

● 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 للإيحاء

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

الفصل

الثاني

الفهرس

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

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة		٩٩
بيئي	العناية بالكتاب	أسبوعان	١٠٣
	العناية بالصف / المحافظة على المرافق 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	٣ 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 العلميّة، والمهارات العمليّة 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 تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقا 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	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الخامسة / بيئي
١٢٣	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة السادسة / مهاراتي في الحياة
١٢٥	نشاط أسري	
١٢٦	نشاط ختامي	
١٣٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٤٥	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة السابعة / غذائي
١٥٠	نشاط أسري	
١٥٣	نشاط ختامي	
١٥٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	

الوحدة السادسة

٦

مهاراتي
في الحياة

كيف تكون مجتهداً

كَيْفَ تُنظِّمُ وَقْتَكَ

مهاراتي في الحياة

أسباب التفوق الدراسي

في البيت

في الصف وفي أثناء

الدرس

تعريف الوقت

تنظيم الوقت

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أن يوضِّحَ أهمية الوقت في الحياة .
- أن يكتبَ جدولاً يومياً لتنظيم وقته.
- أن يُبديَ رأيه في أسباب التفوق الدراسي.
- أن يَصِفَ الآثارَ الإيجابية للمشاركة الفعالة في الدرس.



كَيْفَ تَنْظِمُ وَقْتَكَ

مهاراتي
في الحياة

الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات في الحياة، وأتعلّم منها كيف أنظّم وقتي، وفي هذا النشاط سنساعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب: ابنتكم / ابنكم

نشاط:

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

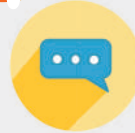
المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

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

نشاط (١)

عبّر عن وجهة نظرك حول أهمية الوقت وتنظيمه.



الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء.....

الحاجات لذا يجب علينا استغلاله.....

نشاط (٢)

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



الآراء	إيجابي	سلبي
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 معلمك وزملائك وشرح لهم طريقة عمله.



يترك لطالب



نورة: هل تُصدِّقُ يا فوزُ أنه يمكنُ تعلُّمَ مهاراتِ تنظيمِ الوقتِ؟

فوز: كيفَ يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟

نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِّ بداخلهِ وفقِ الأولويةِ.

فوز: ومنَ علمكُ ذلكَ؟

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

فوز: فكرةٌ جميلةٌ، أشكري أمي عليها .

■ أنظِّمِ وقتي لأنتفعَ به :

صغيري يا مَنْ ترغَّبُ 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 خارجيةِ.

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

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

٤ أوْزِعُ 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 ارتدي ملابسِي وأرتب سريري وأساعد إخوتي على ترتيب أسرّتهم.



.....**اذهب إلى المدرسة**.....



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



.....**ارجع من المدرسة**.....



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



.....**اعمل على حل واجباتي المدرسية**.....



.....**أصلي المغرب**..... و.....**ارتاح قليلاً**.....



.....**اجلس مع عائلتي**.....



.....**أصلي العشاء**..... و.....**أنام**.....



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: ساعدا 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.

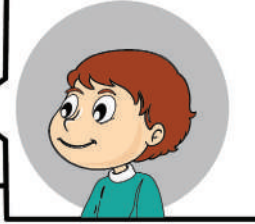


كَيْفَ تَكُونُ مُجْتَهِدًا فِي الصَّفِّ

مهاراتي
في الحياة

ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضِّح ذلك.

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



إذا أردت أن تكون متفوقًا مثلي فاتَّبِعْ
نصيحتي الآتية:



أولاً: في البيت

المفاهيم
الرئيسية

• الاجتهاد.

تختلف جهود الطلاب من حيث إقبالهم على التعلم، فبعضهم يحرز تقدماً ملحوظاً سنة بعد سنة، وبعضهم يكون متأخراً عن البقية.

١ نظم وقتك بين استذكارك ولعبك.

٢ خذ قسطاً كافياً من النوم.

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

٤ احرص على استذكار دروسك وحل واجباتك يوميا .

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

نشاط (١)



سجّل في الجدول الآتي ساعاتك المخصصة يومياً لاستذكار موادك
الدراسية:

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

يترك لطالب

قارن بين جدولك وجدول أحد زملائك؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

٦ استحضري أي معلومة تعرفها مسبقاً عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة

المعلم حولها.

٧ اختر المكان المناسب للمذاكرة .

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

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

نشاط (٢)



أ. أين تجلسُ عندَ استذكارِ دروسك؟

..... **على مكتب الدراسة الخاص بي**

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

..... **لا ينبغي عليكَ المذاكرة بين الأسرة في غرفة الجلوس لأن ذلك يؤدي**

..... **إلى عدم تركيز**

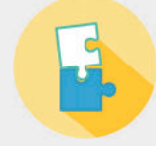
ثانياً : في الصفِّ وفي أثناءِ الدرس

- ١ احرصْ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يومياً.
- ٢ اهتمَّ بإحضارِ الكتبِ والدفاترِ حسبَ الجدولِ الدراسيِّ اليومي .
- ٣ طبَّقِ الجلوسَ الصحيحَ في أثناءِ الدرس .
- ٤ أنصتْ لشرحِ المعلمِ ولا تشغَلْ نفسكَ بأيِّ شيءٍ آخر .
- ٥ سجِّلِ الواجبَ المطلوبَ في سجلِّ الواجباتِ اليومية .
- ٦ لا تترددْ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمُهُ.
- ٧ شاركْ وناقشْ في أثناءِ الدرس؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُك على الفهم.

نشاط (٣)



باستخدامِ منظمِ السببِ والنتيجةِ بيِّنِ النتائجَ المترتبةَ على التصرفاتِ الآتية:



النتيجة

النشاط

السبب

الحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ صباحًا قبلَ الذهابِ إلى المدرسة.

النتيجة

النجاح

السبب

الاجتهادُ واستذكارُ الدروسِ أولاً بأول.

النتيجة

الرسوب

السبب

الإهمالُ والتقصيرُ في حلِّ الواجباتِ المدرسية.

النتيجة

الرسوب

السبب

كثرةُ الغيابِ عن المدرسةِ دونَ أسبابٍ مقنعة.

من مسؤولياتك

تقديرُ قيمةِ الوقتِ واحترامُ الأنظمةِ والالتزامُ بالقوانينِ الصّفيّةِ يزيدُ من تفوّكِ الدرّاسيّ فأحرّصْ عليه.



نشاط (٤)



ناقش زملاءك في المجموعة 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.
	✓	يُصني للمعلم باهتمام .
✓		لا يذاكر دروسه.
✓		لا يُصني للمعلم في أثناء الدرس .
✓		لا يبحث عن المعلومات المفيدة .

تطبيقات عامة

١ ضَعُ إشارة (✓) أمامَ خيارِكَ المناسبِ إذا فاتَكَ درسٌ من الدروسِ بسببِ غيابِكَ الاضطراري:

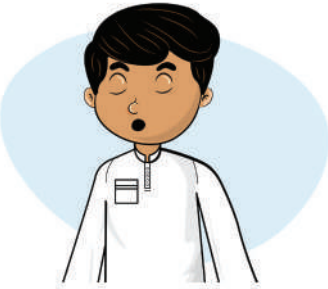
١ لا أهتمُّ بالدرسِ الذي فاتني كثيراً.

٢ أطلبُ من المعلمِ إعادةَ الشرحِ.

٣ أقرأُ الدرسَ جيداً، وأسألُ المعلمَ عما صعبَ فهمه.

٤ أسألُ زميلي عن الدرسِ وواجباته المطلوبة.

٢ اقتِرِحْ حلاً:



أ زميلك الذي يعاني من الكسل والخمول.

يجب عليك الحرص على تناول الطعام

.....



ب زميلك الذي ينشغل عن الانتباه للدرس.

أن تنصت للمعلم

.....

لأحبُّ تناولَ الفطورِ صباحًا.



أحبُّ أن أتناولَ فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناولِ الفطورِ الصباحيِّ؟ مع توضيحِ السببِ.

مهم جدا لأنه يقوي الجسم ويمده بالنشاط

رَتِّبِ الْجَمَلَ الْآتِيَةَ حَسَبَ أَهْمِيَّتِهَا لِك:

٤

أهتَمُّ بِإِحْضَارِ الْكُتُبِ حَسَبِ الْجَدْوَلِ الْيَوْمِيِّ.

٢

أَسْجَلُ الْوَاجِبَاتِ الْمَطْلُوبَةَ فِي سَجَلِ الْوَاجِبَاتِ الْيَوْمِيَةِ.

٦

أَحْرُصُ عَلَى تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفَطُورِ يَوْمِيًّا.

١

أَنْصِتُ لَشَرْحِ الْمَعْلَمِ.

٣

لَا أَتَرَدَّدُ فِي سَوَالِ الْمَعْلَمِ عَمَّا يَصْعُبُ فَهْمُهُ.

٥

أَشَارِكُ مِشَارَكَةً فَعَالَةً فِي الْصَفِّ.

٤

٥ قِيمُ نَفْسِكَ مِنْ خِلالِ وَضْعِ عِلامَةِ (✓) أَمامِ السُّلوكِ الَّذِي تَطْبِقُهُ:

أبداً	أحياناً	دائماً	السُّلوك
			أَصِلُ إلى المَدْرَسَةِ مَبَكِّراً.
			أَنْتَبِهْ إلى شَرِحِ المَعْلَمِ.
			أَشَارِكُ في الدَّرْسِ بِالسُّئُلةِ وَالْمِناقِشَةِ.
			أَكْتُبُ الواجِباتِ المَنْزِلِيَّةِ.
			أُواظِبُ على الدَّرَاسَةِ.
			أَنامُ في اللَّيْلِ مَبَكِّراً.
			أَجْتَهِدُ لِأَحْصِلَ على دَرَجاتٍ مَرْتَفَعَةٍ في الاِخْتِبارِ.

يترك لطالب

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

إذا حصلتَ على ١١، ١٤ درجة فأنتَ طالبٌ ممتاز.

إذا حصلتَ على ٧، ١٠ درجات فأنتَ متوسط.

إذا حصلتَ على أقلَّ من ذلك فأنتَ تحتاجُ إلى الاجتهاد.

٦ صَنَّفَ الْجَمَلَ الْآتِيَةَ، بِكِتَابَةِ حَرْفِ (ح) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَمَثِّلُ حَقِيقَةَ
وَحَرْفِ (ر) أَمَامَ الْجَمَلِ الَّتِي تَعْبِّرُ عَنِ رَأْيٍ:

الوقتُ هبةٌ من الله يتمتعُ به كلُّ فرد.

ح

لا حاجةٌ لتنظيمِ الوقت.

ر

لا يُمكنُ استعادةُ ما مضى من الوقت.

ح

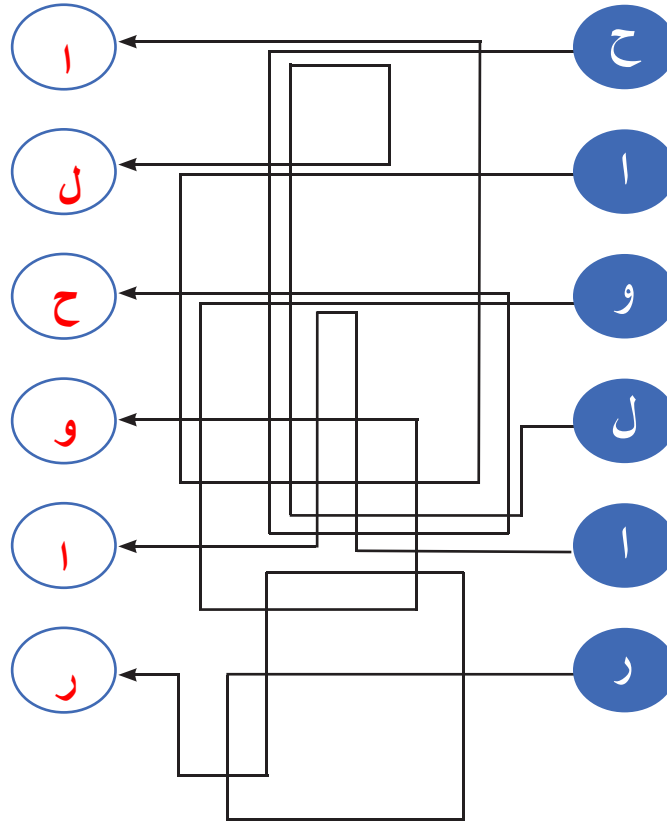
إن نِعَمَ الله على العبادِ لا تُعدُّ ولا تُحصى.

ح

عملُ جدولٍ لتنظيمِ الوقتِ والاستفادةِ منه ضرورة.

ح

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 تنمي لديك مهارة

الحوار.....



وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتى أتواصلَ مع زملائي / زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا
قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



أدُون مَلْحُوظَاتِي

يترك لطالب