تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ ـ ٢٠٢٤

يُوزع مجّاناً ولا يُباع
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية ـ وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية : الصف الرابع الابتدائي - التعليم العام - الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم ـ ط ١٤٤٤. الرياض، ١٤٤٣هـ
٢٢٦ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك : ٥ ـ ١٠٦ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ ـ ٩٧٨
١ ـ المهارت الاجتماعية - كتب دراسية ٢ ـ التعليم الابتدائي ـ السعودية أ ـ العنوان
ديوي ٣٥٠.٠٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٣٢

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٣٢
ردمك : ٥ ـ ١٠٦ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ ـ ٩٧٨

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
2024 - 1446


بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المقدمةُ

الحمدُ للهِ ربِ العالمينْ، والصلاةُ والسلامُ على أشرفِ الأنبياءِ والمرسلين وبعدُ ..

يسرّنا أن نقدّمَ كتابَ الطالبِ للصفِّ الرابعِ الابتدائيِّ منْ سلسلةِ مقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريّةِ، انسجامًا مع الأهدافِ الإستراتيجيةِ لوزارةِ التعليمِ، وبما يسهمُ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ ٢٠٣٠ التي تنصُ على "إكسابِ الطالبِ المعارفَ والمهاراتِ والسلوكياتِ الحميدةَ؛ ليكونَ ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتَصفُ بروحِ المبادرةِ والمثابرةِ والقيادةِ".

وقدْ حرصنا في تأليفهِ على تنوّعِ أساليبِ عرضهِ باستخدامِ مصادرَ التعلّمِ المختلفةِ من رسومٍ وصورٍ وأنشطةٍ لإثارة التفكيرِ، وإكسابِ الطالبِ مهاراتِ القرنِ الحادي والعشرين في إطارِ أهدافِ الوحداتِ الدراسيةِ.

وتتيحُ أنشطةُ التعلّمِ المتَضَمَنةُ في هذا الكتابِ الفرصةَ للمتعلمِ كي يُفكّرَ ويُحاورَ ويُعبرَ عن رأيهِ، ليكتسبَ المهاراتِ والكفاياتَ القابلةَ للتطبيقِ في حياتِه اليوميّةِ.

لقدْ حاولنا أنْ يشملَ هذا الكتابُ المجالاتِ الأساسيةَ لمقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، ليكونَ عونًا للطالبِ على أنْ يصبحَ ذا شخصيةٍ متّزنةٍ، واثقًا بنفسهِ، محبًّا لوطنهِ، يتصرّفُ التصرفَ السليمَ في المواقفِ والمناسباتِ المختلفةِ، ويكتسبُ العاداتِ الصحّيةَ السليمةَ في غذائهِ ومسكنهِ وبيئتهِ، ويستثمرُ أوقاتِ فراغهِ فيما يعودُ عليه بالنفعِ والفائدةِ، بحيثُ يصبحُ فردًا فعالًا في بناءِ أسرتهِ ومجتمعهِ.

كما أنه منْ منطلقِ اهتمامِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ بالأفرادِ ذوي الإعاقةِ، والتزامِها باستيفاءِ كافةَ الحقوقِ الممكنةِ لدعمهمْ ودمجهمْ في المجتمعِ، حرصتْ وزارةُ التعليمِ على أنْ تؤدِي المناهجُ التعليميةُ دورَها في ذلكَ، ومن هنا أدرجت مفرداتٍ بلغةِ الإشارةِ في هذا المقررِ؛ لتزويدِ الطلابِ السامعينَ بحصيلةٍ مناسبةٍ من المفرداتِ الإشاريةِ التي يُؤملُ أنْ يكونَ لها أثرهُا في كسرِ حاجزِ اللغةِ وتيسيرِ عمليةِ الاندماجِ، وخلقِ نوعٍ من التواصلِ بينَ الطلابِ السامعينَ والطلابِ الصمِّ.

نسألُ اللهَ عزّ وجلَ- أنْ يجعلَ هذا العملَ خالصًا لوجههِ تعالى، واللهُ من وراءِ القصدِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مفاتيح الكتاب

نودّ أنْ ننبّهَ إلى أنّ بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةً واحدةً محددةً، حيثُ إنّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظر، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلمِ.

رؤيةُ المملكةِ (٢٠٣٠).

أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتَ علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفذُ داخلَ الصفِ أو خارجَه.

التفكيرُ الناقدُ.

التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُ المشكلاتِ.

التواصلُ.

التعاونُ والمشاركةُ المجتمعيةُ.

أسرتِي العزيزةُ.

معلوماتٌ إضافيةٌ.

معلوماتٌ إثرائيةٌ.

هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ.

الفصلُ الدِّراسيُّ

الثَّالثُ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفِهْرسُ

عددُ الحصصِ المقررةِ في منهجِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ في الصَّفِّ الرابعِ الابتدائيِّ، للفصل الدراسيِّ الثالثِ، حصةٌ واحدةٌ في الأسبوعِ.

الوحدةُ	الموضوعُ	الأسابيعُ	رقمُ الصفحةِ
	دليلُ الأسرةِ		١٦٣
صِحَّتي و سلامَتي	الصَّيدليةُ المَنزليَّةُ	أُسبُوعَان	١٦٧
	الغَصصُ	أُسبُوعَان	١٧٤
	الرُّعافُ	أُسبُوع	١٧٧
مَهاراتِي في الحَيَاةِ	آدابُ التَّعاملِ داخلَ المنزلِ	أُسبُوعَان	١٩١
	تَرشيدُ اسْتهلاكِ الماءِ	أُسبُوعَان	٢٠١
	ترشيدُ اسْتهلاكِ الكهرباءِ	أُسبُوعَان	٢١٠

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

دليلُ الأسرةِ

أولياءَ الأمورِ الكرامَ:

أهلًا وسهلًا بكم، نأملُ أن يكونَ هَذا العامُ الدراسيُّ مثمرًا ومفيدًا، لكم ولأبنائِكم الأعزاءِ.

نهدفُ في تعليم مقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ إلى إكسابِ أبنائنا المفاهيمَ العلميَةَ، والمهاراتِ العمليَةَ المتنوعةَ، والقيمَ النبيلةَ التي يحتاجونَها في حياتِهم اليوميةِ، لذا نَأملُ منكم مشاركةَ أبنائكم في تحقيقِ هذا الهدفِ.

وستجدون في بعضِ صفحاتِ هذا الكتابِ أيقونةً خاصةً بكم بوصفِكم أسرةَ المتعلمِ، فيها رسالةٌ تخصُّكم، ونشاطٌ يمكنُ لكمَ أنْ تشاركوا أبناءَكم في تنفيذِه.

كما ضمن ملحقًا في نهايةِ كلِّ وحدةٍ بمفرداتٍ مترجمةٍ بلغةِ الإشارةِ نهدفُ منْ خلالها إلى تزويدِ الطلابِ بحصيلةٍ مناسبةٍ منَ المفرداتِ الإشاريةِ لإيجادِ نوعٍ منَ التواصلِ بينَ أفرادِ المجتمعِ السامعينَ والصمِّ.

فهرسُ تضمينِ أنشطةِ إشراكِ الأسرةِ في هذا الكتابِ:

الوحدةُ	نوعُ النشاطِ	رقمُ الصفحةِ
الوحدةُ الثامنةُ/ صحتِي وسلامَتي	تهيئةُ الدرسِ: أُسرَتي العزيزةَ	١٦٧
	نشاطٌ أسريٌّ	١٧١
	نشاطٌ ختاميٌّ	١٧٣
	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٨٧
الوحدةُ التاسعةُ/ مهاراتِي في الحياةِ	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	٢٢٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الثامنة

٨

صِحَّتِي وَسَلامَتِي



أهدافُ الوحدةِ

يُتوقَع منِ المتعلِّم في نهايةِ الوحدةِ :

- أنْ يُعلِّلَ أهميةَ وجودِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ .
- أن يُطبقَ كيفيةَ إسعافِ المُصابِ بالغَصَصَ عَمليًّا .
- أن يَقترِحَ بعضَ الأساليبِ الوقائيَّةِ الفعَّالةِ لتجنُّبِ حدوثِ الرُّعَافِ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

الصَّيدليَّةُ المنزليَّةُ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- الصَّيدليَّةُ المنزليَّةُ.
- الحالةُ الطَّارئةُ.
- الإسعافُ الأوَّليُّ.

تعريفُ الصَّيدليَّة:

صندوقٌ يَحتوِي عَلى الأَدواتِ اللَّازمةِ لإسعافِ الحَالاتِ الطَّارئةِ.

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أبدأُ اليومَ بدراسةِ درسٍ جديدٍ أتعرفُ فيهِ على أهميةِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ ومحتوياتِها. وهذا النشاطُ سنسعدُ بتنفيذِهِ معًا، معَ وافرِ الحُبِّ: ابنُكم / ابنتُكم

النشاطُ:

ساعِدا أبناءَكُما في التَّعرفِ على مُحتوياتِ الصَّيدليَّةِ المَنزِليَّةِ.

إنَّ لوجودِ الصَّيدليَّة (صُندوقُ الإسعَافِ الأَوَّلِيُّ) في البيتِ، والمدرسةِ، والسَّيارةِ، والأماكِنِ العامَّة أَهميَّةٌ كبيرَةٌ.

إذا أُصِبْتَ بجرحٍ؛ فَهلْ يُترك دونَ تَطْهيرٍ؟ هَلْ يُترك الدَّمُ يَسيلُ مِنهُ حتَّى يَتوقفَ؟ ألا يُمكنْ أنْ يتلوثَ الجرحُ فيسبّبَ لك الحُمّى والألَمَ؟





إلامَ أحتاجُ لإيقافِ نزفِ الجَرحِ؟

. . . . . .

. . . . . .

فائدةُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ:



تساعدُ على القيامِ بالإسعافاتِ الأوَّليَّةِ للحالاتِ الطَّارئةِ البَسيطةِ، مثلُ: الجُروحِ، . . . . . ، . . . . . ولكنَّها في الحالاتِ الخَطيرةِ لا تُغنِي عن الطَّبيبِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



لا تنسَ إلصاقَ الأرقامِ المُهمَّةِ على صُندوقِ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ مثل: رقمِ الإسعَافِ، ورقم أقربِ مُستشفى، ورقم وزارةِ الصِّحَّةِ.

ما يجبُ مراعاتُه في الصَّيدليَّة المَنزليَّة:

١ أنْ تكونَ ذاتَ حجمٍ مُناسبٍ.

٢ ترتيبُ مُكوِّناتِهَا بحيثُ يمكنُ الوصولُ إليهَا مباشرةً.

٣ إحكامُ إغلاقِهَا مع مراعاةِ سهولةِ فتحِها عندَ الحاجَةِ.

٤ وضعُهَا في مكانٍ مناسبٍ بعيدًا عن الحرارةِ والرطوبةِ وعن متناولِ الأطفالِ.

٥ التَّخلصُ من الموادِّ والأدويةِ المنتهيَةِ الصَّلاحِيَّةِ.

نشـاط (١)

اقْرأْ حروفَ الرِّسالةِ في المربعاتِ الآتية، ثمَّ اُكتبْهَا متَّصلةَ الحروفِ في الفراغِ المُخصَّصِ:

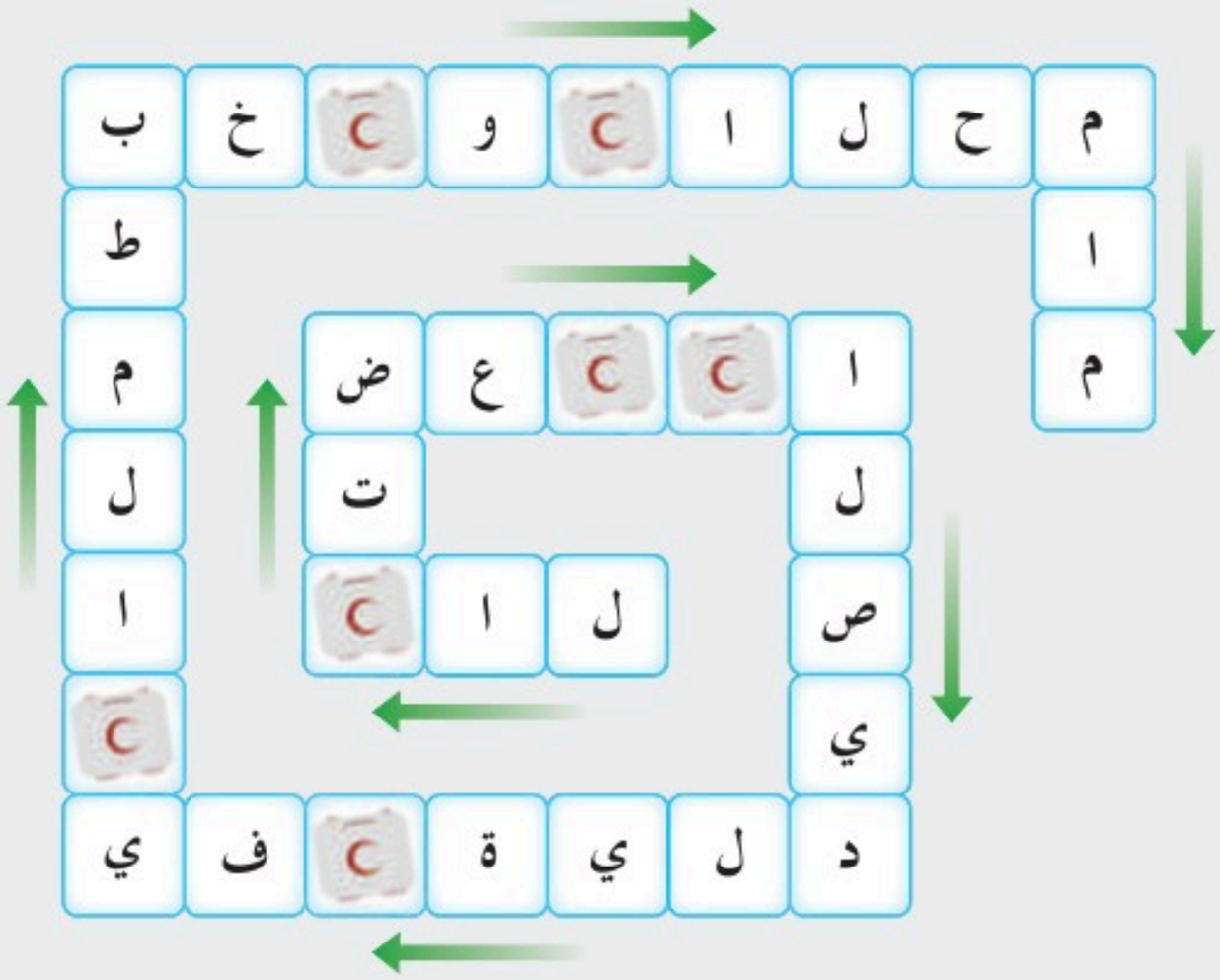
الرسالةُ:

. . . . . .

. . . . . .

لماذا؟

. . . . . .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٢)

اِقْترحْ نصائحَ فعَّالةً لتفادِي الحالاتِ الطَّارئةِ البَسيطةِ في المنزلِ إذا لَمْ تتوفرْ الصيدليَّةُ المَنزليَّةُ.

. . . . . .

. . . . . .

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

فَواز : ما هذا الصندوقُ يا نُورةُ.

نُورة : هَذا صندوقُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ.

فَواز : مَنْ أحضرَه؟

نُورة : أحضرهَا أبِي لإسعافِ الحَالاتِ البَسيطةِ الطَّارئةِ في المَنزلِ.

فَواز : هَذا رائعٌ يا نُورةُ! ولنشكرْ أبِي عَليهَا.

مُحتوياتُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّة:

لنتعرف على محتوياتِ الصَّيدليَّة، ضَع علامةَ (✔) تحتَ الأدواتِ الخاصَّةِ بهَا، واكتبْهَا فِي الفَراغِ:



. . . . . .



. . . . . .



. . . . . .



. . . . . .



. . . . . .



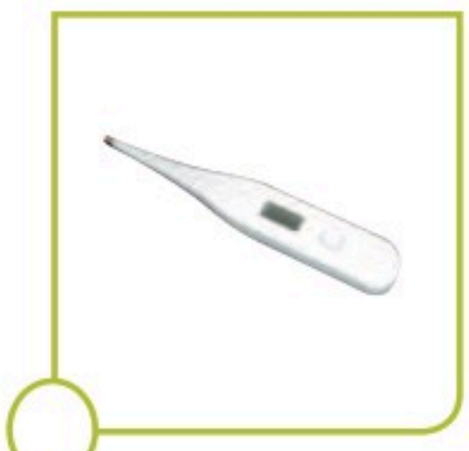
. . . . . .



. . . . . .



. . . . . .



. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشَاطٌ أُسَريٌّ خِتامِيٌّ





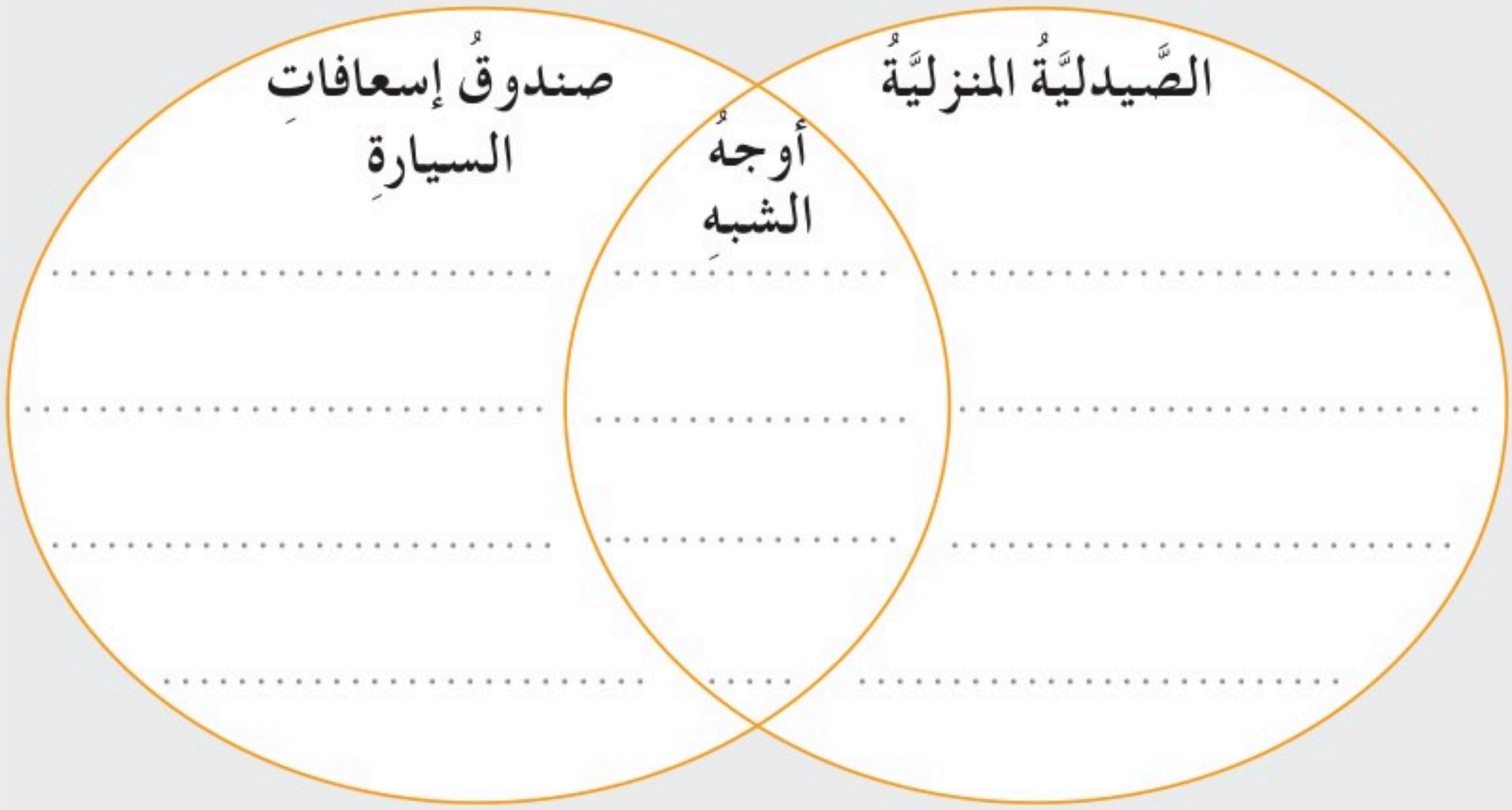
عزِيزِيَ الأبَ / عزِيزَتِي الأُمَّ : ساعدا أبناءَكُما في البحثِ في مصادرَ التعلمِ المختلفةِ عن محتوياتٍ أخرى للصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ .

نشـاط (٣)





بالتعاونِ مع مجموعَتك ، دوِّن الفرقَ بين محتوياتِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ وصندوقِ الإسعافِ الخاصِّ بالسيَّارةِ مستعينًا بالمُنظِّمِ التَّخطيطِيِّ المُصاحبِ للمقارنةِ .



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

الغَصَصُ

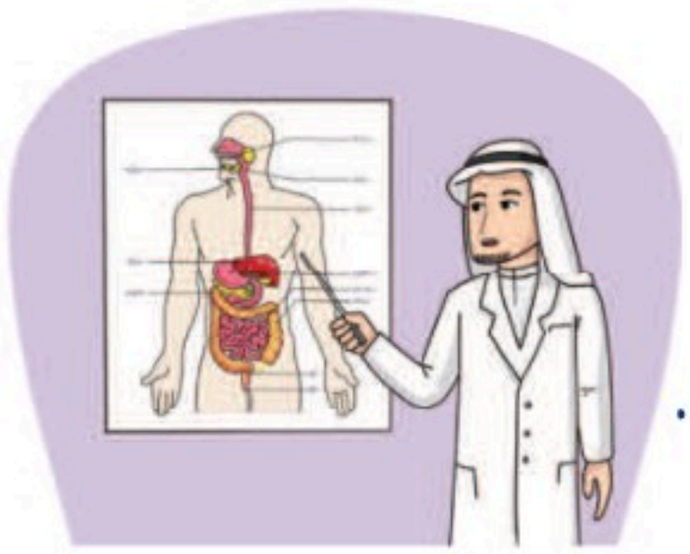
المفاهيمُ الرئيسةُ

- الغَصَصُ.

تعريفُ الغَصَصِ: انسدادُ مجرَى الهواءِ بجسمٍ غريبٍ أو طعامٍ.



الغَصَصُ



أوَّلًا: أسبابُ الغَصَصِ

- عدمُ مَضغِ الطَّعامِ جيدًا.
- سُرعةُ البَلْعِ.
- وَضعُ كميةٍ كبيرةٍ من الطَّعامِ في الفَمِ وخاصَّةً قِطَعِ اللَّحمِ.
- وَضعُ بَعضِ الأدواتِ الصَّغيرةِ في الفَمِ.
- اللَّعبُ والجَريُ أو التَّحدثُ والضحكُ أثناءَ تناوُلِ الطَّعامِ.

نشاط (١)

صِفْ حالةَ شخصٍ أُصيبَ بالغَصَصِ.



.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثانيًا : إسعافُ المُصَابِ :



١ اخفضْ رأسَ المُصابِ والنِّصفَ العِلويَّ من جسمِه نَحوَ الأسفَلِ .



٢ اضربْ أعلَى ظَهرِ المُصابِ بينَ كَتِفَيه ضَرَباتٍ مُتلاحِقةً غيرَ مُؤذيةٍ .

٣ اضغطْ يدكَ على بطنِه وتَابع الضَّرباتِ والضَّغطَ حتَّى تتأكدَ من خُروجِ المادَّةِ المُسبِّبةِ للغَصَصِ .



٤ انقل المصابَ إلى المُستشفى في حَالةِ عدمِ الاسْتجابَةِ .



اتَّصل بـ ٩٩٧ عندَ الحاجةِ إلى ذَلكَ .

رؤية VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تسهيلُ الحصولِ على الخَدماتِ الصِّحيَّةِ .

نشـاط (٢)





توقَّع ماذا يحدثُ لو تَحدَّثنَا أثناءَ الأكلِ مستعينًا بالمنظِّم الآتي:

ما أتوقعُ	ماذا يحدثُ
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

الرُّعـــافُ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- الرُّعـافُ.

تعريفُه:

سـيـلانٌ دمـويٌّ يـحـدثُ عندمَا تتمزّقُ الأوعيـةُ الدَّمويَّةُ في الأَنْفِ.

أولًا: أسبابُ الرُّعَافِ:



الصَّدمةُ الَّتي يتعرضُ لها الأَنْفُ.

الحرُّ الشَّديدُ.

تنظيفُ الأَنْفِ بطريقةٍ خَاطِئةٍ.

ضَعْفُ الأوعيةِ الدَّمويَّةِ.

ارتفاعُ ضَغطِ الدَّمِ.



نشـاط (١)

كيفَ تتصرفُ إذا تَعرَّضَ أحدُ أفرادِ أسْرتِك لإِصَابَةٍ؟

. . . . . .

. . . . . .

ثانيًا : إسعافُ المُصَابِ :



١ أَجْلِس المُصابَ بالرَّعافِ جُلوسًا عَاديًّا .



٢ اُتْركْ رأسَهُ في وضعٍ طبيعيٍّ مَائلٍ إلى الأَمامِ قَليلًا واضْغطْ على فتحتيِّ الأنفِ مُدةَ خَمس دقائقَ معَ التَّنفسِ عن طريقِ الفمِ .



٣ ضَع كَمَّاداتِ الماءِ الباردِ على الأَنفِ إلى أنْ يتوقفَ النَّزيفُ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٢)

وضِّح السُّلوكَ الخَاطِئَ في الصُّورِ الآتيةِ :

. . . . . .

. . . . . .



. . . . . .

. . . . . .



. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضَعْ علامةَ (✔) أمامَ العبارةِ الصَّحيحَةِ، وعلامَةَ (✕) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحَةِ، مع تَصحيحِ الخَطأ :

أ كتابةُ أسماءِ الأدويةِ وطريقةِ استعمالِهَا على الزُّجاجَاتِ بخطٍ واضِحٍ. ☐

ب تنظيفُ الأنفِ بطريقةٍ صحيحةٍ يسبِّبُ الرُّعَافَ. ☐

جـ ضربُ المُصابِ بالغَصَص بَينَ كتفيه ضَرباتٍ قَويَّةٍ. ☐

د إسعافُ المُصابِ في الحالاتِ الطَّارئةِ الخَطيرةِ يُغنِي عَن أَخْذِه لِلطَّبيبِ. ☐

هـ مُلاحظةُ تاريخِ الصَّلاحيَّةِ عِندَ استعمالِ الدَّوَاءِ. ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ ابحثْ عن النِّصف الآخر لِلاَصقةِ الجُروح بوصلِ كلِّ جملةٍ بِمَا يُناسبُهَا :

- تُعَدُّ الصَّيدليَّةُ المَنزليَّةُ مِنْ
- ارتفاعُ ضغطِ الدَّمِ.
- الغَصَصُ هو انسدادُ مَجْرَى الهَواءِ
- ضَروريَّاتِ كلِّ مَنزلٍ.
- مِنْ أسبابِ الرُّعَافِ
- بجسمٍ غريبٍ أو قِطعةِ طَعَامٍ.

٣ لنساعدْ فوازًا في تَرتيبِ الخُطواتِ وفقَ التَّسلسُلِ الصَّحيحِ لإِسعافِ طالبٍ أُصِيبَ فَجأةً بالرُّعَافِ :

- ضَعْ كماداتِ الماءِ الباردِ على الأَنْفِ إلَى أنْ يَتوقَّفَ النَّزيفُ . ☐
- اُتركْ رأسَه في وَضعٍ طَبيعيٍّ مَائلًا إلى الأَمَام . ☐
- دعهُ يجلسُ جُلوسًا عَاديًّا . ☐
- اضغطْ فَتَحاتِ الأنفِ مدةَ خَمْسِ دقائقَ ، ودعْه يتنفسُ من الفَمِ . ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٤ تسابقْ معَ الطلَّاب في الصَّفِّ لاختبارِ أفضلِ تعليقٍ على هذِه الصُّورةِ واحرصْ أنْ تكونَ عبارتُكَ هِي أفضلُ تَعلِيقٍ :



. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

٥ ضعْ أسماءَ الصُّورِ في المُربعاتِ المُجاورةِ لها ، ثُمَّ اجمعْ حروفَ المربعاتِ المظَّللة وأكملْ بها الكلماتِ النَّاقصةَ في المثلِ المَطلُوبِ :

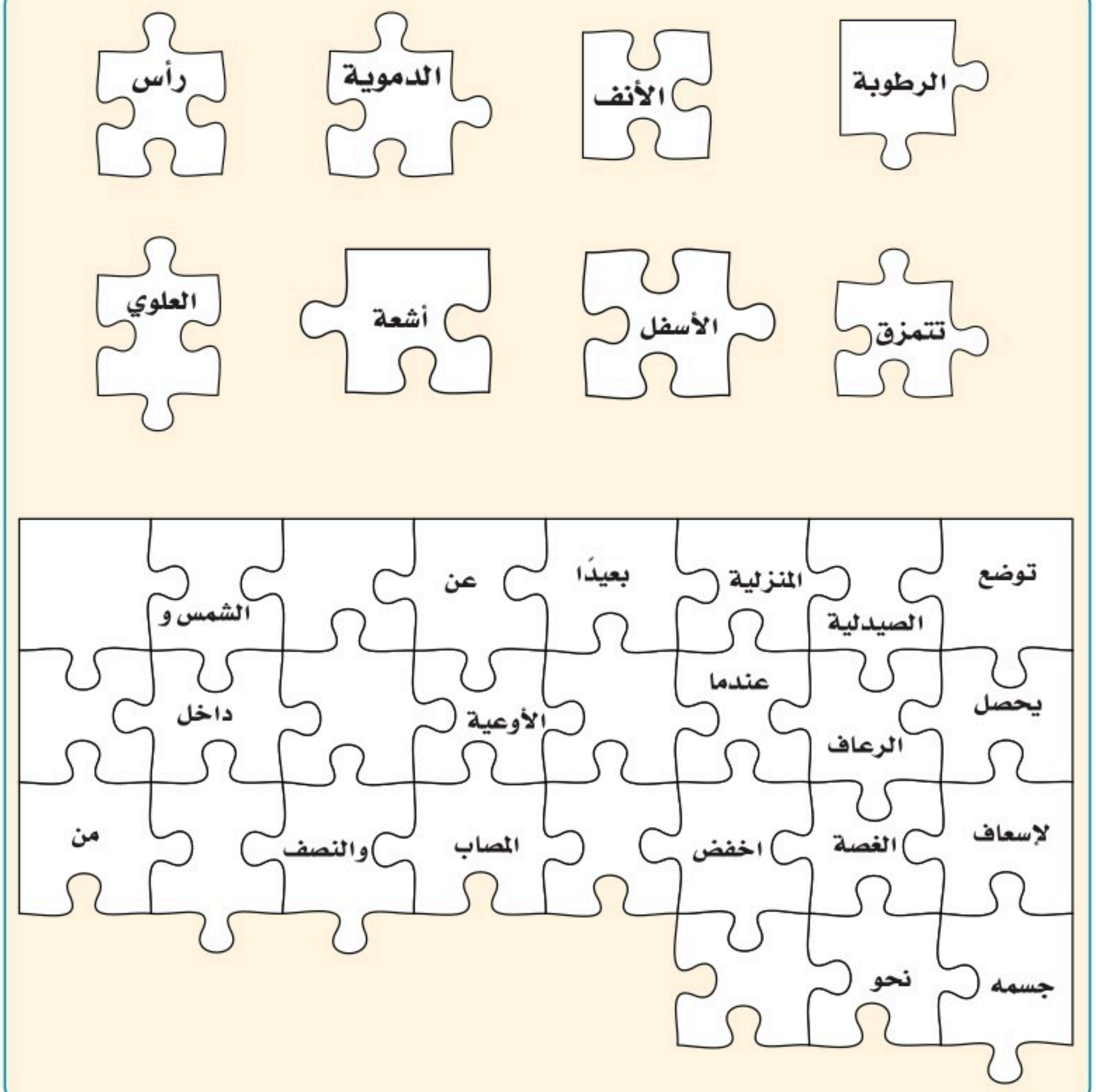


الوِقايَةُ ..... مِن

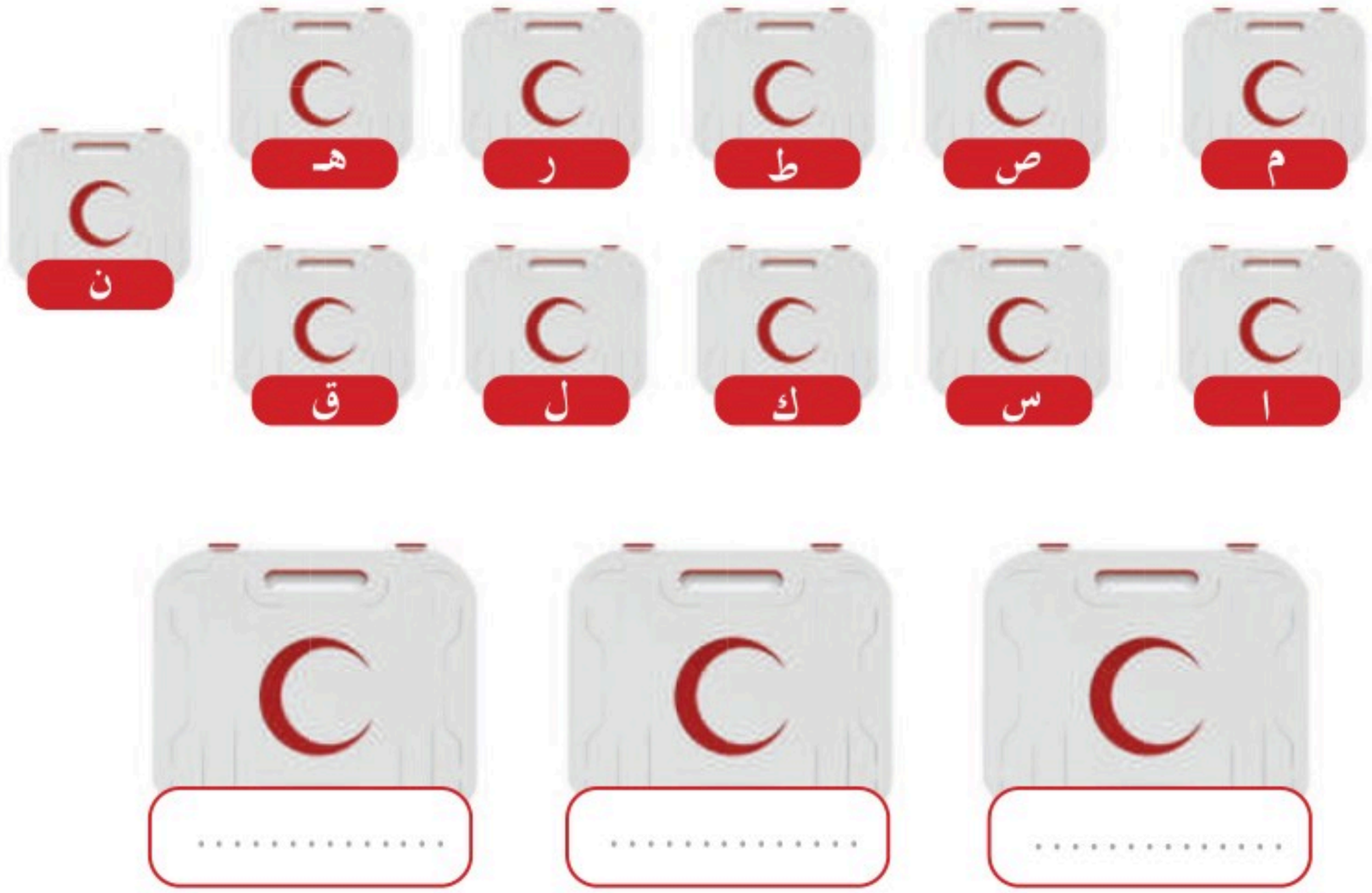
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٦ لنضَعِ الكلمةَ المُناسبةَ في المكانِ المُناسِبِ :



٧ كوّن من الحروفِ الآتيةِ عددًا من محتويات الصَّيدليَّة، ويمكنُ استعمالُ الحرفِ عدّةَ مرَّاتٍ :



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

صِحَّتِي وَسَلامَتِي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







المصدرُ: الجمعيةُ السعوديةُ للإعاقةِ السمعيةِ (٢٠١٨). قاموسُ لغةِ الإشارةِ السعوديةِ، ط١.

أدونُ إيجَابيَّاتٍ تَعَلَّمْتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدةُ التاسعةُ

٩

مهاراتِي في الحياةِ



أهدافُ الوحدةِ

يُتوقَّع من المُتعلِّم في نِهايةِ الوَحْدة:

- أنْ يُحددَ مفهومَ برّ الوالدين بصفة عَامَّة.
- أنْ يُقارنَ بينَ معاملة كلَّ من الإِخْوة والأقارب.
- أنْ يَكتبَ توجيهات إيجابية في كيفية التَّعامل مَعَ الخَدَم.
- أنْ يُعلِّلَ أهمية التَّرشيد في استهلاك المياه.
- أنْ يَسْتَنبطَ بعضَ الأسباب المُؤدِّية إلى تَسرُّب المياه في المَنزل.
- أنْ يُميزَ بينَ سلوكيات هَدر المَاء داخلَ المَنزل وخارجه.
- أنْ يشرحَ أهمية الكهرباء في حياتنا اليوميَّة.
- أنْ يقترحَ طرائقَ فعّالة لترشيد الكهرباء داخلَ المَنزل.
- أنْ يبتكرَ شعارًا يُسهمُ في ترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ بالمُجتمَع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

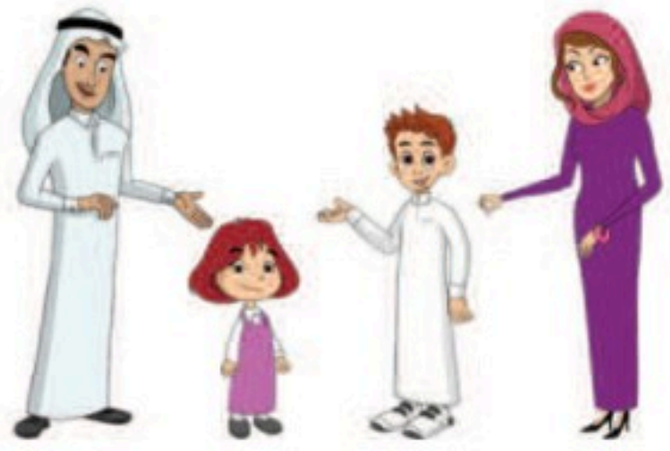
مهاراتي في الحياة

آدابُ التَّعاملِ داخلَ المَنزِل

المفاهيمُ الرئيسةُ

- برُّ الوَالِدينِ.
- صِلَةُ الرَّحمِ.

إنَّ الأخلاقَ الكريمةَ هي الَّتي تُمكِّن الإنسانَ مِنَ العيشِ في مُجتمعهِ محبوبًا ومقبولًا، ولأجلِ الحُصولِ على هذه الصِّفةِ لا بدّ من معرفة الآدابِ السُّلوكيَّة الَّتي يجبُ اتّباعُها عندَ التَّعامُلِ معَ الوالدين والآخرين وهِيَ كالآتِي:



أولًا : مُعاملةُ الوَالِدينِ



١ طاعتُهما وتَقَبُّل نُصْحِهما .



٢ عدمُ رفع الصَّوتِ عندهُمَا أو مُقاطَعَةُ حَديثِهِمَا .



٣ السَّلامُ عَليهُمَا
صَباحًا ومَساءً.



٤ مُساعدتُهمَا
عندَ الحَاجَةِ.



٥ .....



٦ الدعاءُ لهُمَا بالمغفرةِ
والرَّحمَةِ.

في حالِ غيابِ والِديك يَقومُ الجَدُّ والجَدَّةُ مَقامَهُمَا فِي النُّصحِ والإِرشَادِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)

تأملِ الآيتينِ الكَريمتين، ثمَّ أجبْ عن السُّؤالِ بعدَهَا.

قَالَ تعالَى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾ (١)

كيفَ يجبُ أنْ تُعامِلَ والِدَيكَ؟

.....

.....

صُورٌ مِنَ البِرِّ:

يُحكَى أنَّ إِحدى الأمهاتِ طلبتْ من ابنِهَا ليلًا أنْ يسقيَهَا ماءً، فَقامَ لِيُحضرَهُ وعِندمَا عادَ وجدَهَا قَدْ نَامتْ فَخَشِيَ أنْ يَذهبَ فتستيقظَ ولا تَجِدَهُ، وَكَرِهَ أنْ يوقظَهَا مِن نومِهَا، وظلَّ قائمًا يَحملُ الماءَ حَتَّى الصَّباح.

اذْكُرْ صورًا أُخرَى مِن البِرِّ بالوالِدينِ سَبقَ أنْ عَايشْتَهَا شَخْصيًّا أو سَمِعْتَ بِهَا؟

(١) سورة الإسراء الآية: ٢٣-٢٤.

مِنْ صُورِ بِرِّ الوَالِدَينِ بِرُّكَ بِجَدِّكَ وَجَدَّتِكَ .

نشـاط (٢)

بعدَ عودتكَ من المَدرسَة ، ودُخُولك المَنزل ، سَمعْتَ أَحَدَ إِخْوتكَ يَرفعُ صَوْتَهُ عَلى والِدَتِك ، وتَألَّمتَ .

حَاولِ التَّوصلَ إِلى حَلٍّ لِهذِه المُشكِلةِ مِن خِلالِ المُنَظِّم الآتي :

المُشْكِلةُ	خُطواتُ الحَلِّ	الحَلُّ
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثانيًا : مُعاملةُ الإِخْوةِ الكِبَارِ والصِّغَارِ

- محبّتُهُم وحبُّ الخَيرِ لَهُم .
- احترامُ الأخِ الكبيرِ وعدمُ رفعِ الصَّوتِ عَلَيهِ .
- عَدمُ زَجرِ الصَّغيرِ أو إخَافَتِه .
- مُساعَدةُ الصَّغيرِ والعَطْفِ عَلَيه .

عَنْ عَبْدِاللهِ بْنِ عُمَرَ رضي الله عنه ، أن النَّبِيَّ ﷺ قال : «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنا» (١) .

(١) سنن الترمذي، ١٩٢٠ .

نشـاط (٣)

أ. قارنْ بينَ حالِ أُسرةٍ كُلُّ أفرادِهَا مُتحابُّون، وَبينَ أُسرةٍ لا تَظهرُ المَحبَّةُ بَينَ أفرادِهَا.

حالُ الأُسرة المُتحابَّةُ	حالُ الأُسرة غَير المُتحابَّة
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ب. اُذكُرْ دليلًا مِن السُّنةِ عَلى مَحبَّةِ المُؤمِنِ لأخِيهِ المُؤمِنِ.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثالثًا : مُعاملةُ الأَقَارِبِ

عَنْ أَنَس بْنِ مالِك رضي الله عنه ، أن النَّبِيَّ ﷺ قال : «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُعَظِّمَ اللهُ رِزْقَهُ ، وَأَنْ يَمُدَّ فِي أَجَلِه فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ» (١) .

مِن صُوَرِ حُسْنِ مُعَامَلَةِ الأَقَارِبِ :

١ معاملتُهُم باحترام وتقدير .

٢ زيارتُهم والسؤالُ عنْهُم .

٣ مَدُّ يَدِ العونِ لَهم عِنْدَ الحَاجَةِ .

٤ الاستماعُ لِنصحِهِم وإرشَادِهِم مَعَ شُكرِهِم عَلى اهْتِمامِهِمْ .

نشـاط (٤)



أبْدِ رأيَكَ بالتعاونِ معَ الطلابِ في المجموعةِ حولَ المواقفِ الآتيةِ :



١ . قريبةٌ تتحدثُ دائمًا عن الآخَرينَ وتُسِيء إليهُمْ .

٢ . قريبٌ يُحسنُ التَّعاملَ معَ الأَقَارِبِ .

رابـعًـا : معامــلـةُ الخــدَمِ

رَشَا طفلةٌ في العاشرةِ من عُمرِها، طيبةُ القلبِ، ولكنَّها دائمًا ترتكبُ أخطاءً كثيرَةً، فتُغضِبُ أُسرَتهَا وصديقاتِهَا، ما رأيُكم لو نتعاونُ معًا ونساعدَ صديقتَنَا (رَشَا) بإرشادِهَا إلى الأخطاءِ الَّتي ارتَكَبَتْها؟ ونكسَبُ بذلكَ أجرَ مساعدةِ الآخرينَ، ونتعلّمُ معًا كيفَ نَنْتبِهُ إلى سُلوكِنَا ونُهذِّبهُ دائمًا .

(١) مسند أحمد (١٢٥٨٨) .

اكتشفْ أخطاءَ رَشَا فِي القِصَّةِ الآتيةِ:

استيقظتْ رشَا وهي تصرخُ... أَمينَة أَمينَة... أينَ أنْتِ؟

ركضتِ الخادمةُ المسكينةُ أمينَة نَحو رَشَا بسُرعةٍ..

ماذَا تُريدينَ يا ابْنَتِي؟

هيّا يا أَمينَة، اغْسلِي لِبَاسِي المَدرسِيِّ بسُرعَةٍ.

ماذا؟.. أغْسلُ لِباسَك المَدرسَيِّ الآنَ؟! وَلَمْ يَبْقَ سِوى سَاعةٍ واحدةٍ فقط عَلَى مَوعدِ ذهابِكِ للمَدرسَةِ.

نَعم – هيّا... لقد اتّسخَ بالأمسِ، ومِن المُستحيلِ أنْ أذهبَ به وهُوَ هكذا، ..لا بَأس هيّا، لا تُضيِّعِي الوقتَ في الحديثِ!!

ومَضتِ المسكينةُ أمينةُ مُكْرَهةً لتغسلَ لِباسَ رَشَا فجرًا في الجوِّ البَاردِ، ثُمَّ تسرعُ لِتُجففَهُ ثُمَّ تَكويهِ بسرعةٍ لِتذهبَ به رَشَا كَمَا طَلبتْ.

هَذا موقفٌ واحدٌ مِمَّا تفعلُه رشَا معَ الخَادمةِ.. ولَو أنَّكُم شَاهدتمُوهَا حينَ تُضيِّع شيئًا من أدواتِها، ثُمَّ تَظلِمُ الخَادمةَ باتِّهامِهَا بأنَّهَا هِي الَّتي أضَاعتهُ، أو عندمَا تَكسرُ الخادمةُ شيئًا دونَ قصدٍ في غُرفةِ رشَا لِتَتفاجَأَ المسكينةُ بصراخِ رشا وعويلِها لرأيتُم عجبًا.

هيّا نَنصحُ رشَا بأنْ تُحسنَ مُعاملةَ الخَادمَةِ أَمينَةَ.

١. .....

٢. .....

٣. .....

عَنْ أَنَسِ بْنِ مالِكٍ رضي الله عنه قالَ: «خَدَمْتُ النَّبِيَّ ﷺ عَشْرَ سِنِينَ، فَما قالَ لِي أُفٍّ، وَلا لِمَ صَنَعْتَ، وَلا أَلَّا صَنَعْتَ» (١).

(١) صحيح البخاري، ٦٠٣٨.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٥)

هلْ أنت حَسنُ التَّعاملِ معَ الآخَرين؟

ضعْ علامةَ (✓) داخلَ الدائرةِ للصُّور الَّتي تعبِّرُ عن السُّلوكِ الَّذي تُمارسَه.



هلْ تُساعدُ والِدتَك في إعدادِ المَائدةِ وتنظيفِهَا بَعدَ تَناولِ الطَّعَامِ؟



هلْ تَسعى إلى إسعادِ والِديكَ باستذكارِ دروسِك والتفوُّقِ في دراستِك؟



إذا مَرِضَ أحدُ أقاربِكَ هلْ تَزُورُه؟



هلْ تَعطفُ عَلى أخِيكَ الصَّغِيرِ؟



إِذا أردتَ مساعدةً من الخَادمةِ، فَهلْ تَطلبُهَا بَأدبٍ؟



هلْ تُحبِّ للآخَرينَ ما تُحبينَ لنفسك وتُعامِلَهم كمَا تُحبِّ أنْ يُعامِلُوكِ؟

ظَلِّل المربعاتِ الآتيةَ بعددِ العلاماتِ الصَّحيحةِ الَّتي وضعتَهَا:

□□□□□□

- إذا كانتِ النتيجةُ ■■■■■□ فأنتَ حَسنُ التَّعاملِ معَ الآخَرينَ.
- وإذا كانتْ ■■■■□□ فأنتَ على قدرٍ طيّبٍ من حسنِ التَّعاملِ ولكنْ عليكَ أنْ تَسعَى إلى الأَفضَلِ.
- أمَّا إذا كانتْ ■■■□□□ فأنتَ بحاجةٍ إلى مُراجعةِ سلوكِكَ والمُسارعَةُ إلى تَحسينِ مُعَاملتِكَ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

ترشيدُ اسْتهلاكِ المَاءِ

مهاراتي في الحياة

المفاهيمُ الرئيسةُ

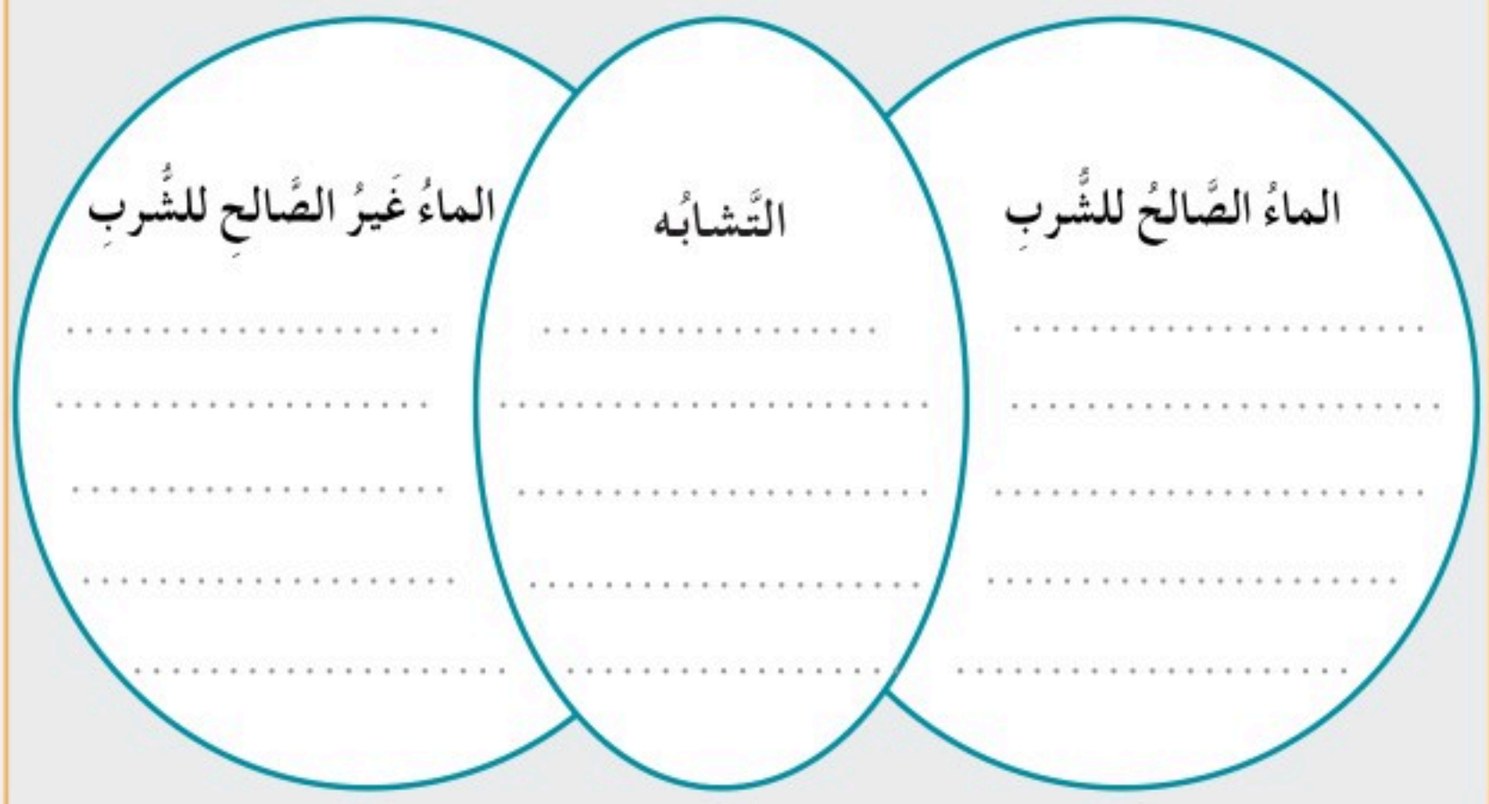
- التَّرشيدُ.
- الهَدْرُ.

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (١).

الماءُ هو أساسُ الحَياةِ عَلَى كوكبِ الأرضِ، حيثُ تحتاجُ إليه جميعُ الكائناتِ الحيَّةِ بلا استثناءٍ، ودونِه لا تُوجدُ حياةٌ للإنسانِ والحَيوانِ والنَّبَاتِ.

نشاط (١)

قارنْ بينَ الماءِ الصَّالحِ للشربِ والمَاءِ غيرِ الصَّالحِ للشُّربِ، مِن حيثُ المَصدرِ والفَائدَةِ.



(١) سورة الأنبياء: ٣٠.

يَحتوي جسمُ الإنسانِ عَلَى حوالِي ٧٠ ٪ مِن المَاءِ، أيْ مَا يعادلُ ثُلثَيْ جسمِ الإنسَانِ.

تبذلُ حكومتُنَا الرَّشيدةُ الغَاليَ والنفيسَ من أجلِ توفيرِ المِيَاهِ الصَّالحةِ للشُّربِ، وأحدُ أهمِّ أهدافِهَا الإستراتيجيةِ (ضمانُ استفادةٍ مُستَدامَةٍ من المَواردِ المَائيَّةِ)، لذلك فإنَّنَا جميعًا مسؤولونَ عَن ترشيدِ استهلاكِ المَاءِ، امتثالًا لأمرِ الرَّسولِ ﷺ في حَديثِ عَبدِاللهِ بن عَمْرو رضي الله عنه قَالَ أنَّ رسولَ اللهِ ﷺ مرَّ بسعدٍ وهو يتوضَّأُ، فقالَ: «مَا هذا السَّرفُ»، فقالَ: أفِي الوضوءِ إسرافٌ، قالَ: «نعمْ، وإنْ كنتَ على نهرٍ جارٍ» (١).

نشـاط (٢)

صِفْ، مستعينًا بمعلوماتِ أحدِ كبارِ السِّنِّ في أسرتِكَ؛ جَدِّكَ أو جَدَّتِكَ؛ كيفَ كانَ النَّاسُ يحصُلونَ عَلى المَاءِ قَديمًا؟

.....

.....

(١) سنن ابن ماجه (٤٢٥).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أوَّلًا: طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ داخلَ المنزِلِ



يهدفُ البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قَطْرَة» لزيادةِ وعي الحلولِ الممكنةِ لتقليلِ وخفضِ استهلاكِ الفردِ من المِياهِ إلى ٢٠٠ لترٍ يوميًا بحلولِ عام ٢٠٣٠، وهو أمرٌ حاسمٌ لتحقيقِ الازدهارِ الاقتصاديِّ للمملكةِ على المدى الطويلِ. وللمزيدِ من المعلوماتِ حولَ برنامج «قَطْرَة» يُمكنكَ مشاهدةُ الأفلامِ الوثائقيةِ على الرابطِ الآتي:

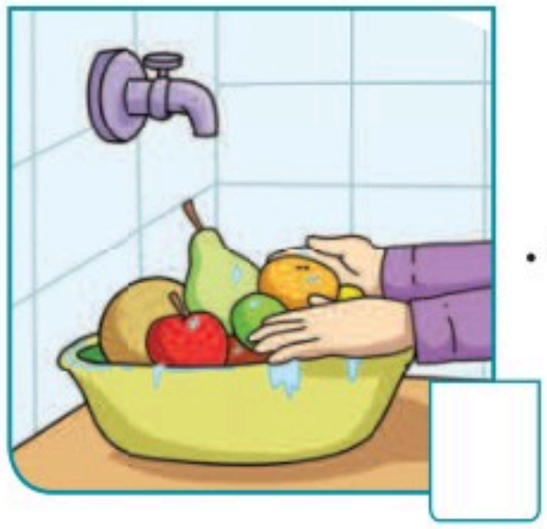
مائي
MAEE

ضعْ علامةَ (✓) أسفلَ الصُّورِ الَّتي تَدلُّ على تَرشيدِ استهلاكِ المَاءِ :



الاسْتِحْمَامُ .





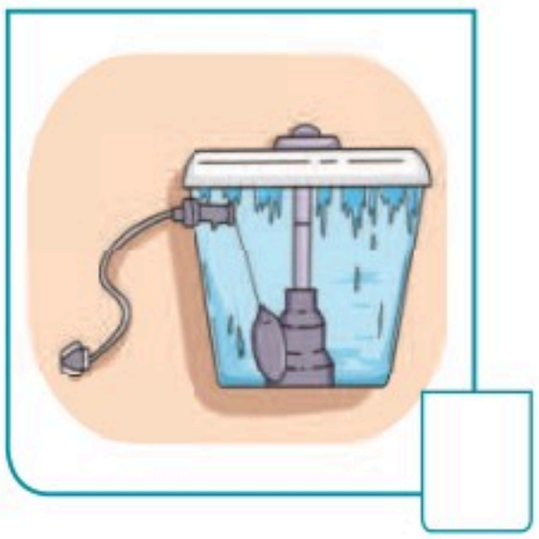
تنظيفُ الفواكهِ والخُضروَاتِ .





تنظيفُ الأسْنَانِ .





صُندوقُ الطَّردِ .



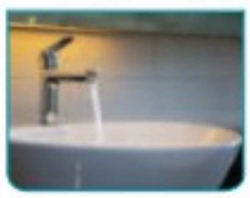
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مِن إسهاماتِ وزارةِ البيئةِ والمياهِ والزِّراعةِ إعدادُ حملاتِ التَّرشيدِ الوَطنيةِ بهدفِ رفعِ الوعي الاجتماعيِّ حولَ أهميةِ المحافظةِ على المياهِ في ظِلِّ ما تُعانِيهُ المملكةُ مِن وقوعِهَا فِي نِطاقِ المناطقِ الجَّافةِ والشَّحيحةِ للمياهِ والأمطارِ، من خلالِ تنظيمِ مَعرضٍ دائمٍ للتوعيةِ والتَّرشيدِ ومعرضٍ لمبيعاتِ أدواتِ التَّرشيد، ومعرضٍ متنقلٍ للمشاركةِ في المناسباتِ الوطنيةِ والإقليميةِ والعالمية.

وللحصولِ على المزيدِ من المعلوماتِ حولَ هذه الجهودِ يُمكنُكَ الدُّخولُ علَى المَوقعِ الرَّسمِيِّ للوزارةِ على الرَّابطِ الآتي:

نشـاط (٣)

صِلْ بينَ الأداةِ ومكانِ تركيبِهَا فِي الجَدولِ الآتِي:

الأَدَاةُ	مكانُ تَركِيبِهَا
	
	
	

نحققُ استدامةً بيئيةً: «سنعملُ على الاستثمارِالأمثلِ لثرواتِنَا المَائيَّةِ عبَر التَّرشِيدِ واستخدامِ المياهِ المعالجةِ والمُتجدِّدَة».

كُنْ عونًا لوطنِكَ في تحقيقِ الرؤيةِ بترشيدِ استهلاكِ الماء، واطلبْ من والديكَ تفقُّدَ تمديداتِ الماءِ والخَزَّانِ والمسارعةِ بإصلاحِ التَّسرباتِ المنزليَّةِ، ووجِّه النَّصيحةَ دائمًا لِمن غفلَ عن هذه الثَّروةِ الغَاليةِ، وأخْطأَ في استعمَالِهَا.

نشـاط (٤)

مَاذَا سيحدثُ إنْ أهدرنَا المَاءَ يوميًّا ؟

إذَا أردتَ أنْ تعرفَ النتيجةَ فتابعِ الخطواتِ الآتيةَ :

- اتَّجه مُربعينِ شرقًا – ثُمَّ مُربعًا شَمالًا .
- ثمَّ اتَّجه ثلاثةَ مربعاتٍ غربًا – ثُمَّ مُربعينِ شمالًا .
- ثُمَّ اتَّجَه مُربعينِ شرقًا – ثُمَّ مُربعًا جَنوبًا .
- ثُمَّ اتَّجِه مُربعًا شَرقًا – ثُمَّ مُربعًا شمالًا .





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثانيًا : طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ خارجَ المنزِلِ

اقترحْ أكبرَ قدرٍ مُمكنٍ مِن الحُلولِ لِمعالجَةِ مُشكلةِ الإسرافِ في المَاءِ بالصُّورِ الآتيةِ :

المشكلةُ	الحلُ
	....
	....
	....

هلْ تعْلَم

أنَّ رقمَ هاتفِ طوارئِ المياهِ في المملكةِ هو (٩٣٩) وتُقَدِّمُ مِنْ خلالِه مجموعةً كبيرةً من الخدماتِ الضَّروريَّةِ في مجالِ إصلاحِ الأعطالِ وغيرِها منَ الخدماتِ الأُخرَى.

نشـاط (٥)





تعاونْ معَ مجموعتِك باختيارِ المهمةِ المُناسبةِ لَكَ (كاتبٌ - قارئٌ - منظمٌ للمهامِ - مديرٌ للوقتِ - قائدٌ) لتنفيذِ الآتي :

أ كتابةُ أسماءِ الصُّورِ الآتيةِ في المربَّعاتِ المُقابِلةِ، ثُمَّ جَمعُ أحرفِ المربَّعاتِ المُظلَّلةِ حسبَ تسلسلِ الأرقامِ، وإكمالِ شعارِ البرنامجِ، هلْ تعرفُ إلامَ يَرمزُ هذا الشِّعَارُ؟

ب إضافةُ الصُّورةِ المُناسبةِ للشِّعَارِ وتعليقِه فِي فِناءِ المَدرسَةِ.



١



٢



١



٢



٣



٤

الحَياةُ في .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٦)

دخلتَ دورةَ المياهِ في المدرسةِ، فرأيْتَ الصُّنبورَ مفتوحًا والماءُ ينزلُ منه بِغزارةٍ دونَ فائدةٍ، تألمتَ بالطَّبعِ لهذَا المَنظرِ.

دوِّن اقتراحَاتكَ لمعالجةِ هذه المُشكلةِ مُستعينًا بالمُنظِّم التخطيطيِّ الآتي:

المُشكِلةُ	خُطواتُ الحَلِّ	الحَلُّ
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

ترشيدُ استهلاكِ الكهرُباءِ

المفاهيمُ الرئيسةُ

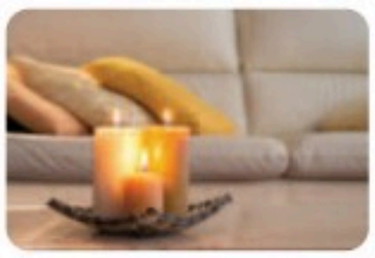
- الإسرافُ.
- الذَّروةُ.

الكهرباءُ من نعمِ اللهِ العظيمةِ الَّتي امتنَّ بها علينا حتَّى أصبحتْ من أساسياتِ حياتِنَا، وليسَ أدلُّ على أهميتِهَا مِن أنَّها تُوفِّرُ لنَا في معيشتِنَا الرَّاحةَ في كلِّ شيءٍ بلْ وفي كلِّ مكانٍ، فلنستمتعْ بها ولا نَنْسَى أنَّ ما نقطفُه بلمسةٍ واحدةٍ هو ثمرةُ جهودٍ كبيرةٍ، ولنَتذكَّرْ أنَّ دوامَ هذه النِّعمةِ يكونُ بشكرِ اللهِ -تعالى- وذلكَ بالمحافظةِ عليهَا وصِيانتِهَا. وتَسعَى بلادُنَا إلى إنتاجِ كمياتٍ ضخمةٍ من الكهرَباءِ عبرَ مشروعِ الطَّاقةِ الشَّمسيَّةِ النَّظيفةِ بحلولِ عام ٢٠٣٠، لتصبحَ أكبرَ منتجٍ للطاقةِ الشَّمسيَّةِ فِي العَالَمِ.

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ﴾ (١).

● استخدمَ الإنسانُ أشكالًا عديدةً للضَّوءِ، مِنهَا:









مَا أهميةُ الكهرُباءِ في حَياتِنَا؟ وضِّحْ ذَلكَ.

(١) سورة الأعراف: ٣١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)



تخيَّلِ الحياةَ بلا كهرُباء، صِفْ ذَلكَ.

.....

.....

.....

ترشيدُ الكهرُباءِ :

استخدامُ أقلِّ قدرٍ مُمكنٍ مِن الكهرُباءِ عندَ الحَاجَةِ.

الهدفُ مِن التَّرشِيد :

١. تخفيفُ الأحمالِ الزَّائدةِ على مَحطَّاتِ الكهرُباءِ وهَذا يُؤدِّي إلى :

أ. عدمِ انقطاعِ التَّيارِ. ب. وُصولِ التَّيَّارِ الكهرُبائيِّ لمشتركِينَ جُدُدٍ.

٢. الابتعادُ عَن الإسرَافِ.

٣. التَّقليلُ مِن تَكلفةِ فَاتورةِ الكهرُبَاءِ.

نشـاط (٢)



بالتَّعاونِ مع مجموعَتِكَ اكتبْ أكبرَ عددٍ من الفَوائدِ الَّتِي تَعودُ عَلَى الأفرادِ والمُجتمعِ مِنْ ترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ. ثُمَّ اعرضْهَا عَلَى المُعلِّمِ.



.....

.....

.....

الاقتصادُ في استهلاكِ الكهرباءِ دليلُ وعْي المُواطنِينَ واهْتمامِهِم.

طرائقُ ترشيدِ الكهرُباءِ:

أوَّلًا: داخلَ المنزِل:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أ استخلصِ الإجراءاتِ الَّتي اتَّخذهَا أفرادُ الأسرةِ للتَّوفيرِ في فَاتورةِ الكهرُباءِ .

.....

.....

.....

ب ضعْ عنوانًا مُناسبًا للقصَّة : .....

ج ما النَّتائجُ الإيجابيةُ الَّتي كَسِبتْها هَذه الأسرةُ في مجالِ استهلاكِ الكهرُباءِ؟

.....

وقتُ الذَّروةِ :



الوقتُ الَّذي يَزدادُ فيهِ استعمالُ الكهرُباءِ وخاصةً مَا بينَ السَّاعةِ الواحِدةِ ظهرًا والسَّاعةِ الخَامسَةِ مساءً .

نشـاط (٣)

اكتبْ أسـماءَ الأجهزةِ الَّتي تعملُ بالكهرُباءِ في بَيتكَ، ثُمَّ اُذكرِ الغايةَ من استخدامِهَا وإمكانيَّةَ الاستغناءِ عَنهَا .

اسمُ الجهازِ	استخداماتُه	الاستغناءُ عَنْه نعم / لا

لقد انقطعَ التيَّارُ الكهربائيُّ،
ولا أستطيعُ غسلَ ثيابِي.

كيفَ أستذكرُ دروسِي
وأكتبُ واجبَاتِي؟!



وأنا لا أستطيعُ أنْ
أكويَ ملابِسِي.

لا يمكنُني النَّومَ في
هذا الجَوِّ الحارِّ.

● فِي رأيكَ ما السَّببُ الَّذِي أدَّى إلى انقِطاعِ التَّيَّارِ الكهرُبائِي؟

.....

.....

● ما الواجِبُ عَلينَا عَمَلُه حتَّى لَا نَتعرَّضَ لمثلِ هَذا المَوقِفِ؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

بُني



مُساهمتُكَ في تقليلِ استهلاكِ الكهرُباءِ مِن خلالِ التَّخطيطِ الجَيِّدِ أثناءِ وقتِ الذَّروةِ مِن (١–٥) مساءً ضمانٌ لاستمراريَّةِ الخِدْمَة.

إنَّ لتخطيطِ المَبْنى دورًا في تعديلِ درجةِ الحرارةِ وبالتَّالي تقليلِ استهلاكِ الكهرُباء.

نشاط (٤)

استعنْ بوالديك لمعرفةِ التَّدابيرِ الَّتي تُسهمُ فِي خفضِ فاتورةِ الاستهلاكِ الكهرُبائِيِّ عندَ بِناءِ المَسْكَنِ.



.....

.....

ساعةُ الأرضِ هي حدثٌ عالميٌّ سنويٌّ يتمُّ خلالَهُ تشجيعُ الأفرادِ والمجتمعاتِ على إطفاءِ الأضواءِ والأجهزةِ الإلكترونيَّةِ غيرِ الضَّروريَّةِ مدةَ ساعةٍ واحدةٍ من السَّاعةِ ٨:٣٠ حتَّى ٩:٣٠ مساءً في توقيتِ الدولةِ المحليِّ في شهرِ مارسَ، وذلك بهدفِ ترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ ورفعِ الوعيِ بخطرِ التغيرِ المناخيِّ.

ثانيًا: خارجُ المنزِلِ:

لا يقتصرُ ترشيدُ استهلاكِ الكهرباءِ على المنزلِ فقطْ، بلْ ينبغي التَّرشيدُ في كلِّ مكانٍ؛ في المدرسةِ والمُصلَّى والمَكتبِ والمَصنعِ والشَّارعِ... إلخ.

إيادُ طالبٌ في الصَّفِ الرابعِ، يُحبُّ مدرستَهُ ويحرصُ عَليها، فَتراهُ بعد انتهاءِ الدَّرسِ وخروجِ زملائِه من الصَّفِ يقومُ بإغلاقِ مفاتيحَ الإضاءةِ والمكيفاتِ يوميًّا، ولهذَا اختارَهُ مديرُ المدرسةِ ومُعلموُه ليفوزَ بلقبِ (الطالبِ المُرشِّدِ للكهرباءِ) وقدْ كرَّمَهُ مديرُ المدرسةِ أمامَ جميعِ الطلابِ، وسلَّمَهُ جائزةَ هذا العَامِ، وحثَّ زملاءَهُ عَلى الاقتِداءِ بِهِ في المُحافظةِ عَلى الكهرُباءِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

اقترحْ طرائقَ فعّالةً لترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ في مَدرستِكَ.

.....

نشـاط (٥)



(التَّرشيدُ في الاستهلاكِ الكهرُبائيِّ واجبٌ دينيٌ ومطلبٌ وطنيٌ وسلوكٌ حضاريٌّ)

في ضوءِ العبارةِ السابقةِ اكتبْ ثلاثَ عباراتٍ إرشاديَّةٍ لترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ، ثُمَّ عَلِّقهَا فِي صَفِّكَ.

نشـاط (٦)



بالتَّعاونِ مع مجموعتِك، صمِّم شِعارًا لترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ، ثُمَّ عَلِّقْهُ في فِناءِ مدرستِكَ.



لا تَستخدمِ الجهازَ الكهربائِيَّ وهُو مُبللٌ أو بالقُربِ مِن المَاءِ.

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ، وعلامةَ (×) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحةِ، معِ تصحيحِ الخطأ :

أ الدُّعاءُ للوالِدَين بالمغفرةِ والرَّحمَة .

. . . . . .

ب رفعُ الصَّوتِ على الأخِ الكبيرِ .

. . . . . .

جـ وضعُ الطُّوبِ فِي صَندوقِ طَردِ المِرحَاضِ .

. . . . . .

د غَسلُ المنزِلِ بالماءِ الجَارِي يوميًا .

. . . . . .

هـ استخدامُ جهازِ أتومَاتِيك لإقفالِ الدَّائرةِ الكهرُبائيَّةِ عِندَ مِلءِ الخزَّانِ .

. . . . . .

و تركُ المكيِّفِ مفتوحًا دونَ حاجَةٍ يزيدُ مِن استهلاكِ الكَهرُباءِ .

. . . . . .

ز تشغيلُ السَّخّانِ طوالَ العامِ يقلِّلُ منَ استهلاكِ الكهرُباءِ .

. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ أجبْ عَن مَا يَأتِي :

■ اكتبْ بطاقةَ توعيةٍ عن ترشيدِ استهلاكِ الماءِ إسهامًا مِنكَ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠ لتحقيقِ استدامةِ الموارِدِ المائيَّةِ ، واعرضْهَا فِي لَوحةِ إعلاناتِ المدرسةِ . يُمكنكَ مُشاهدةُ الأفلامِ الوَثائقيَّةِ عَلَى الرَّابطِ الآتي :

مائي MAEE

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

٣ اُنظرْ إلى الصُّورتين ثُمَّ قَارنْ بينهُمَا :





. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

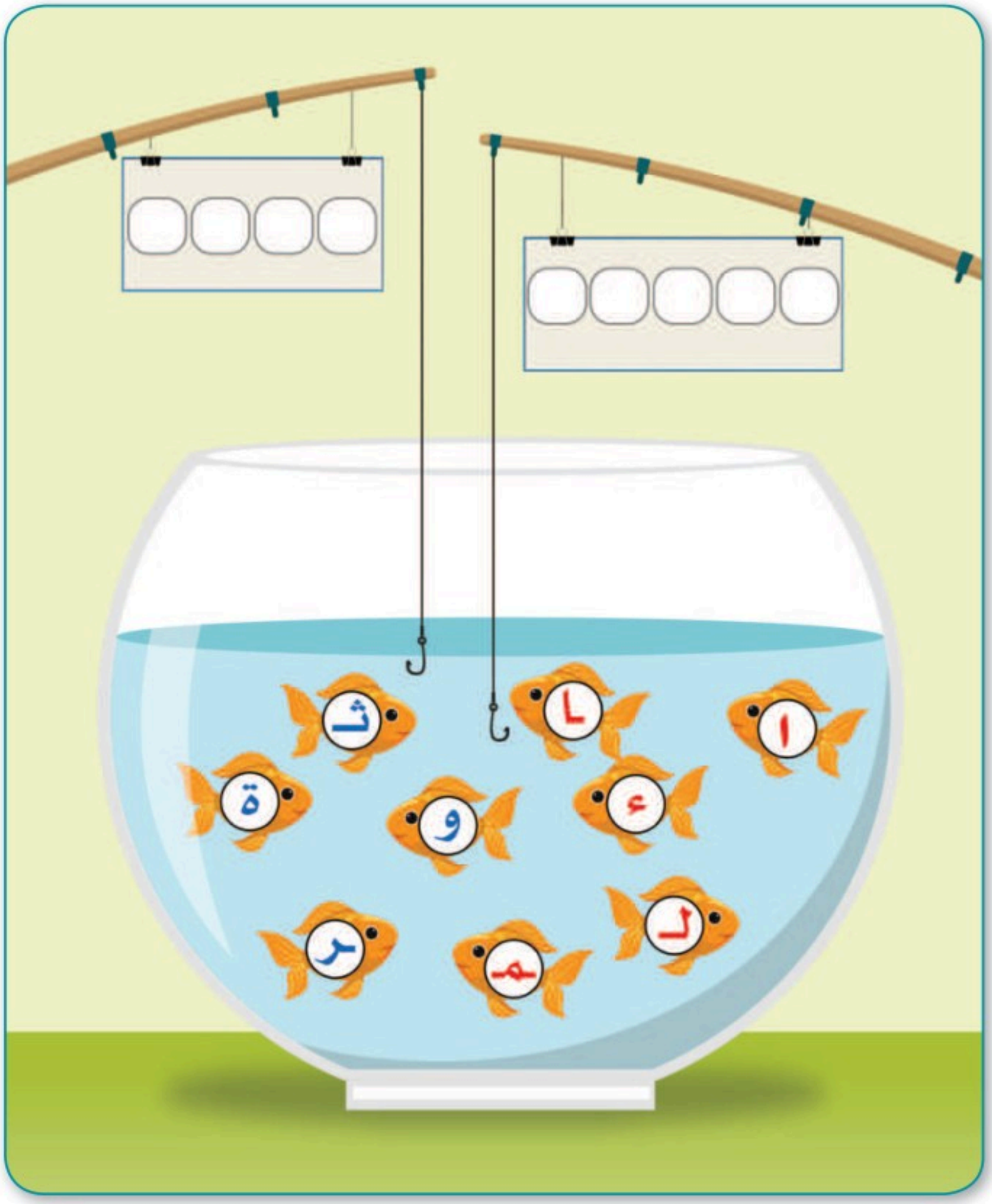
. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٤ اصطدِ الأسماكَ وكوِّنِ الكلماتِ، ثُمَّ اكتبْ الجملةَ :



الجملةُ : .....

٥ حدّد الإِجابةَ الصَّحيحةَ منْ بينِ الإِجاباتِ المتعددةِ :

■ وقتُ الذَّروةِ لاستخدامِ الطَّاقةِ الكهربائِيَّة مِن :

أ السَّاعَةِ ١٠ صباحًا – ٣ مساءً.

ب السَّاعَةِ ١ ظهرًا – ٥ مساءً.

ج السَّاعَةِ ٥ مساءً – ٩ مساءً.

د السَّاعَةِ ٦ صباحًا – ١٢ ظهرًا.

■ الأجهزةُ الكهربائيَّةُ الأكثرُ استهلاكًا للكهرُباءِ هي :

أ المروحةُ.

ب التِّلفازُ.

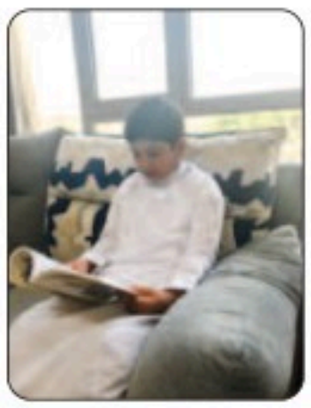
ج المِصبَاحُ.

د الفُرنُ الكهربَائيُّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٦ كوِّن جملةً مفيدةً من الكلماتِ المبعثرةِ في كلِّ صفٍ، ثُمَّ دوِّن كلَّ جملةٍ تحتَ الصُّورةِ المُناسبةِ لَهَا :

١	أحمد	بالإضاءة	النَّهار	يقرأ	الطَّبيعيَّة	في
٢	عند عدم	والتكييف	الإضاءة	قفل	الحاجة إليها	
٣	الإلكترونية	قفل	بعد	عدم	الألعاب	الانتهاء منها
٤	في	حالة	السَّخان	فصل	عن	الكهرباء
			استخدامه	عدم		



١ .....
.....



٢ .....
.....



٣ .....
.....



٤ .....
.....

٧ عَلِّقْ عَلى هَذه الصُّورة بمَا يفيدُ فى ترشيد استهلاك الكهرُبَاء :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

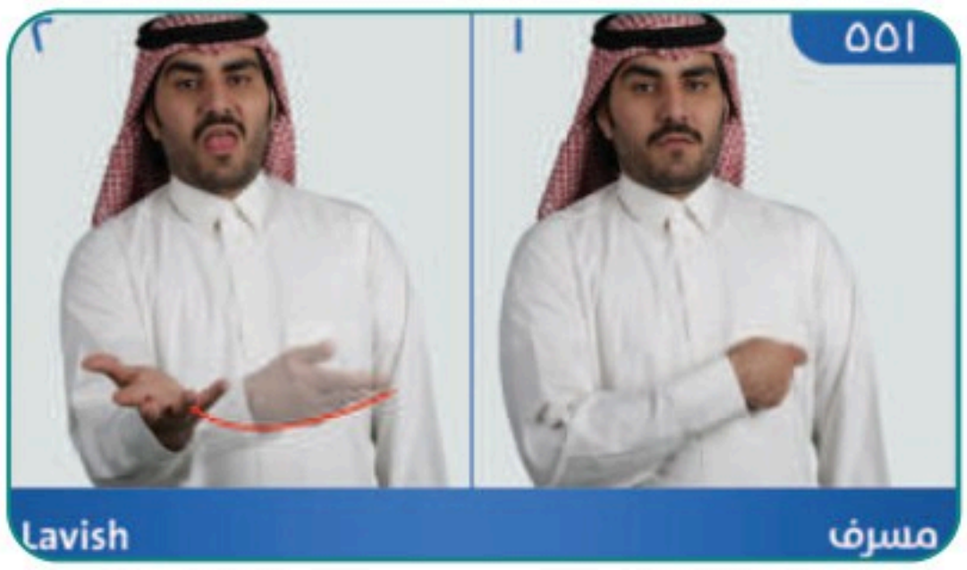
٨ صِل كلَّ عبارةٍ بنصفِهَا الآخرِ فيمَا يأتِي :

تركُ بابِ الثلاجةِ مفتوحًا يجعلُهَا	لمنعِ ارتفاعِ درجةِ حرارةِ الغُرفةِ .
أُغلقُ البابَ والنوافذَ وأُسدلُ السَّتائرَ	يزيدُ من استهلاكِ الكهرُبَاءِ .
تركُ المكيِّفِ مفتوحًا دونَ حَاجَةٍ	تتعطلُ سريعًا ويزيدُ من استهلاكِ الكهُربَاءِ .



مهاراتي في الحياةِ

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







المصدرُ: الجمعيةُ السعوديةُ للإعاقةِ السمعيةِ (٢٠١٨). قاموسُ لغةِ الإشارةِ السعوديةِ، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446