

# المهارات الحياتية والأسرية

الجلول  
hulul.online  
للصف الأول الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإيحاء

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

٤٩ ص ؛ ٢٥,٥×٢١ سم

ردمك : ١-٩٩٥-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

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

أ - العنوان

١٤٤٣/٦٤٠

ديوي ٣٧٥، ٩٥٣١

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٦٤٠

ردمك : ١-٩٩٥-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM





# المقدمة

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

يسرنا أن نقدّم 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 والمهارات 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 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 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، 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 عزّ وجلّ- أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

نودُّ أن ننبهَ إلى أن بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيث إنَّ فيها  
مِساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلُّمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ  
بالنفسِ لدى المتعلِّمِ.

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.



أناشيدٌ يسيرة تُقدِّمُ للمتعلِّم لتأكيدِ مفاهيمِ الدرسِ وإضفاءِ روحِ المرحِ، ولا يُطلبُ منه حفظُها،  
بل يردُّها معَ المعلمِ فقط.



إرشادات عامة.



مقياسٌ يحدِّدُ مدى استيعابِ الدرسِ وفهمه.



هيا نتعلَّم 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	
٣ أسابيع أسبوعان	١١ ١٩	الجلوس الصحيح نظافة الوجه	صحتي وسلامتي
٣ 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 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 :

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

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

نِظَافَةُ الْوَجْهِ

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## صحتي وسلامتي



يُتوقعُ من المتعلم في نهاية الوحدة:

- ◆ أن يُطبق الجلوس بشكل صحيح.
- ◆ أن يُطبق طريقة تنظيف الوجه عملياً.



# الجلوس الصحيح

صِف ما تُشاهدُه في الصُّورة؟

- المفاهيم الرئيسة:
- الجلوس.
  - الجلوس الصحيح.



◆ أيّ الجلّسات الآتية صحيحة؟



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَاةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَعَلَّمُ فِيهِ (الجلوس الصحيح)  
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ مَعًا  
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

### نشاط

عزيزي الأب / عزيزتي الأم:  
تأكّداً من جلوس أبنائكما جلوساً صحيحاً في المنزل.

◆ الْجَلِيسَةُ الْخَاطِئَةُ تُؤَثِّرُ فِي  
سَلَامَةِ ظَهْرِي.

◆ أَجْلِسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ حَتَّى  
يَكُونَ ظَهْرِي مُلَاصِقًا لظَهْرِ الْمَقْعَدِ.



◆ الْمَقْعَدُ وَضِعَ لِي وَلَيْسَ لِلْحَقِيبةِ.



نشاط

أطبِّقُ الجِلسَةَ الصَّحيحةَ على الكُرسيِّ في الصَّف.

أُسرتي العزيرة



عزيزي الأب/ عزيزتي الأم، ساعدا أبناءك على الإجابة عن السؤال الآتي:  
لم يحذر المختصون من الجلوس غير الصحيح؟

لأن الجلسة الخاطئة تؤثر على سلامة ظهري

الجلول اون لاين  
hulul.online



لِمَ يَجِبُ عَلَيَّ الْجُلُوسَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



لأن الجلسة الخاطئة تؤثر على سلامة ظهري

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةَ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، أَرْشِدَا أَبْنَاءَكُمْ إِلَى تَغْيِيرِ وَضْعِيَّةِ الْجُلُوسِ كُلَّ ٣٠ دَقِيقَةً عَلَى الْأَقْلِ وَذَلِكَ بِالْوُقُوفِ أَوْ الْمَشْيِ.

الجلول اون لاين  
hulul.online



أَشْرِكْ مَعَ زُمَلَائِي فِي التَّعْلِيْقِ عَلَى الصُّوْرِ الْآتِيَةِ:



جلسة خاطئة      جلسة صحيحة      جلسة خاطئة      جلسة خاطئة

أَخْبِرْ نَفْسِي:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أَقُوِّمُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أَطَبَّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أَنْصَحُ مَنْ يَجْلِسُ جِلْسَةً خَاطِئَةً.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

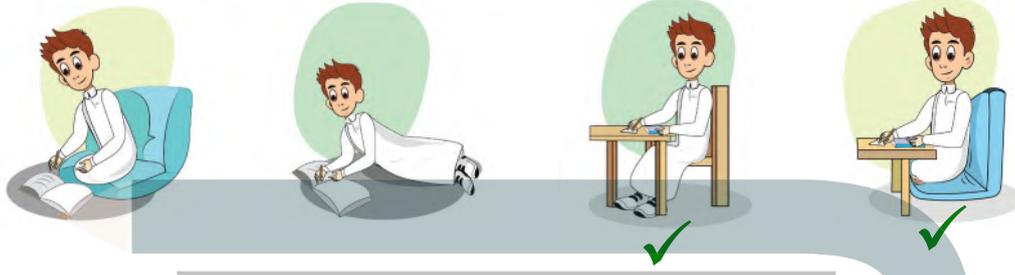


أَقْتَرِحُ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطْبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ.

المنزل - صالة الطعام - عند زيارة الأقارب والأصدقاء



## أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



### السبب والنتيجة

يُسَاعِدُكَ عَلَى الْفَهْمِ.

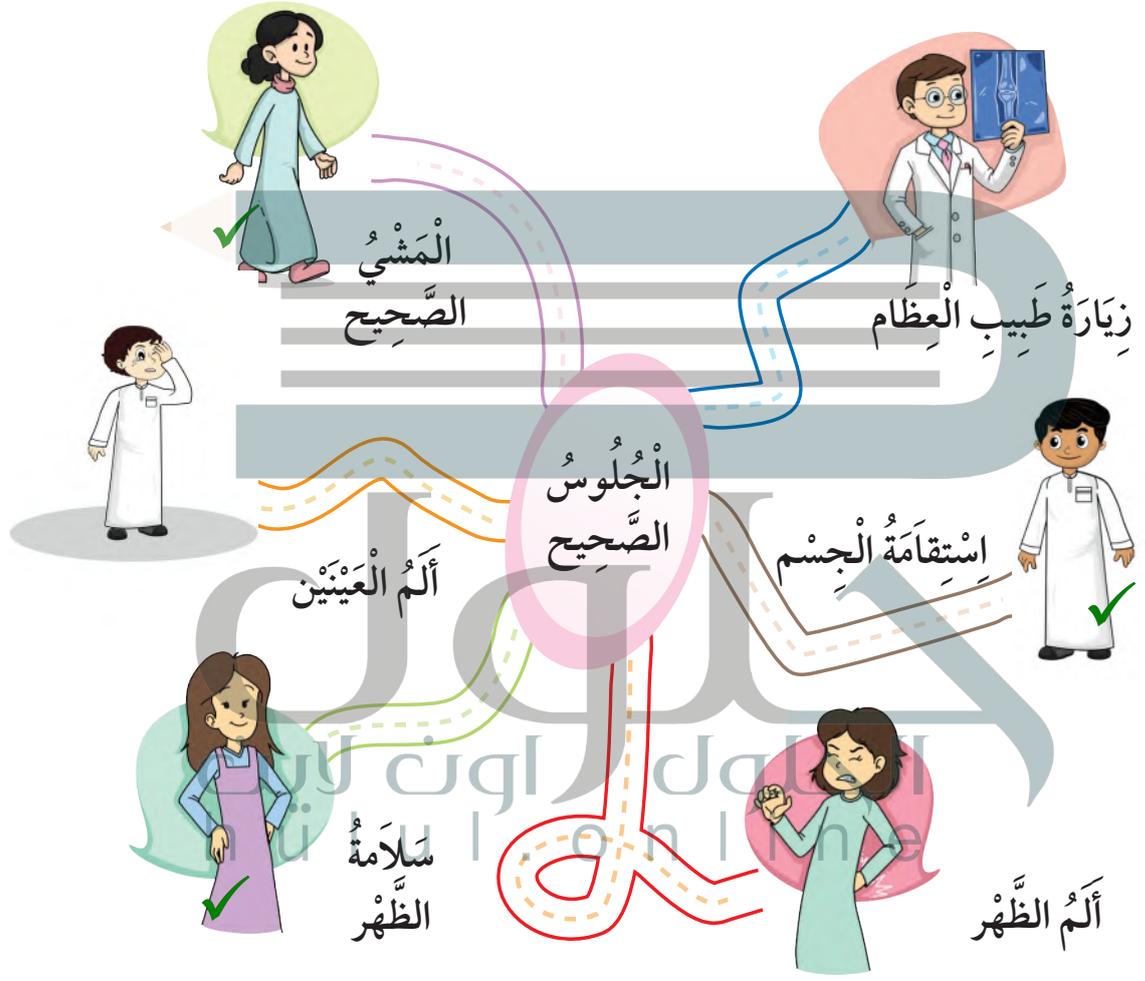
الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ  
وَالِاسْتِمَاعُ لِلْمُعَلِّمِ

يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ ظَهْرِكَ  
وَعَيْنَيْكَ.

الْجُلُوسُ طَوِيلًا أَمَامَ  
التَّلْفَازِ وَالْحَاسُوبِ

# هَيَّا نَمْرُجْ

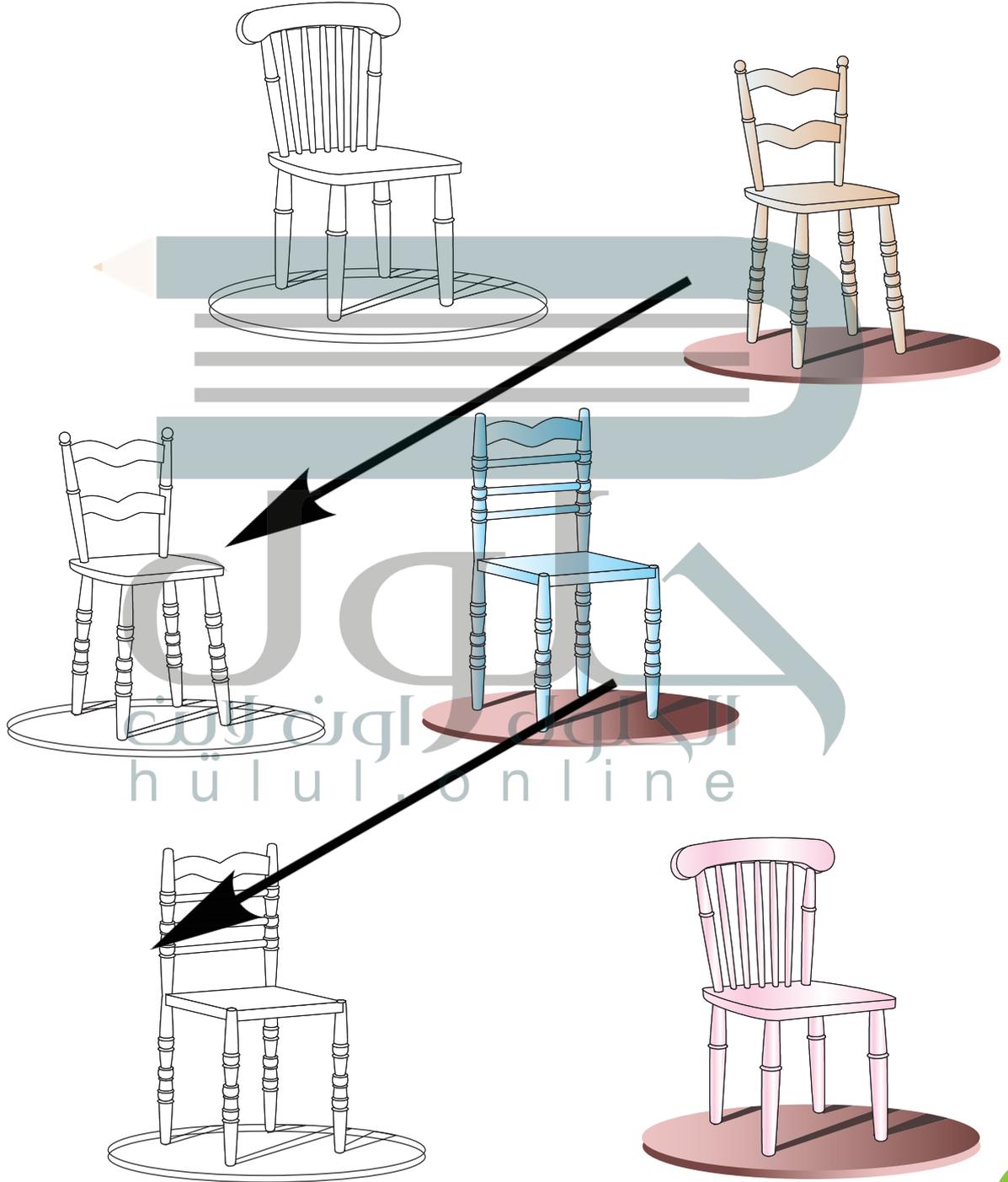
## ١ أَلُوْنُ الطَّرِيْقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيْحِ:



## ٢ ما الشيء الذي له أربع أرجل، لكنه لا يتحرك؟

الكُرسيُّ

٣ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه:





# نَظَافَةُ الْوَجْهِ

جُزْءٌ مِنَ الْجِسْمِ، فِيهِ الْعَيْنَانِ  
وَالْأَنْفُ وَالْفَمُّ، فَمَا هُوَ؟ الْوَجْهِ

- المفاهيم الرئيسة:
- النظافة.
  - الوجه.
  - نظافة الوجه.



الجلولة اون لاين  
hulul.online

## نشاط



لَمْ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَى وَالْفَتَاةِ مُتَّسِحًا  
لأنها لم تغسله بالماء و الصابون





## ◆ أَنْظِمُ أَفْكَارِي:

كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَيَّ وَجْهِي نَظِيفًا؟  
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ.  
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.  
أَجْفِفُهُ بِرَفْقٍ.  
أُرَطِّبُهُ بِكَرِيمٍ مُرَطِّبٍ.

## نشاط ٢

أَفْتَرِضُ أَنَّي ذَهَبْتُ فِي نَزْهَةٍ بَرِيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ  
لَدَيَّ مَاءٌ أَغْسِلُ بِهِ وَجْهِي؛ أَفْتَرِحُ طَرَائِقَ بَدِيلَةٍ  
لِتَنْظِيفِهِ. أنظفه بالمناديل المبللة



## نشاط ٣

أَكْتُشِفُ الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



ترك بقايا الطعام  
حول الفم بعد الأكل



تنظيف العين  
بلا منديل

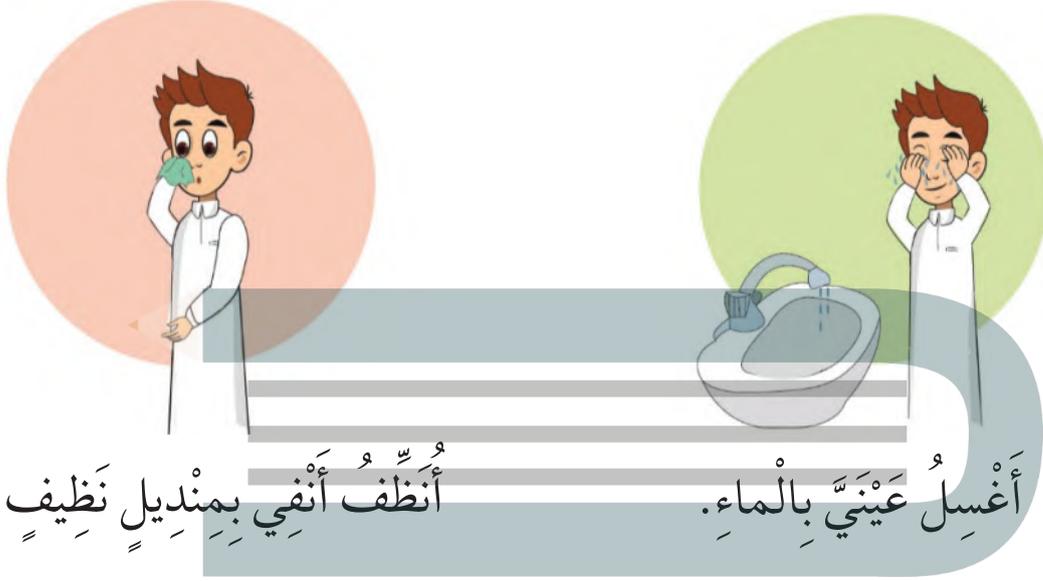


تنظيف الأذن  
بالقلم



العبث في العين

◆ الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِتَنْظِيفِ أَجْزَاءِ وَجْهِ:

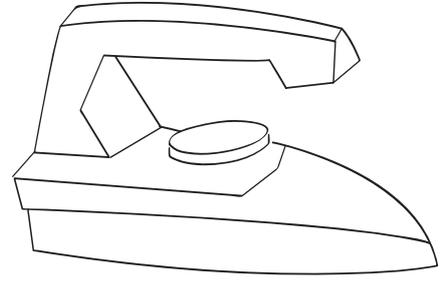
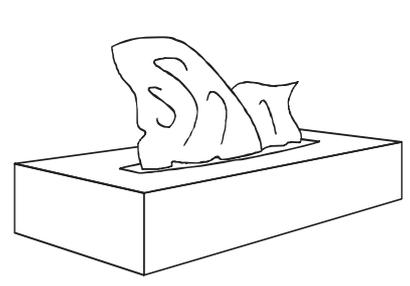
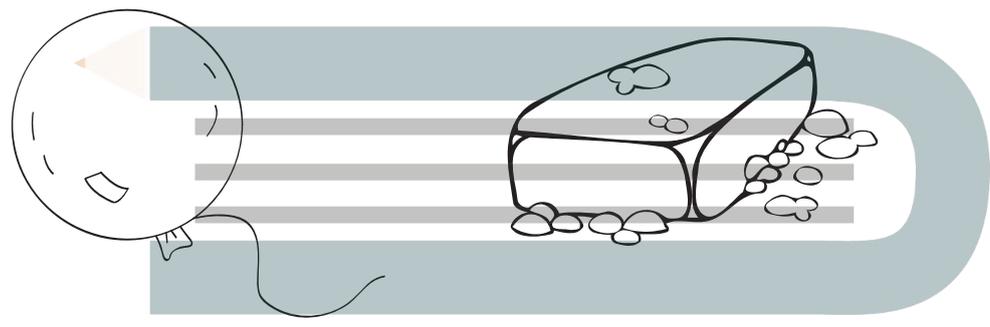




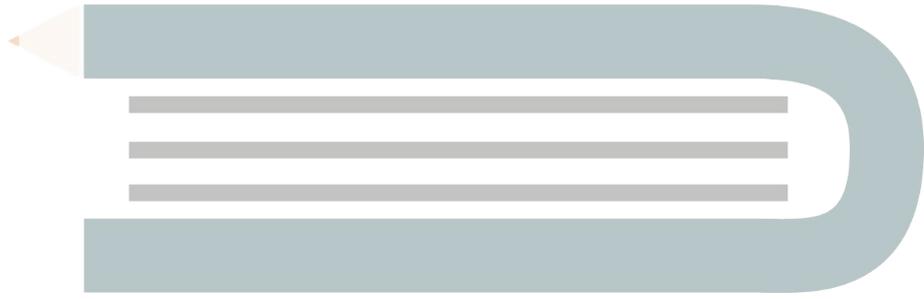
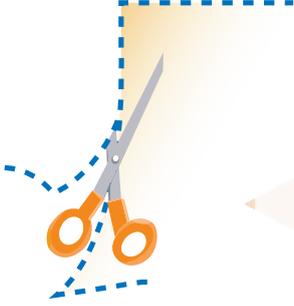
## إرشادات عامة

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

١ أَلُونُ أَدَوَاتِ نِظَافَةِ الْوَجْهِ:



## ٢ أجمع وألصق صوراً لأدوات نظافة الوجه:



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online





## وَحدةٌ صِحِّي وَسَلامِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشارةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلائِي / زَمِيلاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقانِها بِكُفَافَةٍ عَاليَةٍ.





## الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

شخصيتي

◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

◀ كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## شخصيتي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُجِيدَ التَّصَرُّفَ الصَّحِيحَ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيْهِ الْآخَرُونَ.
- ◆ أن يُوضِّحَ التَّصَرُّفَ السَّلِيمَ إِذَا نَسِيَ وَجِبَّتَهُ أَوْ أَدْوَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةَ.
- ◆ أن يَتَصَرَّفَ بِهَدْوٍ فِي وَقْتِ رَاحَةِ الْعَائِلَةِ.
- ◆ أن يَعْتَذِرَ إِذَا بَدَرَ مِنْهُ خَطَأً.



## كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

### كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيَّ الْآخَرُونَ؟

أَتَقْبَلُ الْإِسَاءَةَ بِهَدْوٍ وَ أَنْصَحُهُ بِعَدَمِ تَكَرُّارِ هَذَا التَّصَرُّفِ مَعِيَ مَرَّةً أُخْرَى

المفاهيم الرئيسة:  
• التصرف السليم.

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



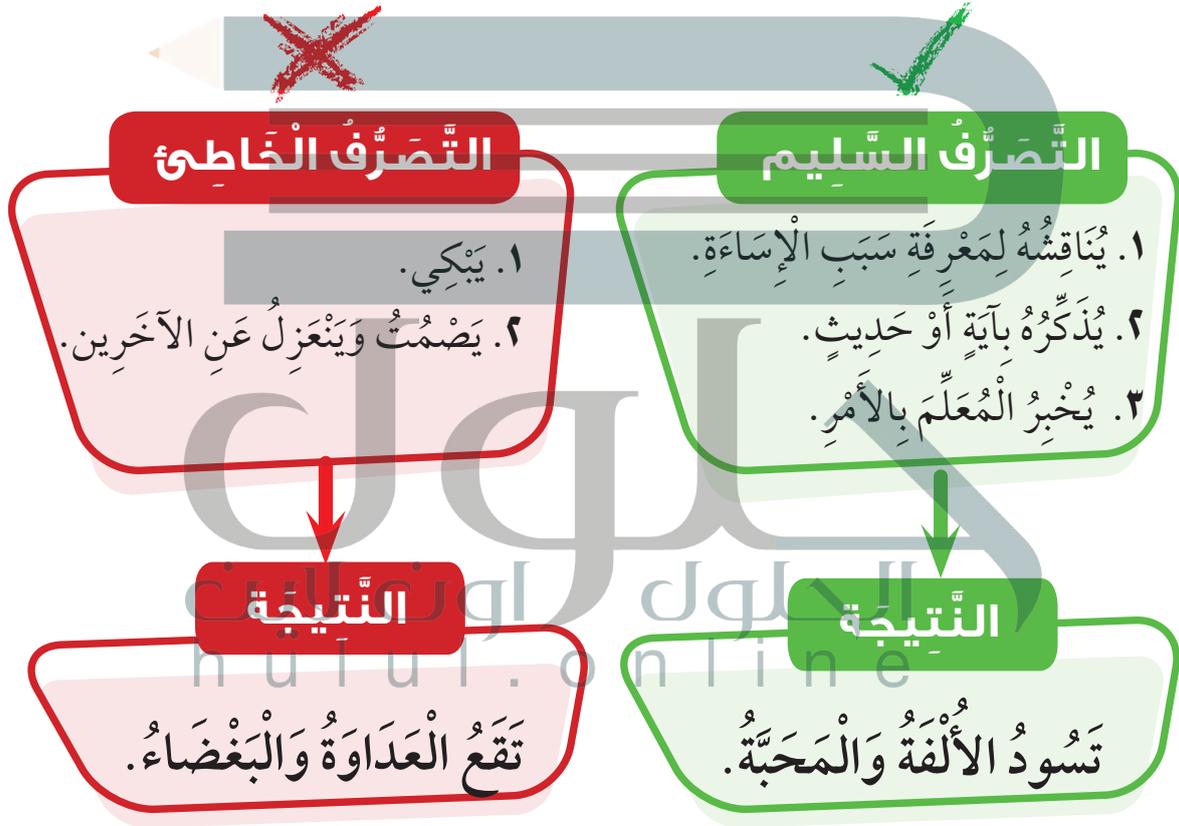
### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ:

أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَاةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟) وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

### نشاط:

عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ناقشا أبناءكما عند ملاحظة أي تصرفات تشير لتعرضهم للتنمر في المدرسة.

◆ مَهْدٌ 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﴾<sup>(١)</sup>

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعدا أبناءكما في كتابة نصيحة لمن يتنمر على الآخرين.



أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ فِيمَا يَأْتِي: 

تَنَمَّرَ أَحَدُ زُمَلَانِكَ عَلَى آخَرَ، مَاذَا يَنْبَغِي أَنْ تَفْعَلَ؟



١. أُحَاوِلُ الإِصْلَاحَ بَيْنَهُمَا. ✓

٢. أُشَجِّعُ زَمِيلِي عَلَى الرَّدِّ عَلَيْهِ.

٣. أَكْتَفِي بِالمُشَاهَدَةِ فَقَطْ.

الجلول اون لاين  
hulul.online

أَسْرَتِي العَزِيْزَةُ

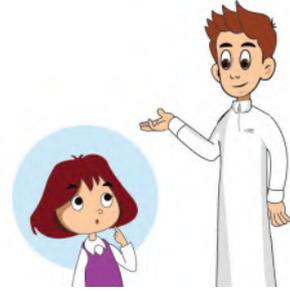


عَزِيْزِي الأب / عَزِيْزَتِي الأُمُّ: ناقِشْ أبنَاءَكَ كَمَا فِي التَّصْرِفِ الصَّحِيْحِ عِنْدَ التَّعْرُضِ لِلْمَوْقِفِ  
الآتِي:

- مُشَاهَدَةُ أَحَدِ زُمَلَانِهِ يَتَعْرَضُ لِلتَّنَمَّرِ.

أخبر معلمتي و أعتذر  
منها ثم أستعير ما  
أحتاجه من زميلتي

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ  
أَدْوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟



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

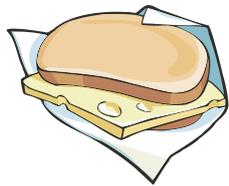


### التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَخْبِرُ مُعَلِّمِي وَأَعْتَذِرُ مِنْهُ، وَلَا أَلْتَزِمُ الصَّمْتَ.
٢. أَطْلُبُ مِنْهُ الْمُسَاعَدَةَ.
٣. أَسْتَعِيرُ مِنْ زَمِيلِي، ثُمَّ أُعِيدُ مَا اسْتَعْرَثْتُهُ مَعَ الشُّكْرِ.

### النتيجة

كِتَابَةُ الدَّرُوسِ، وَعَدَمُ التَّأَخُّرِ  
فِي تَدْوِينِ الْوَاجِبَاتِ.



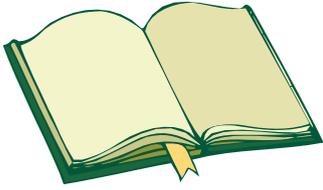
كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ وَجَبَّتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟

أخبر معلمتي بذلك



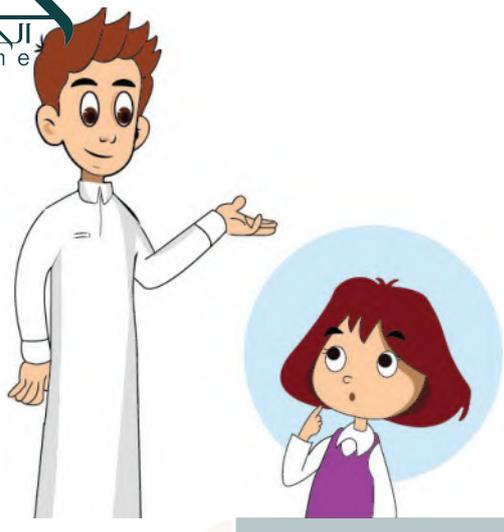
## إِذَا نَسِيَ أَحَدُ زُمَلَائِي وَجَبَّتْهُ الْمَدْرَسِيَّةُ؛ فَكَيْفَ أَقْدِمُ لَهُ الْمُسَاعَدَةَ؟

- ١ أقرضه بعض النقود ليشتري من المقصف ما يحتاج.
- ٢ أتركه دون مساعدة.
- ٣ أشركه في وجبتي المدرسية. ✓
- ٤ أخبر المشرف على الطلاب وقت الفسحة بالأمر.



◆ أَرَدْتُ هَذَا الْحَدِيثَ وَأَفْهَمُ مَعْنَاهُ:  
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:  
«وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةٍ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ»<sup>(١)</sup>.

(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.

التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

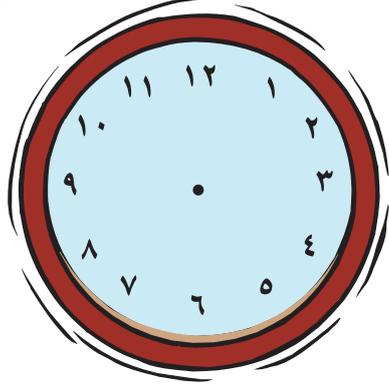
١. الْعَبَثُ بِالنَّارِ أَوْ الْأَدَوَاتِ الْحَادَّةِ.
٢. الْخُرُوجُ مِنَ الْمَنْزِلِ دُونَ اسْتِئْذَانٍ.
٣. إِضْدَارُ الْأَصْوَاتِ الْعَالِيَةِ.

النَّتِيْجَةُ

١. رِضَا الْوَالِدَيْنِ وَأَفْرَادِ عَائِلَتِي عَنِّي.
٢. تَوْفِيرُ الْجَوِّ الْمُنَاسِبِ لِمَنْ يَرْغَبُ فِي الرَّاحَةِ وَالِاسْتِذْكَارِ.

النَّتِيْجَةُ

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



أُحَدِّدُ عَلَى هَذِهِ السَّاعَةِ وَقْتَ رَاحَةِ عَائِلَتِي.

تحدد الطالبة موعد راحة عائلتها



إرشادات عامة

- ◆ العفو من أخلاق المسلمين.
- ◆ نضحك لمن يتنمر على الآخرين أمر ضروري.
- ◆ مساعدة الآخرين من الأخلاق الإسلامية.
- ◆ لكل عائلة وقت راحة، فلا تزعب أحداً في وقت راحته.

هيا  
نمرح

◆ أقوم نفسي بتلوين المكان المناسب:

- | لا                                  | نعم                                 |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | ١ أَنَمَّرُ عَلَى الْآخَرِينَ.                               |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | ٢ أَنصَحُ مَنْ يَتَمَرَّرُ عَلَى الْآخَرِينَ.                |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | ٣ أَنسى أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ.                         |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | ٤ أَشْكُرُ الْمُعَلِّمَ عِنْدَمَا يُسَاعِدُنِي.              |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | ٥ أَحْرِصُ عَلَى تَنَاوُلِ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ.       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | ٦ أَبْكِي خَوْفًا مِنَ الْمُعَلِّمِ.                         |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | ٧ أُعِيدُ الْأَدَوَاتِ الَّتِي اسْتَعْرْتُهَا مِنْ زَمِيلِي. |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | ٨ أُسَاعِدُ مَنْ يَحْتَاجُ إِلَى مُسَاعَدَتِي.               |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | ٩ أُسْتَأْذِنُ ثَلَاثًا قَبْلَ الدُّخُولِ.                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | ١٠ أُعَبِّثُ بِالْمَنْزِلِ وَقَتَ رَاحَةِ عَائِلَتِي.        |



حلول  
الآن لايت  
hulul.onlin

رابطا الدرر برقمها



www.ien.edu.sa

## كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

### لِمَ يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

إذا فعلت أمر خاطئ

المفاهيم الرئيسية:  
• الاعتذار.

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

٢  
الْعَبَثَ

١  
أَخَذَ الْأَشْيَاءَ  
بِغَيْرِ حَقٍّ

٤  
التَّمَرُّعَ عَلَى  
الْآخَرِينَ

٣  
عَدَمَ قَوْلِ  
الْحَقِيقَةِ

٦  
إِهْمَالَ الدُّرُوسِ

٥  
الْإِزْعَاجَ



أذكرُ مواقفَ أُخرى تُغضبُ الآخرينَ.



عدم طاعة الوالدين - الغيبة - السخرية من الآخرين

إِذَا أَخْطَأْتُ وَغَضِبَ الْآخَرُونَ مِنِّي فَإِنِّي  
أَصْمْتُ وَأَعْرِفُ خَطِيئِي.

◆ كَيْفَ يُسَامِحُنِي الْآخَرُونَ إِذَا أَخْطَأْتُ؟

أَعْتَذِرُ لِيَسَامِحَنِي الْآخَرُونَ، وَأَقُولُ:

الجلول اون لاين  
hulul online



أَنَا آسِفٌ

٢

لَنْ أَعُودَ  
لِمِثْلِ هَذَا

٣

سَامِحُونِي



## نشاط ٢

مَا الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ أَفْعَلَهُ عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

ضَعْ عَلامَةَ (✓) عِنْدَ السُّلُوكِ السَّلِيمِ:

أَضْحَكُ	أُؤَاوِلُ اللَّعِبَ	أَعْتَذِرُ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



## نشاط ٣

أَلْوَنُ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ:

لا نعم



مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا سَامَحَنِي الْآخَرُونَ؟

أَعُودُ لِفِعْلِ مَا يُغْضِبُهُمْ.

أَفْرَحُ لِمُسَامَحَتِهِمْ إِيَّايَ.

أَتَجَنَّبُ الْفِعْلَ الْخَاطِئَ.

أَغْضَبْتَ أُمَّكَ، ابْتَكِرْ وَسِيلَةً فَعَّالَةً تُقَدِّمُ فِيهَا اعْتِدَارَكَ.



أكتب اعتذاري وبعض الكلمات الجميلة مثل (أنا أحبك يا أمي) على بطاقة أضعها في علبة مع قطعة حلوى أو شوكولاته وأقدمها هدية لأمي

### إرشادات عامة

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

١ أَلُونُ عِبَارَاتِ الْاِعْتِذَارِ:

لَنْ اَعُودَ  
لَمِثْلِ هَذَا



أَنَا آسِفٌ



دَعُونِي  
وَشَأْنِي

أَنَا حُرٌّ  
الجلول اون لاين  
hulul.online

سَامِحُونِي



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





## وحدة شخصيتي

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



١٢  
Thank you  
شكراً

١٣  
Welcome  
عفواً

١٤  
I'm sorry  
أنا أسف

١٥  
Welcome  
عفواً



# تَمَارِينُ عَامَّة

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

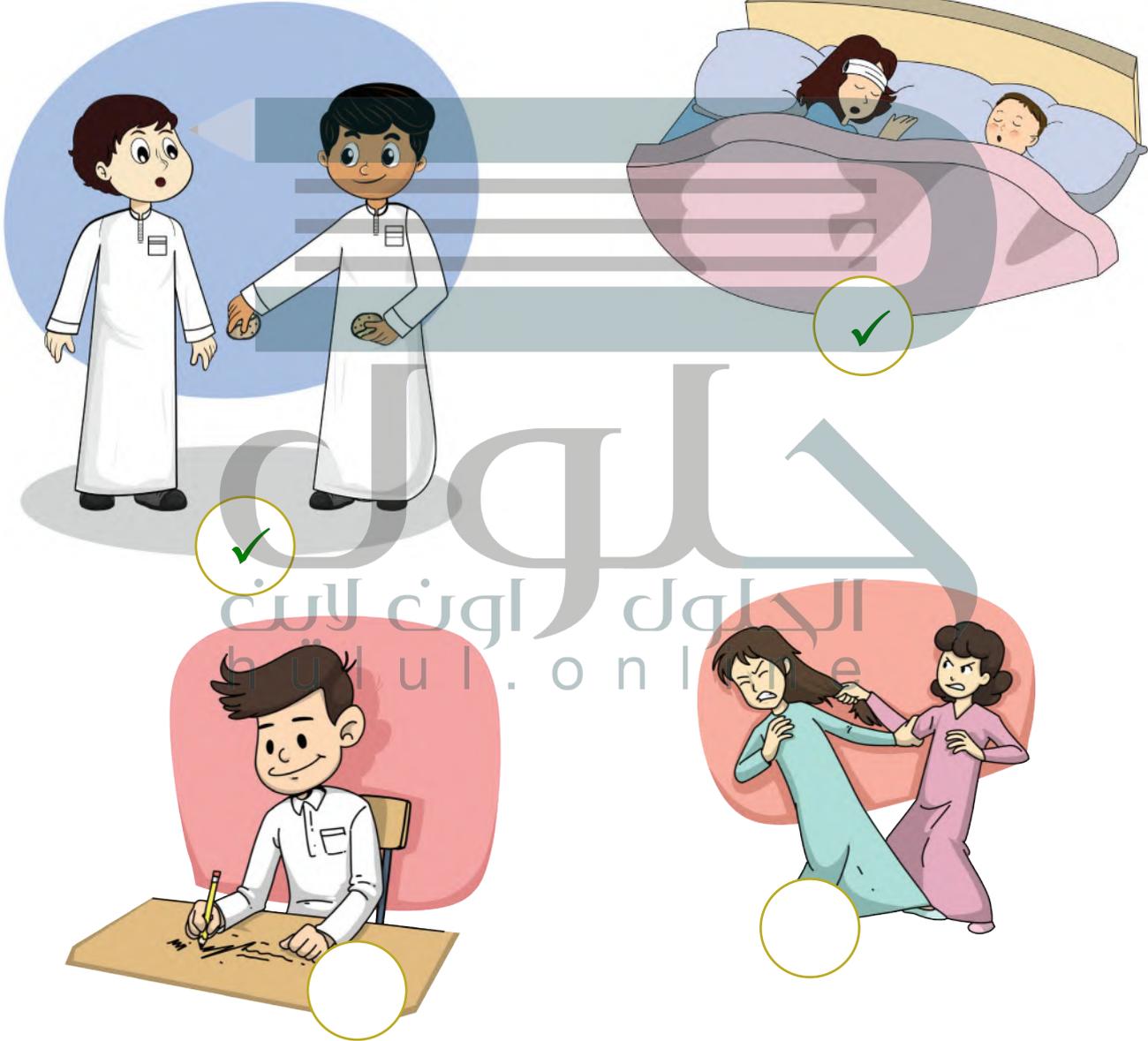
## ١ أَمَلُ الْفَرَاغِ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ:

الصابون - النقود - الجلوس - آسف - التمر

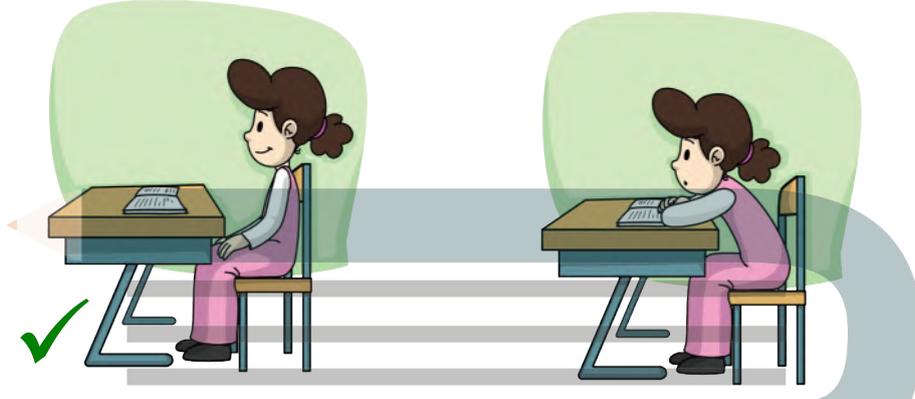
- أ. اغسل وجهي دائماً بالماء و...**الصابون**.
- ب. إذا نسي أحد زملائي وجبته المدرسية، أقرضه بعض...**النقود**... ليشتري من المقصف.
- ج. إذا تصرفت تصرفاً غير صحيح أعذر وأقول أنا...**آسف**.
- د. لسلامة ظهري أحرص على...**الجلوس** الصحيح.
- ه. أتعاون مع زملائي للقضاء على ظاهرة...**التمر**.

## تَمَارِينُ عَامَّة

١ أضع علامة (✓) تحت التصرف الصحيح  
في الأشكال الآتية:



## ٣ أحيط الشكل الصحيح بدائرة:



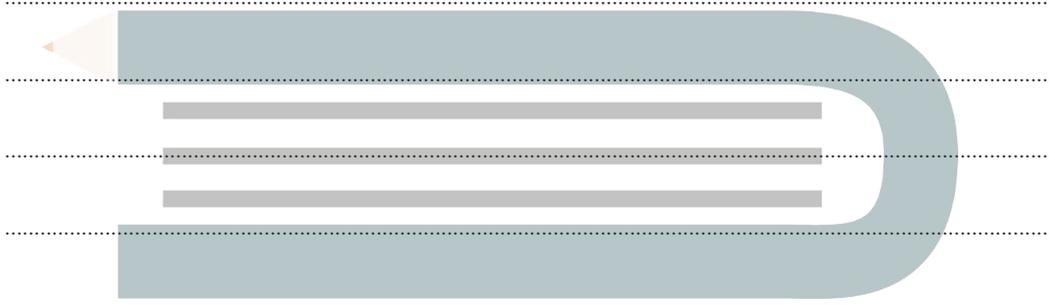
الجلول اون لاين  
hulul online





## ٥ أبحثُ عن حلٍّ لزميبي الذي:

١- تنمر عليه أحد أصدقائه. **يترك للطالب**



٢- يُريد أن يعتذر لوالدته.  
الجلول اون لاين  
hulul.online

