

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

للفصل الأول الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

# صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

◀ الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

◀ نِظَافَةُ الْوَجْهِ

## صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ الْجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ طَرِيقَةَ تَنْظِيفِ الْوَجْهِ عَمَلِيًّا.





# الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِفْ مَا تَشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ؟

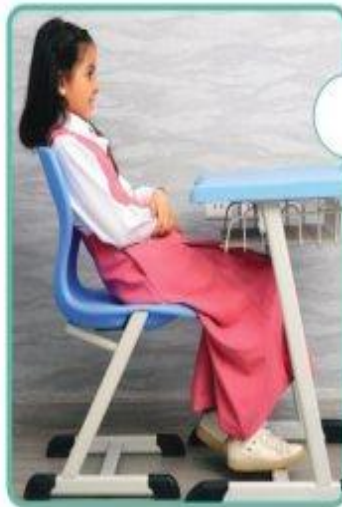
المفاهيم الرئيسة:

- الجلوس.
- الجلوس الصحيح.



جلوس صحيح لطالبه  
جميله : عامودها الفقري  
معتدل

◆ أَيُّ الْجَلَسَاتِ الْآتِيَةِ صَحِيحَةٌ؟







أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (الجلوس الصحيح)  
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا  
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط

عزيزي الأب/ عزيزتي الأم:  
تأكّدا من جلوس أبنائكما جلوسًا صحيحًا في المنزل.

◆ الجلوسُ الخاطِئُ تُؤثّرُ في  
سِلَامَةِ ظَهْرِي.



◆ أَجْلِسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ حَتَّى  
يَكُونَ ظَهْرِي مُلَاصِقًا لظَهْرِ الْمَقْعَدِ.



◆ الْمَقْعَدُ وَضِعَ لِي وَلَيْسَ الْحَقِيقَةُ.



أُطَبِّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ عَلَى الْكُرْسِيِّ فِي الصَّفِّ.

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَب/ عَزِيزَتِي الْأُمُّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ عَلَى الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:  
لِمَ يُحَذَّرُ الْمُخْتَصُّونَ مِنَ الْجُلُوسِ غَيْرِ الصَّحِيحِ؟  
...الجلوس بطريقة غير صحيحة يؤثر على سلامة العمود الفقري.....





لَمْ يَجِبْ عَلَيَّ الْجُلُوسَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



حتى أحافظ على سلامة عامودي الفقري

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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





## نشاط ٣

أَشْرِكْ مَعَ زُمَلَائِي فِي التَّغْلِيقِ عَلَى الصُّوَرِ الْآتِيَةِ:



طريقة جلوسها خاطئة

طريقة  
جلوسها  
خاطئة

جلوسها خاطئ  
قد تسقط وتؤذي  
نفسها

طالبه تسجل

بطريقة صحيحة: **أَحْبِرْ نَفْسِي**

أَقُومُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:

أَطَبَّقُ الْجُلُوسَةَ الصَّحِيحَةَ.

أَنْصَحُ مَنْ يَجْلِسُ جُلُوسَةً خَاطِئَةً.

أَتَجَنَّبُ الْجُلُوسَةَ الْخَاطِئَةَ.

لا

نعم



## نشاط ٤

أَقْرَحُ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطْبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الضَّغَبِ:

اجلس في غرفتي عند المذاكرة- اجلس في المكان المخصص في صالة المنزل وغرفة المعيشة وفي غرفة الطعام





## أَرْسُمْ دَائِرَةً حَوْلَ الْأَشْكَالِ الصَّحِيحَةِ:



### السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

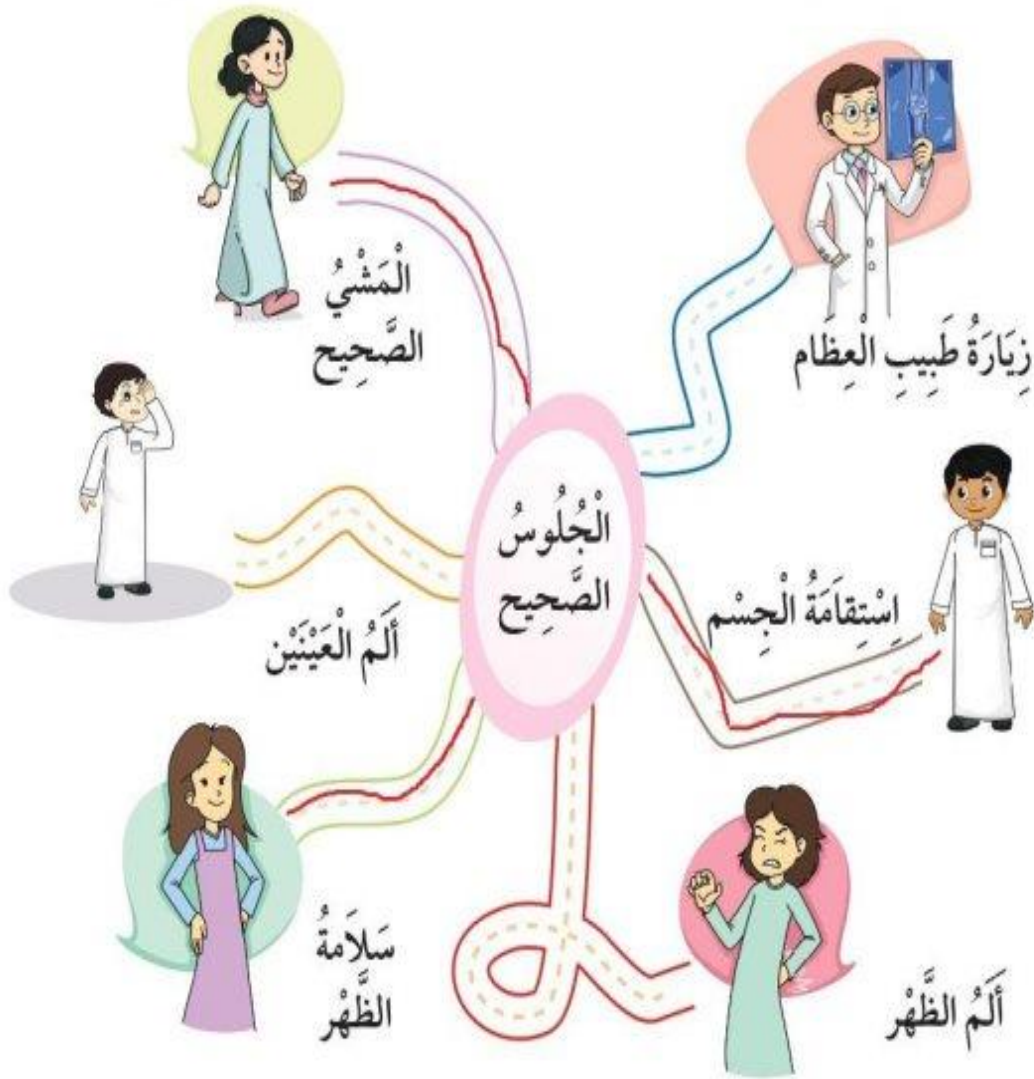
يُسَاعِدُكَ عَلَى الْفَهْمِ.

الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ  
وَالِاسْتِمَاعُ لِلْمُعَلِّمِ

يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ ظَهْرِكَ  
وَعَيْنَيْكَ.

الْجُلُوسُ طَوِيلًا أَمَامَ  
التِّلْفَازِ وَالْحَاسُوبِ

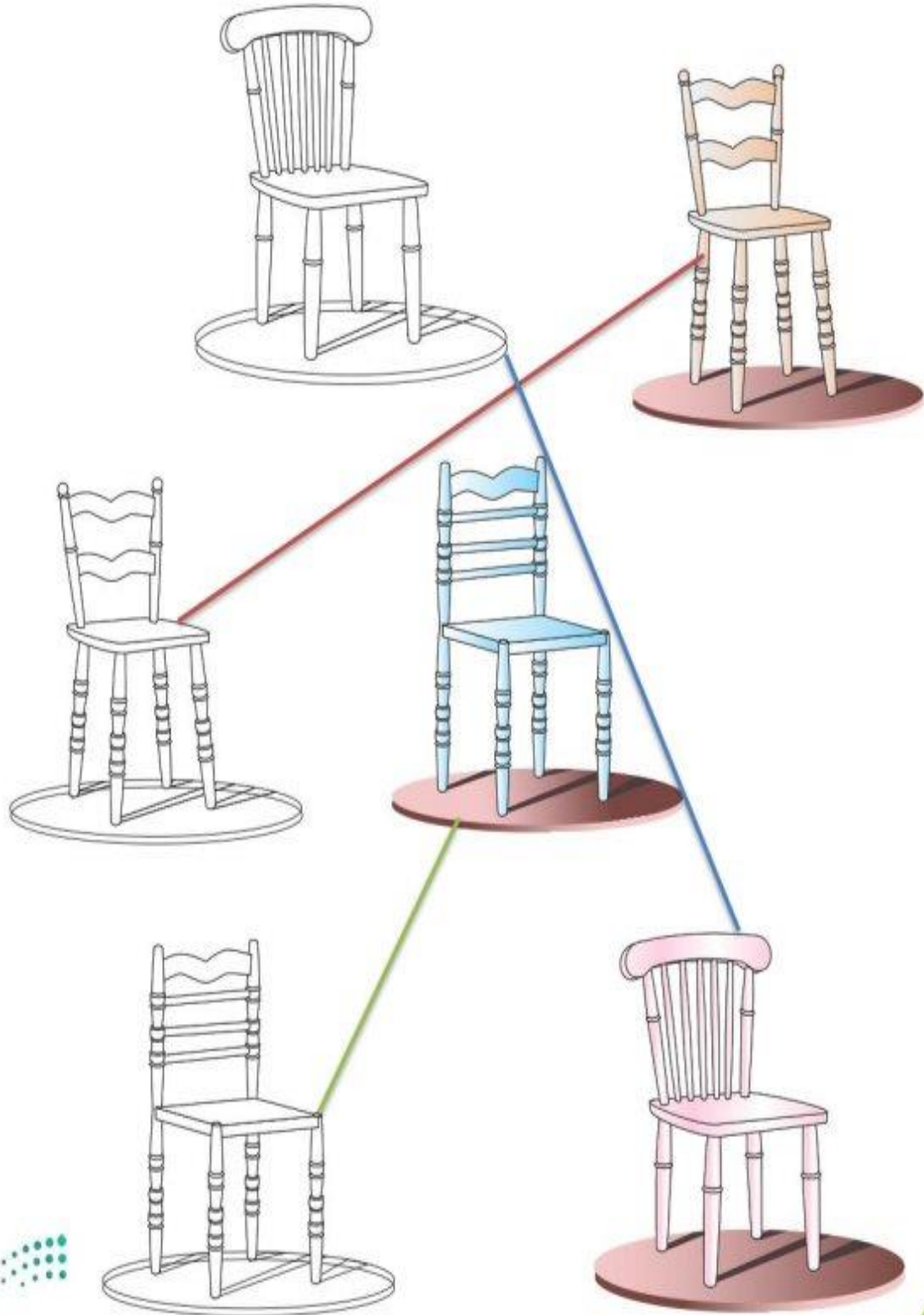
# ١ أَلَوْنُ الطَّرِيقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ:



## ٢ ما الشيء الذي له أربع أرجل، لكنه لا يتحرك؟

الكرسي

## ٢ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه :







# نظافة الوجه

جزء من الجسم، فيه العينان  
والأنف والفم، فما هو؟

المفاهيم الرئيسة:

- النظافة.
- الوجه.
- نظافة الوجه.



الوجه



لَمْ يَبْدُوا وَجْهَ الْفَتَى وَالْفَتَا مُتَسَخِّا

لأنهم لم يحافظوا على نظافته



## ◆ أَنْظِمُ أَفْكَارِي:

كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَى وَجْهِي نَظِيفًا؟  
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ.  
أَغْسِلُهُ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.  
أَجْفِفُهُ بِرَفْقٍ.  
أَرَطِّبُهُ بِكَرِيمٍ مُرَطِّبٍ.



أَفْتَرِضُ أَنَّي ذَهَبْتُ فِي نَزْهَةٍ بَرِّيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ  
لَدَيَّ مَاءٌ أَغْسِلُ بِهِ وَجْهِي؛ أَقْتَرِحُ طَرَائِقَ بَدِيلَةٍ  
لِتَنْظِيفِهِ. استخدم المناديل المبللة المعقمة لدي



أَكْتَشِفُ الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



عدم تنظيف الفم  
والوجه بعد الأكل



وضع الإصبع في  
فتحة الأنف



استخدام أدوات  
حاددة في الإذن



تحريك العينين بشدة



## ◆ الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِنَظْفِيفِ أَجْزَاءِ وَجْهِهِ:



أُنَظِّفُ أَنْفِي بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



أَغْسِلُ عَيْنَيَّ بِالْمَاءِ.



أُنَظِّفُ أُذُنِي مِنَ الْخَارِجِ  
بِمَنْدِيلٍ نَظِيفٍ.



بَعْدَ الْأَكْلِ، أَغْسِلُ فَمِي مِنَ  
الْخَارِجِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.







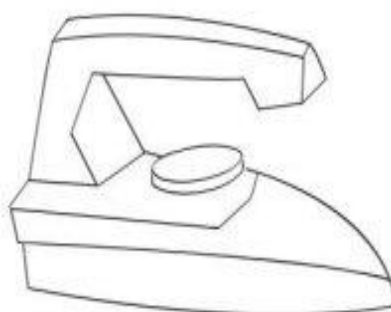
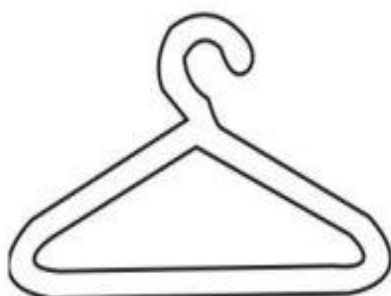
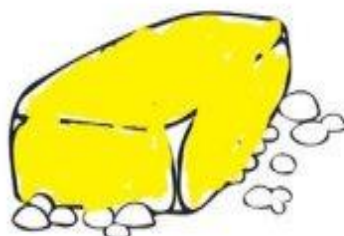
## إرشادات عامة

- ◆ الحرص على النظافة بقي من الأمراض.
- ◆ تغميض العينين عند غسل الوجه بالماء والصابون أمر ضروري.
- ◆ استخدام الكريم المرطب بعد غسل الوجه يحافظ على نضارته.
- ◆ النوم الكافي يريح الوجه والعيون.
- ◆ تنظيف الأنف والأذنين بطريقة خاطئة يعرضك للخطر.



# هَيَّا نَمْرَحْ

## ١ أَلْوَنُ أَدَوَاتِ نِظَافَةِ الْوُجْهِ:



## ٦ أجمع وألصق صوراً لأدوات نظافة الوجه:







## وَخْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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





## الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

# شَخْصِيَّتِي

◀ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

◀ كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟



## شخصيتي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُجَيِّدَ التَّصَرُّفَ الصَّحِيحَ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيْهِ الْآخَرُونَ.
- ◆ أن يُوضِّحَ التَّصَرُّفَ السَّلِيمَ إِذَا نَسِيَ وَجَبَّتُهُ أَوْ أَدَوَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةَ.
- ◆ أن يَتَصَرَّفَ بِهَدْوٍ فِي وَقْتِ رَاحَةِ الْعَائِلَةِ.
- ◆ أن يَعْتَذِرَ إِذَا بَدَرَ مِنْهُ خَطَأٌ.





# كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا تَنَمَّرَ عَلَيَّ الْآخَرُونَ؟

المفاهيم الرئيسة:  
• التصرف السليم.

## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



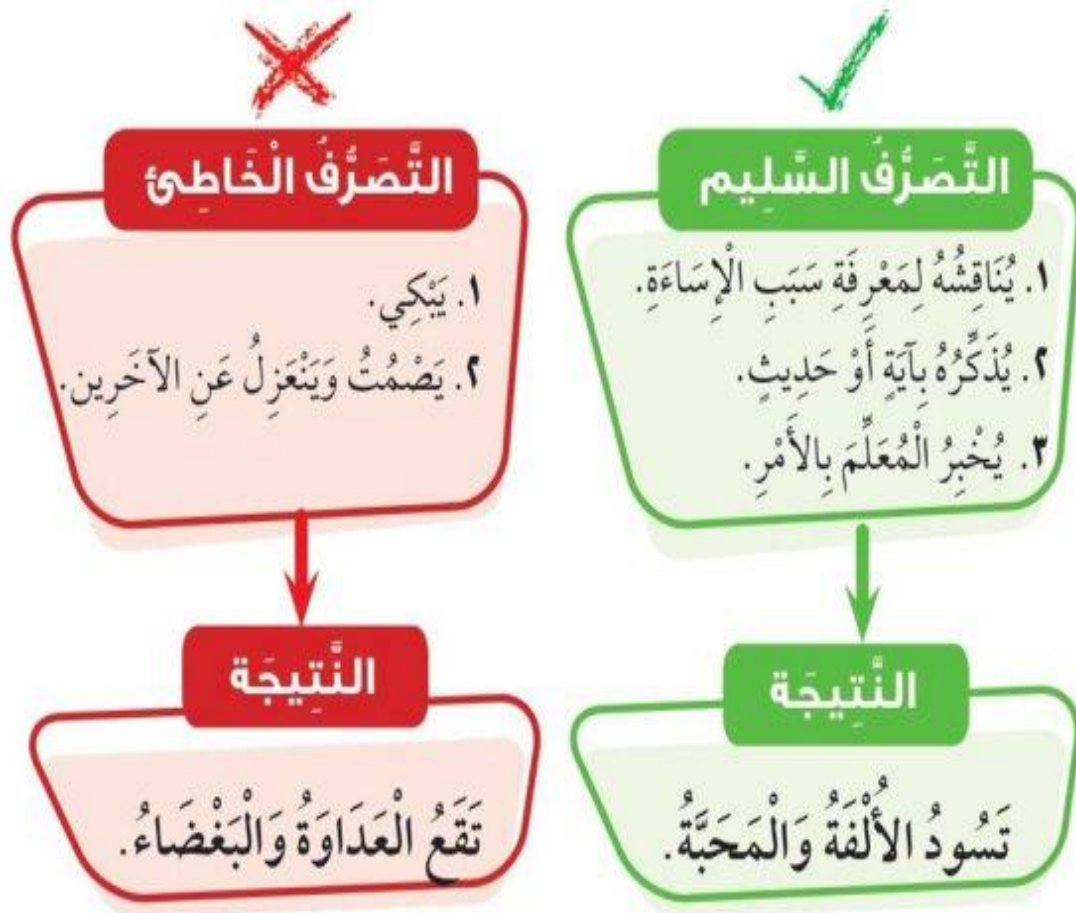
أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ:

أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَسَةَ دَرَسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (كَيْفَ أَتَصَرَّفُ؟) وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ  
بِتَنْفِيزِهِ مَعًا مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط:

• عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ناقشا أبناءكما عند ملاحظة أي تصرفات تشير  
لتعرضهم للتنمر في المدرسة.

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







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

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ  
عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ﴾<sup>(١)</sup>


### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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

(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).



أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ فِيمَا يَأْتِي:   
تَنَمَّرَ أَحَدُ زُمَلَائِكَ عَلَى آخَرٍ، مَاذَا يَنْبَغِي أَنْ تَفْعَلَ؟



١. أَحَاوِلُ الإِصْلَاحَ بَيْنَهُمَا.
٢. أَشْجِّعُ زَمِيلِي عَلَى الرَّدِّ عَلَيْهِ.
٣. أَكْتَفِي بِالمُشَاهَدَةِ فَقَطْ.

### أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمُّ: نَاقِشَا أَبْنَاءَ كَمَا فِي التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ عِنْدَ التَّعَرُّضِ لِلْمَوْقِفِ  
الآتِي:

- مُشَاهَدَةُ أَحَدِ زُمَلَائِهِ يَتَعَرَّضُ لِلتَّنَمَّرِ.

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ  
أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟



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



### التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. أَخْبِرُ مُعَلِّمِي وَأَعْتَذِرُ مِنْهُ، وَلَا أَلْتَزِمُ الصَّمْتَ.
٢. أَطْلُبُ مِنْهُ الْمُسَاعَدَةَ.
٣. أَسْتَعِيرُ مِنْ زَمِيلِي، ثُمَّ أَعِيدُ مَا اسْتَعَرْتُهُ مَعَ الشُّكْرِ.

### النتيجة

كِتَابَةُ الدُّرُوسِ، وَعَدَمُ التَّأَخُّرِ  
فِي تَدْوِينِ الْوَاجِبَاتِ.



٢

نشاط

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا نَسِيتُ وَجُبَّتِي الْمَدْرَسِيَّةَ؟







إِذَا نَسِيَ أَحَدُ زُمَلَائِي وَجِبَّتَهُ الْمَدْرَسِيَّةُ؛ فَكَيْفَ أُقَدِّمُ لَهُ  
الْمُسَاعَدَةَ؟

١. أَقْرِضُهُ بَعْضَ النُّقُودِ لِيَشْتَرِيَ مِنَ الْمَقْصَفِ مَا يَحْتَاجُ.

٢. أَتْرُكُهُ دُونَ مُسَاعَدَةٍ.

٣. أَشْرِكُهُ فِي وَجِبَّتِي الْمَدْرَسِيَّةِ.

٤. أَخْبِرُ الْمُشْرِفَ عَلَى الطُّلَابِ وَقْتُ 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 حَاجَةٍ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ»<sup>(١)</sup>



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ فِي وَقْتِ رَاحَةِ الْأَهْلِ؟



### التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ

١. عَدَمُ إِزْعَاجِ مَنْ كَانَ نَائِمًا.
٢. كِتَابَةُ الْوَاجِبَاتِ الْمَدْرَسِيَّةِ.
٣. الانْشِغَالُ بِالْقِرَاءَةِ أَوْ التَّلْوِينِ.



### النَّتِيجَةُ

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



### التَّصَرُّفُ الْخَاطِئُ

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



### النَّتِيجَةُ

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



أُحَدِّدُ 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 نمرح

## ◆ أقوم نفسي بتلوين المكان المناسب:

لا نعم



١ أتنمّر على الآخرين.

٢ أنصح من يتنمّر على الآخرين.

٢ أنسى أدواتي المدرسية.

٤ أشكر المعلم عندما يساعدني.

٥ أحرص على تناول وجبتي المدرسية.

١ أبكي خوفاً من المعلم.

٧ أعيد الأدوات التي استعرتها من زميلي.

٨ أساعد من يحتاج إلى مساعدتي.

٩ أستاذ ثلاثاً قبل الدخول.

١٠ أعبت بالمنزل وقت راحة عائلتي.



## كَيْفَ أَعْتَذِرُ؟

المفاهيم الرئيسة :  
• الاعتذار.

لِمَ يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

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

١

الْعَبَثُ

١

أَخَذَ الْأَشْيَاءَ  
بِغَيْرِ حَقٍّ

٤

التَّمَرُّعَ عَلَى  
الْآخَرِينَ

٢

عَدَمَ قَوْلِ  
الْحَقِّيقَةِ

١

إِهْمَالَ الدُّرُوسِ

٥

الْإِزْعَاجَ



عد سماع الكلام - الصراخ -  
واللعب بالكرة في المنزل

نشاط ١



أذكرُ مواقف أُخرى تُغضبُ الآخرين.



إِذَا أَخْطَأْتُ وَغَضِبَ الْآخَرُونَ مِنِّي فَإِنِّي  
أَصُمْتُ وَأَعْرِفُ خَطِيئِي.

◆ كَيْفَ يُسَامِحُنِي الْآخَرُونَ إِذَا أَخْطَأْتُ؟

أَعْتَذِرُ لِيُسَامِحُنِي الْآخَرُونَ، وَأَقُولُ:



١  
أَنَا آسِفٌ

٢  
لَنْ أَعُودَ  
لِمِثْلِ هَذَا

٢  
سَامِحُونِي



## نشاط ٢

مَا الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ أَفْعَلَهُ عِنْدَمَا يَغْضَبُ الْآخَرُونَ مِنِّي؟

ضَعُ عِلَامَةً (✓) عِنْدَ السُّلُوكِ السَّلِيمِ:

أَضْحَكُ



أُؤَاصِلُ  
اللَّعِبَ



أَعْتَذِرُ



## نشاط ٣

أَلَوْنُ الْإِجَابَةِ الصَّحِيحَةِ:

مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا سَامَحَنِي الْآخَرُونَ؟

أَعُودُ لِفَعْلٍ مَا يُغْضِبُهُمْ.

أَفْرَحُ لِمُسَامَحَتِهِمْ إِيَّايَ.

أَتَجَنَّبُ الْفِعْلَ الْخَاطِئَ.

لا

نعم



أَغْضَبْتَ أُمَّكَ، ابْتَكِرْ وَسِيلَةً فَعَّالَةً تُقَدِّمُ فِيهَا اعْتِدَارَكَ.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ تَجَنَّبْ مَا يُغْضِبُ الْآخَرِينَ يُقَرِّبُهُمْ إِلَيْكَ.
- ◆ غَضَبُ الْآخَرِينَ مِنَّا لَا يَعْنِي أَنَّهُمْ يَكْرَهُونَنَا.
- ◆ تَقَبَّلْ اعْتِدَارَ مَنْ يَعْتَذِرُ إِلَيْكَ.
- ◆ الِاعْتِدَارُ يَعْنِي النَّدَمَ عَلَى الْفِعْلِ، فَلَا تُعْذِرْ إِلَيْهِ مَرَّةً أُخْرَى.



١ أُلُونُ عِبَارَاتِ الْاِعْتِذَارِ:

لَنْ أَعُودَ  
لَمْثَلْ هَذَا

أَنَا آسَفُ

دَعُونِي  
وَشَأْنِي

أُفَّ

أَنَا حُرٌّ

سَامِحُونِي





١ أضعُ علامةَ (✓) على التَّصرفِ السَّليمِ وعلامةَ (✗) على التَّصرفِ الخاطِئِ في الأشكالِ الآتية:





## وحدة شخصيتي

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







# تَمَارِينُ عَامَّة



## ١ أَمَلَا الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

الصابون - النقود - الجلوس - آسف - التمر

الصابون

أ. أَسْلُ وَجْهِي دَائِمًا بِالماءِ و.....

ب. إِذَا نَسِيَ أَحَدُ زُمَلَائِي وَجْبَتَهُ الْمَدْرَسِيَّةَ، أَقْرِضُهُ بَعْضَ ..... النقود  
لِيَشْتَرِيَ مِنَ الْمُقْصَفِ.

ج. إِذَا تَصَرَّفْتُ تَصَرُّفًا غَيْرَ صَحِيحٍ أَعْتَذِرُ وَأَقُولُ أَنَا .. آسف .

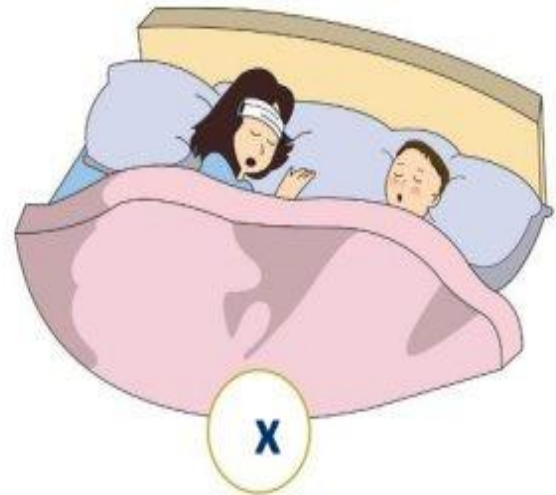
د. لِسَلَامَةِ ظَهْرِي أَخْرِصْ عَلَى ..الجلوس الصحيح .

هـ. أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي لِلْقَضَاءِ عَلَى ظَاهِرَةِ ..التمر .



# تَمَارِينُ عَامَّة

١ أضع علامة (✓) تحت التصرف الصحيح  
في الأشكال الآتية:



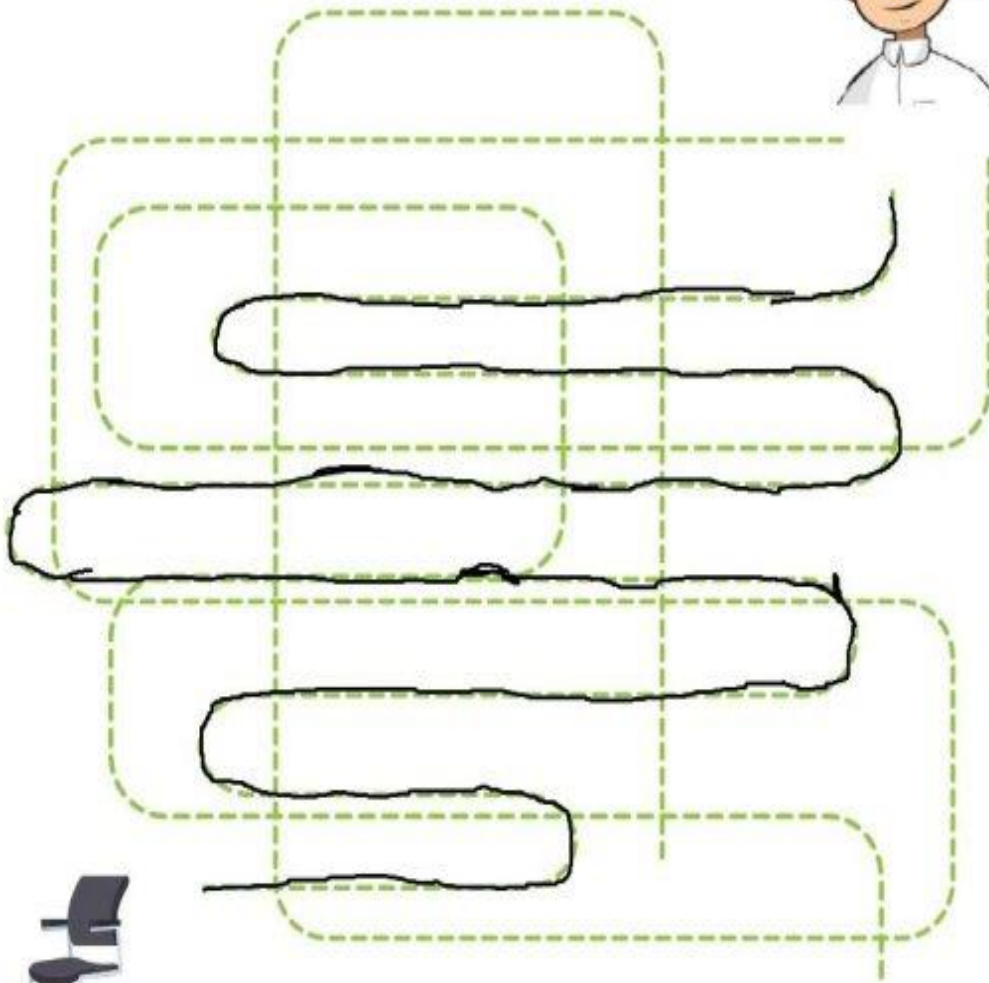


## ١ أُحِيطُ الشَّكْلُ الصَّحِيحُ بِدَائِرَةٍ؛



# تَمَارِينُ عَامَّة

٤ أَسَاعِدُ فَوَازًا لِلْوُصُولِ لِلْكَرْسِيِّ الْمُنَاسِبِ لِلْجُلُوسِ:



## ٥ أبحثُ عَنْ حَلِّ لَزِمِي الَّذِي:

١- تَنَمَّرَ عَلَيْهِ أَحَدُ أَصْدِقَائِهِ.

يُخبر المعلم أو يتجنب أماكن تواجدهم

٢- يُريدُ أَنْ يَعْتَذِرَ لَوَالِدَتِهِ.

يرسم على ورقة ويكتب أسف ويهديها والديه



## دعاء قبل المذاكرة

اللهم ارزقني قوة الحفظ وسرعة الفهم وصفاء الذهن اللهم الهمني الصواب في الجواب  
وبلغني أعلى المراتب في الدين والدنيا والآخرة واحفظني واصلحني واصلح بي الامه

## دعاء بعد المذاكرة

اللهم إني استودعك ما قرأت و ما حفظت و ما تعلمت  
فرده عند حاجتي إليه انك على كل شيء قدير

## دعاء دخول الإمتحان

رب اشرح لي صدري ويسر لي امري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي