

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

٦

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة
من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي إلى
تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في
جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجباتي من هنا  يصلك كل جديد



Download on
AppGallery



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الرابع الابتدائي - غير مجزأ.
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢٢١ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٣ / ١٤٤٦

ردمك: ١ - ١٦ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا 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
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدّم 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 ويُعبّر 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 بالأشخاص 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
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 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.



الجزء الأول من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨
صحتي وسلامتي	نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام	١١
	سلامة العينين و الأذنين	١٨
	العناية بالضم والأسنان	٢٧
مهاراتي في الحياة	كيف تنظم وقتك ؟	٤٣
	كيف تكون مجتهدا في الصف ؟	٤٧
مسكني	غرفتي	٦١
ملبسي	الملابس المدرسية والملابس الداخلية	٧٣
	الجوارب والحداء	٧٨
غذائي	الخضراوات	٩٣
	الفواكه	١٠١





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

فهرس تضمن أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٨
	نشاط أسري	٢٥
	نشاط ختامي	٢٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٩
الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٤٣
	نشاط أسري	٤٥
	نشاط ختامي	



صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم.
 - أن يعدد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام.
 - أن يصمم بطاقة إرشادية تحث على نظافة الجسم.
 - أن يشرح بعض الإرشادات المهمة للمحافظة على سلامة عينيه.
 - أن ينظف أذنيه بشكل سليم.
 - أن يرتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة.



السلامة أثناء الاستحمام:



الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسميًا ونفسيًا؛ لأنه يعمل على إزالة الأوساخ المتراكمة على الجسم ويُخلّصه من روائح العرق، كما يساعده على التخلّص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب.

الأخطار أثناء الاستحمام:



أولاً: الانزلاق على أرضية الحمام:

أحمي نفسي أثناء الاستحمام بتفادي مُسببات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يأتي:

- خلّو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام.
- وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج اللين السميكة مكان الوقوف في الحمام.
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق على أرضية الحمام.

نشاط (٤)



هل هناك أسباب أخرى تؤدي إلى الانزلاق في الحمام؟ اذكرها.



.....

.....

ثانيًا : التَّعَرُّضُ لِلْمَاءِ السَّاحِنِ :

تُعَدُّ السَّخاناتُ من الضرورياتِ الأساسيةِ التي لا يمكنُ الاستغناءَ عنها لتسخينِ الماءِ في حياتنا اليومية خاصةً في فصلِ الشتاء، ولكنَّ ينبغي صيانتُها وعدمُ إهمالِها وتغييرُها إذا تعرضتْ للصَّدَأِ، كما يجبُ الحذرُ عندَ استخدامِ الماءِ الساخنِ، وخطِطه بالماءِ الباردِ لضبطِ درجةِ الحرارةِ المناسبةِ قبلَ الاستحمامِ لنحميَ أنفسنا منَ الأخطارِ.



ما الأخطارُ المحتملةُ الحدوثِ عند استخدامِ الماءِ الساخنِ ؟

نشاط (٥)

لِمَ يَتَجَعَّدُ جلدُ الإنسانِ عندما يمكثُ مدةً طويلةً في الماءِ ؟



عن

أولاً: سلامة العينين:



العناية بالعينين



الوضوء يساعدُ على العينين.



مسحُ العينين بالـ المغموس
بالماء المُعَقَّم.



عدمُ لمسِ العينين بالـ وهما متسختان.



استعمالُ نظيفةٍ خاصةٍ
بكلِّ شخصٍ.



ثانيًا: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين ومنها ما يأتي:



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ) ، مثل :



٢ الكافي .



٣ مراجعة العيون عند الشعور بألم .



٤ عدم التحديق في أو التلفاز مدة طويلة .



٥ الجيدة عند القراءة .



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها



نشاط (١)



بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها؛ اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين واقرأها على الطلاب.

.....

.....

ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حدّد الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي الآتي واذكر كيفية الحماية منها:

الحماية منه	الأضرار المترتبة	السلوك
		١ . الركض وأنت تحمل أدوات جارحة أو حادة.
		٢ . اللعب بالألعاب النارية.
		٣ . التحديق في الشمس مباشرة.
		٤ . اللعب بأقلام الليزر.
		٥ . لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع.
		٦ . لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.
		٧ . دحك العينين بشدة.



عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدعو يقول: اللهم متّعني بسمعي وبصري واجعلهما الوارث مني» ^(١).

نشاط أسري



فواز: نورة، هل تعلمين ما فوائد شمع الأذن.
نورة: لا، ما فوائدها؟

فواز: من فوائد شمع الأذن: منع الغبار والجراثيم من الدخول للأذن
وكذلك تليين القناة السمعية.

نورة: من أين حصلت على هذه المعلومات؟

فواز: بالاطلاع على كتاب «جرعة وعي» من إصدار وزارة الصحة.
نورة: معلومات مفيدة أشكرك عليها.



(١) سنن الترمذي: ٣٦٨١.

نشاط (٤)

بالتَّشاورِ معَ مجموعَتِكَ؛ اقترح طرائقَ مبتكرةً لتنبيهِ الأصمِّ
بوجودِ شخصٍ يطرقُ البابَ.



.....

.....

.....

.....

نشاط أُسري ختامي

ساعدني في البحثِ في مصادرِ التعلُّمِ المختلفةِ عن موادِّ تُستخدمُ
لتليينِ شمعِ الأُذنِ عندَ تنظيفِها.





سلوك	حسنة	سيئة
تنظيفُ الأسنانِ بعدَ تناولِ الوجباتِ وقبلَ النومِ.		
شربُ عصيرِ الفواكهِ الطبيعيّةِ دونَ إضافةِ السكرِ.		
تناولُ الأطعمةِ والمشروباتِ الباردةِ والساخنةِ بصورةٍ متعاقبةٍ.		
الإكثارُ من أكلِ الحلوياتِ والوجباتِ السريعةِ.		
تناولُ التفاحِ والجزرِ عندَ الشعورِ بالجوعِ.		
أكلُ المكسراتِ والفواكهِ المجففةِ، مثلَ: الزبيبِ بدلاً من الحلوياتِ.		
زيارةُ طبيبِ الأسنانِ بصورةٍ دوريةٍ.		
استخدامُ الأسنانِ لتكسيرِ المكسراتِ أو فتحِ العلبِ.		

تنظيفُ الأسنانِ



نشاط (٢)

ماذا يحدثُ لو أهملنا تنظيفَ أسناننا؟

.....

.....



٥ صحِّحِ العباراتِ الآتيةَ:

١ عددُ مراتِ الاستحمامِ في الشتاءِ أكثرُ منها في الصيفِ .

.....

٢ نستخدمُ أعوادَ الأذنِ لتنظيفِها من الداخلِ .

.....

٣ يُعدُّ الفلورايدُ عاملاً مساعداً على تسوسِ الأسنانِ .

.....



