

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



[www.ktbby.org](http://www.ktbby.org)

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة  
وحلولها، شرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، أوراق  
عمل، نماذج اختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

\*جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل\*

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

بِزَع مَجَانًا لِلرِّبَاع

الحل من إعداد موقع كتبي المدرسية | جميع الحقوق محفوظة

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - للصف الأول الابتدائي - الفصل

الدراسي الثاني./ وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣ هـ

٥١ ص ؛ ٢٥,٥x٢١ سم

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٩٩٥-١

١ - التعليم - مناهج - السعودية ٢ - التعليم الابتدائي - السعودية

أ - العنوان

١٤٤٣/٦٤٠

ديوي ٩٥٣١، ٣٧٥

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٦٤٠

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٩٩٥-١

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



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

أعضاء 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

2024 - 1446

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# المقدمة

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

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الأول الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم، وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“.

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

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

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

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة؛ لدعمهم ودمجهم في المجتمع، 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

نودُّ أن ننبّه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابةً واحدةً محددةً، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلّم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية المملكة ٢٠٣٠.

VISION 2030  
رؤية المملكة العربية السعودية  
Saudi Vision 2030

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.



أناشيدُ يسيرة تُقدمُ للمتعلّم؛ لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلبُ منه حفظها، بل يُردّها مع المعلم فقط.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يُحدّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلّم لغة الإشارة.



## الفهرس

عَدَدُ الْحِصَصِ الْمُقَرَّرَةِ فِي مَنْهَجِ الْمَهَارَاتِ الْحَيَاتِيَّةِ وَالْأُسْرِيَّةِ لِلصَّفِّ الْأَوَّلِ الْإِبْتِدَائِيِّ، الْفَصْلِ الدَّرَاسِيِّ الثَّانِي، حِصَّةٌ وَاحِدَةٌ فِي الْأُسْبُوعِ.

الأسابيع	الصفحة	الموضوع	الوحدة
٨		دليل الأسرة	
ثلاثة أسابيع أسبوعان	١١ ١٩	الجلوس الصحيح نظافة الوجه	صحتي وسلامتي
ثلاثة أسابيع أسبوعان	٢٩ ٣٨	كيف أتصرف كيف أعتذر	شخصيتي
أسبوع	٤٦	تمارين عامة	





## دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

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

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

كما ضُمن 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:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٢	تهيئةُ الدرس: أسرتي العزيزة.	صِحَّتِي وَسَلَامَتِي
١٣	نشاط (أسري).	
١٤	نشاط (ختامي).	
٢٥	هيا نتعلم لغة الإشارة	شَخْصِيَّتِي
٢٩	تهيئةُ الدرس: أسرتي العزيزة.	
٣١	نشاط (أسري).	
٣٢	نشاط (ختامي).	
٤٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	



# الْوَحْدَةُ الْأُولَى

## صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

◀ الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

◀ نِظَافَةُ الْوَجْهِ

الحل من إعداد موقع كتبي المدرسية | جميع الحقوق محفوظة

الحل يستفيد منه المعلم وولي الأمر للمتابعة مع أبنائه، على الطالب الاعتماد على فهمه أولاً في حل الأسئلة

## صحتي وسلامتي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ الْجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ طَرِيقَةَ تَنْظِيفِ الْوَجْهِ عَمَلِيًّا.





# الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِفْ مَا تَشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ.

المفاهيم الرئيسة :

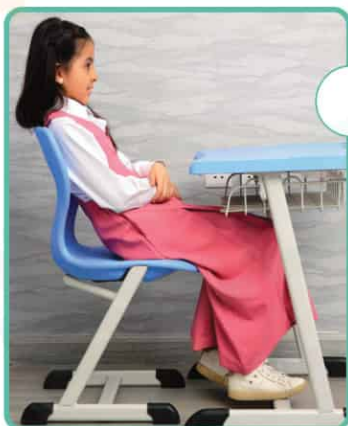
• الجلوس.

• الجلوس الصحيح.

أشاهد فتاة تجلس بطريقة صحيحة على الكرسي



◆ أيّ الجلّسات الآتية صحيحة؟



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ) وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ مَعًا.  
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

### نشاط:

عزيزي الأب/ عزيزتي الأم:  
تأكدًا من جلوس أبنائكما جلوسًا صحيحًا في المنزل.

◆ الْجَلِيسَةُ الْخَاطِئَةُ تُؤَثِّرُ فِي  
سَلَامَةِ ظَهْرِي.



◆ أَجْلِسُ بِطَرِيقَةٍ صَّحِيحَةٍ حَتَّى  
يَكُونَ ظَهْرِي مُلَاصِقًا لِظَهْرِ الْمَقْعَدِ.



◆ الْمَقْعَدُ وَضِعَ لِي وَلَيْسَ لِلْحَقِيبَةِ.



نشاط

أُطَبِّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ عَلَى الْكُرْسِيِّ فِي الصَّفِّ.

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ عَلَى الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:  
لِمَ يُحَذَّرُ الْمُخْتَصُّونَ مِنَ الْجُلُوسِ غَيْرِ الصَّحِيحِ؟

لأنه يؤثر على سلامة العمود الفقري.....



لَمْ يَجِبْ عَلَيَّ الْجُلُوسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



لأحافظ على سلامة عمودي الفقري .

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، أَرشِدَا أَبْنَاءَ كُما إِلَى تَغْيِيرِ وَضْعِيَّةِ الْجُلُوسِ كُلَّ  
(٣٠) دَقِيقَةً عَلَى الْأَقْلِّ ؛ وَذَلِكَ بِالْوَقُوفِ أَوْ الْمَشْيِ .

## نشاط ٢

أَشْرِكْ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي التَّعْلِيقِ عَلَى الصُّورِ الآتِيَةِ:



جلوس خاطئ فلا أحني  
جسمي إلى الأمام



جلوس صحيح



جلوس خاطئ لأنني  
قد أسقط وأتأذى



جلوس خاطئ فلا  
أضع رجل على رجل

اختر نفسي:

لا

نعم

أقوم نفسي بتلوين الشكل المناسب:



١. أطبق الجلسة الصحيحة.



٢. أنصح من يجلس جلسة خاطئة.



٣. أتجنب الجلسة الخاطئة.

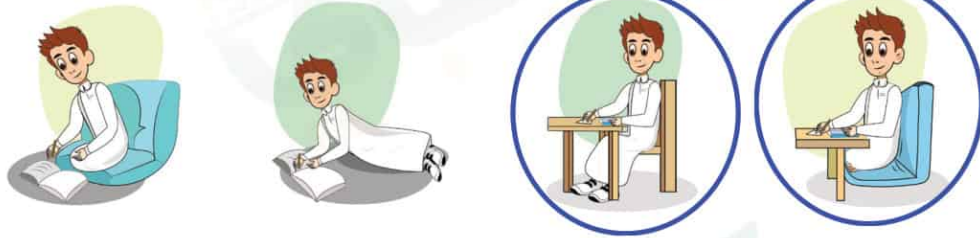
## نشاط ٤

أُقْرِحُ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطْبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ.

- أثناء تناول الطعام . - أثناء حل الواجبات المنزلية .
- أثناء مشاهدة التلفاز أو لعب الألعاب الإلكترونية .



## أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



### السبب والنتيجة

يساعدك على الفهم.

الجلوس الصحيح  
والإستماع للمعلم

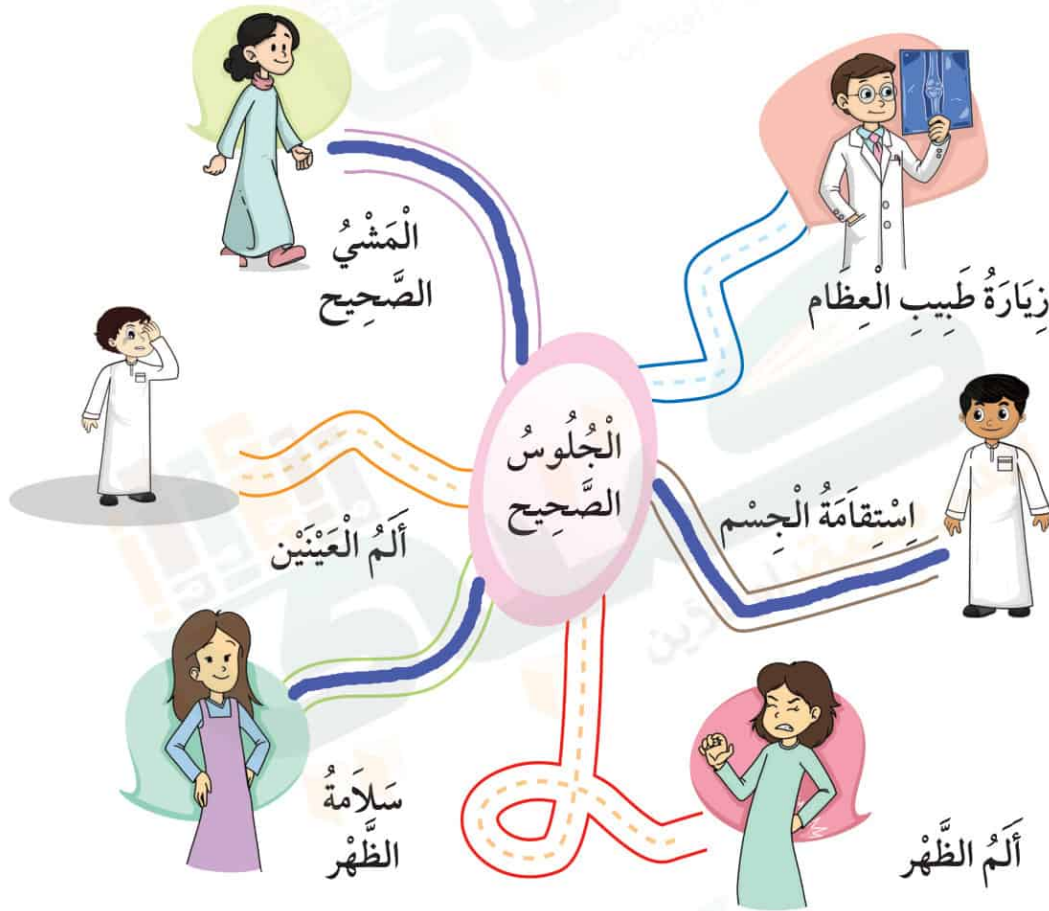
يؤثر في سلامة ظهرك  
وعينيك.

الجلوس طويلاً أمام  
التلفاز والحاسوب



## هَيَّا نَمْرَحْ

### ١ أَلُوْنُ الطَّرِيْقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيْحِ:

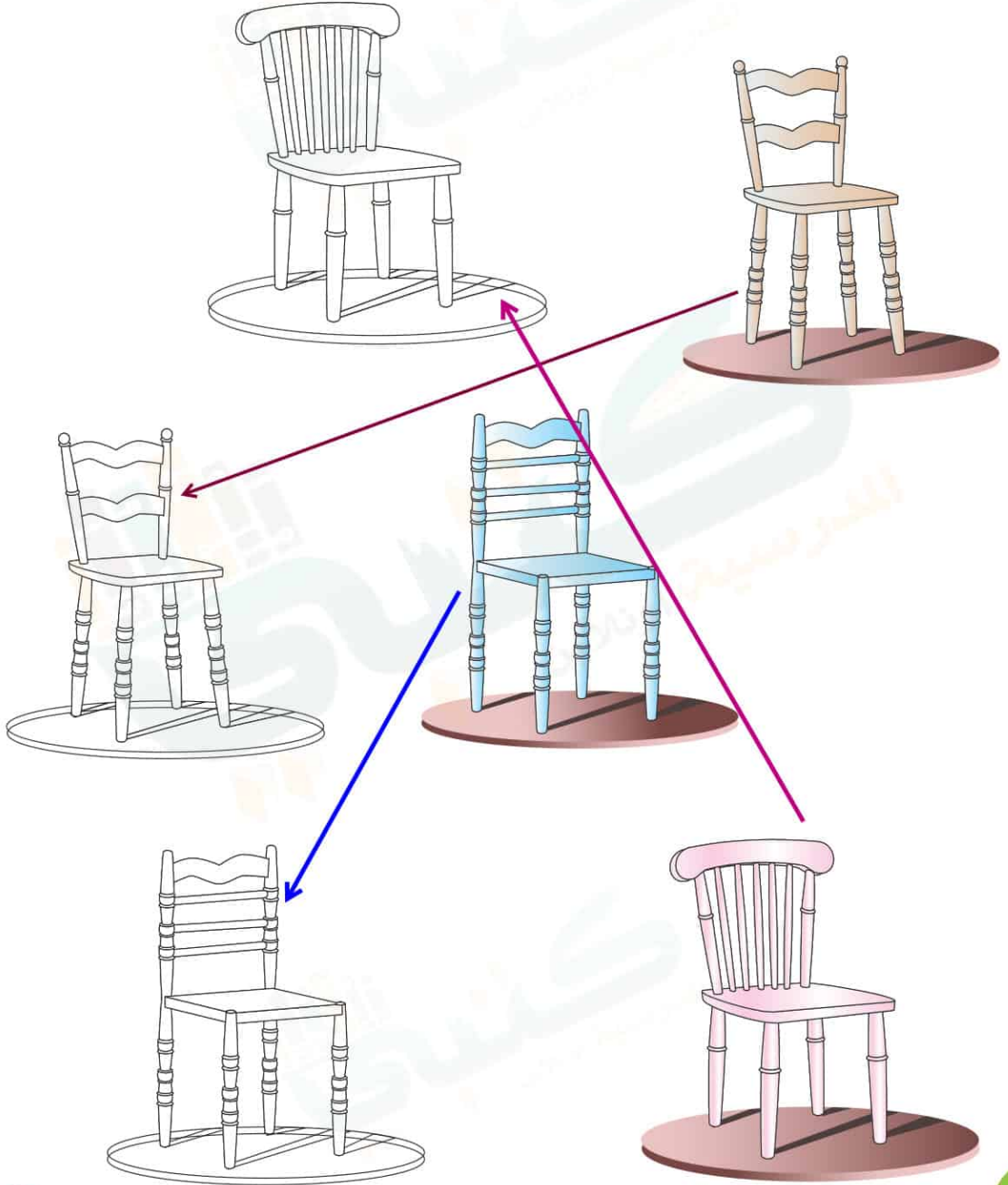


### ٢ مَا الشَّيْءُ الَّذِي لَهُ أَرْبَعُ أَرْجُلٍ، لَكِنَّهُ لَا يَمْشِي؟

# الْكُرْسِيُّ

## ٢ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه:

التلوين متروك للطالب / ة





## نظافة الوجه

جُزءٌ مِنَ الْجِسْمِ، فِيهِ الْعَيْنَانِ  
وَالْأَنْفُ وَالْفَمُ، فَمَا هُوَ؟

الوجه

المفاهيم الرئيسة:

- النظافة.
- الوجه.
- نظافة الوجه.



الوجه

نشاط



لِمَ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَى وَالْفَتَاةِ مُتْسِخًا؟

لأن كلا منهما لم يغسل وجهه





## ◆ أَنْظِمُ أَفْكَارِي:

كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَيَّ وَجْهِي نَظِيفًا؟  
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ.  
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ.  
أَجْفِّفُهُ بِرِفْقٍ.



أَفْتَرِضُ أَنَّي ذَهَبْتُ فِي نَزْهَةِ بَرِيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ  
لَدَيَّ مَاءٌ أَغْسِلُ بِهِ وَجْهِي؛ أَقْتَرِحُ طَرَائِقَ بَدِيلَةً  
لِتَنْظِيفِهِ. استعمل المناديل المبللة



أَكْتَشِفُ الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



ترك بقايا الطعام  
حول الفم بعد  
الأكل



عدم استعمال  
المناديل في  
تنظيف الأنف



إدخال العود في  
الأذن



العبث بالعين

◆ الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِتَنْظِيفِ أَجْزَاءِ وَجْهِ:



أَنْظِفُ أَنْفِي بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



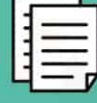
أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْمَاءِ.



أَنْظِفُ أُذُنِي مِنَ الْخَارِجِ  
بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ  
الْخَارِجِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.



## إرشادات عامة

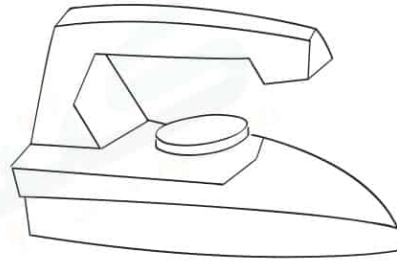
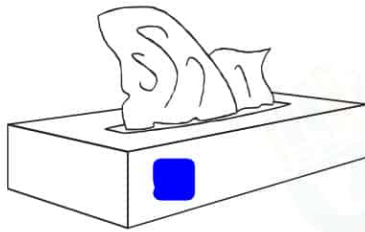
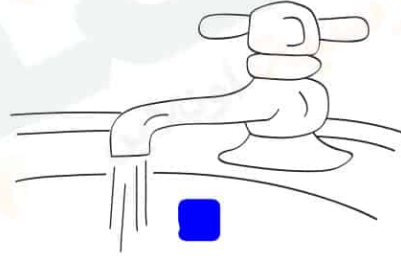
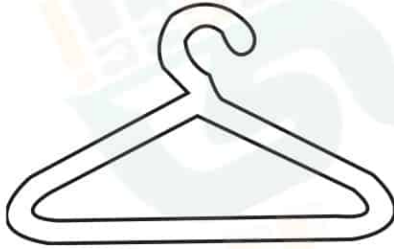
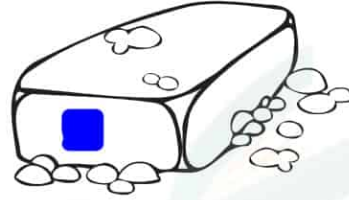
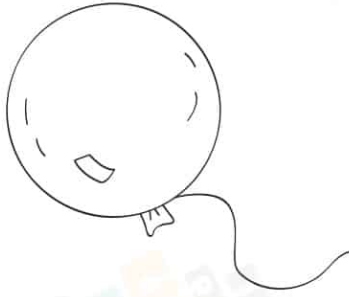
- ◆ الحرص على النظافة يقي من الأمراض.
- ◆ تغميض العينين عند غسل الوجه بالماء والصابون أمر ضروري.
- ◆ استخدام الكريم المرطب بعد غسل الوجه يحافظ على نضارته.
- ◆ النوم الكافي يريح الوجه والعيون.
- ◆ تنظيف الأنف والأذنين بطريقة خاطئة يعرضك للخطر.



# هيا نمرح

يلون الطالب / ة أدوات نظافة الوجه

١ أَلَوْنُ أَدَوَاتِ نِظَافَةِ الْوَجْهِ:



## ٢ أجمع وألصق صوراً لأدوات نظافة الوجه:







## وَحَدَّةٌ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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



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