

● قررت وزارة التعليم تدريس
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث الابتدائي

الجزء الأول من المقرر

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

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

رقم الإيداع: ١٥٣٢٦ / ١٤٤٦

ردمك: ٩ - ٤٢ - 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.iien.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 الثالث 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 و المهارات 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 ويحلّوّر 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 مثزّنة، 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 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 والتي 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.



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.



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



معلومات إثرائية.



أسرتي العزيزة.



إرشادات عامة.



مقياس يُحدد مدى استيعاب الدرس وفهمه.



هيا نتعلم لغة الإشارة



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٧	دليل الأسرة	
١٠	– معاني الرموز الإرشادية.	صحتي وسلامتي
١٨	– السلامة في تناول الدواء.	
٢٥	– القامة الصحيحة.	
٣٥	– حمل الأشياء بطريقة صحيحة.	
٤٦	– كيف أتصرف إذا خرجت أُمي من المنزل؟	شخصيتي
٥٥	– كيف أتصرف بملابسي التي لا أحتاجها؟	
٦٦	الساعة	وقتي
٧٣	تمارين عامة	





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 تضمنين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة .	١١
	نشاط (أسري) .	١٤
	نشاط ختامي .	١٥
	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة .	٣٥
	تهيئة الدرس : أسرتي العزيزة .	٣٧
	نشاط ختامي .	٣٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة .	٤١
الوحدة الثانية شخصيتي	هيا نتعلم لغة الإشارة .	٦٢

الوَحدةُ الأولى

صِحَّتِي وَسَلامَتِي

- ◀ مَعانِي الرُّمُوزِ الإرشادية.
- ◀ السَّلامةُ في تَنَاوُلِ الدَّواءِ.
- ◀ القَامةُ الصَّحيحة.
- ◀ حَمْلُ الأشياءِ بِطَريقةٍ صحيحة.



الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوَحدةِ

- ◆ أن يُفَرِّقَ بَيْنَ مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ.
- ◆ أن يَشْرَحَ بَعْضًا مِنْ مَبَادِي السَّلَامَةِ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الدَّوَاءِ.
- ◆ أن يُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْقَامَةِ الصَّحِيحَةِ فِي الْحِفَازِ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ.
- ◆ أن يُطَبِّقَ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ.



مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِشَادِيَّةِ

المفاهيم الرئيسة:
• الرَّمْز.



أُشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ الْمُكَمَّلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَ.
مَاذَا يَعْنِي لَكَ هَذَا الرَّمْزُ؟

شعار المملكة العربية السعودية ويعني الرخاء والنماء



أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها

لِلرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ ثَلَاثَةُ أَشْكَالٍ



لَوْحَةٌ إِرْشَادِيَّةٌ

مثال



لَوْحَةٌ إِرْشَادِيَّةٌ

مثال



لَوْحَةٌ تَحْذِيرِيَّةٌ

مثال



أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دُرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ الرُّمُوزَ وَمَبَادِي السَّلَامَةِ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ: سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ عَلَى اسْتِكْمَالِ هَذَا الرَّمْزِ، ثُمَّ ابْحَثَا عَنْ دَلَالَتِهِ فِي مَشْرُوعِ الرُّؤْيَا الْوَطَنِيَّةِ (نِوَم).



أشارك الطالب في الإجابة عن: لماذا تُستخدم



الرموز الآتية:

تحذير أعمال حفر



ممنوع التدخين



إرشادية منطقة عبور ذوي الاحتياجات الخاصة



ماذا يحدث عند تجاهل الرموز؟

التعرض للمشاكل و للحوادث،، كذلك يحاسب
من يتجاهل هذه الرموز الإرشادية





نشاط ٢

أَتَخَيَّلُ لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



لنحافظ على نظافة البيئة



من وسائل الحفاظ على البيئة إعادة التدوير

طفاية الحريق لإخماد الحريق



نشاط ٣

تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ لِلدَّلَالَةِ عَلَى وُجُودِ:



الهاتف طريق متعرج محطة حافلة

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَ كُفَا عَلَى تَصْمِيمِ
وَأَبْتِكَارِ رَمَزِ إِرْشَادِي.



أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:
ناقشاً أبناءكم في ما تعلموه من درس اليوم.

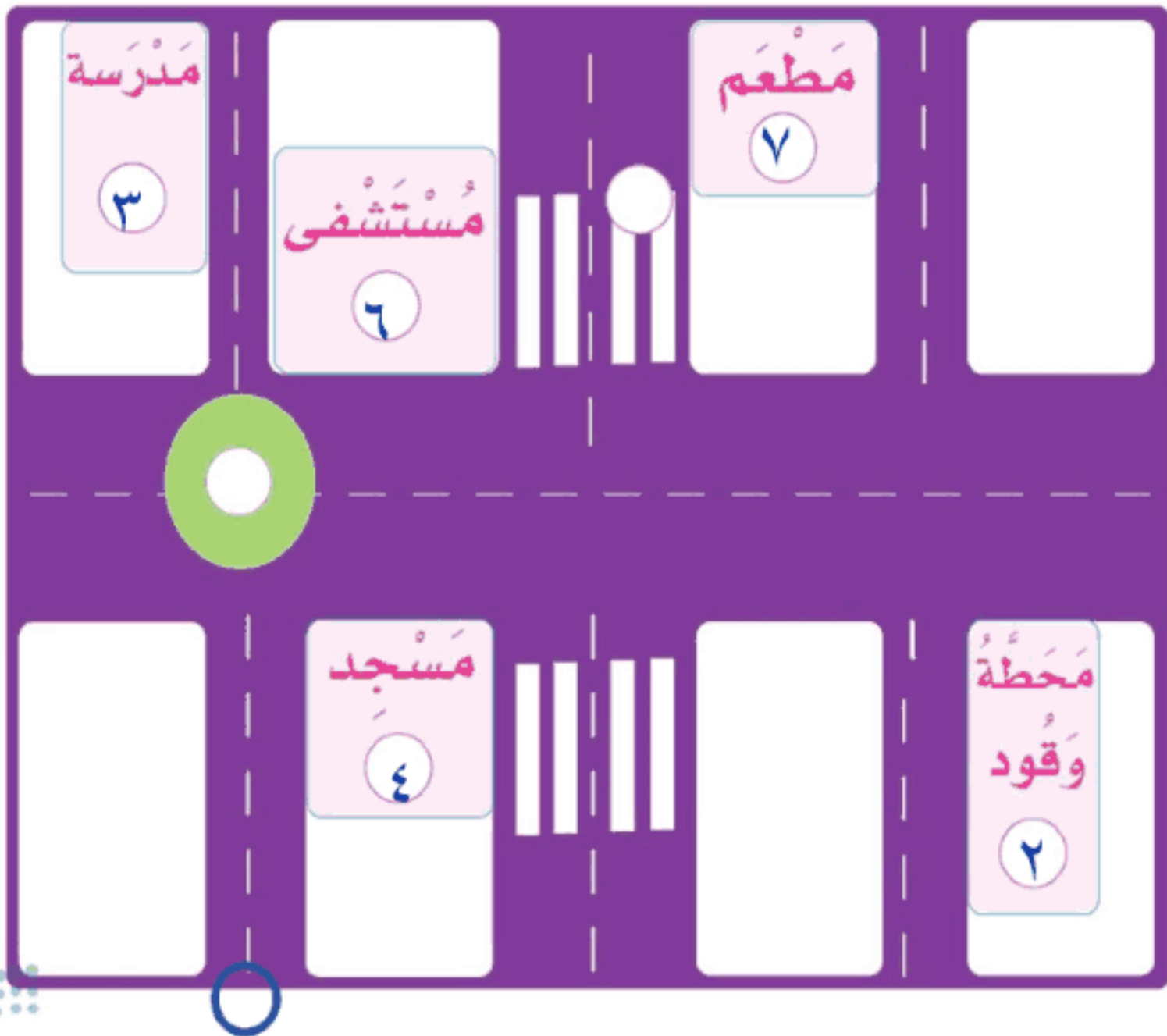


إرشادات عامة

- ◆ لكل رمز من الرموز الإرشادية معنى.
- ◆ الرموز الإرشادية وُضعت للدلالة على شيء معين.
- ◆ احترام الرموز الإرشادية والتقيّد بها أمر ضروري.
- ◆ هذه الرموز الإرشادية موحدة في جميع بلدان العالم.
- ◆ اتباع مدلولات الرموز الإرشادية يدل على الوعي والثقافة.

هيتا نمرح

١ أَضَعُ رَقْمَ الرَّمْزِ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لَهُ:



٢ أَخْتَارُ الْمَعْنَى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمَزٍ:

	• مَمْنُوعُ الْوُقُوفِ. • أَمَامَكَ دُورٌ. • مَمْنُوعُ اسْتِعْمَالِ الْمُنَبِّه.	
	• غُرْفَةُ غِيَارِ أَطْفَالٍ. • مَوْقِفُ ذَوِي الْإِعَاقَةِ. • سُلَّمٌ كَهَرَبَائِي. • خَطَرُ الْإِنْزِلَاقِ. • مَمْنُوعُ التَّدْخِينِ. • مَدْرَسَةٌ.	
	• دَوْرَةُ مِيَاهٍ. • مَطْفَأَةُ حَرِيقٍ. • أَعْمَالُ حَفْرِ.	

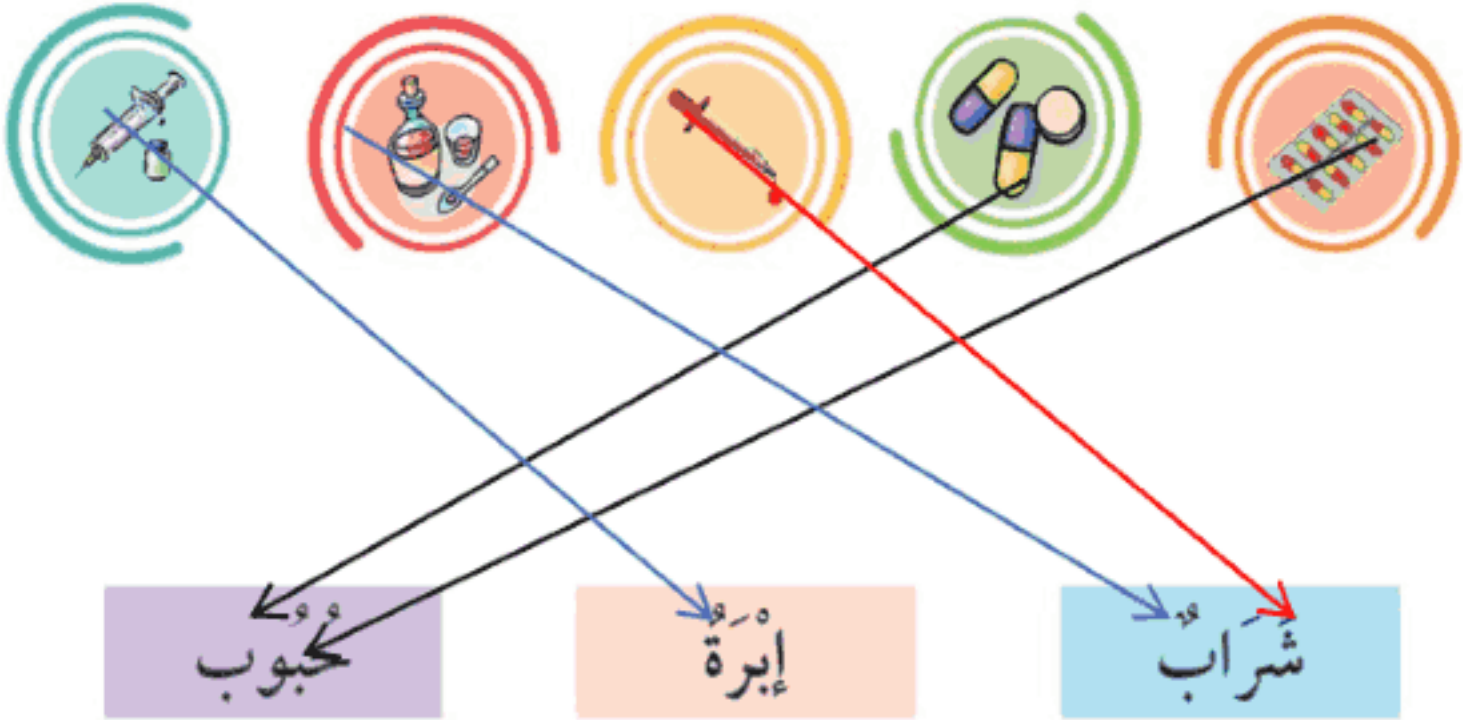


السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المفاهيم الرئيسية:

- السَّلَامَةُ.
- الدَّوَاءُ.
- المَضَادُّ الخَبَوِيَّةُ.
- الوُصْفَةُ.

أَصِلْ كُلَّ شَكْلِ مِنْ أَشْكَالِ الْأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيمَا يَأْتِي:



مَتَى نَسْتَغْمَلُ الْأَدْوِيَةَ؟

عِنْدَمَا يَصِفُهَا الطَّبِيبُ





نشاط ١

أقرأ الجُمْلَةَ الآتِيَةَ ثُمَّ أرتبها بالأَرْقَامِ:

- (٣) يَأْخُذُ الْمَرِيضُ الدَّوَاءَ مِنَ الصِّيدَلِيَّةِ.
- (٢) يَكْتُبُ الطَّبِيبُ الدَّوَاءَ الْمُنَاسِبَ لِلْمَرِيضِ.
- (٤) يَتَّبِعُ الْمَرِيضُ وَصْفَةَ الطَّبِيبِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الدَّوَاءِ.
- (١) يَذْهَبُ الْمَرِيضُ إِلَى الطَّبِيبِ لِيَفْحَصَهُ.



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.



نشاط ٢

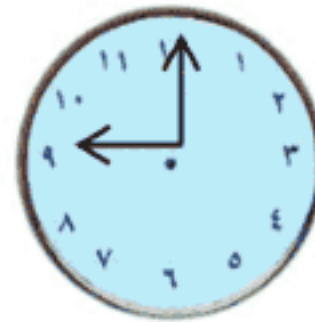
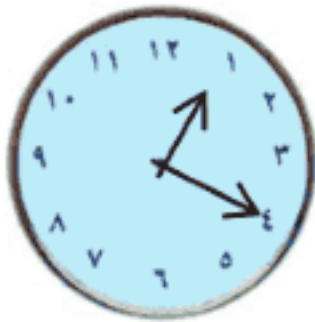
لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ
الْحَيَوِيِّ قَبْلَ الْإِسْتِعْمَالِ؟



ليصبح جاهز للشرب، يجب حفظه
في الثلاجة مع مراعاة أن مدة
صلاحيته لا تتعدى الأسبوعين



وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكَ الدَّوَاءَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ،
أُرْسِمَ عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثَةِ؛ لِتَدُلَّكَ عَلَى الْمَوَاعِيدِ
الْمُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمَجْتَمَعِيَّةُ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ حَدِّدِ الْخَطَأَ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



تناول الأدوية



ترك الأدوية



اللعب بأدوية

بدون رقابة الكبار

مفتوحة

المريض

من السنة النبوية:

رَوَى أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ»^(١).

السبب والنتيجة

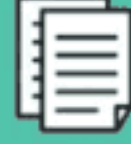
إن عدم التخلص من أدوية المريض بعد تحسنه يؤدي إلى نقل العدوى لأشخاص آخرين في حال استخدام بعض أدويته

نشاط ٤

أضع دائرة حول ما ينبغي التخلص منه بعد استعماله:



(١) سنن أبي داود، ٣٨٧٤



إرشادات عامة

- ◆ الله هو الشافي، وإنما الدواء سبب للشفاء.
- ◆ الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- ◆ الطبيب يصف الدواء ويكتبه، والصيّد لاني يصرّفه.
- ◆ الدواء لا يصرّف إلا بوصفة طبيّة.
- ◆ الدواء نعمة من الله، فاحمدّه عليها.
- ◆ المضاد الحيوي يوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.
- ◆ احذر استخدام أدوية الآخرين وإن أصبت بالمرض نفسه.



هَيَّا نَمْرَحْ

١ أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الدَّوَاءِ:



٢ أُلْصِقُ التَّحْذِيرَ الْمُرْفَقَ بِنَشْرَةِ دَوَائِيَّة:

الاعراض الجانبية المحتملة: مثل الغثيان
،الدوخة ، الحساسية

٢ مَا الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (١)

العسل

٤ أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
الْمُنْتَهِي الصَّلَاحِيَّةِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصِفُهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ

(١) سورة النحل الآية رقم (٦٩).



www.ien.edu.sa

القامة الصحيحة

المفاهيم الرئيسة:

- القامة.
- الوقوف.
- المشي.
- الهرولة.

يمشي على أربع ثم على اثنتين ثم على ثلاث، فمن هو؟

إنَّ طَرِيقَةَ وَقُوفِنَا وَمَشِينَا وَجُلُوسِنَا تُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ قِوَامِنَا، لِذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ.

الوقوف الصحيح:

لَهُ شُرُوطٌ تَنْبَغِي مُرَاعَاتُهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:

يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ

أَلْصِقْ ذِرَاعَيْ بَعْضِهِمَا

أَقْرَبُ رُكْبَتَيْ لِبَعْضِهِمَا

أُوجِّهْ قَدَمَيْ إِلَى الْأَمَامِ



أَجْعَلْ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلِ

أَجْعَلْ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشَدُّ بَطْنِي لِلدَّاخِلِ

الْوُقُوفُ الْخَطَأُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.



أَعْبِّرْ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



طريقة وقوفها
خاطئة النصف
الأخر من جسدها
مائل



طريقة وقوفها
صحيحة
ظهرها على استقامة
ورأسها للأعلى
وجسمها مشدود



طريقة وقوفها
خاطئة
رأسها منحني
للأسفل
وكتفها مضمومة



♦ اِرْفَعْ رَأْسَكَ وَشَدِّ جِسْمَكَ أَثْنَاءِ الْوُقُوفِ.
♦ طَبِّقِ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ
وَأَثْنَاءِ أَدَائِكَ الصَّلَاةِ.



المشي الصحيح:



معلومة إثرائية

لبس الحذاء المناسب لقدمك عند المشي يحافظ على سلامتها.



نشاط ٢

أَعْطِ أَمْثِلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟
الصلاة، الحج، العمرة



إرشادات عامة

- ◆ رياضة المشي يوميًا لمدة نصف ساعة تُفيدُ الجسمَ، وتُنشطُ الدَّورَةَ الدَّمَوِيَّةَ.
- ◆ لبسُ الأحذية ذاتِ الكعبِ العالِي التي لا تتناسبُ معَ عُمرِ الفتاةِ يُؤثرُ على قامَتِها.
- ◆ الوقوفُ والمشيُ الصَّحيحانِ يُؤدِّيانِ إلى اعتدالِ عُمُودِكَ الفِقْريِّ.
- ◆ لِتُحَافِظَ على سَلامةِ كَتِفِكَ؛ لا تَحْمِلْ حَقِيبةَ الكَتِفَيْنِ على كَتِفٍ واحدَةٍ.





أُطَبِّقُ الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ الطُّلَابِ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

أُرتَّبُ مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:

٤	يَحْبُو	٢	يَجْرِي
٣	يَمْشِي	١	يَهْرُول



الجلوسُ الصَّحيحُ:



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ أَذْكُرُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَلْعَابِ
الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى جُلُوسٍ.





إرشادات عامة



- ◆ الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية يقيك - بإذن الله - من الأمراض.
- ◆ هز الرجلين عند الجلوس يُعتبر عادة سيئة.

النوم الصحيح:

النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب، ويحدّد نشاط الجسم، وللحصول على نوم عميق، لا بدّ من أن:

١. أتناول وجبة العشاء مبكراً.



٢. أحرص على وضوئي وأذكاري قبل النوم.

٤. أتمدّد بشكلٍ مُستقيم للحفاظ على سلامة قامتي أثناء النوم.

٣. أنام في سريري المريح على شقي الأيمن.



مَاذَا لَوْ تَنَاوَلْتُ وَجْبَةً عِشَاءٍ فِي وَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ مِنَ اللَّيْلِ ؟

نشاط ٥

أَبْحَثُ عَنْ دُعَاءِ النَّوْمِ وَأَدُونُهُ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ.
 اللهم أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك،
 وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك،
 آمنت بكتابك الذي أنزلت، ونبيك الذي أرسلت

السبب والنتيجة

(لاحظت أن رقبتني تؤلمني بعد
 الاستيقاظ من النوم) فما السبب؟

النوم بوضعية
 خاطئة



إرشادات عامة



◆ النوم الهادئ العميق يريح الجسم ويجدد نشاطه.
 ◆ تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على نوم
 هادئ ومريح.

أَقِمْ نَفْسِي بِوَضْعِ (★) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا ، و (X) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبِّقُهَا .



• أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.



• لَا أَحْنِي ظَهْرِي فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.



• أَقِفُ بِاعْتِدَالٍ وَقْتُ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ.



• أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ.



مَجْمُوعُ النُّجُومِ ★

٤

التقييم الذاتي:

إِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَرْبَعِ نَجْمَاتٍ ★ فَأَنْتَ تُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ، وَإِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

هَيَّا نَمْرَحْ

١ أَخْتَارُ ثُمَّ أَلَوِّنُ



٢ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ.





حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعُ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:

• الثقل.

أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا.
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ إِبْنُكُمْ / إِبْنَتُكُمْ.

نشاط

أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلُهُ:



التواصل

أَبَادِلُ الدَّوْرَ مَنْ بِجَانِبِي فِي الإِجَابَةِ عَنِ الْآتِي:

يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ الْأَشْيَاءَ الْمُنَاسِبَةَ لِحَجْمِهِ



نَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



لَا أَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، لِمَاذَا؟

يؤثر على ظهري
وقد ينكسر العمود الفقري

إصابة العمود الفقري
بانزلاق غضروفي

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ
خَاطِئَةٍ يُوَدِّي إِلَى



١

نشاط

أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الْكَلِمَاتِ حَسَبَ الْأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ الْعِبَارَةَ التَّحْذِيرِيَّةَ

الْخَا

سَلَا

يُو

الْحَا

ثُرُ

لِلْأَشْيَاءِ

عَلَى

الظُّ

مَلُ

مَةِ

هُرُ

طِي

الحمل الخاطئ للأشياء يؤثر على سلامة الظهر

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءك كما على الإجابة عن السؤال الآتي:
فيم تُستخدم العربات التي في الصور الآتية:



لِحْمَلِ الصَّنَادِيقِ



حَمَلِ البَضَائِعِ



حَمَلِ الاسْمَنْتِ



حَمَلِ البَضَائِعِ
وَالصَّنَادِيقِ الْكَرْتُونِ
فِي الْأَسْوَاقِ



حَمَلِ الْحَقَائِبِ
الثَّقِيلَةِ



لِحْمَلِ الْحَقَائِبِ

◆ الْعَرَبَاتُ تُسَاعِدُنَا عَلَى حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ.



أَضَعُ عَلَامَةً (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ:



نشاط ٣

أطبّق الطريقة الصحيحة لحمل الأشياء أمام معلّمي
والطلاب.



إرشادات عامة

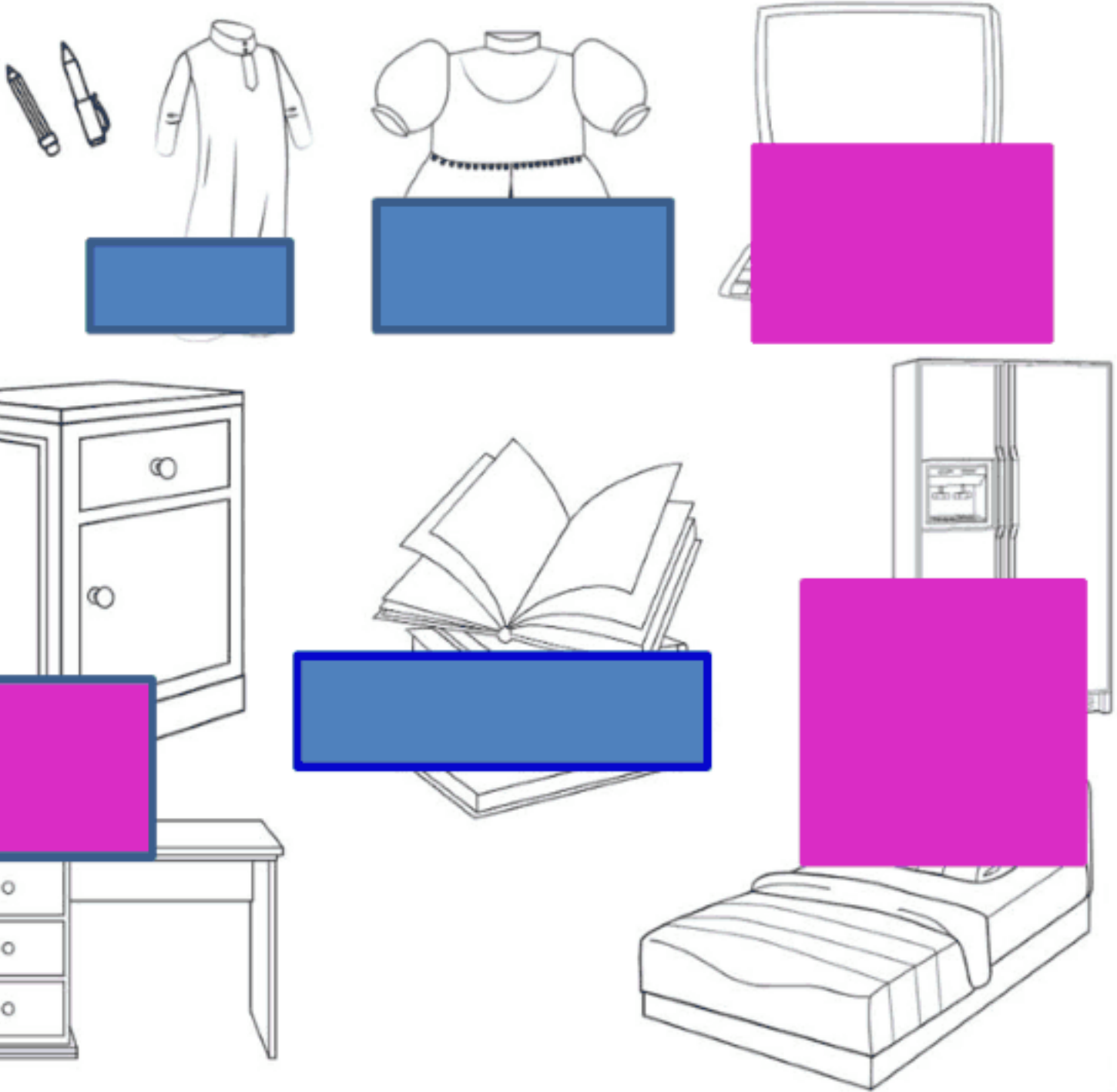
- ◆ تنقل الأشياء بالعربات ذوات العجلات؛ لأنها تُسهّل النقل.
- ◆ تطلب المساعدة من الآخرين عند حمل الأشياء الثقيلة.
- ◆ تعتاد مساعدة الوالدين وغيرهما في حمل الأشياء.
- ◆ حمل الأشياء بطريقة خاطئة يؤثر على سلامة العمود الفقري.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم : ناقشا أبناءكم في ما تعلّموه من درس اليوم.

١ أَلَوْنُ مَا أَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمْلُهُ
بِاللَّوْنِ





وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ 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.