

● 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

يوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

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 ٣٧٥ ، ٩٥٣١

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٦٤٠

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٩٩٥-١

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



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



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 ٢٠٢٠ 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 التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية المملكة ٢٠٣٠.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إثرائية.



أناشيد يسيرة تُقدّم للمتعلم؛ لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منه حفظها، بل يُرددها مع المعلم فقط.



إرشادات عامة.



مقياس يُحدّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفهرس

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

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 والصُم.

فهرسُ تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

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



الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

◀ الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

◀ نَظَافَةُ الْوَجْهِ

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

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





الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِفْ مَا تُشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ.

المفاهيم الرئيسة:
• الجلوس.
• الجلوس الصحيح.



◆ أَيُّ الْجَلَسَاتِ الْآتِيَةِ صَحِيحَةٌ؟



أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (الْجُلُوسُ الصَّحِيْحُ)
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيْذِهِ مَعًا.
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

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

◆ الْجِلْسَةُ الْخَاطِئَةُ تُؤَثِّرُ فِي
سَلَامَةِ ظَهْرِي.



◆ أَجْلِسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ حَتَّى
يَكُونَ ظَهْرِي مُلَاصِقًا لِظَهْرِ الْمَقْعَدِ.



◆ الْمَقْعَدُ وَضِعَ لِي وَلَيْسَ لِلْحَقِيْبَةِ.



أطبّق الجلّسة الصّحيحة على الكرسيّ في الصّف.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءك على الإجابة عن السؤال الآتي:
لم يحذّر المختصّون من الجلوس غير الصّحيح؟

.....



لِمَ يَجِبُ عَلَيَّ الْجُلُوسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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



نشاط ٣

أشترك مع مجموعتي في التعليق على الصور الآتية:



أختبر نفسي:

أقوم نفسي بتلوين الشكل المناسب:

لا نعم



نشاط ٤

أقترح أماكن يمكنني تطبيق الجلوس الصحيح فيها غير الصف.



أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



السبب والنتيجة

يساعدك على الفهم.

الجلوس الصحيح
والإستماع للمعلم

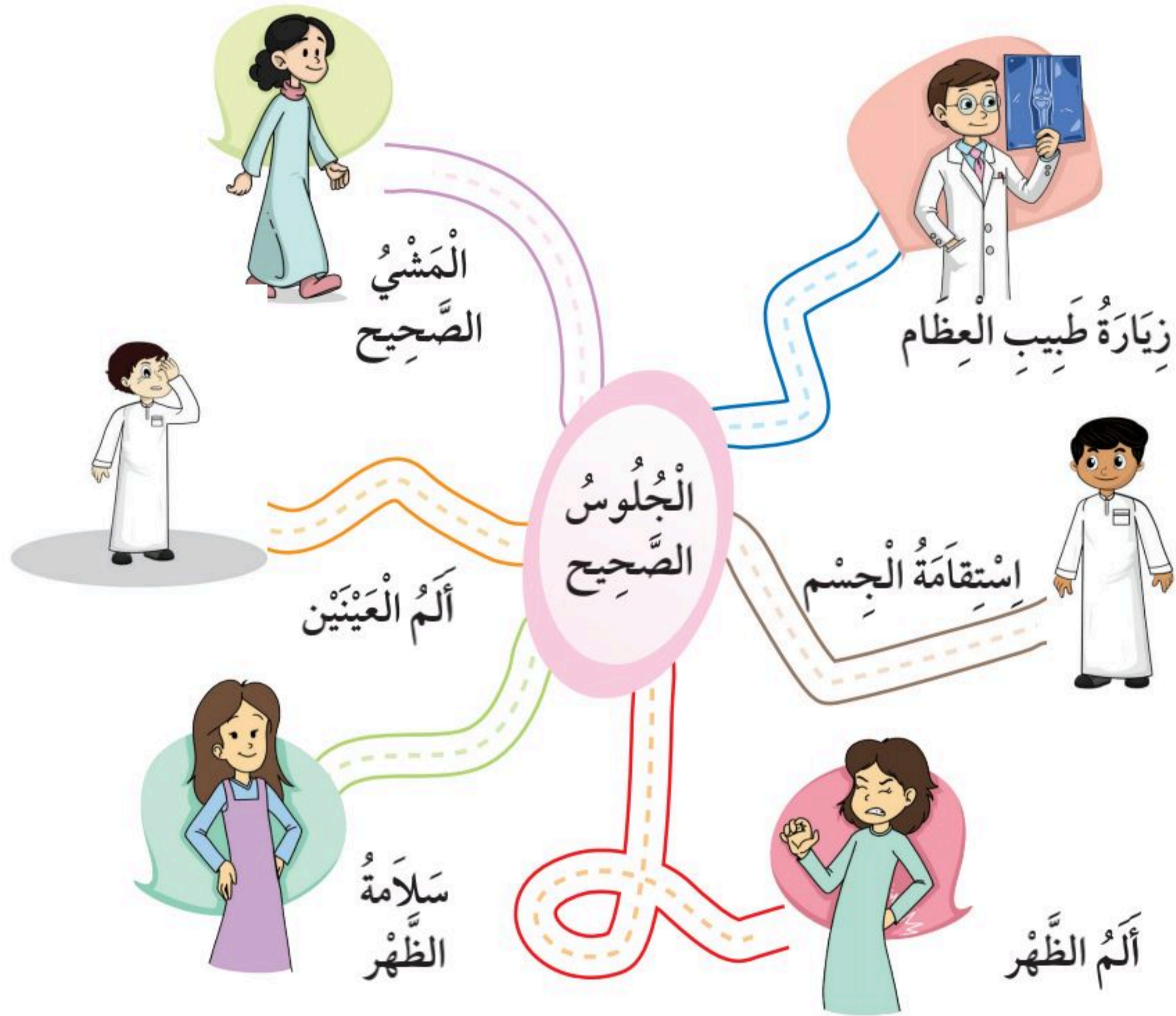
يؤثر في سلامة ظهرك
وعينيك.

الجلوس طويلاً أمام
التلفاز والحاسوب



هَيَّا نَمْرَحْ

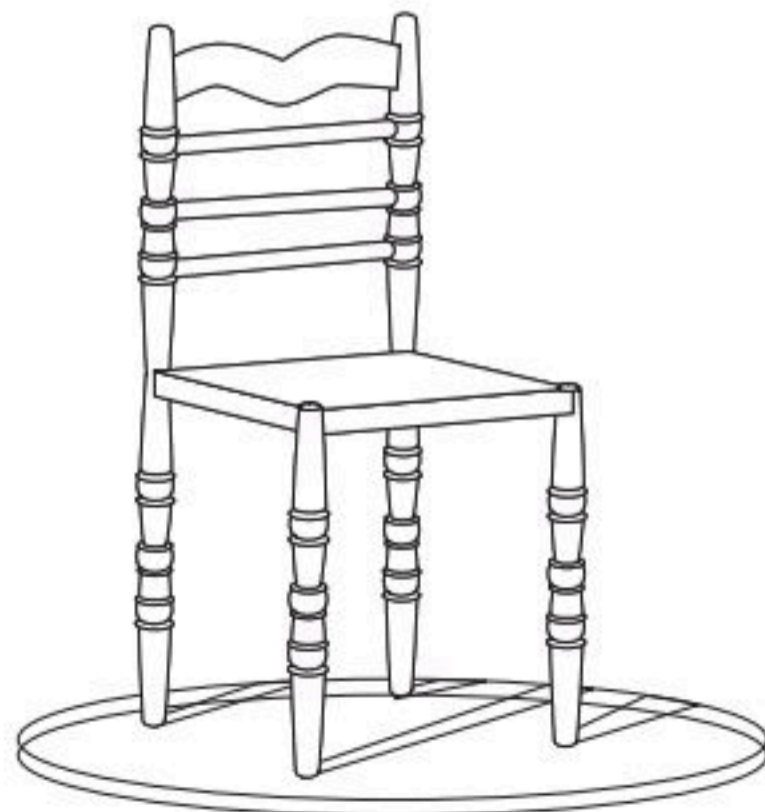
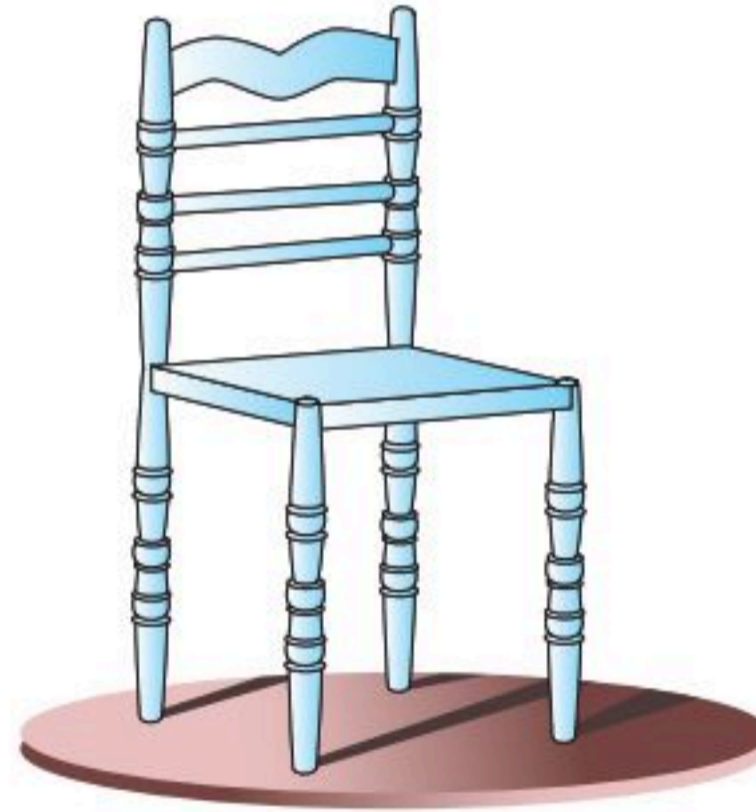
١ أَلُوْنُ الطَّرِيْقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيْحِ:



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

الْكُرْسِيُّ

٢ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه :





نظافة الوجه

جزء من الجسم، فيه العينان
والأنف والفم، فما هو؟

المفاهيم الرئيسة:

- النظافة.
- الوجه.
- نظافة الوجه.



الوجه



لِمَ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَى وَالْفَتَاةِ مَتَسِخًا؟



◆ أَنْظِمُ أَفْكَارِي:

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



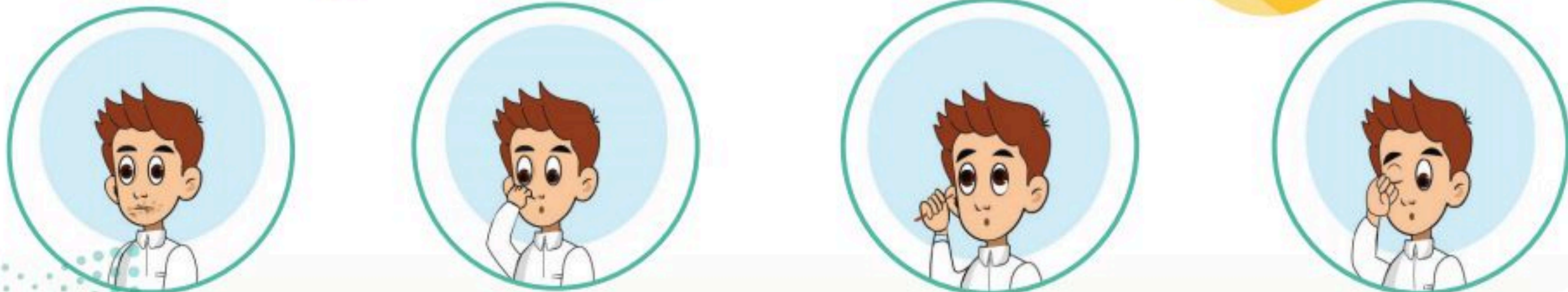
نَشَاطٌ ٢

أَفْتَرِضُ أَنَّي ذَهَبْتُ فِي نَزْهَةٍ بَرِيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ
لَدَيَّ مَاءٌ أَعْسِلُ بِهِ وَجْهِي؛ أَقْتَرِحُ طَرَائِقَ بَدِيلَةً
لِتَنْظِيفِهِ.



نَشَاطٌ ٣

أَكْتَشِفُ الأَخْطَاءَ فِي الأَشْكَالِ الآتِيَةِ:



◆ الطَّريقَةُ الصَّحيحةُ لِتَنظِيفِ أَجزاءِ وَجْهِي:



أُنظِّفُ أَنْفِي بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْماءِ.



أُنظِّفُ أُذُنِي مِنَ الْخارجِ
بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ
الْخارجِ بِالْماءِ وَالصَّابُونِ.

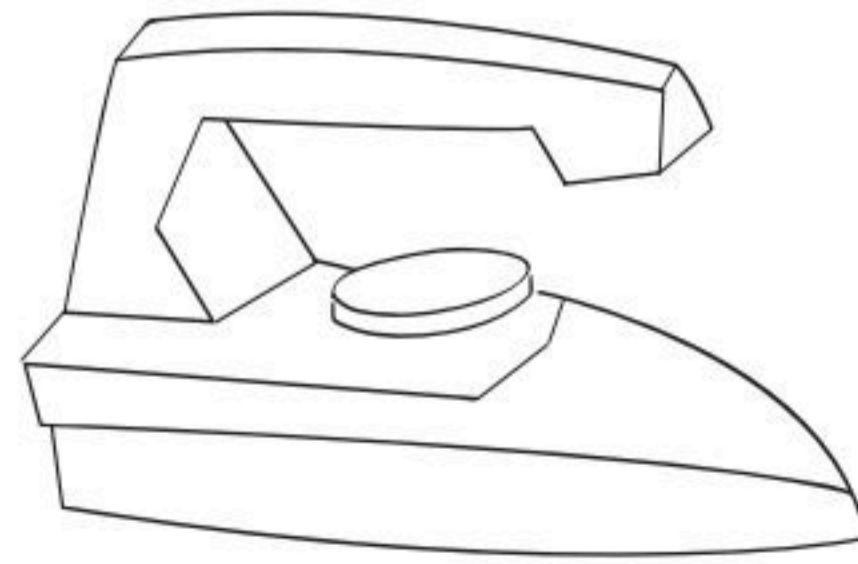
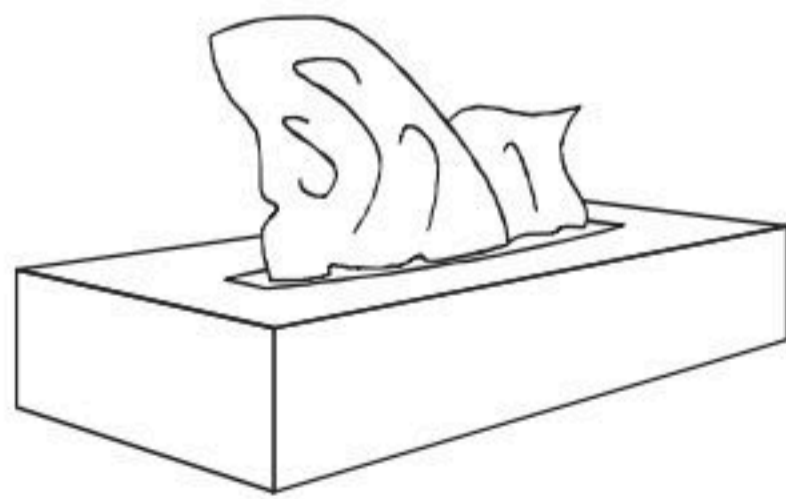
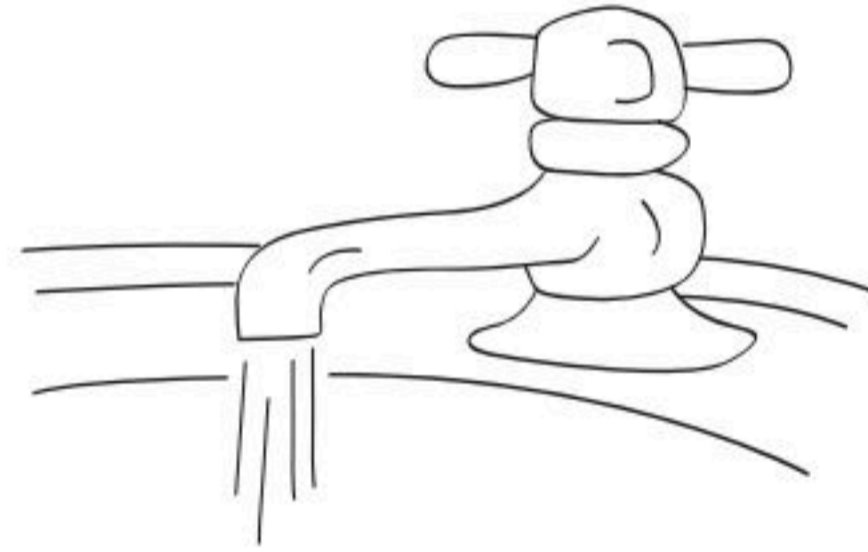
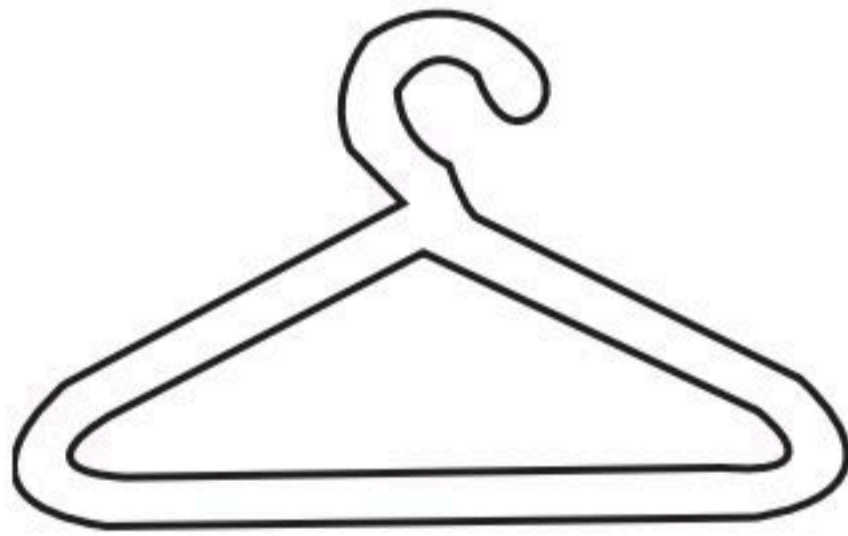
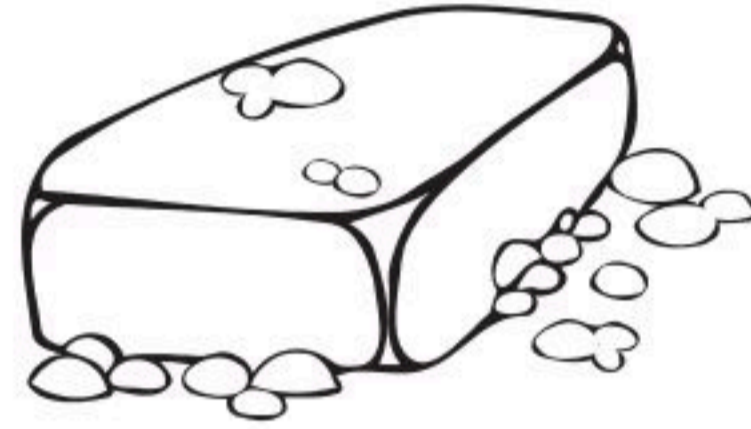
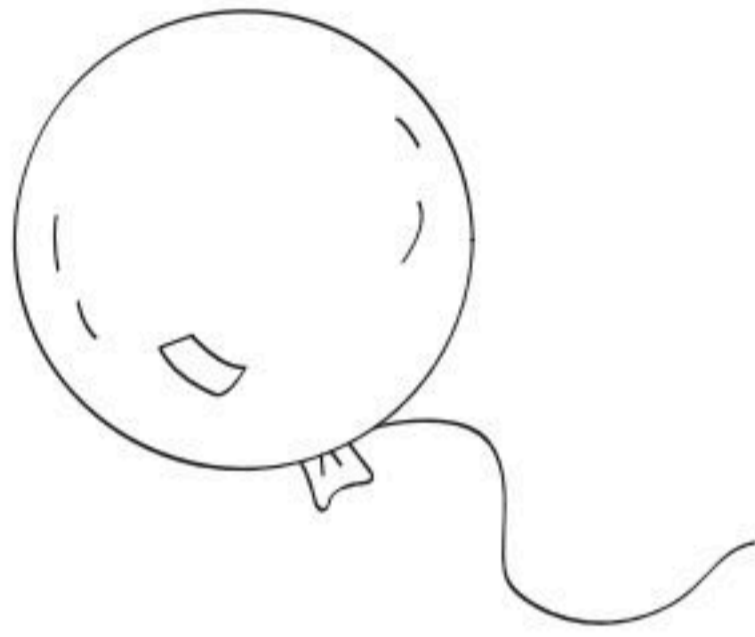


إرشادات عامة

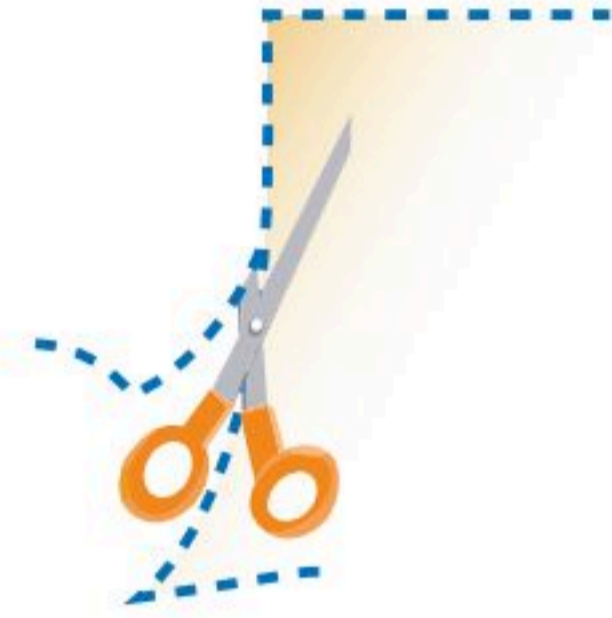
- ◆ اَلْحِرْصُ عَلَى النِّظَافَةِ يَقِي مِنَ الأَمْرَاضِ.
- ◆ تَغْمِيضُ العَيْنَيْنِ عِنْدَ غَسْلِ الوَجْهِ بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ أَمْرٌ ضَرْوَرِيٌّ.
- ◆ اسْتِخْدَامُ الكَرِيمِ المُرْتَّبِ بَعْدَ غَسْلِ الوَجْهِ يُحَافِظُ عَلَى نَضَارَتِهِ.
- ◆ النُّومُ الكَافِي يُرِيحُ الوَجْهَ وَالعَيْنَيْنِ.
- ◆ تَنْظِيفُ الأنْفِ وَالأذُنَيْنِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُعَرِّضُكَ لِلخَطَرِ.



١ أَلْوَنُ أَدَوَاتِ نِظَافَةِ الْوَجْهِ:



٢ أجمع وألصق صوراً لأدوات نظافة الوجه:





وحدّة صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الأَخْرَيْنِ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

شخصيتي

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

شخصيتي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُجيدَ التَّصَرَّفَ الصَّحِيحَ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيْهِ الْآخَرُونَ.
- ◆ أن يُوضِّحَ التَّصَرَّفَ السَّلِيمَ ، إِذَا نَسِيَ وَجِبَّتَهُ أَوْ أَدْوَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةَ.
- ◆ أن يتصرَّفَ بهدوءٍ في وقتِ راحةِ العائلةِ.
- ◆ أن يعتذرَ إِذَا بَدَرَ مِنْهُ خَطَأً.





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيَّ الآخَرُونَ؟

المفاهيم الرئيسة:
• التصرف السليم.

أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة:

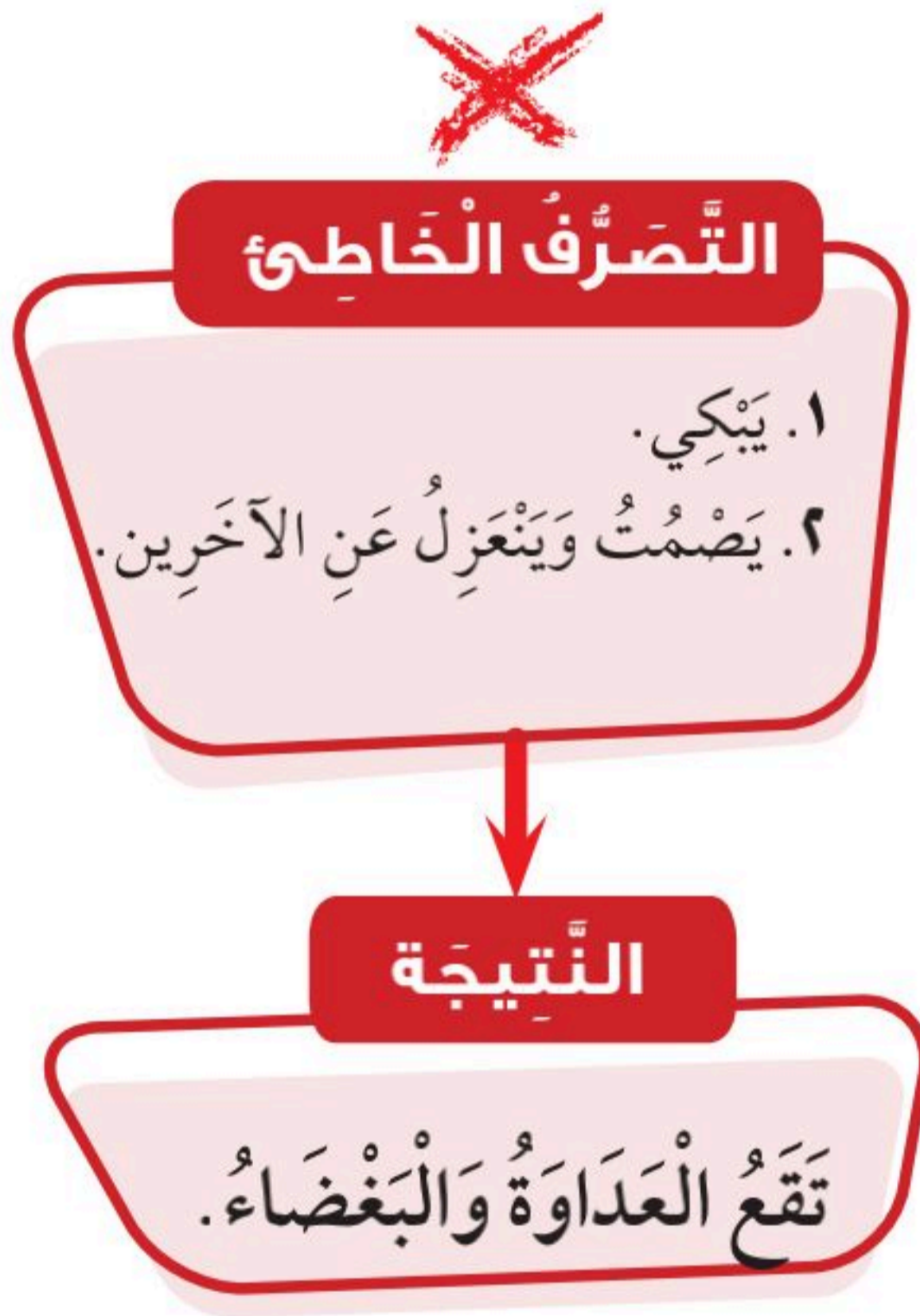
أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه (كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟) وهذا نشاط نسعدُ بتنفيذه معاً.

مع وافر الحبّ - ابنكم / ابنتكم.

نشاط:

• عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ناقشا أبناءكما عند ملاحظة أي تصرفات تشير إلى تعرضهم للعنف بدنياً، أو لفظياً في المدرسة.

◆ مُهَنْدٌ طَالِبٌ مُؤَدَّبٌ، تَنْمَرُ عَلَيْهِ زَمِيلُهُ، فَكَيْفَ يَتَصَرَّفُ؟





أَسْتَمِعُ لِهَذِهِ الْآيَةِ وَأُذَكِّرُ بِهَا مَنْ يَسْخَرُ مِنَ الْآخِرِينَ:
قَالَ تَعَالَى:

﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرِ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ
عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ﴾^(١)


أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ساعدوا أبناءكم في كتابة نصيحة لمن يتنمر على الآخرين.

(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).



أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ فِيمَا يَأْتِي: 
تَنَمَّرَ أَحَدُ زُمَلَائِكَ عَلَى آخَرَ، مَاذَا يَنْبَغِي أَنْ تَفْعَلَ؟



١. أَحَاوَلُ الإِصْلَاحَ بَيْنَهُمَا.
٢. أَشْجَعُ زَمِيلِي عَلَى الرَّدِّ عَلَيْهِ.
٣. أَكْتَفِي بِالمُشَاهَدَةِ فَقَطْ.

أُسْرَتِي العَزِيْزَةُ

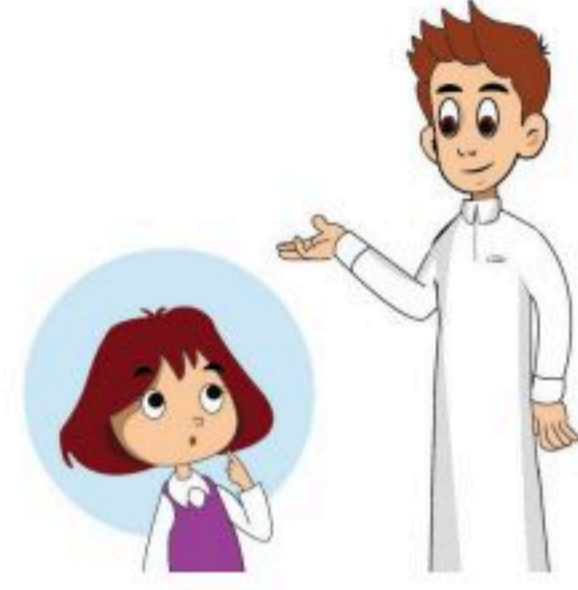


عَزِيْزِي الأَبَ / عَزِيْزَتِي الأُمُّ: نَاقِشَا أبنَاءَ كَمَا فِي التَّصْرِفِ الصَّحِيحِ عِنْدَ التَّعْرُضِ لِلْمَوْقِفِ
الآتِي:

- مُشَاهَدَةُ أَحَدِ زُمَلَائِهِ يَتَعْرَضُ لِلتَّنَمَّرِ.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ
أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟



◆ إِنَّكَ طَالِبٌ حَرِيصٌ، وَلَكِنْ مَاذَا لَوْ نَسِيتَ أَدَوَاتِكَ الْمَدْرَسِيَّةَ
يَوْمًا مَا، كَيْفَ تَتَصَرَّفُ؟

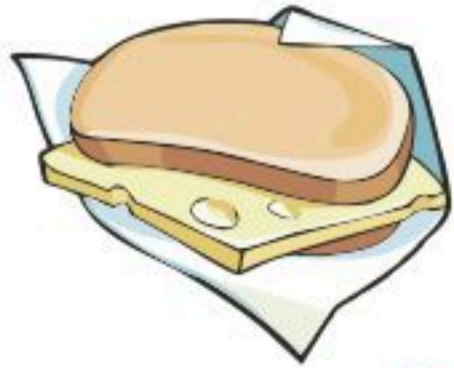
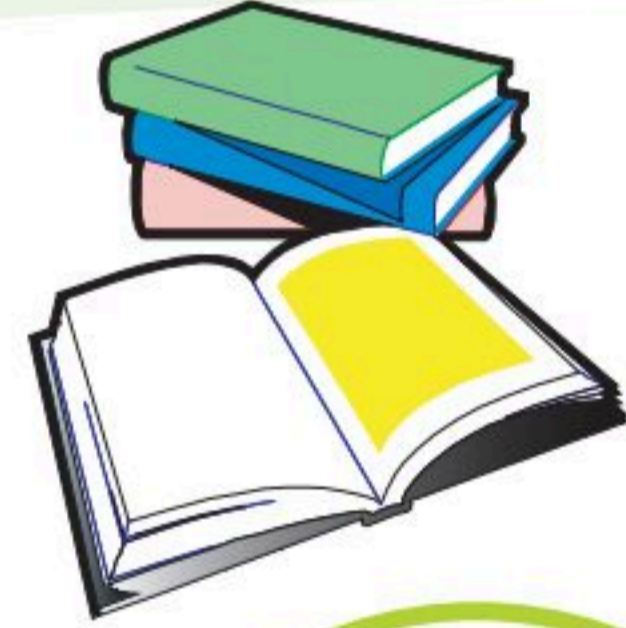


التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَخْبِرْ مُعَلِّمِي وَأَعْتَذِرْ مِنْهُ، وَلَا أَلْتَزِمِ الصَّمْتَ.
٢. أَطْلُبْ مِنْهُ الْمُسَاعَدَةَ.
٣. اسْتَعِيرْ مِنْ زَمِيلِي، ثُمَّ أَعِيدْ مَا اسْتَعَرْتَهُ مَعَ الشُّكْرِ.

النتيجة

كِتَابَةُ الدُّرُوسِ، وَعَدَمُ التَّأَخُّرِ
فِي تَدْوِينِ الْوَاجِبَاتِ.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟





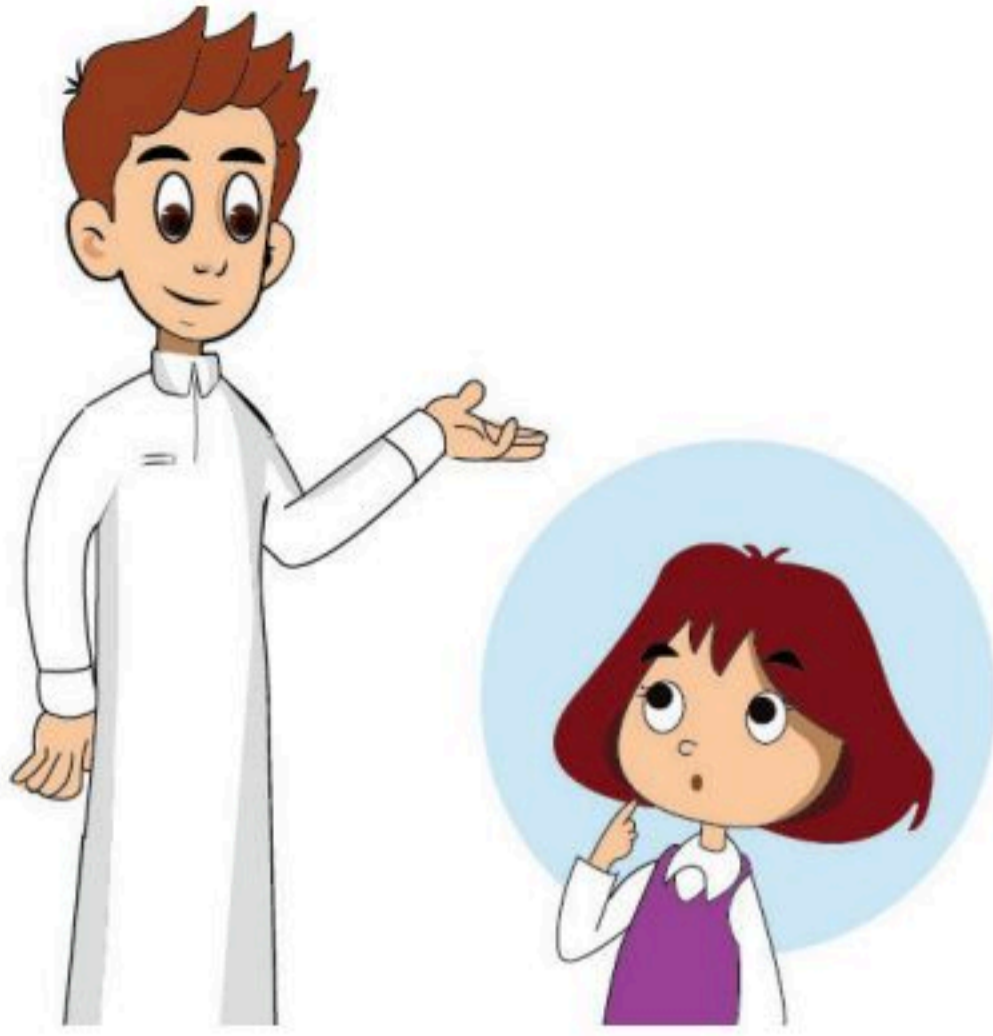
إِذَا نَسِيَ أَحَدُ الطُّلَّابِ وَجِبَّتَهُ الْمَدْرَسِيَّةُ؛ فَكَيْفَ أُقَدِّمُ لَهُ الْمُسَاعَدَةَ؟

- ١ أُقْرِضُهُ بَعْضَ النُّقُودِ؛ لِيَشْتَرِيَ مِنَ الْمَقْصَفِ مَا يَحْتَاجُ.
- ٢ أَتْرُكُهُ دُونَ مُسَاعَدَةٍ.
- ٣ أَشْرِكُهُ فِي وَجِبَّتِي الْمَدْرَسِيَّةِ.
- ٤ أَخْبِرُ الْمُشْرِفَ عَلَى الطُّلَّابِ وَقَتَ الْفُسْحَةِ بِالْأَمْرِ.



◆ أَرَدُّ هَذَا الْحَدِيثَ وَأَفْهَمُ مَعْنَاهُ:
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
«وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ»^(١)

(١) صحيح البخاري: ٢٤٤٢.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ فِي وَقْتِ رَاحَةِ الْأَهْلِ؟



التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. عَدَمُ إِزْعَاجِ مَنْ كَانَ نَائِمًا.
٢. كِتَابَةُ الْوَأْجِبَاتِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
٣. الْأَنْشِغَالُ بِالْقِرَاءَةِ أَوْ التَّلْوِينِ.

النَّتِيْجَةُ

١. رِضَا الْوَالِدَيْنِ وَأَفْرَادِ عَائِلَتِي عَنِّي.
٢. تَوْفِيرُ الْجَوِّ الْمُنَاسِبِ لِمَنْ يَرِغَبُ فِي الرَّاحَةِ وَالِاسْتِدْكَارِ.

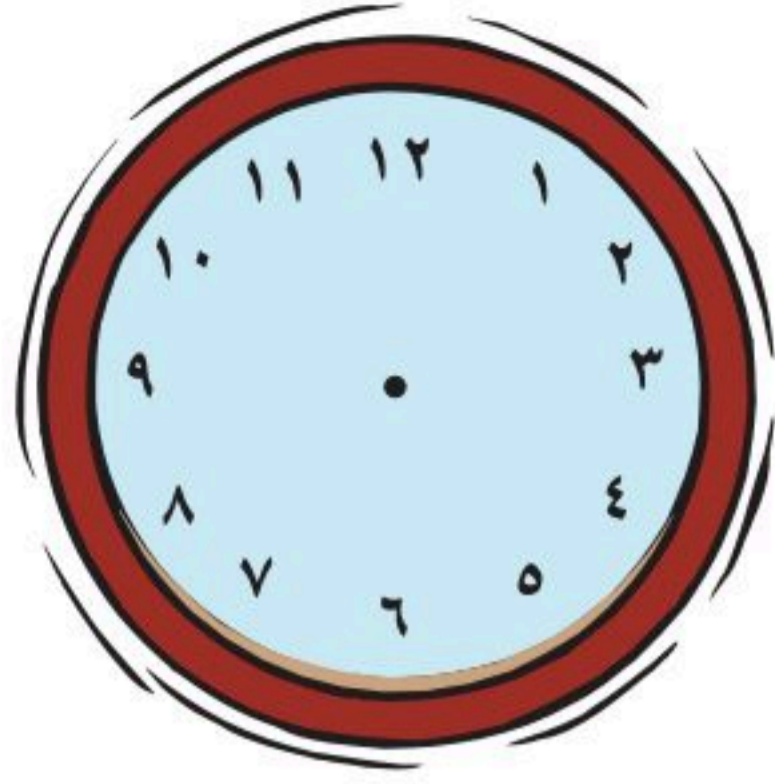


التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

١. الْعَبَثُ بِالنَّارِ أَوْ الْأَدْوَاتِ الْحَادَّةِ.
٢. الْخُرُوجُ مِنَ الْمَنْزِلِ دُونَ اسْتِئْذَانٍ.
٣. إِصْدَارُ الْأَصْوَاتِ الْعَالِيَةِ.

النَّتِيْجَةُ

١. غَضَبُ الْوَالِدَيْنِ وَالْعَائِلَةِ مِنِّي.
٢. التَّعَرُّضُ لِلْخَطَرِ.



أَحَدٌ عَلَى هَذِهِ السَّاعَةِ وَقْتُ رَاحَةِ عَائِلَتِي.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ الْعَفْوُ مِنْ أَخْلَاقِ الْمُسْلِمِينَ.
- ◆ نَضْحُكَ لِمَنْ يَتَنَمَّرُ عَلَى الْآخَرِينَ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- ◆ مُسَاعَدَةُ الْآخَرِينَ مِنَ الْأَخْلَاقِ الْإِسْلَامِيَّةِ.
- ◆ لِكُلِّ عَائِلَةٍ وَقْتُ رَاحَةٍ، فَلَا تُزْعِجْ أَحَدًا فِي وَقْتِ رَاحَتِهِ.



هيا نمرح

◆ أقوم نفسي بتلوين المكان المناسب:

لا

نعم



١ أتَمَرُّ عَلَى الْآخِرِينَ.

٢ أَنْصَحُ مَنْ يَتَمَرُّ عَلَى الْآخِرِينَ.

٣ أَنْسَى أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ.

٤ أَشْكُرُ الْمُعَلِّمَ عِنْدَمَا يُسَاعِدُنِي.

٥ أَحْرِصُ عَلَى تَنَاوُلِ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ.

٦ أَبْكِي خَوْفًا مِنَ الْمُعَلِّمِ.

٧ أُعِيدُ الْأَدَوَاتِ الَّتِي اسْتَعْرْتُهَا مِنْ زَمِيلِي.

٨ أَسَاعِدُ مَنْ يَحْتَاجُ إِلَى مُسَاعَدَتِي.

٩ أَسْتَأْذِنُ ثَلَاثًا قَبْلَ الدُّخُولِ.

١٠ أَعْبَثُ بِالْمَنْزِلِ وَقْتُ رَاحَةِ عَائِلَتِي.



كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

لِمَ يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

المفاهيم الرئيسة:
• الاعتذار.

◆ عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؛ أَعْرِفُ أَنِّي فَعَلْتُ
فِعْلاً خَاطِئًا قَدْ يَكُونُ:

٢

الْعَبَثُ

١

أَخَذُ الْأَشْيَاءَ
بِغَيْرِ حَقِّ

٤

التنمرُ على
الآخرين

٣

عَدَمُ قَوْلِ
الْحَقِيقَةِ

٦

إِهْمَالُ الدُّرُوسِ

٥

الإزعاجُ



أذكرُ مَوَاقِفَ أُخْرَى تُغْضِبُ الآخْرَيْنَ.



إِذَا أَخْطَأْتُ وَغَضِبَ الآخْرُونَ مِنِّي فَإِنِّي
أَصْمْتُ وَأَعْرِفُ خَطِيئِي.

◆ كَيْفَ يُسَامِحُنِي الآخْرُونَ إِذَا أَخْطَأْتُ؟

أَعْتَذِرُ؛ لِيُسَامِحَنِي الآخْرُونَ، وَأَقُولُ:



١
أَنَا آسِفٌ

٢
لَنْ أَعُودَ
لِمِثْلِ هَذَا

٢
سَامِحُونِي

نشاط ٢

مَا الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ أَفْعَلَهُ عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

ضَعْ عَلامَةَ (✓) عِنْدَ السُّلُوكِ السَّلِيمِ:

أَضْحَكُ

أُؤَاوِلُ
اللَّعِبَ

أَعْتَذِرُ

نشاط ٣

أَلْوَنُ الإِجَابَةِ الصَّحِيحَةَ:

مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا سَامَحَنِي الْآخَرُونَ؟

١. أَعُودُ لِفِعْلِ مَا يُغْضِبُهُمْ.

٢. أَفْرَحُ لِمُسَامَحَتِهِمْ إِيَّايَ.

٣. أَتَجَنَّبُ الفِعْلَ الخاطِئَ.

لا

نعم



أَغْضَبْتَ أُمَّكَ، ابْتَكِرْ وَسِيلَةً فَعَالَةً تُقَدِّمُ فِيهَا اعْتِدَارَكَ.



إرشادات عامة

- ◆ تَجَنَّبْ مَا يُغْضِبُ الْآخَرِينَ؛ يُقَرِّبُهُمْ إِلَيْكَ.
- ◆ غَضَبُ الْآخَرِينَ مِنَّا لَا يَعْنِي أَنَّهُمْ يَكْرَهُونَنَا.
- ◆ تَقَبَّلِ اعْتِدَارَ مَنْ يَعْتَدِرُ إِلَيْكَ.
- ◆ الِاعْتِدَارُ يَعْنِي النَّدَمَ عَلَى الْفِعْلِ، فَلَا تَعُدْ إِلَيْهِ مَرَّةً أُخْرَى.

١ أَلُوْنُ عِبَارَاتِ الْاِعْتِذَارِ:

لَنْ اَعُوْدَ
لِمِثْلِ هَذَا

اَنَا اَسِفُ

دَعُوْنِي
وَشَأْنِي

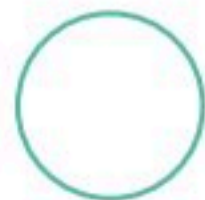
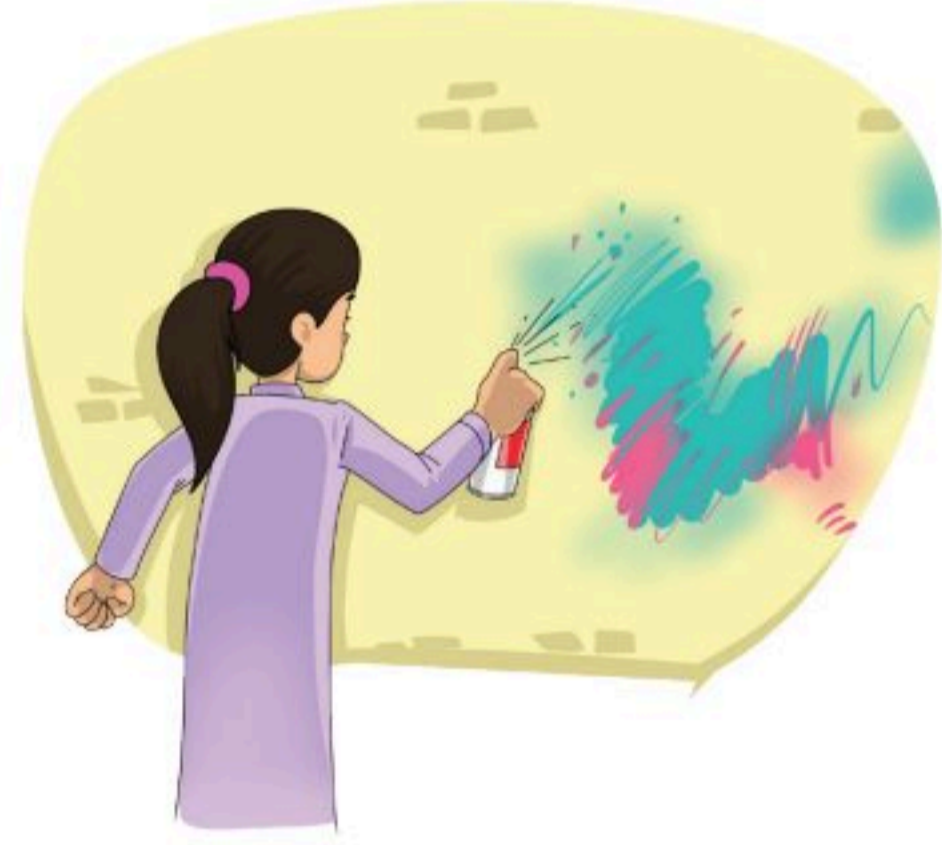
اَفْءُ

اَنَا حُرٌّ

سَامِحُوْنِي



٢ أضع علامة (✓) على التصرف السليم وعلامة (✗) على التصرف الخاطئ في الأشكال الآتية:





وحدة شخصيتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الأَخْرِينِ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

تمارين عامة



١ أَمَلِ الْفَرَاقَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

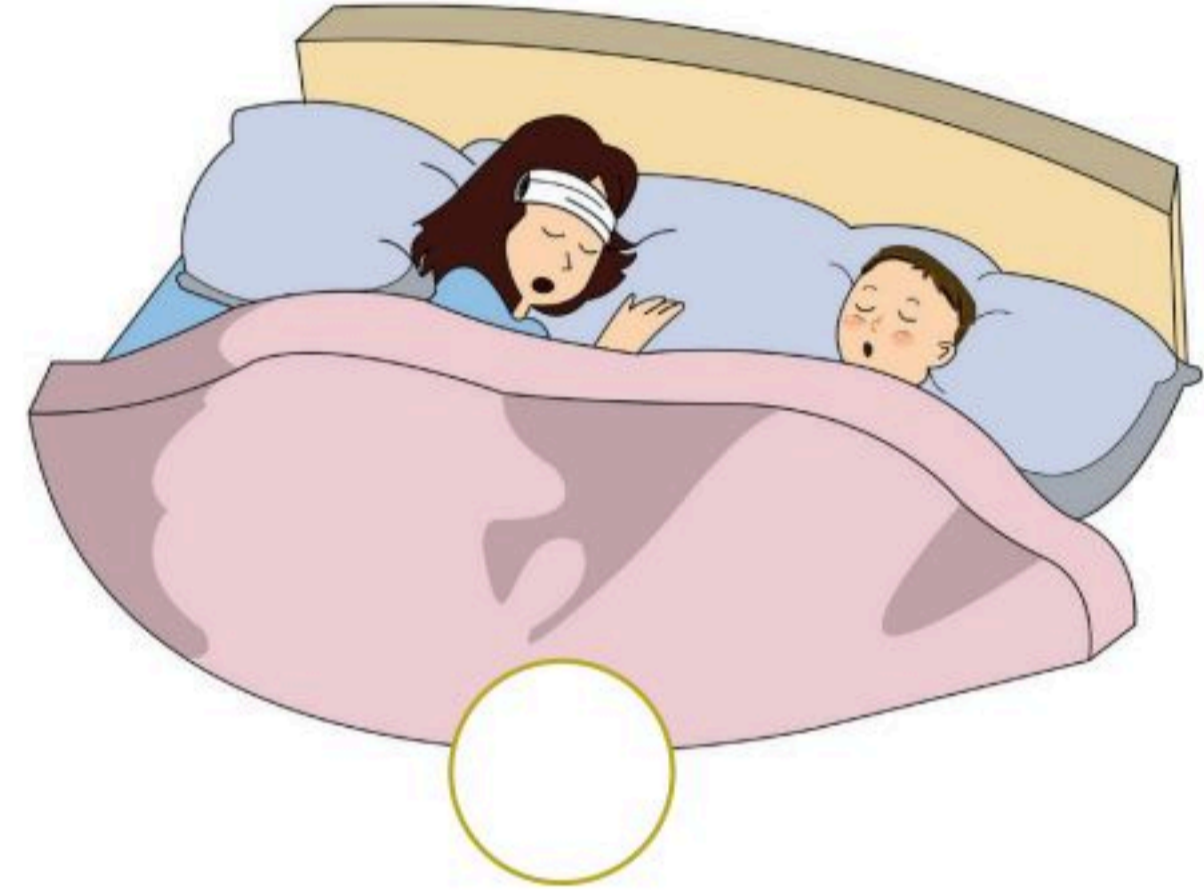
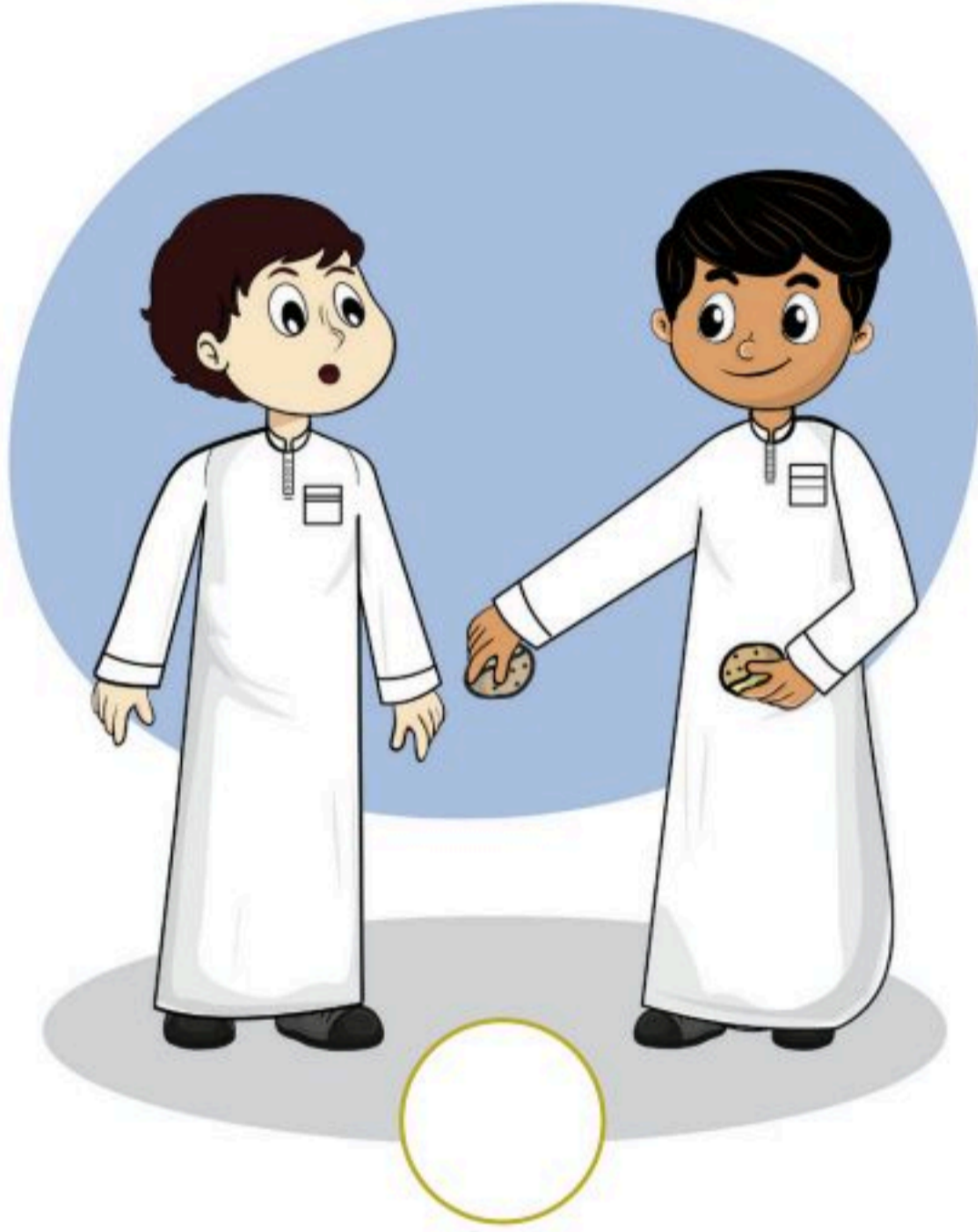
الصَّابُونَ - النَّقُودُ - الْجُلُوسُ - آسِفٌ - التَّنَمُّرُ

- أ أَغْسِلُ وَجْهِي دَائِمًا بِالمَاءِ وَ.....
- ب إِذَا نَسِيَ أَحَدُ زُمَلَائِي وَجَبَّتْهُ المَدْرَسِيَّةُ، أَقْرِضُهُ بَعْضَ.....
لِيَشْتَرِيَ مِنَ المَقْصَفِ.
- ج إِذَا تَصَرَّفْتُ تَصَرُّفًا غَيْرَ صَحِيحٍ أَعْتَذِرُ وَأَقُولُ أَنَا.....
- د لِسَلَامَةِ ظَهْرِي أَحْرِصُ عَلَى..... الصَّحِيحِ.
- ه أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي لِلْقَضَاءِ عَلَى ظَاهِرَةٍ.....

تَمَارِينُ عَامَّةٌ

١ أضع علامة (✓) تحت التصرف الصحيح

في الأشكال الآتية:

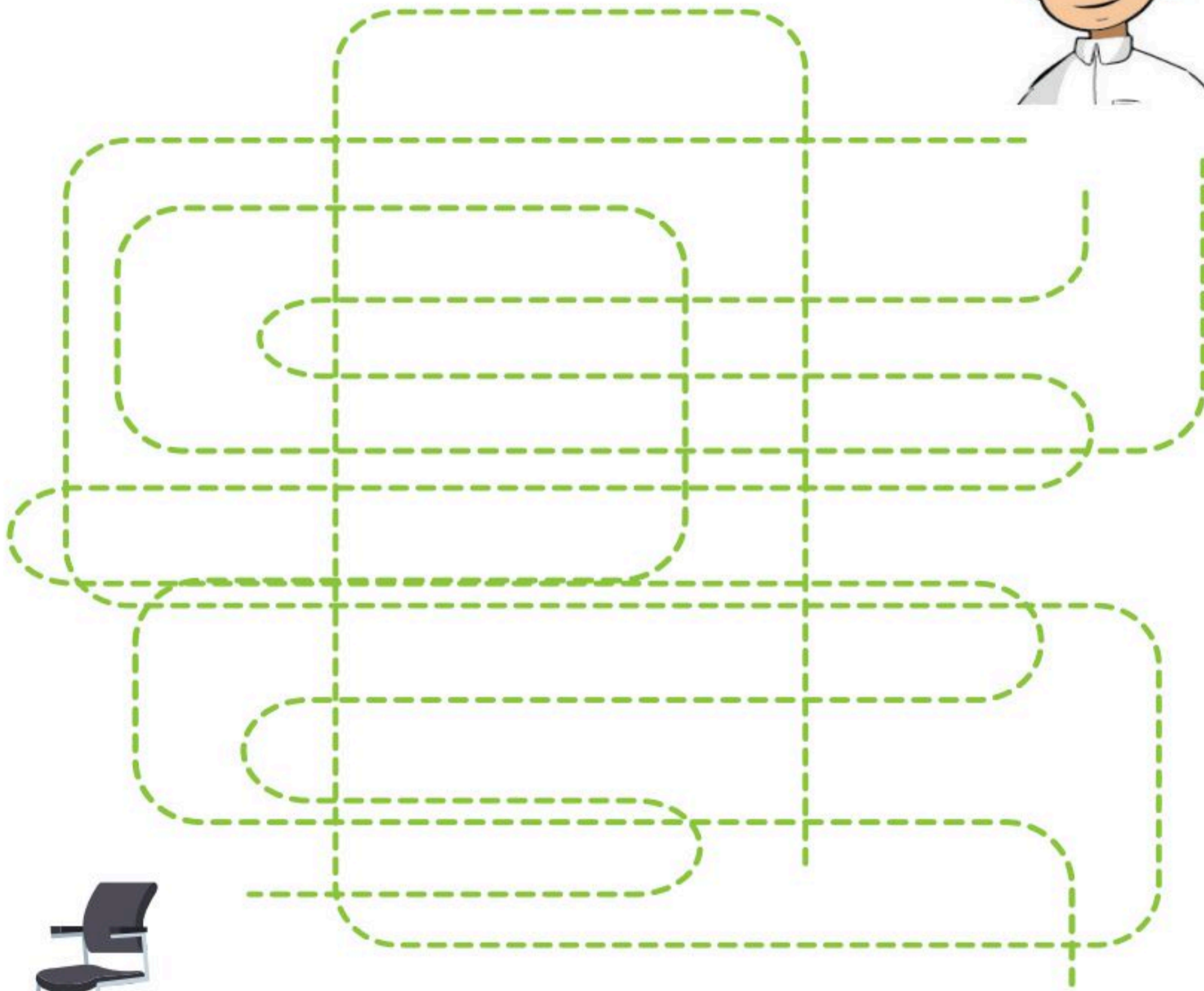


٢ أحيطُ الشَّكْلَ الصَّحِيحَ بِدَائِرَةٍ:



تَمَارِينُ عَامَّة

٤ أَسَاعِدُ فَوَازًا لِلْوُصُولِ لِلْكَرْسِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلْجُلُوسِ:



٥ أبحثُ عن حلِّ لطالِبٍ:

١- تَنَمَّرَ عَلَيْهِ أَحَدُ أَصْدِقَائِهِ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢- يُرِيدُ أَنْ يَعْتَذِرَ لِوَالِدَتِهِ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....