

● قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول الابتدائي
الجزء الأول من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإبلاغ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الأول الابتدائي: الجزء الأول من المقرر :
المركز الوطني للمناهج - الرياض، ١٤٤٦ هـ.
٨١ ص؛ ٢١ x ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٥٣٢٥ / ١٤٤٦

ردمك: ٢ - ٤١ - ٨٥٢٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

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

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 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 للتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر 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 بالتصرف 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 ننبّه 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.



معلومات إثرائية.



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



إرشادات عامة.



مقياس يُحدد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٦	دليل الأسرة	
٩ ١٧ ٢٤	الإمساك بالقلم حفل الحقيبة الجلوس الصحيح	صحتي وسلامتي
٣٦ ٤٤ ٥٣	من أنا ؟ كيف أتصرف ؟ كيف أعتذر ؟	شخصيتي
٦٣	أيام الأسبوع	وقتي
٧٣	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
الوحدة الأولى صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة.	١٧
	نشاط (أسري).	١٩
	نشاط ختامي.	٢١
	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة.	٢٥
	نشاط (أسري).	٢٦
	نشاط ختامي.	٢٧
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٣٢
الوحدة الثانية شخصيتي	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة.	٣٦
	نشاط (أسري).	٣٧
	نشاط (أسري).	٣٨
	نشاط (أسري).	٤٠
	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة.	٤٤
	نشاط (أسري).	٤٦
	نشاط ختامي.	٤٧
الوحدة الثالثة وقتي	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٥٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة.	٧١



الوَحدةُ الأولى

صِحَّتِي وَسَلامَتِي

◀ الإمساك بالقلم

◀ حمل الحقيبة

◀ الجلوس الصحيح

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ

- ◆ أَنْ يُمَسِكَ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ.
- ◆ أَنْ يَحْمِلَ الْحَقِيْبَةَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ الْجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيْحٍ.





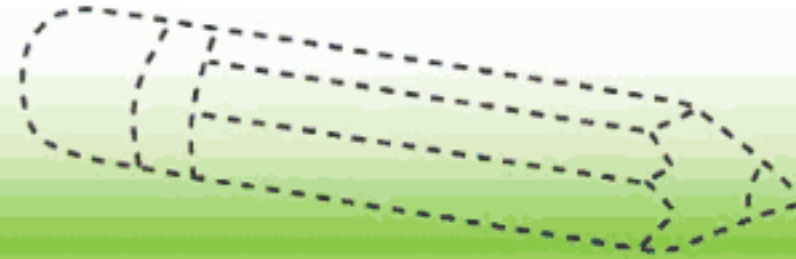
الإمساكُ بالقَلَمِ

بِمَ نَكْتُبُ؟

المفاهيم الرئيسة:
• القَلَمُ.
• الإمساكُ بالقَلَمِ.



أُكْمِلُ الشَّكْلَ الْآتِي:



قَالَ تَعَالَى: ﴿تَوَلَّوْا الْقَلَمَ وَمَا يَسْطُرُونَ﴾^(١)



◆ أُلَاحِظُ الشَّكْلَ الْآتِي ، ثُمَّ أُمْسِكُ الْقَلَمَ
بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.

(١) سورة القلم الآية رقم (١)



أُمْسِكُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَرْسُمْ خَطًّا عَلَى السَّلْسِلَةِ
الَّتِي تُوصِلُ الْفَتَاةَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.



مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ أُمْسَكْتُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ؟



سيكون خطي سيئاً

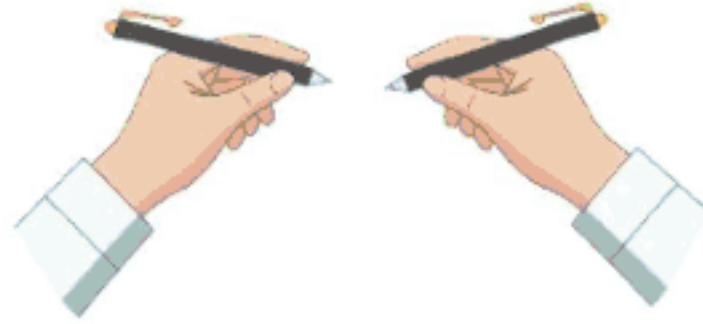
لِسَلَامَةِ يَدَيَّ وَجَمَالِ خَطِّي، أُمْسِكُ قَلَمِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



◆ أْتَجَنَّبُ الْإِمْسَاكَ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ:



هُنَاكَ مَنْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُمْنَى وَآخَرُونَ يَكْتُبُونَ بِالْيَدِ الْيُسْرَى:



أُلَاحِظُ الطُّلَّابَ فِي الصَّفِّ؛ أَيُّهُمْ يَكْتُبُ بِيَدِهِ

الْيُمْنَى؟ وَأَيُّهُمْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى؟





مَا الشَّيْءُ الَّذِي نَكْتُبُ بِهِ كَثِيرًا؟

القلم القلم

يُستَخدَمُ الْقَلَمُ لِلْكِتَابَةِ عَلَى الْأَوْرَاقِ لَا عَلَى
الطَّاوِلَاتِ وَالْجُدْرَانِ وَالْيَدَيْنِ.





◆ أَلَا حِظُّ وَأُنَاقِشُ

مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ كَتَبَ الطَّالِبُ عَلَى الطَّاوِلَاتِ وَجُدْرَانِ الصَّفِّ؟

يتشوه شكل الطاوولات و الجدران يصبح شكلها بشع



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

◆ الإِمْسَاكُ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ يَدِكَ.

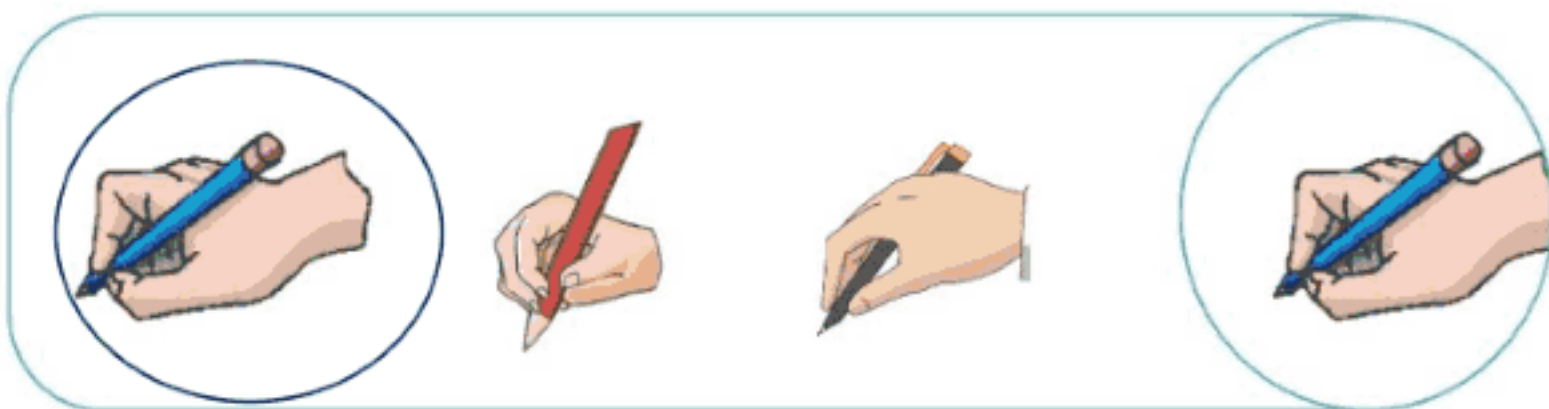
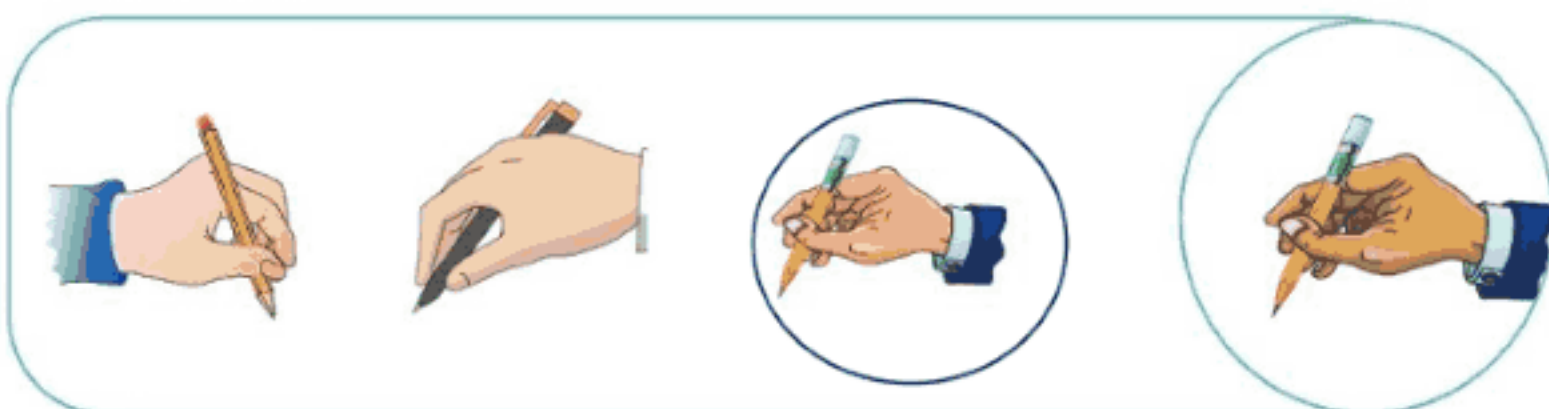
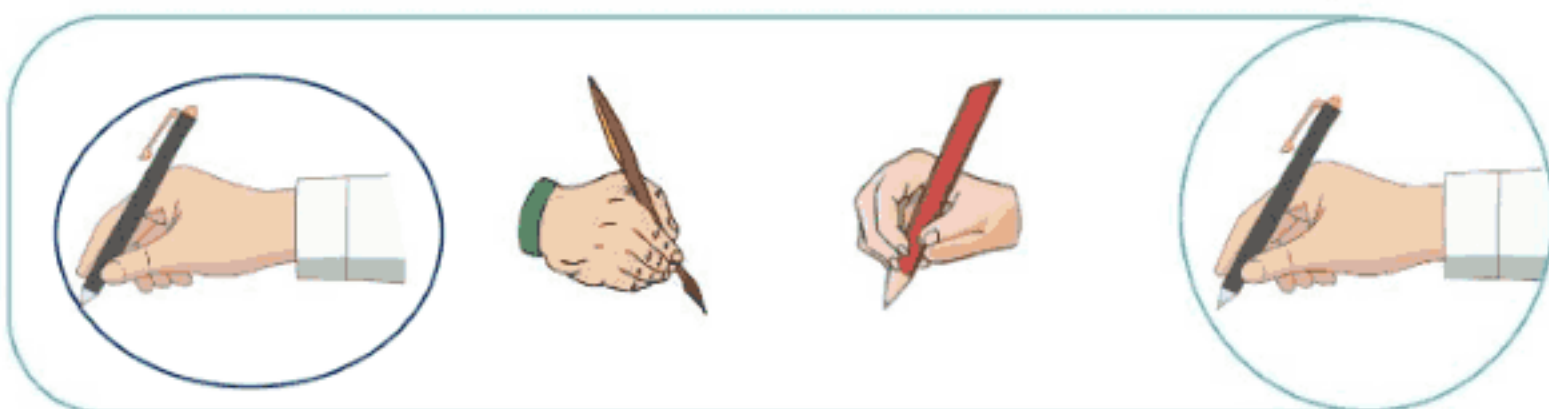
◆ التَّدْرِبُ عَلَى الْكِتَابَةِ يُكْسِبُكَ خَطًّا جَمِيلًا.

◆ تَجَنَّبِ الرِّكْضَ حَامِلًا بِيَدِكَ قَلَمَ رِصَاصٍ.

١ أُحِيطُ الصُّورَةُ الصَّحِيحَةُ بِدَائِرَةٍ:



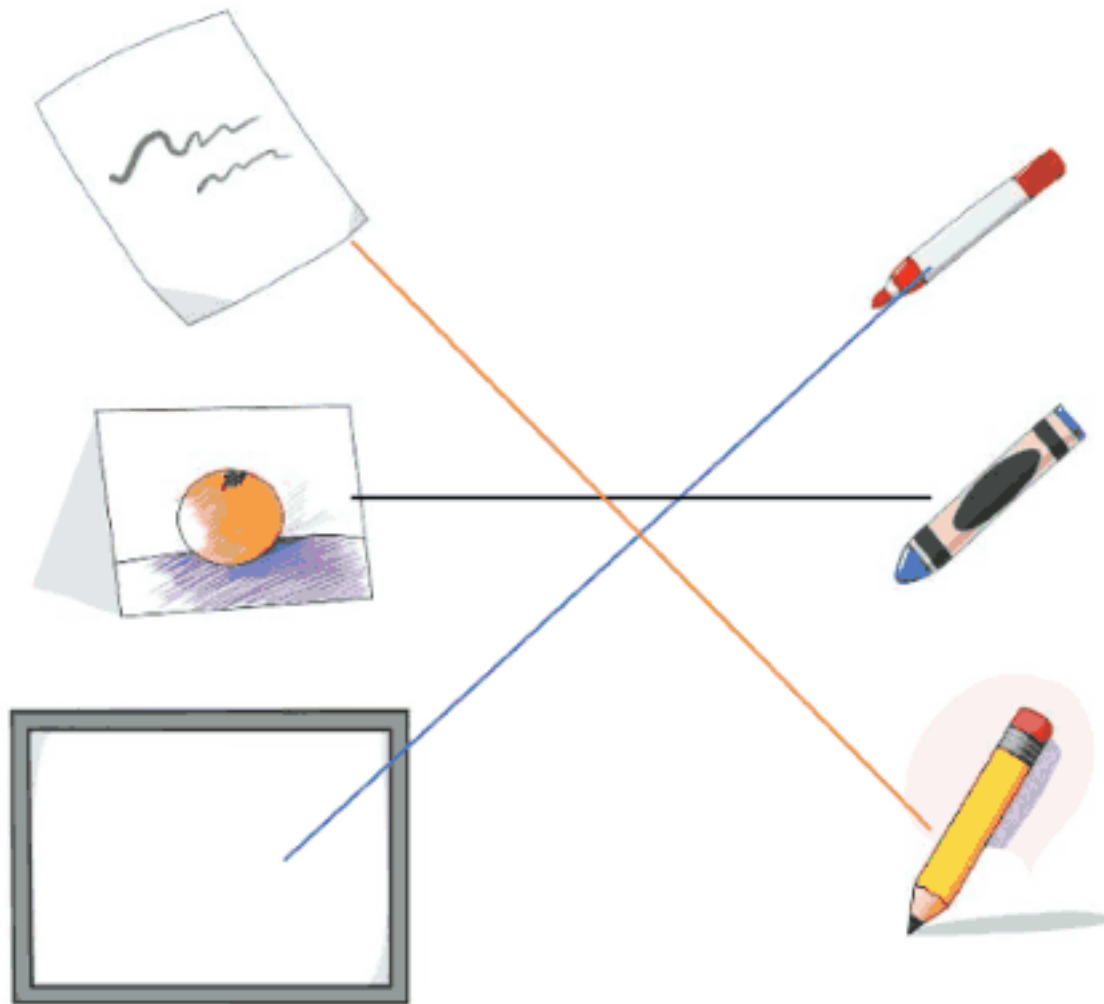
٢ أحيطُ الصُّورةَ المُماثلةَ للصُّورةِ الأولى بِدائرة:



٢ أُمْسِكُ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَكْتُبُ اسْمِي:

.....

٤ أَصِلْ بَيْنَ الْأَقْلَامِ الْآتِيَةِ وَاسْتَخْدَامَاتِهَا:





حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ

لِمَ يُوجَدُ لَدَيْنَا حَقَائِبُ؟

- المفاهيم الرئيسة:
- الحَقِيْبَةُ.
 - الحَقِيْبَةُ الْمُنَالِيَّةُ.
 - حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ.

أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ أَشْكَالَ الْحَقِيْبَةِ وَاسْتِخْدَامَاتِهَا وَطَرِيقَةَ حَمْلِهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسْعَدُ بِتَنْفِيْذِهِ مَعًا، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نَشَاطٌ: عَزِيْزِي الْآبَ / عَزِيْزَتِي الْأُمَّ:

نَاقِشَا أَبْنَاءَكُمْ فِي أَشْكَالِ الْحَقَائِبِ وَاسْتِخْدَامَاتِ كُلِّ مِنْهَا كَمَا تَظْهَرُ فِي الشَّكْلِ الْآتِي:



♦ أَحْمِلْ حَقِيبَتِي عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَأَضْعُ فِيهَا جَمِيعَ أَدَوَاتِي
كَمَا فِي الشَّكْلِ الْآتِي:



أَيُّ حَقِيبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ تَفْضِّلُ، وَلِمَاذَا؟



سهولة الحمل على الظهر.

مريحة عند المشي ولا تُسبب تعبًا.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:

اقرأ لأبنائكما مواصفات الحقيبة المدرسية كما وردت في موقع



الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة
Saudi Standards, Metrology and Quality Org.

الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة:

مواصفات حقيبتي المدرسية المثالية:



- ◆ أن تكون خفيفة الوزن.
- ◆ أن تغطي مسافة من أعلى ظهري لنهاية الأضلع.
- ◆ أن تكون أحزمة الكتف عريضة ومبطنة بمادة ليّنة.
- ◆ ألا يتجاوز عرضها عرض كتفي.



افترض أن حقيبتك المدرسية تمرقت.



كيف يمكنك حمل كتبك وأدواتك المدرسية؟

احمل الكتب في كيس لحين العودة من المنزل واخبر ابي

♦ أَحْمِلْ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ كَمَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



♦ أَتَجَنَّبُ حَمْلَ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ كَمَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:

لَا حِظًا طَرِيقَةً تَرْتِيبَ أبنائِكُمَا وَحَمْلِهِم لِحَقَائِبِهِم الْمَدْرَسِيَّةَ عِنْدَ ذَهَابِهِم لِلْمَدْرَسَةِ وَالْعُودَةِ مِنْهَا، وَقَدِّمًا لَهُم التَّوْجِیْهَاتِ الْمُنَاسِبَةَ.



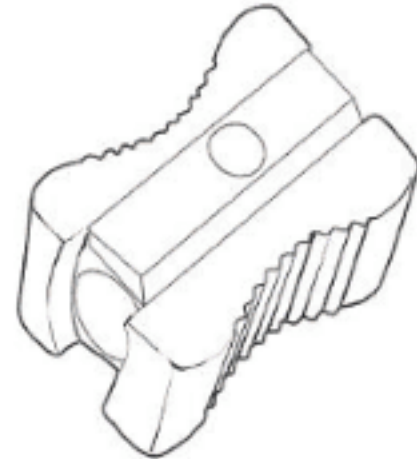
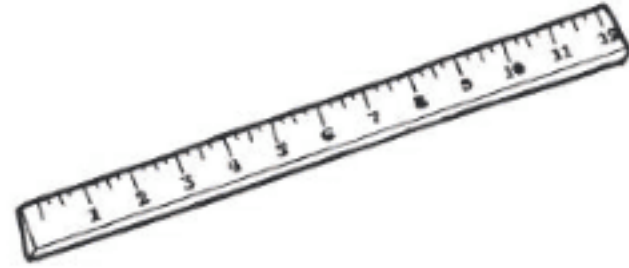
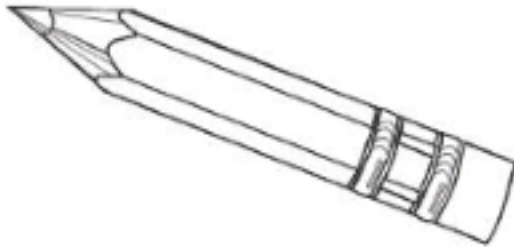
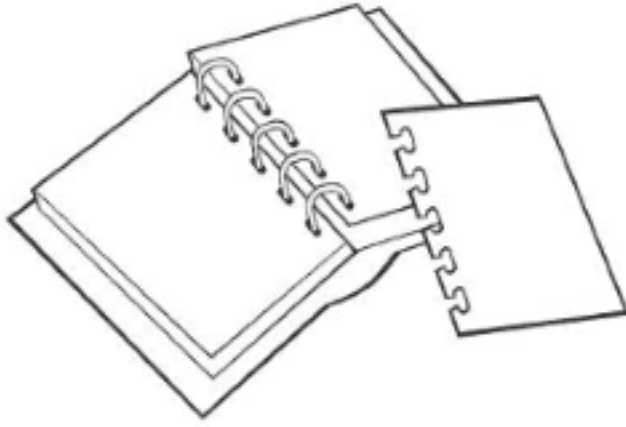
إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ وَجُبْتُكَ الْمَدْرَسِيَّةُ لَا تُوضَعُ مَعَ كُتُبِكَ وَأَدَوَاتِكَ فِي الْحَقِيبَةِ.
- ◆ التَّرْتِيبُ اليَوْمِيُّ لِلْحَقِيبَةِ يَجْعَلُكَ مُنَظَّمًا، وَيُخَفِّفُ عَلَيْكَ حَمْلَهَا.
- ◆ الْعِنَايَةُ بِالْحَقِيبَةِ تُحَافِظُ عَلَيْهَا مُدَّةً طَوِيلَةً.
- ◆ حَقِيبَتُكَ خَاصَّةٌ بِكَ فَحَافِظْ عَلَيْهَا.
- ◆ الْحَقِيبَةُ لَا تُحْمَلُ عَلَى كَتِفٍ وَاحِدَةٍ بَلْ تُحْمَلُ عَلَى الْكَتِفَيْنِ.

١ أَضِعْ خَطًّا تَحْتَ التَّصَرُّفِ السَّليِمِ:



٢ أَلُونُ أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ:





الجلوس الصحيح

صِفْ مَا تُشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ.

المفاهيم الرئيسة:

- الجلوس.
- الجلوس الصحيح.



◆ أَيْ الْجَلَسَاتِ الْآتِيَةِ صَحِيحَةٌ؟



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَاةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ)
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا.

مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

عزيزي الأب / عزيزتي الأم:

تأكّدا من جلوس أبنائكما جلوسًا صحيحًا في المنزل.

◆ الْجِلْسَةُ الْخَاطِئَةُ تُؤَثِّرُ فِي
سَلَامَةِ ظَهْرِي.



◆ أَجْلِسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ حَتَّى
يَكُونَ ظَهْرِي مُلَاصِقًا لِظَهْرِ الْمَقْعَدِ.



◆ الْمَقْعَدُ وَضِعَ لِي وَلَيْسَ لِلْحَقِيقَةِ.



أُطَبِّقُ الْجُلُوسَةَ الصَّحِيحَةَ عَلَى الْكُرْسِيِّ فِي الصَّفِّ.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:

لِمَ يُحَذَّرُ الْمُخْتَصُّونَ مِنَ الْجُلُوسِ غَيْرِ الصَّحِيحِ؟

الجلوس بطريقة غير صحيحة تؤثر على سلامة

العمود الفقري





لَمْ يَجِبْ عَلَيَّ الْجُلُوسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



لنحافظ على سلامة عامودنا الفقري

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، أَرْشِدَا أَبْنَاءَكُمْ إِلَى تَغْيِيرِ وَضْعِيَّةِ الْجُلُوسِ كُلَّ (٣٠) دَقِيقَةً عَلَى الْأَقَلِّ ؛ وَذَلِكَ بِالْوُقُوفِ أَوْ الْمَشْيِ .

نشاط ٣

أَشْرِكْ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي التَّغْلِيْقِ عَلَى الصُّوْرِ الْآتِيَةِ:



أَخْتَبِرْ نَفْسِي:

أَقْوَمُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:

نعم لا



١. أَطَبَّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.



٢. أَنْصَحُ مَنْ يَجْلِسُ جِلْسَةً خَاطِئَةً.



٣. أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

نشاط ٤

أَقْتَرِحْ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطْبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ.
عند طاولة المذاكرة وعند مقعد السيارة وعند
ركوب الطائرة



أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



السبب والنتيجة

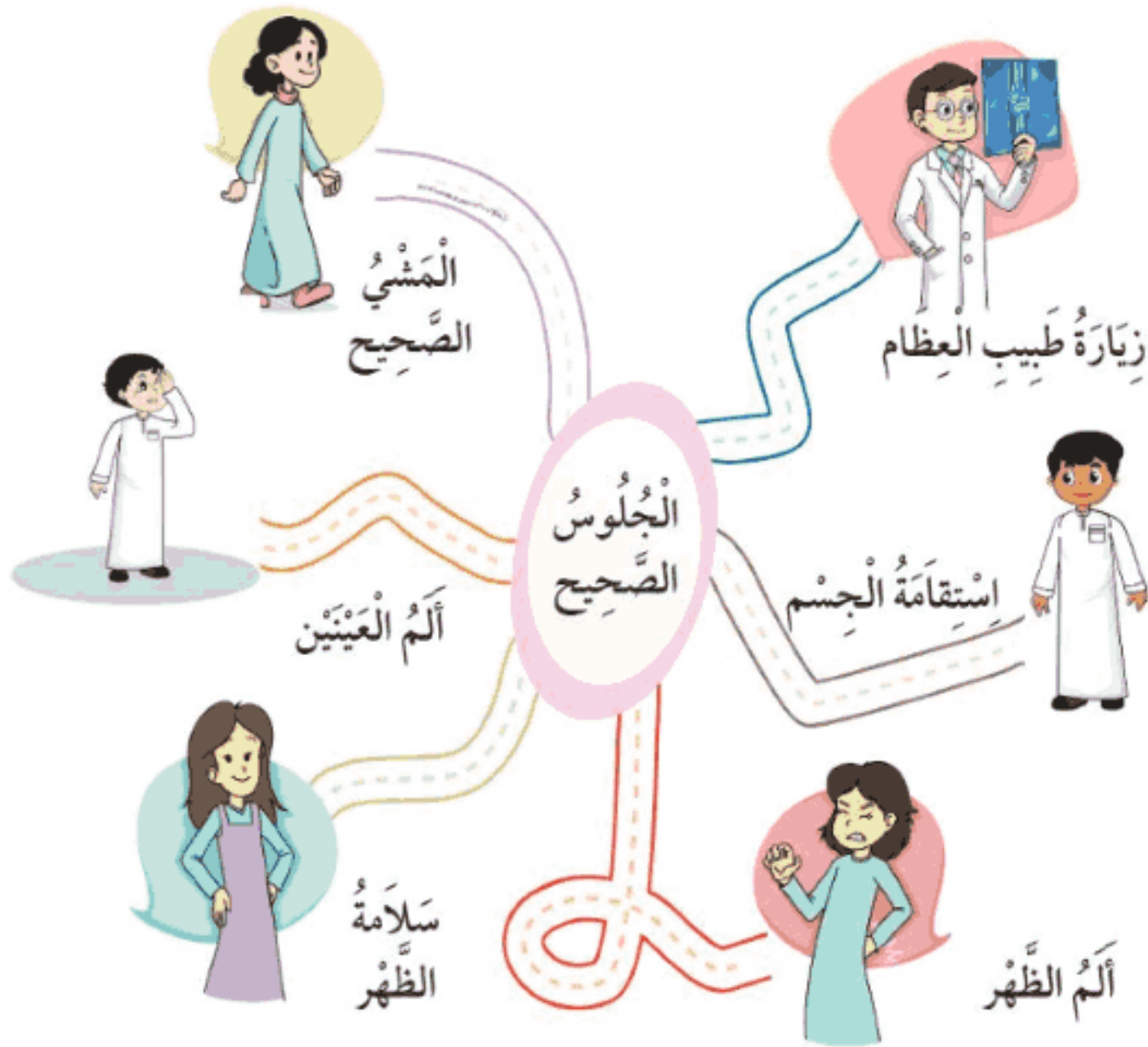
يساعدك على الفهم.

الجلوس الصحيح
والاستماع للمعلم

يؤثر في سلامة ظهرك
وعينيك.

الجلوس طويلاً أمام
التلفاز والحاسوب

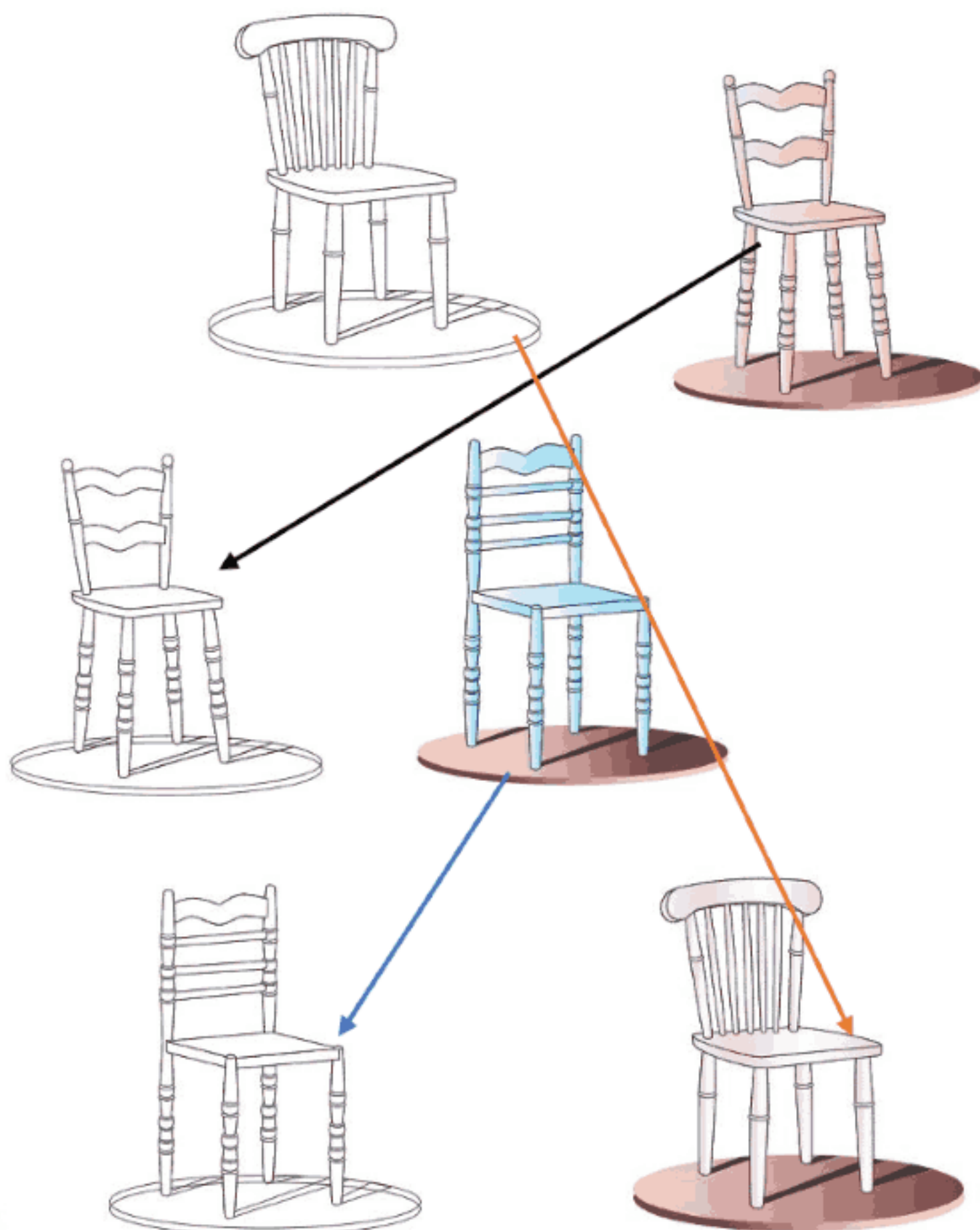
١ أَلُونُ الطَّرِيقَ النَّاتِجَ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ:



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

الْكُرْسِيُّ

٢ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه :



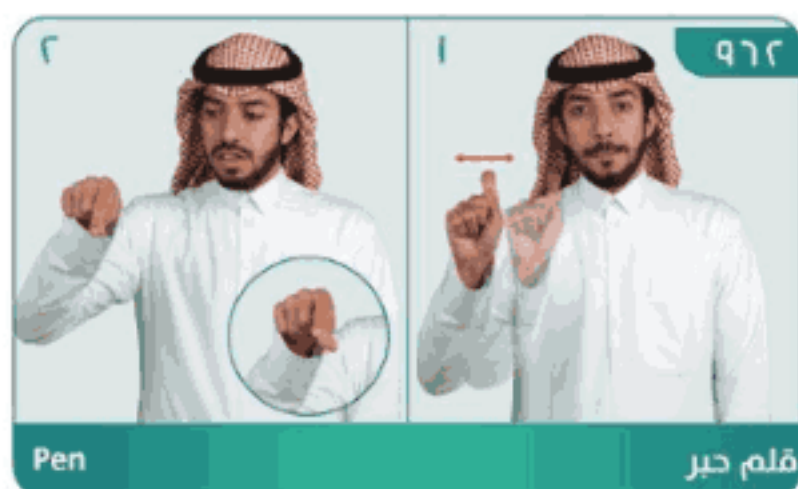


وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - 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.