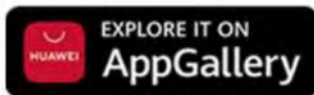


معلمك موقع

للإستفادة والحصول على العديد من الخدمات المجانية
ابحث عن تطبيق **معلمك التعليمي** في أحد المتاجر



أو قم بالبحث في محرك البحث قوقل

موقع معلمك التعليمي

- قررت وزارة التعليم تدريس هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

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 إثرانية وداعمة على "منصة عين الإثرانية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

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 يساهم 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 تنبّه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلُّم 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 وحلُّ المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إثرائية.



أناشيد يسيرة تُقدِّم للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منه حفظها، بل يُردِّدها مع المعلم فقط.



إرشادات عامة.



مقياس يُحدِّد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلّم 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

٣ أسابيع

١١

الجلوس الصحيح

صحتي

أسبوعان

١٩

نظافة الوجه

وسلامتي

٣ أسابيع

٢٩

كيف أتصرف

شخصيتي

أسبوعان

٣٨

كيف اعتذر

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 .

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

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



الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

◀ الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

◀ نِظَافَةُ الْوَجْهِ

muealimuk.com

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



معلمك

muealimuk.com

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

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



رابط الدرس الرقمي



www.im.edu.sa

الجلوس الصحيح

صِفْ مَا تَشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ؟

أشاهد فتاة تجلس بطريقة صحيحة على الكرسي

المفاهيم الرئيسة:
• الجلوس
• الجلوس الصحيح



♦ أيّ الجلّسات الآتية صحيحة؟



أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه (الجلوس الصحيح) وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً مع وإفر الحب - ابنتكم / ابنتكم.

نشاط

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

أجلِسْ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ حَتَّى
يَكُونَ ظَهْرِي مُلَاصِقًا لظَهْرِ الْمَقْعَدِ.
الْجَلِيسَةُ الْخَاطِئَةُ تُؤَثِّرُ فِي
سَلَامَةِ ظَهْرِي.



المَقْعَدُ وُضِعَ لِي وَلَيْسَ الْحَقِيقِيَّةِ.



نشاط ١

أُطَبِّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ عَلَى الْكُرْسِيِّ فِي الصَّفِّ.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/ عزيزتي الأم، ساعدا أبناءك كما على الإجابة عن السؤال الآتي:

لم يحذر المختصون من الجلوس غير الصحيح؟

.....لأنه يؤثر على سلامة العمود الفقري.....



لِمَ يَجِبُ عَلَيَّ الْجُلُوسَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



لأحافظ على سلامة عمودي الفقري .

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، أرشدا أبناءكُما إلى تغييرِ وضعيةِ الجلوسِ كُلَّ ٣٠ دقيقةً على الأقلِّ وذلك بالوقوفِ أو المشي .



نشاط ٣

أَشْرِكُ مَعَ زُمْلَائِي فِي التَّعْلِيقِ عَلَى الصُّوَرِ الْآتِيَةِ:



جلوس خاطئ فلا أحني جسمي إلى الأمام



جلوس صحيح



جلوس خاطئ لأنني قد أسقط وأتأذى



جلوس خاطئ فلا أضع رجل على رجل

أختبر نفسي:

لا

نعم



أَقْوَمُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:

أَطَبَّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.

أَنْصَحُ مَنْ يَجْلِسُ جِلْسَةً خَاطِئَةً.

أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

نشاط ٤

أَقْتَرِحُ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطْبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ

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



أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



السبب والنتيجة

يُسَاعِدُكَ عَلَى الْفَهْمِ.

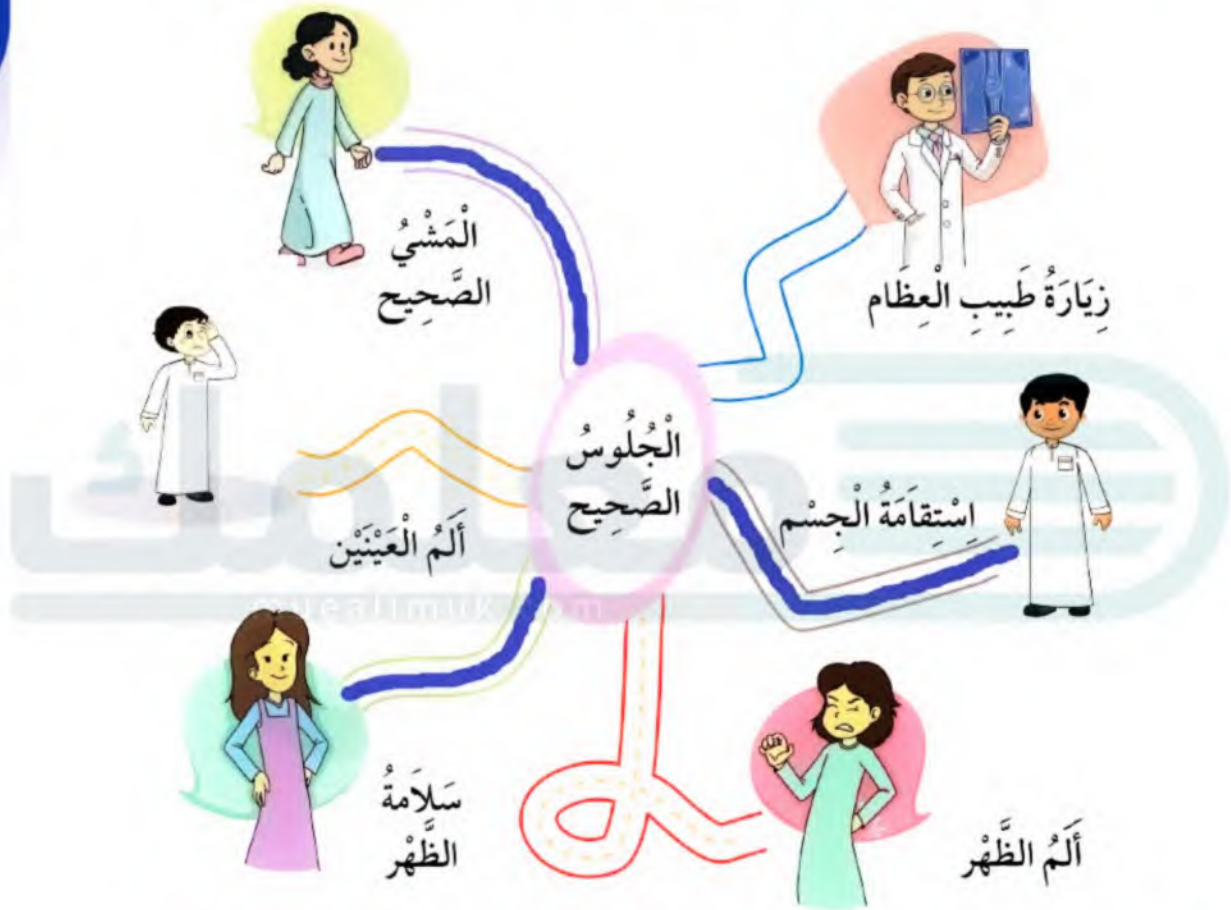
الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ
وَالِاسْتِمَاعُ لِلْمُعَلِّمِ

يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ ظَهْرِكَ
وَعَيْنَيْكَ.

الْجُلُوسُ طَوِيلًا أَمَامَ
التَّلْفَازِ وَالْحَاسُوبِ

هيا
نمرح

١ أَوْنُ الطَّرِيقِ النَّاتِجُ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ:

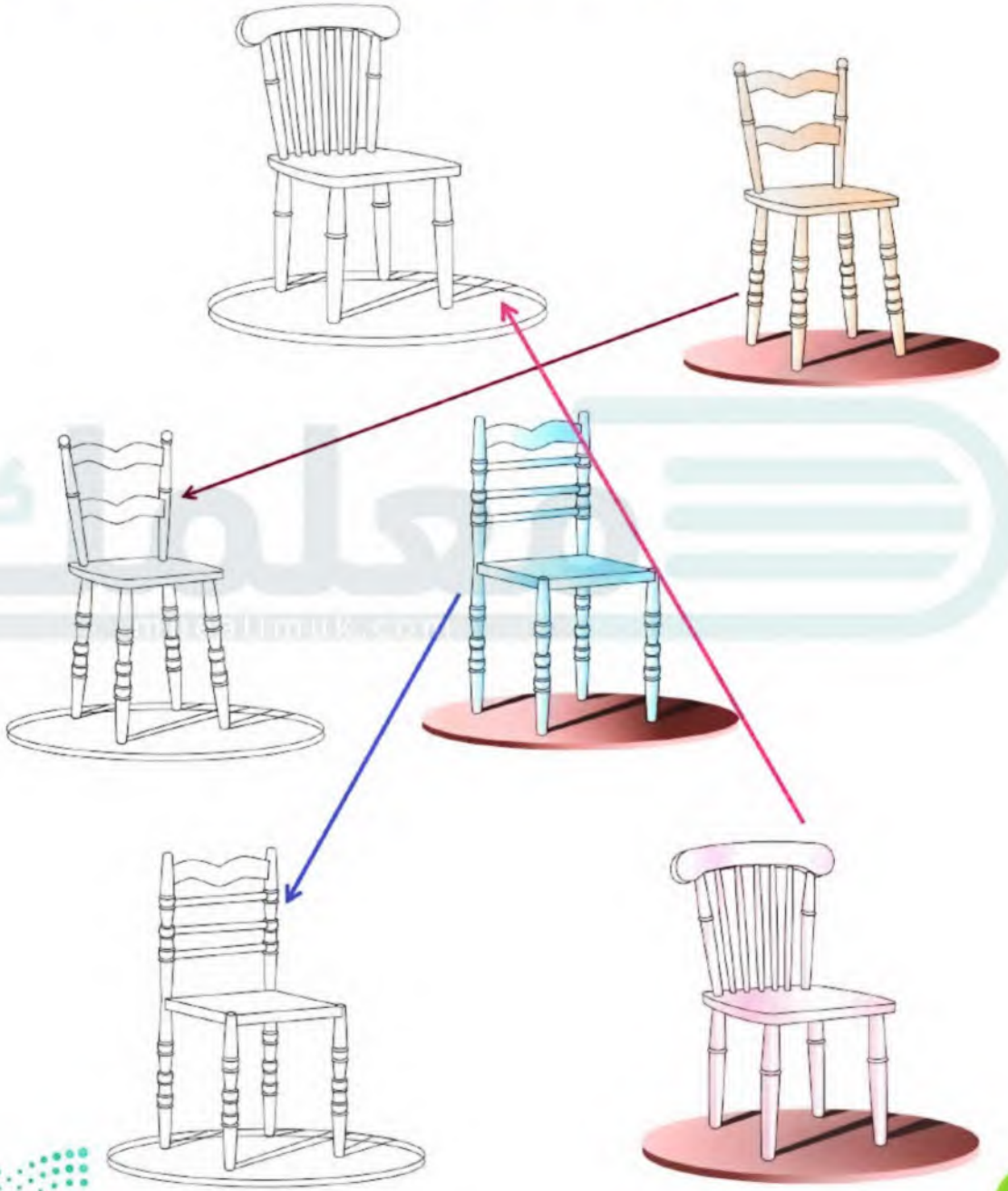


٢ ما الشيء الذي له أربع أرجل، لكنّه لا يتحرك؟

الكرسي

٢ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه:

يصل الطالب الكرسي بالكرسي المشابه له ، ثم يلونه



رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

نظافة الوجه

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

الوجه

المفاهيم الرئيسة

- النظافة
- الوجه
- نظافة الوجه



الوجه



نشاط



لَمْ يَبْدُوا وَجْهَ الْفَتَى وَالْفَتَاةِ مُتَّسِخًا

لأن كلا منهما لم يغسل وجهه





◆ أَنْظِمُ أَفْكَارِي:

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

نشاط ٢

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

نشاط ٣

أَكْتَشِفُ الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



ترك بقايا الطعام
حول الفم بعد
الأكل



عدم استعمال
المناديل في
يف الأنف



إدخال العود في
الأنف



العبث بالعين

◆ الطَّريقَةُ الصَّحِيحَةُ لِتَنْظِيفِ أَجْزَاءِ وَجْهِ:



أَنْظِفُ أَنْفِي بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



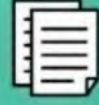
أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْمَاءِ.



أَنْظِفُ أُذُنِي مِنَ الْخَارِجِ
بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ .



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ
الْخَارِجِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.



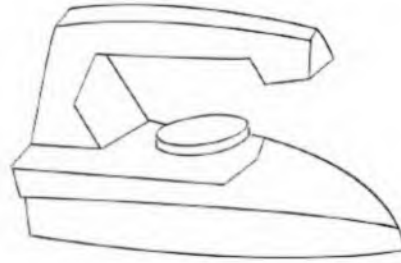
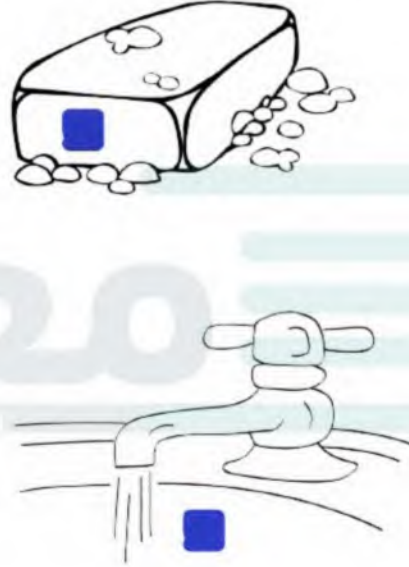
إرشادات عامة

- ◆ الحِرْصُ عَلَى النِّظَافَةِ يَبْقِي مِنَ الأَمْرَاضِ.
- ◆ تَغْمِيضُ العَيْنَيْنِ عِنْدَ غَسْلِ الوَجْهِ بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ.
- ◆ اسْتِخْدَامُ الكَرِيمِ المُرْطَّبِ بَعْدَ غَسْلِ الوَجْهِ يُحَافِظُ عَلَى نِصَارَتِهِ.
- ◆ النُّوْمُ الكَافِي يُرِيحُ الوَجْهَ وَالعَيْنَيْنِ.
- ◆ تَنْظِيفُ الأنْفِ وَالأذُنَيْنِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُعَرِّضُكَ لِلخَطَرِ.



يلون الطالب أدوات نظافة الوجه

١ ألون أدوات نظافة الوجه:



٢ أجمع وأصق صوراً لأدوات نظافة الوجه:





وَحَدَّةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَّلَاتِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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



الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

شَخْصِيَّتِي

◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

◀ كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

muealimuk.com

شخصيتي



معلمك
mtealimuk.com

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُجيدَ التصرفَ الصحيحَ إذا تنمرَ عليه الآخرونَ.
- ◆ أن يوضِّحَ التصرفَ السليمَ إذا نسيَ وجبتهُ أو أدواته المدرسيةَ.
- ◆ أن يتصرَّفَ بهدوءٍ في وقتِ راحةِ العائلةِ.
- ◆ أن يعتذرَ إذا بدرَ منه خطأً.



رابط الدرس الرقمي



www.icn.edu.sa

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيَّ الْآخَرُونَ؟

أخبر والديّ بالأمر

المفاهيم الرئيسة:
• التصرف السليم.

أسرتي العزيزة



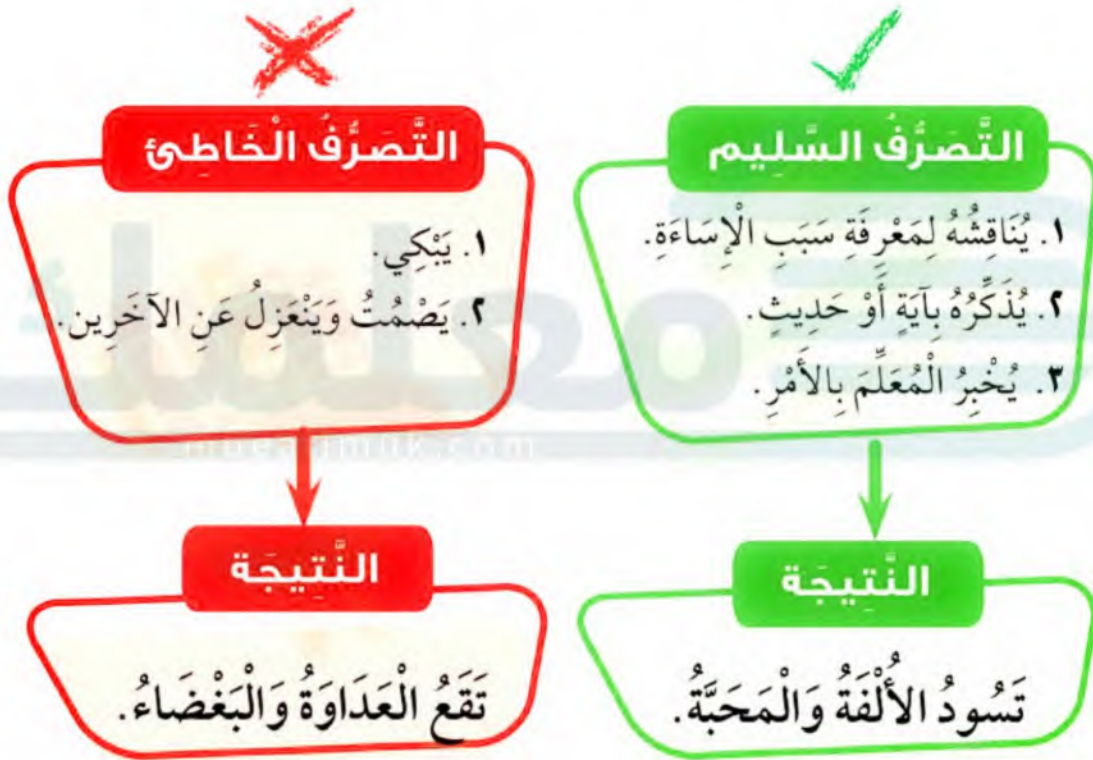
أسرتي العزيزة:

أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه (كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟) وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً مع وافر الحبّ - ابنكم / ابنتكم.

نشاط:

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

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





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

﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ
عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ﴾^(١)

أسرتي العزيزة




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

إن تنمرك على الآخرين يجعلهم يكرهونك ويبتعدون عنك
فتصبح وحيداً بلا أصحاب .

(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).



أخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ فِيمَا يَأْتِي: 

تَنَمَّرَ أَحَدُ زُمَلَانِكَ عَلَى آخَرَ، مَاذَا يَنْبَغِي أَنْ تَفْعَلَ؟



١. أَحَاوِلُ الإِصْلَاحَ بَيْنَهُمَا.

٢. أَشْجَعُ زَمِيلِي عَلَى الرَّدِّ عَلَيْهِ.

٣. أَكْتَفِي بِالمُشَاهَدَةِ فَقَطْ.

أَسْرَتِي العَزِيزَةُ



عَزِيزِي الأب / عَزِيزَتِي الأم: نَاقِشَا أبنَاءَ كَمَا فِي التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ عِنْدَ التَّعَرُّضِ لِلْمَوْقِفِ
الآتِي:

- مَشَاهِدَةُ أَحَدِ زُمَلَانِهِ يَتَعَرَّضُ لِلتَّنَمَّرِ.

محاولة نصح المتنمر بالتوقف عن فعل ذلك فإن لم يستجب
يتم إبلاغ المعلم بالأمر .

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ
أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟



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



التَّصَرَّفُ السَّلِيمُ

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

النتيجة

كِتَابَةُ الدَّرُوسِ، وَعَدَمُ التَّأَخُّرِ
فِي تَدْوِينِ الْوَاجِبَاتِ.



نشاط ٢

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ وَجَبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟

أخبر المشرف على الطلاب وقت الفسحة بالأمر.



إِذَا نَسِيَ أَحَدُ زُمَلَائِي وَجَبْتُهُ الْمَدْرَسِيَّةَ؛ 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»^(١).

(١) صحيح البخاري: ٢٤٤٢.



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ فِي وَقْتِ رَاحَةِ الْأَهْلِ؟

التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

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

التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

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

النَّتِيْجَةُ

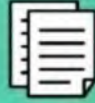
١. رِضَا الْوَالِدَيْنِ وَأَفْرَادِ عَائِلَتِي عَنِّي.
٢. تَوْفِيرُ الْجَوِّ الْمُنَاسِبِ لِمَنْ يَرْغَبُ فِي الرَّاحَةِ وَالِاسْتِذْكَارِ.

النَّتِيْجَةُ

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



أَحَدُّ عَلَى هَذِهِ السَّاعَةِ وَقْتُ رَاحَةِ عَائِلَتِي.



إرشادات عامة

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

هيا
نمرح

لا

نعم

أقومُ نَفْسي بتلويين المكان المناسب:



١ أتَمَرُّ عَلَى الآخِرِينَ.



٢ أَنْصَحُ مَنْ يَتَمَرُّ عَلَى الآخِرِينَ.



٢ أَنْسَى أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ.



٤ أَشْكُرُ الْمُعَلِّمَ عِنْدَمَا يُسَاعِدُنِي.



٥ أَحْرَضُ عَلَى تَنَاوُلِ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ.



٦ أَبْكِي خَوْفًا مِنَ الْمُعَلِّمِ.



٧ أُعِيدُ الْأَدَوَاتِ الَّتِي اسْتَعْرْتُهَا مِنْ زَمِيلِي.



٨ أَسَاعِدُ مَنْ يَحْتَاجُ إِلَيَّ مُسَاعَدَتِي.



٩ أَسْتَأْذِنُ ثَلَاثًا قَبْلَ الدُّخُولِ.



١٠ أَعْبَثُ بِالْمَنْزِلِ وَقْتُ رَاحَةِ عَائِلَتِي.



كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

المفاهيم الرئيسة:
• الاعتذار

لِمَ يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟
لأنني فعلت فعلاً خاطئاً

عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؛ أَعْرِفُ أَنَّنِي فَعَلْتُ
فِعْلاً خَاطِئاً قَدْ يَكُونُ:

٢
الْعَبَثُ

١
أَخَذَ الْأَشْيَاءَ
بِغَيْرِ حَقِّ

٤
التنمر على
الآخرين

٣
عَدَمَ قَوْلِ
الْحَقِيقَةِ

١
إِهْمَالَ الدُّرُوسِ

٥
الإزعاج



نشاط ١

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 لِيُسَامِحَنِي الْآخَرُونَ، وَأَقُولُ:



١
أَنَا آسِفٌ

٢
لَنْ أَعُودَ
لِمِثْلِ هَذَا

٣
سَامِحُونِي

نشاط ٢

مَا الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ أَفْعَلَهُ عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

ضَعْ عِلَامَةً (✓) عِنْدَ السُّلُوكِ السَّلِيمِ:

أَضْحَكُ



أُوَاصِلُ
اللَّعِبَ



أَعْتَذِرُ



نشاط ٣

أَلْوَنُ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ:

مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا سَامَحَنِي الْآخَرُونَ؟

أَعُودُ لِفِعْلِ مَا يُغْضِبُهُمْ.

أَفْرِحُ لِمَسَامَحَتِهِمْ إِلَيَّ.

أَتَجَنَّبُ الْفِعْلَ الْخَاطِئَ.

لا



نعم



أَغْضَبَتْ أُمَّكَ، ابْتَكِرْ وَسِيلَةً فَعَالَةً تُقَدِّمُ فِيهَا اعْتِدَارَكَ.



أكتب اعتذاري وبعض الكلمات الجميلة مثل أحبك يا أمي على بطاقة وأضعها في علبة مع قطعة حلوى أو شوكولاته وأقدمها هدية لوالدي.



إرشادات عامة

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

١ أَلُوْنُ عِبَارَاتِ الْاِعْتِدَارِ:

لَنْ اَعُوْدَ
لَمِثْلِ هَذَا

اَنَا اَسْفُ

دَعُوْنِي
وَسَانِي

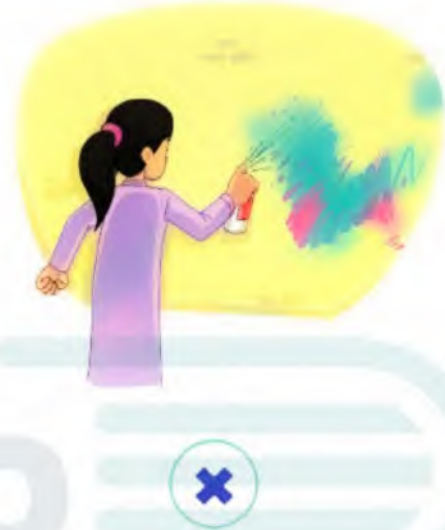
اُفَّ

اَنَا حُرٌّ

سَامِحُوْنِي



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





وحدة شخصيتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصَّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.





تمارينُ عامّة



١ أَمَلِّ الأَفْرَاقَ بِالأَكَلِمَاتِ المُنَاسِبَةِ :

الصَابُون - النُّقُود - الجُلُوس - آسَف - التَّنَمُّر

- ١ أَعْسَلُ وَجْهِي دَائِماً بِالماءِ وَالصَابُون .
- ٢ إِذَا نَسِيَ أَحَدُ زُمَلَائِي وَجَبَّتْهُ المَدْرَسِيَّةُ، أَقْرَضُهُ بَعْضَ النُّقُود... لِيَشْتَرِيَ مِنَ المَقْصَفِ .
- ٣ إِذَا تَصَرَّفْتُ تَصَرُّفاً غَيْرَ صَاحِحٍ أَعْتَذِرُ وَأَقُولُ أَنَا آسَفُ .
- ٤ لِسَلَامَةِ ظَهْرِي أَحْرِصُ عَلَى الجُلُوسِ الصَّاحِحِ .
- ٥ أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي لِلقَضَاءِ عَلَى ظَاهِرَةِ التَّنَمْرِ .

تَمَارِينُ عَامَّةٌ

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

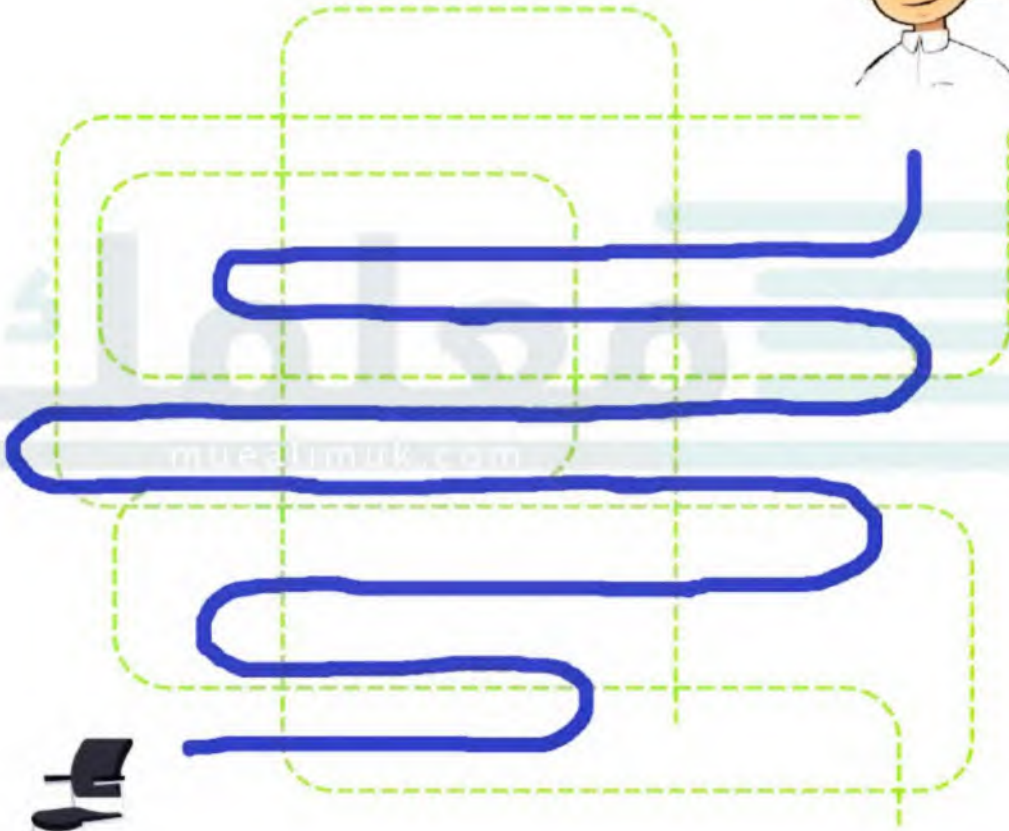


١ أحيط الشكل الصحيح بدائرة:



تَمَارِينُ عَامَّة

أَسَاعِدُ فَوَازًا لِلْوُصُولِ لِلْكَرْسِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلْجُلُوسِ:



٥ أبحث عن حل لزميلي الذي:

١- تنمر عليه أحد أصدقائه.

أشجعه وأحاول أن أزيد من ثقته بنفسه وأنصحه أن يخبر من هو أكبر منه ليتصرف بشكل صحيح مع المتنمر.

معلمك
mtealimuk.com

٢- يُريد أن يعتذر لوالدته.

أنصحه بأن يكتب اعتذاره وبعض الكلمات الجميلة مثل أحبك يا أمي على بطاقة ويضعها في علبة مع قطعة حلوى أو شوكولاته ويقدمها هدية لوالدته.