



سَلْطَنَةُ عُمَانِ  
وَزَارَةُ التَّحْقِيقِ وَالتَّعْلِيمِ

# المهارات الحياتية

الصف الأول

أَهْلًا وَسَهْلًا بِكُمْ  
فِي عَالَمِ الْمَهَارَاتِ الْحَيَاتِيَّةِ

ماهر



أمل



الطبعة التجريبية  
١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م





جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لوزارة التربية والتعليم

قامت بتأليف هذا الكتاب لجنة مشكلة بموجب القرار الوزاري رقم ٢٠١٦/٢١٥ م

تمت عمليات إدخال البيانات وإعداد الرسومات والتدقيق اللغوي والتصميم والإخراج  
في مركز إنتاج الكتاب المدرسي والوسائل التعليمية  
بالمديرية العامة لتطوير المناهج





حضرة صاحب الجلالة السلطان فابوس بن سعيد المعظم







# النَّشِيدُ الْوَطَنِي

يَا رَبَّنَا احْفَظْ لَنَا  
وَالشَّعْبَ فِي الْأَوْطَانِ  
وَلْيَدُمُ مَوَئِدًا  
عَاهِلًا مُمَجِّدًا  
جَلَالَةَ السُّلْطَانِ  
بِالْعِزِّ وَالْأَمَانِ

بِالنُّفُوسِ يُفْتَدَى

يَا عُمانُ نَحْنُ مِنْ عَهْدِ النَّبِيِّ  
أَبْشِيرِي قَابُوسُ جَاءَ  
أَوْفِيَاءٌ مِنْ كِرَامِ الْعَرَبِ  
فَلْتُبَارِكْهُ السَّمَاءُ

وَاسْعَدِي وَتَقِيهِ بِالْدُّعَاءِ

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
٩	تقديم
١١	مقدمة
١٣	الوحدة الأولى: مدرستي
١٤	الدرس الأول: أحب مدرستي
١٧	الدرس الثاني: نظام مدرستي
٢٣	الوحدة الثانية: صحتي
٢٤	الدرس الأول: نظافتي الشخصية
٢٩	الدرس الثاني: غذائي الصحي
٣٣	الدرس الثالث: وجباتي الغذائية
٣٩	الوحدة الثالثة: مجتمعي
٤١	الدرس الأول: أتواصل مع أقراني
٤٣	الدرس الثاني: أتواصل مع الغرباء بطريقة آمنة

## المحتويات

الصفحة

الموضوع

٤٦

الدَّرْسُ الثَّالِثُ: الخِدْمَاتُ الصِّحِيَّةُ فِي مُجْتَمَعِي

٤٩

الدَّرْسُ الرَّابِعُ: المِهْنُ فِي مُجْتَمَعِي

٥٢

الدَّرْسُ الخَامِسُ: اتَّبِعِ الأنظْمَةَ المُروريَّةَ

٦١

الملاحق







الحمد لله نحمده تمام الحمد، ونصلي ونسلم على خير خلقه سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..و بعد.

تحرص وزارة التربية والتعليم على تجويد العملية التعليمية من خلال إرساء قواعد منظومة تعليمية متكاملة تلبي احتياجات البيئة العمانية وتتناسب مع متطلباتها الحالية.

وبعد مراجعة النظام التعليمي للسلطنة وقياس مستوى أدائه وتحديد أهم التحديات التي تواجهه، قامت وزارة التربية والتعليم بإعادة ترتيب أولوياتها، وتنظيم جهودها لإحداث التطوير بما يتماشى مع توجهات السلطنة ورؤيتها المستقبلية، حيث جرى تطوير الأهداف العامة للتربية، والخطة الدراسية التي أولت اهتماما أكبر للمواد العلمية وتدریس اللغات، واستحدثت مواد دراسية جديدة لمواكبة المستجدات على صعيدي تكنولوجيا المعلومات واحتياجات سوق العمل من المهارات، هذا فضلا عن التطوير الذي أدخل على أساليب واستراتيجيات تدریس المناهج الدراسية التي أصبحت تعنى بالمتعلم باعتباره محور العملية التعليمية التعلمية.

إن النقلة النوعية التي نشهدها حاليا في العملية التعليمية أحدثت الكثير من التغييرات الجذرية، فجاءت الكتب الدراسية متممة بالحدثة والمرونة، والتوافق في موضوعاتها مع مستويات أبنائنا الطلبة والطالبات، وخصائص نموهم العقلي والنفسي، وثقافتهم الاجتماعية، واهتمت بالجوانب المهارية والفنية والرياضة البدنية تحقيقا لمبدأ أصيل من مبادئ فلسفة التعليم في السلطنة الداعي إلى بناء الشخصية المتكاملة للفرد، وعززت دور المتعلم في عملية التعلم من خلال إكسابه مهارات التعلم الذاتي والتعلم التعاوني، ولم يعد الكتاب المدرسي بما يحويه من معارف ومهارات وقيم واتجاهات إلا دليلا يسترشد به الطالب للوصول إلى ما تختزنه مصادر المعلومات المختلفة كالمراجع المكتبية ومصادر التعلم الإلكترونية الأخرى من معارف، وعلى الطالب القيام بعملية البحث والتقصي للوصول إلى ما هو أعمق وأشمل. فإليكم أبنائي وبناتي الطلاب والطالبات نقدم هذا الكتاب راجين أن يجد عين الاهتمام منكم، ويكون لكم خير معين؛ لتحقيق ما نسعى إليه من تقدم ونماء هذا الوطن المعطاء تحت ظل القيادة الحكيمة لمولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم حفظه الله ورعاه.

## والله ولي التوفيق

د. مديحة بنت أحمد الشيبانية  
وزيرة التربية والتعليم



## مقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

عزيزي ولي الأمر:

تعدُّ مادة المهارات الحياتية من المواد الدراسية التي تُعنى ببناء شخصية الفرد القادر على تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية على مختلف الأصعدة الشخصية منها والاجتماعية والوظيفية بأعلى قدر ممكن من التفاعل البناء مع مجتمعه ومشكلاته من خلال إكسابه مجموعة متنوعة ومتكاملة من المهارات الأدائية، وما يتصل بها من معارف وقيم واتجاهات.

كن مع ابنك/ابنتك أثناء التعلم:

تمَّ إعداد موضوعات المادة في صورتها المطورة وفق مدخل المعايير، ضمن وثيقة تربوية عنيت بمختلف مجالات حياة ابنك/ابنتك (الشخصية، والأسرية، والاجتماعية، والصحية، والمهنية) مراعية في ذلك التدرُّج العلمي وفق متطلبات نمو المتعلم العُماني.

تابع معنا تقدمه في التعلم:

تتنوّع الموضوعات الحالية لمادة المهارات الحياتية بالصف الأول لتشكّل في مجملها ثلاث وحدات دراسية صيغت بناءً على وحدة المكان، وبيئة التعلم المحيطة بالتلميذ، وهي المدرسة، والأسرة، والمجتمع، وقد اشتملت كل منها على أنشطة تعليمية متنوعة تتناسب مع خصائصها، وتستجيب للمرحلة العمرية لتلاميذ الصف الأول ومتطلبات نموهم.

قدم لنا ملاحظاتك وقيم تعلمه:

نأمل أن تحقق هذه المادة مخرجاتها المنشودة، وتسهم في صناعة جيل من المتعلمين منتجين في مجتمعهم وقادرين على تحمُّل مسؤولياتهم، ومساهمين بشكلٍ فعّالٍ في دفع عجلة التنمية لمزيدٍ من التقدم والازدهار.

## المؤلفون





## نظام مدرستي

بعد أن أنهيت تنفيذ أنشطة هذا الدرس، يتوقع مني أن:

- أُميّز بين نظام المدرسة ونظام البيت.
- أتعرّف بعض الأنظمة المدرسية.
- أتبع الأنظمة في المدرسة.
- أقدر أهمية الالتزام بالأنظمة المدرسية.

## دروس الوحدة

### أحب مدرستي

بعد أن أنهيت تنفيذ أنشطة هذا الدرس، يتوقع مني أن:

- أتعرّف إلى معلّمي وزملائي داخل الصف.
- أعرف نفسي أمام الآخرين.
- أُميّز بين أنواع المشاعر.
- أسلك سلوكًا إيجابيًا في التعبير عن مشاعري.
- أقدر أثر التعبير الإيجابي عن المشاعر على حياتي وعلى الآخرين.

## الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: أَحِبُّ مَدْرَسَتِي

مَنْ أَنَا؟

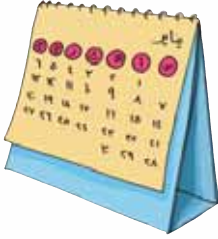
نشاط



أَلْصِقُ  
صُورَتِي  
هُنَا

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

اسْمِي .....



وَعُمْرِي ..... سَنَوَاتٍ

تَارِيخُ مِيلَادِي: ..... / ..... / .....



وَطَنِي ..... أَعِيشُ فِي وِلَايَةِ .....



اسْمُ مَدْرَسَتِي .....

وَعِنْدَمَا أَكْبُرُ أَحِبُّ أَنْ أَكُونَ .....



أصل بين الصورة والكلمة المناسبة:



غاضب



حزين



سعيد



خائف



# هيا نمرح

أرسم وجهًا مبتسمًا



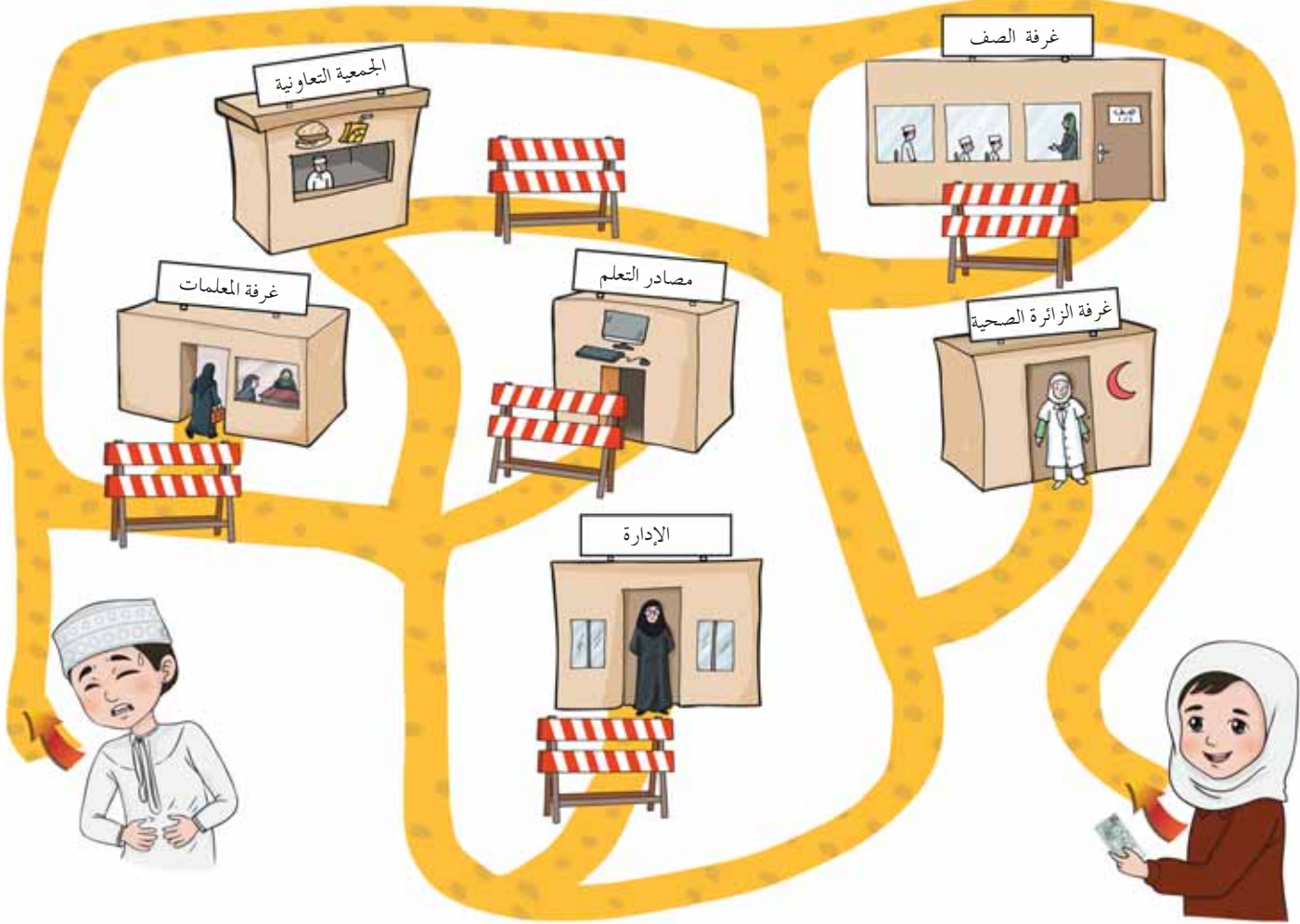
## الدَّرْسُ الثَّانِي: نِظَامُ مَدْرَسَتِي

مَرِاقِقُ الْمَدْرَسَةِ



نشاط

– أَسَاعِدُ أَمَلَ لِلْوُصُولِ إِلَى الْجَمْعِيَّةِ التَّعَاوُنِيَّةِ، وَمَاهِرًا إِلَى غُرْفَةِ الزَّائِرَةِ الصَّحِيَّةِ.

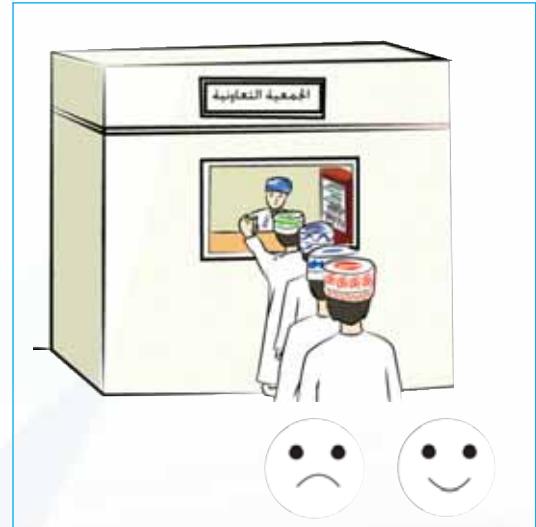
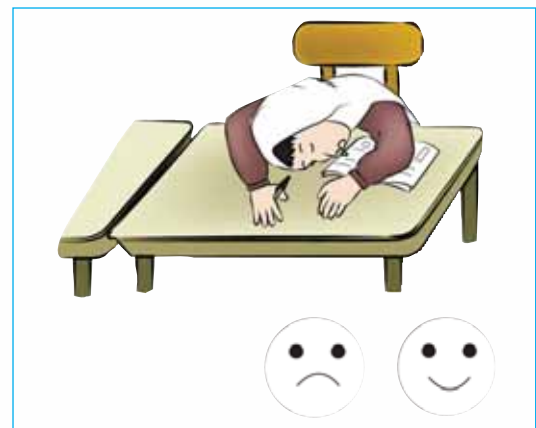


أَتَّبِعْ نِظَامَ مَدْرَسَتِي

نَشَاطٌ



– أُعَبِّرُ عَنْ مُوَافَقَتِي لِلْمَوَاقِفِ التَّالِيَةِ بِتَلْوِينِ الْوَجْهِ 😊 وَعَدَمِ مُوَافَقَتِي لَهَا  
بِتَلْوِينِ الْوَجْهِ ☹️:



## هيا نمرح

أصل بين النقاط مكوّنًا العبارة أسفل الصورة:



أنا أتبع نظام مدرستي

# رسالة إلى ولي الأمر (بطاقة المتابعة)

تاريخ التسليم:

تاريخ الاستلام:



## (بِطَاقَةِ الْمُتَابَعَةِ)

الفاضلُ وِلي أمرِ التلميذ/ة ..... المُحترم

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ ....

تَعَلَّمَ ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ فِي وَحْدَةِ مَدْرَسَتِي مَهَارَاتِ التَّعْرِيفِ بِالذَّاتِ، وَالتَّعْبِيرِ عَنِ الْمَشَاعِرِ، وَاتِّبَاعِ النِّظَامِ الْمَدْرَسِيِّ، وَالتِّي سَتُسَاعِدُهُ عَلَى بِنَاءِ شَخْصِيَّتِهِ وَإِقَامَةِ عِلَاقَاتِ اجْتِمَاعِيَّةٍ جَيِّدَةٍ. لِذَا نَرْجُو مِنْكُمْ الإِشْرَافَ عَلَى تَطْبِيقِهِ لِلْمَهَارَاتِ وَمُتَابَعَةِ قُدْرَتِهِ عَلَى تَنْفِيزِهَا.

نَادِرًا	غَالِبًا	دَائِمًا	الْمَهَارَةُ / السُّلُوكُ
			يُعْرِفُ نَفْسَهُ أَمَامَ الْآخَرِينَ بِطَرِيقَةٍ مُنَاسِبَةٍ.
			يُعَبِّرُ عَنِ مَشَاعِرِهِ بِطَرِيقَةٍ إِجَابِيَّةٍ.
			يَلْتَزِمُ بَارْتِدَاءِ الزِّي الْمَدْرَسِيِّ.
			يُحَافِظُ عَلَى حَقِيَّتِهِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
			يَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ فِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ.

مُلاحِظَاتُ وِلي الأَمْرِ

تَوْقِيعُ الْمُعَلِّمِ/ة:

تَوْقِيعُ وِلي الأَمْرِ:





## دروس الوحدة

### وجباتي الغذائية

### غذائي الصحي

### نظافتي الشخصية

بعد أن أنهي تنفيذ أنشطة هذا الدرس، يتوقع مني أن:

- أعرف الوجبات الغذائية الرئيسية وأهميتها.
- أتناول الوجبات الغذائية بانتظام مع الأسرة.
- أعد وجبة غذائية صحية خفيفة.
- أراعي آداب تناول الطعام مع الأسرة.

بعد أن أنهي تنفيذ أنشطة هذا الدرس، يتوقع مني أن:

- أُميّز بين الغذاء الصحي وغير الصحي.
- أطبق بعض طرائق المحافظة على سلامة الغذاء.
- أشارك أسرتي في اختيار الغذاء الصحي.
- أقدر أهمية تناول الغذاء الصحي.

بعد أن أنهي تنفيذ أنشطة هذا الدرس، يتوقع مني أن:

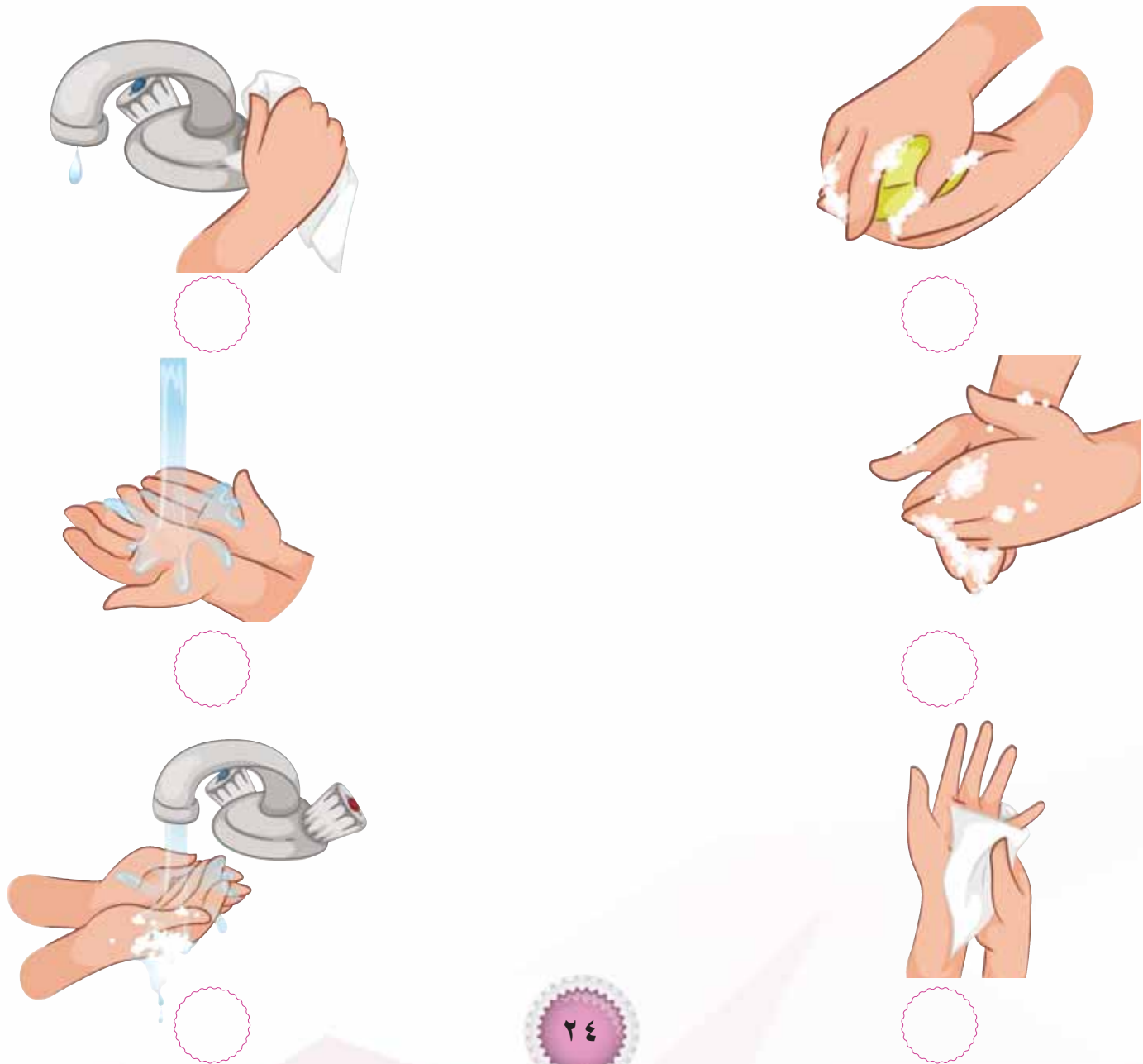
- أوضح بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية.
- أتبع بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية.
- أقدر أهمية النظافة الشخصية للوقاية من المشكلات الصحية.

## الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: نِظَافَتِي الشَّخْصِيَّةُ

### صِحَّتِي فِي نِظَافَةِ يَدِي

### نشاط ١

– أرتب الخطوات الصحيحة لغسل الأيدي بوضع الرقم المناسب في الدائرة أسفل الصورة:







## نشاط ٢ صحتي في نظافة قدمي

– أصِلْ بَيْنَ صُورِ الْخَطَوَاتِ الصَّحِيحَةِ لَغَسْلِ الْقَدَمَيْنِ وَالْعِبَارَةِ الْمُنَاسِبَةِ لَهَا:

تَبْلِيلُ الْقَدَمَيْنِ



وَضَعُ الصَّابُونِ فِي اللَّيْفَةِ  
وَفَرَكُ الْقَدَمَيْنِ بِهَا  
بِاسْتِخْدَامِ الرُّغْوَةِ



غَسْلُ الْقَدَمَيْنِ بِالْمَاءِ  
لِلتَّخْلِصِ مِنَ الرُّغْوَةِ



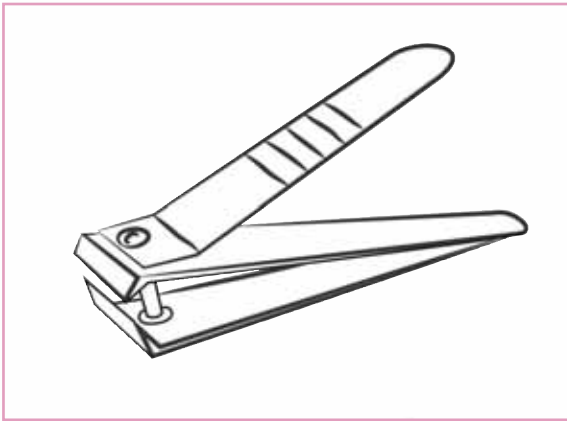
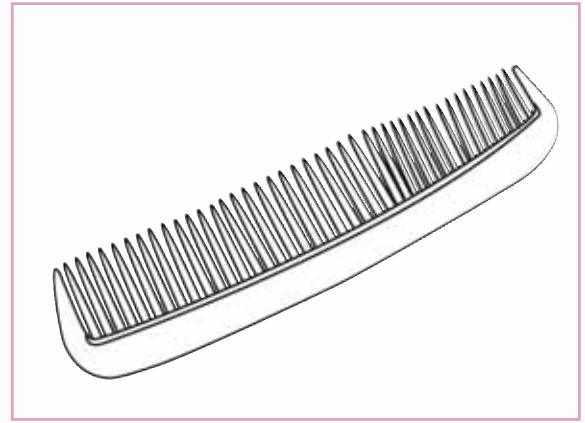
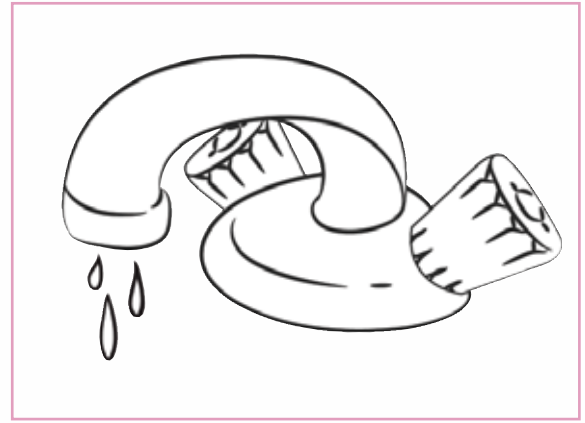
تَجْفِيفُ الْقَدَمَيْنِ  
وَبَيْنَ الْأَصَابِعِ



وَجْهِي نَظِيفٌ

نشاط ٣

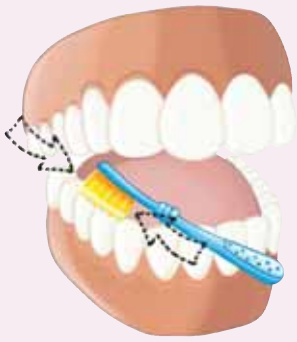
– أَلْوَنُ أَدْوَاتِ نِظَافَةِ الْوَجْهِ:





## نشاط ٤ أنظف أسناني بطريقة صحيحة

– ألوّن الأسنهم المنقطة على الصور لأبين حركّة الفرشاة عند تنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة:



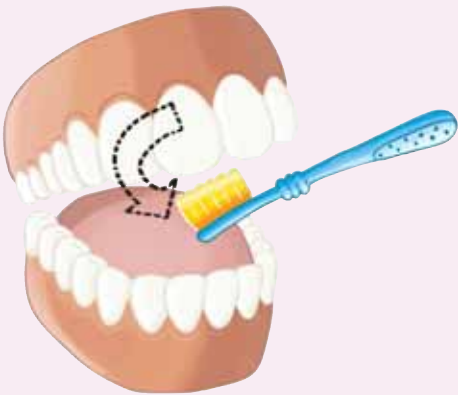
السّطح العلويّ للفكين  
العلويّ والسفليّ:  
تحريك الفرشاة إلى الأمام والخلف



الفكّ العلويّ الأسطح الأمامية:  
تحريك الفرشاة من أعلى إلى أسفل



الفكّ السفليّ الأسطح الدّاخلية:  
تحريك الفرشاة من أسفل إلى أعلى



الفكّ العلويّ الأسطح الدّاخلية:  
تحريك الفرشاة من أعلى إلى أسفل



الفكّ السفليّ الأسطح الأمامية:  
تحريك الفرشاة من أسفل إلى أعلى

## هيا نمرح

أصل السنّ السليم بالسلوكيات التي أحافظُ بها على أسناني، والسنّ  
التالف بالسلوكيات التي تضرُّ بأسناني:



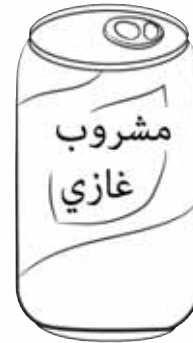
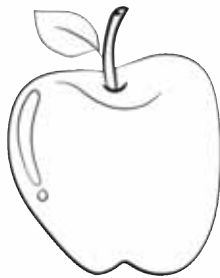
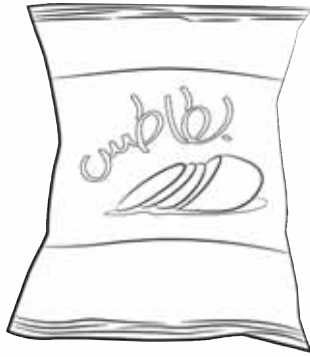


## الدَّرْسُ الثَّانِي: غِذَائِي الصَّحِّي

غِذَائِي الصَّحِّي

نشاط ١

– أُلَوِّنُ الْأَغْذِيَةَ الصَّحِيَّةَ.



– أَصِلْ بَيْنَ أَمَلٍ وَصُورَةِ السُّلُوكِ الْمُنَاسِبِ لِسَلَامَةِ غِذَائِهَا:





أَتَسَوَّقُ مَعَ أُسْرَتِي



نشاط ٣

– أشاركُ أُسْرَتِي فِي شِرَاءِ الْأَغْذِيَةِ الصَّحِيَّةِ مِنْ خِلَالِ الذَّهَابِ إِلَى أَقْرَبِ مَحَلِّ  
تِجَارِيٍّ بِصُحْبَةِ وُلِيِّ الْأَمْرِ، وَأَكْتُبُ الْأَغْذِيَةَ الصَّحِيَّةَ الَّتِي تَمَّ شِرَاؤُهَا.

الأغذية الصحية التي تمَّ شراؤها

١

.....

٢

.....

٣

.....

٤

.....

٥

.....

٦

.....

٧

.....



## هيا نمرح

أساعد ماهرًا في اختيار الأغذية الصحيّة لأسرته من الصفحة (٦٩) في  
نهاية الكراسة، وألصقها في عربة التسوق.







## الدَّرْسُ الثَّلَاثُ: وَجَبَاتِي الْغَدَائِيَّةُ

### وَجَبَاتِي الْغَدَائِيَّةُ



### نشاط ١

– اَكْتُبْ اسْمَ الْوَجْبَةِ الْغَدَائِيَّةِ أَسْفَلَ كُلِّ صُورَةٍ.

الغداء، العشاء، الإفطار



آدابُ تناولِ الطَّعامِ

نشاط ٢

– أضعُ علامةَ (✓) في المُرَبَّعِ المَوْجُودِ أسفلِ كُلِّ صُورَةٍ تُعَبِّرُ عَنِ آدابِ تَنَاوُلِ الطَّعامِ.















## هيا نمرح

أكتشف الفروق الأربعة بين الصورتين، وأضع حولها دائرة.



# رِسَالَةٌ إِلَى وِلْدَانِي الْأُمَمِ (بِطَاقَةُ الْمُتَابَعَةِ)

تَارِيخُ التَّسْلِيمِ:

تَارِيخُ الْاِسْتِلاَمِ:



## (بِطَاقَةِ الْمُتَابَعَةِ)



الفاضلُ وَلِي أَمْرِ التَّلْمِيذَةِ ..... الْمُحْتَرَمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ ....

تَعَلَّمَ ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ فِي وَحْدَةِ صِحَّتِي مَجْمُوعَةً مِنَ الْمَهَارَاتِ هِيَ: الْإِعْتِنَاءُ بِالنِّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، اخْتِيَارُ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ، الْمُحَافَظَةُ عَلَى سَلَامَةِ الْغِذَاءِ، الْإِلْتِمَازُ بِآدَابِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، إِعْدَادُ وَجْبَةِ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ وَالَّتِي سَتُسَاعِدُهُ فِي الْحُصُولِ عَلَى بُنْيَةِ جَسْمِيَّةٍ سَلِيمَةٍ. لَذَا نَرْجُو مِنْكُمْ الْإِشْرَافَ عَلَى تَطْبِيقِهِ لِهَذِهِ الْمَهَارَاتِ وَمُتَابَعَةَ قُدْرَتِهِ عَلَى تَنْفِيذِهَا.

نَادِرًا	غَالِبًا	دَائِمًا	الْمَهَارَةُ / السُّلُوكُ
			يَغْسِلُ يَدَيْهِ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.
			يَغْسِلُ يَدَيْهِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ بَعْدَ قِضَاءِ الْحَاجَةِ.
			يَغْسِلُ الْقَدَمَيْنِ بَعْدَ اللَّعْبِ.
			يَغْسِلُ الْقَدَمَيْنِ بَعْدَ الْعُودَةِ مِنَ الْمَدْرَسَةِ.
			يَغْسِلُ وَجْهَهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ عِنْدَ الْإِسْتِيقَازِ صَبَاحًا وَقَبْلَ النَّوْمِ.
			يُنْظِفُ أَسْنَانَهُ قَبْلَ النَّوْمِ وَبَعْدَ الْإِسْتِيقَازِ.
			يَتَنَاوَلُ الْغِذَاءَ الصَّحِيَّ.
			يُشَارِكُ فِي اخْتِيَارِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ مَعَ الْأُسْرَةِ.
			يَلْتَزِمُ بِتَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْإِفْطَارِ فِي الصَّبَاحِ.



نَادِرًا	غَالِبًا	دَائِمًا	الْمَهَارَةُ / السُّلُوكُ
			يَعُدُّ وَجَبَةً غِذَائِيَّةً مُعْتَمِدًا عَلَى ذَاتِهِ.
			يَلْتَزِمُ بِآدَابِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.

مُلاحَظَاتُ وِلي الأَمْرِ

.....

.....

.....

تَوَقُّعُ المُعَلِّمِ/ة:

تَوَقُّعُ وِلي الأَمْرِ:



## دروس الوحدة

### أتواصل مع الغرباء بطريقة آمنة

- بعد أن أنهى تنفيذ أنشطة هذا الدرس، يُتوقع مني أن:
- أتعرّف بعض أساليب التواصل مع الغرباء.
  - أتبع بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء.
  - أقدر أهمية التواصل الآمن مع الغرباء.

### أتواصل مع أقراني

- بعد أن أنهى تنفيذ أنشطة هذا الدرس، يُتوقع مني أن:
- أستنتج بعض أساليب التواصل مع الأقران.
  - أتبع بعض أساليب التواصل الإيجابي مع الأقران.
  - أقدر أهمية التواصل الإيجابي مع الأقران.

## الخدمات الصحية في مجتمعي

- بعد أن أنهي تنفيذ أنشطة هذا الدرس، يتوقع مني أن:
- أبين الخدمات الصحية المتوفرة في مجتمعي.
- أقدم خدمة صحية للآخرين.
- أقدر أهمية الخدمات الصحية في حياة الفرد.

## أتبع الأنظمة المرورية

- بعد أن أنهي تنفيذ أنشطة هذا الدرس،  
يتوقع مني أن:
- أتعرف بعض الأنظمة المرورية.
  - أتبع الأنظمة المرورية في الطريق.
  - أقدر أهمية الالتزام بالأنظمة المرورية.

## المهن في مجتمعي

- بعد أن أنهي تنفيذ أنشطة هذا  
الدرس، يتوقع مني أن:
- أميز بين أنواع المهن.
  - أحاكي بعض المهن.
  - أقدر المهن وما تقدمه من خدمات للمجتمع.





## الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: اتَّوَاصَلْ مَعَ أَقْرَانِي

### نشاط ١ أساليب التَّوَاصُلِ مَعَ أَقْرَانِي

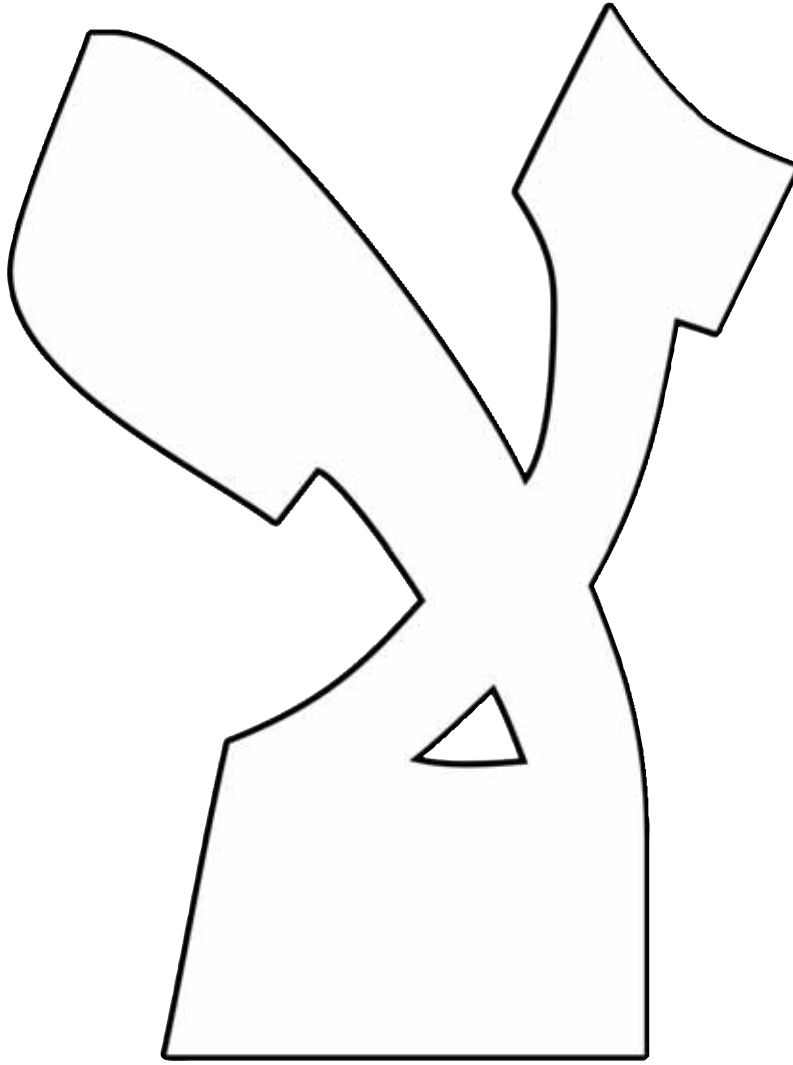
– اَكْتُبِ الْأَسْلُوبَ الْمُنَاسِبَ لِلتَّوَاصُلِ مَعَ أَقْرَانِي تَحْتَ كُلِّ صُورَةٍ مُسْتَعِينًا بِالْكَلِمَاتِ الْمَوْجُودَةِ فِي الْأَسْفَلِ:  
(الاسْتِمَاعُ، التَّعَاوُنُ، الْاِحْتِرَامُ، الْاِظْمِنَانُ عَلَيْهِمْ، مُرَاعَاةُ مَشَاعِرِهِمْ)



## هَيَّا نَمْرَحُ

تَعَلَّمْتُ أَنْ أَقُولَ ( لا )  
عِنْدَ الْمَوْقِفِ الْخَاطِئِ .

أَلْوَنُ كَلِمَةَ ( لا ) بِاللَّوْنِ الْأَحْمَرِ





## الدَّرْسُ الثَّانِي: أَتَوَاصَلُ مَعَ الْغُرَبَاءِ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ

### نشاط ١

كَيْفَ أَتَوَاصَلُ مَعَ الْغُرَبَاءِ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ؟

– أَحَدْتُ أَفْرَادَ أُسْرَتِي عَنْ كَيْفِيَةِ التَّعَامُلِ الْآمِنِ مَعَ الْغُرَبَاءِ.



يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ  
الْغَرِيبُ امْرَأَةً



يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ  
الْغَرِيبُ رَجُلًا



الْغَرِيبُ هُوَ  
شَخْصٌ لَا أَعْرِفُهُ



وَيُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ  
الْغَرِيبُ خَطِيرًا وَيُوْذِينِي



يُمْكِنُ أَنْ يَتَصَرَّفَ  
الْغَرِيبُ بِلُطْفٍ



هَلْ يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ  
الْغَرِيبُ لَطِيفًا؟ لَا أَعْلَمُ



لَا آخِذْ هَدَايَا  
مِنَ الْغُرَبَاءِ



لَا أَتَحَدَّثُ مَعَ الْغُرَبَاءِ  
دُونَ إِذْنِ وَالِدِيَّ



عِنْدَ الْخُرُوجِ  
يَجِبُ عَلَيَّ الْبَقَاءُ  
بِجَانِبِ وَالِدِيَّ



أَطْلُبُ النَّجْدَةَ عِنْدَمَا  
يُزْعِجُنِي غَرِيبٌ



لَا أَذْهَبُ  
مَعَ الْغُرَبَاءِ



لَا أَرْكَبُ  
مَعَ الْغُرَبَاءِ



يُخْبِرُنِي وَالِدِيَّ مَتَى  
أَتَحَدَّثُ مَعَ الْغُرَبَاءِ



أَخْبِرُ وَالِدِيَّ  
لِمُسَاعَدَتِي



أَهْرَبُ مِنَ الْغَرِيبِ  
إِذَا اقْتَرَبَ مِنِّي



## هيا نمرح

ألون الصورة الدالة على السلوك الصحيح:



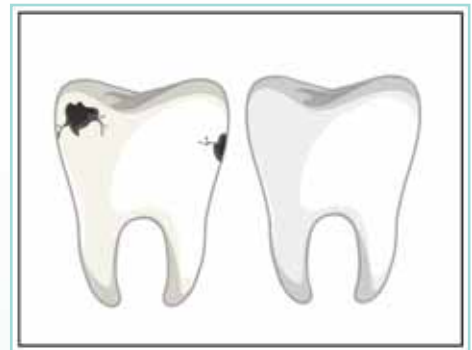
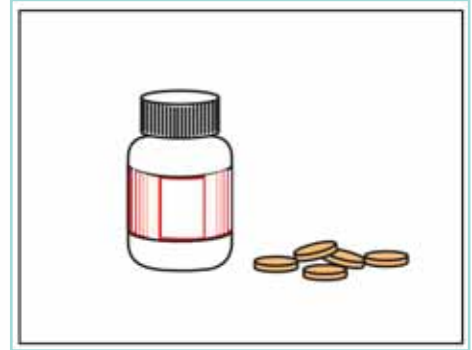
## الدَّرْسُ الثَّالِثُ: الخِدْمَاتُ الصِّحِّيَّةُ فِي مَجْتَمَعِي

### مَرِافِقُ المَرْكَزِ الصِّحِّيِّ



### نشاط ١

– أَصِلْ بِخَطِّ بَيْنِ الصُّورَةِ فِي العَمُودِ الأَيْمَنِ وَالمَرْفَقِ المُنَاسِبِ لَهُ فِي العَمُودِ الأَيْسَرِ:





## نصيحتي الصحية



## نشاط ٢

– اكتب نصيحة لأفراد أسرتي في الفراغ الموجود في الشكل أدناه، وأضع صورة معبرة في المكان المخصص لها:

ألصق الصورة هنا

## هيا نمرح

أشطب الكلمات التالية في الجدول أدناه، واكتشف اسم المرفق الصحي:  
لعب، كتاب، أكل، تفاع، مدرسة، معلم، قلم، فم، صحة، سن

م	ت	ف	ا	ح	ة
ل	س	ك	ت	ا	ب
ع	م	ت	ف	م	ق
ب	ع	ص	ش		ل
أ	ل	ح	س	ف	م
ك	م	ة	ن		ى
ل	م	د	ر	س	ة

اسم المرفق



## الدرس الرابع: المهنة في مجتمعي

### نشاط ١ أكتشف صاحب المهنة

– أشاهد تمثيل زملائي لبعض المهن، وأصل بين الرّقم والمهنة التي تقابلها:



١

٢

٣

٤

مهن مجتمعي

نشاط ٢

– أنظر في الصور، ثم اكتب في المربعات أسماء مهن الأشخاص.

The crossword puzzle grid is composed of white squares for letters and grey squares for empty space. The grid is shaped like a large 'L' with a horizontal bar at the bottom. The images and their corresponding grid positions are:

- Farmer:** A man in a white shirt and turban holding a hoe. Located at the top center of the grid.
- Nurse:** A woman in a white uniform and headscarf holding a clipboard. Located at the top right of the grid.
- School Bus:** A yellow bus with Arabic text 'حافلة مدرسة' (School Bus) on the front. Located on the left side of the grid.
- Soldier:** A man in a military uniform and cap. Located at the bottom right of the grid.

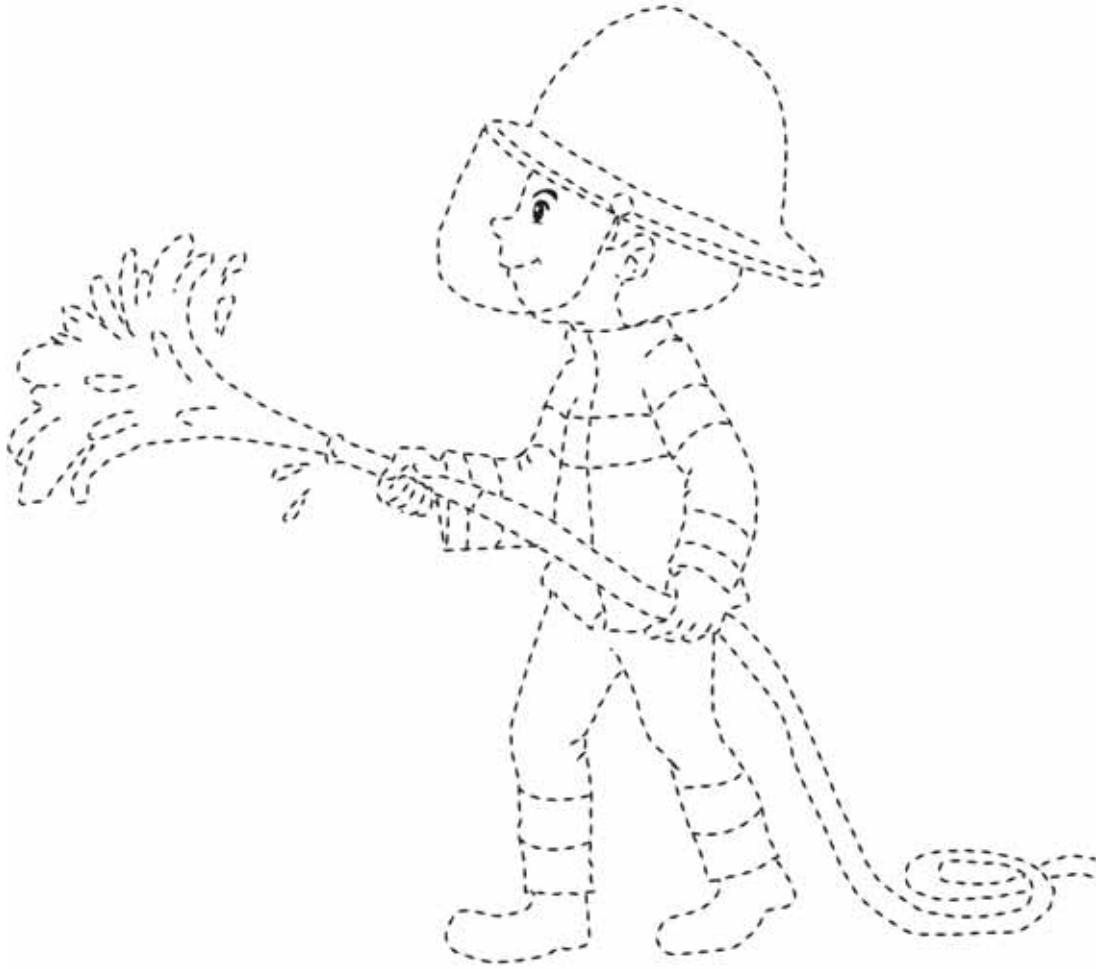
Blue arrows point from the images to the grid cells where the names should be written:

- From the farmer to the top row, starting from the second column.
- From the nurse to the top row, starting from the fifth column.
- From the school bus to the first column, starting from the second row.
- From the soldier to the bottom row, starting from the eighth column.



## هيا نمرح

أصل بين النقاط في الصورة وألونها، ثم أكمل الفراغ أسفل الصورة:



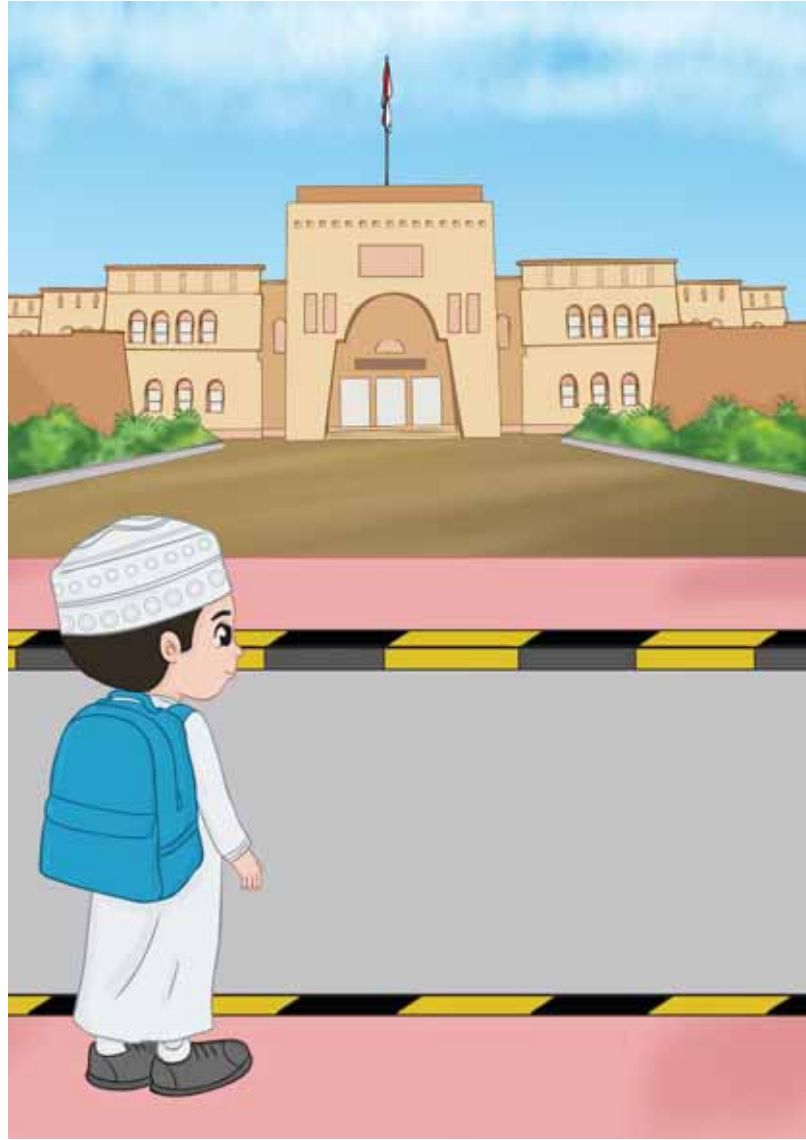
صاحب المهنة:

## الدَّرْسُ الْخَامِسُ: أَتَّبِعُ الْأَنْظِمَةَ الْمُروريةَ

### نشاط ١

#### خُطُوطُ عُبُورِ الْمَشَاةِ

– أُسَاعِدُ مَاهِرًا فِي عُبُورِ الطَّرِيقِ مِنْ خِلَالِ رَسْمِ خُطُوطِ عُبُورِ الْمَشَاةِ.





## نشاط ٢ آداب استخدام الطريق

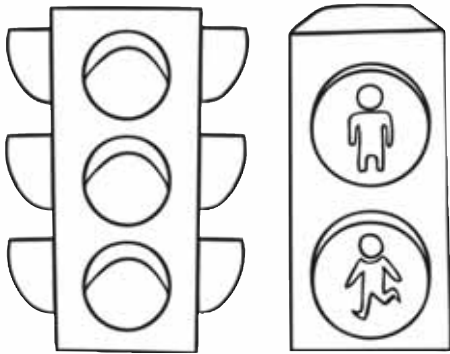
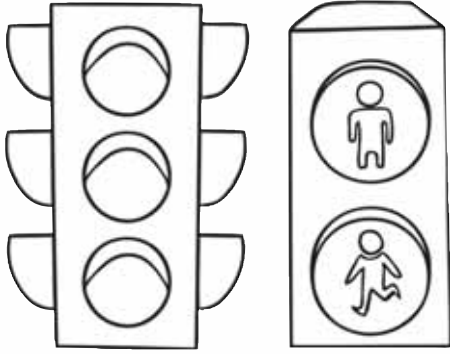
أضع إشارة (✓) تحت الصور التي تُبين آداب استخدام الطريق:



أعبر الطريق عند الإشارات الضوئية

نشاط ٣

– ألون الإشارة الضوئية باللون المناسب (أخضر، أحمر) في المكان الدال عليه:

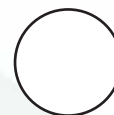
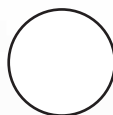
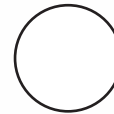
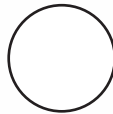
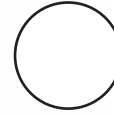
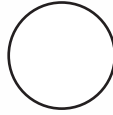




## نشاط ٤ سُلوَياتُ السَّلامَةِ عِنْدَ رُكُوبِ المَرَكَباتِ

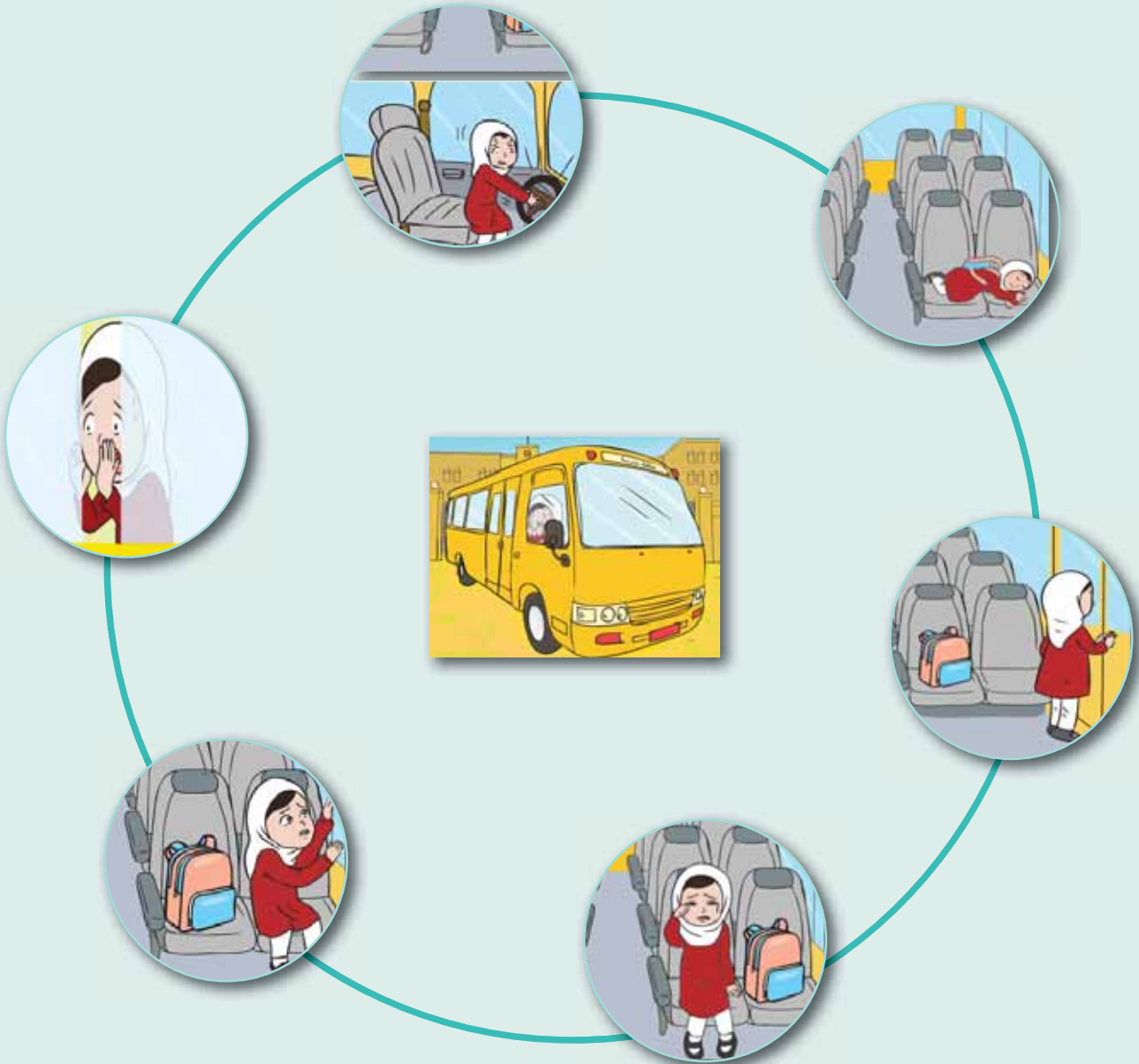


– أُعَبِّرُ عَنِ السُّلُوكِ الصَّحِيحِ عِنْدَ رُكُوبِ المَرَكَباتِ بِاللَّوْنِ الأَخْضَرِ ● وَالسُّلُوكِ  
غَيْرِ الصَّحِيحِ بِاللَّوْنِ الأَحْمَرِ ● :



## هيا نمرح

أصلُ بينَ صورةِ التلميذةِ داخلِ الحافلةِ وصورةِ السلوكِ المناسبِ  
للتصرفِ الصحيحِ عندَ نسياني داخلِ المركبةِ:







# رِسَالَةٌ إِلَى وِلْدِي الْأَمْرِ (بِطَاقَةُ الْمُتَابَعَةِ)

تَارِيخُ التَّسْلِيمِ:

تَارِيخُ الْاِسْتِلاَمِ:



## (بطاقة المتابعة)

الفاضل ولي أمر التلميذ/ة ..... المُحترم

السَّلامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ ....

تَعَلَّمْ ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ فِي وَحْدَةِ مُجْتَمَعِي مَجْمُوعَةً مِنَ الْمَهَارَاتِ هِيَ: التَّوَاصُلُ مَعَ الْآخَرِينَ، وَالتَّعَامُلُ الْإِيجَابِيُّ مَعَ الْخِدْمَاتِ الصَّحِيَّةِ، وَمُحَاكَاةُ بَعْضِ الْمِهَنِ، وَالإِتِّزَامُ بِالْأَنْظُمَةِ وَالْقَوَانِينِ الْمُرُورِيَّةِ، وَتُسَاعِدُهُ هَذِهِ الْمَهَارَاتُ فِي بِنَاءِ شَخْصِيَّتِهِ لِيَكُونَ عُضْوًا فَاعِلًا فِي مُجْتَمَعِهِ. لِذَا نَرْجُو مِنْكُمْ الإِشْرَافَ عَلَى تَطْبِيقِهِ لِهَذِهِ الْمَهَارَاتِ وَمُتَابَعَةَ قُدْرَتِهِ عَلَى تَنْفِيزِهَا.

نَادِرًا	غَالِبًا	دَائِمًا	الْمَهَارَةُ / السُّلُوكُ
			يَتَوَاصَلُ بِشَكْلٍ إِيجَابِيٍّ مَعَ الْأَقْرَانِ.
			يَتَعَامَلُ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ مَعَ الْغُرَبَاءِ.
			يَسْعَى إِلَى الاسْتِفَادَةِ مِنَ الْخِدْمَاتِ الصَّحِيَّةِ الْمُتَوَافِرَةِ فِي مُجْتَمَعِهِ.
			يُبَادِرُ فِي تَقْدِيمِ التَّوْعِيَةِ الصَّحِيَّةِ لِلآخَرِينَ.
			يُحْتَرِّمُ أَصْحَابَ الْمِهَنِ مَهْمَا كَانَ نَوْعُهَا.
			يُبْدِي اِهْتِمَامًا بِمُحَاكَاةِ الْمِهْنَةِ الَّتِي يَرِغِبُ بِهَا.
			يَلْعَبُ بَعِيدًا عَنِ الطَّرِيقِ.
			يَعْبُرُ الطَّرِيقَ مِنَ الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْعُبُورِ.
			يَقِفُ بَعِيدًا عَنِ الرَّصِيفِ لِانْتِظَارِ الْعُبُورِ.



نَادِرًا	غَالِبًا	دَائِمًا	الْمَهَارَةُ / السُّلُوكُ
			يَعْبُرُ أَمَامَ الْمَرْكَبَاتِ بِمَسَافَةٍ آمِنَةٍ.
			يَنْظُرُ يَمِينًا وَيَسَارًا قَبْلَ الْعُبُورِ.
			يَعْبُرُ الطَّرِيقَ بِسُرْعَةٍ.
			يَلْتَزِمُ النِّظَامَ عِنْدَ رُكُوبِ الْمَرْكَبَةِ.
			يَرْبُطُ حِزَامَ الْأَمَانِ.
			يَجْلِسُ بِهَدْوٍ فِي الْمَرْكَبَةِ.
			يُحَافِظُ عَلَى نِظَافَةِ الْمَرْكَبَةِ وَالطَّرِيقِ.

### مُلاحِظَاتُ وِلِيِّ الْأَمْرِ

.....

.....

.....

تَوَقُّعُ الْمُعَلِّمِ/ة:

تَوَقُّعُ وِلِيِّ الْأَمْرِ:





## وحدة مدرستي / نشاط : أُعبّر عن مشاعري













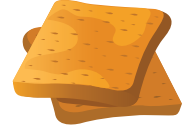








## وحدة صحتي / نشاط: هيا نمرح







## وحدة مُجتمعي / نشاط (٢) : أتواصلُ إيجابياً مع أقراني



بطاقة ( ..... )



