

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

بمؤازرة مناهج وزارة التعليم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

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.



أسرتي العزيزة.



معلومات إثرائية.



أناشيد يسيرة تُقدم للمتعلم لتأكيد مفاهيم الدرس وإضفاء روح المرح، ولا يُطلب منه حفظها، بل يُردها 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	الامساك بالقلم حمل 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 تضمنين 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

◀ الإفْسَاكُ بِالْقَلَمِ

◀ حَمْلُ الْحَقِيبَةِ

◀ الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ

- ◆ أَنْ يُمْسِكَ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.
- ◆ أَنْ يَحْمِلَ الْحَقِيْبَةَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ الْجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.





الإمساك بالقلم

بِمَ نَكْتُبُ؟

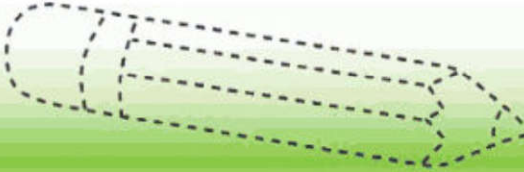
المفاهيم الرئيسة:

• القلم.

• الإمساك بالقلم.



أكمل الشكل الآتي:



قال تعالى: ﴿رَبِّ الْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ﴾^(١)

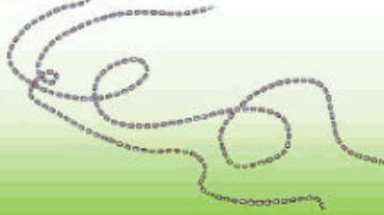


♦ ألاحظ الشكل الآتي ، ثم أمسك القلم بطريقة صحيحة.

(١) سورة القلم الآية رقم (١)



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



مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ أُمْسَكْتُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ؟
سيكون خطي سيئاً



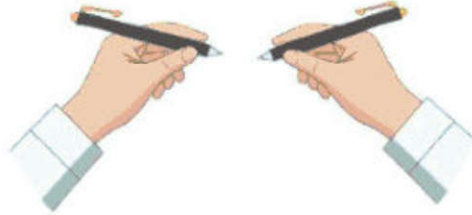
لِسَلَامَةِ يَدَيَّ وَجَمَالَ خَطِّي، أُمْسِكُ قَلَمِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



♦ أَتَجَنَّبُ الْإِمْسَاكَ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ:



هُنَاكَ مَنْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُمْنَى وَآخَرُونَ يَكْتُبُونَ بِالْيَدِ الْيُسْرَى:



أَلَا حِظُّ الطُّلَّابِ 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؟

يَتَشَوِّهُ شَكْلَ الطَّاوِلَاتِ وَالجُدْرَانِ يَصْبِحُ
شَكْلُهَا بِشَع



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

◆ الإِمْسَاكُ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ يَدِكَ.

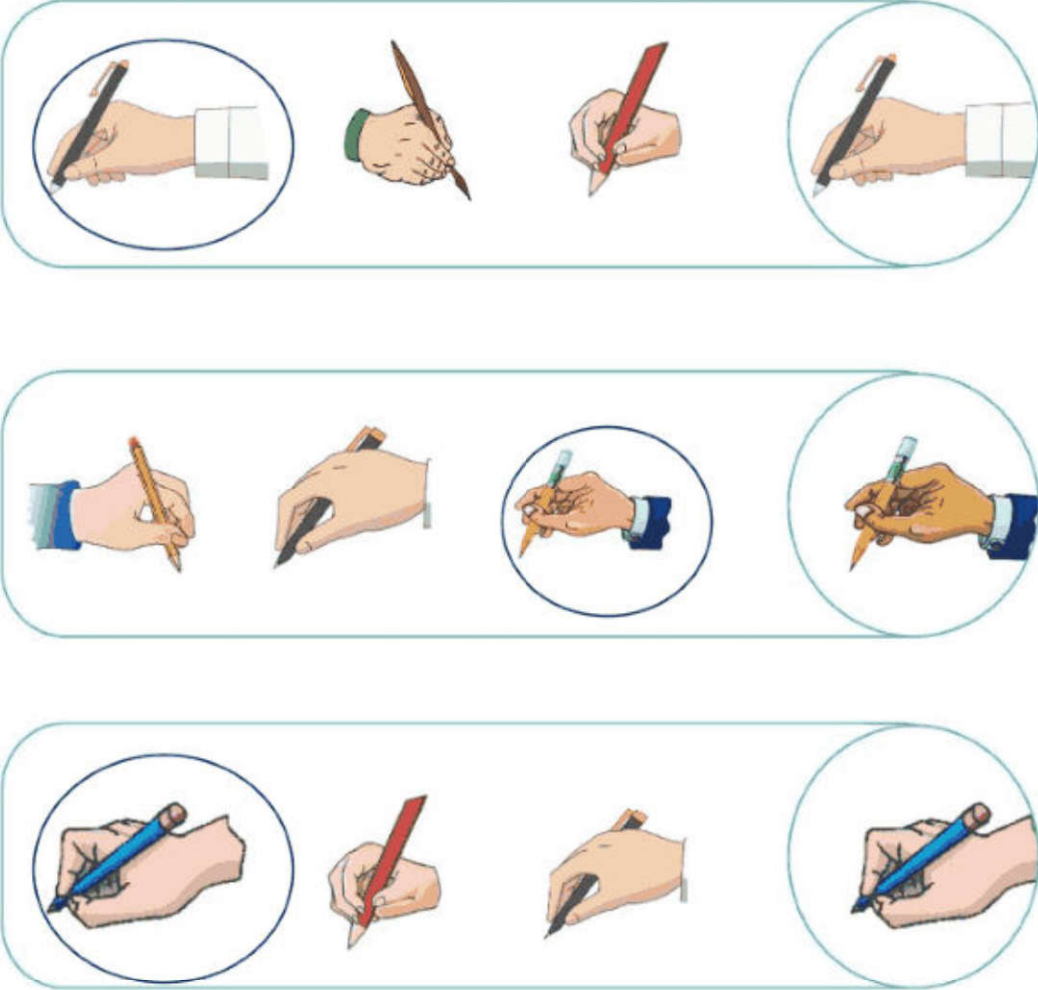
◆ التَّدْرِبُ عَلَى الْكِتَابَةِ يُكْسِبُكَ خَطًّا جَمِيلًا.

◆ تَجَنَّبِ الرُّكُضَ حَامِلًا بِيَدِكَ قَلَمَ رِصَاصٍ.

١ أحيط الصورة الصحيحة بدائرة:



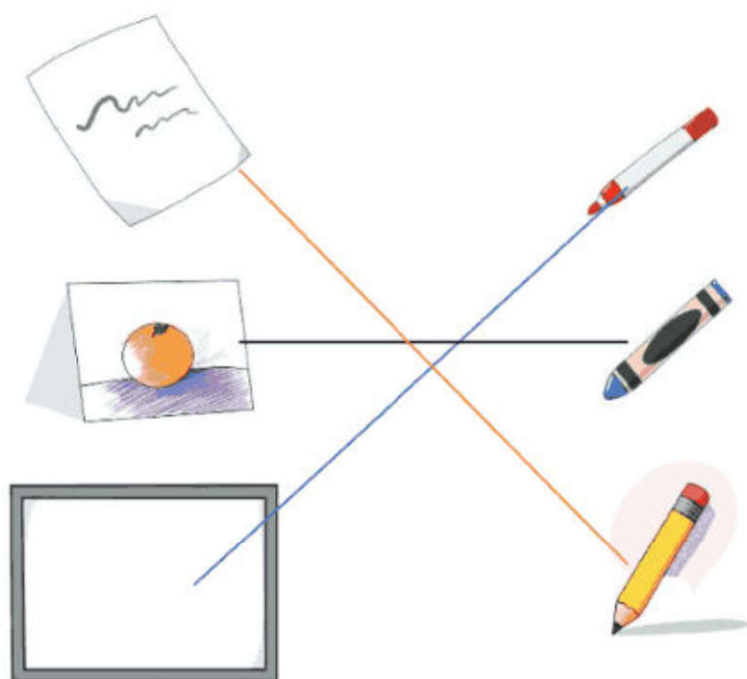
١ أحيط الصورة المماثلة للصورة الأولى بدائرة:



٢ أُمْسِكُ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَكْتُبُ اسْمِي:

.....

٤ أَصِلْ بَيْنَ الْأَقْلَامِ الْأَتِيَةِ وَاسْتَخْدَامَاتِهَا:





حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ

لِمَ يُوجَدُ لَدَيْنَا حَقَائِبُ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الحقيبة.
- الحقيبة المثالية.
- حمل الحقيبة.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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

نَشَاطٌ: عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي 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 تُفَضِّلُ، وَلِمَاذَا؟



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:

اِقْرَأْ لِأَبْنَائِكُمَا مُوَاصِفَاتِ الْحَقِيقَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ كَمَا وَرَدَتْ فِي مَوْعِ



الْهَيْئَةِ السُّعُودِيَّةِ لِلْمُوَاصِفَاتِ وَالْمَقَائِيسِ وَالْجُودَةِ:

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

مُوَاصِفَاتُ حَقِيقَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ الْمِثَالِيَّةِ:

♦ أَنْ تَكُونَ خَفِيفَةً الْوِزْنَ.

♦ أَنْ تُغَطِّيَ مَسَافَةً مِنْ أَعْلَى ظَهْرِي لِنَهَايَةِ الْأَضْلَعِ.

♦ أَنْ تَكُونَ أَحْزَمَةً الْكَتِفِ عَرِيضَةً وَمُبْطَنَةً بِمَادَّةٍ لَيِّنَةٍ.

♦ أَلَّا يَتَجَاوَزَ عَرْضُهَا عَرْضَ كَتِفِي.



افْتَرَضْ أَنَّ حَقِيقَتَكَ الْمَدْرَسِيَّةَ تَمَزَّقَتْ.

كَيْفَ يُمَكِّنُكَ حَمْلُ كُتُبِكَ وَأَدَوَاتِكَ الْمَدْرَسِيَّةِ؟



♦ أَحْمِلْ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ كَمَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



♦ اتَّجَنَّبْ حَمْلَ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ كَمَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:

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



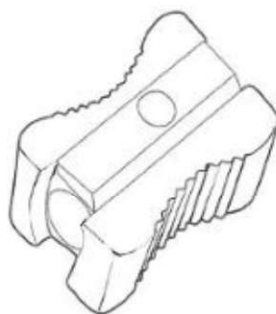
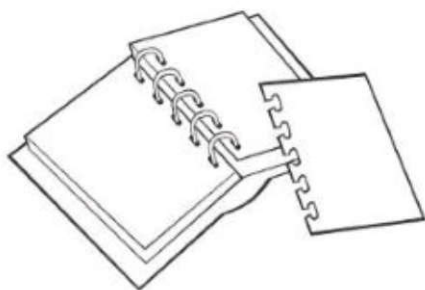
إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ وَجِبُّكَ الْمَدْرَسِيَّةَ لَا تُوضِعْ مَعَ كُتُبِكَ وَأَدَوَاتِكَ فِي الْحَقِيبَةِ.
- ◆ التَّرْتِيبُ اليَوْمِيُّ لِلْحَقِيبَةِ يَجْعَلُكَ مُنْظَمًا، 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 أضع خطأ تحت التصرف السليم:



١ أَلُونُ أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ:





الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِفْ مَا تُشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ.

المفاهيم الرئيسة:

- الجلوس.
- الجلوس الصحيح.



♦ أَيُّ الْجَلَسَاتِ الْآتِيَةِ صَحِيحَةٌ؟



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَاةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ)
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ 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 لظَهْرِ الْمَقْعَدِ.



◆ الْمَقْعَدُ وُضِعَ لِي وَلَيْسَ لِلْحَقِيبَةِ.



أُطَبِّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ عَلَى الْكُرْسِيِّ فِي الصَّفِّ.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ عَلَى الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:

لِمَ يُحَذَّرُ الْمُخْتَصُّونَ مِنَ الْجُلُوسِ غَيْرِ الصَّحِيحِ؟

الجلوس بطريقة غير صحيحة تؤثر على سلامة

العمود الفقري



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



لَمْ يَجِبْ عَلَيَّ الْجُلُوسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



لنحافظ على سلامة عامودنا الفقري

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَب / عَزِيزَتِي الْأُمُّ، أَرْشِدَا أَبْنَاءَكُمْ إِلَى تَغْيِيرِ وَضْعِيَّةِ الْجُلُوسِ كُلِّ (٣٠) دَقِيقَةً عَلَى الْأَقْلَى ؛ وَذَلِكَ بِالْوُقُوفِ أَوْ الْمَشْيِ .



أَشْرِكْ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي التَّعْلِيقِ عَلَى الصُّورِ الْآتِيَةِ:



أَخْتَبِرُ نَفْسِي:

لا نعم



أَقْرَأُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:

١. أَطَبَّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.

٢. أَنْصَحُ مَنْ يَجْلِسُ جِلْسَةً خَاطِئَةً.

٣. أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

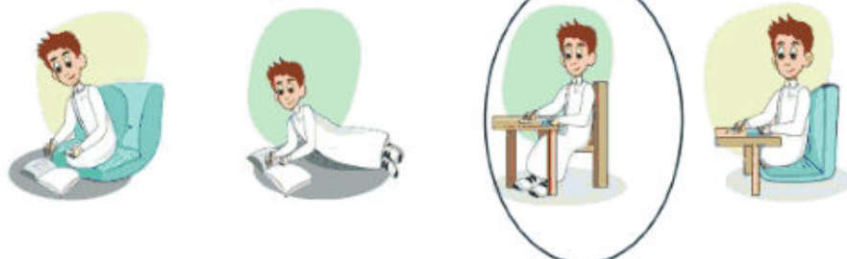


أَقْرَحُ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطَبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ.

عند طاولة المذاكرة وعند مقعد السيارة وعند ركوب الطائرة



أرسم دائرة حول الأشكال الصحيحة:



السبب والنتيجة

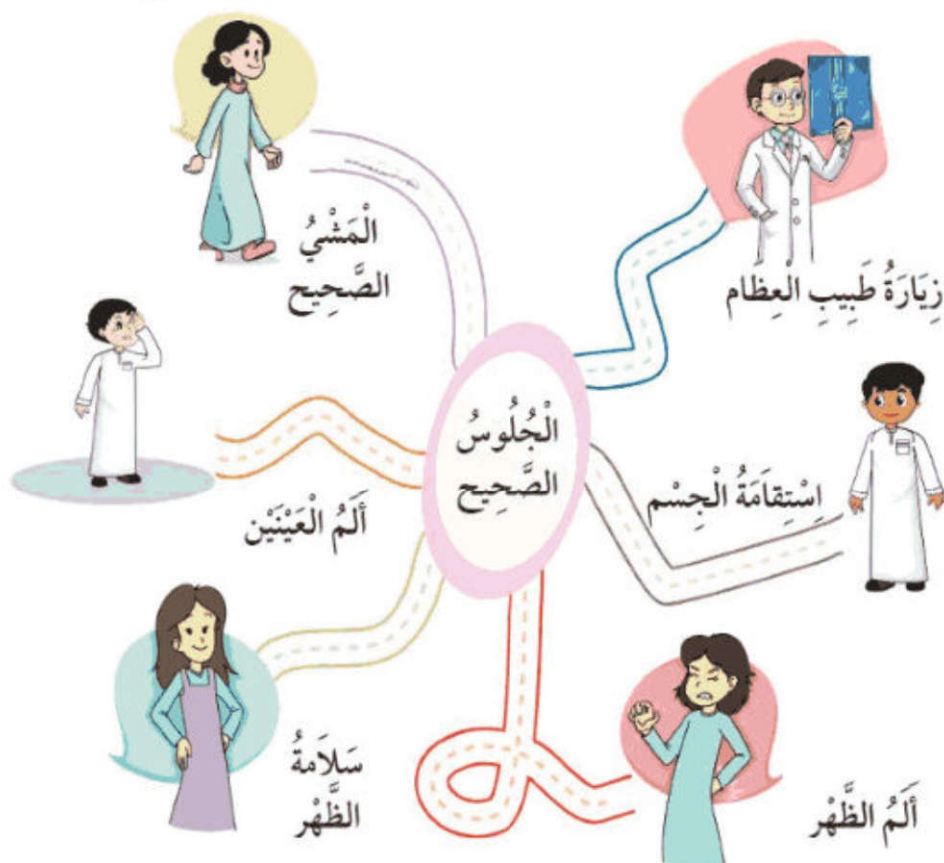
يساعدك على الفهم.

الجلوس الصحيح
والاستماع للمعلم

يؤثر في سلامة ظهرك
وعينيك.

الجلوس طويلاً أمام
التلفاز والحاسوب

١ أَلُوْنُ الطَّرِيْقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيْحِ:

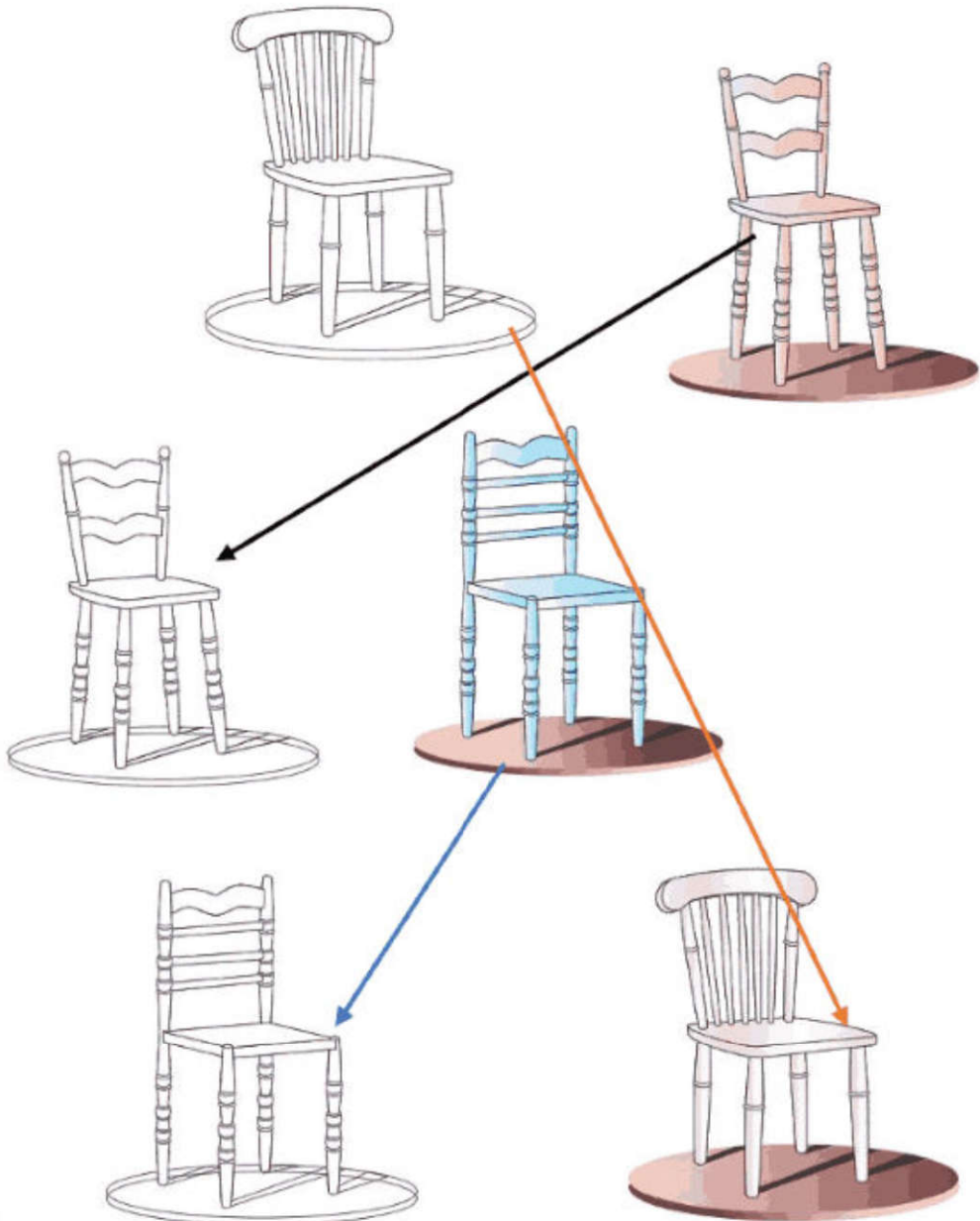


٢ مَا الشَّيْءُ الَّذِي لَهُ أَرْبَعُ أَرْجُلٍ، لَكِنَّهُ لَا يَمْشِي؟

الْكُرْسِيُّ



٢ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه :



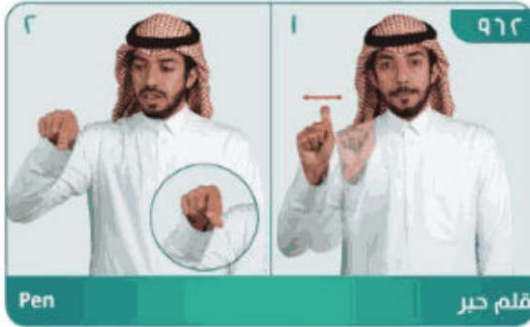


وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



المصادر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

شَخْصِيَّتِي

◀ مَنْ أَنَا؟

◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

◀ كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

شخصيتي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُعَبِّرَ عَنْ نَفْسِهِ بِثِقَةٍ.
- ◆ أَنْ يُجِيدَ التَّصَرُّفَ الصَّحِيحَ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيْهِ الْآخَرُونَ.
- ◆ أَنْ يُوضِّحَ التَّصَرُّفَ السَّلِيمَ ، إِذَا نَسِيَ وَجَبَّتُهُ أَوْ أَدَوَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةَ.
- ◆ أَنْ يَتَصَرَّفَ بِهَدْوٍ فِي وَقْتِ رَاحَةِ الْعَائِلَةِ.
- ◆ أَنْ يَعْتَذِرَ إِذَا بَدَرَ مِنْهُ خَطَأً.



مَنْ أَنَا؟

مَا الشَّيْءُ الَّذِي أَمْلِكُهُ
وَيَسْتَخْدِمُهُ غَيْرِي أَكْثَرَ مِنِّي؟

المفاهيم الرئيسة:

- الاسم.
- العمر.
- الجنسية.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفَ أُعَرِّفُ بِنَفْسِي وَهَذَا نَشَاطٌ
نَسْعَدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ: سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى التَّعْرِيفِ بِأَنْفُسِهِمْ مِنْ
خِلَالِ كِتَابَةِ أَسْمَائِهِمْ كَامِلَةً بِشَكْلِ صَحِيحٍ:

اسْمُ الْعَائِلَةِ

اسْمُ الْأَبِ

الاسْمُ الْأَوَّلُ

.....

.....

.....

♦ لِكُلِّ شَخْصٍ اسْمٌ نَعْرِفُهُ بِهِ طَوَالَ عُمُرِهِ.

♦ أَحَبُّ اسْمِي فَقَدْ اخْتَارَهُ لِي وَالِدَايَ بِعِنَايَةٍ.

♦ اسْمِي يُنْسَبُ لِأَبِي وَجَدِّي وَعَائِلَتِي.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَب / عَزِيزَتِي الْأُم: سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى تَحْدِيدِ تَارِيخِ
مِيلَادِهِم:

السنة
الهجرية

الشهر

اليوم



١

نشاط

أَضَعُ دَائِرَةً عَلَى الرَّقْمِ الَّذِي يُمَثِّلُ عُمْرِي:

٩ - ٨ - ٧ - ٦ - ٥



المملكة العربية السعودية

مَا وَطَنِي؟

السعودية

مَا جَنَسِيَّتِي؟

◆ أَمَلًا الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَةِ الْمُنَاسِبَةِ:

- وَطَنِي هُوَ الْمَمْلَكَةُ الْعَرَبِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ
- جَنَسِيَّتِي سَعُودِيَّةُ
- أَتَعَلَّمُ لِأَنْفَعِ نَفْسِي وَأَخْدِمَ
- وَطَنِي

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:

سَاهِمًا فِي تَعْرِيفِ أَبْنَائِكُمَا يَوْمَ الْعَلَمِ السُّعُودِيِّ
(١١ مَارِس)، وَلَمَزِيدٍ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ يُمَكِّنُكُمَا الْإِطْلَاعُ
عَلَى الدَّلِيلِ الْإِرْشَادِيِّ لِلْعَلَمِ عَلَى رَمَزِ الْإِسْتِجَابَةِ الْآتِي:



أَحِيطُ عِلْمَ الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ بِدَائِرَةِ:



أَسْتَمِعُ وَأُنْشِدُ



سَارِعِي لِلْمَجْدِ وَالْعِلْيَاءِ مَجْدِي لِخَالِقِ السَّمَاءِ
وَارْفِعِي الْخَفَّاقَ أَخْضِرْ يَحْمِلُ النُّورَ الْمُسْطَرَّ
رَدِّدِي اللَّهَ أَكْبَرُ يَا مَوْطِنِي مَوْطِنِي عِشْتَ فَخْرَ الْمُسْلِمِينَ
عَاشَ الْمَلِكُ لِلْعَلَمِ وَالْوَطَنِ



أَلَوْنُ عَلَمِ وَطْنِي بِاللَّوْنِ الْمُنَاسِبِ.



عَلَمُ وَطْنِي لَوْنُهُ . الاخضر

رؤية VISION

2030

◆ هَلْ تَعْرِفُ هَذَا الشُّعَارَ؟ مَاذَا تَعْرِفُ عَنْهُ؟

شعار رؤية المملكة ٢٠٣٠

شعار ولي العهد قائد التغير ليصبح وطني في مصاف
الدول المزدهرة اقتصاديا و اجتماعيا و ثقافيا

عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:

رؤية VISION

2030

المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ لِمَعْرِفَةِ مَا هُوَ يَوْمُ التَّاسِيسِ وَلِمَزِيدِ
مِنَ الْمَعْلُومَاتِ اِطْلَعَا عَلَى كِتَابِ يَوْمِ التَّاسِيسِ
عَلَى رَمْزِ الْاِسْتِجَابَةِ الْآتِي:



◆ أَرَسُّمُ دَائِرَةً حَوْلَ الْاِخْتِيَارِ الَّذِي يُنَاسِبُنِي:

أُحِبُّ:

أَنْ أُنَسِّقَ الْحَدِيقَةَ

أَنْ أَقْرَأَ

أَنْ أُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ

أَنْ أَرَسِّمَ وَأُلَوِّنَ





يُعَبِّرُ كُلُّ طَالِبٍ عَنْ نَفْسِهِ أَمَامَ الطُّلَّابِ



◆ مَكَانُ سَكْنِي هُوَ عُنْوَاني:

• فَأَنَا أَسْكُنُ فِي مَدِينَةِ

• فِي شَارِعِ

• فِي حَيِّ

• وَرَقْمُ مَنْزِلِي



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

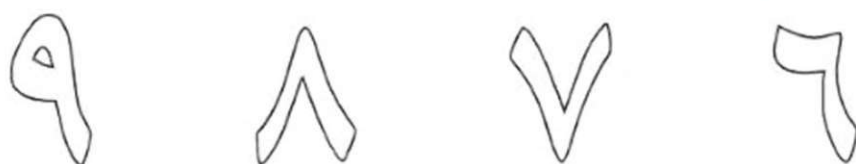
◆ الأَفْرَادُ يَخْتَلِفُونَ فِي جَنْسِيَّاتِهِمْ كَمَا يَخْتَلِفُونَ فِي أَسْمَائِهِمْ.

◆ نَمَّ هَوَايَاتِكَ الَّتِي تُحِبُّ لِمُتَسَفِّدٍ مِنْهَا وَتَشْغَلُ وَقْتَ فَرَاغِكَ.

◆ احْفَظْ تَارِيخَ مِيلَادِكَ؛ لِأَهَمِّيَّتِهِ فِي حَيَاتِكَ.

◆ عِلْمُ بِلَادِكَ فِيهِ شَهَادَةُ التَّوْحِيدِ فَحَافِظْ عَلَيْهِ.

١ أختار الرقم الصحيح الذي يمثل عمري، ثم ألونه:



٢ أقوم بتعبئة بطاقتي الشخصية:

..... الاسم:

..... الجنسية:

..... تاريخ الميلاد:

..... مكان الميلاد:

..... العمر:

..... الهوية:

..... اسم المدرسة:



٢. أحيط الصورة التي تمثل شخصيتي بدائرة:

أ. أنا:



ب. أنا أدرس في الصف:



ج. من هواياتي:





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيَّ الْآخَرُونَ؟

المفاهيم الرئيسة:
• التَّصَرُّفُ السَّالِمُ.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ:

أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟) وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا.

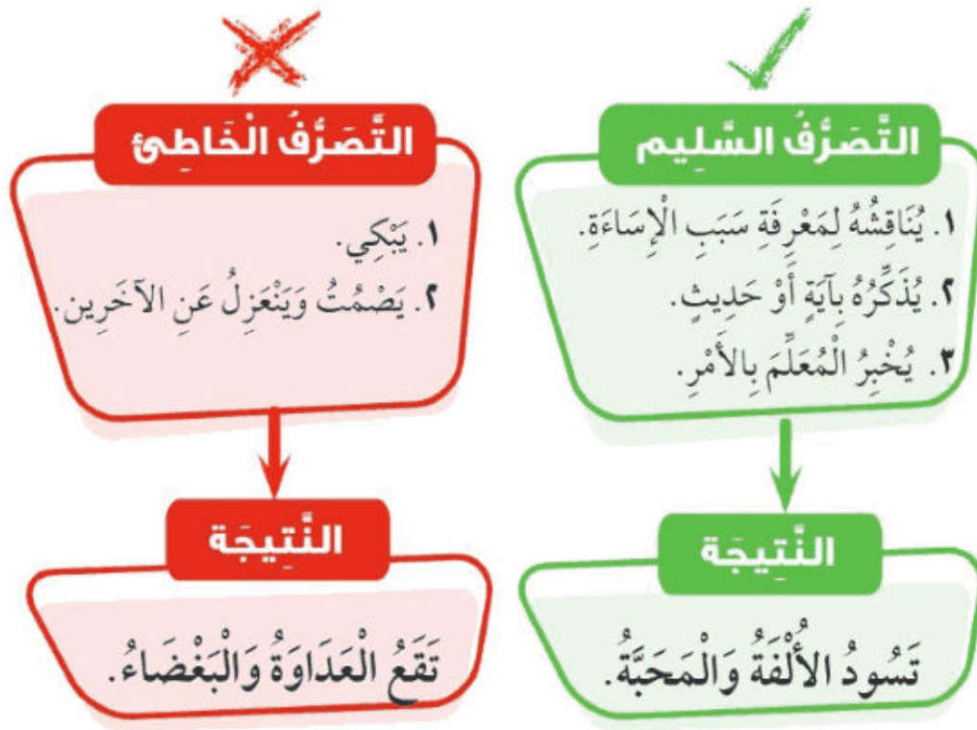
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

• عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ناقشا أبناءكما عند ملاحظة أي تصرفات تشير إلى تعرضهم للعنف بدنيًا، أو لفظيًا في المدرسة.



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



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



﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ
عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ﴾^(١)

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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

نذكرهم بقوله تعالى : يا أيها الذين آمنوا لا
يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).



أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ فِيمَا يَأْتِي:
تَنَمَّرُ أَحَدُ زُمَلَانِكَ عَلَى آخَرٍ، مَاذَا يَنْبَغِي أَنْ تَفْعَلَ؟



١. أُحَاوِلُ الإِصْلَاحَ بَيْنَهُمَا.

٢. أَشْجَعُ زَمِيلِي عَلَى الرَّدِّ عَلَيْهِ.

٣. أَكْتَفِي بِالْمُشَاهَدَةِ فَقَطْ.

أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ: نَاقِشَا أَبْنَاءَ كَمَا فِي التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ عِنْدَ التَّعَرُّضِ لِلْمَوْقِفِ
الآتِي:

- مُشَاهَدَةُ أَحَدِ زُمَلَانِهِ يَتَعَرَّضُ لِلتَّنَمَّرِ.

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ
أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟



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

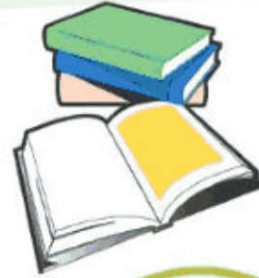


التَّصَرُّفُ السَّالِمُ

١. أَخْبِرْ مُعَلِّمِي وَأَعْتَذِرْ مِنْهُ، وَلَا أَلْتَزِمِ الصَّمْتَ.
٢. أَطْلُبْ مِنْهُ الْمُسَاعَدَةَ.
٣. أَسْتَعِيرُ مِنْ زَمِيلِي، ثُمَّ أُعِيدُ مَا اسْتَعَرْتُهُ مَعَ الشُّكْرِ.

النتيجة

كِتَابَةُ الدُّرُوسِ، وَعَدَمُ التَّأَخُّرِ
فِي تَدْوِينَ الْوَاجِبَاتِ.



٢

نَشَاط

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ وَجُبَّتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟





إِذَا نَسِيَ أَحَدُ الطُّلَّابِ وَجِبَتَهُ الْمَدْرَسِيَّةَ؛ فَكَيْفَ أَقْدَمَ لَهُ الْمُسَاعَدَةَ؟

✓ أَقْرَضَهُ بَعْضَ النُّقُودِ؛ لِيَشْتَرِيَ مِنَ الْمَقْصَفِ مَا يَحْتَاجُ.

✗ أَثَرَكُهُ دُونَ مُسَاعَدَةٍ.

✓ أَشْرَكَهُ فِي وَجِبَتِي الْمَدْرَسِيَّةِ.

✓ أَخْبَرُ الْمُشْرِفَ عَلَى الطُّلَّابِ وَقَتَ الْفُسْحَةِ بِالْأَمْرِ.



◆ أَرَدْتُ هَذَا الْحَدِيثَ وَأَفْهَمُ مَعْنَاهُ:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:

«وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ 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 الْوَاجِبَاتِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
٣. الانْشِغَالُ بِالْقِرَاءَةِ أَوْ التَّلْوِينِ.



النَّتِيْجَةُ

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



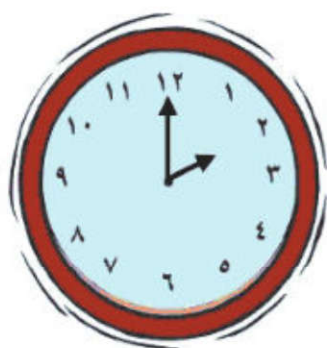
التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

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



النَّتِيْجَةُ

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



أَحَدُّ عَلَى هَذِهِ السَّاعَةِ وَقْتُ رَاحَةِ عَائِلَتِي.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ الْعَفْوُ مِنْ أَخْلَاقِ الْمُسْلِمِينَ.
- ◆ نُصْحُكَ لِمَنْ يَتَنَمَّرُ عَلَى الْآخَرِينَ أَمْرٌ ضَرْوَرِيٌّ.
- ◆ مُسَاعَدَةُ الْآخَرِينَ مِنَ الْأَخْلَاقِ الْإِسْلَامِيَّةِ.
- ◆ لِكُلِّ عَائِلَةٍ وَقْتُ رَاحَةٍ، فَلَا تُزْعِجْ أَحَدًا فِي وَقْتِ رَاحَتِهِ.

هيا نمرخ

لا

نعم

◆ أقوم نفسي بتلوين المكان المناسب:



١ أتنمّر على الآخرين.



٢ أنصح من يتنمّر على الآخرين.



٣ أنسى أدواتي المدرسية.



٤ أشكر المعلم عندما يساعدي.



٥ أحرص على تناول وجبتي المدرسية.



٦ أبكي خوفاً من المعلم.



٧ أعيد الأدوات التي استعرتها من زميلي.



٨ أساعد من يحتاج إلى مساعدي.



٩ أستاذن ثلاثاً قبل الدخول.



١٠ أعبتُ بالمنزل وقت راحة عائلي.



كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

لِمَ يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

المفاهيم الرئيسة،
الاعتذار.

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

٢
الْعَبَثُ

١
أَخَذُ الْأَشْيَاءَ
بِغَيْرِ حَقٍّ

٤
التنمرُ عَلَى
الْآخَرِينَ

٢
عَدَمُ قَوْلِ
الْحَقِيقَةِ

١
إِهْمَالُ الدُّرُوسِ

٥
الْإِزْعَاجُ



أَذْكُرُ مَوَاقِفَ أُخْرَى تُغْضِبُ الْآخَرِينَ.

الدخول في شجار مع الآخرين، رمي المهملات في الشارع

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

☐

أُورِصِلُ
اللَّعِبَ

☐

أَعْتَذِرُ

☒

نشاط ٣

أَلْوَنُ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ:

مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا سَامَحَنِي الْآخَرُونَ؟

١. أَعُودُ لِفِعْلٍ مَا يُغْضِبُهُمْ.

٢. أَفْرَحُ لِمُسَامَحَتِهِمْ إِيَّايَ.

٣. أَتَجَنَّبُ الْفِعْلَ الْخَاطِئَ.

لا

نعم



أَغْضَبْتُ أُمَّكَ، ابْتَكِرْ وَسِيلَةً فَعَالَةً تُقَدِّمُ فِيهَا اعْتِدَارَكَ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

◆ تَجَنَّبْ مَا يُغْضِبُ الْآخَرِينَ؛ يُقَرِّبُهُمْ إِلَيْكَ.

◆ غَضَبُ الْآخَرِينَ مِنَّا لَا يَغْنِي أَنَّهُمْ يَكْرَهُونَنَا.

◆ تَقَبَّلْ اعْتِدَارَ مَنْ يَعْتَذِرُ إِلَيْكَ.

◆ الِاعْتِدَارُ يَغْنِي النَّدَمَ عَلَى الْفِعْلِ، فَلَا تَعُدْ إِلَيْهِ
مَرَّةً أُخْرَى.



١ أَلُوْنُ عِبَارَاتِ الْاِعْتِذَارِ:

لَنْ أَعُوْدَ
لِمِثْلِ هَذَا

أَنَا آسِفٌ

دَعُونِي
وَشَأْنِي

أُفَّ

أَنَا حُرٌّ

سَامِحُونِي

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



✓



✗



✗



✓





وحدة شَخْصِيَّتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصَّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



Kingdom of Saudi Arabia المملكة العربية السعودية



Right



False

خطأ



وزارة التعليم
Ministry of Education
٢٠٢٥ - ١٤٤٦

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

الْوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

وَقْتِي

◀ أَيَّامُ الْأُسْبُوعِ

وزارة التعليم
Ministry of Education

117

وَقْتِي

أَيَّامُ الْأُسْبُوعِ



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُرَتِّبَ أَيَّامَ الْأُسْبُوعِ حَسَبَ تَسْلُسُلِهَا.
- ◆ أَنْ يُمَيِّزَ أَيَّامَ الْعُطْلِ عَنْ غَيْرِهَا مِنَ الْأَيَّامِ.
- ◆ أَنْ يُعْلِلَ سَبَبَ تَفْضِيلِهِ لِيَوْمٍ دُونَ غَيْرِهِ.
- ◆ أَنْ يُحَدِّدَ عِدَدَ الْأَسَابِيعِ فِي الشَّهْرِ.



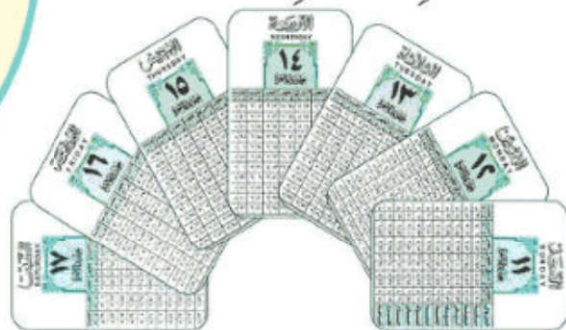


أَيَّامُ الْأُسْبُوعِ



المفاهيم الرئيسة،
• اليوم
• الأسبوع

عدد أيام الأسبوع سبعة.



١

نشاط

ألون أول أيام الأسبوع باللون المفضل لديك:

السَّبْت

الأَحَد

الأَثْنَيْن

آخر يوم في الأسبوع هو: الجمعة

◆ نَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مِنْ يَوْمِ الْأَحَدِ إِلَى يَوْمِ الْخَمِيسِ.

◆ الْعُطْلَةُ الْمَدْرَسِيَّةُ فِي نِهَآيَةِ الْأُسْبُوعِ، وَهِيَ يَوْمُ الْـ

وَيَوْمُ الْـ



أَيُّ أَيَّامِ الْأُسْبُوعِ تُفَضِّلُ؟ وَلِمَاذَا؟ لَوْنِ الْيَوْمِ الْمُفَضَّلَ لَدَيْكَ.

الخميس لأنه نهاية يوم الدراسي وبداية لاجازه أسبوع دراسي



◆ في الشهر أربعة أسابيع.

أَمَلًا الْفَرَاغَ فِيمَا يَأْتِي، ثُمَّ أَلَوْنِ أَيَّامَ كُلِّ أُسْبُوعٍ بِلَوْنٍ مُخْتَلِفٍ عَنْ بَقِيَّةِ الْأَسَابِعِ.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

الأسبوع الأول

الأسبوع الثاني

الأسبوع الثالث

الأسبوع الرابع



اَكْتُبِ الْيَوْمَ وَالتَّارِيخَ الَّذِي تَعَلَّمْتُ فِيهِ هَذَا الدَّرْسَ:

١٤ / / هـ



أرسم دائرة حول اليوم الذي وُلِدْتُ فيه:





إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ تَتَغَيَّرُ بَدَايَةُ أَيَّامِ الْأُسْبُوعِ فِي كُلِّ زَمَانٍ وَمَكَانٍ.
- ◆ الْوَقْتُ الَّذِي نَقْضِيهِ فِي الْمَدْرَسَةِ مُفِيدٌ وَمُمْتَعٌ.
- ◆ الْيَوْمُ الَّذِي يَمْضِي مِنْ عُمْرِكَ لَا يَعُودُ أَبَدًا فَأَحْسِنِ اسْتِغْلَالَه.

١ أصل الأيام بترتيبها الصحيح:

الأربعاء

الثلاثاء

الخميس

الجمعة

الأحد

السبت

الاثنين

اليوم
الأول

اليوم
الثالث

اليوم
الثاني

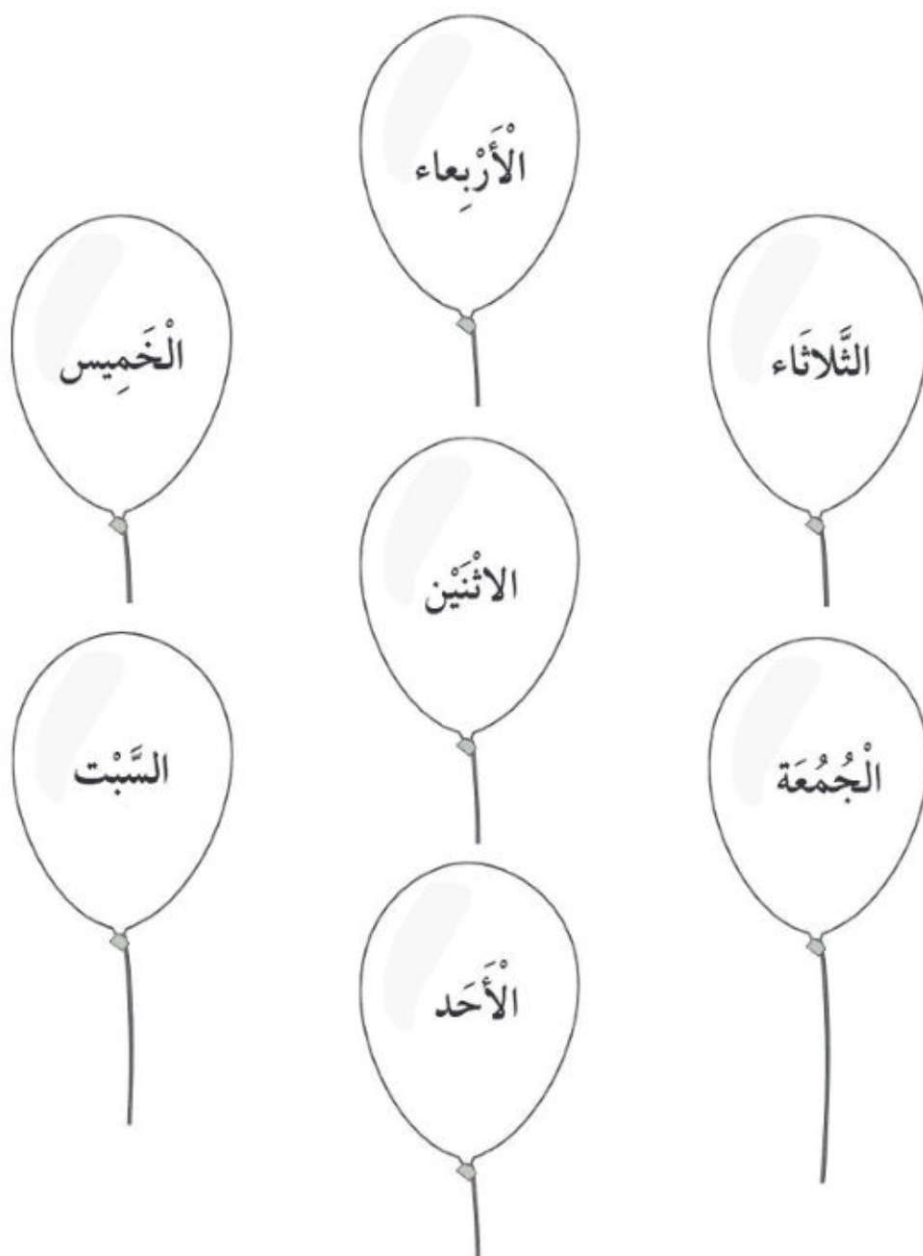
اليوم
الرابع

اليوم
السابع

اليوم
الخامس

اليوم
السادس

١ أَلَوْنُ الْأَيَّامِ الْمَدْرَسِيَّةِ بِاللَّوْنِ الْأَزْرَقِ ، وَأَيَّامِ الْعُطْلَةِ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ:



٢ اكتب في هذا التقويم متى بدأ أول يوم في هذا الشهر إلى آخر يوم فيه، ثم ألون أيام المدرسة باللون الأخضر، وأيام العطلة المدرسية باللون الأصفر.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت





وحدة وقتني

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.



وزارة التعليم
Ministry of Education
٢٠٣٥ - ١٤٤٢

تَمَارِينُ عَامَّة



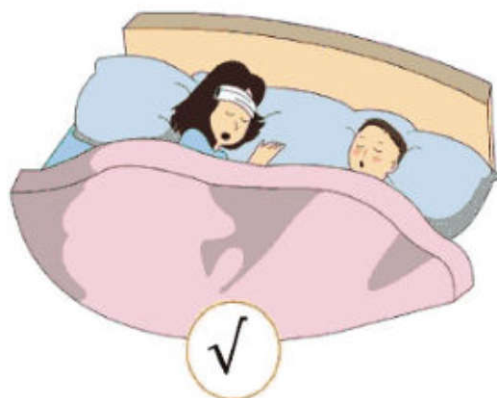
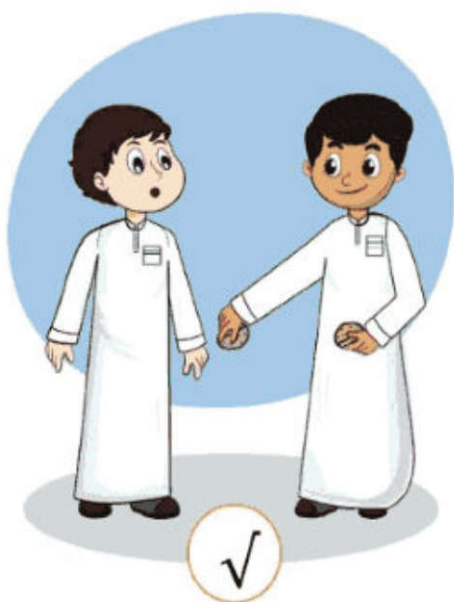
١ أَمَلِ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

النُّقُود - آسَف - التَّنَمُّر - الْجُلُوس

- ١ إذا نَسِيَ أَحَدُ زُمَلَائِي وَجِبْتُهُ الْمَدْرَسِيَّةَ، أَقْرِضْهُ بَعْضَ **النقود** لِيَشْتَرِيَ مِنَ الْمَقْصَفِ.
- ٢ إذا تَصَرَّفْتُ تَصَرُّفًا غَيْرَ صَاحِحٍ أَعْتَذِرُ وَأَقُولُ أَنَا .. **أسف**
- ٣ أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي لِلْقَضَاءِ عَلَى ظَاهِرَةٍ .. **التنمر**
- ٤ لِسَلَامَةٍ ظَهَرِي أَحْرِصْ عَلَى **الجلوس** الصَّحِيحِ.



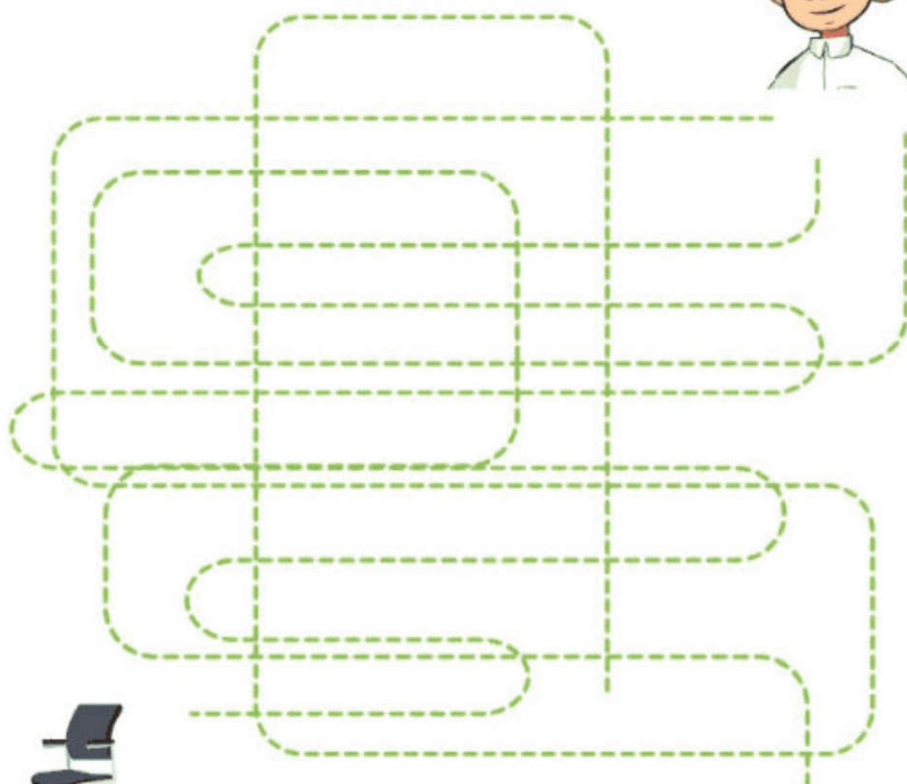
١ أَضَعُ عَلَامَةَ (✓) تَحْتَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



أَحْيِطُ الشَّكْلَ الصَّحِيحَ بِدَائِرَةٍ:



٤ أَسَاعِدْ فَوَازًا لِلْوُصُولِ لِلْكَرْسِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلْجُلُوسِ:



٥ أبحثُ عن حلٍّ لطالب:

١- تَنَمَّرَ عَلَيْهِ أَحَدُ أَصْدِقَائِهِ.

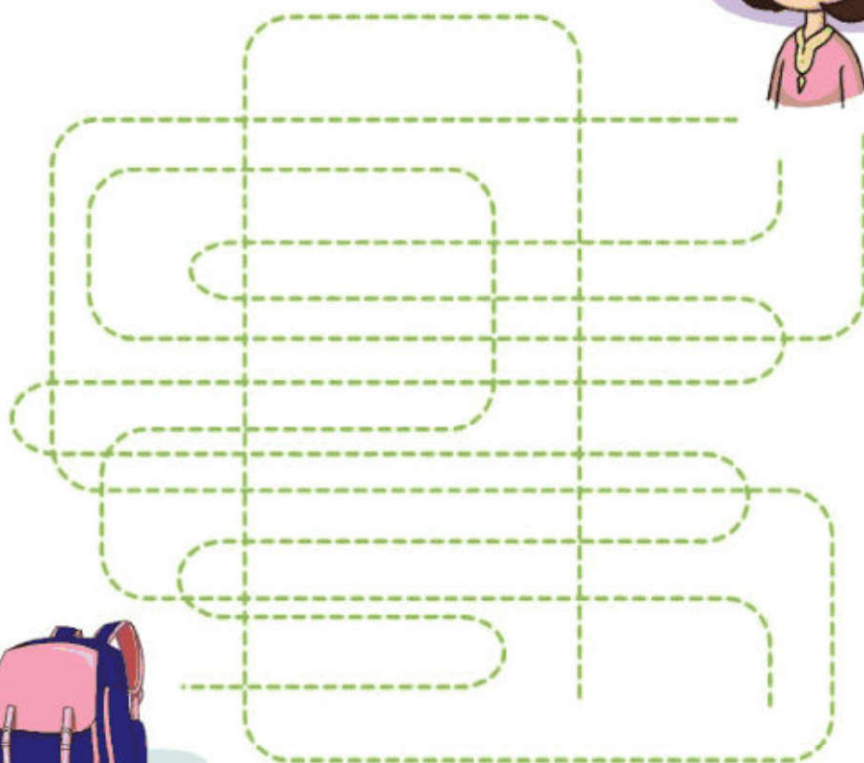
ينصحه ويخبره ان هذا التصرف
يؤذيه وإذا تكرر هذا التمر سيخبر
والديه او المعلم

٢- يُرِيدُ أَنْ يَعْتَذِرَ لِوَالِدَتِهِ.

يعبر عن ندمه
ويقدم لها هديه
ويعدها انه لن يكرر هذا التصرف



١ أُسَاعِدُ رَيْمَ لِلْوُصُولِ إِلَى حَقِيْبَتِهَا:



٧ أَكْمَلُ مَا يَأْتِي:

مَرْحَبًا، أَنَا إِسْمِي
طَالِبٌ فِي الْمَدْرَسَةِ
فِي الصَّفِّ
عِنْدَمَا أَكْبُرُ أَحَبُّ أَنْ أَكُونَ
هَوَايَتِي الْمُفَضَّلَةُ
بِرَنَامَجِي الْمُفَضَّلِ
فَاكِهَتِي الْمُفَضَّلَةُ
وَجِبَتِي الْمُفَضَّلَةُ
صَدِيقِي الْمُفَضَّلُ
أَحَبُّ أَنْ أَذْهَبَ إِلَى



٨ **أَصْلُ أَوَّلِ أَيَّامِ الْأُسْبُوعِ بِآخِرِهَا فِي الشَّكْلِ الْآتِي بِالتَّرْتِيبِ:**

الْبِدَايَة

الْخَمِيسُ

الْيَوْمُ الْأَوَّلُ

الأحد

الأشْهَانِ

الْيَوْمُ الْخَامِسُ

الْخَمِيسُ

الشَّالَاءُ

الْيَوْمُ الثَّانِي

الأشْئِينَ

الْجُمُعَةُ

الْيَوْمُ السَّادِسُ

الأثنين

الثلثاء

الْيَوْمُ الثَّالِثُ

الْجُمُعَةُ

السَّبْتِ

الْيَوْمُ السَّابِعُ

الشَّلَاثَاءُ

الأربعاء

الْيَوْمُ الرَّابِعُ

السَّبْت

النهاية