



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

طبعة ١٤٤٨ - ٢٠٢٦

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف السادس الابتدائي - التعليم العام.
/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ
٢٠٠ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٩١٩١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٤٥-٤

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

(أُعدت خرائط هذا المقرر بما في ذلك الحدود الظاهرة فيها لأغراض التعليم والإيضاح فقط)

مواد إراثية وداعمة على "منصة عين الإراثية"



ien.edu.sa

أعضاء 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

2026 - 1448

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية
السعودية ٢٠٢٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا
شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه،
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون
عونا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته،
ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته
ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء
كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا
المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها
أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين
والطلاب الصم.

نسأل الله عز وجل- أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً 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، تُنفَّذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الأول من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨
صحتي وسلامتي	بشرتي	١١
	العناية بشعري وأظفاري	١٧
	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	٢٣
مَسْكَنِي	الحوادث داخل المنزل	٣٧
مَلْبَسِي	اختيار الملابس	٥٥
بيئتي	التخلص من النفايات الصلبة	٦٩
غذائي	القهوة	٨٣
	التَّمَرُّ	٨٧





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 بوصفكم 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	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٣
الوحدة الثانية / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥١
الوحدة الثالثة / ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٦
الوحدة الرابعة / بيئتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٠
الوحدة الخامسة / غذائي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٨٧
	نشاط أسري	٨٨
	نشاط أسري ختامي	٩٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٠١



الوحدة الأولى



صَحِّي
وَسَلامَتِي





أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يُعْطِيَ أمثلة للعوامل التي تُساعدُ على العناية بالبشرة.
 - أن يُلَخِّصَ أهمية الماء والغذاء للبشرة.
 - أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
 - أن يُعَدِّدَ العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
 - أن يُقَدِّمَ بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
 - أن يقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.

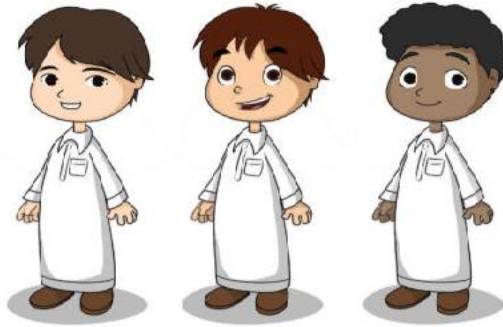




بشرتي

صحتي
وسلامتي

قد تختلفُ البشرةُ منَ شخصٍ إلى آخرَ.
وقدْ لا نستطيعُ تمييزَ نوعِ البشرةِ، الأمرُ الَّذي قدْ يُسبِّبُ اتِّباعَ
أساليبَ خاطئةٍ للعنايةِ بها.
فما أنواعُ البشرةِ؟



المفاهيمُ الرئيسية

- البثورُ.
- المسحوقُ.

البشرةُ : الطبقةُ السطحيةُ
للجلدِ التي تُمثِّلُ درْعَ الحمايةِ
للجسمِ.

■ أنواعُ البشرةِ:

١ العاديَّة.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المُختلطة.



كيف أعرف نوع بشرتي؟ اتبع الخطوات الآتية لتعرف نوع بشرتك بمفردك:

١ اغسل وجهك بالماء والغسل المناسب، وجففه جيداً بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلاً ورقياً وضعه على وجهك وامسح به جبهتك، فإذا ظهر أثر الدهون دُلّ ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثر للدهون دُلّ ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرّة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط (١)



لَوْنُ نَوْعِ الْبَشَرَةِ وَصِفَاتُهَا بِلَوْنٍ وَاحِدٍ:

بَشَرَةٌ جَافَةٌ

تَكُونُ لَامِعَةً زَيْتِيَّةَ الْمَلْمَسِ

تَكُونُ مِلْسَاءَ وَمَعْتَدَلَةً الرُّطُوبَةِ لَا تَظْهَرُ عَلَيْهَا
الْإِفْرَازَاتُ الدَّهْنِيَّةُ الَّتِي تَعْطِي لِمَعَانًا وَاضِحًا.

بَشَرَةٌ دُهْنِيَّةٌ

بَشَرَةٌ عَادِيَّةٌ

خَالِيَةٌ مِنَ الرُّطُوبَةِ

نشاط (١) لَوْنُ نَوْعِ الْبَشَرَةِ وَصِفَاتُهَا بِلَوْنٍ وَاحِدٍ: بَشَرَةٌ دُهْنِيَّةٌ: تَكُونُ لَامِعَةً زَيْتِيَّةَ الْمَلْمَسِ، وَبَشَرَةٌ جَافَةٌ: خَالِيَةٌ مِنَ الرُّطُوبَةِ، وَبَشَرَةٌ عَادِيَّةٌ: تَكُونُ مِلْسَاءَ وَمَعْتَدَلَةً الرُّطُوبَةِ لَا تَظْهَرُ عَلَيْهَا الْإِفْرَازَاتُ الدَّهْنِيَّةُ.



نشاط (٢)



قدّم طرائق وأساليب إبداعية لتوعية زملائك حول طرائق حماية البشرة.



نشاط (٢) قدّم طرائق وأساليب إبداعية... أعدّ مطوية ولوحة إرشادية، وأصمّم عرضاً تقديمياً ومقطعاً مصوّراً قصيراً، وأنظّم مسابقة صفية عن نظافة البشرة وحمايتها.



« العناية بالغذاء والنظافة
من مُتطلّبات الجمال.



« فيتامين (أ) و (ج)
ضروريان للحفاظ على
قوة البشرة وليونتها، ويتوفّران
في الفراولة والحمضيات
والملفوف والطماطم والجزر.
التمارين الرياضية تزيد من
نضارة البشرة وليونتها،
وتحافظ على صحة خلايا
البشرة.
« المشي يساعد على فتح
مسامات الجلد.

نظافة البشرة:

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن البشرة،
وتُكسبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن تغسل بشرتك
وتشطفها جيداً بكمية كافية من الماء، ثم تجفّفها
مباشرة ولا تتركها تجفّ وحدها، وضع قليلاً من الكريم
المرطب المناسب على الكفّين والذراعين وجانبي
الوجه والرقبة.



للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السكرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢ تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات، كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يعد سبباً من أسباب تكوّن الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيد في صحة الجلد عامة وفي تحسين البشرة خاصة.



نشاط (٣)



بالتعاون مع مجموعتك، اقترح حلولاً للمشكلات الآتية مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:

أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتسقق الجلد حول أظفارها.

المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتسقق الجلد حول أظفارها.



خطوات نحو الحل

ب - خطوات نحو الحل) أختي تشكو من جفاف بشرتها وتسقق... غسل اليدين بماء فاتر وتجفيفهما جيداً، ودهن كريم مرطب بعد كل غسل، وشرب الماء، وتناول فيتاميني (أ) و(ج).



الحل

ب - الحل) ترطيب البشرة باستمرار وشرب الماء وتناول غذاء غني بالفيتامينات.

المشكلة

أخي يعاني من البشرة الدهنية.



خطوات نحو الحل

أ - خطوات نحو الحل) أخي يعاني من البشرة الدهنية... غسل الوجه مرتين يومياً بغسول مناسب، والإقلال من الدهون والسكريات، والإكثار من الماء والخضراوات، وعدم العبث بالبثور.



الحل

أ - الحل) العناية اليومية بالبشرة الدهنية بغسول مناسب وغذاء متوازن.

■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إنَّ التَّعَرُّضَ لأشعةِ الشمسِ فوقَ البنفسجيةِ مفيدٌ وضروريٌّ للعملياتِ الحيويةِ في الجسمِ، ولإنتاجِ فيتامين (د) المسؤولِ عن تجديدِ خلايا الجلدِ وأنسجتهِ، ولكنَّ التَّعَرُّضَ المفرطَ لتلكَ الأشعةِ القويةِ قد يسببُ الحروقَ ويُسَوِّدُ الجلدَ، فتجبُ معالجتها فوراً عندَ الإصابةِ بها؛ حتى لا تتركَ أثراً في الجلدِ فإذا كانتِ الحروقُ بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلجٍ وكماداتٍ رطبةٍ في مكانِ الإصابةِ أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يُمَدُّ الجلدَ بالبرودةِ.

طرائقُ حمايةِ الجلدِ من أشعةِ الشمسِ المباشرةِ في الصيفِ

- ١ تَجَنُّبُ أشعةِ الشمسِ المباشرةِ بينَ السَّاعةِ (١٠ صباحاً - ٤ عصرًا).
- ٢ لُبْسُ النظَّارةِ الشمسيَّةِ (غيرِ التَّجاريَّةِ)؛ لحمايةِ الجلدِ حولَ العينينِ.
- ٣ ارتداءُ قميصٍ قطنيٍّ وقبعةٍ ذاتِ تظليلٍ.





العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشعر



الشَّعْرَةُ جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكوّن

من جزئين:

١ بُصِيْلَةُ الشَّعْرِ:

وهي الجزء الحيّ من الشَّعْرَةِ وتنمو تحت فروة الرأس.

٢ الجزء الطويل من الشَّعْرَةِ:

وهو الجزء غير الحيّ من الشَّعْرَةِ ويتكوّن من مادة الكيراتين.



يُوجَدُ حَوْلَ بُصِيْلَةِ الشَّعْرِ شبكةٌ من الأوعية الدَّمَوِيَّة تُغْذِي الشَّعْرَةَ بِالْأَكْسِجِينِ وَالْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّة.

المفاهيم الرئيسية

- الشَّعْرَةُ.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ من أهمِّ مظاهر الجمال للإنسان، وينبغي أن يُحْرَصَ عليه ويُعْتَنَى به، وهو جزءٌ من جسم الإنسان، ويرتبطُ الشَّعْرُ بخلايا الجلد ويتغذى منه، كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ بالتغذية الجيدة، والشَّعْرُ النظيفُ السليمُ هو تاجٌ على رأسِ كلِّ إنسان، فمن منّا يستغني عن تاجه الذي يزيّنُ ويجمّلُ به؟



نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظ على شعرك صحياً وقوياً؟



نشاط (١) ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها...: الأغذية الغنية بالبروتينات كاللحوم والحليب والبقول والحبوب، وبالفيتامينات كالخضراوات والكبد ونخالة الحبوب، وبالأملح المعدنية كالبيض والأسماك.

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



«إن التعرض الطويل للماء والشمس من العوامل التي تؤدي إلى خشونة الشعر وتقصفه.»

المصادر الجيدة

العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول والحبوب كالقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبد ونخالة الحبوب كالقمح.

الفيتامينات

الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.

الأملاح المعدنية

نشاط (٢)



اكتب قائمة بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدّد منها المواد التي تساعد في نمو الشعر وتغذيته، وقيّم نفسك بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:



اليوم الأول (اليوم الأول) حليب ✓، بيض ✓، خبز قمح ✓، أرز، تفاح. (✓) يُنمّي الشعر	اليوم الأول
اليوم الثاني (اليوم الثاني) لحم أحمر ✓، خضراوات مطبوخة ✓، معكرونة، عصير برتقال.	اليوم الثاني
اليوم الثالث (اليوم الثالث) سمك ✓، فول ✓، حليب ✓، تمر، خبز أبيض.	اليوم الثالث
 ٨-٧  ٦-٥  ٤-٣  ٢-١	عدد الأغذية التي تُنمّي الشعر

عدد الأغذية التي تنمي الشعر (✓) أمام الخانة (٨-٧)؛ فمجموع الأغذية المُنمّية للشعر ثمانية.

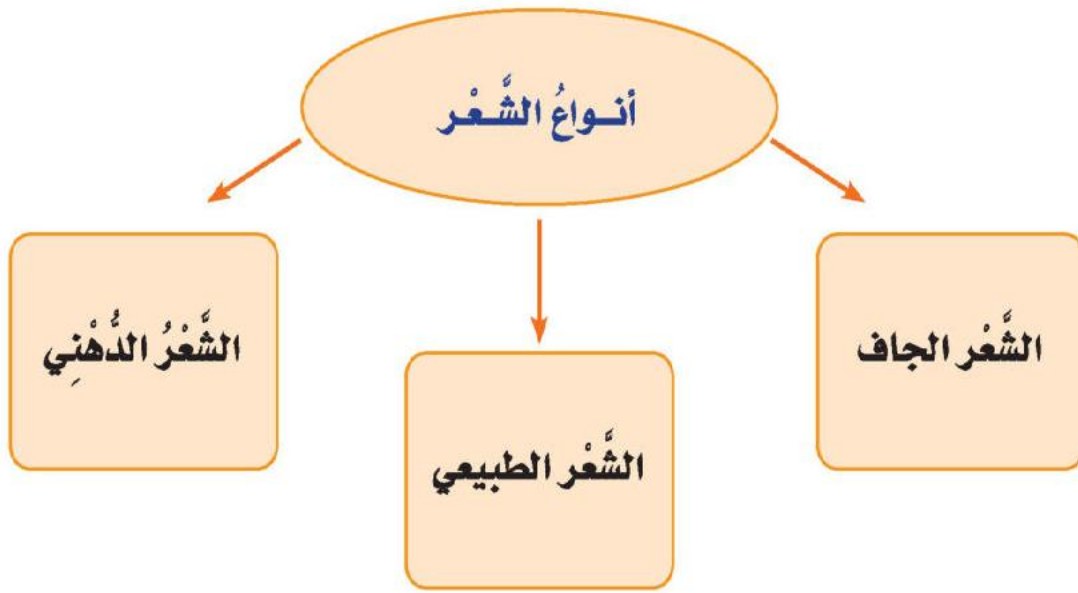
نشاط (٣)



تعدّ الشعرة دليلاً حيويًا مميزًا؛ فهي تختلف من شخص إلى آخر في اللون والسمكة والملمس، وقد تساعد العلماء في التعرف على بعض صفات الإنسان عند فحصها بطرق علمية دقيقة. لذلك نتعلم أن اختلاف الشعر بين الناس أمر طبيعي، وأن العناية بنظافته وصحته هي الأهم. في ضوء ما سبق ابحث في مصادر التعلم عن كيف يمكن أن تكون الشعرة دليلاً حيويًا يساعد العلماء في معرفة صفات الإنسان.



نشاط (٣) في ضوء ما سبق ابحث في مصادر...: تحمل الشعرة الحمض النووي الخاص بصاحبها، وتختلف في اللون والسمكة والملمس؛ فيفحصها العلماء في الأدلة الجنائية لمعرفة صفاته وهويته.



■ تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وفك تشابكه بإزالة العقدة والتداخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المقوّى، أمّا في حالة تمشيط الشعر المبلّل فيُفضّل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.



«إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى تساقطه وفقدانه لرونقه. يجب الاهتمام بالشعر بصفة مستمرة، فالوقاية خير من العلاج.»

مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف

نشاط (٤)



قشرة الرأس من مشكلات الشعر الشائعة ناقشها مع مجموعتك، ثم اقترح لها حلولاً فعالة.

المشكلة	الاقتراحات والحلول
قشرة الرأس	(١) غسل الشعر بانتظام بشامبو طبي مضاد للقشرة، مع تدليك فروة الرأس عند الغسل.
	(٢) تجفيف الشعر جيداً بعد الغسل، واستخدام حمام زيت مناسب لترطيب الفروة.
	(٣) تناول غذاء متوازن، وعدم مشاركة الأمشاط، ومراجعة الطبيب إذا استمرت القشرة.

للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

١ أدلك فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بُصيلات الشعر.

٢ خصّص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

٣ احذر من استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مُضرة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء.

٤ اختر حمام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.



العناية بالأظفار:



لمظهرٍ صحيٍّ لأظفاركَ:



- اِهْتَمِّ بِغِذَائِكَ الصَّحِيِّ.
- نَظِّفْ أَظْفَارَكَ بِاسْتِمْرَارٍ لِلتَّخَلُّصِ مِنَ الْجَرَاثِيمِ.
- اِحْمِ أَظْفَارَكَ بِارْتِدَاءِ الْقَفَازَاتِ أَثْنَاءَ الْقِيَامِ بِالْأَعْمَالِ الْمَنْزِلِيَّةِ.
- اسْتَخْذِمْ كَرِيمَاتٍ لِتَرْطِيبِ أَظْفَارِكَ لِلْمَحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِهَا.
- قَلِّمْ أَظْفَارَكَ كُلَّ مَا طَالَتْ، لِمَاذَا؟

لأنَّ الأوساخ والجراثيم تتجمَّع تحت الأظفار الطويلة فتنتقل إلى الفم والطعام وتسبِّب الأمراض.

نشاط (٥)



في ضوء الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، وضَّح أهمية العناية باليدين للوقاية من الأمراض المعدية؟



في ضوء الإجراءات الاحترازية...: اليدان أكثر ما يلامس الأسطح والأشخاص فتعلق بهما الجراثيم وتنتقل إلى الفم والأنف والعين؛ فغسلهما بالماء والصابون أو تعقيمهما وتقليم الأظفار يقطع طريق العدوى.



«يُشْرَعُ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَضْحِيَ أَلَا يَأْخُذَ شَيْئًا مِنْ شَعْرِهِ أَوْ أَظْفَارِهِ مِنْ ثُبُوتِ رُؤْيَةِ هِلَالِ شَهْرِ ذِي الْحِجَّةِ حَتَّى يَذْبَحَ أَضْحِيَّتَهُ، تَعْظِيمًا لَشُعَائِرِ اللَّهِ، وَاتِّبَاعًا لِسُنَّةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.



التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:



تُعَدُّ المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

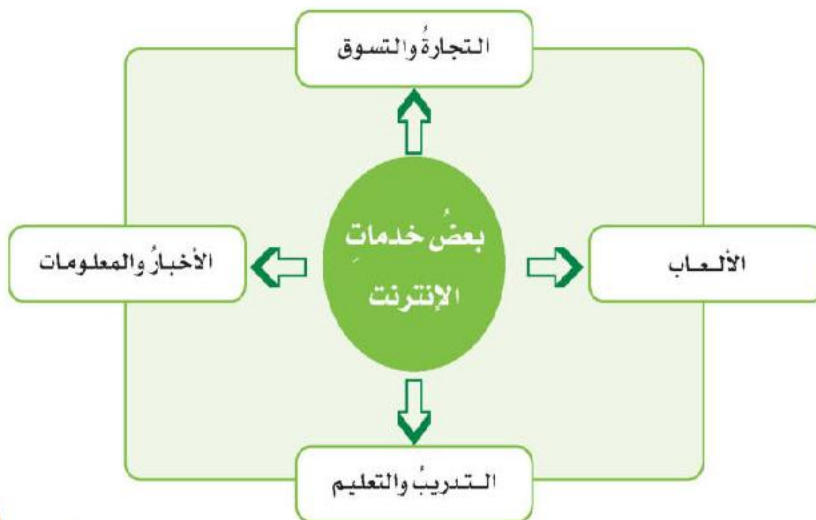
المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها بعضهم بالشبكات إذ تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

أدى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغيرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها. وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.





« إن استخدامك التقنيّة بطريقة صحيحة يجعلك باحثاً جيداً وقادراً على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.



« أطلقت المملكة العربية السعودية عدداً من التطبيقات الإلكترونية لمواجهة جائحة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد-١٩) ومنها (توكلنا) و(تباعد) و(موعد) و(اعتمرنا) و(أسعفني) و(صحتي) و(تطمّن)، وتُحدث المملكة تطبيقاتها الإلكترونية باستمرار: لتسهيل حصول المواطنين والمقيم والزائر على الخدمات من مكان واحد. فقد أصبح تطبيق (اعتمرنا) ضمن تطبيق (نسك) لخدمات العمرة والزيارة، كما دمجت بعض التطبيقات الصحية مثل (موعد) و(تطمّن) ضمن تطبيق (صحتي). وهذا يدل على اهتمامها بتطوير خدماتها الرقمية وتيسير استخدامها.

نشاط (١)



بالتعاون مع مجموعتك؛ أذكر أكبر عدد ممكن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

نشاط (١): بالتعاون مع مجموعتك؛... التجارة والتسوق، والأخبار والمعلومات، والألعاب، والتدريب والتعليم، والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل، والخدمات الحكومية مثل (توكلنا) و(موعد) و(صحتي).

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوّال



الحاسب المحمول



نشاط (٢)



كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.



نشاط (٢): كيف يمكن أن نتجنب... نحدّد وقتاً يومياً محدوداً لاستعمال الأجهزة ونجعلها وسيلة لا غاية، ونمارس الرياضة والهوايات، ونجلس مع الأسرة، ونبعدّها عن أوقات الطعام والنوم والذاكرة.

النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

أولاً: الفوائد

تتمية الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.

ارتفاع حالات البدانة عند الأطفال قد يعود إلى قضاء فترات طويلة أمام التلفاز والحاسب، حيث يؤدي ذلك إلى انخفاض في لياقتهم البدنية.

استطاعت المملكة العربية السعودية خلال جائحة كورونا مواصلة التعليم العام والجامعي بتفعيل التعليم عن بعد، وبناء المنصات الرقمية ومنها منصة (مدرستي).



« قَدَّرَ خبراءُ في مجالِ الألعابِ الإلكترونيةِ حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونيةِ بنحوِ ٤٠٠ دولارٍ سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



« احذِرْ من إعطاءِ معلوماتٍ شخصيةٍ عنك أو عن أسرَتِكَ لأحدٍ عندَ استخدامك للأجهزة الإلكترونية؛ مثل موقعِ المنزلِ أو رقمِ الجوالِ.

ثانياً: الأضرارُ

دينيةٌ وعَقَدية.

سلوكيةٌ وأمنية.

أُسريةٌ واجتماعية.

أكاديميةٌ ودراسية.

نشاط (٣)

(الترفيهُ الإلكترونيُّ يساعدُ على تنميةِ المهاراتِ الشخصيةِ)، بالتعاونِ معَ أعضاءِ مجموعتكِ ناقشِ العبارةَ السابقةَ مبيناً المهاراتِ الذاتيةَ التي يمكنُ تطويرُها من خلالِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيةِ.



نشاط (٣): (الترفيهُ الإلكترونيُّ...: تنميةِ الذاكرةِ وسرعةِ التفكيرِ، وتطويرِ المهاراتِ الشخصيةِ والاجتماعيةِ، وتنميةِ مهاراتِ التعلُّمِ الذاتيِّ والبحثِ، وحلِّ المشكلاتِ واتخاذِ القرارِ، وإدارةِ الوقتِ والعملِ ضمنَ فريقٍ.



نشاط (٤)

مَرَّتْ نَدَى بِمَوْقِفِ أَثَارِ غَضَبِهَا، فَاسْتخدمَتْ أَحَدَ مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ
لِلتَّنْفِيسِ عَنِ ذَلِكَ الْغَضَبِ بِأَسْلُوبٍ غَيْرِ مُتَّزِنٍ.
بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ، حَدِّدْ أَهَمَّ النَّتَاجِ الْمُرْتَبَةِ عَلَى هَذَا السُّلُوكِ مُبَيِّنًا
التَّصَرُّفَ الْأَمْثَلَ مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِكَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلٍ عَنِ النِّهْيِ عَنِ الْغَضَبِ.

النَّاتِجُ الْمُرْتَبَةُ	نشاط (٤): النَّاتِجُ الْمُرْتَبَةُ: النَّدَمُ بَعْدَ ذَهَابِ الْغَضَبِ، وَانْتِشَارُ كَلَامِهَا وَصَعُوبَةُ حَذْفِهِ، وَجَرْحُ مِشَاعِرِ الْآخَرِينَ وَقَطْعُ الْعِلَاقَاتِ، وَتَشْوِيهُ صُورَتِهَا، وَتَعَرُّضُهَا لِلْمَسَاءِلَةِ النِّظامِيَّةِ.
التَّصَرُّفُ الْأَمْثَلُ	نشاط (٤): التَّصَرُّفُ الْأَمْثَلُ: أَنْ تَكْظِمَ غِيظَهَا وَتَسْتَعِيدَ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، وَتَتَوَضَّأَ وَتَجْلِسَ إِنْ كَانَتْ قَائِمَةً، وَتَوَجَّلَ الْكِتَابَةَ حَتَّى تَهْدَأَ، ثُمَّ تَعَالِجَ الْأَمْرَ بِالْحَوَارِ الْمُبَاشِرِ.
دَلِيلُ النِّهْيِ عَنِ الْغَضَبِ	نشاط (٤): دَلِيلُ النِّهْيِ عَنِ الْغَضَبِ: قَوْلُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلرَّجُلِ الَّذِي قَالَ لَهُ: أَوْصِنِي: «لَا تَغْضَبْ»، فَرَدَّدَ: مِرَارًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ». رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ.

إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤتقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



«الرقيب الحقيقي عليك أثناء استخدامك للتقنية ووسائل التواصل الاجتماعي هو أنت، فاحرص على الاستفادة منها بما يرضي الله عز وجل. واجعل مخافة الله عز وجل نصب عينيك.»

من حَقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنك،
ومن واجب أسرتك حمايتك من كل
ما يضر بصحتك العقلية والجسدية
والنفسية والاجتماعية.



تطبيقات عامة

١ للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة.
ما مدى صحة العبارة؟ وضح ذلك .

(١) للغذاء دور رئيس في المحافظة على...: صحيحة؛ فالغذاء المتوازن الغني بالفيتامينات والمعادن والبروتينات والماء يُغذي خلايا البشرة ويُجدها فتبدو نضرة، وسوء التغذية يُذبلها.

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

(٢) ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟: لنتأّر ما يناسبها من مستحضرات التنظيف والترطيب وطريقة العناية بها، فنحافظ على صحتها ونضارتها ونتجنب ما يضرها.

٣ اكتب فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

■ (٣-١) حماية اليدين والأظفار من المنظفات الكيميائية والماء الساخن والجروح، فتبقى البشرة ناعمة غير متشققة.

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

■ (٣-٢) يُمّد البشرة بفيتامين (ج) الذي يبني الكولاجين فيشدّها ويحفظ نضارتها ومرونتها، ويُسرّع التئام الجروح.

■ شرب كثير من الماء.

■ (٣-ج) يُرطب البشرة ويطرد السموم من الجسم فتبدو نضرة صافية، ويمنع جفافها وتشققها.

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

■ (٣-د) تناول الأغذية الغنية بالبروتينات...: تبني خلايا الجسم وتجدها، وتقوي البشرة والشعر والأظفار وتساعد على نموها وترميم التالف منها.

تطبيقات عامة

٤ من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الضوابط التي يمكن وضعها لتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

٤) من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت...: استشعار مراقبة الله، وتفعيل الرقابة الأبوية وبرامج حجب المواقع المشبوهة، واستخدام الجهاز في مكان مفتوح، وعدم فتح الروابط المجهولة.

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

لبننة - خس - أرز - فاصوليا خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف - جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

ه-ب) غير المفيدة للبشرة
(رتب الأغذية...: زبدة،
بسبوسة، شكولاتة، بقلادة.

أ- المفيدة للبشرة

خس

ه-أ) المفيدة للبشرة (رتب
الأغذية...: لبننة، أرز، فاصوليا
خضراء، سبانخ، ملفوف، جوز،
ملوخية، حليب، فستق،
برتقال.

تطبيقات عامة

٦ ذهبت أسرة عزام لرحلة برية مدّة ثلاثة أيام، وأثناء الرحلة تعرّضت بشرة أخته لبعض الحروق من أشعة الشمس.

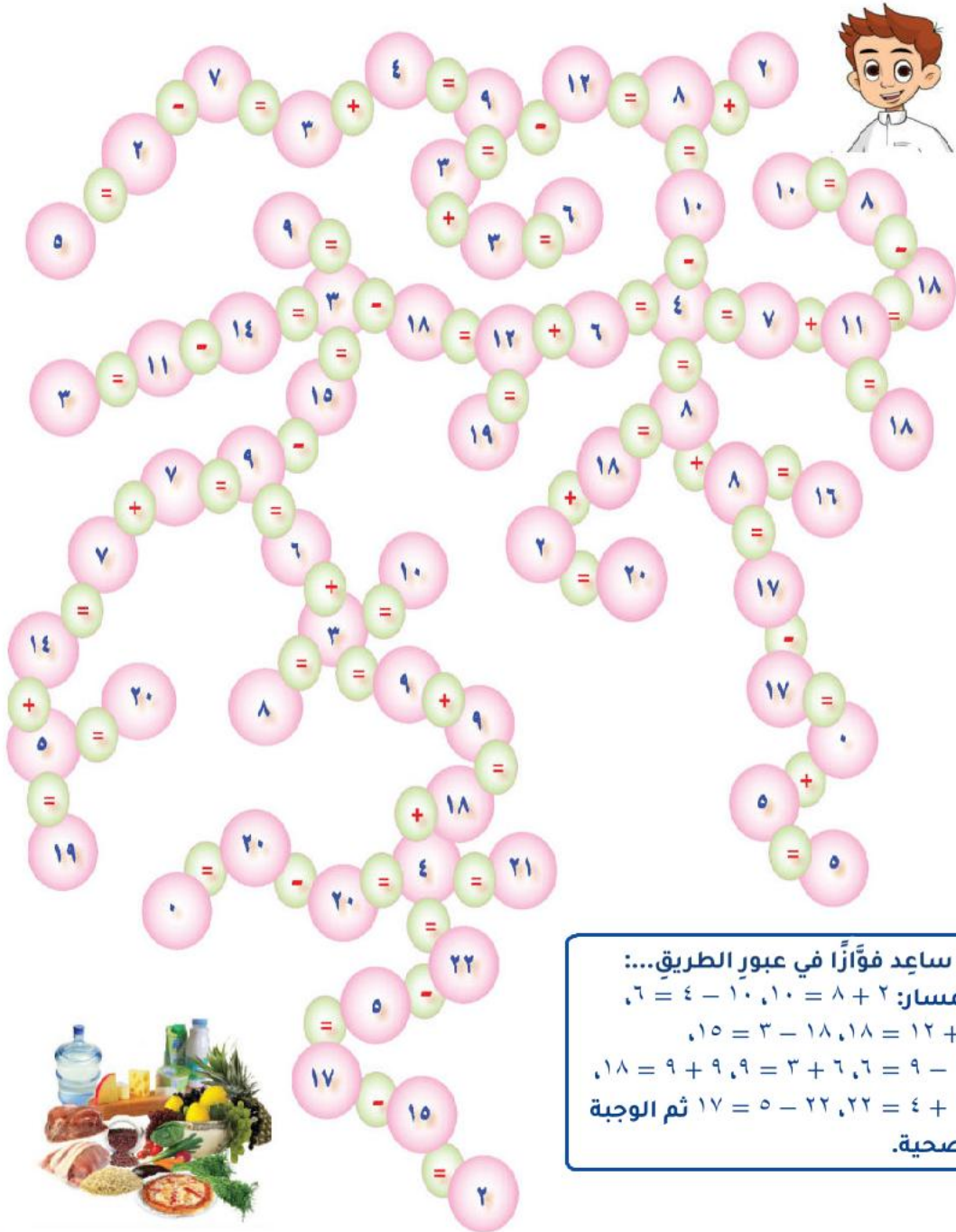
■ بماذا تنصح أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

١) بماذا تنصح أخت عزام لإزالة هذه...: تبريد البشرة بكمامات باردة، ودهنها بجلّ الصبار أو مرطب، وشرب الماء بكثرة، وتجنّب الشمس ولبس ملابس ساترة، ومراجعة الطبيب إن ظهرت فقاعات.



تطبيقات عامة

٧ سَاعِدْ فَوَازًا فِي عَبُورِ الطَّرِيقِ لِلْوُصُولِ إِلَى الْوَجْبَةِ الصَّحِيَّةِ مُسْتَحْدَمًا
الْأَرْقَامَ وَالْعَمَلِيَّاتِ الْحَسَابِيَّةَ الصَّحِيحَةَ ابْتِدَاءً بِالرَّقْمِ ٢.





وُحْدَة صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يعدد الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- أن يعبر عن أسباب حوادث السقوط في المنزل.
- أن يستنتج طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- أن يعطي أمثلة لمُسببات الحرائق.
- أن يلخص الإجراءات الواجب اتباعها في حوادث الحريق.
- أن يصف مُسببات الاختناق في حالات مختلفة.



الحوادثُ داخلَ المنزلِ

مُسْكَنِي

■ الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجت أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يومٍ وتركتُ أطفالها الصغارَ مع ابنتها الكبيرة فوزية، وحدث ما لم يكن في الحُسبان فقد ابتلع الأخ الصغير قرشاً من الحديد فأثار ذلك فزعها.

قدم نصيحةً لفوزية تساعدُها على حسن التصرف في هذه الحالة.

قدم نصيحةً لفوزية تساعدُها على... أن تهدأ ولا تفرع، ولا تدخل يدها في فيه ولا تعطيه ماءً أو طعاماً، وتتصل بالهلال الأحمر ٩٩٧، وتُخبر والديها فوراً وتبقى معه حتى تصل المساعدة.

المفاهيمُ الرئيسية

- الحادثة.
- الإخلاء.

الوعي بمفهوم السلامة مبدأ يسعى الجميع لتحقيقه، فالوقاية تعمل، بعد الله، على درء أخطار الحوادث أو التقليل من نتائجها، وذلك يُوجب أخذ الاحتياطات اللازمة والأساسية لمواجهة حالات الطوارئ.

نشاط (١)

ما الأساليب الوقائية التي يمكن لفوزية اتباعها لتضمن عدم تكرار حدوث ذلك بمشيئة الله؟

نشاط (١) ما الأساليب الوقائية التي يمكن... إبعاد النقود والأشياء الصغيرة عن متناول الأطفال، ومراقبتهم دائماً، وتوعيتهم بخطر وضع الأشياء في الفم، وإعطائهم ألعاباً آمنة.



■ أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:



صِلْ كُلَّ جُمْلَةٍ بِالصُّورَةِ الْمُنَاسِبَةِ لَهَا:

١ طفاية الحريق.

(١) طفاية الحريق — صِلْ كُلَّ جُمْلَةٍ...: الصورة السفلى (أسطوانة الإطفاء الحمراء).



٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.

(٢) الصورة الوسطى (جهاز كشف الدخان).



٣ صندوق الإسعافات الأولية.

(٣) صندوق الإسعافات الأولية — صِلْ كُلَّ...: الصورة العليا (الصندوق الأحمر للإسعافات الأولية).



تَفَقَّدْ صُنْدُوقَ
الإسعافات الأولية بين
فترة وأخرى، وتأكد
من صلاحية الأشياء
التي يحتوي عليها.

لسلامة الأسرة، يجب تدريب أفرادها على استخدام وسائل السلامة، والتجمع في نقطة معينة عند سماع جرس الإنذار.

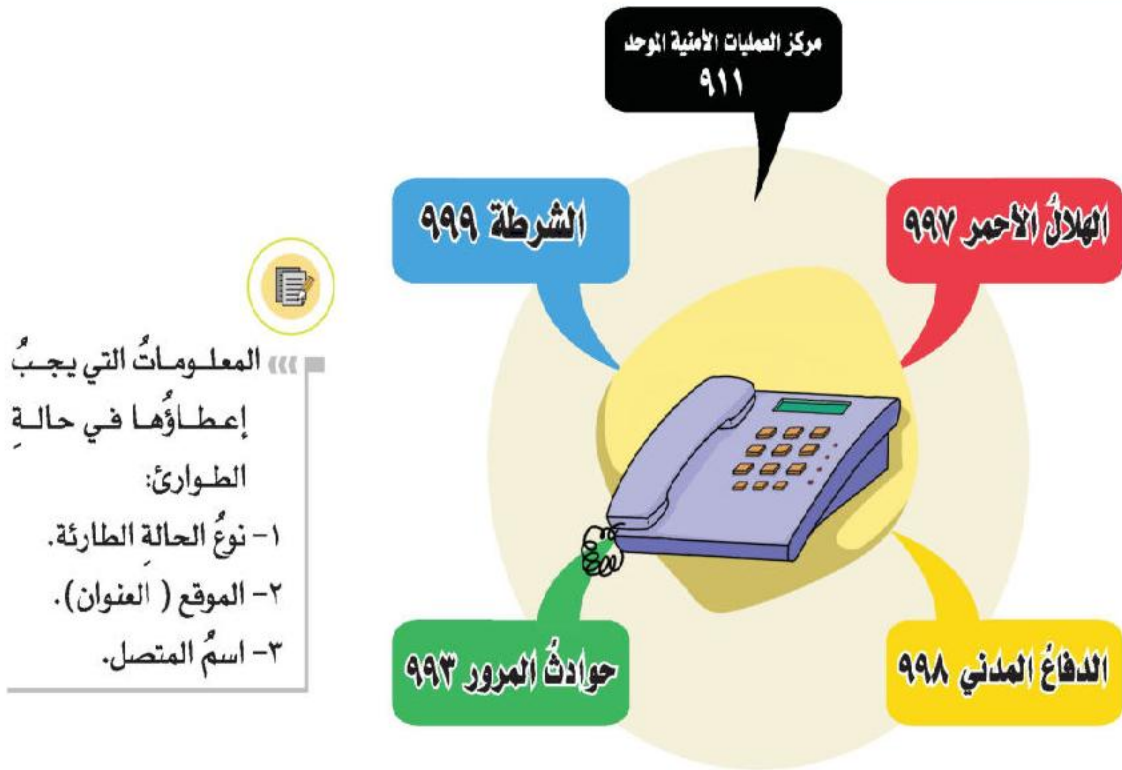
نشاط (٢)

ما الشروط التي تنبغي مراعاتها عند تركيب طفاية الحريق؟

نشاط (٢) ما الشروط التي تنبغي مراعاتها عند...: أن تُركَّبَ في مكان ظاهر قريب من المخرج يسهل الوصول إليه، بعيداً عن مصادر الحرارة، على ارتفاع مناسب في متناول اليد، مع فحصها دورياً للتأكد من صلاحيتها.



■ أرقام الطوارئ في المملكة :



نشاط (٣)

صمّم مع مجموعتك بطاقة لتدوين أرقام الطوارئ بشكل واضح، ثم وزّعها على طلاب المدرسة بإشراف المعلم.

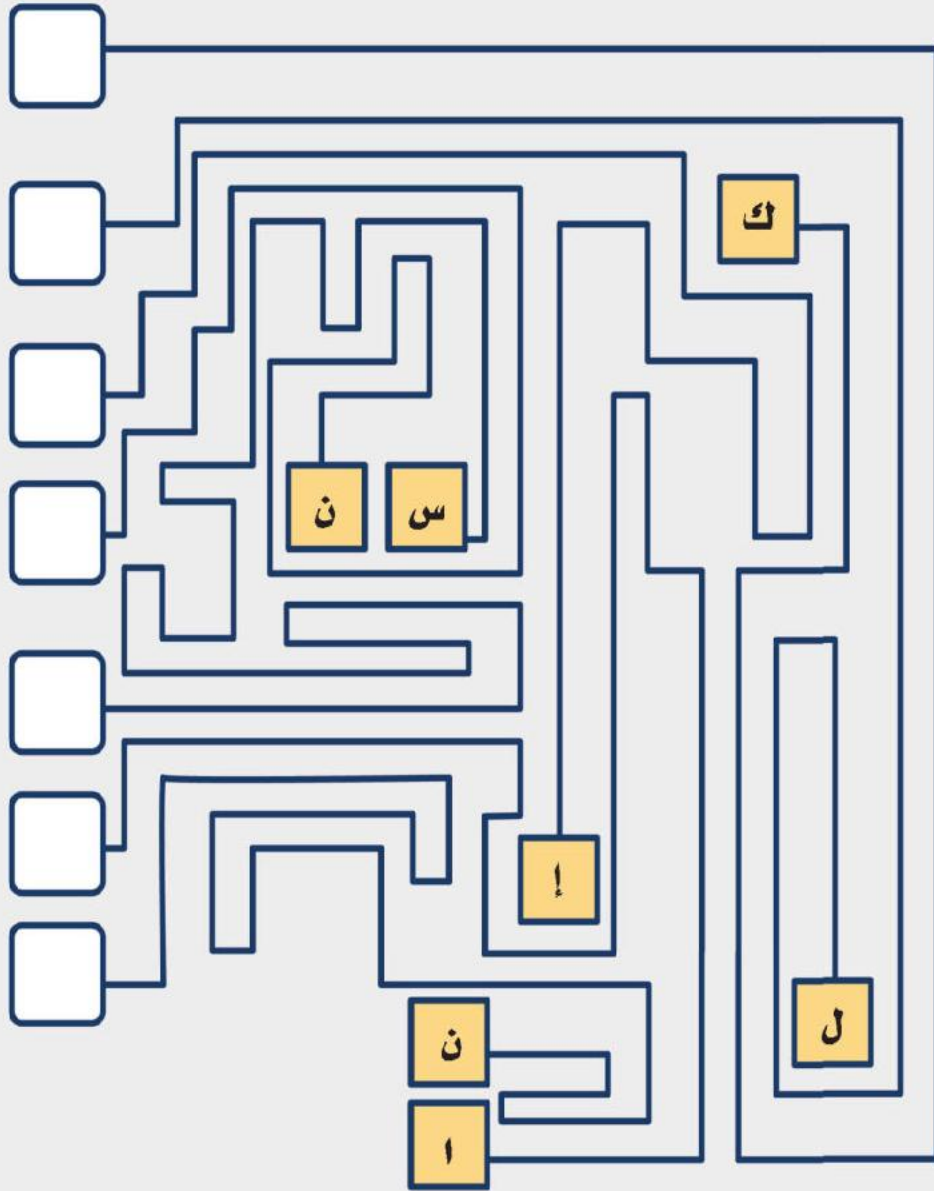
نشاط (٣) صمّم مع مجموعتك بطاقة لتدوين...: بطاقة أرقام الطوارئ: الهلال الأحمر ٩٩٧، الدفاع المدني ٩٩٨، الشرطة ٩٩٩، حوادث المرور ٩٩٣، مركز العمليات الأمنية الموحد ٩١١.



نشاط (٤)



إِجْمَع أَحْرَفَ الْمُرَبَّعَاتِ، لِتَعْرِفَ تَتِمَّةَ الْعِبَارَةِ مِنْ خِلَالِ نَقْلِ كُلِّ حَرْفٍ إِلَى الْمُرَبَّعِ الْخَاصِّ
بِهِ عِبْرَ الْمَتَاهَةِ الظَّاهِرَةِ أَمَامَكَ، ثُمَّ دَوِّنْهَا فِي الْأَسْفَلِ لِتُكْتَمَلَ الْعِبَارَةُ لَدَيْكَ:



نشاط (٤) إِجْمَع أَحْرَفَ الْمُرَبَّعَاتِ، لِتَعْرِفَ...
السلامة مُطلَبُ... كلِّ إنسانٍ. (أحرف المربعات من الأعلى: ك،
ل، ا، ن، س، ا، ن)



■ حوادث السقوط:

تُعدُّ حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً ولها أسبابٌ كثيرةٌ منها:

١

عدم ترتيب
قطع الأثاث، أو وضعها
بطريقة غير مناسبة.



٢

عدم تجفيف الأرض
المبللة، ولاسيما
المطابخ والحمامات.



٣

ترك الأطفال دون مراقبة
في الأماكن المرتفعة
أو على الشرفات.



٤

ترك الطفل في
مشايته دون مراقبة.



٥

وضع الأثاث
بالقرب من نافذة
مفتوحة.



نشاط (٥)



أرسم خريطة مفاهيم لأسباب أخرى محتملة للسقوط.

نشاط (٥) أرسم خريطة مفاهيم لأسباب أخرى...: خريطة مركزها (أسباب أخرى للسقوط) وتتفرع إلى: ضعف الإضاءة، والسجاد غير المثبت، وتأثير الألعاب على الأرض، والصعود على الكراسي، والسلالم بلا درابزين.

تعد حوادث السقوط من أهم أسباب حدوث نزيف المخ، ولاسيما إذا كان السقوط على الرأس.



نشاط (٦)

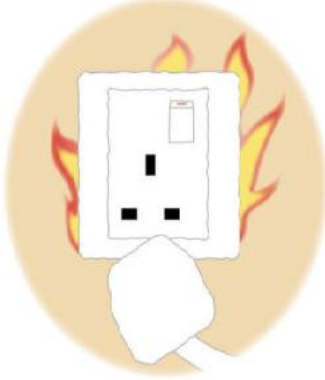


كيف تُسعف طفلاً سقط وفقد وعيه؟ وضح ذلك.

نشاط (٦) كيف تُسعف طفلاً سقط وفقد وعيه؟... لا أحرّكه خوفاً من إصابة الرقبة والظهر، وأتأكد من تنقيته، وأتصل بالإسعاف (٩٩٧) فوراً، وأبقيه دافئاً ولا أعطيه طعاماً أو شرباً حتى وصول المسعفين.



■ حوادث الكهرباء:



تُعدّ الكهرباء أهمّ مصادر الطاقة، ومن وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهولة ويسراً، إلا أنها قد تُشكّل خطورة عند إهمالها، فتكون سبباً في وقوع الحرائق والانفجارات أو وفاة الكثير من الناس.

■ مُسببات الحوادث الكهربائية:

ضع علامة (X) أمام السلوكيات المُسببة للحوادث الكهربائية فيما يأتي:

(١) بلا علامة (سلوك وقائي)

١ مناسبة التوصيلات الكهربائية للتيار المار بها.

(٢) X (سلوك مُسبب للحوادث)

٢ تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ.

(٣) بلا علامة (سلوك وقائي)

٣ وضع أسلاك التوصيلات الكهربائية في أنابيب معزولة.

(٤) X (سلوك مُسبب للحوادث)

٤ تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها.

(٥) X (سلوك مُسبب للحوادث)

٥ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

(٦) بلا علامة (سلوك وقائي)

٦ فصل التيار الكهربائي أثناء إجراء أعمال الصيانة والإصلاح.

(٧) X (سلوك مُسبب للحوادث)

٧ ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدة طويلة.

اكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
(١) لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء، أو لمس الأسلاك المكشوفة.....	- يؤدي إلى حدوث الصعقات الكهربائية.
- تمديد الأسلاك الكهربائية بالقرب من الأفران.	(٢) يؤدي إلى تلف عازل الأسلاك بالحرارة فتشتعل ويقع الحريق.....
(٣) تمديد الأسلاك الكهربائية تحت السجاد أو الأثاث أو عبر الأبواب.....	- يجعل الأسلاك تنسحق وتكون قابلة للاشتعال.
- شراء الأجهزة الكهربائية الرديئة ورخيصة الثمن.	(٤) يؤدي إلى سرعة تلفها وحوادث تمانس كهربائي يسبب الحرائق والصعقات.



«ضرورة الابتعاد عن إصاق الأوراق الملونة أو الأشرطة على الأسلاك بغرض الزينة؛ حتى لا تكون سبباً في التقاط النار من أي شرر، أو ملامسة مصباح ساخن.

«إياك وملامسة محطات الإنارة وأعمدتها في الشوارع؛ حتى لا تتعرض لخطر الصعق الكهربائي، ولا سيما في مواسم الأمطار.

«اجتماع الماء مع الكهرباء يشكل خطورة بالغة، لذلك يجب أن تكون حذراً عند استعمال جهاز كهربائي في دورة المياه أو المطبخ.

نشاط (٧)



أسرد قصة واقعية عن حوادث وقعت نتيجة سوء استخدام بعض الأجهزة الكهربائية كالمداقي، ثم عبّر عن رأيك في تلك الأخطاء بأسلوبك الخاص.



نشاط (٧) أسرد قصة واقعية عن حوادث وقعت... تركت أسرة مدفأة كهربائية قريبة من الفراش ثم ناموا، فالتقطت الأغصية الشرر واشتعلت الغرفة، ولم ينجوا إلا بعد استيقاظ الأب على الدخان. وأرى أن إهمالاً صغيراً كهذا يحدث كارثة، وإبعاد المدفأة عن الفرش وإطفائها قبل النوم أسهل من علاج ما بعدها.

نشاط (٨)



بالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر التعلم المتنوعة حول مسببات الحوادث الكهربائية وأساليب الوقاية منها، ثم لخصها في خريطة مفاهيم حائطية وعلقها في صفك.



نشاط (٨) بالتعاون مع مجموعتك ابحث في...: المسببات: تحميل المقابس فوق طاقتها، والأسلاك التالفة المكشوفة، ولمس الأجهزة بيد مبتلة. الوقاية: الصيانة الدورية، وفصل التيار عند الإصلاح، وعزل الأسلاك.

حوادث الحريق:

الحوادث المنزلية كثيرة، ويُعد الحريق أكثرها تدميراً، وهناك أسباب تقود إليه.



أهم أسباب حدوث الحريق:

١ الجهل واللامبالاة.

٢ تشبع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.

٥ الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

عند حدوث حريق - لا سمح الله - يجب اتباع الخطوات الآتية:

- ١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.
- ٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.
- ٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم (٣) ٩٩٨
- ٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل: (٤) طفاية الحريق، أو البطانية... المبللة، أو الرمل.
- ٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مهما كان ثميناً.



تأكد من إحكام إغلاق مفاتيح المؤقد بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء إسطوانة الغاز دائماً في وضع رأسي.



نشاط (٩)

كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.



نشاط (٩). كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق...: الغاز المتسرب...
يتجمع في المكان، فتكفي شرارة كهربائية من مفتاح الإنارة أو
المقبس لإشعاله، فيقع الحريق أو الانفجار؛ لذلك عند شم رائحة
الغاز لا نشغل أي جهاز كهربائي، بل نغلق مصدر الغاز ونفتح
النوافذ.



حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

١. العبث بالفارغة.



٢. ابتلاع أو قطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصغيرة.



٣. اللعب داخل الخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة.



٤. وضع حول الطفل وهو نائم.



٥. العبث بالحبال حول العنق.



قد يرافق حوادث الحريق تصاعد دخان كثيف يؤدي إلى الاختناق، لذلك ينبغي الحبو عند عبور الطرقات الداخلية للمبنى؛ لكي تتحاشى كثافة الدخان.

تطبيقات عامة

١ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المُعطاة:

أ الاستعداد للطوارئ يجعلُ التصرفَ (أ-١) آمناً وسليماً

سريعاً وغير آمن

آمناً وسليماً

بطيئاً وسليماً

ب من أهم أسباب الحرائق (ب-١) الجهل والإهمال

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحِرْص

ج قد يؤدي السقوطُ على الرأسِ إلى (ج-١) نزيفٍ داخلي

نزيفٍ داخلي

سقوطِ الشَّعر

سوءِ الهَضْم

٢ ما النتائجُ المُتوقَّعةُ للآتي:

أ لمَسِ الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلةً بالماء.

(أ-٢) حدوثُ صَعةٍ كهربائيةٍ قد تُفقدُ الوعيَ أو تؤدِّي إلى الوفاة.

ب تجفيفِ الملابسِ على المدفئة.

(ب-٢) اشتعالُ الملابسِ ونشوبُ حريقٍ في المنزل.

ج ضَغطُ زُرِّ الإضاءةِ بعدَ تشبُّعِ المكانِ بالغازِ المُتسرَّبِ.

(ج-٢) وقوعُ انفجارٍ وحريقٍ؛ لأنَّ شرارةَ المفتاحِ تُشعلُ الغازَ المتسرَّبَ.

تطبيقات عامة

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- أ إبلاغ ساكني المنزل بحادث حريق، مع سرعة إخلاء المكان. (٣-أ) ✓ صواب
- ب الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأخذ الأشياء الثمينة. (٣-ب) X خطأ — والصواب: تجنب الرجوع مهما كان الشيء ثميناً
- ج العبث بالأسلاك والحبال حول العنق. (٣-ج) X خطأ — والصواب: إبعاد الأسلاك والحبال عن الطفل؛ لأنها تسبب الاختناق
- د إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تماماً، وتحويله إلى جمر. (٣-د) ✓ صواب

٤ اختر السلوك المناسب:

- أ شَبَّ حريق (لا سمح الله) في المنزل:
- اتصل بالدفاع المدني.
 - أصرخ وأركض دون اتجاه معين.
 - أختبئ في غرفتي الخاصة.
- ب إذا تكاثف الدخان مع الحريق:
- أجبو على الأرض للخروج من مكان الحريق. (٣-ب) ✓ أجبو على الأرض للخروج من مكان الحريق.
 - أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.
 - أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.

تطبيقات عامة

٥ ضع كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مَضَعُ

سَامُ

نافذة

تهوية

أنبوبة

أ وضع الأثاث بالقرب من نافذة مفتوحة يعرض الأطفال للسقوط.

ب غاز أول أكسيد الكربون سام يؤدي إلى الاختناق والوفاة.

ج حث الأطفال على مضغ الطعام جيداً قبل بلعه.

د التأكد من إغلاق محبس أنبوبة الغاز جيداً بعد كل استعمال، وتجب

تهوية المكان.

٦ ضع سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:

أ تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية، فينتج عنها ضرر شديد قد يصل إلى الوفاة.

س ١-أ متى تخذت الصعقة الكهربائية؟

ب لأنها قد تشابك وتسبب له الاختناق.

س ١-ب لماذا نبعّد الحبال والأسلاك عن متناول الطفل؟

٧ علل ما يأتي:

أ ضرورة تجفيف الأرضيات المبتلة.

١-٧ لأن الأرضية المبتلة تسبب الانزلاق والسقوط والإصابة.

ب تجنب ترك الأشياء في الدرج أو الممرات.

١-٧ لأنها تعيق الحركة وتسبب التعثر والسقوط والإصابة.



وحدة مَسْكِنِي

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



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

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمْتُهَا

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ...: تَعَلَّمْتُ الْوَقَايَةَ مِنْ حَوَادِثِ السَّقُوطِ وَالْحُرُوقِ وَالْحَرَائِقِ فِي الْمَسْكَنِ، وَالسَّلَامَةَ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الْكَهْرِبَاءِ وَالْغَازِ، وَالْاِتِّصَالَ بِالذَّقَاعِ الْمَدَنِيِّ ٩٩٨، وَتَقْدِيمَ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ.



الوحدة الثالثة

٣

مَلَبْسِي





أهداف الوحدة

- يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ الشُّرُوطَ الْوَاجِبَ مَرَاعَاتُهَا فِي اللَّبَاسِ الْمُحْتَشَمِ.
 - أَنْ يَخْتَارَ الْمَلَابِسَ الَّتِي تَنَاسِبُ لَوْنِ بَشَرَتِهِ وَالْعُمُرَ الْحَالِيَّ وَالْقَوَامَ.
 - أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ مَلَابِسِ فَصْلِ الصَّيْفِ وَمَلَابِسِ فَصْلِ الشِّتَاءِ.
 - أَنْ يَتَعَرَّفَ عَلَى بَعْضِ الْأَزْيَاءِ الشَّعْبِيَّةِ السَّعُودِيَّةِ مِنْ مَنَاطِقِ الْمَمْلَكَةِ الْمُخْتَلِفَةِ.



اِخْتِيَارُ الْمَلَابِسِ

ملبسي

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْقَىٰ عَادَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُّورِي سَوْءَ تَكْمُ وَرِيثًا وَلِبَاسُ النِّقَوى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾^(١).

الشروط التي يجب توفرها في اللباس الشرعي المباح وهي أن يكون:

١ ساتراً للَعُورة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفافٍ.

٣ بعيداً عن التقليد والتشبه المذموم.

٤ خالياً من صور تنافي الآداب العامة.

المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تُعَدُّ الملابسُ مظهرًا جميلاً يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشَّخصيَّةِ ومحاسنِها، ومِراةً تَعكِّسُ ميولَ الفردِ وشخصيَّتهِ، يُضَافُ إلى ذلك دورُها الرِّئيسُ في السَّترِ والجِسمِةِ والوقايةِ من عواملِ الطَّبيعةِ.

(١) سورة الأعراف الآية: ٢٦.

فَرَضَ الحِجَابَ عَلَى الْمَرْأَةِ الْبَالِغَةِ عِنْدَ الرِّجَالِ مِنْ غَيْرِ ذَوِي الْمَحَرَمِ حِمَايَةً لَهَا مِنْ
الَّذِي لَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ
عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابٍ عَظِيمٍ ذَلِكَ أَتَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ﴾^(١).

إن اللباس المحتشم من أمور الفطرة التي جُبل عليها الإنسان.



■ ثانياً: العادات والتقاليد:

تختلف الملابس من بلدٍ إلى آخر ومن منطقةٍ لأخرى تبعاً لاختلاف العادات والتقاليد.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المحافظة على تراث المملكة الإسلامي والوطني والعربي والتعريف به.

(١) سورة الأحزاب الآية: ٥٩.



اعتمدت الأزياء العربية في عهد الدولة السعودية الأولى على الخامات والأقمشة الطبيعية، وارتبطت بالمناسبات والمواسم، ولمزيد من المعلومات والصور عن الأزياء التراثية في المملكة العربية السعودية أطلع على دليل أزياء يوم التأسيس «لبسنا يوم بدينا»



نشاط (١)



تمتاز المملكة العربية السعودية بتنوع الأزياء فيها واختلافها حسب المناطق؛ نظراً لاتساع مساحتها. أرسم الزي التراثي الذي تشتهر به منطقتك.

نشاط ١) أرسم الزي التراثي الذي.... رسم الزي التجدي: ثوب أبيض طويل، فوقه البشت (المشاح) المطرز بالقصب، مع الشماغ الأحمر والعقال الأسود.

نشاط (٢)



إنفاذاً لتوجيه سمو ولي العهد بتعزيز انتماء الطلاب الوطني. وزارة التعليم تؤكد على إلزام طلاب المدارس الثانوية بالزي الوطني بالتعاون مع مجموعتك، حدد أهم النتائج المترتبة على هذا التوجيه الكريم.

نشاط (٢) جدّد أهمّ النتائج المترتبة...: ١- تعزيز الانتماء الوطني والاعتزاز بالهوية السعودية. ٢- المحافظة على الزي الوطني وتوحيد مظهر الطلاب واحتشامه.



الاعتزاز بالزي الوطني والافتخار به من الانتماء للوطن.

ثالثاً: الموسم:

تختلف الملابس والأقمشة التي نختارها تبعاً لاختلاف فصول السنة، فمثلاً:

أ فصل الشتاء:



تناسبه الملابس الصوفية ذات الألوان السّاخنة والدّاكنة التي تمنح الجسم

الدّفء، مثال (أ) المعطف والكنزة الصوفية



ب فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق

وتسمح بتهوية الجسم، مثال: (ب) القميص القطني الفاتح.

نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّلُ ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟

نشاط (٣) لِمَ يُفَضَّلُ ارتداء الملابس ذات...: لأنَّ الألوان الفاتحة...
تُعَكِّسُ أشعة الشمس ولا تمتص حرارتها، فتمنح الجسم برودة وراحة.



يُفَضَّلُ اختيار ملابس المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وملابس النهار على ضوء الشمس.

رابعاً: العمر:

يؤثر العمر على اختيار أشكال وأنواع الملابس، فما يصلح للطفل لا يناسب من هم في مثلٍ
عمرِك، وما يناسبك لا يناسب الشخص البالغ.

لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

الطفولة	المراهقة	الرشد	كِبَر السن
الطفولة) - ألوان زاهية مُبهجة. - أقمشة قطنية ناعمة. - واسعة سهلة اللبس والحركة.	- ألوان قوية. - أشكال وقصات. - قطع متعددة فوق بعضها.	الرشد) - ألوان هادئة. - تصاميم بسيطة أنيقة. - محتشمة تناسب العمل والمناسبات.	- مريحة بسيطة. - سهولة الاستخدام. - داكنة اللون.

حدّد ما يُناسبُ عمرك من المعروض...: أضع (✓) تحت الثوب الأبيض وتحت القميص مع البنطال؛ فهما يُناسبان عمري ومحتشمان، وبقيتها للأطفال الصغار أو للبالغين.

حدّد ما يُناسبُ عمرك من المعروض أماًك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



■ خامساً: لون البشرة:

يُعدُّ لونُ البشرة من العناصر التي تُراعى عند اختيار لون الملابس لتأثيرها المباشر والواضح على البشرة.

أظهرت الدراسات الحديثة أن اللون الذي يختاره الإنسان لملابسه يعكس شخصيته، اكتب بالتعاون مع أحد أفراد أسرتك مدلولات هذه الألوان.

اللون الأحمر

يُوحى بثقة عالية في النفس ويُعطي إحساساً بالنشاط عند الشعور بالتعب والإجهاد.

اللون الأصفر

الأصفر) يُوجي بالتفاؤل والمرح والحيوية، وينشط الذهن ويبعث السعادة.

اللون الأزرق

الأزرق) يبعث على الهدوء والراحة والاسترخاء، ويوجي بالثقة والصدق.

اللون الأخضر

الأخضر) يرمز إلى الأمل والانتعاش، ويريح الأعصاب ويبعث الطمأنينة.



سادساً: القَوَامُ:

نظراً لِإِلْتِخَافٍ فِي الْقَوَامِ يُفَضَّلُ مِرَاعَاةُ اخْتِيَارِ الْمَلَابِسِ الَّتِي تَنَاسِبُ حَجْمَ الْجِسْمِ وَشَكْلَهُ.

١ القَوَامُ الطَّوِيلُ النَحِيفُ

يَنَاسِبُهُ الْخُطُوطُ الْأَفْقِيَّةُ الْعَرْضِيَّةُ وَيَخْتَارُ التَّصْمِيمَاتِ الَّتِي تَحْدُدُ خُطَّ الْخَصْرِ.

٢ القَوَامُ الْقَصِيرُ

يَنَاسِبُهُ الْخُطُوطُ الطَّوِيلَةُ، لِيَبْدُوَ الْجِسْمُ أَكْثَرَ طَوِيلاً وَالزِّيُّ الْمَكُونُ مِنْ قِطْعَتَيْنِ.

٣ القَوَامُ الْبَدِينُ

يَنْبَغِي أَنْ يَبْتَعدَ عَنِ الْخُطُوطِ الْأَفْقِيَّةِ فِي الْمَلْبَسِ وَيُسْتَخْدَمَ الْمَلَابِسَ ذَاتَ الْخُطُوطِ الطَّوِيلَةِ وَالنَّقُوشِ الصَّغِيرَةِ.



مَنْ وَاجِبَكَ تَجَاهَ نَفْسِكَ اخْتِيَارُ مَلَابِسِكَ بِدَقَّةٍ وَعَنَاقِيَّةٍ، وَفَقَّ الضُّوَابِطِ الشَّرْعِيَّةِ مُحَافَظًا عَلَيْهَا.



نشاط (٤)



يمكن ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية للقوام البدين.



غير صحيح



صحيح

ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضح إجابتك.



نشاط (٤) يمكن ارتداء الملابس ذات الخطوط...: X
غير صحيح — الخطوط الأفقية تُظهر الجسم أعرض،
والمناسب للبدين الخطوط الطولية والثقوش
الصغيرة.

سابعاً: المناسبة:

تختلف الملابس من حيث تصميمها وخامتها باختلاف الغرض الذي تُرتدى من أجله.

ملابس المنزل:

١

(أ) مُميّزات ملابس المنزل: واسعة مريحة بسيطة التصميم، من خامات قطنية ماصّة للعرق، سهلة الغسل والعناية.

مُميّزاتها:

(أ) مثال على ملابس المنزل: الجلباب المنزلي القطني (البيجامة).

مثال:

ملابس الخروج:

ب

(ب) مُميّزات ملابس الخروج: أنيقة محتشمة ساترة، من خامات جيّدة لا تتجعد، تناسب المناسبة وحالة الجو.

مُميّزاتها:

(ب) مثال على ملابس الخروج: الثوب والشماع للفتى، والعباءة الساترة للفتاة.

مثال:



تطبيقات عامة

١ ابحث في مصادر التعلم عن آية أو حديث يدل على وجوب الاحتشام في الملبس.

(١) ابحث في مصادر التعلم عن آية أو...: قَالَ تَعَالَى: (يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا) [الأعراف: ٣٦].

٢ علل لما يأتي:

أ ارتداء الملابس القطنية في فصل الصيف.

(٢ - أ) علل: ارتداء الملابس القطنية في...: لَأَنَّ الْقُطْنَ خَفِيفٌ يَمْتَصُّ الْعَرَقَ وَيَسْمَحُ بِمُرُورِ الْهَوَاءِ، فَيَمْنَحُ الْجِسْمَ بَرودةً وَرَاحَةً.

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

(٢ - ب) علل: ملابس النوم ينبغي أن تكون...: لَأَنَّ الْاِتِّسَاعَ يَمْنَحُ حُرِيَّةَ الْحَرَكَةِ وَرَاحَةً الْجِسْمِ، وَمُنَاسِبَتَهَا لِلْجَوِّ تَقِي الْحَرَّ وَالْبَرْدَ؛ فَيَنَعِمُ النَّائِمُ بِنَوْمٍ هَادٍ.

٣ قدّم نصيحة لكل من:

أ زميلك يرتدي ملابس غير محتشمة.

(٣ - أ) قدّم نصيحة: زميلك يرتدي ملابس...: أَنْصَحُهُ بِرَفْقٍ بِالتَّزَامِ اللَّبَاسِ السَّاتِرِ الْمُحْتَشِمِ؛ امْتِثَالًا لِأَمْرِ اللَّهِ وَحِفَاطًا عَلَى وَقَارِهِ وَمُظْهِرِهِ.

ب أختك حين تقوم بالأعمال المنزلية كفصل الصحون مرتدية ملابس استقبال الضيوف.

(٣ - ب) قدّم نصيحة: أختك حين تقوم...: أَنْصَحُهَا بِارْتِدَاءِ مَلَابِسِ الْعَمَلِ الْمُنْزِلِيِّ سَهْلَةٍ الْغَسْلِ؛ حِفَاطًا عَلَى مَلَابِسِ الْاِسْتِقْبَالِ مِنَ الْاِتِّسَاحِ وَالتَّلَفِ.

تطبيقات عامة

ج أحد أصدقائك يرتدي ملابس صوفية في فصل الصيف.

٣ - ج) أنصحهُ بارتداء الملابس القطنية الخفيفة الفاتحة اللون؛ لأنَّ الصُّوف يحبس حرارة الجسم ويزيد العرق صيفاً.

د أختك حين تنام بملابس الخروج.

٣ - د) أنصحها بلبس ملابس نوم قطنية فضفاضة؛ لتنال راحة أكبر ولتبقى ملابس الخروج نظيفة غير متجعدة.

٤ اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

٤) اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة...: الإسراف في شراء الملابس مجاوزة الحد بشراء ما لا حاجة إليه، وقد نهى الله عنه: (وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) [الأعراف: ٣١]. أسبابه: التقليد ومجاراة الموضة والعروض المغرية. وآثاره: إرهاق ميزانية الأسرة وتكدُّس الملابس. وعلاجه: الشراء عند الحاجة بقائمة محدَّدة، والتصدُّق بالزائد.



وحدة ملبسي

أَتَعَلَّمُ لغة الإشارة بشغفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ. ❁



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقات السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



الوحدة الرابعة



بَيْتِي



التَّخْلُصُ مِنَ النُّفَايَاتِ الصَّلْبَةِ

يَيْتِي

أخطارُ النُّفَايَاتِ.
طرائقُ التَّخْلُصِ
من النُّفَايَاتِ
الصَّلْبَةِ.

تعريفُ النُّفَايَاتِ.
الطريقةُ السليمةُ
للاستفادة من
النُّفَايَاتِ.

أهدافُ الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يَعْرِفَ مَفْهُومَ النُّفَايَاتِ.
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ أَضْرَارَ تَرَاكُمِ النُّفَايَاتِ عَلَى صِحَّةِ الْإِنْسَانِ.
- أَنْ يَقْتَرِحَ طَرَائِقَ صَحِيحَةَ لِلتَّخْلُصِ مِنَ النُّفَايَاتِ الصَّلْبَةِ.
- أَنْ يَكْتُبَ خُطَّةً يَوْمِيَّةً لِلتَّخْلُصِ مِنَ النُّفَايَاتِ دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ.





التَخَلُّصُ مِنَ النُّفَايَاتِ الصَّلْبَةِ

بيئتي



شَارَكَ إِيَادُ مُعَلِّمُهُ وَبَعْضُ زُمَلَائِهِ بِجَمْعِ
الْعَلَبِ الْفَارِغَةِ وَنُفَايَاتِ الْوَرَقِ فِي فَنَاءِ
الْمَدْرَسَةِ وَوَضَعَهَا فِي الصَّنَدُوقِ، فَسَأَلَ
بِاسْتِغْرَابٍ:

المُضَاهِيَمُ
الرَّئِيسَةُ

- التَّحُلُّلُ.
- الْفَضَالَتِ.



لِمَ نَفْعَلُ ذَلِكَ يَا مُعَلِّمِي؟!

فَقَالَ: سَنَحَاوُلُ الْإِسْهَامَ فِي عَمَلِيَةِ التَّدْوِيرِ.

قَالَ إِيَادُ: مَاذَا تَعْنِي يَا مُعَلِّمِي بِالتَّدْوِيرِ؟

قَالَ الْمَعْلَمُ: سَأُشْرِحُ لَكُمْ ذَلِكَ الْيَوْمَ.

وَفِي غُرْفَةِ الصَّفِّ أَخْبَرَنَا الْمَعْلَمُ عَنْ فَائِدَةِ التَّدْوِيرِ قَائِلًا:

النُّفَايَاتُ تَحْوِي الْكَثِيرَ مِنَ الْأَشْيَاءِ الْمُفِيدَةِ الَّتِي يُمَكِّنُ إِعَادَةُ تَدْوِيرِهَا
وَاسْتِخْدَامُهَا مَجْدَدًا، مِثْلَ الزَّجَاجِ وَالْعَلَبِ الْفَارِغَةِ وَالْمَلَابِسِ
الْقَدِيمَةِ وَالْوَرَقِ. كُلُّ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ تَنْقَى وَتُفَرِّزُ لِتُصْنَعَ مِنْ جَدِيدٍ.

مِنْ قَرَأَتِكَ لِلْقِصَّةِ السَّابِقَةِ أَجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ:

■ كَيْفَ تَتَصَرَّفُ فِي نُفَايَاتِ مَنْزِلِكَ؟ دَعِّمْ إِجَابَتَكَ بِالْأَمْثَلَةِ.

■ لِلتَّدْوِيرِ فَوَائِدُ أُخْرَى، اذْكُرْهَا.

■ تَدْوِيرُ الْأَشْيَاءِ الْقَدِيمَةِ يُوقِّرُ الْجُهْدَ وَالْمَالَ وَالطَّاقَةَ، مَا مَدَى صِحَّةِ هَذِهِ الْعِبَارَةِ؟

«التَّدْوِيرُ: إِعَادَةُ تَصْنِيعِ
الْمَخْلُفَاتِ الْمَنْزِلِيَّةِ أَوِ الصَّنَاعِيَّةِ
أَوِ الزَّرَاعِيَّةِ وَاسْتِخْدَامِهَا،
وَإِنْتِاجَ مَوَادِّ أُخْرَى؛ وَذَلِكَ
لِلْإِسْتِفَادَةِ مِنْهَا وَتَفَادِي
أَضْرَارِهَا عَلَى الْبِيئَةِ.

(١) كَيْفَ تَتَصَرَّفُ فِي
نُفَايَاتِ مَنْزِلِكَ؟...:
أَفَرُزُهَا وَأُضَعُّ كُلَّ
نَوْعٍ فِي حَاوِيَتِهِ:
الْوَرَقَ وَالزَّجَاجَ
وَالْعَلَبَ الْفَارِغَةَ
لِلتَّدْوِيرِ، وَبَقَايَا
الطَّعَامِ سَمَادًا
لِلنَّبَاتِ.

(٢) لِلتَّدْوِيرِ فَوَائِدُ
أُخْرَى، اذْكُرْهَا: يَقْلِّلُ
تَلَوُّثَ الْبِيئَةِ وَكَمِّيَّةَ
النُّفَايَاتِ، وَيَحْفَظُ
الْمَوَادَّ الْخَامَ
وَالطَّاقَةَ، وَيُوقِّرُ
فَرَصَ عَمَلٍ وَدُخْلًا
إِضَافِيًّا.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

(٣) تَدْوِيرُ الْأَشْيَاءِ الْقَدِيمَةِ يُوقِّرُ...: ✓ صَحِيحَةٌ
— فإِعادَةُ تَصْنِيعِ الْقَدِيمِ أَقَلُّ كَلْفَةً وَجَهْدًا
وَطَاقَةً مِنْ إِنْتِاجِ مَوَادِّ جَدِيدَةٍ مِنْ مَصَادِرِهَا
الْأَوَّلِيَّةِ.

■ تعريفُ النفايات:

المُخلفاتُ الناتجةُ من النشاطِ اليوميِّ للمنازلِ والمحلاتِ التجاريةِ والمدارسِ والمكاتبِ والفنادقِ والمصانعِ.

نشاط (١)

بالتعاونِ معِ مجموعتكِ، اقترحِ حلولاً للمشكلةِ الآتيةِ مستعيناً بالمنظُمِ أدناه:

المشكلة

رأيتُ أسرةً في حديقةٍ تركتُ مكانها مليئاً بالنفاياتِ

خطواتُ نحوِ الحل

خطواتُ نحوِ الحل) للمشكلة: رأيتُ أسرةً في حديقةٍ تركتُ... ١- أذكّرهم برفقِ بأضرارِ النفاياتِ على البيئةِ والتّاس. ٢- أحضِرُ أكياساً وأشاركهم في جمعها. ٣- نضعها في الحاويةِ المخصّصةِ.

الحل

الحل) تركتُ الحديقةَ نظيفةً، ووضعتُ النفاياتِ في الحاويةِ المخصّصةِ لها.



أنواع النفايات

١ نفايات قابلة للتحلل:

وهي ذات طبيعة عضوية، مثل:
فضلات المأكولات والحيوانات الميتة
والنباتات.

٢ نفايات غير قابلة للتحلل، وهي نوعان:

■ قابلة للاشتعال: وتشمل قطع الورق والخشب والقماش
والجلد المطاط.
■ غير قابلة للاشتعال: وتشمل المعادن والزجاج والخزفيات
والحجارة وبقايا مواد البناء.

نشاط (٢)

(ينتج عن النفايات مواد خطيرة تضر بالبيئة والإنسان)
ما مدى صحة هذه العبارة؟ علّل إجابتك.



نشاط (٢) (ينتج عن النفايات مواد خطيرة تضر...: العبارة
صحيحة؛ لأن النفايات تنبعث منها غازات ومواد سامة تلوث
الهواء والتربة والماء، وتجذب الحشرات والقوارض الناقلة
للأمراض.



أخطارُ النفايات

غيرُ مباشرة

- ١ انتشارُ الروائحِ الكريهةِ والمزعجة.
- ٢ تكاثرُ الحشراتِ الناقلةِ للأمراضِ كالذُّبابِ والبعوضِ والصَّراصيرِ والقوارضِ كالفئران.
- ٣ تضرُّرُ الثروةِ الزراعيةِ والحيوانيةِ بالنفاياتِ غيرِ القابلةِ للتحلُّلِ.
- ٤ تلوثُ التربةِ والمياهِ السطحيةِ والجوفيةِ.
- ٥ التأثيرُ سلبيًا على جمالِ المُدنِ.

مباشرة

- ١ الإصابةُ بأمراضِ الجهازِ التنفسيِّ والعيونِ والجلدِ.
- ٢ الإصابةُ بأمراضِ الجهازِ الهضميِّ والإسهالِ نتيجةَ انتشارِ الجراثيمِ.
- ٣ التعرُّضُ للإصاباتِ والجروحِ نتيجةَ لوجودِ الأدواتِ الحادةِ أو الزجاجِ المكسَّرِ.



«تؤدي القمامةُ أو النفاياتُ المتعفنةُ إلى تَكوُّنِ غازِ الميثانِ الذي يُمكنُ أن يشتعلَ إذا تعرَّضَ للنارِ.

نشاط (٣)



(ينبغي إعادة استعمال ما لدينا من أشياء قبل أن نقرّر رميها كنفايات).

ناقش العبارة السابقة بالتعاون مع مجموعتك
موضحًا أسباب زيادة كمية النفايات. وعرضها
أمام مجموعتك.

نشاط (٣) (ينبغي إعادة استعمال ما لدينا من...: العبارة صحيحة؛ فإعادة الاستعمال تقلل النفايات. ومن أسباب زيادتها: الإسراف وكثرة الاستهلاك، وتعدد الأغلفة، وقلة التدوير، وزيادة السكان.



طرائق التخلص من النفايات الصلبة :

بعد جمعها من المنازل تُنقل في عربات خاصة ثم يجري التعامل معها بطرائق متعددة منها:

١ الطمر الصحي، وذلك بدفنها في مواقع مُحكمة بحيث لا تتسرب إلى التربة والمياه الجوفية.

٢ إعادة التدوير بحيث يُعاد تصنيع بعض النفايات الورقية والمعدنية والزجاجية.

٣ استخدامها في صناعة الأسمدة.

نشاط (٤)



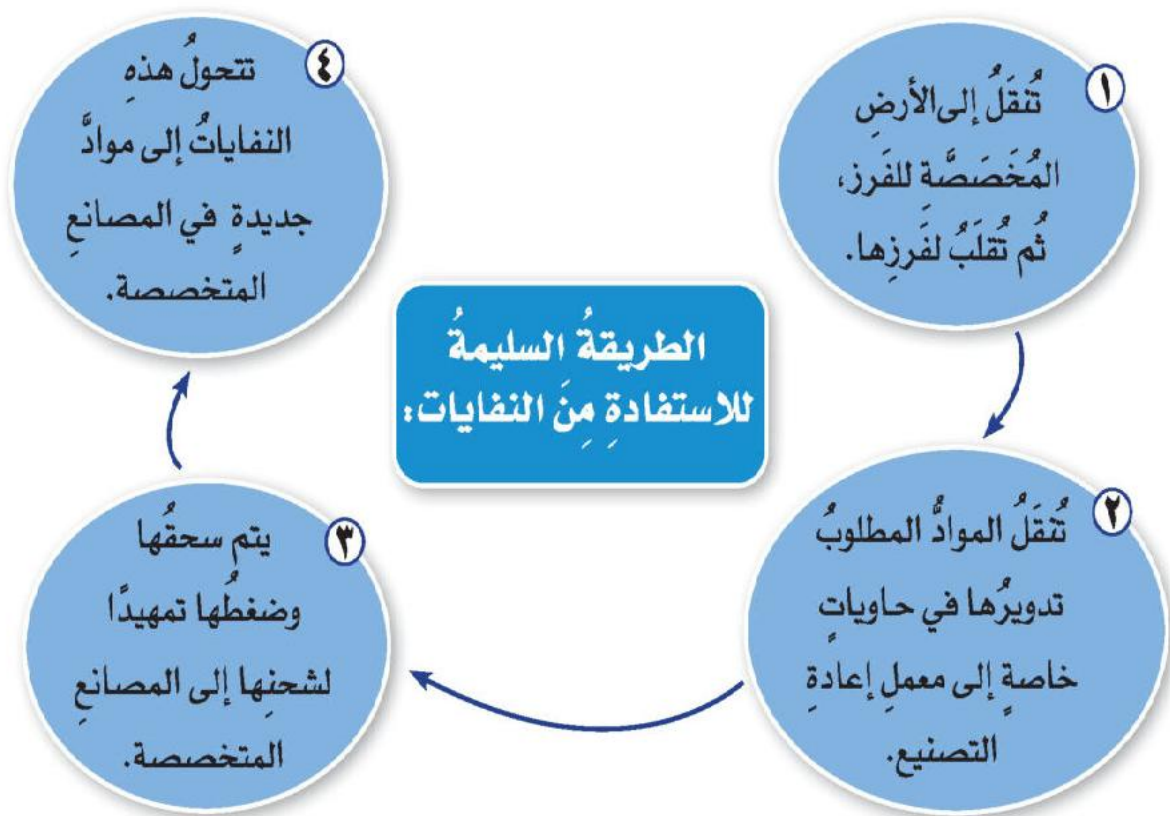
بالتعاون مع مجموعتك، اقترح أكبر عدد من الطرائق الفعالة للتخلص من النفايات؟

نشاط (٤) بالتعاون مع مجموعتك، اقترح أكبر عدد...: الطمر الصحي، وإعادة التدوير، واستخدامها في صناعة الأسمدة، وإعادة الاستعمال، والفرز من المصدر، وتقليل الاستهلاك والإسراف.

.....

.....

.....



النفايات التي يُمكنُ تدويرُها:

يُفضلُ استعمالُ الأكياسِ المصنوعةِ من القماشِ في أثناءِ التسوقِ؛ لإمكانيةِ استعمالِها عدةَ مرَّاتٍ.



١ الورقُ: كالصحفِ والمجلاتِ وصناديقِ الورقِ.

الورقُ المُعادُ تدويرُهُ يُستخدَمُ في طباعةِ الجرائدِ اليوميةِ وصناعةِ بعضِ المناديلِ الورقيةِ.



٢ البلاستيكُ: كقواريرِ الماءِ والأكياسِ البلاستيكيةِ.





٣ الزجاج: كالبوارير أو قِطَعِ الزُّجاجِ المُكسَّر.



٤ المعادن: كالمُعَلِّباتِ وهياكلِ السيارات.



٥ إطاراتُ السيارات: يُمكنُ إعادةُ تصنيعِها مرةً أخرى بعملِ إطاراتٍ جديدةٍ أو موادٍّ أخرى، مثلِ الأرضياتِ البلاستيكيةِ والأراضي المستخدمةِ في الملاعب.



٦ موادُّ أخرى: مثلِ مخلفاتِ موادِّ البناءِ والأثاثِ والمخلفاتِ النباتية.



نشاط (٥)



«وردَ ضمنَ أهدافِ التنمية المستدامة بمنظمة اليونسكو "حماية البيئة ومكوناتها، ومصادرها الطبيعية وتميئتها، والمشاركة في حلِّ مشاكلها، ومواجهة التحديات التي تواجهها".

بالتعاون مع مجموعتك بالصفِّ قم بتطبيق عمليٍّ لعمل حاوياتٍ لتدوير الورق، الزجاج، البلاستيك، لتطبيق مشروع إعادة التدوير داخل المدرسة بإشراف المعلم.

نشاط (٥) بالتعاون مع مجموعتك بالصفِّ قم...: نُعيدُ ثلاثَ حاوياتٍ تحملُ شعارَ التدوير: زرقاءَ للورق، وخضراءَ للزجاج، وصفراءَ للبلاستيك، ونفرضُ فيها نفاياتَ المدرسة يوميًّا.



«من الممكن إعادة تدوير كل شيء في بيتنا، كقشور الفواكه وأوراق الخضراوات عن طريق طمرها وتعريضها للهواء والشمس، وتحريكها من وقت لآخر في صندوق حتى تتحلل وتصبح سماداً نستخدمه به النبات في الحديقة.



الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي، والصوتي، والمائي، والترابي).

نشاط (٦)



من خلال دراستك للتخلص من النفايات، قدم لأفراد أسرتك نصيحة تُرشدهم بها لتطبيق إعادة التدوير في المنزل؟

نشاط (٦) من خلال دراستك للتخلص من النفايات،...: افرزوا نفايات المنزل في حاويات منفصلة للورق والبلاستيك والزجاج، وأعيدوا استعمال ما يصلح، واجعلوا بقايا الطعام سماداً للنبات.



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارات التي ترى فيها وسيلة للحد من تراكم النفايات أو إسهاماً في عملية التدوير:

(أ) ✓

أ إصلاح الأجهزة والأدوات العاطلة بدلاً من رميها.

(ب) ✓

ب التبرع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية.

(ج) ✓

ج شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير.

(د) ✓

د شراء المنتجات التي يمكن تدويرها.

(هـ) ✓

هـ شراء المواد المعاد تصنيعها.

(و) X

و شراء المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية.

٢ علام تدل هذه العلامة؟ وأين نجدُها؟



٢... علام تدل هذه العلامة؟ وأين نجدُها؟: تدل على أن المادة قابلة لإعادة التدوير، ونجدها على أغلفة المنتجات والعلب وحوايات التدوير.

٣ ما النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:

أ طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض.

(أ) تتسرب سوائل النفايات إلى التربة والمياه الجوفية فتتلوث، وتتضرر الزراعة والحيوانات والإنسان.

ب امتناع عمال النظافة من جمع النفايات.

(ب) تتراكم النفايات وتنبعث الروائح الكريهة وتتكاثر الحشرات والقوارض فتنتشر الأمراض.

ج تدوير النفايات الصلبة.

(ج) تقل كمية النفايات، ويحافظ على الموارد والبيئة، وتصنع منها منتجات جديدة نافعة.

د فرض الرسوم على من يرمي النفايات عشوائياً ولا يضعها في الحاويات الخاصة بها.

(د) يقل الرمي العشوائي ويلتزم الناس بوضع النفايات في حاوياتها، فتتظف البيئة.

ه إلقاء فضلات المسالخ من الذبائح المصابة بالأمراض في مكان الذبح أو قريباً منه.

(ه) تنتشر الجراثيم والروائح الكريهة، وتنتقل الأمراض إلى الإنسان والحيوان، ويتلوث المكان.



٤ زرع النفايات الآتية في الحاويات المخصصة لها وذلك بتلوين الدوائر بلون الحاوية المناسبة:



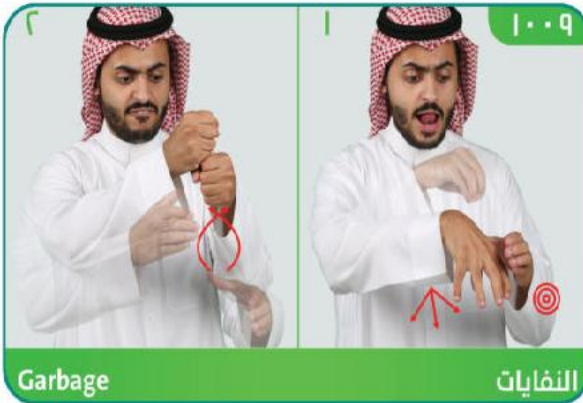
أحمر (١-٤) أزرق (٢-٤) أحمر (٣-٤) أخضر (٤-٤)





وحدة بيئتي

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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

الوحدة الخامسة



غذائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يقارن بين حبّات البنّ قبل التَّخميص وبعده.
- أن يحضّر القهوة السعودية بالطريقة الصحيحة.
- أن يقيم التَّمر من الناحية الغذائية.
- أن يستنتج الفوائد المختلفة للنَّخلة.
- أن يعدّ بعض الأصناف البسيطة من التَّمر.



القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السَّمرَا وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطراً وذكري شاع في الصَّين

فهل عرفت من أنا؟

القهوة؛ تُحضَّر من ثمار البن المُحمَّصة.

المفاهيم
الرئيسية

• البن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتُحضَّر من ثمار البن المُحمَّصة التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحبشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دول عالمياً بزراعة البن مثل البرازيل.

تحميص البن:

هو تسخين ثمار البن المجففة وتعرضها للحرارة حتى تصل إلى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميص إلى حدوث مجموعة من التغيرات على حبوب البن كما يأتي:

- يتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.
- تصبح الحبوب هشّة، سهلة الطحن.
- تصبح رائحتها طيبة ومميزة.

أجود أنواع البن يُزرع في المناطق الجبلية ذات العروض المدارية الاستوائية للكرة الأرضية كاليمن.





حياة القهوة من الزهرة إلى الفئجان.

نشاط (١)



تُستخدم النار المباشرة في تحميص البن
للدرجة المناسبة، قدم أفكاراً مبتكرة
لتحميص البن.



نشاط (١) استخدام محمصة كهربائية بمؤقت ومنظم حرارة، أو الفرن، أو القلاية الهوائية مع التقليب المستمر؛ لتحميص متجانس دون احتراق.

طحن البن:



«عند تحميص البن تفقد الحبوب ١٦٪ من رطوبتها وينقص وزنها، وتفقد جزءاً من الكافيين الذي يكثر وجوده في الحبوب الخضراء.»



يُطحن البن بالنَّجَر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛ كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

حفظ البن:

يحفظ البن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العبوة جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال .. لماذا؟

لأن البن يمتص الرطوبة والروائح القوية بسرعة؛ فيفقد رائحته ونكهته المميزة ويفسد.

القهوة السعودية



« الحد الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

المقادير:



- ثلاثة أكواب من الماء المغلي.
- خمس ملاعق من القهوة المحمصة والمطحونة طحناً خشناً.
- ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

الطريقة:



- يُوضع البنُّ في إبريق المخصص للقهوة.
- يُضاف إليه الماء المغلي، ويترك على النار مدة ربع ساعة.
- يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البنُّ في الأسفل.



- يُوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة المخصصة للتقديم، ثم تُصب عليه القهوة.
- تُوضع الدلة على النار حتى تغلي غليّة واحدة فقط، ثم تُقدم مع التمر.

قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



يُستعمل الزنجبيل لأغراض
طبية؛ فهو فاتح للشهية،
مدر للبول، ويساعد في
هضم الطعام.



تقديم القهوة:

تُمسك الدلة باليد اليسرى، وفناجين القهوة باليد
اليمنى، وتقدم القهوة للضيف باليد اليمنى.



تلجأ كثير من الأسر في الوقت الحاضر إلى وضع القهوة في حافظات مخصصة
لها (ترمس).

نشاط (٢)

اقترح أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

نشاط (٢) قهوة نوى التمر المحمص، وقهوة الشعير.....

نشاط (٢) قهوة الحمص المحمص، وقهوة الهندباء.....



نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك، أعد القهوة السعودية، ثم قدمها بطريقة
جذابة.

نشاط (٣) أعدها بالمقادير والطريقة السابقة، ثم أقدمها في دلة وفناجين
نظيفة باليد اليمنى مع التمر، بادئاً بالأكبر سناً.





التَّمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التَّمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة. مع وافر الحب؛ ابنُكم/ ابنتُكم.

المفاهيم الرئيسية

- الطَّلع.
- العجوة.
- البُسْر.
- كنز التَّمر.

نشاط أسرتي استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتك دوّن في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوّناتها.



٢ المعمول بالتمر.

٢

١ الكُنْجَا.

١

٤ التَّمرية.

٤

٣ العريكة.

٣

رؤية VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التَّمر فاكهة لذيذة الطَّعم، وله فوائد جمة قد لا تتوفر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافرين والمغترب ودواء للعليل، ويُعد من أهم المنتجات الزراعيّة في المملكة العربيّة السعوديّة التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التّموي والغذائيّ باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربيّة السعوديّة (٢٠٣٠).



«اتَّخَذَتِ الْمَمْلَكَةُ الْعَرَبِيَّةُ
السُّعُودِيَّةُ فِي أَوَّلِ
الْخَمْسِينِيَّاتِ مِنَ السِّفِينِ
الْعَرَبِيِّينَ وَالنَّخْلَةَ الَّتِي
تَعْلُوهُمَا شِعَارًا لَهَا،
حَيْثُ يَرْمِزُ السِّيفَانِ إِلَى
الْمَنْعَةِ وَالْقُوَّةِ وَالتَّضَحِّيَّةِ
وَتَرْمِزُ النَّخْلَةُ إِلَى الْخَيْرِ
وَالْحَيَوِيَّةِ وَأَنَّ الرِّخَاءَ لَا
يَتَحَقَّقُ إِلَّا بِالْعَدْلِ.



«تَحَنُّنُكَ الْوَلِيدَ بِالْتَّمْرِ أَمْرٌ
عَجِيبٌ؛ لِمَا فِيهِ مِنْ عَظِيمِ
الْفَوَائِدِ الطَّبِيعِيَّةِ؛ فَقَدْ ثَبَتَ
أَنَّ بِالْتَّمْرِ عُنَاصِرَ حَيَوِيَّةٍ
تَقِي الطِّفْلَ مِنَ الْأَمْرَاضِ،
وَتَقْوِي مَنَاعَتَهُ الْمَكْتَسِبَةَ
بِإِذْنِ اللَّهِ.



وزارة البيئة والمياه والزراعة

«تُعَدُّ التَّمُورُ مِنْ أَهَمِّ الْمَحَاصِلِ
الزَّرَاعِيَّةِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ
السُّعُودِيَّةِ، لِنَاسِغَتِ وَزَارَةِ الْبَيْئَةِ
وَالْمِيَاهِ وَالزَّرَاعَةِ لِإِنْشَاءِ بَوَابَةِ
وَضْنِيَّةٍ لِقَطَاعِ النَّخِيلِ وَالتَّمُورِ
ضَمَّنَ مَبَادِرَاتِ التَّحَوُّلِ الْوُطْنِيِّ
لِدَعْمِ التَّجَارَةِ الْإِلِكْتَرُونِيَّةِ
لِلتَّمُورِ، فَجَدَّهَا عَلَى رَمَزِ
الاسْتِجَابَةِ الْآتِي:



عن سعد بن أبي وقاصٍ رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «مَنْ

تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ فِي
ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّْ وَلَا سَحَرٌ»^(١).



قيمته الغذائية:

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ)
وفيتامين (ب١) و(ب٢)
وفيتامين (ب٣) و(ب٦)
وفسفور وبوتاسيوم
ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من
الموادَّ النَّشْوِيَّةِ وَالسُّكَّرِيَّةِ
الَّتِي تُبَدِّلُ الْجَسْمَ بِالْحَرَارَةِ
وَالنَّشَاطِ.

نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فوز أن نواة التمر مفيدة؟
فوز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها
الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية
ومواد التجميل.

فوز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدِّي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطْب" مرة واحدة في القرآن الكريم، حدد رقم الآية واسم السورة؟

(١) الآية (٢٥) من سورة مريم: (تَسَاقِطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا).



«التمر يقوي المعدة والكبد ويهدئ الأعصاب كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

مراحل التمرة:

الطَّلَع



البُسْر



الرُّطْب



التَّمْر



نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرتها بمدينة عنيزة في منزلهم المُطل على مزرعتهم الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج العديد من أصناف الرُّطْب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم، فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر التعلم الموثوقة،
عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرُّطْب من التَّلَف، ودونها في
المُنظَّم التَّخْطِيطِي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

(المشكلة) فيض محصول الرُّطْب عن حاجة الأسرة، وتعرُّضه للتلف؛ لعدم توفر ثلاجات
أو مُجمِّدات لحفظه.



الخطوات نحو الحل

الخطوة (١). تجفيف الرُّطْب في الشمس أو الفرن حتى يصير تمرًا.....

الخطوة (٢). كَنَز التمر في أوعية محكمة الإغلاق بمكان بارد جافاً.....

الخطوة (٣). تصنيع الفايض دبساً ومعجوناً وكليجا، ثم بيعه أو إهداؤه.....



الحل

(الحل) حفظ المحصول بالتجفيف ثم الكَنَز والتصنيع؛ فلا يتلف ويَنْتَفَع به طوال
العام.....



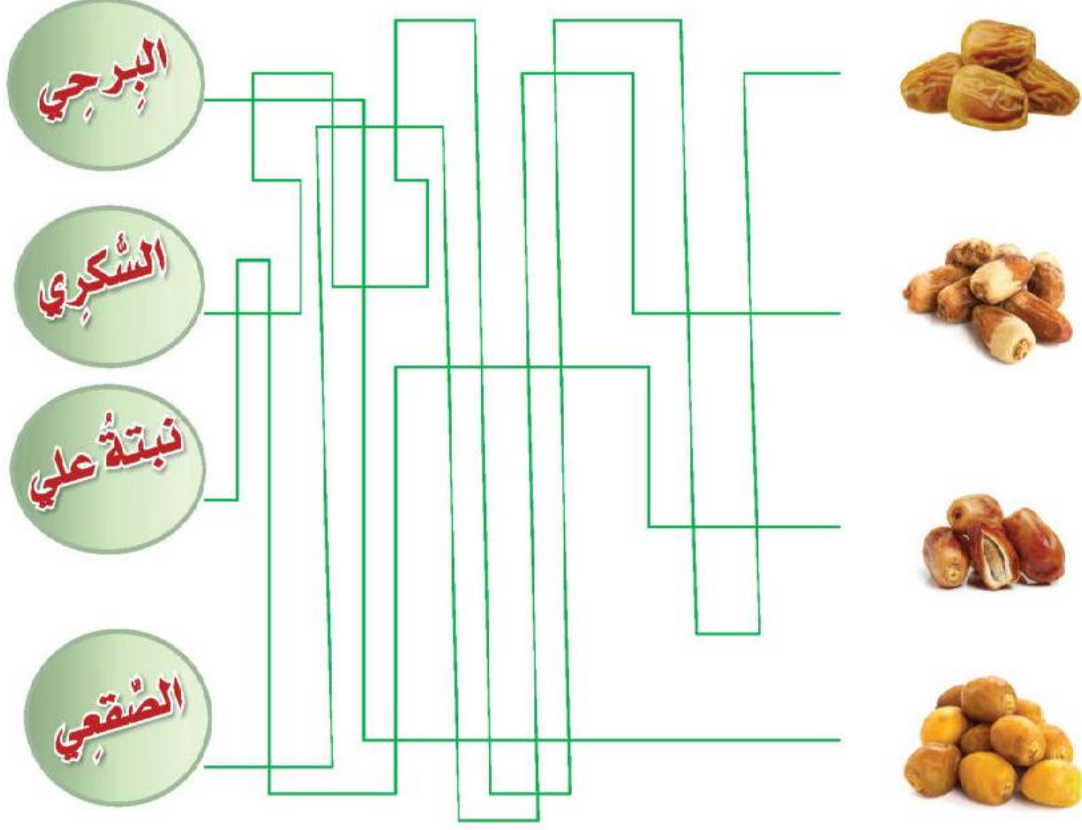
«أُجريت دراسة عن تناول
الطلاب التمر صباحاً،
وقد أثبتت نتائجها
ارتفاع الهيموجلوبين
لدى الذين تناولوا التمر
بانظام مدة (٣) أشهر
متتالية.

■ أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السُّكَّرِي والخلاص
والبرّحي والصُّقعي ونَبْتَة علي.



أَتَتَبَّعُ الْخُطُوطَ لِأَتَعَرَّفَ أَنْوَاعَ التَّمْرِ:



أَتَتَبَّعُ الْخُطُوطَ لِأَتَعَرَّفَ أَنْوَاعَ التَّمْرِ: أَنْوَاعُ التَّمْرِ فِي الصُّورِ مِنَ الْأَعْلَى إِلَى الْأَسْفَلِ: الشُّكْرِي، الصَّقْعِي، نَبْتَةُ عَلِي، الْبُرْحِي.



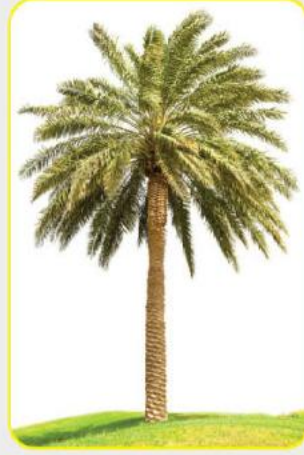
«دَبَسُ التَّمْرِ شَرَابٌ حُلُومُ مَرَكْزُ يَسْتَخْلَصُ مِنَ التَّمْرِ
وَلَهُ فَوَائِدُ صَحِيَّةٌ كَثِيرَةٌ، وَيَسْتَخْدَمُ مُحَلِّيًا
صَحِيًّا لِلْأَطْعِمَةِ وَالْحُلُوتَاتِ..»



نشاط (٣)



صِلْ كُلَّ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَاءِ النَخْلَةِ بِمُنتَجَاتِهِ قَدِيمًا وَحَدِيثًا:



نشاط (٣) صِلْ كُلَّ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَاءِ
النخلة...: الجذع: أعمدة البيت وسقفه •
السَّعْفُ (الجريد): العريش والمكنسة •
الخوص: السفرة (الطبق) والسلة •
الليف: الحبل.



«مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتجُ
فحم النخيل وخطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية
والبلاستيكية الصلبة والطليئات الخشبية "قواعدات
البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.»



نشاط أُسْرِي ختامي



رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لمساعدتك في عرض أحد أصناف
التمور الشعبية ضمن فقرات برامج الاحتفاء باليوم الوطني أو
أيّ فعالية أو مناسبة أخرى في المدرسة.

نشاط أُسْرِي ختامي) رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ...: أُرَشِّحْ والدي؛ نُعَدُّ مَعًا رَكْنًا في
المدرسة لعرض التمر السُّحْرِيّ في اليوم الوطني، مع لوحة تُعرِّف بفوائده وطريقة
تقديمه.

أطبّق مع مجموعتي وإشراف مُعلّمي أحد أصناف التمر الحلوّة الآتية، وأقدّمه مع القهوة لزملائي.

أصناف حلوة من التمر



كؤوس التمر

المقادير:

- ٢٥ حبة تمر خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماء مُغلّى مذاّب فيه نصف ملعقة كبيرة من القهوة السريعة التحضير.
- علبتان من القشطة متوسطة الحجم.
- ظرف واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوب من بسكويت الشاي مطحون.
- كوبان من الكعك المُفتّت.

الطريقة:

- يخلط بخلاط الكأس التمر والماء المذاّب فيه القهوة والقشطة، إلى أن يذوب التمر ويستمر في الخلط دقيقتين تقريباً.
- تذاب بودرة الكريمة الجاهزة في مقدار من الحليب حسب المحدّد على العبوة، ثم تُضاف لخليط التمر.
- يضاف البسكويت المطحون لخليط التمر وتخلط جميع المقادير حتى تتجانس.
- يوضع الكعك المُفتّت في قاع كؤوس التقديم ويوضع فوقه مقدار من خليط التمر.
- يُزيّن حسب الرغبة بالمكسرات أو كسر البسكويت أو صوص الكراميل.
- يبرّد في الثلاجة ليقدّم بارداً.

يحتوي التمر على نسبة عالية من السكّريات، لذلك ينصح بتناوله باعتدال لا إفراط ولا تفريط، كما يستحسن تجنبه أو تناوله بكميات قليلة جداً لمرضى السكّري والمصابين بالسمنة.





■ مخفوق الحليب بالتَّمَرِ "Milk Shake"

■ المقادير:

- كوب واحد من التَّمَرِ المنزوع النُّوى.
- كوب واحد من الحليب السائل الكامل الدَّسَمِ.
- كوبان من مثلج الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

■ الطَّريقة:

- ١ تُقَطَّعُ حبات التمر المنزوع النُّوى بالسكينِ قِطْعًا صغيرةً جدًّا.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاطِ الكأسِ مع الحليب والفانيليا ويخلطُ حتى يتجانسَ تمامًا ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضافُ مثلج الفانيليا لخليطِ التمرِ بالحليبِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ جيدًا حتى تتجانسَ.
- ٤ يُصَبُّ في كؤوسِ التقديمِ ويُقدَّمُ باردًا.

"نتعلم لنعمل"

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفير الاشتراطات الصحية اللازمة تُعدُّ من أهمِّ معايير الراغبين في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.



كُرَاتُ التَّمْرِ بِالشُّوفَانِ

المقادير:

■ ١٢ حبة تمر أو رطب منزوع النوى.

■ كوب واحد من الشوفان.

■ ١/٤ كوب من الجوز (عين الجمل) المحمص.

■ ١/٤ كوب من هريس اليقطين (القرع) الجاهز.

■ ملعقة عسل كبيرة.

■ ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.

■ ١/٨ ملعقة صغيرة من القرنفل.

■ ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.

■ رشّة ملح.

■ للزينة: لوز مجروش أو جوز هند.



يعود أصل بذور الشيا إلى المكسيك، تتميز بشكلها البيضوي المسطح، وتعد مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كل منا مسؤولياته التي نحض عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمور لهم في عموم الأوقات وشهر رمضان بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا السعودية والتمر الذي يعد من أهم منتجاتنا الزراعية.



الطريقة:

- ١ يُقَطَّعُ التمرُ المنزوعُ النوى بالسكينِ لقطعٍ صغيرةٍ جدًّا ويضافُ في الخلطِ مع معجونِ القرعِ والفانيليا والعسلِ ويخلطُ حتى يمتزجَ ويتجانسَ.
- ٢ يضافُ الشوفانُ وبذورُ الشيا والملحُ والبهاراتُ والجوزُ ثم يُخلطُ حتى يتجانسَ تمامًا ويصبحَ معجونًا طريًّا يسهلُ تشكيله.
- ٣ يُقسَّمُ بملعقةٍ مُجوفةٍ كراتٍ صغيرةٍ تُكوَّرُ ثم تُغمَسُ في اللوزِ المجروشِ أو جوزِ الهندِ.
- ٤ يوزعُ في أوراقِ التقديمِ ويُقدَّمُ مع القهوة.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ☐ أ تمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم. (أ) خطأ — والصواب: تمسك الدلة باليد اليسرى، والفناجين باليمنى.
- ☐ ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويُترك يغلي مدة ربع ساعة. (ب) خطأ — والصواب: يُصب الماء المغلى على البن، والهيل يوضع في الدلة.
- ☐ ج يعمل التمر على تسهيل الولادة. (ج) ✓ صواب
- ☐ د مراحل التمر: البسر ثم الطلع وأخيراً الرطب.
- ☐ ه يقل وزن جبوب البن بعد التخميص. (ه) ✓ صواب

د) مراحل التمر: البسر ثم الطلع...: X خطأ — والصواب: الطلع ثم البسر ثم الرطب ثم التفر.

٢ علل ما يأتي:

- ☐ أ يُفضل للعصبي المزاج تناول بضعة تمرات في صباح كل يوم. (أ-٢) لأن التمر يهدئ الأعصاب ويقوي المعدة والكبد.
- ☐ ب يساعد التمر على الوقاية من البواسير. (ب-٢) لغناه بالألياف التي تليين الأمعاء وتمنع الإمساك المسبب للبواسير.
- ☐ ج يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة. (ج-٢) لكثرة تناولهم التمر الغني بفيتامين (أ) المقوي للبصيرة.
- ☐ د يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة. (د-٢) كي يحتفظ البن برائحته ونكهته المميزة.

٣ اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

(نَقَبُ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

٣) اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:.... التمر منجم طبيعي للمعادن؛ فهو غني بالحديد والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم، فلنستخرج حاجة أجسامنا منه.

٤) صل من العمود (أ) ما يناسبه من:.... فقر الدم: لاحتوائه على الحديد • فيتامين ب ١ وب ٢: تقوية الأعصاب • الأسودان: التمر والماء • وتبقى عبارة الكالسيوم بلا وصل.

٤ صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

ب

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

التمر والماء.

لاحتوائه على الحديد.

لاحتوائه على الكالسيوم.

أ

يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

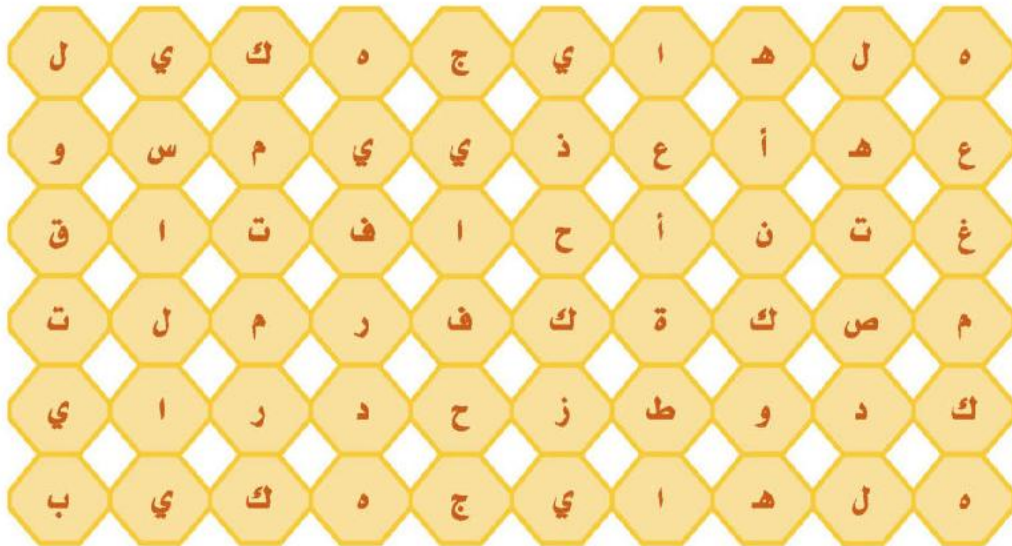
يحتوي التمر على فيتامين ب ١ وب ٢

الأسودان

تطبيقات عامة

٥ جاء ذِكْرُ التمر في السنة النبوية، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «بَيْتٌ لَا تَمَرُ فِيهِ، جِيَاعٌ أَهْلُهُ» ^(١).

ساعد إِيَادَ في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.



ه) ساعد إِيَادَ في البحث عن هذا...: «بَيْتٌ لَا تَمَرُ فِيهِ، جِيَاعٌ أَهْلُهُ». يبدأ التتبع من (ب) أسفل يسار الشبكة صعودًا ثم يمينًا حتى (ه) أعلى يمينها عند التمر.



وَحْدَةُ غِذَائِي

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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتُهَا

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ...: تَعَرَّفْتُ مَرَّاحِلَ نَضْجِ الثَّمَرِ وَأَنْوَاعَهُ وَقِيَمَتَهُ الْغِذَائِيَّةَ، وَأَعَدَدْتُ أَصْنَافًا حُلْوَةً مِنْهُ، وَتَعَلَّمْتُ آدَابَ تَقْدِيمِ الْقَهْوَةِ: الدَّلَّةَ بِالْيَدِ الْيُسْرَى وَالْفَنَاجِينَ بِالْيَمْنَى.



الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	١٠٥
صحتي وسلامتي	أضرار التدخين	١٠٩
	التسمم الغذائي	١١٥
مهاراتي في الحياة	ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة	١٣٣
	الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك	١٣٧
	إعادة استخدام المستهلكات	١٤٧
مجتمعي	التعامل مع المشكلات الاجتماعية	١٦٣
غذائي	الشاي	١٨٣
	التغذية السليمة	١٨٨



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 بوصفكم أسرةً للتعلم، 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 إلى 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	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٢٩
الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٣٧
	نشاط أسري	١٤١
	نشاط ختامي	١٤٥
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥٩
	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٦٣
الوحدة الثالثة / مجتمعي	نشاط أسري	١٦٨
	نشاط ختامي	١٧٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٧٨
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٠٠
الوحدة الرابعة / غذائي		





وزارة التعليم

Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الأولى

صِحَّتِي وَسَلامَتِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448



أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُوَضِّحَ بَعْضَ الْأَضْرَارِ الصَّحِيَّةِ لِلتَّدخينِ .
- أَنْ يُحذِّرَ مِنَ الْأَسْبَابِ الْمُؤْدِيَةِ لِلتَّدخينِ .
- أَنْ يُناقِشَ الْعَوَامِلَ الْمُسَاعِدَةَ فِي حَدُوثِ التَّسَمُّمِ الْغِذَائِيِّ .
- أَنْ يُقَارِنَ بَيْنَ صِفَاتِ الطَّعَامِ الْجَيِّدِ وَالطَّعَامِ الْفَاسِدِ .
- أَنْ يُعَلِّلَ سَبَبَ تَجَنُّبِ تَنَاوُلِ الْأَطْعَمَةِ الْفَاسِدَةِ .
- أَنْ يُوَضِّحَ الْعَوَامِلَ الْمُسَاعِدَةَ فِي حَدُوثِ التَّسَمُّمِ الْغِذَائِيِّ .



أضرار التدخين

صحتي
وسلامتي

المفاهيم الرئيسية

- التدخين.
- الإدمان.

لا شك أن التدخين في العصر الحديث هو أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورة وهو من الظواهر التي انتشرت في الكثير من دول العالم، واتسعت لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية ومختلف الأعمار. والتدخين عملية يتم فيها حرق مادة غالباً ما تكون التبغ، حيث يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وما يصدر عن هذا الاحتراق هو مادة ذات تأثير مخدر مثل النيكوتين، مما يجعله متاحاً للامتصاص من خلال الرئة. وتعد السجائر أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الحالي.

يُعد التدخين من أبرز الممارسات السلبية في الوقت الحاضر، وقد أثبتت الدراسات الطبية أن التدخين أحد العوامل الرئيسية المسببة للعديد من الأمراض، بالإضافة إلى كونه مضيعة للمال وقد نهانا ديننا الإسلامي عن الإضرار بأنفسنا قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾^(١).



هل تعلم أن من بين أكثر من (٤٠٠٠) مادة كيميائية في دخان السجائر يوجد (٢٥٠) مادة على الأقل يُعرف عنها أنها ضارة وأكثر من (٦٠) مادة يُعرف عنها أنها مُسببة للسرطان.

عندما يدخل الإنسان فإنه يسمح بدخول مكونات ضارة إلى جسمه، ومنها:

غاز سام يقلص من قدرة الدم على حمل الأكسجين.

أول أكسيد الكربون

CO

مادة لزجة تترسب في الحويصلات الهوائية وتحوي مواد هيدروكربونية مُسببة للسرطان.

القطران



مادة سامة جداً، وتستخدم في تصنيع المبيدات الحشرية.

النيكوتين



نشاط (١)

مُستعيناً بمصادر التعلم المختلفة، ابحث عن أضرار غاز أول أكسيد الكربون على جسم الإنسان.

نشاط ١) مُستعيناً بمصادر التعلم... غاز سام يقلص قدرة الدم على حمل الأكسجين، فيُسبب الصداع والدوار والغثيان وضيق التنفس وإجهاد القلب.



● الأسباب المؤدية للتدخين

- التقليد.
- التجريب.
- الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والأرق .. وغيرها.
- الأساليب الدعائية المضللة.



« احذر فإدمان التدخين يتم بسرعة، كما أن سرعة الإدمان تكون أكبر لدى الشباب.



من أكثر أسباب التدخين تأثيراً الأصدقاء والفضول والبحث عن خبرات جديدة.



● بعض الأضرار الصحيّة للتدخين



- الإصابة بأمراض مختلفة كالنوبات القلبية والإصابة بالسكتات الدماغية، والسرطانات بأنواعها وأمراض الجهاز التنفسي.
- الإضرار بالأوعية الدموية وتصلب وتقسية الشرايين.
- الشيخوخة المبكرة.
- الرفاة المبكرة.
- فقدان الشهية العصبي.
- التأثير السلبي على الجلد ورطوبة البشرة.

نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك، ومستعيناً بمصادر البحث المختلفة والموثوقة، اكتب عن أضرار التدخين على الجسم.



نشاط (٢). بالتعاون مع مجموعتك، ومستعيناً بمصادر... أمراض القلب... والسكتات الدماغية، والسرطانات وأمراض الجهاز التنفسي، وتصلب الشرايين، وفقدان الشهية، والشيخوخة المبكرة، وتضرر الجلد.



بعد الإقلاع عن التدخين بثمان ساعات يقل النيكوتين للنصف في الدم ويعود الأكسجين لمعدله الطبيعي، لتعرف أكثر عن أبرز التغيرات التي تحدث للجسم بعد الإقلاع عن التدخين يمكنك استطلاع الإصدار الثاني من كتاب جرعة وعي لوزارة الصحة عبر رمز الاستجابة الآتي:



هل تعلم أن عدد الوفيات الناتجة من التدخين سنوياً أكثر من كل الوفيات الناتجة من المخدرات، والكحول، والإيدز، وحوادث السيارات، والانتحار، والقتل مجتمعة معاً.

نشاط (٣)

أضرار التدخين السلبي لا تقل خطورة عن أضرار التدخين، بالرجوع إلى مصادر التعلم اذكر ما تعرفه عن التدخين السلبي، وكيف يمكن الوقاية منه؟



نشاط (٣) بالرجوع إلى مصادر التعلم اذكر ما...: إستنشاق غير المدخن لدخان المدخنين، فيصاب بأمراضهم نفسياً. والوقاية منه: منع التدخين في الأماكن المغلقة، والابتعاد عن المدخنين.



● مفاهيم خاطئة عن التدخين

تسعى شركات التبغ إلى الترويج له وتسويقه من خلال إطلاق فكرة أن التدخين موضة ويحافظ على النحافة، وأن تعاطي التبغ هو رمز للاستقلالية ولعدم الاعتماد على الآخرين.



صدر قرار مجلس الوزراء بتاريخ ١ / ٢ / ١٤٢٨ هـ الموافق ١٩ / ٢ / ٢٠٠٧ م الحاكم بإنشاء لجنة وطنية لمكافحة التبغ مكونة من عدد من الجهات الحكومية تُعنى بمكافحة التبغ وتطبيق الأنظمة والقرارات الداعمة لهذه الغاية، وحماية أفراد المجتمع من مشكلة التبغ والحد من نسبة تعاطيه بمختلف شرائح المجتمع، وخاصة بين صغار السن، وذلك لتكوين مجتمع صحي مُعافى وتحقيق شعار "نحو مجتمع خالٍ من التبغ".

نشاط (٤)



فرضت بعض الدول ومنها المملكة العربية السعودية رسوماً وضرائب على التدخين؛ للمساهمة في الحد من انتشاره، حدد كم تبلغ نسبة الضرائب على منتجات التبغ؟

نشاط (٤) تبلغ ١٠٠% من قيمتها؛ وهي ضريبة انتقائية.



تقدم وزارة الصحة مبادرة عيادات الإقلاع عن التدخين التي تهدف إلى تقديم أفضل الخدمات الوقائية والعلاجية لأكبر شريحة مُمكنة من الراغبين بالإقلاع عن التدخين، بكوادر مؤهلة ومُدرّبة، وفق الدليل السعودي لخدمات الإقلاع عن التدخين، ومنها خدمة الاستشارات الطبية على الرقم ٩٣٧، وللحصول على معلومات أكثر عن هذه الخدمة يُمكن الدخول على الموقع الرسمي لوزارة الصحة.



المشي والتمارين الرياضية تُكسب الجسم اللياقة البدنية، كما تُساعد في الإقلاع عن التدخين.





التَّسَمُّمُ الغِذَائِي

صحتي
وسلامتي

ماذا بك يا مها؟



المفاهيم
الرئيسية

- التَّسَمُّمُ الغِذَائِي
- الغثيان
- التقلُّص.

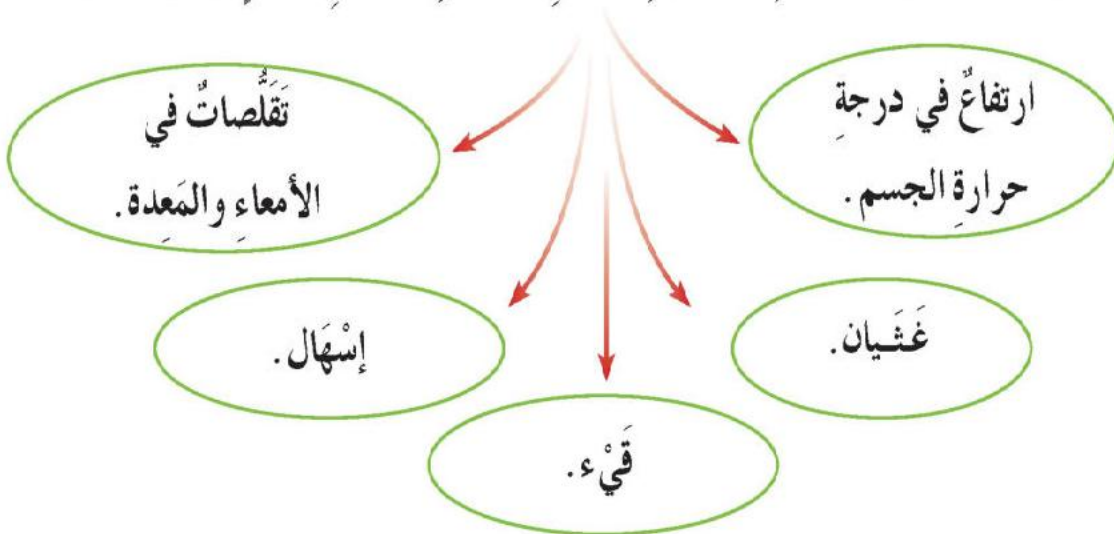


خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِأَلَمٍ
فِي بَطْنِي بَعْدَ تَنَاوُلِي وَجَبَةِ العِشَاءِ الَّتِي
أَحْضَرْتَهَا مِنْ المَطْعَمِ.

التَّسَمُّمُ الغِذَائِي حَالَةٌ مَرَضِيَّةٌ مَفَاجِئَةٌ تَظْهَرُ أَعْرَاضُهَا خِلَالَ فِتْرَةٍ زَمْنِيَّةٍ قَصِيرَةٍ بَعْدَ
تَنَاوُلِ غِذَاءٍ غَيْرِ سَلِيمٍ صَحِيًّا.

أَعْرَاضُ التَّسَمُّمِ الغِذَائِيِّ.

تَبْدَأُ الْأَعْرَاضُ فِي الظُّهُورِ بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ بِسَاعَتَيْنِ إِلَى أَرْبَعِ سَاعَاتٍ، وَهِيَ كَالآتِي:



اقترح عنواناً مناسباً للمنظَّم التَّخْطِيطِيَّ (الفكرة الرئيسة والتفاصيل) أعلاه.

أنواعه:

تسمُّمٌ طبيعي

ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عُش الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.



تسمُّمٌ كيميائي

ينتج عن وجود مواد كيميائية مُهيجَة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.



تسمُّمٌ ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا مُعدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالسالمونيلا.



رؤية
2030
الهيئة العامة للغذاء والدواء
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالآوساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدهما للجسم، فتلوثهما يُسبب لنا الكثير من الأمراض، ولا سيما أمراض الجهاز الهضمي. فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنت أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئة عامرة وصحية.



حَرَصَتْ حكومتنا الرشيدة ضمن رؤيتها ٢٠٣٠ على تمكين بيئة عامرة وصحية لأفراد المجتمع من خلال ضمان الاستفادة المستدامة من الموارد المائية. ومن واجبنا تجاه ديننا الإسلامي ووطننا الغالي المحافظة على هذه الموارد واستخدامها باعتدال دون إسراف أو تبذير.

سلامة الماء:

للماء الصالح للشرب عدة مواصفات من حيث اللون والرائحة والطعم، دونها في المنظم التخطيطي الآتي:

١) عديم اللون؛ رائق صافٍ لا لون له.

٢) عديم الرائحة؛ لا رائحة له.

٣) عديم الطعم؛ لا طعم له، عذب مُستساغ.



نشاط (١) قَدِّم طريقة إبداعية لمعالجة الماء... ترشيحه في قنينة مقلوبة بطبقات من القطن والرمل والحصى والفحم، ثم غليه قبل شربه.



«تأكد من سلامة قنينة المياه المقدمة لك في المطاعم والأماكن العامة قبل شرب الماء.»

نشاط (١)

شارك مجموعتك في تقديم طريقة إبداعية لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخامات البيئية البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه في المعرض الدائم بالمدرسة.



نشاط (٢)

مكعبات الثلج المستخدمة لتبريد المشروبات في بعض المطاعم، قد تكون عرضة للتلوث بالبكتيريا والجراثيم، اقترح حلولاً استباقية للوقاية من أضرارها:



(١) صنع الثلج من ماء صالح للشرب، وتنظيف ماكينة الثلج وتعقيمها دورياً.

(٢) تناول الثلج بمغرفة نظيفة خاصة به، لا باليد ولا بالكوب مباشرة.

(٣) حفظه في أوعية مغلقة نظيفة بعيداً عن مصادر التلوث.

(٤) مراقبة نظافة المطاعم، وطلب المشروب دون ثلج عند الشك في سلامته.

سلامة الطعام:



قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواء الطازجة منها أو المعلبة أو النيئة أو المطبوخة.



أكمل الفراغات بما يناسب للتعرف على العوامل التي تساعد على حدوث التسمم مما يأتي:



ترك الطعام خارج
(٢) التلاجة



اليدين
(١) غير النظيفتين



عدم غسل
(٤) الخضراوات
والفواكه



الأواني غير
(٣) النظيفة



عدم طهي
(٦) اللحوم
والأسماك



تسخين الأطعمة
في درجة حرارة
(٥) غير كافية



المواد الكيميائية التي
(٨) ترش على
المزروعات



المعلبات الفاسدة أو
(٧) المنتهية
صلاحيتها

بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

نشاط (٣)

سمعت خبر إصابة أحد الطلاب بالتسمم، بسبب عدم طهي الطعام مدة كافية، ما مدى صحة هذه العبارة؟ دعم إجابتك بالأدلة:

نشاط (٣) سمعت خبر إصابة أحد الطلاب... العبارة صحيحة؛ فالطهي مدة غير كافية لا يقتل البكتيريا كالسالمونيلا في اللحوم والدجاج، فتبقى حية وتسبب التسمم.

من علامات فساد الأطعمة



تتكاثر الجراثيم بسرعة في الحليب واللحوم والأسماك والأطعمة المطبوخة، فيجعلها ذلك مصدراً للتسمم الغذائي.

تغير اللون.

(٢) تغير الرائحة.

(٣) تغير الطعم والقوام.

نشاط (٤)



اقترح حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:

المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



الخطوات نحو الحل

- الخطوة (١) حفظ الأطعمة في الثلاجة فوراً، وعدم تركها في حرارة الجو. . .
- الخطوة (٢) طهي الطعام جيداً وتناوله طازجاً، وتجنب إعادة تسخينه مراراً.
- الخطوة (٣) غسل اليدين والأواني والخضراوات، والتحقق من تاريخ الصلاحية.



الحل

الحل) الالتزام بقواعد سلامة الغذاء صيفاً: نظافة، وطيء جيد، وحفظ بالتبريد؛ فتقل حالات التسمم.



■ للتأكد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يأتي:



تقدم المتاجر عروضاً ترويجية للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقاربة للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات قبل إتمام عملية الشراء.

١ عدم وجود انتفاخ في أي جهة منها.

٢ سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.

٣ خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.

٤ عدم انتهاء مدة صلاحيتها.

٥ التأكد من سلامة الحفظ.

■ الوقاية والعلاج من التسمم:

أ الوقاية:

١ عدم ترك الأغذية المطبوخة مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات وتتكاثر.

٢ التأكد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بطهيها جيداً قبل أكلها.

٣ الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة المطبخ وأدواته بعد الانتهاء من استخدامها، ولا سيما عند تجهيز الأغذية النيئة.

٤ التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة، ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.



٥ غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال مرة واحدة عند إعداد الطعام.

٦ غسل الفاكهة والخضراوات الثمرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نقع الخضراوات الورقية في مقدار من الخل الأبيض المخفف بالماء أو الملح الخشن المذاب في الماء قبل الإعداد؛ لتطهيرها من الجراثيم والحشرات الصغيرة.

٨ تجنب شراء الأطعمة المكشوفة أو المجهولة المصدر من الباعة المتجولين.

نشاط (٥)



دوّن النتيجة المترتبة على التصرف
المدوّن في المخطط الآتي:

النتيجة

نشاط (٥) دوّن النتيجة
المترتبة على التصرف...:
انتقال الجراثيم من اللحوم
إلى الخضراوات (تلوث
تبادلي) فيصاب الآكل
بالتسمم الغذائي.

السبب

تقطيع الخضراوات بالسكين
المستخدمة لتقطيع اللحوم، أو
على لوح التقطيع دون غسلها.



يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف
طاوлат تقطيع الخضراوات.

ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بعَيِّنةٍ من الطعامِ الذي تناوله المُصابُ .. لِمَذا؟
(١) لإجراء التحليل المخبري عليها؛ لمعرفة سبب التسمُّم وتحديد العلاج المناسب.

٢ إبقاءُ المريضِ للرَّاحةِ، وإعطاؤه كميةً كبيرةً من (٢) السوائل....

٣ نقلُ المريضِ إلى (٣) المستشفى إذا احتاج الأمر.

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفاتِ القيءِ؛ لإجراء التحليلِ المخبريِّ عليها.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمعٌ حيويٌّ قيمُهُ راسخةٌ، بيئتهُ عامرةٌ، بنيانهُ متينٌ) هو أحدُ محاورِ رؤيةِ المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنتْ أهدافُها تشجيعَ العملِ التطوعيِّ، لذا يمكننا تقديمَ الأطعمةِ الزائدةِ عن الحاجةِ إلى من يحتاجُ إليها، ولكن قبلَ ذلك يجبُ التأكدُ أن تكونَ خاليةً من التلوثِ أو الفساد؛ لقوله تعالى: ﴿لَنْ نَسْأَلَكَ الْبَرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾^(١).

(١) سورة آل عمران: ٩٢.

نشاط (٦)

شارك بعمل نشرية معرفية عن التسمم الغذائي لتوعية الآخرين بأعراضه وأنواعه وطرائق الوقاية والعلاج منه، وانشرها على مواقع التواصل للمدرسة.



نشاط (٦) شارك بعمل نشرية معرفية عن...: نشرية بعنوان (أخيم غذاءك):
التسمم الغذائي حالة مَرَضِيَّة مفاجئة تظهر أعراضها بعد تناول غذاء ملوث
أو فاسد. أعراضه: ارتفاع درجة حرارة الجسم، وتقلصات في المعدة
والأمعاء، وغثيان، وقيء، وإسهال. أنواعه: ميكروبي (جراثيم وبكتيريا)،
وكيميائي (مبيدات ومنظفات)، وطبيعي (سموم في بعض النباتات والفطر).
طرائق الوقاية: غسل اليدين والخضراوات والفاكهة، وظهي اللحوم
والدواجن والبيض جيدًا، وعدم ترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة،
وتنظيف أدوات المطبخ، والتأكد من سلامة المعلبات وتاريخ صلاحيتها،
وتجنب الأطعمة المكشوفة. العلاج: إبقاء المصاب للراحة وإعطائه كمية
كبيرة من السوائل، والاحتفاظ بعينة من الطعام ومخلفات القيء للتحليل
المخبري، ونقله إلى المستشفى إذا احتاج الأمر. ثم أنشرها على مواقع
التواصل للمدرسة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارات غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ:

أ التدخين يضر بالأوعية الدموية ويصلب الشرايين.

١-أ) التدخين يضر بالأوعية الدموية...: ✓ صواب

ب الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب أحد الأسباب المؤدية للتدخين.

١-ب) الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب...: ✓ صواب

ج يصعب بيع التبغ من خلال المتاجر الإلكترونية.

١-ج) يصعب بيع التبغ من خلال المتاجر...: X خطأ — والصواب: يسهل بيع التبغ من خلال المتاجر الإلكترونية.

د ترك الطعام بعد طهيهِ فترة طويلة من الزمن قبل تناوله.

١-د) ترك الطعام بعد طهيهِ فترة...: X خطأ — والصواب: عدم ترك الطعام المطبوخ مدة طويلة في حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات.

ه إبقاء اللحوم مدة طويلة خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

١-ه) إبقاء اللحوم مدة طويلة خارج...: X خطأ — والصواب: إذابة الثلج عن اللحوم داخل الثلاجة لا خارجها.

و إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

١-و) إعداد الطعام من قبل أشخاص...: X خطأ — والصواب: ألا يُعدَّ الطعام من كان مصاباً بمرض؛ لنقل العدوى إلى الطعام.

ز ارتياد المطاعم بشكل دائم.

١-ز) ارتياد المطاعم بشكل دائم...: X خطأ — والصواب: تقليل ارتياد المطاعم والاعتماد على طعام المنزل الصحي.

تطبيقات عامة

٢ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علامات فساد الطعام: (أ-٢) تغيُّر لونه ورائحته

بقاؤه كما هو لم يتغير

زهُوُّ لونه وطيب رائحته

تغيُّر لونه ورائحته

كلُّ ما سبق

ب علامات فساد المعلّبات: (ب-٢) كلُّ ما سبق: ثقب، أو انتفاخ، أو صدأ في العلبة.

ظهور صدأ على العلبة

انتفاخ العلبة

وجود ثقب في العلبة

كلُّ ما سبق

٣ حدّد نوع التسمُّم الذي قد يحدث في الحالات الآتية:

أ بعد تناول وجبة عشاءٍ ملوثة في أحد المطاعم مع أسرّتك.

(أ-٣) حدّد نوع التسمُّم الذي قد يحدث...: تسمُّم ميكروبي؛ لوجود بكتيريا مُغذية في الطعام الملوّث.

ب بعد تناول سلّطة تحتوي على عُشِّ الغراب السام.

(ب-٣) حدّد نوع التسمُّم الذي قد يحدث...: تسمُّم طبيعي؛ لتناول نوع سامٍّ من الفطر (عُشِّ الغراب).

ج بعد تناول التونة المعلّبة الفاسدة.

(ج-٣) حدّد نوع التسمُّم الذي قد يحدث...: تسمُّم ميكروبي؛ لتكاثر البكتيريا في المعلّبات الفاسدة.

٤ علل ما يأتي:

أ فرض الرسوم والضرائب المرتفعة على شراء أي نوع من أنواع التدخين.

٤-أ) علل ما يأتي: فرض الرسوم... للمساهمة في الحد من انتشار التدخين وتقليل الإقبال على شرائه؛ حماية لصحة الأفراد والمجتمع.

ب تجنب رفقاء السوء.

٤-ب) علل ما يأتي: تجنب رفقاء... لأنهم يدفعون صاحبهم إلى تقليد هم في التدخين والعادات الضارة.

ج غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

٤-ج) علل ما يأتي: غسل اليدين قبل... لإزالة الجراثيم العالقة بهما؛ لننا تنتقل إلى الطعام فتفسده وتسبب التسمم.

د عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، ولا سيما في الصيف.

٤-د) علل ما يأتي: عدم ترك الأغذية... لأن الحرارة تساعد الميكروبات على النمو والتكاثر السريع فيفسد الطعام.

٥ اكتب فيما يأتي:

أثناء نزهة برية احتجت إلى شرب ماء مشكوك في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحها

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟

٥) اكتب فيما يأتي: أثناء نزهة برية... أصفيه بقطعة قماش نظيفة لإزالة العوالق، ثم أغليه مدة كافية لقتل الجراثيم، أو أعقمه بقطرات الكلور المخصصة، وأحفظه في وعاء نظيف مغطى.

ما أهم أضرار النيكوتين؟ وبماذا تنصح من يريد الإقلاع عن التدخين؟

٦) أجب عما يأتي: ما أهم أضرار...: أضراره: مادة سامة جدًا تُستخدم في تصنيع المبيدات الحشرية، وتسبب الإدمان، وتضر بالأوعية الدموية وتصلب الشرايين. وأنصح بالعزيمة الصادقة، ومراجعة عيادات الإقلاع عن التدخين، وممارسة الرياضة، وتجنب رفقاء السوء.



وحدة صحتي وسلامتي

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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتُهَا

(أ) أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ...: تَعَلَّمْتُ أَضْرَارَ التَّدخينِ وَأَسْبَابَهُ الْمُؤْدِيَةَ إِلَيْهِ وَكَيْفَ أَتَجَنَّبُهُ، وَمَوَاصِفَاتِ الْمَاءِ الصَّالِحِ لِلشُّرْبِ، وَعَلَامَاتِ فسادِ الطَّعَامِ وَالْمَعْلَبَاتِ، وَأَنْوَاعَ التَّسَمُّمِ الْغِذَائِيِّ وَالْوَقَايَةَ مِنْهُ بِغَسْلِ الْيَدَيْنِ وَطَهْيِ الطَّعَامِ جَيِّدًا وَحَفْظِهِ فِي الثَّلَاجَةِ.



الوحدة الثانية

٢

مهاراتي في الحياة





أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُفَسِّرَ مَفْهُومَ الْمَوَارِدِ الْأَسْرِيَّةِ.
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ الْخُطُوبَاتِ الْأَسَاسِيَّةَ لِعَمَلِ الْمِيزَانِيَةِ.
- أَنْ يَوْضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْأَدْخَالِ لِلْأُسْرَةِ.
- أَنْ يُعَرِّفَ مَفْهُومَ الْمُسْتَهْلِكِ.
- أَنْ يَرْبِطَ بَيْنَ تَأْثِيرِ الْإِعْلَانَاتِ وَالشُّرَاءِ.
- أَنْ يُقَيِّمَ أَثَرَ الْإِعْلَانَاتِ عَلَى الْمُسْتَهْلِكِ.
- أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ إِجَابِيَّاتٍ وَسَلْبِيَّاتِ الْإِعْلَانَاتِ.
- أَنْ يُقَارَنَ بَيْنَ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ وَإِعَادَةِ الْإِسْتِخْدَامِ لِلْمُسْتَهْلِكَاتِ.
- أَنْ يُعَدِّدَ بَعْضَ الْأَفْكَارِ لِإِعَادَةِ اسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ.
- أَنْ يُنْقِذَ مَشْرُوعًا صَغِيرًا فِي إِعَادَةِ اسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ.



ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة

مهاراتي
في
الحياة

إدارة موارد دخل الأسرة:

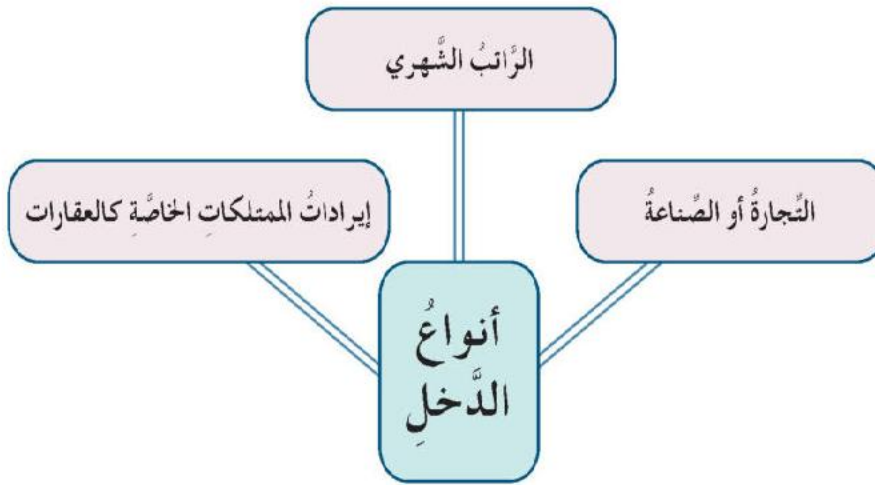


يُقصدُ بإدارة موارد الأسرة الموازنة الجيدة بين ما يدخل للأسرة من نقود سواء كانت من مصدر واحد أو مصادر مختلفة في مدة زمنية معينة في سبيل تحقيق أهداف الأسرة وتلبية احتياجاتها.

المفاهيم الرئيسية

- الترشيد.
- الموارد.
- الميزانية.

تُشكلُ مواردُ الأسرة الشريان الذي يمدُ الأسرة بالحياة، ويُقصدُ بموارد الأسرة جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية التي تستخدمها الأسرة وتستفيد منها في تلبية حاجاتها المتعددة وتحقيق أهدافها. ويُعتبر ترشيد الاستهلاك سلوكٌ مكتسبٌ يتوجب علينا ممارسته وربطه بالحياة الأسرية.



ينبغي التصرف بحكمة و اتزان في المورد المالي ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ۝ ﴾^(١)

(١) سورة الإسراء آية ٢٩.

نشاط (١)



خالد ربُّ أسرةٍ متوسطةِ العددِ، وإمكاناته المادية جيِّده، ويشعرُ كثيرًا بالحزنِ والأسَى والإحباطِ ؛ لعدمِ قدرتهِ على تحقيقِ أهدافه وطموحاته ومتطلباتِ أسرتهِ.

بالتعاونِ معَ مجموعتكِ، اقترحِ حلولًا لمشكلةِ خالدٍ مستعينًا بالمنظُمِ التخطيطي المصاحبِ.

المشكلة

المشكلة- تتواء إدارة موارد الأسرة وعدم ترشيده الاستهلاك؛ فلا يحقق خالد أهدافه ومتطلبات أسرته، رغم جودة إمكاناته المادية.

الخطوات نحو الحل

الخطوات نحو الحل) نشاط (١): اقترح حلولًا لمشكلة خالد...: (١) حصر دخل الأسرة ومصروفاتها. (٢) إعداد ميزانية وترتيب الأولويات: الحاجات قبل الرغبات. (٣) ترشيده الاستهلاك وتأجيل الكماليات والادخار.

الحل

الحل- نشاط- (١): اقترح حلولًا لمشكلة خالد...: الالتزام بميزانية أسرية توازن بين الدخل والمصروفات مع ترشيده الاستهلاك والادخار؛ فتتحقق أهداف الأسرة وتلبى احتياجاتها.



« تحقيق التوازن بين الاحتياجات والرغبات والموارد المتوفرة أمر بالغ الأهمية في حياة الإنسان؛ لأن الموارد إذا كانت غير كافية لتلبية الاحتياجات فإننا نحتاج إلى إعادة تقييم الأولويات في حياتنا، ثم اختيار الحاجة الأكثر أهمية، وتأجيل الرغبات غير الضرورية حاليًا؛ لحين زيادة الموارد المتاحة.



الخطوات الأساسية لعمل الميزانية:

- ١ تدوين أوجه الإنفاق الأسري .
- ٢ وضع تقدير تقريبي للقيمة المالية لمطالب الأسرة.
- ٣ تقدير قيمة الدخل المتوقع خلال المدة الزمنية للميزانية.
- ٤ التخطيط الكامل للميزانية للتأكد من نجاحها.
- ٥ الموازنة بين الدخل والمصروف والادخار حيث يُترك جزء مدخر للظروف الطارئة.



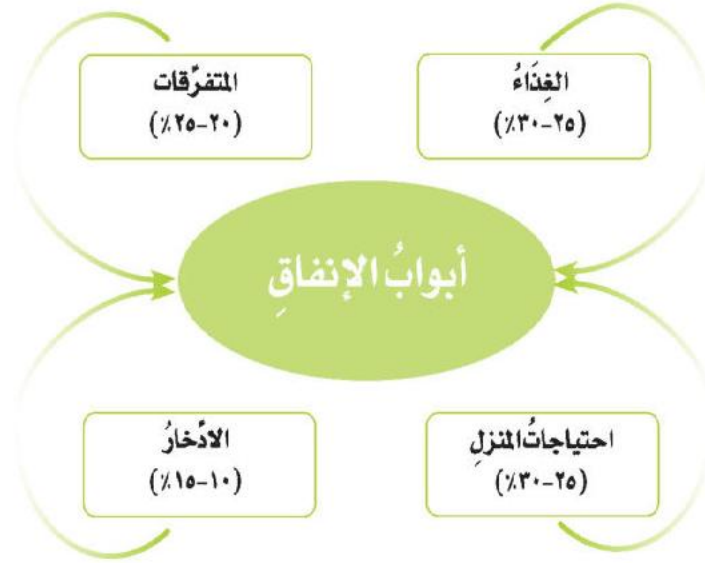
«الميزانية تعني الموازنة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

نشاط (٢)

بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحث عن الفوائد التي تعود على الأسرة من وضع الميزانية الأسرية؟



نشاط (٢). بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحث...: تنظيم الإنفاق...
وتجنب الإسراف والديون، وتلبية حاجات الأسرة الضرورية أولاً،
والادخار للظروف الطارئة وتحقيق أهداف الأسرة.



نشاط (٣)



بالرجوع إلى القرآن الكريم، اذكر آية تحث على الاقتصاد في الإنفاق.

نشاط (٣) بالرجوع إلى القرآن الكريم، اذكر...: قال تعالى: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) [الفرقان: ٦٧].

فوائد الادّخار:

١ مواجهة المصروفات الطارئة .

٢ تحقيق حاجات الأسرة ورفع مستوى المعيشة .

٣ تحقيق أهداف بعيدة المدى .

٤ المساهمة في الأعمال الخيرية .



ورد ضمن أهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠ "القضاء على الفقر بكافة أشكاله في كل مكان" من خلال نشر ثقافة

الادّخار - ميزانية الأسرة - ميزانية الفرد



الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك

مهاراتي
في
الحياة

أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه على الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك . وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب : ابنكم / ابنتكم النشاط :

عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعدا أبناءكم في الإجابة عن السؤال الآتي:
ما رأيك في الإعلانات التي تراها في الأسواق والشوارع ووسائل الإعلام المختلفة؟

المفاهيم الرئيسية

- الإعلان.
- المستهلك.

سؤال الأسرة) ما رأيك في الإعلانات التي تراها...: منها النافع الذي نعرفنا بالسلع وأسعارها، ومنها المبالغ فيه الذي يغري بالشراء؛ فلا أشتري إلا ما أحتاج إليه.



كانت أم فيصل تتسوق مع ابنها ذي الخمسة أعوام وأثناء ذلك توقفت أمام نوع معين من رقائق الذرة، وطلب منها أن تشتريها له، قالت له: إن لدينا نوعاً آخر في البيت، فأجاب: "يا أمي في التلفاز قالوا لنا اشترُوا هذا النوع".

هل توافق فيصلاً؟ لا أوافق؛ لأنه طلب الشراء تأثراً بالإعلان لا حاجة حقيقية.

• هل توافق فيصلاً على تصرفه؟

أثر الإعلانات في المستهلك تأثير كبير؛ فهي تغريه بشراء ما لا يحتاج إليه، وبخاصة الأطفال.

• ما مدى تأثير الإعلانات على المستهلك؟

نشاط (١)



بالتعاون مع مجموعتك، أعد قائمة للشراء قبل الذهاب إلى التسوق، ثم
اعرضها على المجموعات الأخرى؟



نشاط (١) بالتعاون مع مجموعتك، أعد... أرز، دقيق، سكر، زيت، حليب، بيض، خضار
وفاكهة، لحم أو دجاج، منظفات؛ مع تحديد الكمية والسعر التقريبي لكل صنف حسب
الحاجة الفعلية.

نشاط (٢)



سمعت نورة بوجود تخفيضات هائلة على البضائع في أحد المحلات
التجارية، فسارعت بالذهاب إليه للشراء منه، ما رأيك بهذا التصرف؟ برز
إجابتك.



نشاط (٢) سمعت نورة بوجود تخفيضات هائلة... تصرف غير سليم؛ فقد سارعت بدافع
التخفيضات لا بدافع الحاجة، والمستهلك الواعي يخطط لمشترياته حسب حاجته
الفعلية قبل أن ينزل إلى السوق.



المستهلك الواعي هو الذي يعرف تمامًا ما يريد شراءه، ويخطط لمشترياته حسب حاجته الفعلية قبل أن ينزل إلى السوق.



أنواع الإعلانات

١

إعلان تجاريّ: ويهدف إلى الترويج لسلعة عن طريق التأثير في عين المستهلك وعقله وعاطفته للإقبال على شرائها.

٢

إعلان عن معلومات: يهدف إلى إعلام الناس عن اجتماع أو مناسبة اجتماعية ممّا لا علاقة له بالبيع والشراء.



يُعلنُ طلابُ الصفِّ السادس عن رغبتهم في زراعة حديقة المدرسة، ويتضمّن ذلك تنفيذ مجموعة من الأنشطة: كزراعة البذور وغرس شتلات والعناية بالمزروعات، وبناءً على ذلك يُرجى من الجميع التعاون معنا للمحافظة على حديقة المدرسة بعد اكتمال تنفيذ العمل.

حدّد نوع هذا الإعلان؟ حدّد نوع هذا الإعلان؟، إعلان، عن معلومات؛ لأنّه يُعلّم الناس.....
بمناسبة لا علاقة لها بالبيع والشراء.

نشاط (٣)



زُر المقصف المدرسي، واختَر بضاعةً أعجبتك، ثم صمّم لها إعلاناً.

نشاط (٣) زُر المقصف المدرسي، واختَر بضاعةً...: إعلان تجاريّ: عنوان
كبير «عصير البرتقال الطازج»، وصورة جذابة للكوب، وعبارة «طبيعيّ بلا
سكر مُضاف»، والسعر ٣ ريالاً، ومكان البيع: مقصف المدرسة.



نشاط أُسري



نورة: ماذا تُريدُ يا فوازُ من السُّوقِ ؟

فواز: لقد قمتُ بإعدادِ قائمةٍ بأهمِّ الاحتياجاتِ لنا.

نورة: لماذا يا فواز ؟

فواز: كي لا نتأثَّرَ بالإعلاناتِ التي يُسوّقونَ لها ونشتري حاجاتِ لسنا بحاجةٍ لها.

نورة: هذا رائعٌ يا فواز شكراً لك.



هناك إعلاناتٌ مُضلَّةٌ تعرضُ تخفيضاتٍ على بضائعٍ رديئةٍ أو ذاتِ عيوبٍ أو ما شابه ذلك بغرضِ ترويجها في الأسواقِ لبيعها.



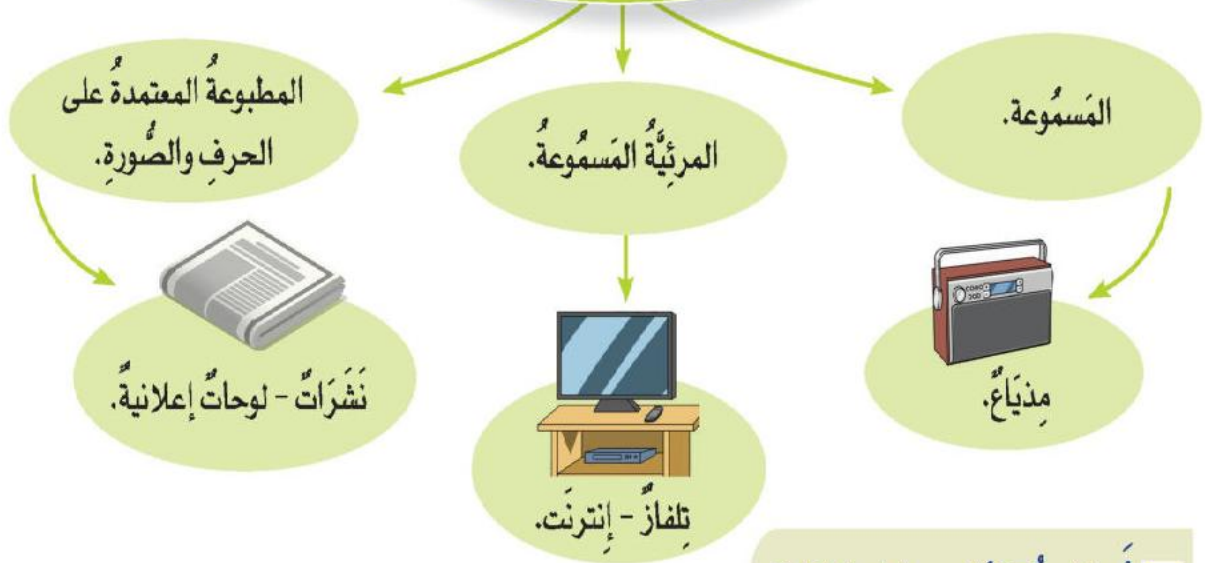
وزارة التجارة
Ministry of Commerce

خَصَّصَتْ وزارة التجارة رقمَ الهاتفِ المجاني (١٩٠٠) لخدمة المستهلك بتقديم أيِّ شكوى أو بلاغٍ، وكذلك من خلال تطبيق بلاغ تجاري.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وسائل الدعاية والإعلان:



أساليب تأثير الإعلانات

١ إشعار المستهلك بميزة خاصة في السلعة المعروضة عن طريق استعمال حقيقة معروفة فيها، مثل الإعلان الآتي: إن هذا النوع من الزيت خالٍ من (الكوليسترول)، مع العلم بأن معظم الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول.

٢ استغلال شخصية مشهورة (شاعر، لاعب رياضي) للإعلان عن سلعة أو خدمة ما.

٣ استخدام الخدع اللفظية التي تشد انتباه المستهلك، مثل: (أفضل معجون أسنان في العالم، أو سارع بامتلاك جهاز الجري لتكون من الأوائل في عالم اللياقة).

٤ الاعتماد على تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.

نشاط (٤)

للدعايات والإعلانات أساليب مختلفة للتأثير على العامة؟ ما دورك تجاه الدعايات والإعلانات؟

(٤) لا أنساق خلف الإعلان، وأتحقق من صدقه وحاجتي إلى السلعة، وأشتري وفق قائمة مشترياتي، وأبلغ وزارة التجارة عن الإعلانات المضللة.



أمامك مجموعة إعلانات مختلفة، بين ما رأيك فيها:

(١) بين رأيك في الإعلان:
استعمالك لهذا...: إعلان
مبالغ فيه يستعمل الخدع
اللفظية ولا دليل علمي على
صحته: لا أشتري إلا بعد التأكد
من مكوناته وحاجتي إليه.

استعمالك لهذا النوع من الشامبُو
يجعل شعرك ناعمًا وبراقًا.



(٢) بين رأيك في الإعلان: عند
شراؤك بقيمة...: إعلان مغرٍ
يدفعني إلى الشراء الزائد عن
حاجتي طمعًا في الهدية: لا
أشتري إلا ما أحتاج إليه ولو
فاتتني الهدية.

عند شراؤك بقيمة ٢٠٠ ريال تحصل
على هدية بقيمة ٥٠ ريالًا.



(٣) بين رأيك في الإعلان:
تسوق من...: إعلان مقبول
لأنه يشجع على دعم المنتجات
الوطنية، لكن دافعي إلى
الشراء حاجتي إلى السلعة لا
السحب على الجوائز.

تسوق من منتجاتنا الوطنية
لتدخل في السحب النهائي على
أجهزة كهربائية.



■ كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

إنَّ السعي وراء شراء كلِّ ما يُعلن عنه، والعمل على اقتنائه دون حاجةٍ أو تخطيطٍ مسبقٍ يُخلُّ بالميزانية، لذا يجبُ مراعاةُ ما يأتي:

١ التأكُّد من حقيقة الإعلان ومدى صلاحيته قبل قرار الشراء.

٢ التمييز بين الإعلانات العاطفية والإعلانات الحقيقية.

٣ مقارنة المستهلك بين سعر ما يُعلن عنه وميزانيته قبل الإقدام على الشراء.

٤ البعد عن الإعلانات التي تحوي محظوراً شرعياً كشرط الشراء للحصول على جائزة أو الدخول في السحب.



صناعة
سعودية



«اختار المنتج الذي صنَّع من وطني دعماً لاقتصاده»



■ إيجابيات الإعلانات وسلبياتها:

ميّز إيجابيات الإعلانات وسلبياتها فيما يأتي بوضع حرف (ج) أمام الإيجابي، وحرف (س) أمام السلبي:

- ١ التعريف بالسلع والمنتجات الجديدة. ☒ (ج)
- ٢ العديد من السلع والمنتجات الغذائية المعلنة لا تتوفر بها المكونات أو العناصر ☐ (س) الغذائية المفيدة.
- ٣ بعض الإعلانات تشجّع على شراء المنتج المحلي الوطني، وتدعو لتوفير الاستهلاك وترشيده. ☒ (ج)
- ٤ التعميد على البذخ والإسراف وشراء سلع لا حاجة لها. ☐ (س)
- ٥ بعض الإعلانات تتضمن قيماً أو عادات أو مؤثرات صوتية أو مناظر وسلوكيات غير ☐ (س) لائقة أخلاقياً.
- ٦ بعض الإعلانات لا تتوفر فيها المصداقية وتعتمد على خداع البصر فلا يمكن التأكد ☐ (س) من مصداقية المنتج أو اكتشاف ردائه إلا بعد شرائه.

نشاط أسري

عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعد أبناءكم في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن إيجابيات وسلبات أخرى لإعلانات لم يسبق ذكرها.



نشاط (٥)



حدّد الإعلان التجاري فيما يأتي:

أ) تعلن محلات ملابس الأطفال عن تصفية شاملة بمناسبة موسم الشتاء.

(أ) إعلان تجاري؛ لأنه يروج لسلعة ويحث على شرائها.

ب) يعلن محل الأواني المنزلية عن تخفيضات هائلة في موسم الإجازة الصيفية.

(ب) إعلان تجاري؛ يروج لبضاعة المحل بتخفيضات تجذب المشتريين.

ج) يعلن مركز التدريب والتطوير عن إقامة دورة تطويرية بعنوان (المشروع التجاري) وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء ٥-٦ ابتداءً من الساعة ٤ عصرًا حتى الساعة ٨ مساءً بالفندق.

(ج) ليس إعلانًا تجاريًا؛ بل إعلان عن معلومات (دورة تدريبية) لا صلة له بالبيع.





إعادة استخدام المستهلكات

مهاراتي
في
الحياة

اصنع بيدك:

المفاهيم
الرئيسية

- المُستهلكات .
- إعادة الاستخدام .



سألَ إيادُ أمَّهُ لماذا تَضَعِينَ هَذِهِ العَلَبَ الزَّجَاجِيَّةَ الفارِغَةَ والملابسَ القَدِيمَةَ في الصَّنَدُوقِ

يا أُمِّي؟

قالت: لِأَنَّها أَصْبَحَتْ قَدِيمَةً.

قال إيادُ: ولماذا لا نَضَعُها في حَافِيتي إِعادةَ التَّدْوِيرِ في الحَي؟

قالت الأمُ: لِأَنِّي أُرِيدُ الاسْتِفادةَ مِنْها عَن طَرِيقِ العَمَلِ عَلَيْها بِأَفْكارٍ جَدِيدَةٍ لِتَناسِبَ اسْتِخدامَها

أَخَرَفِي المَنْزِلَ لَها وَلَيْسَ إِعادةَ تَصْنيعِها مَرَّةً أُخَرى.

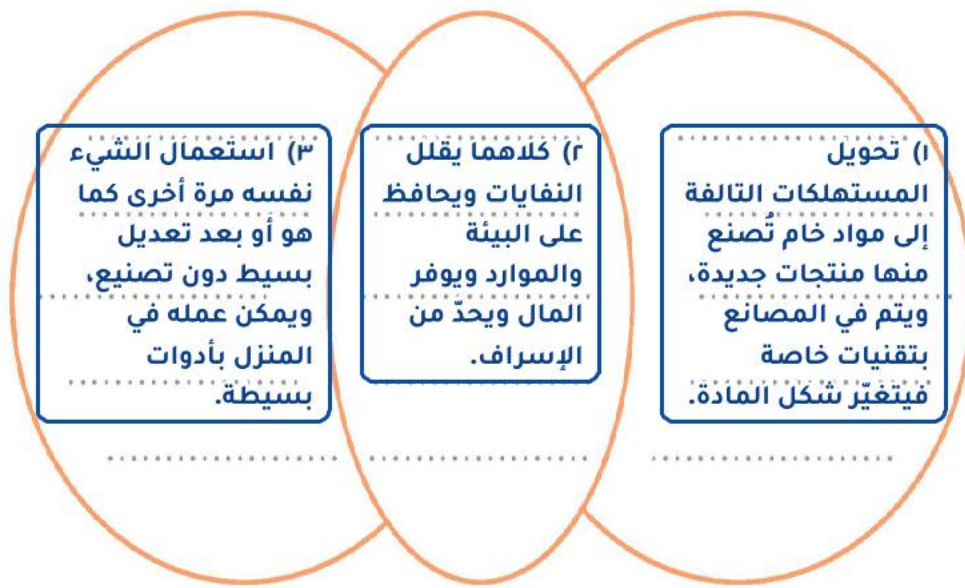


نشاط (١)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك قارن بين إعادة التدوير وإعادة الاستخدام
للمستهلكات مستعيناً بالمنظّم أدناه:

إعادة التدوير أوجه الشبه إعادة الاستخدام



فوائد إعادة استخدام المستهلكات للأسرة:

- ١ توفير المال.
- ٢ تجديد تجميل المنزل.
- ٣ تنمية الإبداع والابتكار.
- ٤ زيادة دخل الأسرة (المشاريع الصغيرة).



نشاط (٢)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحث في مصادر التعلّم عن فوائد إعادة استخدام المستهلكات للأسرة لم تذكر سابقاً.

نشاط (٢) المحافظة على البيئة وتقليل النفايات والتلوث، وترشيد استهلاك الموارد، وغرس ثقافة الاستدامة لدى الأبناء، وشغل أوقات فراغهم بعمل نافع.

■ المواد التي يمكن إعادة استخدامها من مستهلكات المنزل:

العلب الزجاجية، علب الكرتون، أواني المطبخ، اكسسوارات المنزل مثل المرايا والبراويز وساعة الحائط، الملابس، الحلوى والأساور، الأقراص المدمجة،.....أخرى.

نشاط (٣)



بالتشاور مع أفراد مجموعتك، اكتب أكبر عدد ممكن من المواد التي يمكن إعادة استخدامها من مستهلكات المنزل.



نشاط (٣) بالتشاور مع أفراد مجموعتك، اكتب أكبر...: العلب الزجاجية والبلستيكية، علب الكرتون، أواني المطبخ، اكسسوارات المنزل كالمرايا والبراويز وساعة الحائط، الملابس، الحلوى والأساور، الأقراص المدمجة، الجرائد، الأخشاب.

أفكار بسيطة لإعادة استخدام مستهلكات المنزل:



«يمكن تحويل أي قطعة مستخدمة في المنزل إلى تحفة رائعة، كأن توضع بعض الحجارة أو الأصداف وترتب في قاع كأس زجاجي وتوضع فوقها شمعة.



نشاط (٤)



ابتكر أفكاراً جديدةً لإعادة استخدام مستهلكات المنزل، وناقشها مع معلمك.

نشاط (٤) ابتكر أفكاراً جديدةً لإعادة...: تحويل العلب الزجاجية إلى
مزهريات، وعلب الكرتون إلى صناديق حفظ، والملابس القديمة إلى
حقائب، وتزيين الشماعات والبراويز بالديكوباج.



يمكن من خلال التغذية البصرية، ومشاهدة القنوات التعليمية الحصول على اللمسات الجميلة
واتقان المهارات الفنية والأشغال اليدوية.



(اقتصاد مزدهر، فرصة مثمرة) هي إحدى محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها
زيادة مساهمة المنشآت الصغيرة والمتوسطة، والأسر المنتجة في الاقتصاد.



«أصبحت الأسر المنتجة رافداً قوياً للاقتصاد الوطني، ويتمثل دورها في محاربة الفقر والبطالة
وزيادة دخل الأسرة، حيث إنها لا تحتاج إلى رأس مال كبير بل تعتمد على الخامات المحلية.



■ تطبيقات عملية (مشاريع صغيرة):



١ الديكوباج:

فنٌ تزيين وتجديد السطوح مثل الصواني، المزهريات، الصناديق، الأثاث، الزجاج،..... باستخدام ورقِ المناديل أو المجلات أو أوراقِ الجرائد أو الصورِ الشخصية أو بدائل لها.

نشاط (٥)

بالتعاون مع أفراد مجموعتك اجمع صورًا لأعمال متنوعة من الديكوباج ثم اعرضها على معلمك والطلاب.

نشاط (٥) اجمع صورًا لأعمال متنوعة من...: جمعنا صورًا لأعمال ديكوباج على المزهريات والصواني والصناديق والزجاج والأثاث، وربطناها في لوحة وعرضناها على المعلم والطلاب.



« الديكوباج كلمة فرنسية، يقصدُ بها فنُ قص ولصق الورق على الأسطح بطريقة فنيّة، وازدهر في القرنين الثامن والتاسع عشر.

فكّر بأكبر عددٍ من الخامات المستهلكة التي يُمكنُ أن تُزيّن بالديكوباج واعرضها على زملائك ؟

فكّر الصواني، والمزهريات، والصناديق، والأثاث، والزجاج، وعلب الكرتون، والبراوير، والسّماعات.



خطوات عامة لعمل الديكوباج :



تجهيز أدوات وخامات العمل (القصاصات الورقية، الغراء، الورنيش، الفرش، خامات مستهلكة من البيئة).



اختيار الخامات المناسبة من المستهلكات في المنزل (الخشب، الزجاج، البلاستيك المقوى المشابه للزجاج، الفخار بمختلف أشكاله، الأستنسل ستيل).



تجهيز الرسمة وقصها سواء من الورق أو المنديل أو الصور.



تثبت الرسومات في مكان التصميم بقليل من غراء الخشب باستخدام فرشاة ناعمة.



تدهن الرسمة من الداخل والخارج بالغراء ويضغط بالتساوي على جميع الأجزاء حتى يخرج الهواء.



بعد جفاف السطح يدهن بأكثر من طبقة (٣ - ٤) من الورنيش السائل أو الورنيش الشفاف.

٢ الشمع :



تُعطي الشموع للمنزل رونقاً جميلاً وإضاءةً مميزةً، وتخفف من وطأة الإرهاق اليومي .



ويتوفر في المنزل العديد من بقايا الشموع التي يمكن إعادة استخدامها بطرق مبتكرة وإبداعية .



تجمع بقايا الشموع حسب اللون والرائحة، وتقطع إلى قطع صغيرة وتوضع في الوعاء مع تعريضها لمصدر حرارة، ثم تسكب في القوالب مع إضافة الزيوت العطرية أو الألوان حسب الرغبة، وتترك حتى تبرد بشكل كامل ومن ثم إزالتها من القالب ووضع مكعب الشمع في المبخرة العطرية والاستمتاع بالرائحة الجميلة.

نشاط (٦)



شارك الطلاب في ابتكار طرق أخرى لاستخدام بقايا الشمع، وعرضها على معلمك.

نشاط (٦) شارك الطلاب في ابتكار طرق...: شموع عائمة في أوعية ماء، وصبها في قواقع وقشور البرتقال كقوالب، وتلميع الأدراج والسحابات بها، وصنع أقلام شمعية ملونة.

نشاط (٧)



اختر إحدى القطع المستهلكة في المنزل وأعد استخدامها بإحدى الطرق المبتكرة؟

نشاط (٧) اختر إحدى القطع المستهلكة في...: اخترت علبة زجاجية فارغة، فغسلتها وجففها وزينتها بالديكوباج، ثم صببت فيها بقايا الشمع فصارت شمعة معطرة.



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة ، مع تصحيح الخطأ فيما يأتي :

أ ☐ تعتمد موارد الأسرة على إمكانياتها البشرية.

(أ) X خطأ — والصواب: تعتمد موارد الأسرة على جميع إمكانياتها البشرية وغير البشرية.

ب ☐ يُعد ترشيد استهلاك موارد الأسرة أمراً مكتسباً وليس فطرياً.

(ب) ✓ صواب

ج ☐ الإعلان يولد الرغبة الحقيقية للشراء.

(ج) X خطأ — والصواب: الإعلان يولد رغبة غير حقيقية للشراء؛ لأنه يخاطب العاطفة.

د ☐ تكرار الإعلان يؤدي إلى ملل المشاهد فيؤثر ذلك في إقباله على شراء السلعة.

(د) X خطأ — والصواب: تكرار الإعلان يُعوِّد المستهلك على شكل السلعة واسمها فيرتبط بها ويستمر في شرائها.

هـ ☐ تعتمد الإعلانات على المصدقية.

(هـ) X خطأ — والصواب: لا تعتمد كل الإعلانات على المصدقية، فمنها المضلل الذي يعتمد الخدع اللفظية.

و ☐ تُعد إطارات السيارات من مستهلكات المنزل.

(و) X خطأ — والصواب: إطارات السيارات ليست من مستهلكات المنزل، بل منها العلب الزجاجية والكرتون والملابس.

ز ☐ يُستعمل فن الديكوباج من الزجاج.

(ز) X خطأ — والصواب: يُستعمل فن الديكوباج من القصاصات الورقية، والزجاج سطح يزين به.

تطبيقات عامة

٢ ما النتائج المترتبة على الآتي:

أ الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج والتعليم المجاني.

(i-٢) توفير جزء من دخل الأسرة وتقليل نفقاتها، فيعينها ذلك على الادّخار وتحقيق أهدافها.

ب شراء السلع بكميات كبيرة وعدم استخدام البدائل المتوفرة.

(ب-٢) الإسراف واستنزاف دخل الأسرة، وتلف بعض السلع قبل استعمالها فيختل توازن الميزانية.

ج الاستثمار في المشاريع الصغيرة.

(ج-٢) زيادة دخل الأسرة وتنمية مواردها، وتوفير فرص عمل ودعم الاقتصاد الوطني.

٣ ضع في المكان المخصص أمام كل عبارة أرقام وسائل الإعلان المناسبة:

الإعلان عن غسالة ملابس بجميع مواصفاتها. (١-٣)

الإعلان بالتفصيل عن تخفيضات لبعض الأقمشة. (٢-٣)

الإعلان عن افتتاح محل تجاري مع بيان موقعه. (٣-٣)

الإعلان عن إقامة معرض الكتاب لمدة محدودة. (٤-٣)

الإعلان عن أدوات مدرسية مناسبة بحيث تبقى سليمة أطول مدة زمنية ممكنة. (٥-٣)

بلاغ عن مفقودات إثباتية. (٦-٣)

١. موقع إلكتروني للأطفال

٢. المذيع

٣. صحيفة إلكترونية

٤. لوحة الإعلانات

٥. تلفاز

٦. نشرات

تطبيقات عامة

٤ بالتعاون مع الطلاب في المدرسة صمم إعلاناً عن ورشة عمل حول البيئة.

٤. بالتعاون مع الطلاب في...: تدعوكم مدرستنا إلى ورشة «بيئتنا أمانة»
لتعلم إعادة تدوير المخلفات، يوم الأربعاء العاشرة صباحاً في قاعة
النشاط، والدعوة عامة.

تطبيقات عامة

٥ اختر إحدى الخامات المستهلكة وحولها إلى قطعة ذات قيمة، مع تدوين الخطوات.

ه) اختر إحدى الخامات المستهلكة...: علبة حليب معدنية: أغسلها وأجففها، ثم أطيها بلون فاتح، وأزيتها بالديكوباج وشريط ملون؛ فتصير وعاءً أنيقاً لحفظ الأقلام.

٦ اقترح أفكاراً إبداعية لتنسيق حديقة المدرسة مع الطلاب من مستهلكات البيئة.

٦ اقترح أفكاراً إبداعية لتنسيق...: أحول الإطارات القديمة إلى أحواض زهور ومقاعد ملونة، والزجاجات إلى مزهريات معلقة، والخشب المستهلك إلى أسيجة ولوحات إرشادية.





وحدة مهاراتني في الحياة

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



أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمْتُهَا

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ...: تَعَلَّمْتُ مَهَارَةَ حَلِّ الْمَشْكَلَاتِ، وَإِدَارَةَ مَوَارِدِ أُسْرَتِي بِمِيزَانِيَّةٍ
تَوَازُنُ بَيْنَ الدَّخْلِ وَالْإِنْفَاقِ وَتُتِيحُ الِادِّخَارَ، وَتُرْشِدُ الْإِسْتِهْلَاقَ بِأَعْدَادٍ قَائِمَةٍ
الشَّرَاءِ، وَالْوَعْيَ بِالْإِعْلَانَاتِ فَلَا أَنْسَاقُ خَلْفَ الْمُضَلَّلِ مِنْهَا، وَإِعَادَةَ اسْتِخْدَامِ
الْمُسْتَهْلَكَاتِ وَتَدْوِيرَهَا بِطَرَقٍ مُبْتَكِرَةٍ كَالْدَّيْكُوبَاجِ.



الوحدة الثالثة

٣

مُجْتَمَعِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

اتخاذ القرار
الغضب
والخجل

التعامل مع
المشكلات
الاجتماعية

مُجْتَمَعِي

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يَقْتَرِحَ خُطُواتٍ تُسَاعِدُهُ فِي اتِّخَاذِ الْقَرَارِ.
- أَنْ يَبْدِيَ رَأْيَهُ فِي كَيْفِيَةِ التَّعَامُلِ مَعَ الْمَشْكَلاتِ الَّتِي يَصْعَبُ حُلُّهَا.
- أَنْ يَكْتُبَ خُطَّةً لِلتَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ مَشاعِرِ الْغَضَبِ وَالْخَجَلِ.
- أَنْ يَطْبُقَ فَنَ التَّعَامُلِ مَعَ الْآخَرِينَ عِنْدَ الشَّعُورِ بِالْغَضَبِ أَوِ الْخَجَلِ.



التعامل مع المشكلات الاجتماعية

مجتمعي



يتعرض أفراد المجتمع لمواقف كثيرة ومختلفة في حياتهم، بعضها تؤثر فيهم وتسبب لهم انفعالات مختلفة كمشاعر الغضب والخجل، عندها يحتاجون إلى تطبيق خطوات التفكير العلمي السليم لاتخاذ القرارات المناسبة ليسهموا في تحقيق "مجتمع حيوي يعيش أفرادُه وفق المبادئ الإسلامية ومنهج الوسطية والاعتدال معتزّين بهويتهم الوطنية وفخوريّين بإرثهم الثقافي العريق في بيئة إيجابية وجاذبة".

المفاهيم الرئيسية

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

أولاً: اتخاذ القرار: □



أسرتي العزيزة

أبدأ اليوم دراسة وحدة مجتمعي، أتعرف خلالها على بعض أنواع المشكلات الاجتماعية وكيفية التعامل معها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة، مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم نشاط أسري استهلاكي منزلي: بدر فتى هادئ يتردد كثيراً عند اتخاذ قراراته، أراد أن يدعم ثقته بنفسه ويحسن مهاراته في اتخاذ القرارات. عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعدا ابنكما على اقتراح حلول فعالة لمعالجة هذه المشكلة لدى بدر.

نشاط أسري) ساعدا ابنكما على اقتراح حلول... دعم ثقته بنفسه، وتدريبه على خطوات القرار السليم: التفكير في الخيارات، ثم المفاضلة بينها، ثم اتخاذ القرار المناسب، مع تكليفه بقرارات يومية بسيطة.

نشاط (١)



لَخَصِ المعلوماتِ الواردةَ في المخططِ التنظيمي الآتي للتوصلِ إلى معنى كلمةِ قرار.

الإرادةُ المحددةُ لصانعِ القرارِ بشأنِ ما يجبُ فعلُهُ للوصولِ لوضعٍ مُعيَّن.

ما يُصمَّمُ عليه الإنسانُ بعدَ التفكيرِ في الرأي.

اختيارُ أفضلِ ما ينبغي عمله، كيفَ وأينَ ومتى؟

نشاط (١) لَخَصِ المعلوماتِ الواردةَ في المخططِ القرارُ: اختيارُ أفضلِ ما ينبغي عمله وكيفَ وأينَ ومتى، وهو ما يُصمَّمُ عليه الإنسانُ بعدَ التفكيرِ في الرأي؛ أي إرادتهُ المحددةُ بشأنِ ما يجبُ فعلُهُ للوصولِ لوضعٍ مُعيَّن.

خطواتُ الاختيارِ واتخاذِ القرارِ السليمِ:

١ التفكيرُ في الخياراتِ التي يُمكنُ أن تُستخدَمَ في تحقيقِ الأهدافِ المطلوبة.

٢ المقارنةُ بينَ مميزاتِ الخياراتِ المعروضةِ والمفاضلةُ بينها.

٣ اتخاذُ القرارِ المناسبِ بناءً على المقارنةِ السابقة.



العوامل التي تُساعدُ على اتخاذِ القرارِ السليم:



ما يجبُ مراعاته عند اتخاذِ القرار:

أن يكونَ صحيحاً وآمناً.

أن يكونَ قانونياً ومسموحاً به في المدرسة.

أن يكونَ مقبولاً لدى الأبوين.

ألا يتعارضَ مع احترامِ الذاتِ والآخرين.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

سنُرسخُ القيمَ الإيجابية في شخصياتِ أبنائنا عن طريقِ المنظومةِ التعليميةِ والتربويةِ بجميعِ مكوناتها.

نشاط (٢)

المشكلة

في أثناء استخدامك جهاز الحاسوب لإنجاز المهمة الأدائية المطلوبة منك حرك أحد الطلاب الطاولة فسقط الجهاز وانكسرت شاشته، ما القرار السليم الذي ينبغي أن تتخذه في هذه الحالة، مراعيًا الأمور الواجب مراعاتها عند اتخاذ القرار؟

خطوات نحو الحل

نشاط ٢ - خطوات نحو الحل) حرك أحد الطلاب الطاولة فسقط...: أتأتى ولا أتسرّع، ثم أفكر في الخيارات المتاحة، وأقارن بين مميزات وأفائل بينها، ثم أختار الأنسب.

الحل

نشاط ٢ - الحل) أبلغ المعلم بهدوء بما حدث، وأعذر زميلي فما فعله غير مقصود، وأكمل مهمتي على جهاز آخر.

مواقف حيوية

تعد الهيئة العامة للترفيه إحدى المبادرات المنبثقة من رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، وقد تأسست بالأمر السامي في ٣٠ رجب ١٤٣٧هـ الموافق ٧ مايو ٢٠١٦م، بهدف تطوير قطاع الترفيه وتنظيمه ودعم البنية التحتية في المملكة، وذلك بالتعاون مع مختلف الجهات الحكومية والقطاع الخاص، وفق إستراتيجيتها المعتمدة، الهادفة إلى المساهمة في تحسين جودة الحياة في مملكتنا الحبيبة.

GEA
الهيئة العامة للترفيه
General Entertainment Authority

بعد نجاح الأبناء في دراستهم واقترب موعد الإجازة الصيفية، اجتمع أفراد الأسرة لاختيار مكان جميل يقضون فيه إجازتهم، وبعد مناقشات طويلة حول مزايا السفر إلى خارج المملكة وعيوبه، اتفق الجميع على اتخاذ القرار المناسب وهو اختيار إحدى مناطق بلادنا الغالية ليقيموا فيها إجازة ممتعة في مكان آمن يتنقلون ما بين أماكنها الدينية والتاريخية.

(١) كَانَ الرَّسُولُ ﷺ يَسْتَشِيرُ وَيَسْتَخِيرُ قَبْلَ...: نَعَمْ؛ يُصَلِّي رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ ثُمَّ يَدْعُو: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ...».

كَانَ الرَّسُولُ ﷺ يَسْتَشِيرُ وَيَسْتَخِيرُ قَبْلَ اتِّخَاذِ الْقَرَارِ، هَلْ تَعْرِفُ دَعَاءَ الْاسْتِخَارَةِ؟ ذَكِّرْ بِهِ مَجْمُوعَتَكَ بِالْصَفِّ.

عِنْدَمَا يُطْرَحُ عَلَيْنَا سَوَالٌ لَهُ عِدَّةُ إِجَابَاتٍ نَجِدُ أَنْفُسَنَا فِي مَوْقِفٍ يَتَطَلَّبُ الْإِخْتِيَارَ وَاتِّخَاذَ الْقَرَارِ، أَمَّا إِذَا كَانَ السَّوَالُ لَهُ إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ صَحِيحَةٌ فَلَا يَحْتَاجُ الْمَوْقِفُ إِلَى اتِّخَاذِ قَرَارٍ.

نشاط (٣)

اقترح مع مجموعتك أمثلة على أسئلة كل منها له إجابة واحدة فقط، واعرضها أمام باقي المجموعات في الصف.

نشاط (٣) اقترح مع مجموعتك أمثلة على...: مثل: كم عدد أركان الإسلام؟ ما عاصمة المملكة العربية السعودية؟ متى اليوم الوطني للمملكة؟ فكل سؤال منها إجابة واحدة صحيحة فقط.



نشاط (٤)

أذكر قرارًا اتخذته في حياتك. ما مدى صحة قرارك في ضوء المعلومات السابقة؟

نشاط (٤) أذكر قرارًا اتخذته في حياتك. ما...: قررت تنظيم وقتي بجدول للمذاكرة والراحة، وهو قرار سليم؛ لأنني فحرت في الخيارات وفاضلت بينها، وهو صحي وآمن ومقبول لدى والدي.





لنتمكّن من تحديد المشكلة
وتصلّ إلى جذورها اطرح
خمسة أسئلة تبدأ بـ لماذا.
واحرص أن تكون إجاباتك
ضمن قدراتك حتى لا تسدّ
باب الحلول على نفسك.

أساليب غير فعّالة في اتخاذ القرار:



أسرتي العزيزة

فواز: مشكلتي عدم إنجازي للمهام الأدائية في الوقت المناسب، لماذا يا ترى؟

فواز: حتمًا لأن الوقت لا يكفي؟ ولكن لماذا لم يكفي الوقت؟

فواز: ربّما لأنشغالي بالجهاز اللوحي، ولماذا أنشغل بجهاز اللوحي؟

فواز: أنشغل مع أصدقائي عن بُعد ببرامج الألعاب الإلكترونية، ولماذا ألعب مع أصدقائي

لفترات طويلة؟

فواز: لأن الوقت في يومي غير منظم.

فواز: الآن فهمت سبب المشكلة. لماذا لا أضع خطة لتوزيع أوقاتي بين المهام

الأساسية والواجبات المدرسية واللعب وممارسة الهوايات؟

فواز: الآن سأخذ قراري وأحرص على تطبيقه؛ لأتمكن من حل المشكلة بمشيئة

الله.

يجب أن أسأل نفسي
لماذا؟



نشاط (٥)

كيف يمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك؟

نشاط (٥) أقبّلها وأرضى بقضاء الله، وأصبر وأدعو، وأخفّ أثرها بالتفكير الإيجابي ومشاورة من أثق بهم.



□ ثانيًا: التعاملُ مع مشاعر الغضب والوجل:

أ الغضب:

عندما نغضبُ تتسارعُ ضرباتُ القلبِ وقد نفقدُ الشهيةَ للطعامِ أو نسرفُ في تناولِهِ، ويبدو ذلكَ بوضوحٍ في تعابيرِ الوجهِ ولغةِ الجسدِ، وكظمُ الغيظِ من القيمِ السمحةِ في ديننا الإسلامي الذي يأمرنا نحنُ المسلمين بالتسامحِ والتعايشِ مع الآخرين برفق، لذا يجبُ أن نتعلمَ كيفَ نتعاملُ مع هذه المشاعرِ بالطريقةِ الصحيحةِ لنحافظَ على صحتنا، ونتجنبَ أمورًا لا تُحمدُ عقباءُها ونعيشَ سُعداءَ في حياتنا.

كيف نتخلص من الشعور بالغضب؟





«إن الله تعالى وهبنا العقل لنميز بين الخير والشر، ونصبح قَادِرِينَ على الصبر وضبط النفس عند الغضب فلا نقع في مشكلات كبيرة قد نأذى منها، ويجب علينا عند استمرار هذا الشعور التحدث مع أحد الوالدين أو الموجه الطلابي أو الأصدقاء؛ لنجد المساعدة في حل هذه المشكلة.

ليلى فتاة سريعة الغضب، لها زميلة كانت تنعتها ببعض الصفات الذميمة، وذات يوم لم تستطع تجاهل إساءة زميلتها المتكررة لها، فقامت بضربها حتى سقطت على الأرض.

هل توافق ليلي على تصرفها؟

هل ترى أن عليها نصح زميلتها بعدم الاستهزاء بخلق الله؟

هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تعيرها اهتماماً؟

(١) هل توافق ليلي على تصرفها؟ لا أوافق؛ فالضرب عنف لا يجوز، وكان عليها ضبط غضبها والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.

(٢) هل ترى أن عليها نصح زميلتها بعدم... نعم؛ عليها نصحها برفق بترك الاستهزاء؛ فالسخرية بخلق الله صفة ذميمة نهى الله عنها وتؤدي المشاعر.

(٣) هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا... نعم، التجاهل خير من الضرب، ومع تكرار الإساءة تنصحها ثم تُخبر المعلمة أو الموجه الطلابي أو والديها.



«عن سليمان بن صرد رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد»^(١).

نشاط (٦)



عَدِّدْ مَخَاطِرَ الْغَضَبِ بِوَصْفِهِ سَلُوكًا غَيْرَ مَرْغُوبٍ فِيهِ، مُوضِّحًا آثَارَهُ السَّلْبِيَّةَ عَلَيْكَ وَعَلَى الْآخَرِينَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلِ النِّهْيِ عَنْهُ مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ؟

٦) عَدَّدَ مَخَاطِرَ الْغَضَبِ بِوَصْفِهِ سَلُوكًا...: يُفْقِدُنِي الْإِتِّزَانَ فَأَقُولُ مَا أُنْدَمُّ عَلَيْهِ، وَتَتَسَارَعُ ضَرْبَاتُ قَلْبِي وَأَفْقِدُ شَهِيَّتِي، فَأَقْعُ فِي مَشْكَلاتٍ كَبِيرَةٍ أَتَأَدَّى مِنْهَا، وَأُوْذِي الْآخَرِينَ فَتَنْقَطِعُ صَلَاتِي بِهِمْ. وَالدَّلِيلُ قَوْلُهُ ﷺ: «لَا تَغْضَبْ» (رواه البخاري).

نشاط (٧)



شَارِكْ مَجْمُوعَتَكَ بِتَمَثِيلِ حَالَاتِ الْفَرْحِ وَالْبُكَاءِ وَالْغَضَبِ، ثُمَّ لَاحِظْ تَعَابِيرَ وَجْهِكَ وَوُجُوهُ الطُّلَّابِ فِي كُلِّ حَالَةٍ، وَاخْتَرِ أَفْضَلَهَا وَاحْرِصْ عَلَى أَنْ يَكُونَ سَلُوكًا فِي حَيَاتِكَ.



٧) أَفْضَلُهَا تَعْبِيرُ الْفَرْحِ: الْوَجَّةُ الْبَشُوشُ وَالِابْتِسَامَةُ؛ لِأَنَّهُ يُقَرِّبُنِي مِنَ الْآخَرِينَ، فَأَحْرِصْ عَلَى الْبِشْرِ وَضَبِطِ انْفِعَالِي فِي حَيَاتِي.



ب الخجل:

هُوَ مَا يَعْتَرِي الْإِنْسَانَ مِنَ الْإِحْسَاسِ بِالْحَرَجِ وَالنَّقْصِ أَوْ مِنْ شُعُورٍ أَلِيمٍ صَادِرٍ عَنِ الشُّعُورِ بِالذَّنْبِ لَخَطَأٍ ارْتَكَبَهُ.



الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل:

- ١ المبادرة بالتحية والحديث، والاستماع إلى المتحدث.
- ٢ محاولة طرح الأسئلة على المتكلم حول حديثه؛ لأنها طريقة جيدة للدخول في النقاش.
- ٣ الاشتراك في الأنشطة المدرسية؛ لاعتياد الحديث بطلاقة.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ناقشا ابنكما في موقفٍ شعرَ فيه بالخجل، وأرشداه لكيفية تلافي ذلك مُستقبلاً.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- ☐ (i-1) (X) إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج إلى اتخاذ قرار.
- ☒ (ب-1) (✓) قدرة الفرد على التخيل تُساعده على اتخاذ قرار سليم.
- ☒ (ج-1) (✓) معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ القرار السليم.
- ☐ (د-1) (X) تعرق اليدين من أعراض الغضب.

٢ اقترح أفكارًا تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل.

(٢) اقترح أفكارًا تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل: المبادرة بالتحية والحديث والاستماع إلى المتحدث، وطرح الأسئلة على المتكلم للدخول في النقاش، والاشتراك في الأنشطة المدرسية لاعتياد الحديث بطلاقة.

٣ ضع علامة (✓) أمام السؤال الذي تتطلب الإجابة عنه اتخاذ القرار:

- ☐ (i-2) (X) كم يبلغ عمرك الآن؟
- ☒ (ب-2) (✓) كيف تقضي وقت فراغك؟
- ☐ (ج-2) (X) كم عدد الطلاب في صفك؟
- ☒ (د-2) (✓) ما الأطعمة التي يمكن أخذها في نزهة برية؟

٤ اِبحثْ في مكتبةِ المدرسةِ عن قصّةٍ، ثُمَّ حدّدِ المشكلةَ فيها، واطرُحْ حلولاً مناسبةً لها، وناقِشْ معَ معلّمكِ النّتائِجَ المتوقّعةَ مِن هذهِ الحلولِ للوصولِ إلى قرارٍ مناسبٍ لها.

٤) اِبحثْ في مكتبةِ المدرسةِ عن قصّةٍ...: المشكلةُ: طالبٌ أهملَ مذاكرتهُ فضعّفَ تحصيله. الحلولُ: تنظيمُ الوقتِ، وطلبُ مساعدةِ المعلّمِ، وتركُ الألعابِ وقتَ المذاكرة. القرارُ: الالتزامُ بجدولٍ يوميٍّ للمذاكرة.

٥ أكملِ الفراغاتِ الآتية:

أ الخطواتُ المُتّبعةُ قبلَ اتّخاذِ القرار:

٥-أ-١) التفكيرُ في الخياراتِ التي يُمْكِنُ أن تُستخدَمَ في تحقيقِ الأهدافِ المطلوبة.

٥-أ-٢) المقارنةُ بينَ مميزاتِ الخياراتِ المعروضةِ والمفاضلةُ بينها.

٥-أ-٣) اتّخاذُ القرارِ المناسبِ بناءً على المقارنةِ السابقة.

ب العواملُ التي تساعدُ على اختيارِ القرارِ السليم:

٥-ب-١) القدرةُ على التخيّلِ والتفكيرِ والاستنتاج.

٥-ب-٢) معرفةُ الإمكانياتِ المتوافرة.

٥-ب-٣) التّأنيُّ وعدمُ التسرّع.

ج للتخلّصِ من الشعورِ بالغضب:

٥-ج-١) الاستعاذهُ باللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

٥-ج-٢) اتّباعُ هَدْيِ الرسولِ ﷺ بتغييرِ وضعِ الجسمِ عندَ الغضبِ.

٥-ج-٣) محاولةُ التفكيرِ بشيءٍ آخرَ كالقراءةِ، أو مزاولةِ التمارينِ الرياضيّةِ أو المشيِّ.

اتَّبِعْ هَدْيَ الرَّسُولِ ﷺ فِي السَّيْطَرَةِ عَلَى مَشَاعِرِكَ عِنْدَ الشَّعُورِ بِالْغَضَبِ، فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^(١).

أَجْرِ الْعَمَلِيَّاتِ الرِّيَاضِيَّةِ وَضَعِ الْكَلِمَةَ النَّاتِجَةَ فِي الْفَرَاغِ حَتَّى تَعْرِفَ الْكَلِمَةَ النَّاقِصَةَ.

ع=٤

ب=٧

ص=٦

ل=٥

ر=٣

ه=٢

ا=١

الحرف المقابل للنتيجة

حرف (ا) ب

حرف (ر) ا

حرف (ل) ج

حرف (ع) ص

حرف (ه) ر

حرف (ب) ع

حرف (ه) ب

الحل الرياضي

$$٧ (١) = ٢٨ - ٣٥$$

$$١ (٢) = ٧٨ - ٧٩$$

$$٥ (٣) = ١٧٢ - ١٧٧$$

$$٦ (٤) = ٩٨ - ١٠٤$$

$$٣ (٥) = ٨٩ - ٩٢$$

$$٤ (٦) = ٧٧ - ٨١$$

$$٢ (٧) = ١٨٩ - ١٩١$$

الكلمة الناتجة: ... الكلمة الناتجة بالصُّرْعَةِ

الصَّوْتُ (١٣-٧)
المصاحِبُ للبرقِ
(أَفْقِيًّا إِلَى... رَغْدِ

(٧-١٨) صورة الهدية
(أفقيًا إلى... هدية

(٢٣-٧) إِنَّ النِّهَايَةَ الطَّبِيعِيَّةَ لِلْخَلْقِ...: بِالْوَحْدَةِ

٢١-٧) صورةُ الوردَةِ (أفقيًّا يسارًا): وَزْدَة

ثم اجمع أحرف المربعات المُرْقَمَة حتى تصل إلى الكلمة الناقصة في الجملة الآتية:
 إن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هي الشعور.....والانزعاج عن المجتمع.



وحدة مُجتمعي

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



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



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

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتُهَا

١) أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ...: تَعَلَّمْتُ خُطُوَاتِ اتِّخَاذِ الْقَرَارِ السَّلِيمِ وَحَلِّ الْمَشْكَلَاتِ، وَضَبَطَ الْغَضَبَ، وَالتَّغَلَّبَ عَلَى الْخَجَلِ بِالْمَبَادِرَةِ بِالتَّحِيَّةِ وَالْحَدِيثِ.



الوحدة الرابعة



فِذَائِي





أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أن يوضح فوائد الشاي وأضراره.
- أن يوضح الطريقة الصحيحة في إعداد الشاي.
- أن يحضر الشاي بطرائق مختلفة.
- أن يوضح مفهوم التغذية السليمة.
- أن يميز بين العناصر الغذائية وفقاً لوظائفها داخل الجسم.
- أن يكون وجبات غذائية صحيّة متوازنة.
- أن يتحقق من مدى صحة بعض العادات الغذائية.
- أن يقترح بعض البدائل الصحية لتجنب المواد الضارة.
- أن يقارن بين الأغذية العضوية والأغذية غير العضوية.



الشاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم، وهو يُنَعَشُ الإنسان ويرويه ويدفئه في الشتاء، ويُقدَّم للضيوف رمزاً للحفاوة، وهو نبات دائم الخضرة تكثر زراعته في الصين واليابان وسيلان والهند.

المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

فوائد الشاي:



يفيد شرب الشاي في حالات تصلب الشرايين، كما يفيد مع النعناع في علاج بعض حالات المغص والإسهال ويمنع الجفاف، ويحمي الفم من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شرب دون سكر.

أنواع الشاي:

الشاي الأخضر



الشاي الأسود



طريقة تعبئة الشاي

مُعَبَأً بِأَكْيَاسٍ كَبِيرَةٍ
مِنَ الْقَصْدِيرِ.



مُعَبَأً بِأَكْيَاسٍ صَغِيرَةٍ
مِنَ الْوَرَقِ.



■ حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشاي ونكهته لا بد أن يُحفظ بعيداً عن الروائح القوية النفاذة والضوء والحرارة والرطوبة في إناء مُحكَم الغلق.

■ عمل الشاي:

■ المقادير:

■ ملعقة صغيرة من الشاي.

■ كوب ماء.

■ سكر حسب الرغبة.





الطريقة:

- ١ يُوضَعُ الماءُ على النارِ حتى يغلي.
- ٢ يُوضَعُ الشاي (الورق أو الأكياس) في إبريقٍ ثم يُصَبُّ عليه الماءُ المغلّى.



- ٣ يُتْرَكُ مِنْ ٣-٥ دقائق حتى يكتسبَ النكهة الجيدة واللون الأحمر النحاسي الشفاف.

- ٤ يُقَدَّمُ ساخناً ومعه السكر.



- ٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.

- ٦ يُمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل: **اذكرها.**

(٦) يُمكن إضافة بعض النكهات...: النعناع، والهيل، والقرفة، والزعفران، والزنجبيل، والليمون.



ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.

«يلجأ بعض الناس لإعداد الشاي باستخدام الحطب أو الجمر أو الفخار وغيرها أو إضافة النكهات المختلفة أو الأعشاب العطرية التي تُكسبه مذاقاً مميزاً.»

الشاي المُثلج:

يُفضّل بعض الأشخاص شرب الشاي مُثلجاً ولكنه لا يصل إلى جودة الشاي الساخن، اقترح طريقة لإعداده.



الشاي المُثلج يُعدّ الشاي الساخن ثم يُتْرَكُ ليبرد، ويُحَلَّى ويُضاف إليه الثلج وشرائح الليمون وأوراق النعناع، ويُقدَّم بارداً.

نشاط (١)

يُفضّل بعض الأشخاص شُرْبَ الشاي مع الحليب، ما مدى صحة هذا التصرف؟ دَعِّمْ إجابتك بالأدلة.



١) نشاط (١): يُفضّل بعض الأشخاص شُرْبَ...: تصرّف غير صحيح؛ لأنّ الحليب يُضعف فوائد الشاي ومضادات الأكسدة فيه، كما يعيق الشاي امتصاص الحديد والكالسيوم من الحليب.

نشاط (٢)

إذا سكبت ماءً باردًا على كيس شاي في كوب، ماذا تتوقع أن يحدث؟ دوّن توقعاتك في الجدول أدناه ثم نفذ التجربة عمليًا مع مجموعتك، ودوّن ملاحظاتك في (ما يحدث) ثم اعرض النتائج أمام طلاب الفصل.



ما يحدث	ما أتوقع
٢. (ما يحدث) نشاط (٢): نفذ التجربة عمليًا مع...: خرج اللون ببطء شديد وبقي الماء فاتحًا ضعيف النكهة والرائحة؛ فالحرارة ضرورية لاستخلاص الشاي.	٢. (ما أتوقع) نشاط (٢): إذا سكبت ماءً باردًا على... أتوقع أن يخرج لون الشاي ببطء شديد ويبقى الماء فاتحًا ضعيف النكهة؛ لأنّ الماء البارد لا يستخلص مكونات الشاي.



«يُعَدُّ الشَّايُ مِنَ المَشْرُوبَاتِ المنبَهَةِ للجهازِ العَصْبِيِّ لاحتوائِهِ على نسبةٍ من مادةِ الكافيين، لذا لا بدُّ للفردِ من مُراعاةِ الاعتدالِ في تناولِ الشَّايِ ليحافظَ على صحتهِ.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التجديد والابتكار في عملِ الشَّاي وغيره من الأطعمة والمشروبات يؤهلُ لخوض مجالات الاستثمار ويسهم في تحقيق الهدف الإستراتيجي للرؤية (دعم المنشآت الناشئة والصغيرة والمتوسطة والأسر المنتجة).

نشاط (٣)

دَوِّنِ النَتَائِجَ المَتَوَقَّعةَ لِلسَّبَابِ فِي المُنَظَّمِ التَخْطِيطِيِّ الآتِي، وَنَاقِشْهَا مَعَ مَعْلَمِكَ وَمَجْمُوعَتِكَ، ثُمَّ انْشُرِ الإرشاداتِ التوعويةَ حَوْلَ الشَّايِ فِي إِحْدَى وَسَائِلِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ لِلْمَدْرَسَةِ:

النتيجة

(أ) الأرقُّ وصعوبةُ النَّوْمِ؛
لأنَّ الكافيينَ فِي الشَّايِ
يُنَبِّئُ الجهازَ العَصْبِيَّ.

السبب

شُرْبُ الشَّايِ فِي المَسَاءِ

النتيجة

(ب) إعاقةُ امْتِصَاصِ
الحديدِ والكالسيومِ مِنَ
الطَّعَامِ؛ فَيَضَعُفُ الجِسْمُ
وَيَحْدُثُ فَقْرُ الدَّمِ.

السبب

شُرْبُ الشَّايِ بَعْدَ تَنَاوُلِ
الطَّعَامِ مَبَاشَرَةً

نشاط (٤)

هناك بعضُ الإِضافاتِ الطَبِيعِيَّةِ تَجْعَلُ الشَّايَ اليَوْمِيَّ أَكْثَرَ فائِدَةً لِصِحَّتِكَ، اذْكُرْ أَكْبَرَ قَدَرٍ مِنْهَا مَعَ إِيضَاحِ فَوَائِدِ كُلِّ مُكوِّن.

(أ) اللِّيمُونُ: يَهْدِي المَعْدَةَ
وَيَسَهِّلُ الهَضْمَ.

(ب) الزَّنجبِيلُ: يَقْوِي
المَنَاعَةَ وَيَقْلِلُ الالتهاباتِ.

(ج) الليمون: غنيٌّ
بفيتامين ج، وينشط
المناعة.

(د) القرفة: تُنظِّمُ سَكَّرَ
الدَّمِ، وتُدقِّقُ الجِسْمَ.



التَّغْذِیَةُ السَّلِیْمَةُ

غذائی

المفاهیم الرئیسة

- التَّغْذِیَةُ السَّلِیْمَةُ
- الْأَغْذِیَةُ الْعُضْوِیَّةُ

الغذاء هو مادة تجمع بين اللذة والحاجة، فهو يرضي مختلف الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتجدد. وللوجبات الأساسية دور في تنظيم نمط حياتنا اليومي، واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء.

التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف حيث قال تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)، وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله، ولكن قد يفقد الجسم توازنه وانسجامه بسبب العادات الغذائية السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض.

مستفيداً من المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي
الآتي وضح مفهوم (التَّغْذِیَةُ السَّلِیْمَةُ).

الحرص على اكتساب المغذيات
(العناصر الغذائية) الضرورية للنمو
والإمداد بالطاقة والوقاية من الأمراض.

المحافظة على الصحة
البدنية والنفسية والعقلية

الاعتدال في كمية الطعام
المستهلكة، والتنوع والتوازن في
الأصناف المتوفرة.

(١) مستفيداً من المعلومات الواردة في...: التَّغْذِیَةُ السَّلِیْمَةُ: الاعتدال في كمية الطعام مع التنوع والتوازن في أصنافه؛ لاكتساب المغذيات الضرورية للنمو والإمداد بالطاقة، والمحافظة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية، والوقاية من الأمراض.



نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك ومستعيناً بمصادر التعلم ومعلوماتك في الصفوف الدراسية السابقة، اكتب كل عنصر أو مجموعة في المكان المناسب على (النخلة الغذائية الصحية) ، ثم برّر لمَ تم وضع كل نوع في هذا الجزء من النخلة؟



١) نشاط (١):
السَّعْفَةُ العليا
اليمنى...: الدَّهُونُ
والزُّيُوتُ

٣) نشاط (١):
السَّعْفَةُ الثَّانِيَّةُ
يَمِينًا...: الحليبُ
ومنتجاته (الألبانُ
والأجبانُ)

٥) نشاط (١):
السَّعْفَةُ الثَّالِثَةُ
يَمِينًا...:
الخضراواتُ

٧) نشاط (١):
السَّعْفَةُ السُّفْلَى
اليمنى...: الحبوبُ
(القمحُ والذُّرَّةُ
والأرزُ)

٨) نشاط (١):
السَّعْفَةُ السُّفْلَى
اليسرى...: الخبزُ
والمخبوزاتُ
والتَّشْوِيآتُ

٢) نشاط (١):
السَّعْفَةُ العليا
اليسرى...:
الحلوياتُ
والسُّكَّرِيَّاتُ

٤) نشاط (١):
السَّعْفَةُ الثَّانِيَّةُ
يسارًا...: اللَّحُومُ
والدَّوَاجِنُ
والأسماكُ والبيضُ
والبقولياتُ

٦) نشاط (١):
السَّعْفَةُ الثَّالِثَةُ
يسارًا...: الفواكهُ

٩) نشاط (١): حلقة
الجذع العليا...:
الدَّهُونُ والزُّيُوتُ
والحلوياتُ في
قَمَّةِ الجذع؛ لأنَّها
أقلُّ ما يحتاجُه
الجسمُ فتؤخِّذُ
بكميَّاتٍ قليلةٍ جدًّا.

١٨٩

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

١٢) نشاط (١): حلقة الجذع الرَّابِعَةُ...: الفواكهُ:
كميَّةٌ أكبرُ يوميًّا؛ لأنَّها مصدرٌ لفيتاميناتِ
والأليافِ والسُّوَالِي.

١٠) نشاط (١): حلقة الجذع الثَّانِيَّةُ...: اللَّحُومُ
والبقولياتُ: كميَّةٌ معتدلة؛ لأنَّها تبني الجسمَ
وتُجَدِّدُ خلاياهُ ويكفي منها القليلُ.

١٣) نشاط (١): حلقة الجذع الخَامِسَةُ...:
الخضراواتُ: كميَّةٌ كبيرةٌ يوميًّا؛ لغناها
بالفيتاميناتِ والأملاحِ والأليافِ وقلَّةِ
سُعراتِها.

١١) نشاط (١): حلقة الجذع الثَّالِثَةُ...: الحليبُ
ومنتجاته: كميَّةٌ معتدلةٌ يوميًّا؛ لغناه
بالكالسيوم لبناءِ العظامِ والأسنانِ.

١٥) نشاط (١): حلقة الجذع السُّفْلَى...: الماءُ:
قاعدةُ النَّخْلَةِ؛ لأنَّه أساسُ الحياةِ وأكثرُ ما
يحتاجُه الجسمُ يوميًّا.

١٤) نشاط (١): حلقة الجذع السَّادِسَةُ...:
الحبوبُ والتَّشْوِيآتُ: أكبرُ كميَّةٍ يوميًّا؛ لأنَّها
المصدرُ الرَّئِيسُ للطَّاقَةِ.



« انطلاقاً من الحاجة الملحة لتوعية المجتمع السعودي عملت وزارة الصحة على تصميم دليل غذائي صحي (النخلة الغذائية الصحية) للتعرف على مكونات الدلائل الغذائية، ويمكنك الرجوع لموقع وزارة الصحة على رمز الاستجابة الآتي:



« النظام الغذائي الغني بالألياف يسهم في تخفيض نسب الكوليسترول والسكر المرتفعة في الدم، ويحارب الإمساك، ويساعد في إنقاص الوزن فبعضها تمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتُعطي بذلك إحساساً بالشبع. والبعض الآخر يُسهل عملية الإخراج ويخلص الجسم من الفضلات.

نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك اقترح وجبات غذائية متوازنة للوجبات الرئيسية والخفيفة، مع تحديد المواعيد المناسبة لكل وجبة في المنظم التخطيطي الآتي:



الوجبة	الأصناف المناسبة	موعد تناول الوجبة
وجبة الإفطار	(١) فول وخبز قمح كامل، وبيض مسلوق، وكوب حليب، وثمره فاكهة.	(٢) السابعة صباحاً
وجبة خفيفة	(٣) كوب زبادي قليل الدسم مع ثمره تفاح.	(٤) العاشرة صباحاً
وجبة الغداء	(٥) أرز ببي، وصدر دجاج مشوي، وشوربة خضار، وسلطة خضراء.	(٦) الثانية ظهراً
وجبة خفيفة	(٧) كوب عصير طبيعي مع أصابع الجزر والخيار.	(٨) الخامسة عصرًا
وجبة العشاء	(٩) شوربة عدس مع خبز أسمر، وقطعة جبن قليل الملح، وسلطة.	(١٠) الثامنة مساءً



قال رسول الله ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلت يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلاث لطعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه»^(١).



« تناول الوجبات الرئيسية الثلاث في مواعيد ثابتة يُساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات.

صنّف العادات الغذائية الصّائبة والخاطئة في الجدول، مع إيضاح النتيجة المتوقعة عند الاستمرار على مزاولتها:

العادة الغذائية	صائبة	خاطئة	النتيجة المتوقعة
عدم الحرص على تناول وجبة الإفطار.		(١) ✓	(١) خمول وضعف تركيز وزيادة الوزن.
تناول الأطعمة غير الصحيّة بين الوجبات الرئيسية.		(٢) ✓	(٢) سمنة وتسوّس أسنان وسوء تغذية.
قراءة المعلومات الغذائية المدوّنة على عبوات الأطعمة.	(٣) ✓		(٣) اختيار غذاء صحيّ مناسب لحاجتي.
تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز.		(٤) ✓	(٤) إفراط في الأكل وزيادة الوزن.
عدم الحرص على تناول الخضروات والفواكه.		(٥) ✓	(٥) نقص الفيتامينات وضعف المناعة.

(١) صحيح الجامع ٥٦٧٤.

نشاط (٣)

انتشر في الآونة الأخيرة مصطلح Junk food (الأكل غير المفيد)، بالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر المعرفة عن معناه، واذكر رأيك فيه، وما النصيحة التي تقدمها للطلاب؟



٣) انتشر في الآونة الأخيرة مصطلح... طعام غني بالسعرات فقير بالعناصر الغذائية كالوجبات السريعة والمشروبات الغازية، وهو ضار بالصحة، ونصحتي: استبدلوه بالفواكه والماء.

السُّكَّرُ الأبيضُ.



موادٌ ينبغي التقليلُ منها



ملحُ الطَّعامِ الأبيضُ.



نشاط (٤)



قدم البدائل الصحية المناسبة لتجنب أضرار السكر والملح . واعرضها أمام مجموعتك .

(٤) بدائل السكر: الفواكه والتمر والعسل، وبدائل الملح: الليمون والأعشاب والبهارات الطبيعية.

■ التعامل مع الطعام بين إفراط وتفریط:

إن التعامل مع الطعام قد يُولد أنواعاً من السلوكيات وتتضمن:

- ١ الشراهة والإفراط في تناول الطعام.
- ٢ فقدان الشهية العصبي: (الأنوركسيا) تجنب تناول الطعام والخوف من زيادة الوزن.
- ٣ فوضى تناول الطعام: البوليميا.

■ الأطعمة الأعلى والأدنى تسبباً في الإفراط في تناول الطعام:

بعض الأطعمة الأدنى تسبباً

في الإفراط في تناول الطعام:

الخيار والجزر والفاصوليا والتفاح
والأرز البني والبروكلي والسلمون
والذرة والدجاج والبيض والمكسرات.

بعض الأطعمة الأعلى تسبباً في

الإفراط في تناول الطعام:

البيتزا والشوكولاتة والكعك والمثلجات
والبطاطا المحمّرة وشطائر الوجبات
السريعة والمشروبات الغازية.



«هل تعلم أن وزنك يتحدد بناءً على كمية السعرات الحرارية التي تتناولها والكمية التي تُحرقها منها؟. النشاط البدني يساعدك في حرق السعرات الحرارية الزائدة.

نشاط (٥)



على من يُطلق مصطلح (النباتيون)، إلى ماذا تفتقر وجباتهم اليومية؟ وكيف يمكنهم تعويض النقص في نظامهم الغذائي.

ه) على من يُطلق مصطلح...: هم الذين يمتنعون عن اللحوم ويعتمدون على الأغذية النباتية؛ تفتقر وجباتهم إلى البروتين والحديد وفيتامين ب١٢، ويعوّضون النقص بالبقول والمكسرات والألبان والبيض.



«الطعام المتوازن وشرب كمية كبيرة من الماء وممارسة الرياضة والتنفس العميق والنظافة الشخصية، والنوم لساعات كافية من الأمور المهمة للصحة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية.



الأغذية العضوية:

الأغذية العضوية هي منتجات زراعية: فاكهة، خضروات، حبوب، تمت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية، كالمبيدات والسّماد الكيميائي. وتشمل أيضاً تربية المواشي والدواجن وفق الطرق التقليدية (علف طبيعي خال من الهرمون والمضادات الحيوية) فينتج عن ذلك لحوم، وألبان، وأجبان، وبيض عضوي.



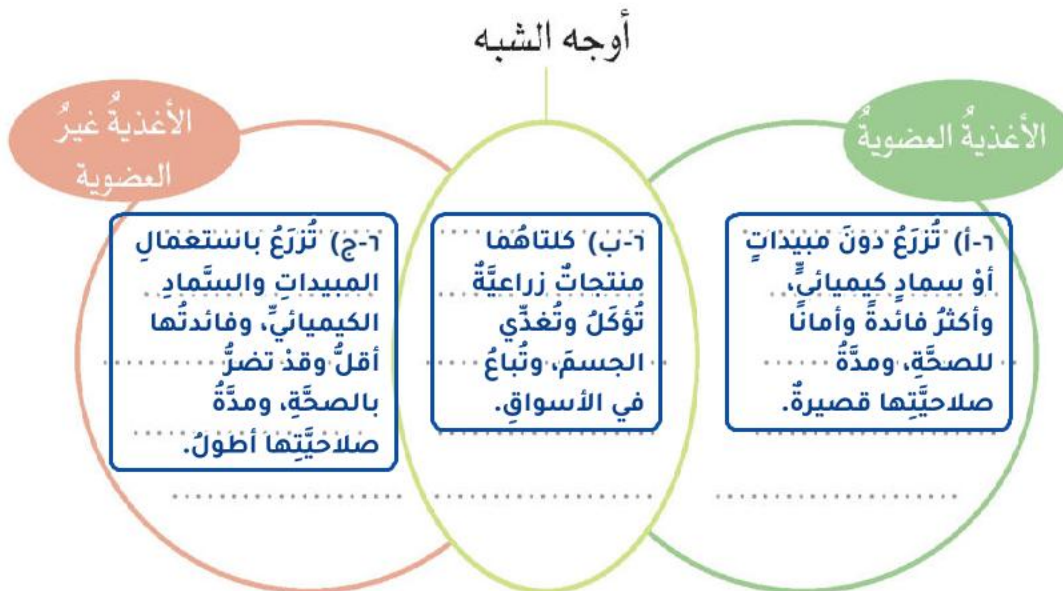
« ابحث عن جملة "مصنوع من مكونات عضوية بنسبة X%" على ملصق البطاقة الإرشادية المرفقة مع الأغذية.

تدل على نسبة المكونات العضوية في المنتج؛ فكلما زادت كان أكثر عضوية.

نشاط (٦)



قارن بين الأغذية العضوية والأغذية غير العضوية من حيث طريقة زراعتها وفوائدها ومدّة صلاحيتها في المخطط التنظيمي الآتي:



« الصناعة الزراعية هي المواد المعدلة وراثياً (جينياً)، وهي بذور تم تغيير تركيبها الجينية لتعطي منتجات زراعية بكمية أكبر ونوعية أفضل وتكلفة أقل، ولها تأثير سلبي على صحة الإنسان؛ إذ أنها تخرج عن الطبيعة المألوفة في خلق الله تعالى.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- أ يُفيد الشَّاي مع النَّعْنَاع في بعض حالات المغص والإسهال. (i-1) ✓ صواب
- ب ينبغي الإكثار من شرب الشَّاي؛ لأنه مُهدِّئ. خطأ — وأصواب: لا يُكثر منه؛ فالخافيين فيه مُنبّه لا مُهدِّئ، ويُعيق امتصاص الحديد. (ب) ينبغي الإكثار من شرب الشَّاي؛ لأنه مُهدِّئ. X

٢ علّل ما يأتي:

- أ حفظ الشَّاي في إناء مُحكَّم الغلق. (i-2) للاحتفاظ بجودته ونكهته بعيداً عن الرّوائح القويّة النَّفاذة والضوء والحرارة والرطوبة.
- ب عدم شرب الشَّاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة. (ب) غلّن: عدم شرب الشَّاي أثناء..... لأنّه يُعيق امتصاص الحديد..... والكالسيوم من الطعام، فيُسبّب فقر الدّم وضعف الجسم.

٣ املأ الفراغات الآتية:

- أ الشَّاي يُنعش الإنسان ويروّيه و..... (أ-3) يدقّه..... في الشتاء.
- ب شرب الشَّاي يمنع الجفاف ويحمي الفم (ب-3) من الجراثيم والرّوائح الكريهة إذا شرب دون تسخين
- ج من أنواع الشَّاي (ج-3) الأسود (ج-3) البشّاي والأخضر (ج-3) البشّاي.....

٤ أجِبْ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:

كَيْفَ تَعْرِفُ أَنَّ تَغْذِيَتَكَ سَلِيمَةٌ؟

٤) كَيْفَ تَعْرِفُ أَنَّ تَغْذِيَتَكَ سَلِيمَةٌ؟: بَتَنَاوَلِي غِذَاءً مُتَنَوِّعًا مُتَوَازِنًا
باعتدال، وبثباتٍ وزني، ونشاطي وحيويتي، وسلامة بشرتي
وشعري وأسناني، وقلة إصابتي بالأمراض.

٥ علِّلْ مَا يَأْتِي:

أ تناول الطعام ببطء ومضغه جيدًا.

٥-أ) علِّل: تناول الطعام ببطء...: لأنَّ المضغَ الجيّدَ يُسهِّلُ الهضمَ ويخفِّفُ
الجهْدَ على المعدة، ويمنحُ الشُّعُورَ بالشَّبع فيمنعُ زيادةَ الوزن.

ب تطبّقُ الهيئةُ العامّةُ للزكاة والدخل ضريبةَ ٥٠٪ على المشروبات المُحلّاة في المملكة العربية السُّعُودِيَّة.

٥-ب) علِّل: تطبّقُ الهيئةُ العامّةُ...: للحدِّ من استهلاكها؛ لأنّها تُسبِّبُ السَّمَنَةَ
والسُّكَّرِيَّ وتُسوّسُ الأسنان، حفاظًا على صِحَّةِ المجتمع.

ج "الهيئة العامة للغذاء والدواء" تلزم المطاعم والمقاهي في المملكة العربية السُّعُودِيَّة بعرض السُّعُراتِ

الحراريّة على الوجبات والمشروبات التي يتمُّ تقديمها.

٥-ج) علِّل: «الهيئة العامة للغذاء...: لتوعية المستهلك بما يتناولهُ، ومساعدته
على اختيار الوجبات المناسبة وضبطِ سعراتِهِ اليوميّة.

تطبيقات عامة

٦ اكتب تقريراً مختصراً عن المجموعات الغذائية مع تحديد وظيفة كل مجموعة ومصادرها.

١) اكتب تقريراً مختصراً عن المجموعات...: الحبوب (الخبز والأرز): تمد الجسم بالطاقة. الخضراوات والفواكه: فيتامينات ومعادن وألياف للوقاية. الحليب ومنتجاته: كالسيوم لبناء العظام والأسنان. اللحوم والبيض والبقول: بروتين للنمو والبناء. الزيوت والسكّريات: طاقة وتؤخذ بكمية قليلة.

٧ من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر عادةً غذائية خاطئة، ثم اذكر البديل المقترح لها.

العادة الغذائية الخاطئة

v-أ) تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية يومياً مع إهمال وجبة الإفطار.

البديل المناسب

v-ب) الانتظام في وجبة إفطار متوازنة، وتناول الفواكه والعصائر الطبيعية والماء بدلاً منها.

٨ قدم الحلول المناسبة للمشكلات الآتية:

أ الزيادة السريعة في وزنك.

٨-أ) قدم الحلول المناسبة للمشكلة:.... تنظيم الوجبات وتقليل الدهون والسكّريات والوجبات السريعة، والإكثار من الخضراوات والفواكه والماء، وممارسة الرياضة.

ب أحد أفراد أسرتك مصاب بفقد الشهية.

٨-ب) قدم الحلول المناسبة للمشكلة:.... تقديم وجبات صغيرة متعدّدة محبّبة جدّابة الشّكل، وتناول الطّعام مع الأسرة في جو هادئ، ومعرفة السّبب ومراجعة الطّبيب.



وحدة غذائي

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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.