



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ٢٠٢٥ - ١٤٤٧

المركز الوطني للمناهج (ج) ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - 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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بال التربية والتعليم:

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترناتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة 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
السعوية ٢٠٣٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا
شخصية مستقلة تتصرف 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 للمتعلم كي يُفكّر ويُحاور ويُعبر عن رأيه،
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون
عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متّزنة، واثقاً بنفسه، محبّاً لوطنه، يتصرّف التصرف السليم
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصّحيّة 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
كافحة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا
المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بمحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها
أثراً في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين
والطلاب الصم.

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

مفاهيم الكتاب

نود أن تنبه إلى أن بعض الأسلحة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحة لابداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية السعودية ٢٠٣٠.



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحظى الدرس، تُنفذ 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

رقم الصفحة

الموضوع

الوحدة

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
٨	دليل الأسرة	
١١	بشرتي	صحتي وسلامتي
١٧	العناية بشعرى وأظفارى	
٢٣	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	
٣٧	الحوادث داخل المنزل	مسكني
٥٥	اختيار الملابس	ملبسي
٦٩	التخلص من النفايات الصلبة	بيئتي
٨٣	القهوة	
٨٧	التمر	غذائي





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا ومفيدًا، 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 تخصّكم، ونشاط يمكّن لكم أن تشاركونا أبناءكم في تنفيذه. كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بفرادات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بمحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
٣٣	هيّا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
٥١	هيّا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية / مسكنني
٦٦	هيّا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة / ملبيسي
٨٠	هيّا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الرابعة / بيئتي
٨٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	
٨٨	نشاط أسري	
٩٣	نشاط أسري ختامي	الوحدة الخامسة / غذائي
١٠١	هيّا نتعلم لغة الإشارة	

الوحدة الأولى



صحتي
وسلامتي



يتوقعُ من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يُعطي أمثلةً للعوامل التي تُساعدُ على العناية بالبشرة.
- أن يلخصَ أهميَّة الماءِ والغذاءِ للبشرة.
- أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمسِ المباشرة.
- أن يعددُ العناصرِ الغذائيةِ اللازمَة لنموِّ الشعر.
- أن يقدِّم بعضَ الأفكارِ العلاجيةِ لِمشكلاتِ الشَّعرِ الشائعة.
- أن يقترح حلولاً لِمعالجةِ الآثارِ السُّلبيَّة الناتجةِ عن التَّعاملِ الخاطئِ مع الأجهزة.



بشرتي



قد تختلف البشرة من شخص إلى آخر.
وقد لا نستطيع تمييز نوع البشرة، الأمر الذي قد يسبب اتباع
أساليب خاطئة للعناية بها.
فما أنواع البشرة؟



المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

البشرة : الطبقة السطحية للجلد التي تمثل درع الحماية للجسم.

أنواع البشرة :

١ العاديّة.

٢ الجافّة.

٣ الدهنيّة.

٤ المختلطة.



كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبع الخطوات الآتية لتعرف نوع بشرتك بمفردك:

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

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

نشاط (١)



لوّن نوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً.

بشرة دهنية

بشرة عادية

خالية من الرطوبة



نشاط (٢)

قدم طرائق وأساليب إبداعية لtóعية زملائك حول طرائق حماية البشرة.



نظافة البشرة:



»» العناية بالغذاء والنظافة من متطلبات الجمال.



»» فيتامين (أ) و (ج)
ضروريان للحفاظ على قوة البشرة ولزيونتها، ويتوفران في الفراولة والجمضيات والملفوف والطماطم والجزر.
»» التمارين الرياضية تزيد من نضارة البشرة ولزيونتها، وتحافظ على صحة خلايا البشرة.

»» المشي يساعد على فتح مسامات الجلد.

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

للغذاءِ دورٌ رئيسيٌّ في المحافظةِ على نضارةِ البشرةِ وصحتِها، لذلك يُنصحُ بالآتي:

١ الإقلالِ من تناولِ الدهونِ والزيوتِ والموادِ السكريةِ،
والإكثارِ من تناولِ الماءِ والأغذيةِ المفيدةِ التي تجعلُ
البشرةَ الدهنيةَ أقربَ إلى البشرةِ العاديَّة.

٢ تناولُ البروتيناتِ كاللحومِ بأنواعِها واللحمِ ومنتجاتهِ
والفيتاميناتِ، كالخضراواتِ والفواكهِ التي تحمي البشرةَ
من الجفافِ والتشققِ وتقي من الالتهاباتِ الجلديةِ ولا سيما
فيتامينيَّ (أ، ج).

٣ تناولُ الأغذيةِ الغنيةِ بالأليافِ النباتيةِ كالفواكهِ والخضراواتِ
وخبزِ البرِّ، التي تقي من احتمالِ الإصابةِ بالإمساكِ الذي يُعدُّ
سبباً من أسبابِ تكونِ الدهونِ في البشرة.

٤ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ يفيدُ في صحةِ الجلدِ عامَّةً وفي
تحسينِ البشرةِ خاصةً.

نشاط (٣)

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

- أختي يعاني من البشرة الدهنية.
- أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

المشكلة

أختي يعاني من البشرة الدهنية.

خطوات نحو الحل

.....
.....
.....

خطوات نحو الحل

.....
.....
.....

الحل

.....
.....
.....

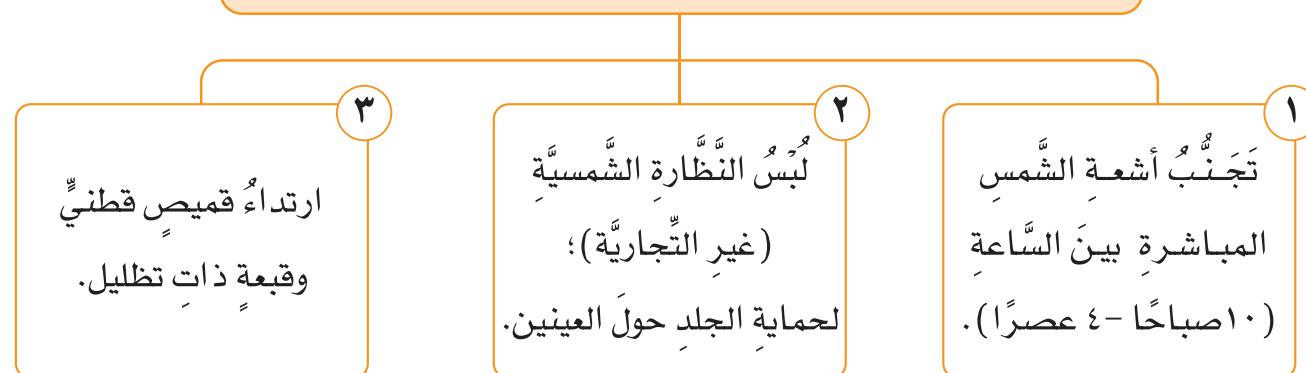
الحل

.....
.....
.....

□ حماية البشرة من حرائق الشمس :

إن التَّعَرُّضُ لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفیدٌ وضروريٌ للعمليات الحيوية في الجسم، ولإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكن التَّعَرُّضُ المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسببُ الحرائق ويُشَوِّهُ الجلد، فتُجْبِعُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمال ماء بارد أو مثليج وكماماتٍ رطبةٍ في مكان الإصابة أو استعمال كريمٍ خاصٍ يُمْدِدُ الجلد بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف





العنایة بشعری وأظفاری

صحتي
سلامتي

الشعر



الشعر جزء حي من جسم الإنسان، وتكون من جزئين:

بصيلة الشعر:

وهي الجزء الحي من الشعر وتنمو تحت فروة الرأس.

الجزء الطويل من الشعر:

وهو الجزء غير الحي من الشعر ويكون من مادة الكيراتين.

يُوجَدُ حول بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تُغذِّي الشعرة بالأكسجين والمواد الغذائية.



المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشعر من أهم مظاهر الجمال للإنسان، وينبغي أن يُحرَص عليه ويعتَنى به، وهو جزء من جسم الإنسان، ويرتبط الشعر بخلايا الجلد ويتجذب منه، كما ترتبط صحة الشعر بالتقىدية الجيدة، والشعر النظيف السليم هو تاج على رأس كل إنسان، فمن منا يستغنِي عن تاجه الذي يتَزيَّن ويَجْمل به؟



نشاط (١)



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



العناصر الغذائية الازمة لنمو الشعر ومصادرها:



» إن التعرّض الطويل للماء والشمس من العوامل التي تؤدي إلى خشونة الشعر وتقصّفه.

المصادر الجيدة

العنصر الغذائي

البروتينات

اللّحوم الحمراء والبيضاء واللّحیب والبقوء والحبوب كالقمح.

الفيتامينات

الخضراوات والكبد ونخالة الحبوب كالقمح.

الأملاح المعدنية

اللّحیب ومنتجاته اللّحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.



نشاط (٢)



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

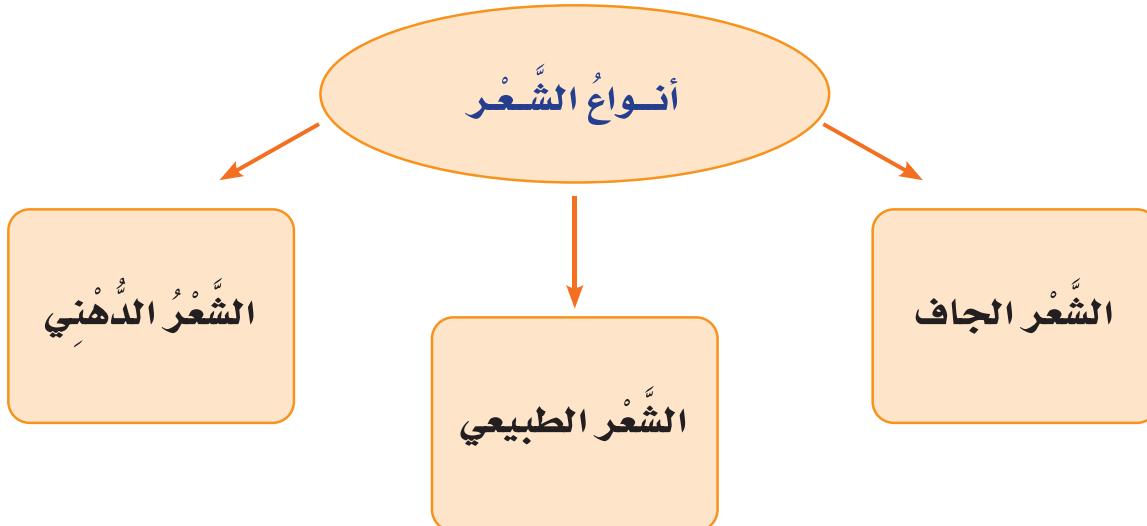
				اليوم الأول
				اليوم الثاني
				اليوم الثالث
				عدد الأغذية التي تُتميِّز بالشعر ٨-٧ ٦-٥ ٤-٣ ٢-١

نشاط (٣)



تأمل الصور التي أمامك، ثم عَبِّر عنها بأسلوبك الخاص:





تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وفك تشابكه بإزالة العقد والتدخلات منه تُستخدم فرشاة متباعدة الأنسان مصنوعة من البلاستيك المقوى، أما في حالة تمشيط الشعر المبلل فيفضل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.



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

مشكلات الشعر الشائعة

التتساقط

القشرة

القمل

التقصف





نشاط (٤)

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

المشكلة	الاقتراحات والحلول
.....

للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

١ أدخل فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بصيلات الشعر.

٢ خص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

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

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



□ العناية بالأظفار:



لمظهر صحي لأظفارك:

● اهتم بعذائق الصحي.

● نظف أظفارك باستمرار للتخلص من الجراثيم.

● احم أظفارك بارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

● استخدم كريمات لترطيب أظفارك للمحافظة على صحتها.

● قلم أظفارك كلما طالت، لماذا؟

نشاط (٥)



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



«من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول؛ لمنع انتقال الجراثيم والفiroسات مثل (كورونا).»





التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:

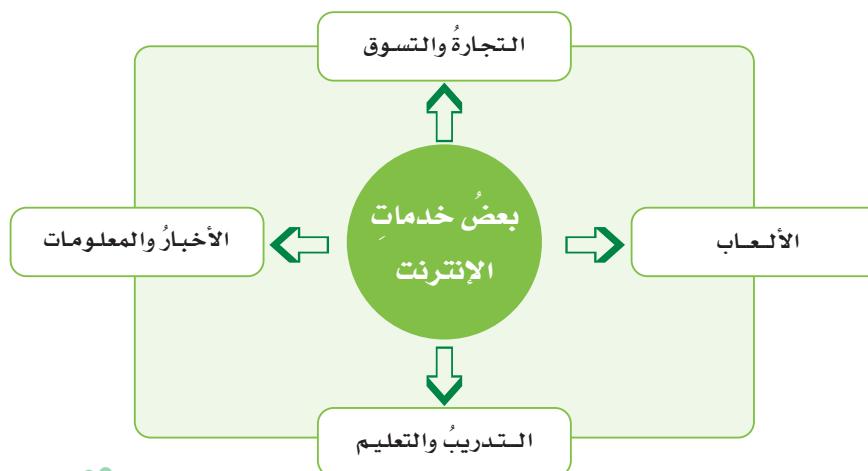


“تُعَدُّ الممَاكِةُ العربيَّةُ السُّعُوديَّةُ من أَوَّلِ الدُّولِ فِي الْعَالَمِ الْعَرَبِيِّ اسْتَخْدَمَتْ تِقْنِيَّةَ الحاسِبِ الْأَلْيَّ عَنْدَ ظُهُورِهِ.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداةٍ تقنيةٍ تتوسطُ العلاقةَ بينَ طرفَيِ العمليَّةِ الاتصاليةِ.

الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثِّلُ جزءاً من ثورةِ الاتصالاتِ في القرنِ العشرينِ، ويُعرَفُ بها بعضُهم بالشبكاتِ إذ تكونُ من تشبِّكِ الملايينِ من أجهزةِ الحاسِبِ حولِ العالمِ.



المفاهيم
الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

أَدَى ظهُورُ الشبكة العنكبوتيةِ (الإنترنت) إلى تحولاتٍ جوهريَّةٍ في طبيعةِ الاتصالِ الإنسانيِّ، والحياةِ الاجتماعيَّةِ، حيثُ أَسْهَمَتْ شبكةُ الإنترنتِ في إحداثِ تغيراتٍ كبيرةٍ في كثيرِ من المجتمعاتِ من حيثُ الثقافةِ والعاداتِ والتقاليدِ والروابطِ الاجتماعيَّةِ والأُسريةِ وغيرها. وظهرتْ لهذه التقنيَّةِ الحديثَةِ بعضُ المشكلاتِ الناتجةِ عن سوءِ الاستخدامِ أو المبالغةِ فيه.



نشاط (١)



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



إن استخدامك التقنية بطريقة صحيحة يجعلك باحثاً جيداً وقدراً على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.



أطلقت المملكة العربية السعودية عدداً من التطبيقات الإلكترونية لمواجهة جائحة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد - ١٩) ومنها (توكلنا) و(تابعد) و(موعد) و(اعتمرنا) و(أسعفني) و(صحتي) و(تطمن).

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسُب المكتبي



الجوَّال



الحاسُب المحمول



نشاط (٢)

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



النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:



ارتفاع حالات البدانة عند الأطفال قد يعود إلى قضاء فترات طويلة أمام التلفاز والحاسوب، 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).

أولاً: الفوائد

تنمية الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويج عن النفس في وقت الفراغ.

تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.

ثانياً: الأضرار

قدَّرَ خبراءُ في مجالِ الألعابِ الإلكترونية حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعوديِ على الألعابِ الإلكترونية بنحوٍ ٤٠٠ دولارٍ سنويًّا، أيَ ما يعادلُ ١٥٠٠ ريالٍ سعوديٍ.

دينيةٌ وعقديةٌ.

سلوكيةٌ وأمنيةٌ.

أُسريةٌ واجتماعيةٌ.

أكاديميةٌ ودراسيةٌ.

احذرُ من إعطاءِ معلوماتٍ شخصيةٍ عنكَ أو عن أسرتكَ لأحدٍ عندَ استخدامِكَ للأجهزةِ الإلكترونية؛ مثلَ موقعِ المنزلِ أو رقمِ الجوالِ.

نشاطٌ (٣)

(الترفيهُ الإلكترونيُ يساعدُ على تنميةِ المهاراتِ الشخصيةِ)، بالتعاونِ معِ أعضاءِ مجموعتكَ ناقشِ العبارةَ السابقةَ مبينًا المهاراتِ الذاتيةَ التي يمكنُ تطويرُها من خلالِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونية.





نشاط (٤)

مَرَّتْ نَدِي بِمَوْقِفِ أَثَارَ غَضْبَهَا، فَاسْتَخَدَتْ أَحَدَ مَوَاقِعِ التَّوَاصِلِ الْجَمَاعِيِّ
لِلْتَّنْفِيسِ عَنْ ذَلِكَ الغَضْبِ بِأَسْلُوبٍ غَيْرِ مُتَزَنٍ.

بِالْتَّعاَوُنِ مَعِ مَجْمُوعَتِكَ، حَدَّدَ أَهْمَمَ النَّتَائِجِ الْمُتَرَبَّةَ عَلَى هَذَا السُّلُوكِ مُبِينًا
التَّصْرُفَ الْأَمْثَلَ مِنْ وِجْهَةِ نَظَرِكَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلٍ عَنِ النَّهِيِّ عَنِ الغَضْبِ.

	النَّتَائِجُ الْمُتَرَبَّةُ
	التَّصْرُفُ الْأَمْثَلُ
	دَلِيلُ النَّهِيِّ عَنِ الغَضْبِ

إرشاداتٌ مهمةٌ عندَ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيةِ والشبكةِ العنكبوتيةِ

توظيفُ التقنيةِ في تطويرِ المهاراتِ الذاتيةِ وتنميةِ المَوَاهِبِ.

الحذرُ من دخولِ الروابطِ الإلكترونيةِ المجهولةِ وغيرِ المُؤَتَّقةِ فقد تقودُ إلى ما لا تُحَمِّدُ عُقبَاهُ.

تقنيَّ عددِ ساعاتِ الاستخدامِ بحيثٍ لا تتجاوزُ ساعتينِ في اليوم.

التَّحَلِّي بالآدَابِ العامَةِ أشَاءَ التَّوَاصِلِ مَعَ الآخَرِينَ إِلْكْتَرُونِيًّا.



«الرَّقِيبُ الْحَقِيقِيُّ عَلَيْكَ أَشَاءَ
اسْتِخْدَامَكَ لِلتَّقْنِيَّةِ وَسَائِلِ
الْتَّوَاصِلِ الْاجْتَمَاعِيِّ هُوَ أَنْتَ،
فَاحْرُصْ عَلَى الْاسْتِفَادَةِ
مِنْهَا بِمَا يُرْضِي اللَّهَ عَزَّ
وَجَلَّ. وَاجْعَلْ مَخَافَةَ اللَّهِ
عَزَّ وَجَلَ نَصْبَ عَيْنَيْكَ.

من حَقِّكَ

مزاولةُ الأَلْعَابِ وَالْأَنْشِطَةِ الْمُنَاسِبَةِ لِسِنِّكِ،
وَمِنْ وَاجِبِ أَسْرِكَ حِمَايَتُكَ مِنْ كُلِّ
مَا يُضُرُّ بِصُحتِكِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ
وَالنُّفُسِيَّةِ وَالْاجْتَمَاعِيَّةِ.



تطبيقات عامة

للغذاء دورٌ رئيسيٌّ في المحافظة على نضارة البشرة.

ما مدى صحة العبارة؟ وضح ذلك.

١

ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

٢

اكتب فائدة كلٍّ مما يأتي:

ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

شرب كثير من الماء.

تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

تطبيقات عامة

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

٤

رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

٥

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

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

أ- المفيدة للبشرة

حس

تطبيقات عامة

٦

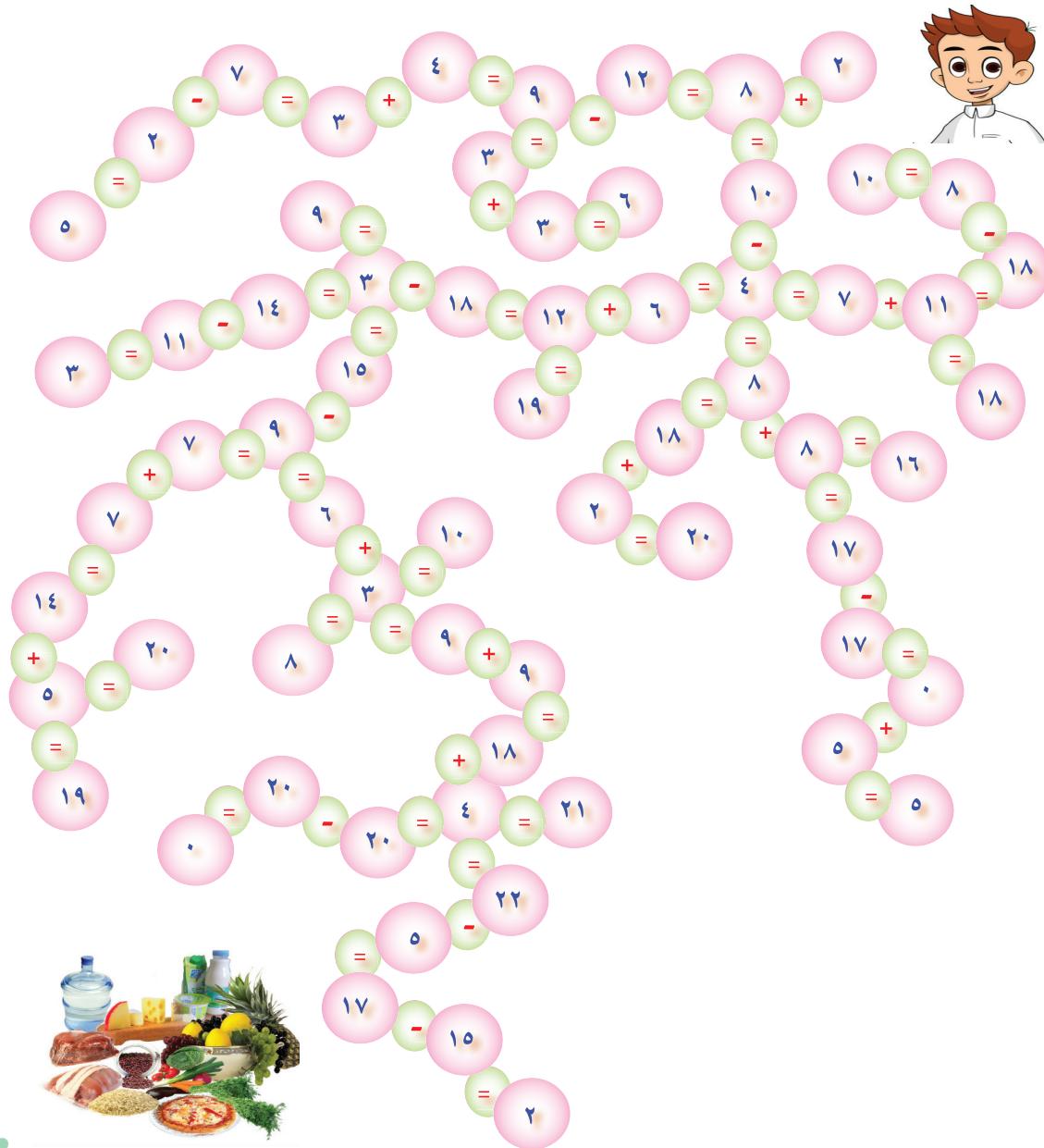
ذهب أسرة عزام لرحلة بحرية مدة ثلاثة أيام، وأنباء الرحلة تعرضت بشارة أخيه بعض الحرائق من أشعة الشمس.

■ بماذا تتصحّح أخي عزام لإزالة هذه الحرائق عن بشرتها؟



تطبيقات عامة

٧ سَاعِدْ فَوَّازْ فِي عَبُورِ الطَّرِيقِ لِلْوُصُولِ إِلَى الْوِجْهَةِ الصَّحِيَّةِ مُسْتَخْدِمًا الأَرْقَامَ وَالْعَمَلِيَّاتَ الحِسابِيَّةَ الصَّحِيَّةَ ابْتِداً بِالرَّقْمِ ٢.



٣٢



وْحدَة صَحَّتِي وسَلَامَتِي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصُّمم، وأنا قادرٌ - ب توفيق الله - على إتقانها بكماءة عالٍّ.

 Face	١٠  Skin	٢ 	١٠  جلد
---	---	---	--

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



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

٣٤

الوحدة الثانية



مسكتي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أهداف الوحدة

يتوقعُ منَ المُتعلِّم في نهايةِ الوحدةِ :

- أنْ يُعَدَّ الأَدَواتِ الواجبِ توَفِّرُها فِي الْمَنْزِلِ استعداداً لِلْطَّوَارِئِ.
- أنْ يُعبِّرَ عَنْ أَسْبَابِ حَوَادِثِ السُّقُوطِ فِي الْمَنْزِلِ.
- أنْ يَسْتَنْتَجَ طَرَائِقَ الْوَقَايَا مِنْ حَوَادِثِ الْكَهْرَباءِ.
- أنْ يُعْطَى أَمْثَالٌ لِمُسَبِّبَاتِ الْحَرَاقِ.
- أنْ يُلْخَصَ الْإِجْرَاءَاتِ الواجبَ اتِّبَاعُهَا فِي حَوَادِثِ الْحَرَيقِ.
- أنْ يَصِفَ مُسَبِّبَاتِ الْأَخْتِنَاقِ فِي حَالَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.





الحوادث داخل المنزل

مسكني

الاستعداد للطوارئ:

التجهيز لأى حادث مفاجئ يحتاج إلى تصرف سريع وآمن.

خرجت أم عبد الرحمن ذات يوم وتركت أطفالها الصغار مع ابنتها الكبيرة فوزية، وحدث ما لم يكن في الحسبان فقد ابتلع الأخ الصغير قرشاً من الحديد فأثار ذلك فزعها.

قدم نصيحة لفوزية تساعدُها على حسن التصرف في هذه الحالة.

المفاهيم
الرئيسية

- الحادثة.
- الإخلاع.

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

نشاط (١)

ما الأسلوب الوقائي التي يمكن لفوزية اتباعها لتضمن عدم تكرار حدوث ذلك بمشيئة الله؟



■ أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:



صل كل جملة بالصورة المناسبة لها:

١ طفائية الحريق.



٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.



٣ صندوق الإسعافات الأولية.



تفقد صندوق 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 طفائية الحريق؟

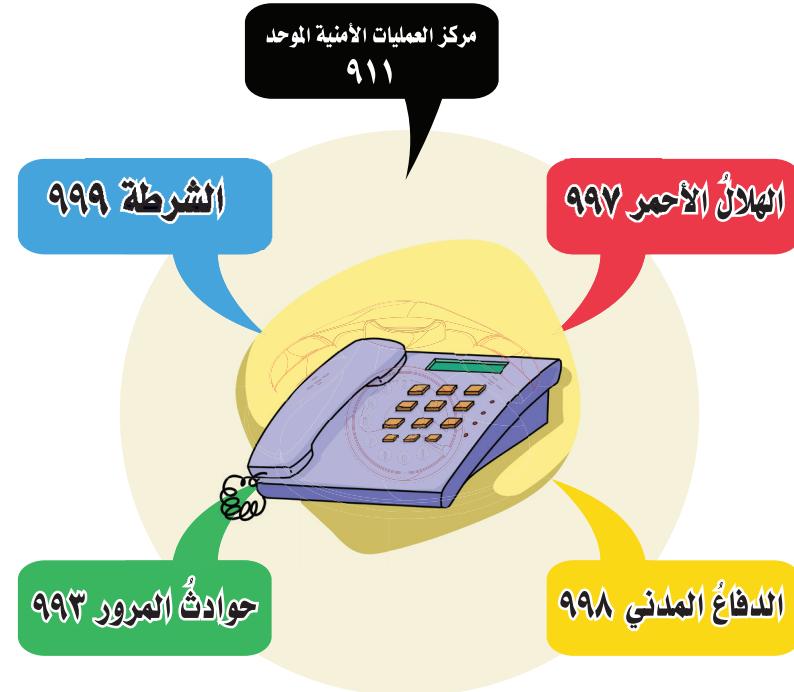
.....

.....



أرقام الطوارئ في المملكة :

المعلوماتُ التي يجبُ
إعطاؤها في حالةِ
الطوارئِ:
١- نوعُ الحالةِ الطارئةِ.
٢- الموضعُ (العنوانُ).
٣- اسمُ المتصل.



نشاط (٣)

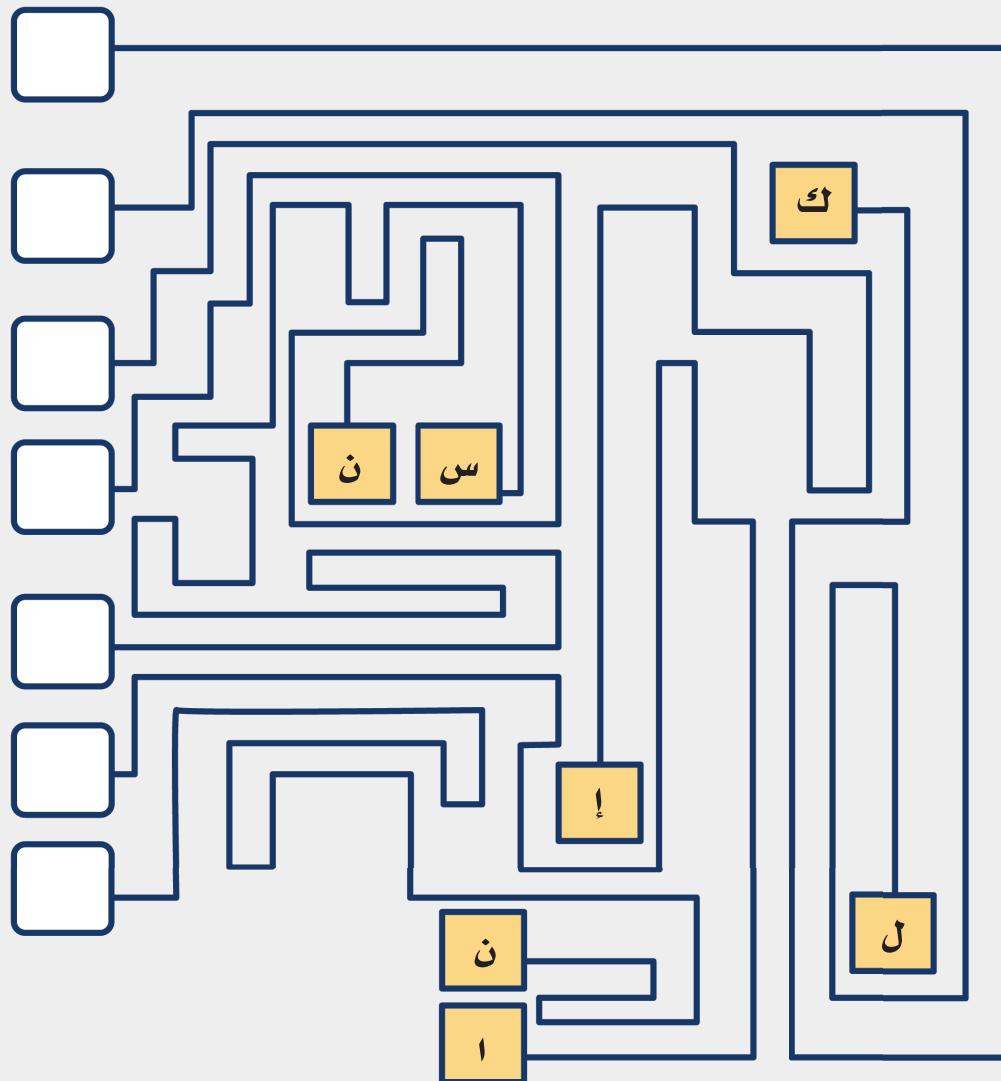
صمّم مع مجموعتك بطاقةً لتدوينِ أرقامِ الطوارئِ بشكلٍ واضحٍ، ثم وزّعها على طلابِ المدرسةِ بإشرافِ المعلمِ.



نشاط (٤)



اجمع أحرف المربعات، لتعرف تتمة العبارة من خلال نقل كل حرف إلى المربع الخاص به عبر المتأهله ظاهره أمامك، ثم دونها في الأسفل لتكتمل العبارة لديك:



السلامة مطلب



■ حوادث السُّقوط :

تُعدُّ حوادث السُّقوط من أكثرِ الحوادث المنزليَّة شيوعاً ولها أسبابٌ كثيرةٌ منها:

١ عدم ترتيب
قطع الأثاث، أو وضعها
بطريقة غير مناسبة.



٢ عدم تجفيف الأرض
المُبللة، ولا سيما
المطابخ والحمامات.



٣ ترك الأطفال دون مراقبة
في الأماكن المرتفعة
أو على الشرفات.



٤ ترك الطفل في
مشائيه دون مراقبة.



٥ وضع الأثاث
بالقرب من نافذةٍ
مفتوحة.



نشاط (٥)

أُرْسِم خريطةً مفاهيمَ لأسبابٍ أخرىٍ محتملةٍ للسقوط.



تُعدُّ حوادثُ السُّقوطِ
من أهُمُّ أسبابِ
حدوثِ نزيفِ المخِ،
ولا سيَّما إِذَا كَانَ
السُّقوطُ عَلَى الرَّأْسِ.



الوقايةُ منِ حوادثِ السُّقوطِ:

١ إغلاقُ الأَبْوَابِ الْمُؤَدِّيَةِ
إِلَى الشُّرْفَاتِ.

٤

٣

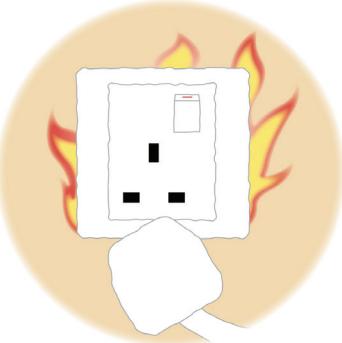
٢

نشاط (٦)

كيفَ تُسعِّفُ طَفَلًا سَقَطَ وَفَقَدَ وَعْيَهُ؟ وَضُّحِّ ذلك.



▣ حوادث الكهرباء :



تُعدّ الكهرباءُ أهمَّ مصادر الطَّاقةِ، ومن وسائل الرَّاحَةِ التي تجعلُ حيَاةَنَا أكْثَرَ سهولةً ويسراً، إلَّا أَنَّها قد تُشَكِّلُ خطورةً عَنْدِ إهمالِها، فتَكُونُ سبِّباً في وقوعِ الحرائقِ والانفجاراتِ أو وفاةِ الكثِيرِ مِنَ النَّاسِ.

▣ مُسَبِّباتُ الحوادثِ الكهربائيةِ :

ضع علامةً (X) أمامَ السُّلوكِيَّاتِ المُسَبِّبةِ لِلحوادثِ الكهربائيةِ فيما يأتِي:

- ١ مناسبةُ التَّوصِيلاتِ الكهربائيةِ لِلتَّيَارِ المارِّ بها.
- ٢ تمديدُ أَسْلَاكِ كهربائيةِ عَبرَ الأَبْوَابِ أو النَّوافِذِ.
- ٣ وضعُ أَسْلَاكِ التَّوصِيلاتِ الكهربائيةِ فِي آنابِيبِ معزولةٍ.
- ٤ تحمِيلُ المقايسِ الكهربائيةِ فَوْقَ طاقتها.
- ٥ لمسُ الأجهزةِ الكهربائيةِ والأيديِ مبتلةً بالماءِ.
- ٦ فصلُ التَّيَارِ الكهربائيِّ أَثنَاءَ إِجْرَاءِ أَعْمَالِ الصِّيَانَةِ والإِصْلَاحِ.
- ٧ تركُ الأجهزةِ الكهربائيةِ فِي وضِعِ التشغيلِ مدةً طويلاً.

أكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

النَّتِيْجَةُ	السَّبَبُ
- يؤدي إلى حدوث الصَّعْقَاتِ الكهربائية.	-
-	- تمديد الأَسْلَاكِ الكهربائية بالقرب من الأفران.
- يجعلُ الأَسْلَاكَ تتسخُّ وتكون قابلةً للاشتعال.	-
-	- شراءُ الأجهزةِ الكهربائيةِ الرديئةِ ورخيصةِ الثمنِ.



ضرورةُ الابتعادِ عن إلصاقِ
الأوراقِ الملونةِ أو الأشرطةِ
على الأَسْلَاكِ بغرضِ الزينة؛
حتى لا تكون سبباً في التقاطِ
النارِ من أي شَرِّ، أو ملامسةِ
مصباحٍ ساخن.

إياكَ ولامسةِ محطّاتِ
الإنارةِ وأعمدتها في الشوارعِ؛
حتى لا تتعرّض لخطرِ
الصَّعْقِ الكهربائيِّ، ولاسيما في
مواسمِ الأمطار.

اجتماعُ الماءِ مع الكهرباءِ
يُشكّلُ خطورةً بالغةً، لذلك يجبُ
أن تكون حذراً عند استعمالِ
جهازِ كهربائيٍّ في دورةِ المياهِ
أو المطبخ.

نشاط (٧)



أُسرد قصّةً واقعيةً عن حوادثِ
وقعتْ نتيجةً سوءِ استخدامِ
بعضِ الأجهزةِ الكهربائيةِ
المدافئِ، ثم عَبَّرْ عن رأيكِ
في تلك الأخطاءِ بأسلوبِكِ الخاصِّ.



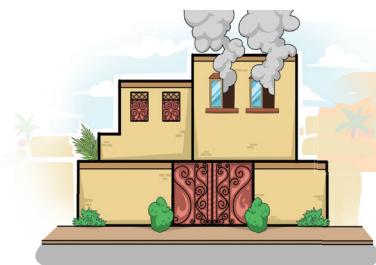
نشاط (٨)

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



حوادث الحرائق:

الحوادث المنزلية كثيرة، ويعود 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

٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل:

٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مهما كان ثميناً.



تأكد من إحكام إغلاق مفاتيح الموقِد

بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء

إسطوانة الغاز دائمًا في وضع رأسى.



نشاط (٩)

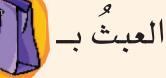
كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.



■ حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدّة من أهمها :

العبث بـ الفارغة.



١

أو قطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصّغيرة.



٢

والخزائن والفسالات الفارغة غير المستعملة.



اللّعب داخـل

٣

وضع الطفل وهو نائم.



٤

العبث بـ والحبال حول العنق.



٥

«قد يرافق حوادث الحرائق تصاعد دخان كثيف يؤدي إلى الاختناق، لذلك ينبغي الحبُّ عند عبور الطرق الداخلية للمبني؛ لكي تتحاشى كثافة الدخان.

تطبيقاتٌ عامة

أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المُعطاة:

الاستعداد للطوارئ يجعل التصرف

أ

سريعاً وغير آمن

آمناً وسلاماً

بطيئاً وسلاماً

من أهم أسباب الحرائق

ب

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحرص

قد يؤدي السقوط على الرأس إلى

ج

نزيف داخلي

سقوط الشعر

سوء الهضم

ما النتائج المتوقعة للآتي:

٢

لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

أ

تجفيف الملابس على المدفئة.

ب

ضغط زر الإضاءة بعد تسبّع المكان بالغاز المتسرّب.

ج

تطبيقاتٌ عامة

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

- إبلاغ ساكني المنزل بحادث حريق، مع سرعة إخلاء المكان.
- الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأنّ الأشياء الثمينة.
- العبث بالأسلاك والجبال حول العُنق.
- إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تماماً، وتحوله إلى جمر.

٤ اختر السُّلوك المناسب:

- ١ شب حريق (لا سمح الله) في المنزل:
 - أتصل بالدفاع المدني.
 - أصرُخ وأركض دون اتجاه معين.
 - أختبئ في غرفتي الخاصة.
- ٢ إذا تكافث الدُّخان مع الحريق:
 - أحبو على الأرض للخروج من مكان الحريق.
 - أنصب قدمي وأضع يدي على أنفي.
 - أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.



تطبيقاتٌ عامةٌ

ضع كلَّ كلمةٍ في الفراغِ المناسبِ لها:

٥

مضغٌ

سامٌ

نافذةٌ

تهويةٌ

أنبوبةٌ

مفتوحةٌ يعرضُ الأطفالَ للسُّقوطِ.

وضعُ الأثاثِ بالقربِ من

أ

يُؤدي إلى الاختناقِ والوفاةِ.

غازُ أولِ أكسيدِ الكربونِ

ب

الطَّعامِ جيًّداً قبلَ بلعِهِ.

حتُّ الأطفالِ على

ج

الغازِ جيًّداً بعدَ كلِّ استعمالِهِ، وتجبُّ

التَّأكُّدُ من إغلاقِ مِحبَسِ

د

المكانِ.

ضع سؤالاً لكلِّ إجابةٍ مما يأتي:

٦

تحدُثُ إذا لامسَ شخصٌ الأسلاكَ الكهربائيةَ، فينتُجُ عنها ضررٌ شديدٌ قد يصلُ إلى الوفاةِ.

أ

س

لأنها قد تتشابكُ وتسبِّبُ له الاختناقِ.

ب

س

عللٌ مَا يأتي:

٧

ضرورةً تجفيفِ الأرضياتِ المُبتلةِ.

أ

تجنبُ تركِ الأشياءِ في الدرجِ أو الممرّاتِ.

ب



وحدة مسكنى

أَتَعْلَمُ لِغَةَ الإِشَارَةِ بِشُغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



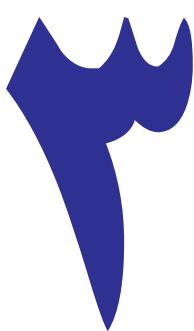
المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



أَدْوَنْ إِيْجَابِيَّاتِ تَعْلَمْتُهَا

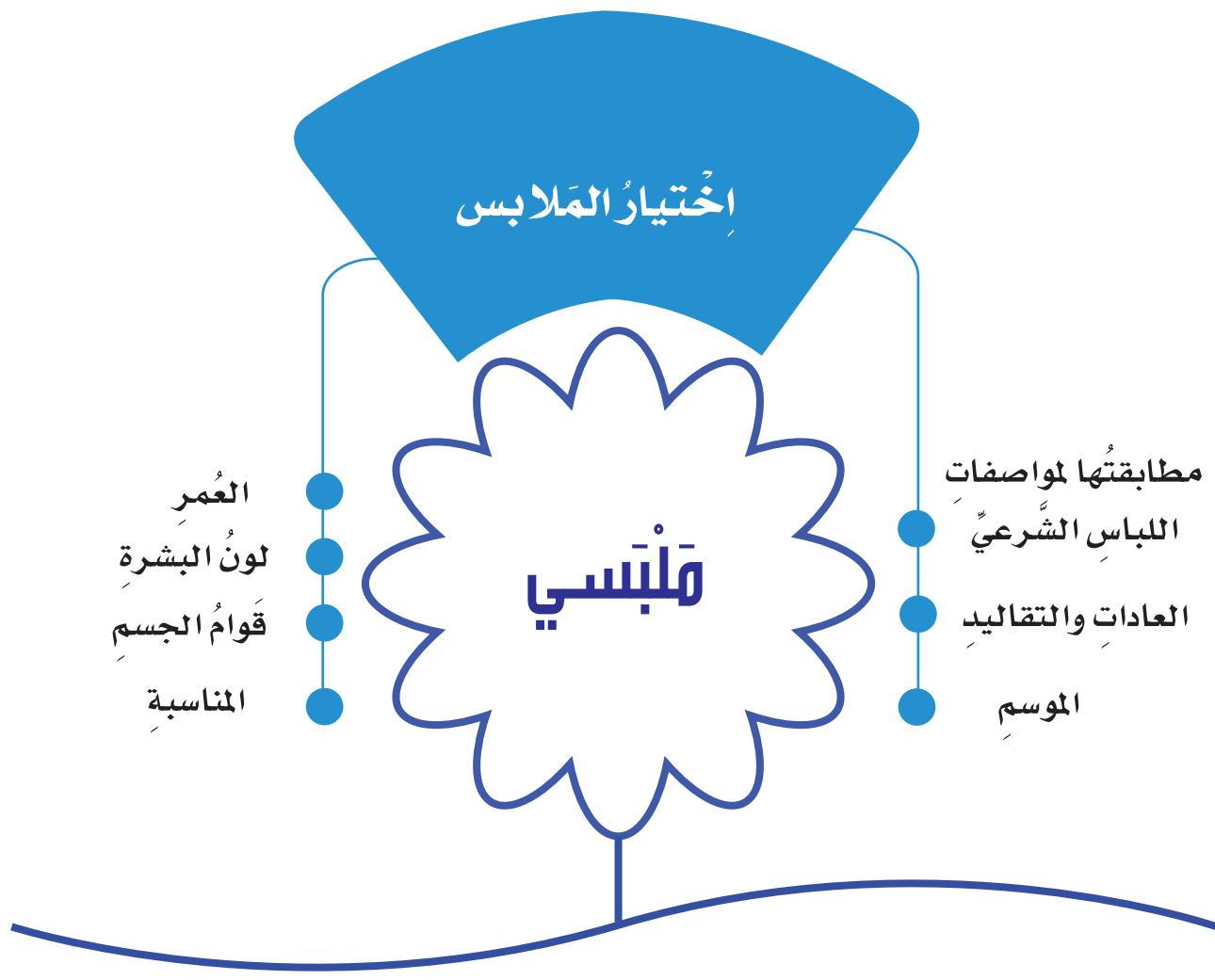


الوحدة الثالثة



مَلْبَسِي





أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يُستنتج الشروط الواجب مراعاتها في اللباس المُحتشم.
- أن يختار الملابس التي تناسب لون بشرته والعمر الحالي والقوام.
- أن يميز بين ملابس فصل الصيف وملابس فصل الشتاء.
- أن يتعرّف على بعض الأزياء الشعبية السعودية من مناطق المملكة المختلفة.





اختيار الملابس

ملبسي

أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي

قال الله تعالى: ﴿ يَبْنَىءَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِيَاسًا يُورِي سَوَاءَتُكُمْ وَرِيشًا وَلِيَاسُ الْقَوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ إِيمَانِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ ﴾^(١)

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

١. ساترا للعورة.

٢. فضفاضاً واسعاً غير شفاف.

٣. بعيداً عن التقليد والتتبّع المذموم.

٤. خالياً من صور تنافي الآداب العامة.

المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تعد الملابس مظهراً جميلاً يساعد على إبراز جوانب الشخصية ومحاسنها، ومرآة تعكس ميول الفرد وشخصيته، يضاف إلى ذلك دورها الرئيسي في الستر والحشمة والوقاية من عوامل الطبيعة.

(١) سورة الأعراف الآية: ٢٦.

فَرُضَ الْحِجَابُ عَلَى الْمَرْأَةِ الْبَالِغَةِ عِنْدَ الرِّجَالِ مِنْ غَيْرِ ذَوِي الْمَحْرَمِ حِمَايَةً لَهَا مِنَ
الْأَذِى لِقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿يَتَأْمِلُهَا النَّبِيُّ قُلْ لَا زَوْجَكَ وَبَنَائِكَ وَنِسَاءُ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ
عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَلِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفَ فَلَا يُؤْدِنُ﴾^(١).

إنَّ الْلِّيَاسَ الْمُحْتَشَمَ مِنْ أَمْوَارِ الْفَطْرَةِ الَّتِي جُبِلَ عَلَيْهَا إِنْسَانٌ.



■ ثانِيًا: العادات والتقاليد:

تختلفُ الْمَلَابِسُ مِنْ بَلْدٍ إِلَى آخِرٍ وَمِنْ مِنْطَقَةٍ لِآخِرِي تَبَعًا لِاخْتِلَافِ الْعَادَاتِ وَالتَّقَالِيدِ.



الْمَحَافَظَةُ عَلَى تِرَاثِ الْمُمْلَكَةِ الإِسْلَامِيِّ وَالْوُطْنِيِّ وَالْعَرَبِيِّ وَالتَّعرِيفُ بِهِ.

(١) سُورَةُ الْأَحْزَابِ الآيةُ: ٥٩.



اعتمدت الأزياء العريقة 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 بيمنا»



نشاط (١)



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

نشاط (٢)

القص صورة زي تراثي لمنطقتك، وتكلم عنه في حدود سطرين معتبراً عن افتخارك به.



اعتزاز بالزي الوطني والافتخار به من الانتماء للوطن.



ثالثاً : الموسم :

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

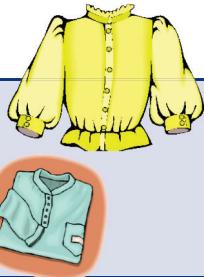
فصل الشتاء :



تناسبه الملابس الصوفية ذات الألوان الساخنة والدافئة التي تمنح الجسم الدفء، مثل



بـ فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمحض العرق

وتسمح بتهوية الجسم، مثل

نشاط (٣)

لِمَ يُفَضِّلُ ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحةِ فِي فَصْلِ الصَّيْفِ؟

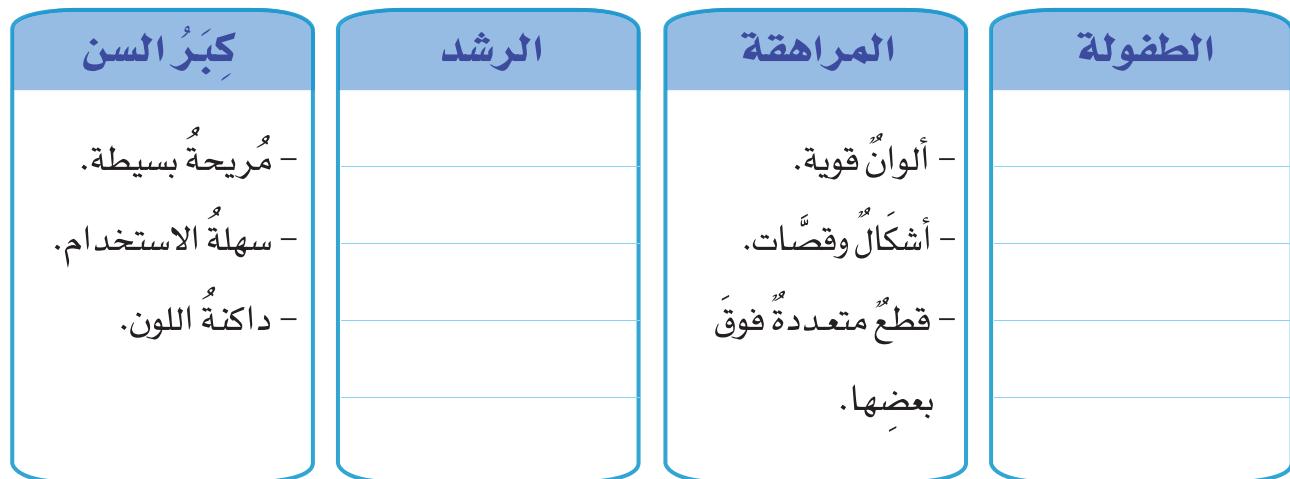


يُفَضِّلُ اخْتِيَارُ مَلَابِسِ الْمَسَاءِ عَلَى الضَّوِئِ الصَّنَاعِيِّ وَبَعِيدًا عَنْ ضَوِئِ الشَّمْسِ، وَمَلَابِسِ النَّهَارِ عَلَى ضَوِئِ الشَّمْسِ.

رابعاً: العمر:

يؤثر العمر على اختيار أشكال وأنواع الملابس، مما يصلح للطفل لا يناسب من هم في مثل عمرك، وما يناسبك لا يناسب الشخص البالغ.

لكل مرحلة عمرية ملابسٌ تناسبها



حدّد ما يُناسب عمرك من المعروض أمامك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



خامساً : لون البشرة :

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

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

اللون الأحمر

يُوحي بشقة عالية في النفس ويعطي إحساساً بالنشاط عند الشعور بالتعب والإجهاد.

اللون الأصفر

.....

اللون الأزرق

.....

اللون الأخضر

.....



■ سادساً: القوام:

نظراً للاختلاف في القوام يفضل مراعاة اختيار الملابس التي تناسب حجم الجسم وشكله.

١ القوام الطويل النحيف

يناسبه الخطوط الأفقية العرضية ويختار التصميمات التي تحدد خط الخصر.

٢ القوام القصير

يناسبه الخطوط الطويلة، ليبدو الجسم أكثر طولاً والزي المكون من قطعتين.

٣ القوام البدين

ينبغي أن يبتعد عن الخطوط الأفقية في الملابس ويستخدم الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة.



من واجبك تجاه نفسك اختيار ملابسك بدقة وعناء، وفق الضوابط الشرعية محافظاً عليها.

نشاط (٤)

يمكن ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية للقوام البدين.



غير صحيح



صحيح

ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضح إجابتك.



سابعاً: المُناسبة:

تختلف الملابس من حيث تصميّمها وخاماتها باختلاف الفرض الذي ترتدي من أجله.

ملابس المنزل:

أ

مُميّزاتها:

مثال:

ملابس الخروج:

ب

مُميّزاتها:

مثال:



تطبيقات عامة

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

١

علل لما يأتي:

٢

أ ارتداء الملابس القطنية في فصل الصيف.

أ

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضةً مناسبةً للجو.

ب

قدم نصيحة لكل من:

٣

أ زميلك يرتدي ملابس غير محشمة.

أ

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

ب

تطبيقات عامة

أحد أصدقائك يرتدي ملابس صوفية في فصل الصيف.



أخوك حين تناوم بملابس الخروج.



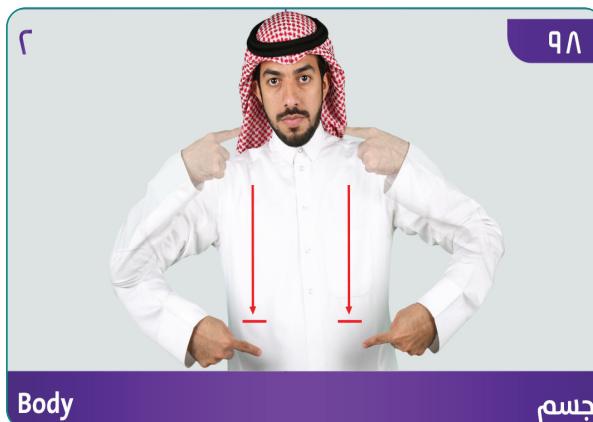
اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.





وحدة ملبيسي

أَتَعْلَمُ لِغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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



الوحدة الرابعة

م

بيتِي

التخلص من النفايات الصلبة

أخطار النفايات.
طائق التخلص
من النفايات
الصلبة.

تعريف النفايات.
الطريقة السليمة
للاستفادة من
النفايات.



أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يعرف مفهوم النفايات.
- أن يستنتج أضرار تراكم النفايات على صحة الإنسان.
- أن يقترح طائق صحية للتخلص من النفايات الصلبة.
- أن يكتب خطة يومية للتخلص من النفايات داخل المدرسة.





التَّخَلُّصُ مِنَ النَّفَاضِاتِ الصَّلْبَةِ

بيئتي



شارَكَ إِيادٌ مُعَلِّمَهُ وبعْضُ زُملَائِهِ بِجَمِيعِ
الْعَلَبِ الْفَارَغَةِ ونَفَاضِاتِ الْوَرَقِ فِي قِنَاءِ
الْمَدْرَسَةِ وَوَضَعَهَا فِي الصَّنْدُوقِ، فَسَأَلَ
بِاسْتِفْرَابٍ:

المفاهيم الرئيسية

- التَّحَلُّل.
- الفضلات.



لِمَ نَفْعَلُ ذَلِكَ يَا مُعَلِّمِي؟!

فَقَالَ: سَنَحَاوِلُ الْإِسْهَامَ فِي عَمَلِيَّةِ التَّدَوِيرِ.

قَالَ إِيادٌ: مَاذَا تَعْنِي يَا مُعَلِّمِي بِالْتَّدَوِيرِ؟

قَالَ الْمَعْلُمُ: سَأَشْرُحُ لَكُمْ ذَلِكَ الْيَوْمَ.

وَفِي غُرْفَةِ الصَّفِّ أَخْبَرَنَا الْمَعْلُمُ عَنْ فَائِدَةِ التَّدَوِيرِ قَائِلاً:



» التَّدَوِيرُ: إِعادَةُ تَصْنِيعِ
الْمُخْلَفَاتِ الْمُنْزَلِيَّةِ أَوِ الصَّنْاعِيَّةِ
أَوِ الزَّرَاعِيَّةِ وَإِسْتِخْدَامِهَا،
وَإِنْتَاجُ موَادٍ أُخْرَى؛ وَذَلِكَ
لِلْإِسْتِفَادَةِ مِنْهَا وَتَفَادِي
أَضْرَارِهَا عَلَى الْبَيْئَةِ.

النَّفَاضِاتُ تَحْوِي الْكَثِيرَ مِنَ الْأَشْيَاءِ الْمُفَيِّدَةِ الَّتِي يُمْكِنُ إِعَادَةُ تَدوِيرِهَا
وَاسْتِخْدَامِهَا مَجْدَداً، مِثْلِ الزَّجاجِ وَالْعَلَبِ الْفَارَغَةِ وَالْمَلَابِسِ
الْقَدِيمَةِ وَالْوَرَقِ. كُلُّ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ تُنْقَى وَتُفَرَّزُ لِتُصْنَعَ مِنْ جَدِيدٍ.

من قراءاتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

■ كيف تصرف في نفاثات منزلك؟ دعم إجابتك بالأمثلة.

■ للتدوير فوائد أخرى، اذكرها.

■ تدوير الأشياء القديمة يوفر الجهد والمال والطاقة، ما مدى صحة هذه العبارة؟

تعريف النفايات:

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

نشاط (١)

بالتعاونِ مع مجموعتكِ، اقترحْ حلولاً للمشكلةِ الآتية مستعيناً بالمنظّم أدناه:



المشكلة

رأيتُ أسرةً في حديقةٍ تركتْ مكانَها مليئاً بالنفاياتِ



خطواتٌ نحو الحل

الحل



أَنْوَاعُ النَّفَاضِيَاتِ

٢ نَفَاضِيَاتٌ غَيْرُ قَابِلَةٌ لِلتَّحَلُّلِ، وَهِيَ نَوْعَانُ:

- قَابِلَةٌ لِلَاشْتِعَالِ: وَتَشْمَلُ قِطْعَ الورقِ وَالخَشْبِ وَالْقَمَاشِ وَالْجَلْدِ الْمَطَاطِ.
- غَيْرُ قَابِلَةٌ لِلَاشْتِعَالِ: وَتَشْمَلُ الْمَعَادِنَ وَالزَّجاجَ وَالْخَزْفِيَاتِ وَالْحِجَارَةِ وَبَقَايَا مَوَادِ الْبَنَاءِ.

١ نَفَاضِيَاتٌ قَابِلَةٌ لِلتَّحَلُّلِ:

وَهِيَ ذَاتُ طَبِيعَةِ عَضْوَيَّةٍ، مَثَلُ:

فَضَلَاتُ الْمَأْكُولَاتِ وَالْحَيَوانَاتِ الْمَيِّةِ وَالْنَّبَاتَاتِ.

نَشَاطٌ (٢)

(يَنْتَجُ عَنِ النَّفَاضِيَاتِ مَوَادٌ خَطِيرَةٌ تَضُرُّ بِالْبَيْئَةِ وَالإِنسَانِ)

ما مَدْى صَحَّةِ هَذِهِ الْعَبَارَةِ؟ عَلَّلْ إِجَابَتَكَ.



أخطار النفايات

غير مباشرة

- ١ انتشار الروائح الكريهة والمزعجة.
- ٢ تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والصراصير والقوارض كالفئران.
- ٣ تضرر الثروة الزراعية والحيوانية بالنفايات غير القابلة للتحلل.
- ٤ تلوث التربة والمياه السطحية والجوفية.
- ٥ التأثير سلباً على جمال المدن.

مباشرة

- ١ الإصابة بأمراض الجهاز التنفسية والعيون والجلد.
- ٢ الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والإسهال نتيجة انتشار الجراثيم.
- ٣ التعرض للإصابات والجروح نتيجة لوجود الأدوات الحادة أو الزجاج المكسر.



« تؤدي القمامه أو النفايات المتعدنة إلى تكون غاز الميثان الذي يمكن أن يشتعل إذا تعرض للنار، وقد تسرب هذا الغاز عام ١٩٨٦م داخل أحد المنازل في بريطانيا فأدى إلى انفجار المنزل عند تعرض الغاز إلى شرارة نارية. »

نشاط (٣)



(ينبغي إعادة استعمال ما لدينا من أشياء قبل أن نقرر رميها كنفايات).
ناقش العبارة السابقة بالتعاون مع مجموعتك موضحاً أسباب زيادة كمية النفايات. واعرضها أمام مجموعتك.



طرائق التخلص من النفايات الصلبة :

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

١) الطمر الصحي، وذلك بدقنها في موقع مُحكمة بحيث لا تسرب إلى التربة والمياه الجوفية.

٢) إعادة التدوير بحيث يعاد 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؟



.....
.....
.....
.....
.....



الطريقةُ السليمةُ للاستفادةِ منَ النفاياتِ:



النُّفَاهِيَاتُ الْتِي يُمْكِنُ تَدْوِيرُهَا:

يُفَضِّلُ اسْتِعْمَالُ
الْأَكِيَاسِ الْمُصَنَّوعَةِ
مِنَ الْقَمَاشِ فِي أَثْنَاءِ
الْتَّسْوِيقِ؛ لِإِمْكَانِيَّةِ
اسْتِعْمَالِهَا عَدَدَةَ مَرَّاتٍ.



١ الورق: كالصحف والمجلات وصناديق الورق.



الورق المُعَادُ تَدْوِيرُهُ
يُسْتَخَدَمُ فِي طَبَاعَةِ
الْجَرَائِيدِ الْيَوْمَيَّةِ
وَصَنَاعَةِ بَعْضِ الْمَنَادِيلِ
الْوَرْقِيَّةِ.



٢ البلاستيك: كقوارير الماء والأكياس البلاستيكية.

٢





الزجاج: كالقوارير أو قطع الزجاج المكسر.

٣



المعادن: كالمعليات وهي أكل السيارات.

٤



إطارات السيارات: يمكن إعادة تصنيعها مرة أخرى بعمل إطارات جديدة أو مواد أخرى، مثل الأرضيات البلاستيكية والأراضي المستخدمة في الملاعب.

٥



مواد أخرى: مثل مخلفات مواد البناء والاثاث والمخلفات النباتية.

٦



نشاط (٥)



ورد ضمن أهداف التنمية المستدامة بمنظمة اليونسكو "حماية البيئة ومكوناتها، ومصادرها الطبيعية وتنميتها، والمشاركة في حل مشاكلها، ومواجهتها التحديات التي تواجهها".

بالتعاون مع مجموعتك بالصف قم بتطبيق عملٍ لعمل حاويات لتدوير الورق، الزجاج، البلاستيك، لتطبيق مشروع إعادة التدوير داخل المدرسة بإشراف المعلم.



»»» من الممكن إعادة تدوير كل شيء في بيتنا، كـشور الفواكه وأوراق الخضروات عن طريق طمرها وتعربيضها للهواء والشمس، وتحريكيها من وقت لآخر في صندوق حتى تتحلل وتصبح سلاداً نسماًد به النبات في الحديقة.



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

نشاط (٦)



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

.....
.....



تطبيقاتٌ عامة

ضع علامة (✓) أمام العبارات التي ترى فيها وسيلةً للحدّ من تراكم النفايات أو إسهاماً في عملية التدوير:

-
-
-
-
-
-

- أ** إصلاح الأجهزة والأدوات العاطلة بدلاً من رميها.
- ب** التبرع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية.
- ج** شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير.
- د** شراء المنتجات التي يمكن تدويرها.
- هـ** شراء المواد المعاد تصنيعها.
- و** شراء المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية.

علام تدل هذه العلامة؟ وأين نجدُها؟



٣

ما النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:

أ

طمر النفايات بالتراب من غير تقطين الأرض.

ب

امتلاع عمال النظافة من جمع النفايات.

ج

تدوير النفايات الصلبة.

د

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

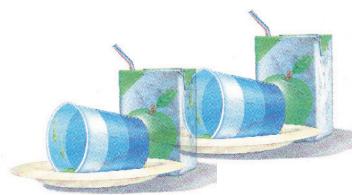
هـ

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



وزع النفايات الآتية في الحاويات المخصصة لها وذلك بتلوين الدوائر بلون

الحاوية المناسبة:



وحدة بيئتي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخِرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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



الوحدة الخامسة

١٥

خدائي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أهداف الوحدة

يتوقعُ منَ المتعلمِ في نهايةِ الْوَحْدَةِ :

- أن يقارنَ بَيْنَ حَبَّاتِ البَنِ قَبْلَ التَّحْمِيصِ وَبَعْدَهُ.
- أن يُحَضِّرَ القَهْوَةُ السَّعُودِيَّةُ بِالطَّرِيقَةِ الصَّحِيحَةِ.
- أن يُقْيِيمَ التَّمَرَ مِنَ النَّاحِيَةِ الْغِذَائِيَّةِ.
- أن يَسْتَنْتَجَ الْفَوَائِدُ الْمُخْتَلِفَةُ لِلنَّخْلَةِ.
- أن يُعِدَّ بَعْضُ الْأَصْنَافِ الْبَسيِطَةِ مِنَ التَّمَرِ.





القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السّمّرا وأجلى بالفنّاجين
وعود الهند لي عطراً وذكرى شاع في الصين
فهل عرفت من أنا؟

المفاهيم
الرئيسية

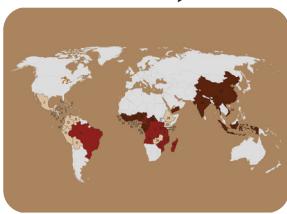
• البن.

القهوة مشروب شعبي مشهور في جميع أنحاء العالم، وتحضر من ثمار البن المحمصة 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:



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



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 هشة، سهلة الطحن.
- تصبح رائحتها طيبة ومميزة.



حياة القهوة من الزهرة إلى الفنجان.



نشاط (١)



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



طحن البن:

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



يُطحن البن بالنجر 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 العلبة جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال .. لماذا؟



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 خشنًا.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).



الطريقة:

١ يوضع البن في الإبريق المخصص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلي، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاثة دقائق؛ حتى يتربّس البن في الأسفل.



٤ يوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة المخصصة للتقديم، ثم تصب عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غليّة واحدة فقط، ثم تقدم مع التمر.

قد تضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.

تَقْدِيمُ الْقَهْوَةِ :

يُسْتَعْمَلُ الرِّنْجِبِيلُ لِأَغْرَاصٍ طَبِيعِيَّةٍ؛ فَهُوَ فَاتِحٌ لِلشَّهْيَةِ، مُدِرٌّ لِلْبُولِ، وَيُسَاعِدُ فِي هَضْمِ الطَّعَامِ.



تُمْسَكُ الدَّلَلَةُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى، وَفَنَاجِينَ الْقَهْوَةِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى، وَتُقْدَمُ الْقَهْوَةِ لِلضَّيْفِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى.



تَلْجَأُ كَثِيرُونَ مِنَ الْأَسْرِ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ إِلَى وَضْعِ الْقَهْوَةِ فِي حَافِظَاتٍ مُخَصَّصةٍ لَهَا (ترمس).

نَشَاطٌ (٢)

اقْتُرِحْ أَنْوَاعًا أُخْرَى غَيْرَ الْبَنِّ يُمْكِنُ إِعْدَادُ الْقَهْوَةِ مِنْهَا:

.....

.....



نَشَاطٌ (٣)

بِالْتَّعَاوِنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكِ، أَعْدِ الْقَهْوَةِ السُّعُودِيَّةَ، ثُمَّ قَدِّمْهَا بِطَرِيقَةٍ جَذَابَةٍ.





التَّمْر

غذائي

أُسْرِتِي العَزِيزَة



أبْدأُ الْيَوْمَ بِدِرْسِ التَّمْرِ فِي وِحدَةِ غِذَائِيٍّ، وَأَكْتَسِبُ مِنْ خَلَالِهِ مَعْلومَاتٍ قَيِّمَةً عَنِ التَّمُورِ وَكِيفِيَّةِ إِعْدَادِ بَعْضِ الْأَصْنَافِ الْحَلوَةِ مِنْهَا، وَمِنْ الْمُمْكِنِ أَنْ تَنْفَذَ هَذَا مَعَّا أَسْرَةً وَاحِدَةً. مَعَ وَافِرِ الْحُبْ؛ إِبْنُكُمْ / إِبْنَتُكُمْ.

المفاهيم الرئيسية

- الطلع. • العجوة.
- البُسر. • كنز التَّمْر.

نشاطُ أَسْرِيُّ اسْتِهْلاَلِيٌّ مِنْزَلِيٌّ

بِمُشارَكَةِ أَحَدِ أَفْرَادِ أَسْرِتِكَ دُونَ فِي بَطَاقَةٍ أَرْبَعَةَ أَصْنَافٍ شَعْبِيَّةٍ يَدْخُلُ التَّمْرُ فِي مُكَوِّنَاتِهَا.



..... ٢

..... ١

..... ٤

..... ٣

التَّمْرُ فاكهةً لَذِيَّةُ الطَّعْمِ، وَلَهُ فوَائِدٌ جَمِيعَةٌ قَدْ لَا تَتَوَفَّرُ فِي غَيْرِهِ مِنَ الْفَواكهِ، فَهُوَ غَذَاءٌ وَدوَاءٌ وَهُوَ طَعَامُ الْفَقِيرِ وَحَلْوَى الْغَنِيِّ وَزَادُ الْمَسَافِرِ وَالْمَغْتَرِبِ دَوَاءً لِلْعَلَيلِ، وَيُعَدُّ مِنْ أَهْمَمِ الْمَنْتَاجَاتِ الزَّرَاعِيَّةِ فِي الْمُمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السَّعُودِيَّةِ الَّتِي تَسْعَى ضَمِّنَ جَهُودِهَا إِلَى ضَمَانِ تَحْقِيقِ الْآمِنِيَّةِ الْتَّنْمِيَّيِّةِ وَالْغَذَائِيَّةِ باعتبارِهِ أَحَدَ الْأَهْدَافِ الإِسْتِرَاتِيجِيَّةِ لِرَؤْيَا الْمُمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السَّعُودِيَّةِ (٢٠٣٠).



﴿اتَّخَذَتِ الْمُكَلَّةُ الْعَرَبِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ فِي أَوَّلِ الْخَمْسِينِيَّاتِ مِنَ السَّيِّفِينِ الْعَرَبِيِّينَ وَالنَّخْلَةِ الَّتِي تَعْلُو هُمَا شَعَارَهَا، حِيثُ يَرْمِزُ السَّيِّفَانُ إِلَى الْمَعْنَى وَالْقُوَّةِ وَالْتَّضْحِيَّةِ وَتَرْمِزُ النَّخْلَةُ إِلَى الْخَيْرِ وَالْحَيْوَيَّةِ وَأَنَّ الرَّخَاءَ لَا يَتَحَقَّقُ إِلَّا بِالْعَدْلِ﴾



﴿تَحْنِيكُ الْوَلِيدُ بِالْتَّمَرِ أَمْرٌ عَجِيبٌ؛ لِمَا فِيهِ مِنْ عَظِيمِ الْفَوَائِدِ الطَّبِيبَةِ؛ فَقَدْ ثَبَّتَ أَنَّ بِالْتَّمَرِ عَنَّاصِرٌ حَيَوَيَّةٌ تَقْيِي الْطَّفَلَ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَتَقْوِيُّ مِنْعَاتَهُ الْمَكْتَسِيَّةَ بِإِذْنِ اللَّهِ﴾



وزارة البيئة والمياه والزراعة

﴿تُعدُ التَّمُورُ مِنْ أَهْمَّ الْمَحَاصِيلِ الْزَّرَاعِيَّةِ فِي الْمُكَلَّةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ، لِذَلِكَ سَعَتْ وَزَارَةُ الْبَيْئَةِ وَالْمَاءِ وَالْزَّرَاعَةِ لِإِنشَاءِ بَوَابَةٍ وَطَنِيَّةً لِقطَاعِ النَّخْلِ وَالْتَّمُورِ، ضَمِّنَ مِبَادِرَاتِ التَّحُولِ الْوَطَنِيِّ لِدُعمِ التَّجَارَةِ الْإِلْكْتَرُونِيَّةِ لِلتَّمُورِ، تَجَهِّذًا عَلَى رَمْزِ الْاسْتِجَابَةِ الْأَتِيِّ﴾



عن سَعِدِ بْنِ أَبِي وَقَاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ تَصْبَحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سَحْرٌ»^(١).



قيمة 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
المواد النشوية والسكرية
التي تمد الجسم بالحرارة
والنشاط.



نشاطٌ أُسْرَيٌ

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

نورة: إن لها قيمةً غذائيةً عاليةً فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.



فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟
نورة: من جدي عندما كنا في مزرعته.

(١) صحيح البخاري: ٥٤٤٥.

نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطب" مرةً واحدةً في القرآن الكريم، حدد رقم الآية واسم السورة؟

.....



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

مراحل التَّمْرة:

الطلَّع



البُسْر



الرُّطب



التَّمَر



نشاط (٢)



تسكن لمَى مع أسرتها بمدينة عنزة في منزلهم المُطلَّ على مزرعتهم الخاصة، التي تَحْوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج العديد من أصناف الرُّطب اللذيذة المذاق بكميَّاتٍ تَفِيضُ عن حاجتهم، فيُهَدُونَ جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفَّ لديهم ثلَاجاتٌ أو مجمَداتٌ لحفظِ ما يبقى من المحصولِ.

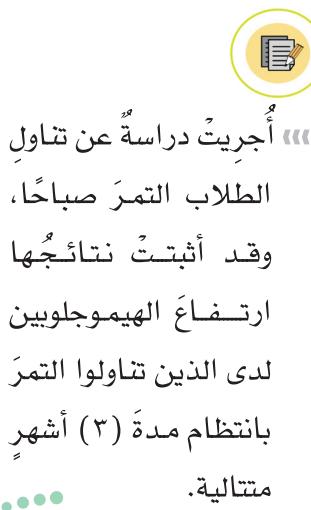


في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لمى في حفظ محصول الرطب من التلف، ودونها في المنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

الخطوات نحو الحل

الحل

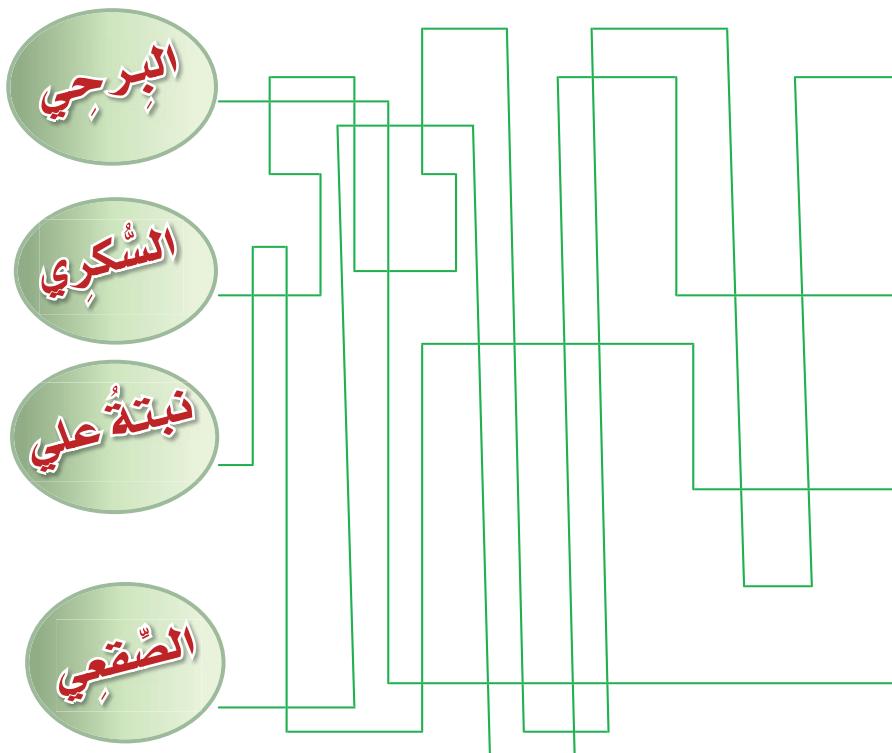


أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السكري والخلاص والبرحي والصقعي ونباتة علي.



أنتبِع الخطوطَ لأتعرّفَ أنواعَ التمر:



دَبْسُ التَّمَرِ شَرَابٌ حَلُوٌّ مَرْكُزٌ يُسْتَخْلَصُ مِنَ التَّمَرِ
وَلَهُ فَوَائِدٌ صَحِيَّةٌ كَثِيرَةٌ، وَيُسْتَخْدَمُ مُحَلِّيًّا
صَحِيًّا لِلأطْعَمَةِ وَالحلَوَيَاتِ..



نشاط (٣)



صل كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



«مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تتبع فحمة النخيل وحطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطلبيات الخشبية "قاعدات البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.



نشاطٌ أُسرِيٌّ ختامي

رَشْحَ أَحَدَ أَفْرَادِ أَسْرَتِكَ لِمَسَاعِدِكَ فِي عَرْضِ أَحَدِ أَصْنَافِ
الْتَّمْوِرِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمِّنَ فَقْرَاتِ بَرَامِجِ الاحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوَطَنِيِّ أَوْ
أَيِّ فَعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



أطبقُ مَعَ مَجْمُوعَتِي وَبَاشْرَافِ مُعلِّمِي أَحَدَ أَصْنَافِ التَّمْرِ الْحَلوَةِ الْآتِيَةِ، وَأُقْدِمُهُ مَعَ الْقَهْوَةِ لِزِمْلَائِي.

أَصْنَافُ حَلْوَةِ التَّمْرِ

كَوْسُ التَّمْرِ



المقادير:

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

الطريقة:

- ١ يخلط بخلط الكأس التمر والماء المذاب فيه القهوة والقشطة، إلى أن يذوب التمر ويستمر في الخلط دقيقتين تقريباً.
- ٢ تذاب بودرة الكريمة الجاهزة في مقدار من الحليب حسب المحدد على العبوة، ثم تضاف ل الخليط التمر.
- ٣ يضاف البسكويت المطحون ل الخليط التمر وتخلط جميع المقادير حتى تتجانس.
- ٤ يوضع الكعك المفتت في قاع كؤوس التقديم ويوضع فوقه مقدار من الخليط التمر.
- ٥ يزيّن حسب الرغبة بالمكسرات أو كسر البسكويت أو صوص الكراميل.
- ٦ يبرد في الثلاجة ليقدم بارداً.

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



مخفوق الحليب بالتمر "Milk Shake"

المقادير:

- كوب واحد من التمر المنزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل الكامل الدسم.
- كوبان من مثلج الفانيлиا.
- ١/٢ معلقة شاي فانيليا.

الطريقة:

- ١ تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيراً جدًا.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيлиا ويخالط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضاف مثلج الفانيлиا ل الخليط التمر بالحليب وتخالط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ يصب في كؤوس التقديم ويقدم بارداً.



"نعلم لنعمل"

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

كرات التمر بالشوفان



المقادير:



يعود أصل بذور الشّيَا إلى المكسيك، تتميّز بشكّلها البيضيّ المُسطّح، وتعدُّ مصدرًا غنيًّا بمضاداتِ الأكسدة وتحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من الألياف والبروتيناتِ ودهون أوميغا ٣.

- ١٢ حَبَّةً تمر أو رُطْبٌ منزوع النَّوى.
■ كوبٌ واحدٌ من الشوفان.
- ١/٤ كوبٌ من الجَوْزِ (عين الجمل) المُحمَّص.
- ١/٤ كوبٌ من هَرِيسِ اليَقْطَنِينِ (القرع) الجاهز.
- ملعقةٌ عسل كبيرة.
- ملعقةٌ واحدةٌ كبيرةٌ من بذور الشّيَا أو بذور الكتّان.
- ١/٤ ملعقةٌ صغيرةٌ من القرفة.
- ١/٤ ملعقةٌ صغيرةٌ من الزنجبيل.
- ١/٤ ملعقةٌ صغيرةٌ من جوزة الطيب.
- ١/٨ ملعقةٌ صغيرةٌ من القرنفل.
- ملعقةٌ واحدةٌ صغيرةٌ من الفانيлиكا.
- رشة ملح.
- للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزٌ هند.



"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كلٍّ منّا مسؤولياته التي تحضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدينا الوطنية في مساعدةِ المحتاجين بتقديم التمور لهم في عموم الأوقاتِ وشهرِ رمضانَ وخاصةً، واعانةِ الجيرانِ بها وإكرامِ ضيوفنا بقهوةِ السعوديةِ والتمرِ الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.



الطريقة :

- ١ يُقطع التمر المنزوع النوى بالسكين لقطعٍ صغيرةً جدًا ويضاف في الخليط مع معجون القرع والفانيлиا والعسل ويخلط حتى يتمزج ويتجانس.
- ٢ يضاف الشوفان وبدور الشّيا والملح والبهارات والجوز ثم يخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح معجوناً طرياً يسهل تشكيله.
- ٣ يُقسم بملعقة مُجوفة كراتٍ صغيرةٍ تكور ثم تتمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- ٤ يوزع في أوراق التقديم ويقدم مع القهوة.



تطبيقات عامة

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير

الصحيحة:

تُمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.

أ

عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويترك يغلي مدة

ب

ربع ساعة.

ج

يَعْمَل التمر على تسهيل الولادة.

د

مراحل التمر: البُسر ثم الطَّلْع وأخيراً الرُّطب.

هـ

يقل وزن جبوب البُن بعد التَّحميص.

علل ما يأتي:

٢

يُفضل للعصبي المزاج تناول بضعة تمرات في صباح كل يوم .

أ

بـ

يساعد التمر على الوقاية من البواسير.

جـ

يشتهر سكان الصحراء بالرؤبة من مسافات بعيدة.

دـ

يُفضل طحن حب البُن بكميات قليلة.



اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

٣

(نَقْبٌ عنِ المعادنِ في مناجمِ التَّمْرِ)

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

٤

ب

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

أ

يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

التمر والماء.

يحتوي التمر على فيتامين ب١ وب٢

لاحتوائه على الحديد.

الأسودان

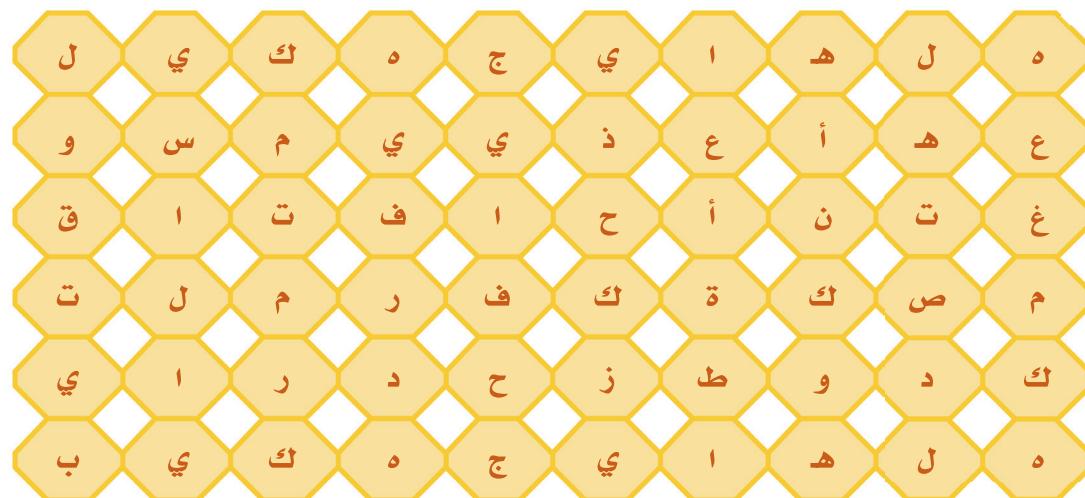
لاحتوائه على الكالسيوم.



تطبيقات عامة

جاء ذِكْرُ التمر فِي السَّنَةِ النَّبُوَيَّةِ، فَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «بَيْتٌ لَا
تَمْرَ فِيهِ، جَيْأَ اهْلَهُ»^(١).

ساعداً إيماناً في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.



٢٠٤٦ : صحيح مسلم (١)



وحدة غذائي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا قادرٌ - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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

أَدْوَنْ إِيْجَابِيَّاتِ تَعْلَمُتَهَا





الجزء الثاني

من المقرر



الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

الوحدة

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





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا 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 للمتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط ي يكن لكم أن تشاركونا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة مفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحّتي وسلامتي	هيّا نتعلّم لغة الإشارة	١٢٩
الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة	١٣٧
الوحدة الثالثة / مجتمعي	نشاط أسري	١٤١
الوحدة الرابعة / غذائي	نشاط ختامي	١٤٥
الوحدة الرابعة / غذائي	هيّا نتعلّم لغة الإشارة	١٥٩
الوحدة الرابعة / غذائي	تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة	١٦٣
الوحدة الرابعة / غذائي	نشاط أسري	١٦٨
الوحدة الرابعة / غذائي	نشاط ختامي	١٧٣
الوحدة الرابعة / غذائي	هيّا نتعلّم لغة الإشارة	١٧٨
الوحدة الرابعة / غذائي	هيّا نتعلّم لغة الإشارة	٢٠٠



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة الأولى

صَحْتِي وَسَلَامٌتِي



أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلّم في نهاية الوحدة:

- أنْ يُوضّح بعض الأضرار الصّحيّة للتدخين.
- أنْ يُحدّر من الأسباب المؤدية للتدخين.
- أنْ يُناقّش العوامل المساعدة في حدوث التّسمّم الغذائي.
- أنْ يقارن بين صفات الطعام الجيّد والطّعام الفاسد.
- أنْ يُعلّل سبب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة.
- أنْ يُوضّح العوامل المساعدة في حدوث التّسمّم الغذائي.



أضرار التّدخين

صحي
وسلامتي

لا شك أن التّدخين في العصر الحديث هو أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورةً وهو من الظواهر التي انتشرت في الكثير من دول العالم، واتسعت لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية و مختلف 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 لامتصاص من خلال الرئة. وتعد السّجائر أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الحالي.

المفاهيم الرئيسية

- التّدخين.
- الإدمان.

يُعد التّدخين من أبرز الممارسات السلبية في الوقت الحاضر، وقد أثبتت الدراسات الطبية أن التّدخين 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 الْهَلْكَةِ»^(١).



هل تعلم أنَّ من بين أكثرِ من (٤٠٠) مادةً كيميائيةً في دخان السجائر يوجد (٢٥٠) مادةً على الأقلِ يُعرفُ عنها أنها ضارةٌ وأكثرُ من (٦٠) مادةً يُعرفُ عنها أنها مُسببةٌ لسرطانِ.

عندما يُدخن الإنسان فإنه يسمح بدخول مُكوناتٍ ضارةٍ إلى جسمه، ومنها:

غاز سامٌ يُقلصُ من قدرةِ الدمِ على حمل الأكسجين.

CO

أول أكسيد الكربون

مادةٌ لزجةٌ تترسبُ في الهوایصلات الهوائية وتتحوي موادٌ هيدروكربونية مُسببةٌ لسرطانِ.



القطران

مادةٌ سامةٌ جداً، وتُستخدمُ في تصنيع المبيدات الحشرية.

النيكوتين

نشاط (١)

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



● الأسباب المؤدية للتّدخين

● التقليد.

● التجريب.

● الاضطرابات النفسيّة، مثل الاكتئاب والأرق .. وغيرها.

● الأساليب الدعائية المضللة.





”احذرْ فإذا مانَ التَّدْخِينَ يَتَمُّ
بِسْرَعَةٍ، كَمَا أَنَّ سُرْعَةَ الإِدْمَانِ
تَكُونُ أَكْبَرَ لِذِي الشَّابِ.“



منْ أَكْثَرِ أَسْبَابِ التَّدْخِينِ تَأْثِيرًا الأَصْدِقَاءُ وَالْفَضْلُوْلُ وَالْبَحْثُ
عَنْ خَبَرَاتٍ جَدِيدَةٍ.

وضع حواجزٍ للشَّرَاءِ بِالْخَصْوَمَاتِ
وَالْعُرُوضِ الْمُخْتَلِفَةِ

ترويُّج السَّجَاجِيرِ بِنَكَهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ وَتَوْسيُعُ
حَجمِ الْعَلَبِ وَأَلْوَانِهَا وَتَصْمِيمِهَا

الترويُّج مِنْ خَلَالِ الْأَفْلَامِ وَمَوَاقِعِ
الْتَّوَاصِلِ الْاجْتِمَاعِيِّ

احذرْ الْأَسْالِيْبُ الدُّعَائِيَّةُ
الْمُضْلِلَةُ الْمَاكِرَةُ لِلتَّرْوِيُّجِ
لِلتَّدْخِينِ فَقْدٌ تَأْتِي بِأَحَدِ
الْأَشْكَالِ الْآتِيَّةِ:

الإِعْلَانَاتُ عَبَرَ وَسَائِلِ
الْإِعْلَامِ الْمُخْتَلِفَةِ.

سُهُولَةُ الْبَيْعِ مِنْ خَلَالِ
الْمَتَاجِرِ الْإِلْكْتَرُوْنِيَّةِ

الإِعْلَانَاتُ عَنْ طَرِيقِ الْأَعَابِ
الْفِيُودِيُّو وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَلْعَابِ

أَسْالِيْبُ الْعَرْضِ الْمُبْكَرَةُ لِمَنْتَجَاتِ التَّبَّغِ
فِي الْمَحَالَاتِ التَّجَارِيَّةِ وَالْبَقَالَاتِ

اسْتِخْدَامُ عَبَاراتٍ مَضْلِلَةٍ وَخَادِعَةٍ مُثَلِّ
(خَفِيفٌ) أَوْ (لَطِيفٌ) أَوْ (قَلِيلُ الْقَطْرَانِ)

● بعضُ الأَضْرَارُ الصِّحِّيَّةِ لِلتَّدْخِينِ

- الإصابةُ بِأَمْرَاضٍ مُخْتَلِفَةٍ كَالنَّوَبَاتِ الْقَلْبِيَّةِ وَالإِصَابَةُ بِالسَّكَنَاتِ الدُّمَاغِيَّةِ، وَالسَّرَطَانَاتِ بِأَنْواعِهَا وَأَمْرَاضُ الجَهَازِ التَّنَفُّسيِّ.
- الإِضْرَارُ بِالْأَوْعِيَّةِ الدَّمَوِيَّةِ وَتَصْلُبِ وَتَقْسِيَّةِ الشَّرَائِينِ.
- الشَّيْخُوخَةُ الْمُبَكِّرَةُ.
- الوفَاءُ الْمُبَكِّرُ.
- فقدانُ الشَّهِيَّةِ الْعَصِّبِيِّ.
- التَّأْثِيرُ السَّلْبِيُّ عَلَىِ الْجَلْدِ وَرَطْبَوَةِ الْبَشَرَةِ.



نشاط (٢)

بالتعاونِ معِ مجموعتكِ، وَمِسْتَعِينًا بِمَصادرِ الْبَحْثِ الْمُخْتَلِفَةِ وَالْمُوْثَوَّقةِ، اِكْتُبْ عَنْ أَضْرَارِ التَّدْخِينِ عَلَىِ الْجَسْمِ.



بعدِ الإِقْلَاعِ عَنِ التَّدْخِينِ بِثَمَانِ سَاعَاتٍ يَقْلُ النِّيكُوتِينُ لِلنَّصْفِ فِي الدَّمِ وَيَعُودُ الْأَكْسِجينُ لِعَدَدِهِ الطَّبِيعِيِّ، لِتُعْرَفَ أَكْثَرُ عَنْ أَبْرَزِ التَّغْيِيرَاتِ الَّتِي تَحْدُثُ لِلْجَسْمِ بَعْدِ الإِقْلَاعِ عَنِ التَّدْخِينِ يُمْكِنُكَ اسْتِطْلَاعُ الإِصْدَارِ الثَّانِي مِنْ كِتَابِ جَرْعَةٍ وَعَيْ لَوْزَارَةِ الصَّحَّةِ عَبْرَ رِمَزِ الْاسْتِجَابَةِ الْأَتِيِّ:





هل تعلم أنَّ عدد الوفيات الناتجة من التدخين سنويًا 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؟



● 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 وعدم الاعتماد على الآخرين.



صدرَ قرارُ مجلسِ الوزراءِ بتاريخِ ١٩ / ٢ / ٢٠٠٧ هـ الموافقِ ١٤٢٨ / ٢ / ٢ مِنِّي الحاكمُ

بإنشاءِ لجنةٍ وطنيةٍ لمكافحةِ التبغِ مكونةً من عددٍ من الجهاتِ الحكوميةِ تُعنى بمكافحةِ التبغِ وتطبيقِ الأنظمةِ والقراراتِ الداعمةِ لهذهِ الغايةِ، وحمايةِ أفرادِ المجتمعِ من مشكلةِ التبغِ والحدِّ من نسبةِ تعاطيهِ ب مختلفِ شرائحِ المجتمعِ، وخاصةً بينِ صغارِ السنِّ، وذلكَ لتكوينِ مجتمعٍ صحيٍّ معاافٍ وتحقيقِ شعارٍ "نحوَ مجتمعٍ خالٍ من التبغِ".

نشاطٌ (٤)



فرضتُ بعضُ الدولِ ومنها المملكةُ العربيةُ السعوديةُ رسومًا وضرائبَ على التدخينِ؛
للمُساهمةِ في الحدِّ من انتشارِه، حددْ كمَ تبلغُ نسبةُ الضرائبِ على منتجاتِ التبغِ؟

تقديمُ وزارةُ الصحةِ مبادرةً عياداتِ الإقلاعِ عن التدخينِ التي تهدفُ إلى تقديمِ أفضلِ الخدماتِ الوقائيةِ والعلاجيةِ لأكبرِ شريحةِ ممكناً من الراغبينِ بالإقلاعِ عن التدخينِ، بكوادرٍ مؤهلةٍ ومُدربةٍ، وفقَ الدليلِ السعوديِّ لخدماتِ الإقلاعِ عن التدخينِ، ومنها خدمةُ الاستشاراتِ الطبيةِ على الرقمِ ٩٣٧، وللحصولِ على معلوماتٍ أكثرَ عن هذهِ الخدمةِ يمكنُ الدخولُ على الموقعِ الرسميِّ لوزارةِ الصحةِ.



المشيُّ والتمارينُ الرياضيةُ تُكسبُ الجسمَ اللياقةَ البدنيةَ، كما تُساعدُ في الإقلاعِ عن التدخينِ.



التَّسْمُمُ الْغَذَائِيُّ

صحتي
وسلامتي

ماذا بك يا مها؟



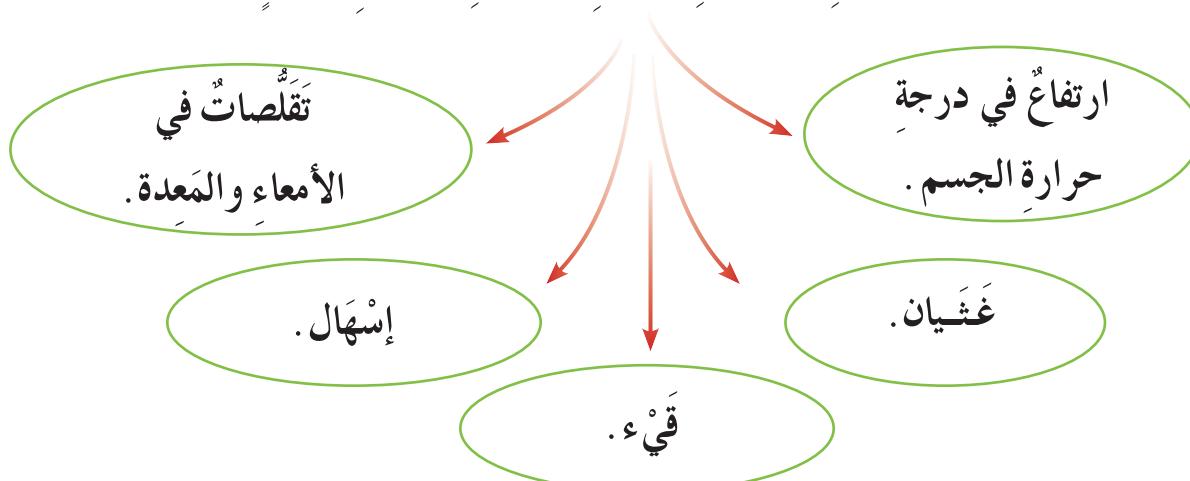
خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِالْأَلمِ
فِي بَطْنِي بَعْدَ تَناولِي وَجْبَةَ العَشَاءِ الَّتِي
أَحْضَرَتْهَا مِنِ الْمَطْعَمِ.

المفاهيم
الرئيسية

- التَّسْمُمُ الْغَذَائِيُّ
- الغثيان
- التقلص.

التَّسْمُمُ الْغَذَائِيُّ حَالَةٌ مَرَضِيَّةٌ مُفَاجِئَةٌ تَظَهُرُ أَعْرَاضُهَا خَلَالَ فَتْرَةٍ زَمِنِيَّةٍ قَصِيرَةٍ بَعْدِ
تَناولِ غَذَاءٍ غَيْرِ سَليمٍ صَحِيًّا.

تَبَدُّلُ الأَعْرَاضُ فِي الظَّهُورِ بَعْدَ تَناولِ الطَّعَامِ بِسَاعَتَيْنِ إِلَى أَرْبَعِ سَاعَاتٍ، وَهِيَ كَالَّاتِي:



أنواعه:

تسممٌ طبّيعي

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



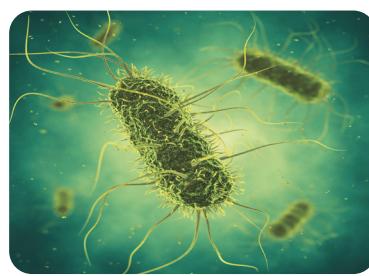
تسممٌ كيميائي

ينتج عن وجود مواد كيمياوية مُهيّجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.



تسممٌ ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالسامونيلا.



إن نظافة الماء والطعام وسلامتها من التلوث بالأوساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتها للجسم، فتلويتها يسبب لنا الكثير من الأمراض، ولا سيما أمراض الجهاز الهضمي. فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنَتْ أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئة عاملة وصحية.



حرَّصَتْ حُوكُمَّةُ الرَّشِيدَةُ ضمَّنَ رَؤْيَاَهَا ٢٠٣٠ عَلَى تَمْكِينِ بَيَّنَةِ عَامِرٍ وَصَحِيَّةٍ لِأَفْرَادِ الْمَجَمِعِ مِنْ خَلَالِ ضَمَانِ الْإِسْتِفَادَةِ الْمُسْتَدَامَةِ مِنِ الْمَوَارِدِ الْمَائِيَّةِ. وَمِنْ وَاجِبِنَا تَجَاهَ دِينِنَا إِلَسْلَامٌ وَوَطَنِنَا الْغَالِي الْمَحَافَظَةُ عَلَى هَذِهِ الْمَوَارِدِ وَاسْتِخْدَامُهَا بِاعْتِدَالٍ دُونَ إِسْرَافٍ أَوْ تَبْذِيرٍ.

سلامة الماء:

لِلْمَاءِ الصَّالِحِ لِلشَّرْبِ عَدَّةُ مَوَاضِعٍ مِنْ حِيثُ اللَّوْنِ وَالرَّائِحَةِ وَالطَّعْمِ، دُونُهَا فِي الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِيِّ الْآتِيِّ:

- ١ 
- ٢ 
- ٣ 

نشاط (١)



١) تَأْكُّدُ مِنْ سَلَامَةِ قَنِيَّةِ الْمَيَاهِ الْمُقَدَّمةِ لَكَ فِي الْمَطَاعِمِ وَالْأَماَنَّ الْعَامَّةِ قَبْلَ شَرْبِ الْمَاءِ.

شارَكْ مَجْمُوعَتَكِ فِي تَقْدِيمِ طَرِيقَةٍ إِبْدَاعِيَّةٍ لِمَعَالِجَةِ الْمَاءِ الْمَشْكُوكِ فِي نِقاَوَتِهِ وَسَلَامَتِهِ مِنَ التَّلَوُّثِ، مِنْ خَلَالِ الْإِسْتِفَادَةِ مِنْ بَعْضِ الْخَامَاتِ الْبَيَّنَيَّةِ الْبَسيِطَةِ أَوْ الْمُسْتَهْلِكَاتِ، مَعَ عَرْضِ الْمَشْرُوعِ بَعْدَ تَنْفِيذِهِ فِي الْمَعْرِضِ الدَّائِمِ بِالْمَدْرَسَةِ.



نشاط (٢)

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

أضرارها:



.....

.....

.....

.....

سلامة الطعام:



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



أكملِ الفراغاتِ بما يناسبُ للتعرُّفِ عَلَى العواملِ الَّتِي تُساعِدُ عَلَى حدوثِ التَّسْمُمِ مِمَّا يأتِي:



تركُ الطعامِ خارجَ



اليدانِ



عدمُ غسلِ



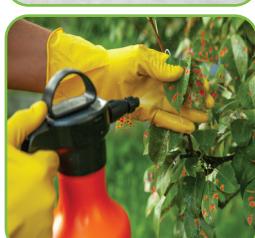
الأوانيِ غيرُ



عدمُ طهُيِ



تسخينُ الأطعمةِ
في درجةِ حرارةٍ



الموادُ الكيميائيةُ التي



المعلباتُ الفاسدةُ أو

بعضُ العواملِ المُسَبِّبةُ لحدوثِ التَّسْمُمِ الغذائيِّ

نشاطٌ (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ الطُّلَّابِ بالَّتَّسْمُمِ، بسببِ عدمِ طهُيِ الطعامِ مدةً

كافيةً، ما مدى صحةِ هذهِ العبارةِ؟ دعمْ إجابتك بالأدلةِ:

.....



من علاماتِ فسادِ الأطعمة



١٠ تكاثرُ الجراثيمُ بسرعةٍ
في الحليبِ واللحومِ
والأسماكِ والأطعمةِ
المطبوخة، فيجعلُها ذلك
مصدراً للتسُّمِ الغذائي.

تغييرُ اللونِ.

نشاط (٤)



اقترح حلًا مناسباً للمشكلة الآتية:

المشكلة

تزدادُ حالاتُ التسمُمِ الغذائيِّ في الصيفِ



الخطواتُ نحوَ الحلُّ

.....
.....
.....



الحلُّ

.....

للتَّأكُّد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يأتي:



١) تُقدِّمُ المتاجر عروضاً ترويجيةً للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقلً وتكون صلاحيتها مقابِلة للانتهاء، فينبعي 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) التَّأكُّد من سلامة الحفظ.

الوقاية والعلاج من التَّسمُّم:

١) الوقاية:

١) عدم ترك الأغذية المطبوخة مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات وتن;kاثر.

٢) التَّأكُّد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بتطهيرها جيداً قبل أكلها.

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

٤) التَّأكُّد 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 والخضروات الثميرة بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧

نقع الخضروات 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)



دون النتيجة المترتبة على التصرف المدون في المخطط الآتي:



النتيجة

السبب

تقطيع الخضروات بالسكين المستخدمة لقطع اللحوم، أو على لوح التقاطيع دون غسلهما.



» يُستخدم الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاولات تقطيع الخضروات.



ب العلاج:

الاحتفاظ بعينة من الطعام الذي تناوله المصاب .. لماذا؟

إبقاء المريض للراحة، واعطاوه كمية كبيرة من

نقل المريض إلى إذا احتاج الأمر.

أخذ عينة من مخلفات القيء؛ لإجراء التحليل المخبري عليها.



(مجتمع حيوي قيمته راسخة، بيئته عامرة، بنائه متين) هو أحد محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها تشجيع العمل التطوعي، لذا يمكننا تقديم الأطعمة الزائدة عن الحاجة إلى من يحتاج إليها، ولكن قبل ذلك يجب التأكد أن تكون خالية من التلوث أو الفساد؛ لقوله تعالى: ﴿لَنَنَالُوا الْرَّحَىٰ تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾^(١).

(١) سورة آل عمران: ٩٢.

نشاط (٦)

شارك بعمل نشرة معرفية عن التسمم الغذائي لوعية الآخرين بأعراضه وأنواعه وطرق الوقاية والعلاج منه، وانشرها على موقع التواصل للمدرسة.



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

أ التّدخين يضرُ بالأوعية الدموية ويصلب الشرايين.

ب الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب أحد الأسباب المؤدية للتّدخين.

ج يصعب بيع التّبغ من خلال المتاجر الإلكترونيّة.

د ترك الطعام بعد طهيه فترةً طويلةً من الزّمن قبل تناوله.

ه إبقاء اللّحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلوج عنها قبل طهيها.

و إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

ز ارتياد المطاعم بشكل دائم.

تطبيقات عامة

٢ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علامات فساد الطعام:

بقاءه كما هو لم يتغير

زهو لونه وطيب رائحته

تغير لونه ورائحته

كل ما سبق

ب علامات فساد المعلمات:

ظهور صدأ على العلبة

انتفاخ العلبة

وجود ثقب في العلبة

كل ما سبق

٣ حدد نوع التسمم الذي قد يحدث في الحالات الآتية:

أ بعد تناول وجبة عشاء ملوثة في أحد المطاعم مع أسرتك.

ب بعد تناول سلطة تحتوي على عش الغراب السام.

ج بعد تناول التونة المعلبة الفاسدة.

تطبيقاتٌ عامة

عَلَلٌ مَا يَأْتِي:

٤

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

ب تجنب رفقاء السُّوء.

ج غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

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

اكتب فيما يأتي:

٥

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

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحًا للشرب؟

أجب بما يأتي:

٦

ما أهمُّ أضرارِ النيكوتين؟ وبماذا تُنصحُ مَنْ يُريدُ الإقلاعَ عنِ التَّدْخِينِ؟





وحدة صحّتي وسلامتي

أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخِرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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

أَدْوَنْ إِيجَابِيَّاتِ تَعْلَمُتَهَا

١٣٠



الوحدة الثانية



مهاراتي في الحياة





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أنْ يُفَسِّرَ مفهومَ المواردِ الأُسرَيَّةِ.
- أنْ يَسْتَنْتَجَ الخطواتِ الأَسَاسِيَّةِ لِعَمَلِ المِيزَانِيَّةِ.
- أنْ يُوضَحَ أَهمِيَّةُ الادِّخارِ لِلأُسْرَةِ.
- أنْ يُعرَفَ مفهومُ المستهلكِ.
- أنْ يربطَ بَيْنَ تَأثِيرِ الإِعْلَانِاتِ وَالشَّرَاءِ.
- أنْ يُقَيِّمَ أَثْرَ الإِعْلَانِاتِ عَلَىِ الْمُسْتَهْلِكِ.
- أنْ يُميِّزَ بَيْنَ إِيجَابِيَّاتِ وَسُلْبِيَّاتِ الإِعْلَانِاتِ.
- أنْ يُقارِنَ بَيْنَ إِعادَةِ التَّدْوِيرِ وَإِعادَةِ الْاسْتِخْدَامِ لِلْمُسْتَهْلِكَاتِ.
- أنْ يُعَدَّ بَعْضُ الْأَفْكَارِ لِإِعادَةِ اسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ.
- أنْ يُنْفَذَ مَشْرُوْعاً صَغِيرًا فِي إِعادَةِ اسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ.

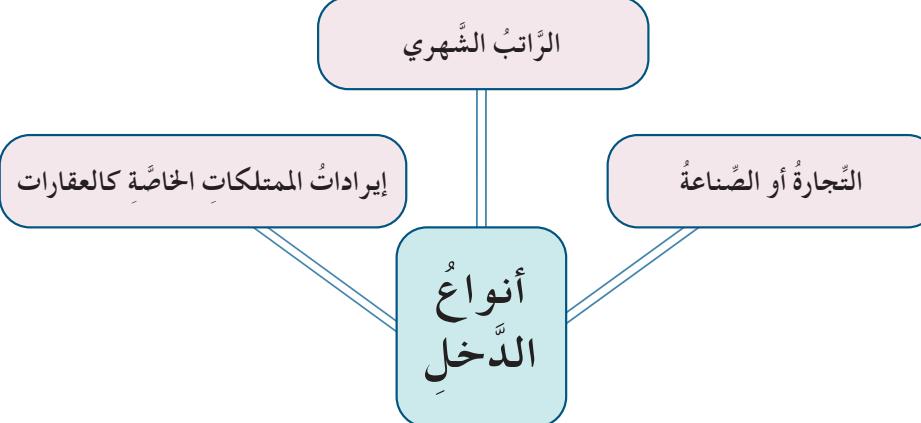
ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة



إدارة موارد دخل الأسرة:



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



المفاهيم الرئيسية

- الترشيد.
- الموارد.
- الميزانية.

تشكل موارد الأسرة الشريان الذي يمد الأسرة بالحياة، ويُقصد بموارد الأسرة جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية التي تستخدمها الأسرة وستفيد منها في تلبية حاجاتها المتعددة وتحقيق أهدافها. ويعتبر ترشيد الاستهلاك سلوك مكتسب يتوجّب علينا ممارسته وربطه بالحياة الأسرية.

ينبغي التصرُّف بحكمة واتزان في المورد المالي ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية.

قال تعالى: ﴿وَلَا جَعْلَ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنْقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدْ مَلُومًا تَحْسُورًا﴾^(١).

(١) سورة الإسراء آية ٢٩.

نشاط (١)

خالد رب أسرة متوسطة العدد، وامكاناته المادية جيده، ويشعر كثيراً بالحزن والأسى والإحباط؛ لعدم قدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته ومتطلبات أسرته.

بالتعاون مع مجموعتك، اقترح حلولاً لمشكلة خالد مستعيناً بالمنظّم التخطيطي المصاحب.

المشكلة

الخطوات نحو الحل

الحل

” 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، وتوجيل الرغبات غير الضرورية حالياً؛ لحين زيادة الموارد المتاحة.



الخطوات الأساسية لعمل الميزانية

- ١ تدوين أوجه الإنفاق الأسري.
- ٢ وضع تقديرٍ تقريريٍّ للقيمة المالية لمطالب الأسرة.
- ٣ تقدير قيمة الدخل المتوقع خلال المدة الزمنية للميزانية.
- ٤ التخطيط الكامل للميزانية للتتأكد من نجاحها.
- ٥ الموازنة بين الدخل والمصروف والادخار حيث يترك 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؟





فوائد الإدخار:



١ مواجهة المصاريف الطارئة .

٢ تحقيق حاجات الأسرة ورفع مستوى المعيشة .

٣ تحقيق أهداف بعيدة المدى .

٤ المساهمة في الأعمال الخيرية .



ورَدَ ضِمْنَ أَهْدَافِ التَّنْبُعِ الْمُسْتَدَامَةِ ٢٠٣٠ "القضاء على الفقر بكافة أشكاله في كل مكان" مِنْ خَلَالِ نَشْرِ ثَقَافَةِ الإِدْخَارِ - مِيزَانِيَّةِ الْأَسْرَةِ - مِيزَانِيَّةِ الْفَرِدِ



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.



كانت أم فیصل تسوق مع ابنها ذي الخمسة أعوام وأثناء ذلك توَقَّفَ أمام نوع معين من رقائق الذرة، وطلب منها أن تشتريها له، قالت له: إن لدينا نوعا آخر في البيت، فأجاب: "يا أمي في التلفاز قالوا لنا اشتروا هذا النوع".

- هل تواافق فیصلًا على تصرفه؟
- ما مدى تأثير الإعلانات على المستهلك؟

نشاط (١)

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



نشاط (٢)

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



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



أنواع الإعلانات

١ إعلان تجاري: 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 مما لا علاقة له بالبيع والشراء.



يُعلن طلاب الصّف السّادس عن رغبتهم في زراعة حديقة المدرسة، ويتضمن ذلك تنفيذ مجموعة من الأنشطة؛ كزراعة البذور وغرس شتلات والعناية بالمزروعات، وبناء على ذلك يُرجى من الجميع التعاون معنا للمحافظة على حديقة المدرسة بعد اكتمال تنفيذ العمل.

.....
حدد نوع هذا الإعلان؟

نشاط (٣)



زُر المقصف المدرسي، واختر بضاعةً أعجبتك، ثم صمم لها إعلاناً.



نشاط أسري

نورة: مَاذَا تُرِيدُ يَا فَوَازُ مِنَ السُّوقِ؟



فوازُ: لَقْدْ قَمْتُ بِإِعْدَادِ قَائِمَةٍ بِأَهْمَّ الْحِتْيَاجَاتِ لَنَا.

نورة: لِمَاذَا يَا فَوَازُ؟



فَوَازُ: كَيْ لَا نَتَأْثَرَ بِالإعلَانَاتِ الَّتِي يُسُوقُونَ لَهَا وَنَشْتَرِي حَاجَاتٍ لِسَنَا
بِحَاجَةٍ لَهَا.

نورة: هَذَا رَائِعٌ يَا فَوَازُ شُكْرًا لَكَ.

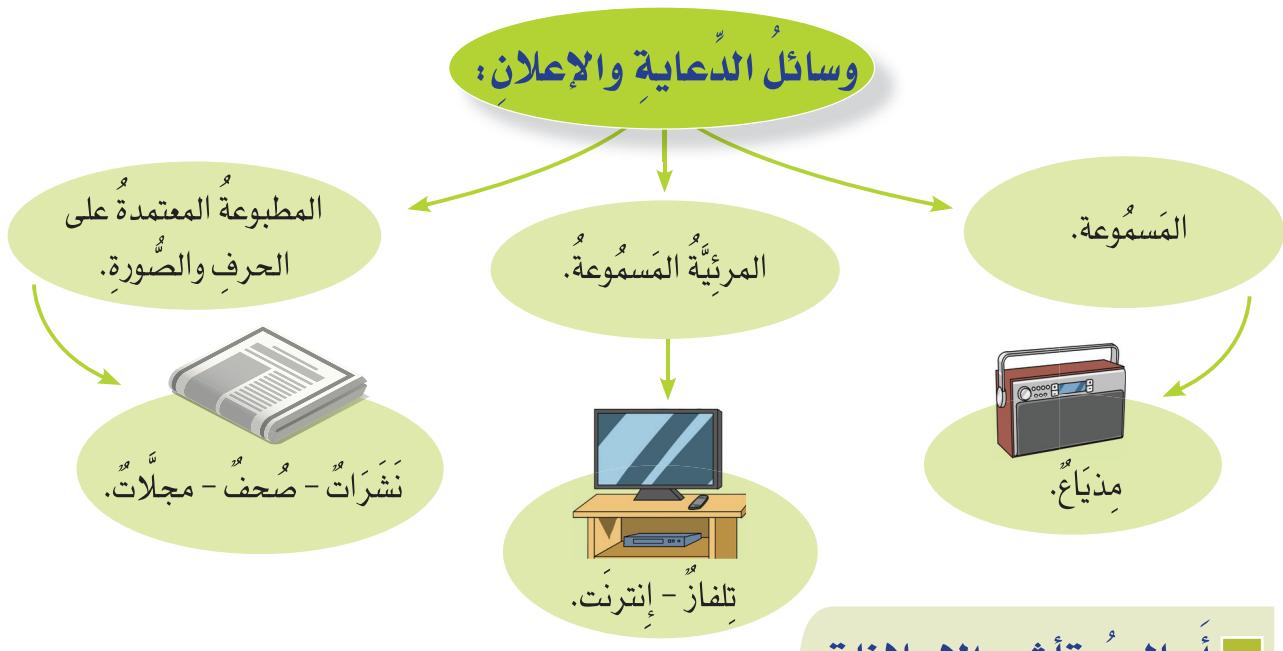


«هُنَاكَ إِعْلَانَاتٌ مُضَلَّةٌ تُعرَضُ
تَخْفِيَضَاتٌ عَلَى بِضَائِعَةٍ رَديئَةٍ
أَوْ ذَاتِ عَيْوبٍ أَوْ مَا شَابَهَ
ذَلِكَ بِغَرْضِ تَروِيجِهَا فِي
الْأَسْوَاقِ لِبَيعِهَا».



وزارة التجارة
Ministry of Commerce

خَصَّصَتْ وزَارَةُ التَّجَارَةِ رَقْمَ الْهَاتِفِ المُجَانِيِّ (١٩٠٠) لِخَدْمَةِ الْمُسْتَهْلِكِ بِتَقْدِيمِ أَيِّ شَكْوٍ أَوْ بَلَاغٍ، وَكَذَلِكَ مِنْ خَلَالِ تَطْبِيقِ بَلَاغِ تَجَارِيِّ.



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 بأنّ معظم الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول.

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

٣ استخدام الخدع اللفظية التي تشده 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 واسميه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.

نشاط (٤)

للدعائيات والإعلانات أساليب مختلفة للتأثير على العامة؟ ما دورك تجاه الدعائيات والإعلانات؟



أمامك مجموعة إعلانات مختلفة، بين ما رأيك فيها:

استعمالك لهذا النوع من الشامبو يجعل شعرك ناعماً وبراً.



عند شرائك بقيمة ٢٠٠ ريال تحصل على هدية بقيمة ٥٠ ريالاً.



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



■ كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

إنَّ السعيَ وراء شراء كُلَّ مَا يُعلنُ عنه، والعملَ على اقتنائه دون حاجةٍ أو تخطيطٍ مسبقٍ يُخلُّ بالميزانيةِ، لذا يجبُ مراعاةُ ما يأتي:

١ التَّأكُّدُ من حقيقةِ الإعلانِ ومدى صلاحيته قبل قرارِ الشراءِ.

٢ التَّمييزُ بين الإعلاناتِ العاطفيةِ والإعلاناتِ الحقيقيةِ.

٣ مقارنةِ المستهلكِ بين سعرِ ما يُعلنُ عنه وميزانيَّته قبل الإقدامِ على الشراءِ.

٤ البُعدُ عن الإعلاناتِ التي تحوي محظوراً شرعاً كشرطِ الشراء للحصولِ على جائزةٍ أو الدخولِ في السُّحبِ.



اختارُ المنتجَ الذي صُنِعَ منْ وَطَنِي دَعْمًا للاقتصادِ.



■ إيجابيات الإعلانات وسلبياتها :

ميز إيجابيات الإعلانات سلبياتها فيما يأتي بوضع حرف (ج) أمام الإيجابي، وحرف (س) أمام السُّلبي:



١ التعريف بالسلع والمنتجات الجديدة.



٢ العدد من السلع والمنتجات الغذائية المعلنة لا تتوفر بها المكونات أو العناصر الغذائية المفيدة.



٣ بعض الإعلانات تشجع على شراء المنتج المحلي الوطني، وتدعوه لتوفير الاستهلاك وترشيده.



٤ التعويذ على البذخ والإسراف وشراء سلع لا حاجة لها.



٥ بعض الإعلانات تتضمن قيمًا أو عادات أو مؤثرات صوتية أو مناظر وسلوكيات غير لائقية أخلاقياً.



٦ بعض الإعلانات لا تتوفر فيها المصداقية وتعتمد على خداع البصر فلا يمكن التأكد من مصداقية المنتج أو اكتشاف ردائته إلا بعد شرائه.

نشاط أسري

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



نشاط (٥)



حدّد الإعلان التجاري فيما يأتي:

أ تعلن محلات ملابس الأطفال عن تصفيية شاملة بمناسبة موسم الشتاء.

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

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





إعادةُ استخدامِ المستهلكات

مهاراتي
في
الحياة

اصنِعْ بيْدِكَ:



المفاهيم الرئيسية

- المستهلكات.
- إعادةُ الاستخدامِ.

سأَلَ إِيَادٌ أَمَّهُ لِمَاذَا تَضَعِينَ هَذِهِ الْعَلَبَ الزَّجاَجِيَّةَ الْفَارَغَةَ وَالْمَلَابِسَ الْقَدِيمَةَ فِي الصَّنْدُوقِ
يَا أَمِّي؟

قَالَتْ: لِأَنَّهَا أَصْبَحَتْ قَدِيمَةً.

قَالَ إِيَادُ: وَلِمَاذَا لَا نَضَعُهَا فِي حَاوِيَّتِي إِعادَةِ التَّدوِيرِ فِي الْحَيِّ؟

قَالَتْ الْأُمُّ: لِأَنِّي أُرِيدُ الْاسْتِفَادَةَ مِنْهَا عَنْ طَرِيقِ الْعَمَلِ عَلَيْهَا بِأَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ لِتَنَاسِبَ اسْتِخْدَامًا
آخَرَ فِي الْمَنْزِلِ لَهَا وَلَيْسَ إِعادَةُ تَصْنِيعُهَا مَرَّةً أُخْرَى.

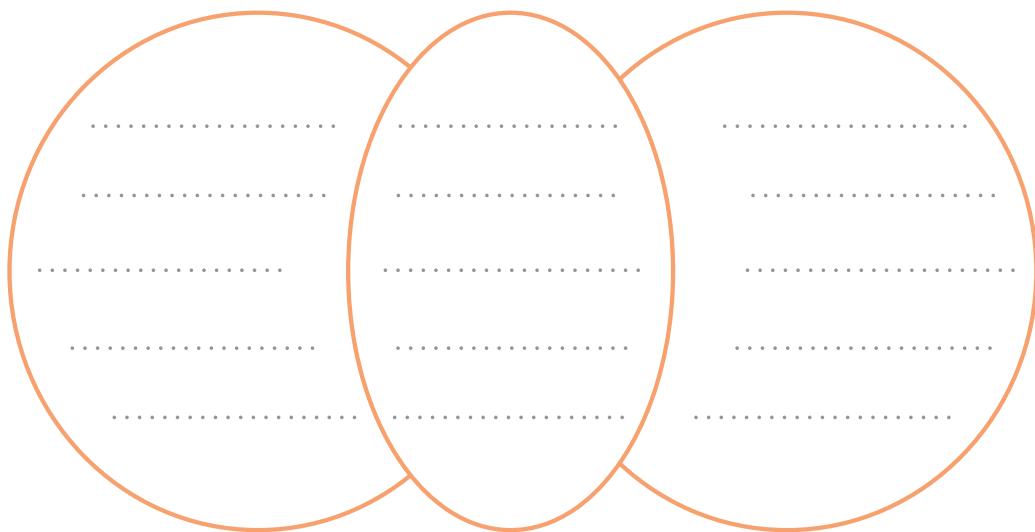


نشاط (١)



بالتعاونِ مع أفرادِ مجموعتكِ قارنْ بينَ إعادةِ التدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ
للمستهلكاتِ مستعيناً بالمنظمِ أدناه:

إعادةُ التدويرِ أوجهُ الشّبّهِ إعادةُ الاستخدامِ



فوائدُ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ :

- ١ توفيرُ المالِ .
- ٢ تجديدُ تجميلِ المنزلِ .
- ٣ تنميةُ الإبداعِ والابتكارِ .
- ٤ زيادةُ دخلِ الأسرةِ (المشاريعُ الصغيرةِ) .



نشاط (٢)



بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتكِ ابحثُ في مصادرِ التَّعلُّم عن فوائدِ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ لم تذكرِ سابقاً.

الموادُ التي يمكنُ إعادةً استخدامها منْ مستهلكاتِ المنزلِ :

اللُّعبُ الزُّجاجيَّةُ، لُعبُ الكرتونِ، أوانيِ المطبخِ، إكسسواراتُ المنزلِ مثلَ المرايا والبراويزِ وساعةِ الحاجطِ، الملابسِ، الحلويَّةِ والأساورِ، الأقراصِ المدمجةِ،.....أخرى.

نشاط (٣)



بالتشاورِ معَ أفرادِ مجموعتكِ، اكتبْ أكبرَ عددِ ممكِنِ منِ الموادِ التي يمكنُ إعادةً استخدامها منْ مستهلكاتِ المنزلِ.

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 جديدة ل إعادة استخدام مستهلكات المنزل، وناقشها مع معلمك.

.....

.....

.....

.....



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



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



«أصبحت الأسر المنتجة رافداً قوياً للاقتصاد الوطني، و يتمثل دورها في محاربة الفقر والبطالة وزراعة دخل الأسرة، حيث أنها لا تحتاج إلى رأس مال كبير بل تعتمد على الخامات المحلية».

تطبيقات عملية (مشاريع صغيرة):



١ الديكوباج:

فن تزيين وتجديد السطوح مثل الصواني، المزهريات، الصناديق، الأثاث، الزجاج،..... باستخدام ورق المناديل أو المجالات أو أوراق الجرائد أو الصور الشخصية أو بدائل لها.

نشاط (٥)

بالتعاون مع أفراد مجموعتك اجمع صوراً لأعمالٍ متنوعةٍ من الديكوباج ثم اعرضها على معلمك والطلاب.



الديكوباج كلمة فرنسية، يقصد بها فن قص ولصق الورق على الأسطح بطريقة فنية، وازدهر في القرنين الثامن والتاسع عشر.

فَكُّرْ بأكْبِرِ عدَّدٍ مِنَ الْخَامَاتِ الْمُسْتَهْلَكَةِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ تُزَيِّنَ بِالْدِيكُوبَاجِ واعرضها على زملائك؟



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، الأستانلس ستيل).



تجهيز الرسمة وقصّها سواءً من الورق أو المنديل أو الصور.



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



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



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

٢ الشمع :



تُعطي الشموع للمنزل رونقاً جميلاً وإضاءةً مميزةً، وتخفّف من وطأة الإرهاق اليوميِّ.



ويتوفر في المنزل العديُّد من بقايا الشموع التي يمكن إعادة استخدامها بطرقٍ مبتكرةٍ وإبداعيةٍ.



تجمُّع بقايا الشموع حسب اللون والرائحة، وتقطع إلى قطعٍ صغيرةٍ وتوضع في الوعاء مع تعريضها لمصدر حرارةٍ، ثم تسكب في القوالب مع إضافة الزُّيوت العطرية أو الألوان حسب الرغبة، وتترك حتى تبرد بشكلٍ كاملٍ ومن ثم إزالتها من القالب ووضع مكعب الشمع في المبخرة العطرية والاستمتاع بالرائحة الجميلة.

نشاط (٦)



شارك الطلاب في ابتكار طرقٍ أخرى لاستخدام بقايا الشمع، واعرضها على معلمك.

نشاط (٧)



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



تطبيقات عامة

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

أ تعتمد موارد الأسرة على إمكانياتها البشرية .

ب يُعد ترشيد استهلاك موارد الأسرة أمراً مكتسباً وليس فطرياً .

ج الإعلان يولّد الرغبة الحقيقية للشراء .

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

ه تعتمد الإعلانات على المصداقية .

و تُعد إطارات السيارات من مستهلكات المنزل .

ز يستعمل فن الديكور باج من الزجاج .

تطبيقات عامة

٢ ما النتائج المترتبة على الآتي :

أ الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج والتعليم المجاني.

ب شراء السلع بكميات كبيرة وعدم استخدام البديل المتوفر.

ج الاستثمار في المشاريع الصغيرة.

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

١. مجلة أطفال

الإعلان عن غسالة ملابس بجميع مواصفاتها .

٢. المذيع

الإعلان بالتفصيل عن تخفيضات بعض الأقمشة .

٣. جريدة يومية

الإعلان عن افتتاح محل تجاري مع بيان موقعه .

٤. لوحة الإعلانات

الإعلان عن إقامة معرض الكتاب لمدة محدودة .

٥. تلفاز

الإعلان عن أدوات مدرسية مناسبة بحيث تبقى سليمةً أطول مدة زمنية ممكنة .

٦. نشرات

بلاغ عن مفقودات إثباتية .

تطبيقات عامة

٤

بالتعاون مع الطلاب في المدرسة صمم إعلاناً عن ندوة حول البيئة.

١٨٧

تطبيقات عامة

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

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





وحدة مهاراتي في الحياة

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.

 Budget	 Marketing	 Marketing
١٥٣	٢	١١١

 Television	 Television	
٤	١	٩٨١

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

أَدْوَنِ إِيْجَابِيَّاتِ تَعْلَمْتُهَا



الوحدة الثالثة



مُجَتَّمِعِي



أَهْدَافُ الْوَحْدَةِ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يَقْتَرِحَ خُطُواتٍ تُسَاعِدُهُ فِي اتّخاذِ القرارِ.
- أَنْ يَبْدِي رأيًّا فِي كِيفِيَّةِ التَّعَامِلِ مَعَ الْمُشَكِّلَاتِ الَّتِي يَصُعبُ حُلُّهَا.
- أَنْ يَكْتُبَ خَطَّةً لِلتَّعَامِلِ السَّلِيمِ مَعَ مُشَاعِرِ الغَضْبِ وَالْخُجْلِ.
- أَنْ يَطْبَّقَ فَنَّ التَّعَامِلِ مَعَ الْآخِرِينَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالْغَضْبِ أَوِ الْخُجْلِ.





التعامل مع المشكلات الاجتماعية

مجتمعي



يتعرّض أفراد المجتمع لمواقف كثيرةٍ و مختلفةٍ في حياتهم، بعضها تؤثر فيهم وتسبّب لهم انفعالات مختلفةً كمشاعر الغضب والخجل، عندها يحتاجون إلى تطبيق خطوات التفكير العلمي السليم لاتخاذ القرارات المناسبة ليُسهموا في تحقيق "مجتمع حيويٌ يعيش أفراده وفق المبادئ الإسلامية ومنهج الوسطية والاعتدال معتزّين بهويتهم الوطنية وفخورين بتراثهم الثقافي العريق في بيئه إيجابية وجاذبة".

المفاهيم الرئيسية

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

أولاً: اتخاذ القرار:

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة مجتمعي، أتعرّف خلالها على بعض أنواع المشكلات الاجتماعية وكيفية التعامل معها، ومن الممكن أن تنفذ هذا معًا أسرة واحدة، مع وافر الحب.

ابنُكم / ابنتُكم

نشاطات أسرية استهلاكي منزلي:

بدرٌ فتى هادئ يتردد كثيراً عند اتخاذ قراراته، أراد أن يدعم ثقته بنفسه ويحسن مهاراته في اتخاذ القرارات.

عزيزي الأَب / عزيزتي الأم: ساعدنا ابنَكُمَا على اقتراح حلولٍ فعَالَةٍ لمعالجة هذه المشكلة لدى بدر.



نشاط (١)

لَخُصِّ المُعْلَمَاتِ الْوَارِدَةَ فِي الْمُخْطَطِ التَّنْظِيمِيِّ الَّتِي لِلْتَّوْصِلِ إِلَى مَعْنَى كَلْمَةِ قَرَارٍ.

الإِرَادَةُ المُحدَّدةُ لصَانِعِ الْقَرَارِ
بِشَأنِ مَا يَجُبُ فَعَلُهُ لِلْتَّوْصِلِ
لِوَضْعٍ مُعَيْنٍ.

مَا يُصْمَمُ عَلَيْهِ الْإِنْسَانُ
بَعْدَ التَّفْكِيرِ فِي الرَّأْيِ.

اخْتِيَارُ أَفْضَلِ مَا يَنْبَغِي
عَمَلُهُ، كَيْفَ وَأَيْنَ وَمَتَى؟



خطواتُ الْاخْتِيَارِ وَاتْخَادِ الْقَرَارِ السَّلِيمِ:

١ التَّفْكِيرُ فِي الْخِيَاراتِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ تُسْتَخَدَمَ فِي تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ الْمُطلُوبَةِ.

٢ الْمَقَارِنَةُ بَيْنَ مَمْيَزَاتِ الْخِيَاراتِ الْمُعْرَوَضَةِ وَالْمُفَاضَلَةِ بَيْنَهَا.

٣ اتْخَادُ الْقَرَارِ الْمُنَاسِبِ بِنَاءً عَلَى الْمَقَارِنَةِ السَّابِقَةِ.



العوامل التي تُساعدُ على اتخاذِ القرارِ السليم:

٣

التأنّي
وعدم التسرّع.

٢

معرفةُ
الإمكاناتِ المتوافرة.

١

القدرةُ على
التخيلِ والتفكيرِ والاستنتاج.

ما يجبُ مراعاتهُ عندَ اتخاذِ القرار:

أن يكونَ صحيًّا وآمنًا.

أن يكونَ قانونيًّا وسموحاً به في المدرسة.

أن يكونَ مقبولاً لدى الأبوين.

ألا يتعارضَ معَ احترامِ الذاتِ والآخرين.



سُرْسِخُ القيمِ الإيجابيةِ في شخصياتِ أبنائنا عن طريقِ المنظومةِ التعليميةِ والتربويةِ بجميعِ
مكوناتِها.

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، مراعياً الأمور الواجب مراعاتها عند اتخاذ القرار؟



خطوات نحو الحل

الحل

مواقف حيوية

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



الهيئة العامة للترفيه
General Entertainment Authority

بعد نجاح الأبناء في دراستهم واقتراب 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 ليقضوا فيها إجازة ممتعة في مكان آمن ينتقلون ما بين أماكنها الدينية والتاريخية.



كانَ الرسُولُ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّمَ يَسْتَشِيرُ وَيَسْتَخِيرُ قَبْلَ اتِّخَادِ الْقَرْأَرِ، هَلْ تَعْرِفُ دُعَاءَ الْاسْتِخَارَةِ؟ ذَكَرَ بِهِ مَجْمُوعَتِكَ بِالصَّفَّ.

عِنْدَمَا يُطْرُحُ عَلَيْنَا سُؤَالٌ لَهُ عَدْدٌ إِجَابَاتٍ نَجُدُ أَنفُسَنَا فِي مَوْقِفٍ يَتَطَلَّبُ الْاِخْتِيَارَ وَاتِّخَادَ الْقَرْأَرِ، أَمَّا إِذَا كَانَ السُّؤَالُ لَهُ إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ صَحِيحةٌ فَلَا يَحْتَاجُ الْمَوْقِفُ إِلَى اتِّخَادِ قَرْأَرٍ.

نشاط (٣)

اقْتُرِنْ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ أَمْثَلًا عَلَى أَسْئِلَةٍ كُلُّ مِنْهَا لَهُ إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ فَقْطُ، وَاعْرِضْهَا أَمَامَ باقِي الْمَجْمُوعَاتِ فِي الصَّفَّ.



نشاط (٤)

أُذْكُرْ قَرَارًا اتَّخَذْتُهُ فِي حَيَاتِكَ. مَا مَدْى صَحَّةِ قَرَارِكَ فِي ضَوْءِ الْمَعْلُومَاتِ السَّابِقَةِ؟



أساليب غير فعالة في اتخاذ القرار:

لتمكّن من تحديد المشكلة ووصل إلى جذورها اطرح خمسة أسئلة تبدأ بـ لماذا. وأحرص أن تكون إجاباتك ضمن قدراتك حتى لا تسد باب الحلول على نفسك.

- ٣ تأجيل اتخاذ القرار.
- ٢ اتخاذ القرار دون تفكير.
- ١ عدم تحديد المشكلة.

أسرتي العزيزة



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

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

فواز: ربما لانشغالني بالجهاز اللوحي، ولماذا أنشغل بجهازي اللوحي؟

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



يجب أن أسأل نفسي
لماذا؟

فواز: لأن الوقت في يومي غير منظم. الآن فهمت سبب المشكلة. لماذا لا أضع خطة لتوزيع أوقاتي بين المهام الأساسية والواجبات المدرسية واللعب وممارسة الهوايات؟

فواز: الآن سأتخذ قراري وأحرص على تطبيقه؛ لأنّمكّن من حل المشكلة بمشيئة الله.

نشاط (٥)

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



□ ثانياً: التعامل مع مشاعر الغضب والخجل:

أ) الغضب:

عندما نغضبُ تتسرّع ضرباتُ القلب وقد نفقد الشهية للطعام أو نسرفُ في تناوله، ويبدو ذلك بوضوح في تعابير الوجه ولغة الجسد، وكظمُ الغيظ من القيم السمحاء في ديننا الإسلامي الذي يأمرنا نحن المسلمين بالتسامح والتعايش مع الآخرين برفق، لذا يجب أن نتعلمَ كيف نتعامل مع هذه المشاعر بالطريقة الصحيحة لنحافظ على صحتنا، ونتجنب أموراً لا تحمد عقباها ونعيش سعداء في حياتنا.

كيف نتخلص من الشعور بالغضب؟





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



«عن سليمان بن صرد رضي الله عنه أنَّ رسولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «إِنِّي لَا أَعْلَمُ كَلْمَةً لَوْ قَالَهَا الظَّهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ»^(١).»

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

هل تُوافق ليلى على تصرفها؟

هل ترى أن عليها نصح زميلتها بعدم الاستهزاء بخلق الله؟

هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تُغيرها اهتماماً؟



نشاط (٦)



عَدْد مخاطر الغضب بوصفه سلوكاً غير مرغوب فيه، موضحاً آثاره السلبية
عليك وعلى الآخرين، مع ذكر دليل النهي عنه من السُّنَّة النَّبُوَيَّة؟

.....

.....

.....

نشاط (٧)



شارك مجھوتك بتمثيل حالات الفرح والبكاء والغضب، ثم لاحظ تعابير وجهك ووجوه الطلاب في كل حالة، واختر أفضلاها واحرص على أن يكون سلوكاً في حياتك.



الخجل: ب

هوَ مَا يَعْتَرِي الإِنْسَانَ مِنَ الْإِحْسَاسِ بِالْحَرَجِ وَالنُّقْصَنِ أَوْ مِنْ شَعُورِ الْأَلِيمِ صَادِرٍ عَنِ الشَّعُورِ بِالذَّنْبِ لِخَطَاً ارْتَكَبَهُ.



الخطواتُ التي تساعِدُ في التخفيفِ مِن الشعورِ بالخجل :

١

المبادرةُ بالتحيةِ
والحديثِ،
 والاستماعُ إلى
المتحدثِ.

٢

محاولةُ طرحِ الأسئلةِ
على المتكلّم حولَ
حديثه؛ لأنَّها طريقةٌ
جيِّدةٌ للدخولِ في
النقاشِ.

٣

الاشتراكُ في الأنشطةِ
المدرسية؛ لاعتِيادِ
الحديثِ بِطلاقةٍ.

أُسْرَتِي العَزِيزَةُ



عَزِيزِيَّ الْأَبَ / عَزِيزِيَّ الْأُمَّ: ناقِشا ابنَكُمَا في موقفٍ شعرَ فيه بالخجل، وأرشِداهُ لكيفيةِ
تَلَافِي ذلكَ مُستقبلاً.



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارات غير الصحيحة فيما يأتي:

- () إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج إلى اتخاذ قرار. ■
- () قدرة الفرد على التخييل تساعد على اتخاذ قرار سليم. ■
- () معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ القرار السليم. ■
- () تعرق اليدين من أعراض الغضب. ■

٢ اقترح أفكاراً تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل.

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

- () كم يبلغ عمرك الآن؟ ■
- () كيف تقضي وقت فراغك؟ ■
- () كم عدد الطلاب في صفك؟ ■
- () ما الأطعمة التي يمكن أخذها في نزهة بريّة؟ ■

٤

ابحث في مكتبة المدرسة عن قصة، ثم حدد المشكلة فيها، واطرح حلولاً مناسبة لها، وناقش مع معلمك النتائج المتوقعة من هذه الحلول للوصول إلى قرار مناسب لها.

٥

أكمل الفراغات الآتية:

١

الخطوات المتبعة قبل اتخاذ القرار:



ب

العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم:



٦

اتبِعْ هُدِيَ الرَّسُولَ ﷺ فِي السُّيُطَرَةِ عَلَى مَشَايِرَكَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالْغَضَبِ، فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ»^(١).

أَجِرِ الْعَمَلِيَاتِ الرِّياضِيَّةِ وَضَعِ الْكَلْمَةَ النَّاتِجَةَ فِي الْفَرَاغِ حَتَّى تَعْرُفَ الْكَلْمَةَ النَّاقِصَةَ.

ع = ٤

ب = ٧

ص = ٦

ل = ٥

ر = ٣

ه = ٢

ا = ١

الحرف المقابل للنتيجة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الحلُّ الرِّياضِي

$$= ٢٨ - ٢٥$$

$$= ٧٨ - ٧٩$$

$$= ١٧٢ - ١٧٧$$

$$= ٩٨ - ١٠٤$$

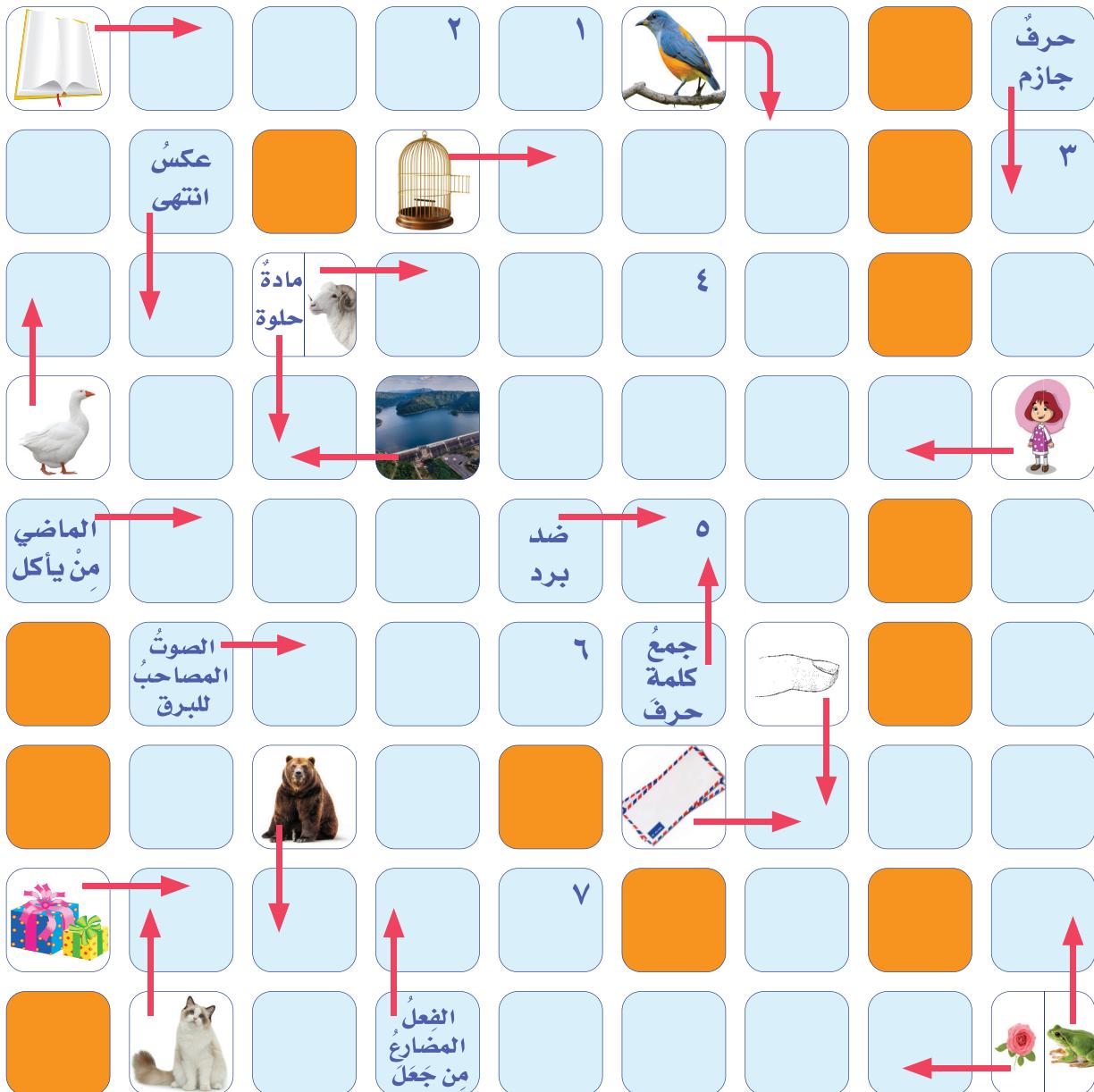
$$= ٨٩ - ٩٢$$

$$= ٧٧ - ٨١$$

$$= ١٨٩ - ١٩١$$

الكلمة النَّاتِجَةُ:

ضع أسماء الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسلهم.



ثم اجمع أحروف المربعات المُرقمَة حتى تصل إلى الكلمة الناقصة في الجملة الآتية:
إن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هي الشعور والانعزal عن المجتمع.

وحدة مجتمعي



أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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





Friendly

ودود



Shy

خجول

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



أَدْوَنِ إِيجَابِيَّاتِ تَعْلِمُهَا



الوحدة الرابعة



خدائي



أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلِّم في نهاية الوحدة:

- أن يوضح فوائد الشاي وأضراره.
- أن يوضح الطريقة الصحيحة في إعداد الشاي.
- أن يحضر الشاي بطرق مختلفة.
- أن يوضح مفهوم التغذية السليمة.
- أن يميز بين العناصر الغذائية وفقاً لوظائفها داخل الجسم.
- أن يكون وجبات غذائية صحية 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.



الشَّاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم،
وهو يُنعشُ الإنسانَ ويرويه ويدفئه في
الشتاء، ويُقدمُ للضيوف رمزاً للحفاوة،
وهي نباتٌ دائمٌ الحُضرة تكثر زراعته في
الصين واليابان وسيلان والهند.

المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

فوائد الشَّاي:



يفيد شُربُ الشَّاي في حالاتِ تصلبِ الشَّرايينِ، كما يفيدُ مع التَّغذية في
علاجِ بعضِ حالاتِ المَغصِ والإسهالِ ويمنعُ الجفاف، ويحمي الفمَ منِ
الجراثيمِ والروائحِ الكريهةِ إذا شُربَ دونَ سُكرٍ.

أنواع الشَّاي:

الشَّاي الأخضرُ



الشَّاي الأسودُ



طريقة تعبئة الشّاي

معبأً بأكياس كبيرة من القصدير.



معبأً بأكياس صغيرة من الورق.



حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشّاي ونكهته لا بد أن يُحفظ بعيداً عن الروائح القوية النفاذة والضوء والحرارة والرطوبة في إناءٍ مُحكم الغلق.

عمل الشّاي:

المقادير:

ملعقة صغيرة من الشّاي.

كوب ماء.

سُكّر حسب الرغبة.



الطريقة:



١ يُوضع الماء على النار حتى يغلي.

٢ يُوضع الشاي (الورق أو الأكياس) في إبريق ثم يُصب عليه الماء المغلي.

٣ يُترك من ٥-٣ دقائق حتى يكتسب النكهة الجيدة واللون الأحمر النحاسي الشفاف.

٤ يقدم ساخناً ومعه السكر.

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

٦ يمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل:



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 تكسبه مذاقاً مميزاً.

الشاي المثلج:



يفضل بعض الأشخاص شرب الشاي مثلجاً ولكنه لا يصل إلى جودة الشاي الساخن، اقترح طريقة لإعداده.

نشاط (١)

يُفضل بعض الأشخاص شرب الشاي مع الحليب، ما مدى صحة هذا التصرُّف؟ دعْم إجابتك بالأدلة.



نشاط (٢)

إذا سكبت ماءً بارداً على كيس شاي في كوب، ماذا تتوقع أن يحدث؟ دون توقعاتك في الجدول أدناه ثم نفذ التجربة عملياً مع مجموعةِك، ودون ملاحظاتك في (ما يحدث) ثم اعرض النتائج أمام طلاب الفصل.



ما يُحدث	ما أتوقع
.....
.....
.....
.....





نشاط (٣)

يُعد الشاي من المشروبات المنبهة للجهاز العصبي لاحتوائه على نسبة من مادة الكافيين، لذا لا بد للفرد من مراعاة الاعتدال في تناول الشاي ليحافظ على صحته.

دون النتائج المتوقعة للأسباب في المُنظم التخطيطي الآتي، وناقِشُها مع معلمك ومجموعتك، ثم اُنْشِرِ الإرشادات التوعوية حول الشاي في إحدى وسائل التواصل الاجتماعي للمدرسة:



النتيجة

السبب

شرب الشاي في المساء

النتيجة

السبب

شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة

التجديد والابتكار في عمل الشاي وغيره من الأطعمة والمشروبات يُؤهل لخوض مجالات الاستثمار ويسهم في تحقيق الهدف الإستراتيجي للرؤية (دعم المنتجات الناشئة والصغيرة والمتوسطة والأسر المنتجة).

نشاط (٤)

هناك بعض الإضافات الطبيعية تجعل الشاي اليومي أكثر فائدة لصحتك، أذكر أكبر قدر منها مع إيضاح فوائد كل مكون.





التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ

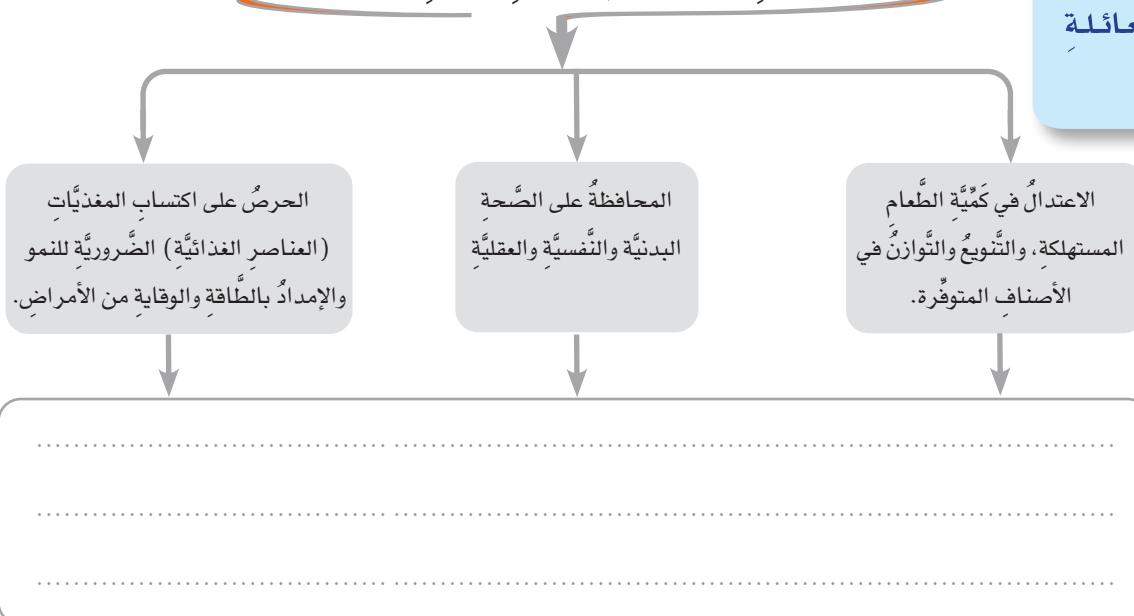
الغذائي

المضاهيم الرئيسية

- التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ
- الأَغْذِيَةُ الْعُضُوَيَّةُ

الغذاء هو مادة تجمع بين اللذة وال الحاجة، فهو يرضي مختلف الأدواء ويؤمّن حاجة الجسم للنمو والتَّجدد. وللوجبات الأساسية دور في تنظيم نمط حياتنا اليومي، واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء.

مستفيداً من المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي وُضُحَّ مفهوم (التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ).



(١) سورة الأعراف آية ٢١.

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك ومستعيناً بمصادر التعلم ومعلوماتك في الصحف الدراسية السابقة، اكتب كل عنصر أو مجموعة في المكان المناسب على (النَّخْلَةُ الْفَدَائِيَّةُ الصَّحِيَّةُ)، ثم برر لم تم وضع كل نوع في هذا الجزء من النَّخْلَة؟





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 فيزيده حجمها وتعطي بذلك إحساساً بالشبع. والبعض الآخر يسهل 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:



موعد تناول الوجبة	الأصناف المناسبة	الوجبة
	وجبة الإفطار
	وجبة خفيفة
	وجبة الغداء
	وجبة خفيفة
	وجبة العشاء

قالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلَثٌ لطَعَامِهِ، وَثُلَثٌ لشَرَابِهِ، وَثُلَثٌ لِنَفْسِهِ»^(١).



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

صنف العادات الغذائية الصائبة والخاطئة في الجدول، مع إيضاح النتيجة المتوقعة عند الاستمرار على مزاولتها:

العاده الغذائيه	صائبه	خطأه	النتيجه المتوقعة
عدم الحرص على تناول وجبة الإفطار.		
تناول الأطعمة غير الصحيه بين الوجبات الرئيسية.		
قراءة المعلومات الغذائية المدونة على عبوات الأطعمة.		
تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز.		
عدم الحرص على تناول الخضروات والفواكه.		

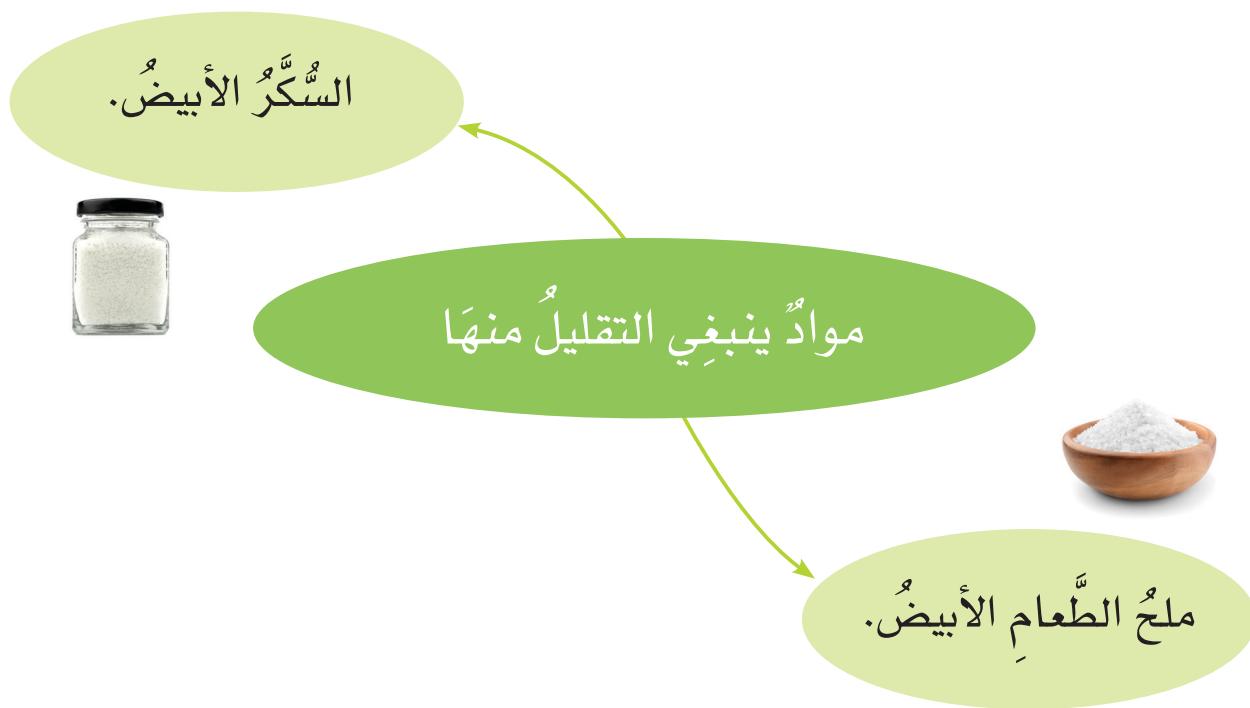
(١) صحيح الجامع ٥٦٧٤

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؟



.....
.....



نشاط (٤)

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



التعامل مع الطعام بين إفراط وتفريط:

إن التعامل مع الطعام قد يولد أنواعاً من السلوكيات وتشمل:

- ١ الشّرّاهة والإفراط في تناول الطعام.
- ٢ (فقدان الشّهية 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 والسلmons
والذرة الدجاج البيض 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 تحرقها منها؟ النشاط البدني يساعدك في حرق السعرات الحرارية الزائدة.

نشاط (٥)

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



»» 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، تمّت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية، كالمبيدات والسماد الكيميائي. وتشمل أيضًا تربية المواشي والدواجن وفق الطرق التقليدية (علف طبيعي خالٍ من الهرمون والمضادات الحيوية) فينتج عن ذلك لحوم، وألبان، وأجبان، وبivity عضوي.



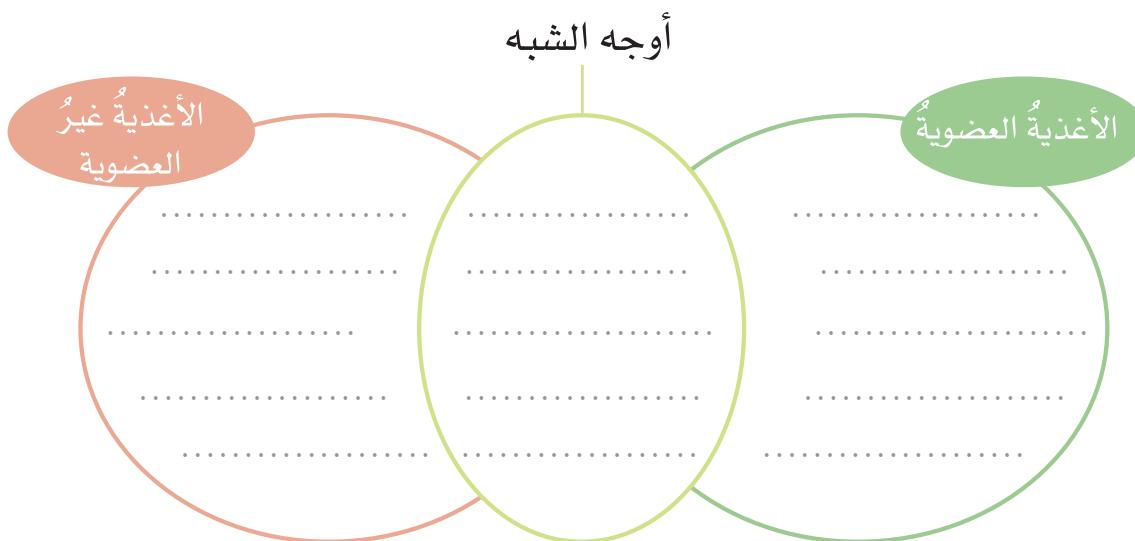


ابحث عن جملة "مصنوع من مكونات عضوية بنسبة X%" على ملصق البطاقة الإرشادية المرفقة مع الأغذية.

نشاط (٦)



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



الصناعة الزراعية هي المواد المعادلة وراثياً (جينياً)، وهي بدورها تغيير تركيبتها 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

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير

الصحيحة:



أ يُفيد الشّاي مع النّعاع في بعض حالات المغص والإسهال.

ب ينبغي الإكثار من شرب الشّاي؛ لأنّه مهدّئ.

علل ما يأتي:

أ حفظ الشّاي في إناء محكم الغلق.

ب عدم شرب الشّاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

املا الفراغات الآتية:

أ الشّاي يعيش الإنسان ويرويه في الشّتاء.

ب شرب الشّاي يمنع الجفاف ويحمي الفم

ج مِنْ أنواع الشّاي و



تطبيقات عامة

أجب عن السؤال الآتي: ٤

كيف تعرف أن تغذيةك سليمة؟

علل ما يأتي: ٥

أ تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً.

ب تطبق الهيئة العامة للزكاة والدخل ضريبة ٥٪ على المشروبات المحلاة في المملكة العربية السعودية.

ج "الهيئة العامة للفضاء والدواء" تلزم المطاعم والمطاحن في المملكة العربية السعودية بعرض السعرات الحرارية على الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها.

تطبيقات عامة

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

٧ من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر عادةً غذائيةً خاطئةً، ثم اذكر البديل المقترن لها.

البديل المناسب

العادة الغذائية الخاطئة

تطبيقات عامة

قدم الحلول المناسبة للمشكلات الآتية:



أ **الزيادة السريعة في وزنك.**

ب **أحد أفراد أسرتك مصاب بفقد الشهية.**



وحدة غذائي



أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



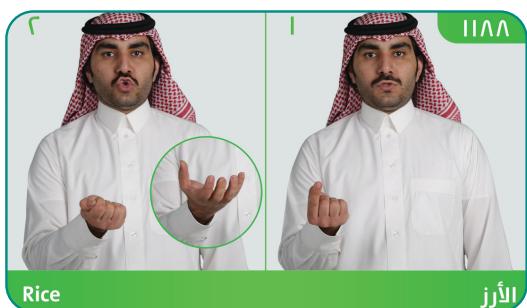
Potato

البطاطا



Carrot

الجزر



Rice

الأرز



إبريق



Tea

الشاي



Cup

كوب

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

٢٠٠

