانِي مِنَ العِنَبِ.

الحَرْفُ السَّادِسُ مِنَ التُّفَّاحِ.

الحَرْفُ الثَّانِي مِنَ الجُبْنِ.

الحَرْفُ الخَامِسُ مِنَ البِطِّيخِ.

الحَرْفُ الرَّابِعُ مِنَ الزُّبْدَةِ.

الكَلِمَةُ: .....



## وَحْدَةُ غِذَائِي

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



Sea

بحر



Rain

مطر



Sweetened condensed milk

الحليب المركز المحلي



# تمارين عامة



# تَمَارِينُ عَامَّة

١. أختارُ الأفضلَ مِنْ وَجْهَةٍ نَظَرِي:

١. عِنْدَ رُكُوبِ السَّيَّارَةِ:

أُخْرِجُ رَأْسِي  
مِنَ النَّافِذَةِ

أُرْبِطُ حِزَامَ  
الْأَمَانِ

٢. عِنْدَ خُرُوجِي مِنَ الْفَصْلِ:

أَنْتَظِرُ دَوْرِي  
وَأَخْرُجُ بِهَدُوءٍ

أَسَابِقُ الطُّلَّابَ  
لِلْخُرُوجِ أَوَّلًا

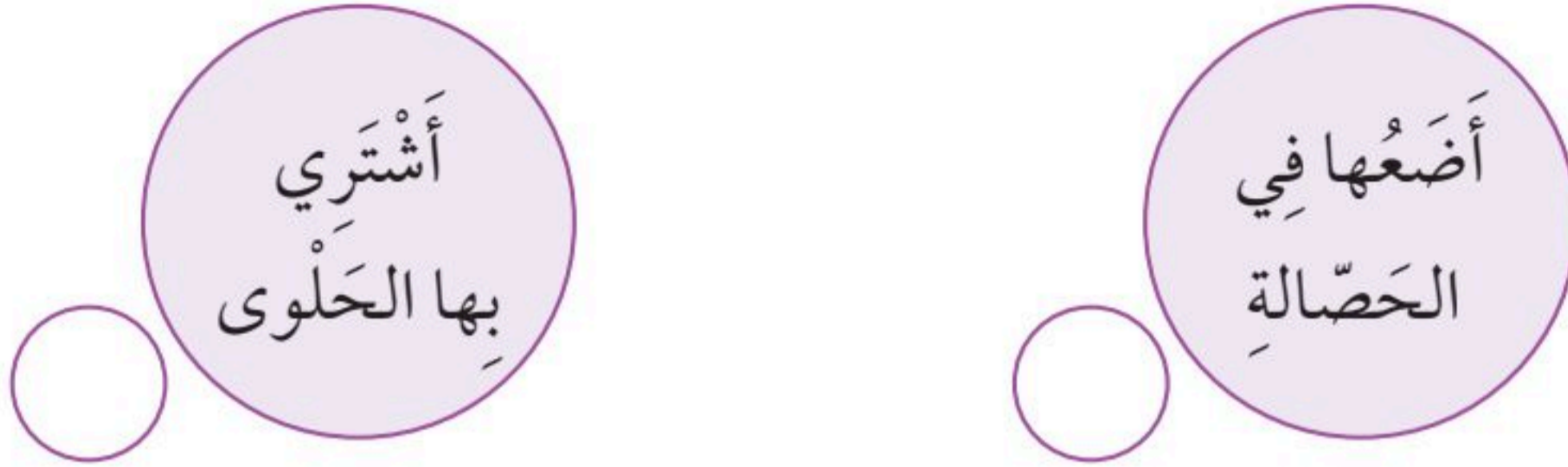
٣. عِنْدَ صُعودِ السُّلَمِ يَتِمُّ التِّزَامُ:

الْجِهَةَ الْيُسْرَى

الْجِهَةَ الْيُمْنَى



٤. إِذَا بَقِيَ مَعِيَ نِقُودٌ:



٢. أُحَدِّدُ الْإِحْتِيَاجَاتِ وَالرَّغَبَاتِ بِالنِّسْبَةِ إِلَيَّ وَأَضَعُهَا فِي الْجَدْوَلِ الْآتِي:

لُعْبَةٌ فِيدْيُو - فَطُورِ الْمَدْرَسَةِ - حَلْوَى بَعْدَ الْمَدْرَسَةِ - جِهَازٌ لَوْحِي - حِذَاءٌ رِيَاضِي:

الرَّغَبَاتِ	الاحْتِيَاجَاتِ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## تَمَارِينُ عَامَّةٌ

### ٣ أَكْمِلِ الْفَرَاقَاتِ الْآتِيَةَ:

١. عِنْدَ رُكُوبِي فِي السَّيَّارَةِ أَقُولُ .....

.....

.....

٢. أَسْتَخْدِمُ الْبَابَ الْقَرِيبَ مِنْ ..... عِنْدَ رُكُوبِ السَّيَّارَةِ وَالنُّزُولِ مِنْهَا.

٣. مِنْ مَصَادِرِ الْمَاءِ الْآبَارُ وَالْأَنْهَارُ وَ .....

٤. مِنْ أَنْوَاعِ الْحَلِيبِ ..... وَالْمُجَفَّفُ.

٥. شَرَبُ الْحَلِيبِ يَوْمِيًّا يُسَاعِدُ عَلَيَّ .....

