

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ٢٠٢٥ - ١٤٤٧

المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - غير مجزأ.

المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

٢١٠ ص ؛ ٢١٠ ٥ X ٢١٠ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦ / ١٦٧١٢

ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٨٥٣٣ - ١٥ - 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 بالتربيـة والـتعلـيم: يـسعدـنـا تـواصـلـكـمـ؛ لـتطـوـيرـ الـكتـابـ المـدرـسيـ، وـمـقـرـحـاتـكـمـ محلـ اـهـتمـامـنـاـ.



fb.ien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة



الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية 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 ويهاور ويعبر 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 متزنة، واثقاً بنفسه، محبّاً لوطنه، يتصرف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحيحة السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته ومجتمعه.

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

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

مفاتيح الكتاب

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

رؤية السعودية (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحضي الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيَا نتعلُّم لغة الإشارة.



الجزء الأول

من المقرر



الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
٨	دليل الأسرة	
١١	العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)	صحتي وسلامتي
١٧	التعامل مع الأدوية	
٢٩	كيف تذاكر؟	مهاراتي في الحياة
٣٧	كيف تجيب عن أسئلة الاختبار؟	
٥١	المسكن الصحي	مسكني
٦٩	آداب التعامل خارج المنزل	مجتمعي
٨٩	العناصر الغذائية	غذائي
٩٨	البيض	





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام :

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا ومفيدًا لكم، ولأنّكم 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 المتعلّم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاطٌ يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تفديذه. كما ضمن ملحقاً في نهاية كل وحدة مفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بمحصيل مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

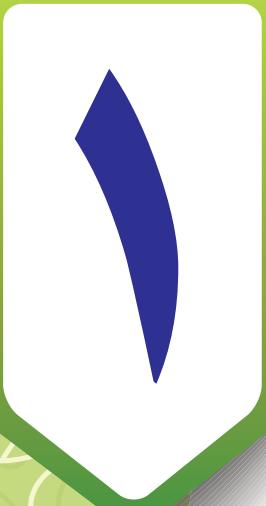
فهرسٌ تضمن أنشطةٌ خاصةٌ بـإشراف الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحّي وسلامتي	تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة	١١
	نشاطٌ أسريٌ	١٥
	نشاطٌ أسريٌ ختاميٌ	١٦
	هيّا نتعلم لغة الإشارة	٢٤
الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة	هيّا نتعلم لغة الإشارة	٤٧
	هيّا نتعلم لغة الإشارة	٦٥
الوحدة الرابعة / مجتمعي	تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة	٦٩
	نشاطٌ أسريٌ	٧٦
	نشاطٌ ختاميٌ	٨٢
	هيّا نتعلم لغة الإشارة	٨٥
الوحدة الخامسة / غذائي	هيّا نتعلم لغة الإشارة	١٠٩



الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي



صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

يُتوقعُ من الطَّالبِ فيِ نهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أنْ يَسْتَخْدِمْ مَقِيَاسَ الْحَرَارَةِ بِدِقَّةٍ.
- أنْ يَقْدِمْ مَقْتَرَحًا لِخَفْضِ حَرَارَةِ الْجَسْمِ الْمَرْتَفَعِ.
- أنْ يَطْبَقَ طَرِيقَةَ قِيَاسِ النَّبْضِ.
- أنْ يُبَدِّيَ رَأْيَهُ فِي أَخْطَارِ تَنَاهُولِ الدَّوَاءِ دُونَ اسْتَشَارَةِ الطَّبِيبِ.
- أنْ يَقْرَأَ النَّشْرَةَ وَتَارِيخَ صَلَاحِيَّةِ الأَدْوِيَةِ الْمُعْرُوِّضَةِ أَمَامَهُ بِدِقَّةٍ.
- أنْ يَقْتَرَحَ طَرَائِقَ صَحِيَّةَ لِحَفْظِ الأَدْوِيَةِ.





العلامات الحيوية في الجسم

(درجة الحرارة - النبض)

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرّف فيه العلامات الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. أبنكم / ابنتكم

نشاط : من خلال القصة السابقة ساعد ابنك على الإجابة عن الأسئلة الآتية :
برأيك كيف تساعد الموجة الطبلية الطالبة ابتسام؟

ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

عدد بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسغ
- ميزان الحرارة

لاحظت الموجة الطبلية أثناء الفسحة أن ابتسام لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم تتناول وجبة الفطور فعادتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت بقياس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.



● قياس درجة حرارة الجسم :

هناكَ عدُّة أنواعٍ لِمِقَايِيسِ الْحَرَارَةِ وَكُلُّ نُوْعٍ يَقِيِّسُ دَرْجَةَ الْحَرَارَةِ مِنْ مَكَانٍ مُخَصِّصٍ لَهُ، مِنْهَا:



- مِقَايِسُ الْحَرَارَةِ الْزَّئْبِقِيُّ.
- مِقَايِسُ الْحَرَارَةِ ذُو السَّائِلِ الْبَلُورِيِّ.
- مِقَايِسُ الْحَرَارَةِ الْإِلْكْتْرُوْنِيِّ.

يمكُنُ قياسُ درجةِ حرارةِ الجَسْمِ مِنْ أَحَدِ المَوَاضِعِ الْآتِيَّةِ:

المُسْتَقِيمِ

الْإِبْطِ

.....

.....

.....

نشاطٌ (١)

بِالْتَّعَاوِنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكِ اذْكُرْ اسْمَ مُخْتَرِعِ مِقَايِسِ الْحَرَارَةِ.



نشاطٌ (٢)



عِنْدَمَا تَحَاوُلُ التَّعْدِيلَ عَلَى مِقَايِسِ الْحَرَارَةِ بِفَكْرَةٍ جَدِيدَةٍ، أَينَ تَحْفَظُ فَكْرَتَكَ؟



معلومات إضافية



تُبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن جاوزت ذلك فهي مرتفعة.

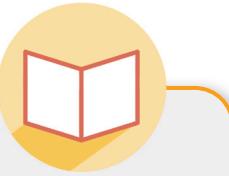
طريقة خفض حرارة الجسم:

- إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات - لا سمح الله - لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي:
 1. تخفيف الملابس.
 2. الاستحمام، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «الحمى من فيح جهنم فأطفئوها بالماء» ^(١).
 3. تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
 4. استخدام كمادات الماء (العادي).
 5. الإكثار من شرب السوائل.
 6. الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.

نشاط (٣)

صل مقاييس الحرارة بمواقع استعمالها.





- **مقياس الحرارة** : هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان ، أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح ، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس .

نشاط (٤)

لَمْ لَا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم ؟



النَّبْضُ هُوَ :

ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب ، ويسدلُّ بها على حالة الجسم من صحة أو مرض .



استمع لنبض قلبي .

قياس النَّبْضِ :

إنَّ عَدَ النَّبْضِ مهارة بسيطة يمكن تعلُّمها والتدريب عليها ، فلو ضغطت إصبعيك السبابية والوسطى على رُسْغك من باطن اليد فسوف تشعر بنبض الشريان الرُّسْغِيِّ بوضوح ، وإنَّ انتظام النَّبْض دليل على الصحة ، واضطرابه مُشِيرٌ للمرض .



نشاطٌ منزليٌّ (أُسْرِي) استهلاكيٌّ

فواز: سارة، هل تعرفي سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم

في عمر عشر سنوات؟

سارة: لا، لا أعرف.

فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠).

نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.

سارة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أخ صديقي؛ فهو يعمل طبيباً في مدينة الملك فهد الطبية بالرياض.

سارة: معلومة مفيدة، أشكُرُهُ عليها.

نشاطٌ (٥)

عدد نبض زميلك الذي بجوارك بالطريقة الموضحة سابقاً.

المعلومة الإثرائية

أصدرت وزارة الصحة تطبيق (صحتي) وهو تطبيق خاص بتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويتتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية ومنها المؤشرات الحيوية والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي.

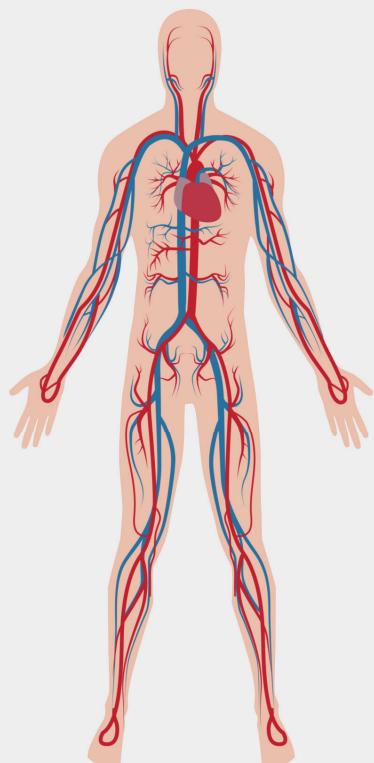
نشاطٌ (٦)

لَمْ يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟
وضح إجابتك.

نشاطٌ منزليٌّ (أُسْرِيٌّ ختاميٌّ)



ساعد ابنك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.





التعامل مع الأدوية

صحي
وسلامتي

قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ما أنزل الله عز وجل من داء إلا أنزل معه شفاء » .^(١)

● من تعليمات استعمال الدواء :

- ١ سم بالله عند شرب الدواء.
- ٢ تجنب تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يغير مكوناته.
- ٣ إن كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبر الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب.
- ٤ لا تكسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك.
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة.
- ٦ رج الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغ أنفك من الإفرازات ثم اجعل رأسك مائلاً للخلف مع بقاء جسمك منتصباً، ثم ضع القطرات في كل فتحة من الأنف وابق على وضعك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الفم.
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسل يديك جيداً.
- ٩ اتبع الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن.



ولمعرفة المزيد حول أنواع قطرات ومكوناتها
يمكنك زيارة موقع الهيئة العامة للغذاء والدواء.



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

نشاط (١)

ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تتناول عادةً لخفض درجة حرارة الجسم ، مستعيناً بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة) .



السبب والنتيجة

١. تناول دواء خافض للحرارة دون استشارة الطبيب.

٢. تناول دواء خافض للحرارة باستشارة الطبيب.

المعلومة الإثرائية



التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم تجب معالجتها فوراً ، لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة.



تناولُ الدواءِ دونَ الحاجةِ إليهِ :

إنَّ بعضَ الأمراضِ لا تحتاجُ إلى دواءٍ كالزَّكامِ، وإنما يكفيُ :

أنْ تتناولَ الطعامَ المفيدَ.



أنْ تُكثِرَ منْ شربِ السوائلِ.



أنْ تأخذَ قسطًا وافِيًّا منِ الراحةِ.



تناولُ أدويةِ الآخرينِ :

منَ الأخطاءِ الشائعةِ بينَ النَّاسِ تناولُ الأدويةِ بناءً على نصيحةِ الأقاربِ أو الأصدقاءِ أو الجيرانِ دونَ استشارةِ الطبيبِ، ومثلُ هذهِ الأخطارِ قد تُلحقُ بالجسمَ أضرارًا كبيرةً؛ لأنَّ التَّشابُهَ في أمراضِ المرضِ بينَ شخصينِ لا يعني ملاءمةَ الدواءِ لِكُلِّيَّهما في كميَّتهِ و مدَّتهِ و عددِ مراتِ استخدَامِهِ.

أخطارُ الأدويةِ :

الدواءُ مُنْتَجٌ لهُ تأثيرٌ على صحتِكِ، وتناولُهُ بطريقةٍ خاطئةٍ ومخالفةٍ للتعليماتِ يعرِّضُ صحتَكِ للخطرِ.

● منَ أخطارِ الأدويةِ: التَّسمُّمُ

معلوماتٌ إضافيةٌ



ضرورةُ التَّأكِيدِ منْ سببِ الإِصابةِ بالزَّكامِ؛
فَقدْ يكونُ مؤشِّرًا للإِصابةِ بفَايِرُوسِ كُورُونَا.

خصصتْ وزارةُ الصحةِ رقمَ الهاتفِ

المُجانيِّ (٩٣٧) لخدمةِ المُواطنِ

بتقديمِ الاستشاراتِ الطَّبِيعيَّةِ منْ قِبَلِ
مجموَّعةٍ منَ الأطْبَاءِ المتَّخصصِينَ.



ولمعرفةِ المُزيدِ حولَ هَذِهِ الخدمةِ

يُمْكِنُكَ زِيَارَةُ موقعِ وزارَةِ الصَّحةِ.



نشاط (٢)

كلّما زيدتْ جرعةُ الدواءِ عجلَ ذلكَ في شفاءِ المريضِ. مارأيكِ في هذهِ العبارةِ؟



معلومات إضافية

يجبُ عدمُ تغييرِ جرعةِ الدواءِ، أو التوقُّفُ عنْ تناولِه دونَ استشارةِ الطبيبِ.



نشاط (٣)

أُصيبَ الطفُلُ خالدُ ذاتَ يوم برشحٍ بسيطٍ ، فحملتهُ أمُهُ إلى الطبيبةِ في المركِزِ الصحيِّ القريبِ منِ المنزلِ ، وبعدَ أنْ فحصَتْهُ الطبيبةُ طمأنَتْ أمَ خالدَ قائلةً: لا تقلقي ، سُيُشفي طفُلكَ - بِإذنِ اللهِ - خلالَ أيامٍ ، إذا نالَ قسطاً منِ الراحةِ وتناولَ طعاماً صحيحاً ، والكثيرُ منِ السوائلِ ، وهو لا يحتاجُ إلى تناولِ أيِّ دواءٍ ، لكنَ الأمَّ لمْ تقنعْ بكلامِ الطبيبةِ ، وذهبَتْ بطفُلها خالدَ إلى مداوِي بالأعشابِ يدَعُى معرفةُ الطِّبِّ ، فركَبَ لهُ دواءً منِ مكوناتِ مجهولةِ المصدرِ ، وطلَبَ مُقابلَةِ مبلغًا كبيرًا منِ المالِ ، انصرفَتْ أمُ خالدٍ بطفُلها وقَدَّمتْ لهُ هذا الدِّواءَ فورَ وصولِها إلى المنزلِ ، لتفاجأَ بتدُّهورِ حالةِ خالدٍ ، حيثُ ارتفعتْ درجةُ حرارَتِهِ ، وأُصيبَ بنزلةٍ معويةٍ حادَّةً . اكتشفَ التَّصرُّفُ الخاطئُ الذي قامَتْ بهُ أمُ خالدٍ ، ثمَّ قَدِّمَ لها النَّصيحةُ المناسبةَ .





تختلف طائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتعد الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحمل لظروف البيئة الحبيطة، ولكن يفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة. وكثيراً ما يبلغ الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيدة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط (٤)



بالتعاون مع مجتمعك، أجب عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة مدة طويلة دون أن يتلف؟
فسر إجابتك.



- كيف تتصرف إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

معلومات إضافية



- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ميّز العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثم صّحِّحِ غيرَ الصحيح منها:

ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض.

تحفظ الأدوية في مكانٍ حارٍ.

يجب تناول الدواء حسب نصائح الآخرين.

ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن.

يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين.

يجب التأكد من أنَّ كُلَّ دواء يحتوي في علبةٍ ورقةٍ إرشادٍ وتعليماتٍ.

تحفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية:

تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية.

عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج.



٣ أكمل الفراغات الآتية:

..... يزداد إذا كنت مريضا ولم أتناول الدواء

..... أضع إذا ارتفعت حراري

..... يدل على اضطراب النبض





وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا قادرٌ - ب توفيقِ الله - على إتقانِها بكماءةٍ عاليةٍ.



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





٦٢

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



أدون إيجابيات تعلمها



الوحدة الثانية



مهاراتي في الحياة

كيف تُجيب
عن أسئلة
الاختبار؟

كيف تذاكر؟

ما الأسلوب الذي تتبعه في
الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

بأي سؤال تبدأ إجابتك؟

كيف تتصرف عند
قراءة سؤال؟

المكان المناسب للمذاكرة
أفضل الأوقات للمذاكرة
الطريقة الصحيحة للمذاكرة
الاختبارات الدولية

مهاراتي في الحياة

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يختار أفضل مكان للمذاكرة.
- أن يستخلص الأخطاء التي يقع فيها بعضهم أثناء المذاكرة.
- أن يكتشف الطريقة الصحيحة للمذاكرة.
- أن يضع خطة يتبعها عند الإجابة عن أسئلة الاختبار.
- أن يقترح أسلوبًا لحل مشكلة الإجابة عن السؤال الصعب في الاختبار.





كيف تذاكر؟

مهاراتي
في الحياة

نشاط (١)



نورة و منى طالبتان
مُهَدَّبتان و مجتهدتان
في دراستهما،



لاحظت منى تدني درجات صديقتها نورة في مستواها الشهري رغم حرصها الشديد على التفوق و مداومتها على المذاكرة، وهذا ما جعل منى ترشدها إلى الطريقة الصحيحة. ما المقترنات التي قدمتها منى لمساعدة نورة على المذاكرة بالطريقة الصحيحة؟



المفاهيم الرئيسية

- الاسترخاء.
- التركيز.

طريق المذاكرة مختلفة، وكل منا طريقة تناسبه عند المذاكرة؛ عليك أن تحاول اكتشاف الطريقة التي تناسبك وتلتزم بها دائمًا؛ حتى تعود عليك بالنفع والفائدة في تحصيلك العلمي.



المكان المناسب للمذاكرة

إذا أردت - عزيزي - أن تذاكر فاختِرِ المكان الملائم للمذاكرة؛ لأنَّ ذلك يساعدُ على التركيزِ والاداءِ الأفضل.

الشروطُ الواجبُ توفرُها في مكانِ المذاكرة:

١ أن يكونَ هادئاً ليساعدَ على التركيز.



٢ أن تكونَ جيدةً مناسبةً للمذاكرة.



٣ تتوفرَ أدواتُ الاستذكارِ، مثلُ:



٤ تتوفرَ أدواتُ الاستذكارِ، مثلُ:



أن تكونَ جيدةً.

الأوقاتُ المناسبةُ للمذاكرة

من العواملِ التي تساعدكَ على التركيزِ عندَ المذاكرةِ وتحلُّكَ القدرةَ على الأداءِ الأفضلِ، تحديدُ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ عن طريقِ وضعِ جدولٍ زمنيٍّ يُنظِّمُ أوقاتَكَ بينَ استذكارِ الدرسِ وأداءِ الواجباتِ والاستمتاعِ باللَّعبِ أو ممارسةِ هوايتكِ المُفضَّلة.



أَقْوَمْ قُدْرَتِي عَلَى اخْتِيَارِ الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ لِلْمَذَاكِرَةِ مِنْ خَلَالِ الإِجَابَةِ عَنْ فَقْرَاتِ الْإِسْتِبَانَةِ

الآتِيَةِ:

أَبْدًا

أَحِيَاً

دَائِمًا

الْعَبَارَةُ

أَذَا كُرُّعْنَدَمَا أَكُونُ أَكْثَرَ نَشَاطًا.

يَكُونُ وَقْتُ الْدِرَاسَةِ غَيْرَ مُتَعَارِضٍ مَعَ وَقْتِ
الْوَجْهَةِ الْغَذَائِيَّةِ.

أَذَا كُرُّعْنَدَمَا يَكُونُ ذَهْنِي صَافِيًّا.

أَتَرُكُ مَشَاهِدَةَ التَّلْفَازِ وَاللَّعِبِ أَثْنَاءَ
الْمَذَاكِرَةِ.

أَحْرَصُ عَلَى الْمَذَاكِرَةِ نَهَارًا.

كُلُّ إِجَابَةٍ بِ(دَائِمًا) تُسَاوِي نُقطَتَيْنِ، وَ(أَحِيَاً) تُسَاوِي نَقْطَةً وَاحِدَةً، وَ(لَا أَفْعُل) تُسَاوِي صَفَرًا.

الدَّرْجَةُ (مِنْ ٦-١٠) لَدَيْ الْقَدْرَةِ عَلَى اخْتِيَارِ الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ لِلْمَذَاكِرَةِ بِكَفَاءَةٍ.

الدَّرْجَةُ (مِنْ ٣-٥) لَدَيْ الْقَدْرَةِ إِلَى حَدٍّ مَا فِي اخْتِيَارِ الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ، وَسَأَعْمَلُ لِلْأَسْتِفَادَةِ مِنْ خَبَرَاتِ الْآخَرِينَ الصَّحِيحةِ.

الدَّرْجَةُ (مِنْ ٢ وَأَقْلَى) أَنَا لَا أَخْتَارُ الْوَقْتَ الْمُنَاسِبَ، وَسَوْفَ أُعَاوِدُ قِرَاءَةَ الْدِرْسِ لِلْأَسْتِفَادَةِ مِنْهُ وَسَأَعْمَلُ بِمَحْتَوَاهُ.



التعليق

الخيارات

ماذا تفعل؟

١. تصحّه بوضع برنامجٍ لتنظيم وقتِه بينَ الدراسةِ وممارسةِ هوايته المفضلة.

٢. تقنّعه بالالتحاقِ بالأنشطةِ المدرسيةِ أو مراكزِ تعليمِ الرسمِ الخاصة.

٣. تصحّه بتركِ هذه الهوايةِ والاهتمامِ بدراسةِه فقط.

● إذا رأيتَ أخاكَ الصغيرَ البارعَ بالرسمِ يقضيُ معظمَ وقتهِ في ممارسةِ هوايةِ الرسمِ ويُهملُ دراستهُ وواجباتهِ المدرسية؟



﴿أَفْضَلُ وَقْتٍ لِلقراءَةِ بَعْدَ صَلَةِ الْفَجْرِ؛ لِصَفَاءِ الْذَّهَنِ وَارْتِقَاعِ مَسْتَوِيِ الْاسْتِعْبَابِ، وَلِدُعْوَةِ الرَّسُولِ ﴿عَلَيْهِ السَّلَامُ﴾: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»﴾.^(١)

﴿يُفَضَّلُ لِلْطَّالِبِ أَنْ يَنْالَ قَسْطًا مِنَ الرَّاحَةِ دَقَائِقَ تَقْرِيبًا بَيْنَ فَتَرَاتِ الْمَذَاكِرَةِ، مَعَ تَغْيِيرِ مَكَانِ الْمَذَاكِرَةِ وَتَشْيِطِ الْجَسْمِ وَالدُّورَةِ الدَّمَوِيَّةِ بِيُبْعِدِ الْحَرْكَاتِ الْيَسِيرَةِ﴾.

نشاط (٢)



جلسْتُ والدَّةُ أَحْمَدَ مَعَهُ بَعْدَ عُودَتِهِ مِنَ الْمَدْرَسَةِ، لِمُتَابِعَتِهِ أَثْنَاءَ حَلِّ وَاجْبَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةِ، لَكِنَّ أَحْمَدَ أَخْدَى يَتَلَهَّى تَارَةً بِمُشَاهَدَةِ التَّلْفَازِ، وَتَارَةً أُخْرَى بِاللَّعْبِ مَعَ أَخْتِهِ الصَّغِيرَةِ، وَذَلِكَ مَا أَغْضَبَ وَالدَّةَ كَثِيرًا، وَاضْطُرَّتْ أَنْ تُجْبِرَهُ عَلَىِ الْجُلوْسِ وَالْبَدْءِ بِحَلِّ وَاجْبَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةِ عَلَىِ الْفُورِ، فَعَادَ أَحْمَدُ لِكِتَابَةِ وَاجْبَاتِهِ، لَكِنْ كَانَ ذَلِكَ بَعْدَ مُضِيِّ وَقْتٍ طَوِيلٍ جَدًا.

● ما الأسبابُ التي أَدَتَّ إِلَىِ عَدَمِ إِنْجَازِ أَحْمَدَ لِوَاجْبَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟

● بِرَأِيكَ، مَا الَّذِي يَنْبَغِي أَنْ تَفْعَلَهُ أُمُّ أَحْمَدَ لِيُؤْدِيَ وَاجْبَاتِهِ الْمَدْرَسِيَّةَ بِجُدُّ وَاجْتِهَادٍ؟



- أَثَبَتَتِ الْدِرَاسَاتُ وَجُودَ أَغْذِيَّةٍ تُقْوِيُ الْذَّاِكِرَةَ، وَأَفْضَلُهَا الْغَذَاءُ الْمُتَوَازِنُ الَّذِي يَشْمَلُ الْمَجْمُوعَاتِ الْفَدَائِيَّةِ الْأَرْبَعَ.
- اسْتِخْدَامُ الْحَاسُوبِ يُسَاعِدُكَ عَلَىِ الْاِطْلَاعِ وَالْحَصُولِ عَلَىِ مَعْلَومَاتٍ إِضَافِيَّةٍ جَدِيدَةٍ.



الطريقة الصحيحة للمذاكرة

- ١ دون واجباتك المنزلية في مذكرة الواجبات المدرسية، وضع علامةً عند الانتهاء من كل واجب.
- ٢ ابدأ بالواجبات التي هي أكثر صعوبةً؛ لأنَّ ذلك يكون صافياً ونشيطاً.
- ٣ قسم الوقت إلى ساعات منفصلة يتخللها أوقات للاراحة.
- ٤ شعرت بالملل من إحدى المواد فعليك إبدال المادة بأخرى، ثم العودة إلى الدرس الذي تركته مرة أخرى، أو يمكنك ممارسة الرياضة الخفيفة، أو تغيير مكان المذاكرة.



» تناولُكَ وجْبَةً صحيَّةً أثناء المذاكرة يُزوِّدُكَ بالطاقة الجسمية والعقلية.

» أيسِرْ طرائق الاسترخاء هي التنفس بعمق، والاتكاء على ظهر الكرسي، وإرخاء العضلات، والتنفس بعمق ثلَاث مرات، مع العد في كل مرة حتى العشَرة قبل الانتقال إلى النَّفْسِ الذي يليه.

نشاط (٣)



في الشكل الآتي وقعت سارة في بعض الأخطاء أثناء المذاكرة، اكتشف تلك الأخطاء ثم ساعدها على المذاكرة بطريقة صحيحة.



» قد ستخدم طريقة الخريطة الذهنية بوصفها أسلوباً ناجحاً للمذاكرة بتركيز، كيف ذلك؟



نشاط (٤)

تعد تقنية الطماطم (Pomodoro) إحدى طرائق المذاكرة المُعينة على التركيز. من خلال مصادر التعليم المختلفة ابحث عن كيفية تطبيقها، وعرف بها الطلاب.



الاختبارات الدولية

هي اختبارات تشارك فيها مجموعة من الدول لقياس مهارات طلابها في المواد الأساسية للتعليم (القراءة، الرياضيات، العلوم)، وتشرف عليها جهات متخصصة ذات خبرة كمنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية OECD والهيئة الدولية لتقدير التحصيل التربوي IAE بهدف تحسين وتطوير النظام التعليمي، واستفادحة الدول ذات النتائج الأقل من نتائج الدول المتقدمة.



أنواع الاختبارات الدولية



نشاط (٥)

تطبق الاختبارات الدولية على عينات مدارس من مختلف مناطق المملكة مختارة وفق إجراءات محددة، ماذا تفعل لو طبّقت الاختبارات على مدرستك وكنت ضمن الفئة المستهدفة؟





كيف تُجيب عن أسئلة الاختبار؟

مهاراتي
في الحياة

غداً اليوم الأول من اختبارات الفصل الثاني، لذا شعر ماجد بالخوف والتوتر رغم أنه قد استعد للاختبارات بشكل جيد، وبادر بسؤال معلّمه عن أهم عوامل الاستعداد الجيد للاختبارات، فأوجزها له المعلّم كالتالي:

- التوكل على الله سبحانه وتعالى.
- تخصيص وقت للمذاكرة اليومية طوال العام الدراسي.
- التغذية السليمة.
- النوم المبكر ونماذج كافية.

المفاهيم الرئيسية

- الاسترجاع.
- الذاكرة.

الاختبار وسيلة لقياس مدى استيعابك وقدرتك على تنظيم معلوماتك، مهما كثُرت، وهذا ما يجعلك قادرًا على الإجابة عن أسئلة الاختبار بطريقة صحيحة.



» مواظبك على الصلاة والأذكار اليومية والدعاء بالتوقيت يمنحك الهدوء ويزيد قدرتك على استرجاع المعلومات.



نشاط (١)

ما الذي سيحدث لو دخلت الاختبار دون استذكار المادة الدراسية؟ اكتب النتائج المتوقعة مستعيناً بالمنظّم الآتي:



النتيجة

السبب

- دخلت الاختبار دون استذكار المادة.
- دخلت الاختبار بعد استذكار المادة.

ما الأسلوب الذي تتبعه في الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

التعليق

الخيارات

ماذا تفعل؟

١. تجيبُ مباشرةً عن الأسئلة.
٢. تجيبُ عن الأسئلة بعد قراءة التعليمات الخاصة بكل سؤال.
٣. تجيبُ عن الأسئلة بعد فهم تعليمات السؤال والتفكير في الإجابة.

● إذا جلسَت في قاعة الاختبارات للإجابة عن الأسئلة؟



نشاط (٢)

ما رأيك في العبارة الآتية: (لا تُكثِر النقاش مع الزُّملاء قبل الاختبار فهذا يُؤثِّد ضغطًا نفسياً، ويُقللُ من تركيز المخ، ويُشتتُ المعلومات).



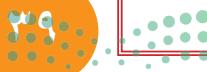
□ بأي سؤال تبدأ إجابتك؟

لا تفعل

- تأخير الصلوات عن زمنها بحجة المذاكرة أو النوم.
- الخروج السريع من اللجنَّة وإن كنت قد أجبت عن جميع الأسئلة؛ لأن ذلك لا يدل على تفوقك، فسرعة الإجابة قد تُوقعك في الخطأ أو إعطاء إجابات ناقصة.
- ترك بعض الأسئلة دون إجابة حتى وإن كنت لا تعرفها، فبإمكانك الإجابة بما تتوقع صحته فهذا أفضل من أن ترك مكان الإجابة فارغاً.

افعل

- اقرأ ورقة الأسئلة قراءةً متأنيةً أكثر من مرة حتى تتأكد من فهمك للمطلوب.
- ابدأ إجابتك بالسؤال الأسهل.
- أعط كل سؤال حقه حسب المطلوب في صيغة السؤال.
- ضع رقم السؤال واضحًا عند الإجابة عنه، وكذلك الأرقام الجزئية للسؤال أو الأسئلة الأخرى.
- أعد قراءة الأسئلة والإجابات لتأكد من أنك لم ترك إجابة سؤال أو فقرة، ولا تتعجل الخروج من اللجنَّة قبل المراجعة.





ال توفيق دائماً يدي الله عزّ
و جلّ، فاحرص على رضاه.

كيف تصرف عند الإجابة عن سؤال صعب؟

التعليق

الخيارات

ماذا تفعل؟

١. تحاول تذكر إجابته وترك بقية الأسئلة.
٢. تتركه ثم تعود إليه بعد الانتهاء من الإجابة عن بقية الأسئلة.
٣. تفضل عدم إضاعة الوقت فيما لا تعرفه.

● إذا واجهت سؤالاً صعباً؟



نشاط (٣)



نهى رسول الله ﷺ عن الغش فقال: «مَن

(١)»

أكمل الحديث الشريف واحرص على تطبيقه في حياتك.

كن عوناً لوطنك باجتهاذك، لتسهم في تحقيق أحد أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.
(تحسين مخرجات التعليم الأساسية).

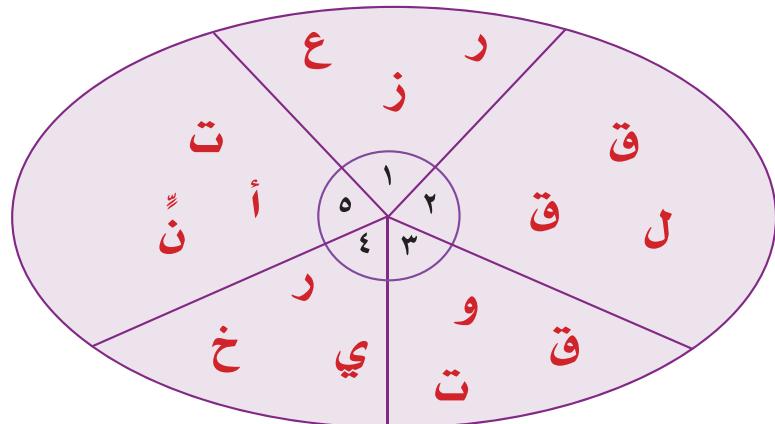


(١) صحيح مسلم، ١٠١.



تطبيقات عامة

- ١ رتب حروف الدائرة مكوناً منها مجموعة كلمات، ثم اكتبها في أماكنها المناسبة بالجمل الآتية:



١ مَنْ جَدَ وَجَدَ، وَمَنْ حَسَدَ.

٢ ذِكْرُ اللَّهِ يُطْرُدُ الْ

٣ أَخْصِصْ بعْضَ الْ

٤ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ

وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الْمُضِيِّفِ.

٥ الْحَلُّ بـ

يُسَاعِدُكَ عَلَى تَجْنِبِ الْأَخْطَاءِ الَّتِي تَنْشَأُ مِنَ الْعِجْلَةِ.

تطبيقات عامة

٢ دُونْ أَكْبَرَ عَدْدٍ مِنَ الْمُشَكَّلَاتِ الَّتِي قَدْ تَجْعَلُ الطَّلَابَ لَا يُقْبَلُونَ عَلَى الْمُذَكَّرَةِ، وَاقْتَرَحَ
الْحَلُولَ الْمُنَاسِبَةَ لَهَا.

الحلول

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

المشكلات

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

الحلول

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

المشكلات

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



تطبيقات عامة

٣ تأمل الصور الآتية، ثم اكتب تعليقاً مناسباً لها توضح فيه الأسباب التي أدّت إلى نجاح الطالب في الشكل الأول واحفاق الطالب في الشكل الثاني.



تطبيقات عامة

صل كُل جملة في العمود الأيمن بما يكملها في العمود الأيسر: ٤

وإنما لقياس مدى تحصيلك العلمي.

القراءة الحرة المفيدة تساعد على

جهودهم؛ فاحرص على أن تكون أحدُهم.

احرص على التعاون مع زملائك

سعة اطلاعك وزيادة ثقافاتك.

مراجعة دفتر الواجبات يومياً يمكّنك من

معرفة الواجبات المطلوب أداؤها.

الاختبارات ليست تحدياً لقدرتك

ومعلميك لكي تكون محبوباً من الجميع.

تكريم المتفوقين شكر لهم على

اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي: ٥

• أفضل مكان للمذاكرة.

عند الأقارب والجيران

المنزل المكتبة العامة

• أفضل الأوقات للمذاكرة.

عندما يكون الذهن صافياً

عند مشاهدة التلفاز

أثناء الوجبة

• أفضل طريقة للمذاكرة.



المذاكرة الأسبوعية

المذاكرة اليومية

في نهاية العام

٦ صَحْحِ العبارات الاتية:

إذا شعرت بالملل من المذاكرة فاضغط على نفسك حتى تنتهي منها.

من أسباب النسيان: التنظيم في استخدام وقت المذاكرة.

يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة.

أيسر طريقة للمذاكرة التنفس عميق.

سرعة الخروج من لجنة الاختبار تساعد على النجاح.

إن المذاكرة في الصباح الباكر لا تساعد على استرجاع المعلومات.

تطبيقات عامة

٧ أكتب أضداد الكلمات الآتية، ثم اجمع حروف الدوائر وكون منها كلمةً وضعاًها في الفراغ لتكتمل الجملة:

تذكّر

نحيف

تجاذب

قليل

شبعان

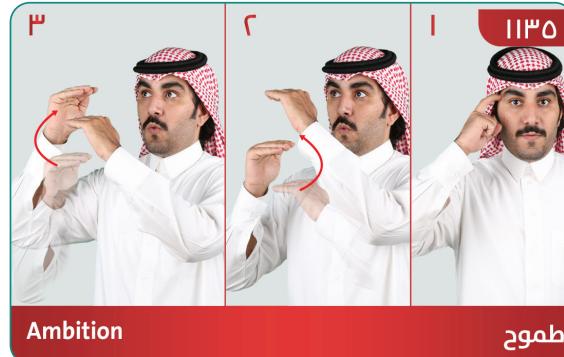
منخفض

التذكّر عمليةً عقليةً يجري بها تسجيل وحفظ ما سبق أن تعلمناه.

وحدة مهاراتي في الحياة



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.





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



الوحدة الثالثة



مسكني





أهداف الوحدة

يُتوقعُ من الطالبِ في نهايةِ الوحدةِ :

- أنْ يشرحَ مواصفاتِ المسكنِ الصحيِّ.
- أنْ يستنبطَ النتائجِ المترتبةَ على وجودِ منزلٍ دونَ نوافذٍ.
- أنْ يناقشَ أهميةِ الإضاءةِ في المنزلِ.
- أنْ يربطَ بينَ الصحةِ العامةِ ونظافةِ المسكنِ.
- أنْ يصفَ مراحلَ التنظيفِ في إحدى غرفِ المسكنِ.
- أنْ يلخصَ القواعدَ السليمةَ أثناءَ التنظيفِ.





المسكن الصحي

مسكني

مواصفات المسكن الصحي :

- أن تكون له نوافذ مناسبة .. لماذا؟
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل: أنابيب لتوصيل المياه النقية، وأنابيب أخرى للصرف.
- أن يتتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي.
- أن تكون له مخارج للطوارئ.
- أن يكون معزولاً؛ لتقليل وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن.



إتاحة فرصة تملك السكن الملائم للأسر السعودية.

المعلومة الإثرائية

أكَدَ خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع -بمشيئة الله- ٩٥٪ من الميكروبات والفايروسات المسببة للكثير من الأمراض المعدية ومنها فايروس كورونا.



المفاهيم الرئيسية

- الضوابط
- المرافق

هو البناء الذي يأوي إليه الإنسان، ويشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد، ويوفر له حرية الشخصية، ويسهل له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم، والتفاعل معهم.

ولقد اهتمت رؤية ٢٠٣٠ بتوفير الحلول السكنية؛ لتمكين الأسر السعودية من تملك المساكن المناسبة والصحية وتسهيل الحصول عليها خلال فترة مناسبة.



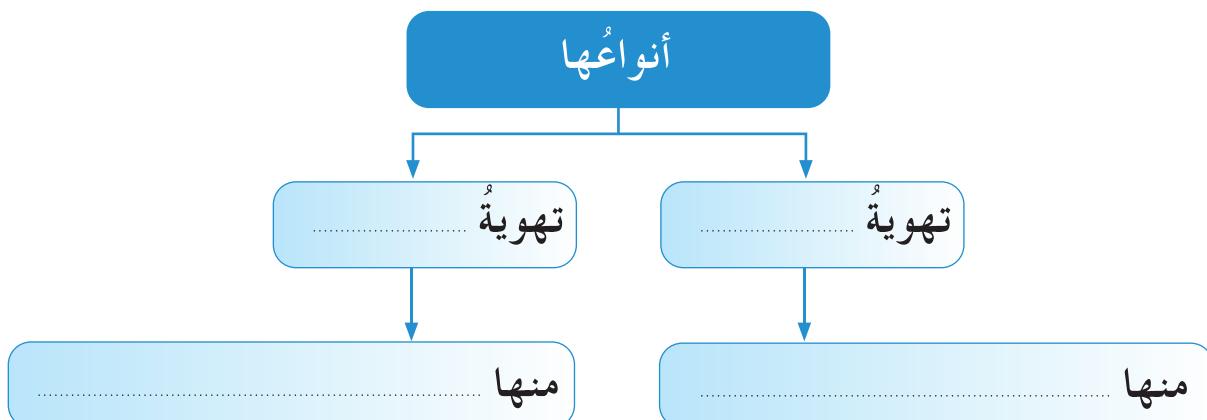
نشاط (١)



أردت مشاركة والديّك في التخطيط لبناء مسكنٍ صحيٍّ للأسرة، برأيك، ما الموصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟

التهوية:

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحاً لفترة مناسبة، ويمكن أيضاً استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية يتم من خلالها تجديد الهواء.



أهميتها:

المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.

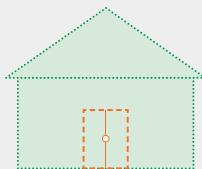


معلومات إضافية

إنَّ مكِيفَ الهواءِ يَعْمَلُ عَلَى تَهْوِيَةِ درْجَةِ حرَارةِ المَسْكِنِ وَتَلَطِيفِهَا.



نشاط (٢)



ما زَالَ لَوْ كَانَ الْمَنْزِلُ دُونَ نَوَافِذٍ؟



الإضاءةُ :

شَكْلٌ مِنْ أَشْكَالِ الطَّاقَةِ وَحَاجَةُ أَسَاسِيَّةٌ لِكُلِّ مَسْكِنٍ.

مَصَادِرُ الإِضَاءَةِ :

١. إِضَاءَةٌ طَبِيعِيَّةٌ، مِنْهَا:

الشَّمْسُ :



أَنَا ضُوءُ الشَّمْسِ، أَدْخُلُ كُلَّ مَسْكِنٍ مِنْ خَلَالِ الْفَتَحَاتِ الْمُوْجَودَةِ، مَثُلُّ النَّوَافِذِ وَالْأَبْوَابِ وَغَيْرِهَا.

لَا تَمْنَعُنِي مَنْ الدُّخُولُ إِلَى مَسَاكِنِكُمْ لِأَهْدِي فَائِدَتِي لَكُمْ وَالَّتِي مِنْهَا:

١. الدَّفْءُ.

..... ٢

..... ٣



٢. إضاءة صناعية، منها:

- ١ . الإِلَيْسَاءُ الْعَامَةُ : تُسْتَخْدَمُ لِإِلَيْسَاءِ الْمَكَانِ بِشَكْلٍ عَامٍ .
 - ٢ . الإِلَيْسَاءُ الْخَلِيلِيَّةُ أَوِ الْمَوْجَهَةُ : تُسْتَخْدَمُ لِإِلَيْسَاءِ أَمَانَ خَاصَّةٍ حَسْبَ الْحَاجَةِ وَنَوْعِ الْاسْتِخْدَامِ

أهميتها:

لتتعرف على أهمية الإضاءة ضع كلّ كلمة من الكلمات الآتية في مكانها المناسب فيما ي يأتي:



١. تساعد الإضاءة على سهولة وتجنب إجهاد في البيت فهي تمنع وقوع تحقق
 ٢. تجعل المنزل أكثر جاذبية

من مسؤولياتي في المنزل، إغلاق مفتاح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها.

نشاطٌ (٣)



هل يمكن أن تسكن في منزل دون إصاءة؟ وضح إجابتك.

الأرضيات :

تعد عناصرًا مهماً في تجميل المسكن وإضفاء الرونق والبهجة في أرجائه.

أنواع الأرضيات :

ماذا يعطي أرضية المنازل



في الوقت الحاضر تغلب تغطية الأرضيات بأنواع عديدة منها الرخام والسيراميك، فما الفرق بينهما؟



أنا الرخام، حجر طبيعي، منظري جميل، ذو لمعة طبيعية، ولذلك يفضلونني في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسية.

أنا السيراميك، سهل التنظيف، تجدوني عادةً على أغلب الأرضيات وهناك أنواع خاصة مني لدورات المياه والمطابخ.





أنا أقوى منك، فأنت قد تنكسر بسهولة.

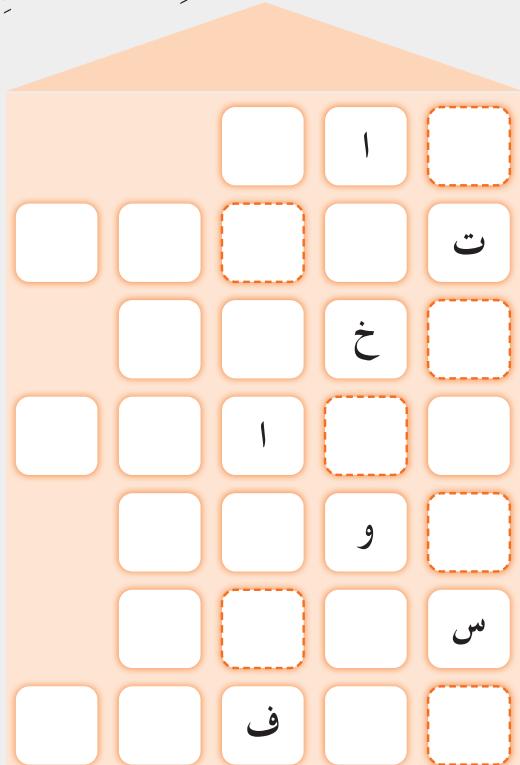
لنتفق يا صديقي أننا مكمّلان لبعضنا، فالناس يستفيدون منا، ولهذا فهو يعتنون بنا ويعملون على إزالة الأتربة عنا، ثم يمسحوننا باستخدام الماء والمواد المطهرة.



نشاط (٤)



املاً المربعات حسب المطلوب أمامها، ثم اجمع حروف المربعات المحددة؛ لتتوصل إلى اسم نوع جيدٍ تُغطى به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا الرخام.



مفرد كلمة أبواب.

عملية تجديد هواء المنزل.

يُعطى به أرضيات المنازل، و غالى الشمن.

جمع كلمة مسكن.

تعلق لتزين جدران غرف المنزل.

يُفرش به أرضيات المنازل.

تدخل منه أشعة الشمس للغرفة.

الاسم :



نشاط (٥)



بالتعاون مع مجموعتك؛ أذكر النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت، ثم قيّم دورك.



أنواع السجاد:

السجاد حسب طريقة نسجه نوعان:

١. يدوّي وهو غالٍ الثمن؛ لدقّته ومتانته.

٢. آليٌ وينسج بواسطة آلات، ويُصمم برسوم ونقوش متنوعةٍ وبألوان مختلفة.

العناية بالسجاد والموكيت:

- أ. تهويته وعدم تعریضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة.
- ب. إزالة البقع عنه حال حدوثها.
- ج. تنظيفه باستمرار.

نشاط (٦)



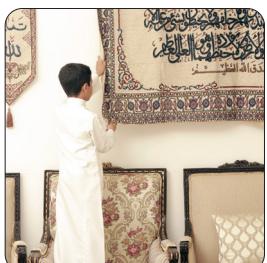
اقترن حلوًّا مناسبةً لتنظيف السجاد من القهوة.

النظافة :

إنَّ نظافةِ المُنْزَلِ أَهْمَىَّ كُبَرَى فِي الْمَحَافَظَةِ عَلَى صَحَّةِ أَفْرَادِ الْأَسْرَةِ وَجَمَالِ مَنْظَرِهِ وَرَأْيَتِهِ؛ لِذَلِكَ لَابَدَّ مِنَ الْعُنَيْةِ بِهِ بِاتِّبَاعِ مَا يَأْتِيُّ :



١. تهوية الغُرْفِ.



٢. ترتيب الأثاث وإزالة الغبار عنه.



٣. كنس الأرضية.



٤. مسح الأرضية.



٥. إغلاق النوافذ وإسدال الستائر بعد مضي بعض الوقت.

القواعد السليمة أثناء التنظيف :

- عندَ كنسِ الأرضياتِ أو مسحِها أو تلميعِها ، تكونُ الأداةُ المستخدمةُ في التنظيفِ ذاتَ طولٍ يسمحُ بأنْ تبقى أجسامُنا في وضعٍ قائمٍ وألا نضطرَ للاختلاءِ .
- عندَ القيامِ بالأعمالِ المنزليَّةِ ، نعتمدُ على عضلاتِ الفخذينِ والأرجلِ والأذرعِ بدلاً من عضلاتِ الظهرِ ؛ لأنَّ العضلاتِ الكبيرةَ تحملُ مجهوداً أكبرَ .
- عندَ تلميعِ الأثاثِ والأرضياتِ ، نستعملُ الحركاتِ الدائريَّةِ والأنسيابيَّةِ بدلاً من الحركاتِ السريعةِ المتقطعةِ .

نشاطٌ (٧)

اذْكُر مهَامَكَ ومسؤُولياتَكَ التي تؤديها كفردٍ فعالٍ في أسرتك ، تساهمُ بها في الحفاظِ على منزلكَ نظيفاً ومرتباً .



نشاطٌ (٨)



أَشِّرْ بعلامة (✓) إِلَى الوضِعِ السَّلِيمِ لِلْجَسَمِ أَثْنَاءِ عَمَلِيَّةِ التَّنْظِيفِ، وعلامة (✗) إِلَى الوضِعِ غَيْرِ السَّلِيمِ ثُمَّ بِرْ إِجَابَتَكَ :



تطبيقات عامة

١ ضع الجمل الآتية في الحقول المناسبة حسب رقم كل جملة :

- ١ يعطي المكان منظراً جميلاً وجذاباً ويُضفي عليه البهجة .
- ٢ يعزل برودة الأرضية .
- ٣ تساعد على الرؤية بسهولة وتحجب إجهاد العين .
- ٤ يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره .
- ٥ تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث .
- ٦ تحافظ على صحة أفراد الأسرة .
- ٧ تكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة .

السجاد

النظافة

الإضاءة



تطبيقات عامة

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

أ من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة.

ب تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح.

ج الإضاءة لا تساعدننا على الرؤية.

د من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن.

٣ اختر الإجابة الصحيحة:

١ ترجع أهمية الإضاءة إلى:

١ استخدامها في تزيين المسكن.

١ تجديد الهواء في المسكن.

٤ لا شيء مما سبق.

٢ المساعدة في وضوح الرؤية.

ب تتم التهوية الصناعية عن طريق:

٢ فتح النوافذ والأبواب.

١ استخدام المراوح وأجهزة التكييف.

٤ لا شيء مما سبق.

٢ إغلاق جميع الفتحات التي في الجدران.

٤ علل ما يأتي:

أ الاعتماد على عضلات الرجلين واليدين بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف.

ب وجود نوافذ في البيت.

٥ ماذا يحدث في الحالات الآتية :

إذا لم تُنظف الأرضية.

إذا لم تدخل أشعة الشمس إلى المنزل.

إذا كانت إضاءة المنزل خافتة.



٦ أكمل البناء الآتي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب المنقط؛ على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تكون لديك مواصفات المسكن الصحي:

ولا يسمح بمرور	ويسمح لأشعة	مزود بشبكة	وجيد الإضاءة	أن يكون جيداً من حيث
.....
ماء وصرف صحي	و يوجد به	مع توفر	و عدد غرف
.....
وأن يكون بعيداً

خزانات لحفظ الماء

مناسِب لحجم العائلة

السلامة العامة

الشمس بالدخول إليه

شبكة الكهرباء

عن الضوضاء

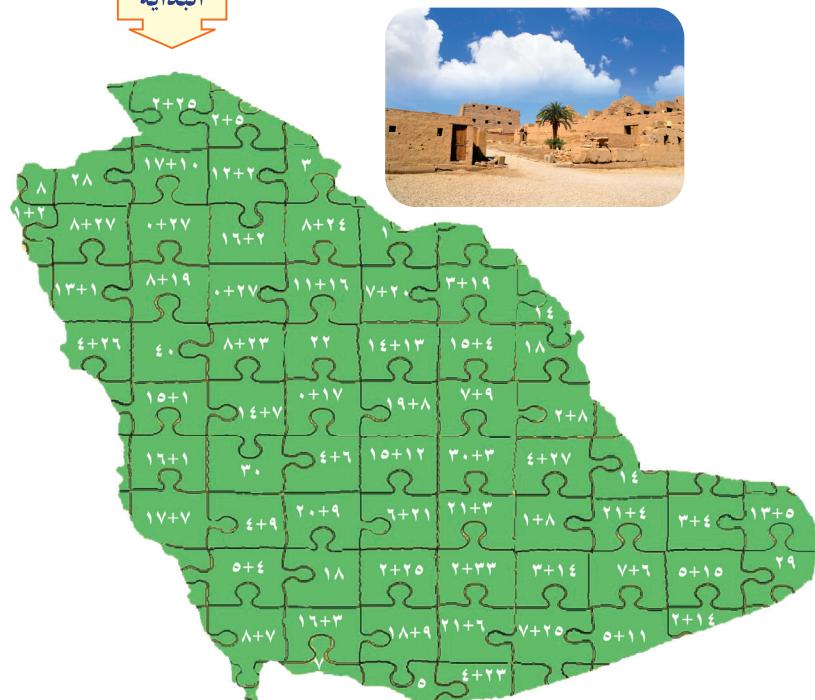
الرطوبة من السقف

أجب عما يأتي: ٧

أ. ما الدولة التي تمثلها هذه الخريطة؟

- ب. أعبر الخريطة من خلال القطع التي يمثل مجموعها العدد سبعة وعشرين لتكشف إلى أي المساكن تصل.
- ج. من يناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه؟

البداية





وحدة مسكنٍ

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا قادرٌ - ب توفيقِ اللهِ - على إتقانها بكماءةٍ عاليةٍ. 





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



الوحدة الرابعة

م

مجتمعي



أَهْدَافُ الْوَحْدَةِ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أنْ يلْخَصَ آدَابَ التَّعَامِلِ مَعَ الْمَعْلِمِ بِوَجْهِهِ عَامٌ.
- أنْ يُبَدِّيَ رَأْيَهُ فِي السُّلُوكِيَّاتِ السَّلَبِيَّةِ الصَّادِرَةِ مِنْ بَعْضِ الطَّلَابِ تَجَاهَ الْمَعْلِمِ.
- أنْ يَقْتَرَحَ حَلْوَةً مُنَاسِبَةً لِبَعْضِ الْمُشَكَّلَاتِ الَّتِي تَطْرَأُ أَثْنَاءَ التَّعَامِلِ مَعَ الطَّلَابِ.
- أنْ يَشْرَحَ آدَابَ التَّعَامِلِ مَعَ الْمَسَنِينَ فِي ضَوْءِ الشَّرِيعَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ.
- أنْ يَقُومَ بِعَضِ السُّلُوكِيَّاتِ الْخَاطِئَةِ فِي التَّعَامِلِ مَعَ الْأَشْخَاصِ ذُوِّيِّ الْإِعَاقةِ.
- أنْ يَشَارِكَ فِي تَنْفِيذِ نَشَرَةٍ مُعْرِفِيَّةٍ حَوْلَ فَضْلِ الصَّدَقَةِ فِي الْإِسْلَامِ.



آداب التعامل خارج المنزل

مجتمعي

أولاً: آداب التعامل مع المعلم

إن معلمـنا الأول هو رـسولـنا الـكـرـيم ﷺ لـذـا تـعـدـ مـهـنـةـ الـتـعـلـيمـ منـ أـعـظـمـ الـمـهـنـ فيـ الـحـيـاةـ، فـالـمـعـلـمـ هوـ الـذـيـ يـخـرـجـ الـطـبـيـبـ وـالـبـاحـثـ وـالـمـهـنـدـسـ، وـهـوـ الـذـيـ يـسـتـطـيـعـ أـنـ يـوـجـهـ شـخـصـيـةـ الـطـالـبـ نـحـوـ الـأـفـضـلـ، فـيـجـبـ اـحـتـرـامـهـ وـالـتـأـدـبـ أـثـنـاءـ الـتـعـالـمـ مـعـهـ.

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسةً وحدةً جديدةً أتعلمُ فيها آداب التعامل خارج المنزل، وهذا نشاطٌ نسعدُ بتنفيذه معاً.
مع وافر الحبِّ: ابنُكم / ابنتُكم

نشاطٌ أُسْرِيٌّ



أكتبُ بيتاً من الشـعـرـ أوـ أـنـشـوـدـةـ فـيـ بـيـانـ فـضـلـ الـمـعـلـمـ وـضـرـورـةـ اـحـتـرـامـهـ، ثـمـ اـقـرـأـهـ أـمـاـمـ الـطـلـابـ.



المفاهيمُ الرئيسيةُ

- الإعاقـةـ.
- الـمـسـكـينـ.
- الـصـدـقـةـ.

نـعـالـمـ مـعـ كـثـيرـ مـنـ النـاسـ فـيـ حـيـاتـنـاـ الـيـوـمـيـةـ سـوـاءـ فـيـ الـمـدـرـسـةـ أـوـ الـحـيـ الـذـيـ نـعـيـشـ فـيـهـ أـوـ فـيـ الـأـمـاـكـنـ الـعـامـةـ؛ وـمـنـ الـوـاجـبـ أـنـ يـكـوـنـ هـذـاـ التـعـالـمـ مـبـنـيـاـ عـلـىـ الـتـعـاـوـنـ وـحـسـنـ الـخـلـقـ.

فـمـنـ مـنـاـ لـاـ يـرـيدـ أـنـ يـكـوـنـ مـحـبـوـيـاـ فـيـ مـجـتمـعـهـ الـذـيـ يـعـيـشـ فـيـهـ طـبـعـاـ نـحـنـ جـمـيـعـاـ نـرـيدـ ذـلـكـ وـلـكـنـ كـيـفـ؟

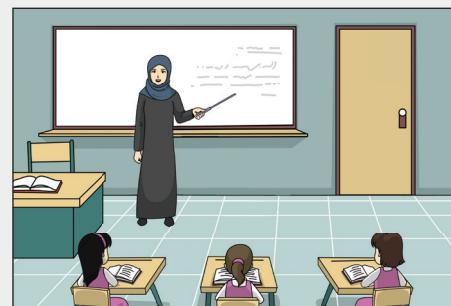
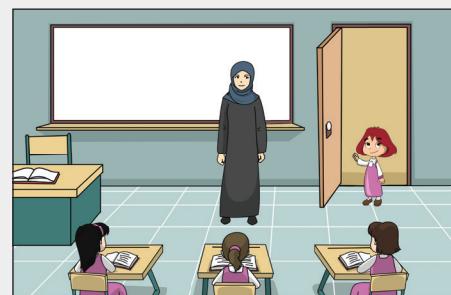
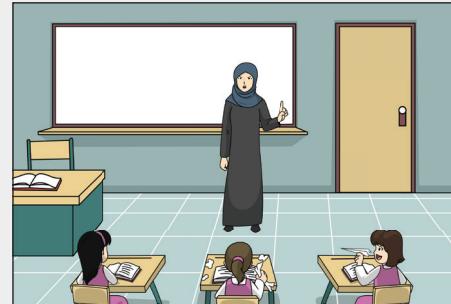


نشاط (١)

ناقش مجموعتك بالمواقف الآتية، ثم دون رأيك فيها:

رأيك فيها

المواقف



« من الأدب الاستئذان قبل الدخول
إلى الصف والخروج منه. »



نشاط (٢)



أكتب بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت المعلم.

رأي معلمك

السلوكيات التي قمت بها

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

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

• أكتب بطاقة شكر لمعلمك.

معلمِي الفاضل:



نشاط (٣)



كيف تتصرف إذا:

١. رأيت طالباً يرفع صوته على المعلم؟

٢. اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي؟



ثانياً: آداب التعامل مع الزملاء

قالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ» ^(١).



١ ما الخطأ الذي ارتكبته لطيفة؟

٢ اذْكُرْ اقْتَرَاحًا يُسَاعِدُ لطِيفَةً عَلَى حُسْنِ التَّعَامُلِ مَعَ زَمِيلَاتِهَا.

١٩) صحيح ابن حبان، ٥١٩.

العباراتُ الآتيةُ تشيرُ إلى آدَابِ التَّعَامِلِ الْحَسَنِ وَغَيْرِ الْحَسَنِ مَعَ الطَّلَابِ صَنِفُهَا فِي الجَدْوِلِ الآتِيِّ:

تقديم المساعدة للمحتاجين منهم

القاء التحية في الصباح عليهم

الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

عدم السؤال عنهم في حال غيابهم والاطمئنان عليهم

عدم احترامهم والسخرية منهم

إعارة الأدوات عند الضرورة

تعامل غير حسن

تعامل حسن

نشاط (٤)

وليُدُ طالبٌ في الصَّفِّ الْخَامِسِ، غَالِبًا مَا يَتَعَرَّضُ لِلإِهَانَاتِ
الْمُتَكَرِّرَةِ مِنْ زَمِيلِهِ عَاصِمَ حَتَّى أَثَرَ ذَلِكَ عَلَى شَخْصِيَّتِهِ وَمَسْتَوَاهُ،
بِمَاذَا تَصَفُّ هَذَا الْمَوْقِفُ؟ قَدْمٌ حُلوًّا مُنَاسِبٌ تَسَاعِدُ وَلِيُدَ عَلَى
التَّخَلُّصِ مِنْ هَذِهِ الْمَشَكِّلَةِ.



التعليق

الخيارات

ماذا تفعل إذا

١. تدعوه بالهداية ولا تردد عليه.
٢. تنصحه وتعاتبه وتبين له موضع الخطأ.
٣. تعتدي عليه بالضرب لكن لا تشتمه.
٤. تردد له الإساءة بالمثل، فتشتمه كما شتمك.

● تشاجرت مع أحد زملائك وشتمك؟



نشاط (٥)

ماذا تفعل إذا انضم طالب جديد من بلد آخر إلى صفك؟



■ ثالثاً: آداب التعامل مع المسنين

كنت أسيء مع صديقي أيمَنَ في حديقةٍ عامَّة، وفجأةً تَعَشَّرَ رَجُلٌ مُسْنَنٌ في مشيَّهِ فَسَقَطَ أَمَانًا، فَضَلَّ صَدِيقِي أَيمَنَ مُتَابِعَةً لَسِيرِهِ وَعَدَمَ التَّوْقُفِ لِمُسَاعَدَتِهِ، لَكِنِي رَفَضْتُ مُوَاصِلَةَ السِّيرِ وَسَارَعْتُ بِمَدِّ يَدِيَّ إِلَى الرَّجُلِ الْمُسْنَنِ لِمُسَاعَدَتِهِ عَلَى الْوَقْوفِ مَجَدِّداً وَالْتَّأكِيدِ مِنْ سَلامِتِهِ وَقَدْرَتِهِ عَلَى مُوَاصِلَةِ السِّيرِ.



بعد قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:
س ١: لم سلك أيمَنَ هذا السلوك؟

س ٢: قدمْ لِصَدِيقِكَ أَيمَنَ النَّصِيحةَ الْمُنَاسِبَةَ؟

س ٣: اختر الإجابة الصحيحة:
أ. من أقوالِ الرَّسُولِ ﷺ المطابقة لِهَذِهِ الْقَصَّةِ:

«الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ»^(١).

«إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ»^(٢).

«إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَ قَلْبَكَ فَأَطْعِمِ الْمِسْكِينَ»^(٣).

ب. استفدت من الموقف السابق:

• التسلية

• الموعظة

• الرحمة وحسن التعامل

(١) صحيح البخاري، ٢٤٤٢.

(٢) سنن أبي داود، ٤٨٤٣.

(٣) صحيح الجامع، ١٤١٠.



« طاعة الله عز وجل ورسوله ﷺ
والحرص على العمل الصالح والخلق
الحسن طريقك إلى الجنة. »

أُسرتي العزيزة



فواز: نورة هل تعلمين حق المُسن؟

نورة: لا، لا أعلم.

فواز:

أولاً: إنزاله منزلته اللائقة به:

يُستشار في الأمور، ويُقدم في المجلس، ويُبَدأ به بالضيافة وفي التحدث إلى الناس
وفي الأخذ والعطاء عند التعامل.

ثانياً: عدم الاستخفاف به:

فلا يُهزا به، ولا يُسخر منه، ولا يُوجه إليه كلام سيء، ويُتأدب في حضرته، ولا يُنهر.

نورة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أمي.

نورة: معلومة مفيدة، سأعمل بها بمشيئة الله.

● أكتب حقوقاً أخرى للمُسن.



■ رابعاً : آداب التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة

ذوو الإعاقة هم:

المعوقون جسمياً أو عقلياً.

أنا حنان، عمري اثنتا عشرة سنة، أصبت في طفولتي بالعمى، فأصبحت أتحسس طريقي باللمس أو باستخدام العصا، أستطيع تمييز من حولي ومعرفتهم من أصواتهم، وقد لاحظت أن الناس يرفعون أصواتهم عالياً عندما يتحدثون معي، وهذا ما أعاني منه ويزعجني كثيراً **فماذا أفعل ليفهم الناس أنني لست صماء؟**

● ما الحل لمشكلة حنان من وجهة نظرك؟

● ما واجبك تجاه أمثال حنان؟

يهمُّ ولاة الأمر - حفظهم الله - في مملكتنا بكثيرٍ من الحالات الإنسانية كـ **علاج الأشخاص ذوي الإعاقة والمرضى داخل البلاد وخارجها**.



للحصول على معلومات أكثر عن الحقوق الصحية للأشخاص ذوي الإعاقة يمكنك الاطلاع على كتاب (جرعة وعي) والذي يعد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني.



«أول مؤسس لرعاية الأشخاص ذوي الإعاقة في تاريخ البشرية جمعاء هو عمر بن الخطاب رضي الله عنه».





»» داود الأنطاكي من الأطباء المسلمين
البارزين، وكان كفييف البصر.

»» أولت وزارة التعليمعنايةً خاصةً بالأشخاص
ذوي الإعاقة فدمجتهم في التعليم العام؛ لينالوا
حقهم من التعليم.

● أكتب رسالةً توعويةً للمجتمع للتعرّيف بهؤلاء
الأشخاص والتأكيد على ضرورة تقديرهم واحترامهم.

التعليق

الخيارات

ماذا تفعل

١. تعرّض عليه المساعدة
وتشتري له.

٢. تطلب من أحد زملائك أن
يساعدك في الشراء.

٣. تتركه لعل أحداً غيرك
يساعده.

● إذا رأيت زميلاً مقعداً يحتاج
إلى مساعدةٍ للشراء من
المقصف؟



خامسًا : آداب التعامل مع الفقراء والمساكين

قال تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ فِي أَهْوَالِهِمْ حَقُّ مَعْلُومٍ ٢٤ لِّسَائِلٍ وَالْمَحْرُومُ ٢٥ ﴾

ضع عنوانًا للقصة :

الابن : أبي ، لقد رأيت رجلاً مسكيناً وأريد أن أقدم له المساعدة ،
فهل تعطيني شيئاً من النقود ؟ لأنّه محتاج.



الأب : حسناً يا بني ، ولكن علىي أن أرا فقاك لأنّك محتاج
حاجة هذا الرجل.



الابن : السلام عليكم يا عم ، هذا أبي ، وقد أخبرته بأنك
تعيش حالة من البوس ، فقرر أن يأتي ليراك ويدلك على
مصدر رزق يسد حاجتك.



الفقير : ولكنني كبير في السن ولا أقوى على العمل .
الأب : لا تخف أيها الرجل ، سأبحث لك عمّا يناسبك ، فهناك
مؤسسات خيرية سأخذك إليها وسيتكلّمون بما يعنيك عن
السؤال .



(١) سورة المعارج الآية : ٢٤-٢٥ .

أنشأْتْ مملَكتُنا هيئة الزكاة والضرائب والجمارك ووزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، لصرف الأموال على المستحقين من الفقراء والمساكين وأبناء السبيل.

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَثُلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِهِمْ وَتَرَاحِمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثُلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضُّوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَّى»^(١).

وهذا يَظْهُرُ فِي إِنشَاءِ حُكُومَتِنَا الْهَيَّإِتِ وَالْمَؤْسَسَاتِ الْخَيْرِيَّةِ؛ لِمُسَاعَدَةِ الْمُحْتَاجِينَ وَالْفَقَرَاءِ دَاخِلَ الْمُمْلَكَةِ وَخَارِجَهَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ فِي أَنْحَاءِ الْعَالَمِ كِمْنَصَةِ إِحْسَانٍ؛ وَهِيَ مِنْصَةٌ وَطَنِيَّةٌ لِلْعَمَلِ الْخَيْرِيِّ تَأَسَّسَتْ بِالْأَمْرِ السَّامِيِّ الْكَرِيمِ، وَتَسْعِي إِلَى تَعْظِيمِ أَثْرِ الْقَطَاعِ الْخَيْرِيِّ وَتَمْكِينِهِ تَقْنِيَّاً.



نشاطٌ (٦)



ارجع للموقع الرسمي لمنصة إحسان، واكتُب باختصار عن فُرَصِ التَّبرُعِ المَتَاحَةِ عَبَرَ المِنْصَةِ، ثُمَّ اعْرِضُهَا عَلَى الطَّلَابِ.

(١) صحيح مسلم، ٢٥٨٦.

التعليق

الخيارات

ماذا تفعل

- ١- أَحْثُ وَالدِّيَّ وَمَعَارِفِي عَلَى تَقْدِيمِ التَّبَرُّعَاتِ لِلْمَرْكَزِ.
- ٢- أَكْتَفِي بِحَثِّ وَالدِّيَّ وَمَعَارِفِي عَلَى دَعْمِ الْجَهَاتِ الَّتِي تَنْظِمُ التَّبَرُّعَاتِ دَاخِلَ بَلْدِي فَقَطْ، وَلَا أَهْتِمُ بِالْمَحْتَاجِينَ خَارِجَهَا.
- ٣- أُعْطِي أَحَدَ وَالدِّيَّ جُزْءًا مِنَ الْمَالِ الَّذِي أَدْخَرْهُ مِنْ مَصْرُوفِي لِلْمَسَاهِمَةِ بِهِ فِي التَّبَرُّعِ لِلْمَرْكَزِ.

- إِذَا قَرَأْتَ عَنْ دُورِ مَرْكَزِ الْمَلِكِ سَلَمَانَ لِلإِغْاثَةِ وَالْأَعْمَالِ الْإِنْسَانِيَّةِ فِي تَقْدِيمِ الْمَسَاعِدَاتِ لِلْمَحْتَاجِينَ فِي أَيِّ مَكَانٍ بِالْعَالَمِ.





عزيزي الأَبُ / عزيزتي الأَمُّ، ساعد أَبْنَاءَ كَمَا فِي تَقْوِيمِ أَسَالِيبِ تَعْمَلِهِمْ مَعَ الْآخِرِينَ.

عَبْدُ الرَّحْمَنِ مَرَّ بِالْمَوَاقِفِ الْأَتِيَّةِ، فَكَانَ تَصْرُّفُهُ فِيهَا يَدْلُّ عَلَى الْأَدْبِ وَحُسْنِ التَّصْرِفِ.

هل أَنْتَ حَسِّنْتُ التَّعْمَلَ مَعَ الْآخِرِينَ؟



● يلقي السلام على من يقابلة.



● يستأذن دائمًا قبل أن يدخل على الآخرين.



● يقدم شُكْرَه وامتنانه إذا تلقى هدية من أحد.



● يصلح بين المتشاجرين.



● لا يُقاطِعُ الآخرين أثناء تحدثهم.



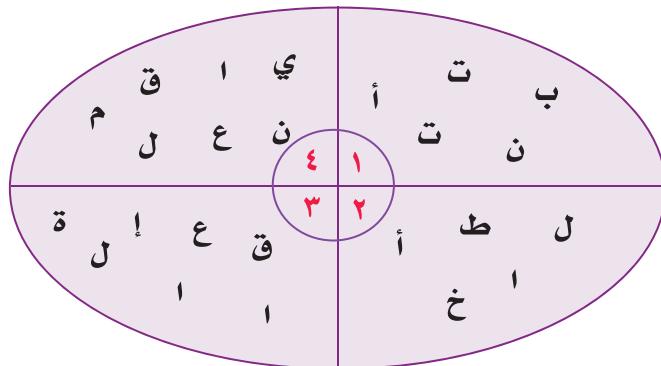
● إذا احتاج مساعدةً من أحد يقول: من فضلك.

لقد حصل عبد الرحمن على (٥) درجاتٍ نظير تصرفه في كل موقفٍ من المواقف السابقة، فإذا كان تصرفك قريباً من تصرفه وحصلت على (٢٥) درجةً أو (٣٠) درجةً فأنت إنسان حسنُ الْخُلُقِ مَعَ الْآخِرِينَ، وإذا حصلت على (٢٠) درجةً فأنت لديك استعدادٌ طيبٌ لأن تكون حسنُ الْخُلُقِ، أما إذا حصلت على (١٥) درجةً فأقل فأنت في حاجةٍ إلى أن تراجع نفسك وتحسنَ تَعْمَلَكَ مَعَ الْآخِرِينَ.



تطبيقات عامة

١ رتب الحروف، مكونا منها كلمات، ثم اكتبها في الفراغ المناسب لها من الآية والجمل الآتية:



١ قال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلَ حَجَّةَ سَبَعَ سَنَابِلَ﴾ (١).

٢ من الأدب الاعتذار للمعلم عند أو التقصير.

٣ إنَّ مِنْ حُسْنِ التَّعَامِلِ مَعَ الْأَشْخَاصِ ذُوِي مَعَالِمُهُمْ كَأَيِّ شَخْصٍ آخَرَ.

٤ استخدام المواقف المخصصة ل فيه تَعْدُدٌ على حقوقهم.

٢ تكثُرُ المؤسسات الخيرية وجمعيات البر في بلادنا - وَلِلَّهِ الْحَمْدُ - عَدْدُ اثنتين منها.

١

٢

٣



٣



٢



١

أنْ تحترم

(١) سورة البقرة الآية رقم (٢٦١).



٤ اختر الإجابة المناسبة من الخيارات الآتية:

١. لاحظت أن زميلاً لا يملك دفترًا بسبب فقره فكيف تصرف؟
- أ لا أهتم بالموضوع.
 - ب أسرّ منه لأنّه لا يملك دفترًا.
 - ج أخبر أسرته لمساعدته.
 - د أخبر الموجة الطلابي أنه لا يمتلك دفترًا.
٢. رأيت في المدرسة رجلاً كفيفًا حضر لسؤال عن ابنه، وليس معه أحدٌ فكيف تصرف؟
- أ أراقبه كي أرى ماذا يفعل.
 - ب أمسك بيده وأمساعدته.
 - ج أذهب لصفي وأتركه.
 - د أخبر مُراقب المدرسة بوجوده.

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

الصحيحة:

أ إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام.

ب اتخذ رسولنا عليهما السلام أباً بكر الصديق رضي الله عنه صديقاً له.

ج من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك.

د التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات.

هـ إن طاعة الله -عز وجل- ورسوله عليهما السلام طريقك إلى الجنة.

وحدة مجتمعي



أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتوصلَ مع الآخرينَ من الصُّمّ، وأنا قادرٌ - بتوفيقِ اللهِ - على إتقانِها بكافَّةٍ عاليَّةٍ. 



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

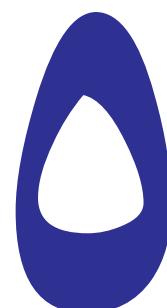




المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

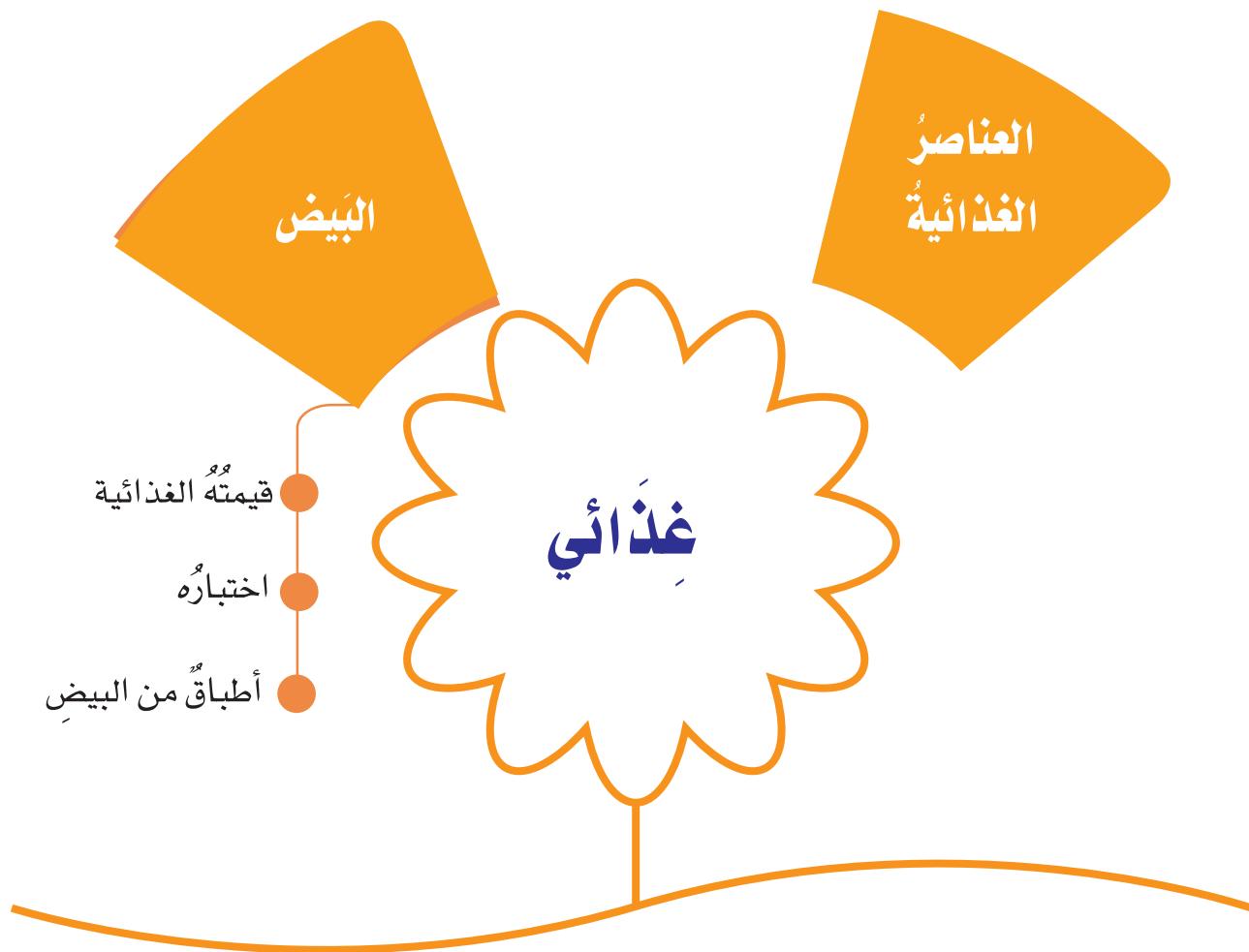


الوحدة الخامسة



خدائي





أهداف الوحدة

يتوقعُ منَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أنْ يُعدَّ العناصرَ الغذائيةَ.
- أنْ يُكُونَ وجباتٌ غذائيةٌ متزنةٌ مِنْ خَلَالِ العِينَاتِ المَعْرُوضَةِ.
- أنْ يَبْرُرَ أَهمِيَّةَ شِرْبِ المَاءِ بِكَمِيَّاتٍ كَافِيَّةٍ يَوْمِيَّاً.
- أنْ يُبْدِيَ رأِيهِ فِي الوجباتِ الغذائيةِ المَعْرُوضَةِ أَمَّا مَهَ.
- أنْ يَسْتَنْتَجَ أَهمِيَّةَ الْبَيْضِ الْغَذَايِّيَّةَ لِلْجَسْمِ.
- أنْ يَطْبَّقَ اِختِبَارَ صِلَاحِيَّةِ الْبَيْضِ عَمَلِيًّا.
- أنْ يَطْبَّقَ أَحَدَ أَصْنَافِ الْبَيْضِ.





العناصر الغذائية

غذائي



المفاهيم الرئيسية

- النمو
- المصدر

العناصر الغذائية :



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يومياً فإن تغذيتك سليمة، وهي :



معلومات إضافية



انظر إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة لتعرف مكونات الطبق الصحي.



البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة.

مصادره



بروتين نباتي



بروتين حيواني

المعلومة الإثرائية

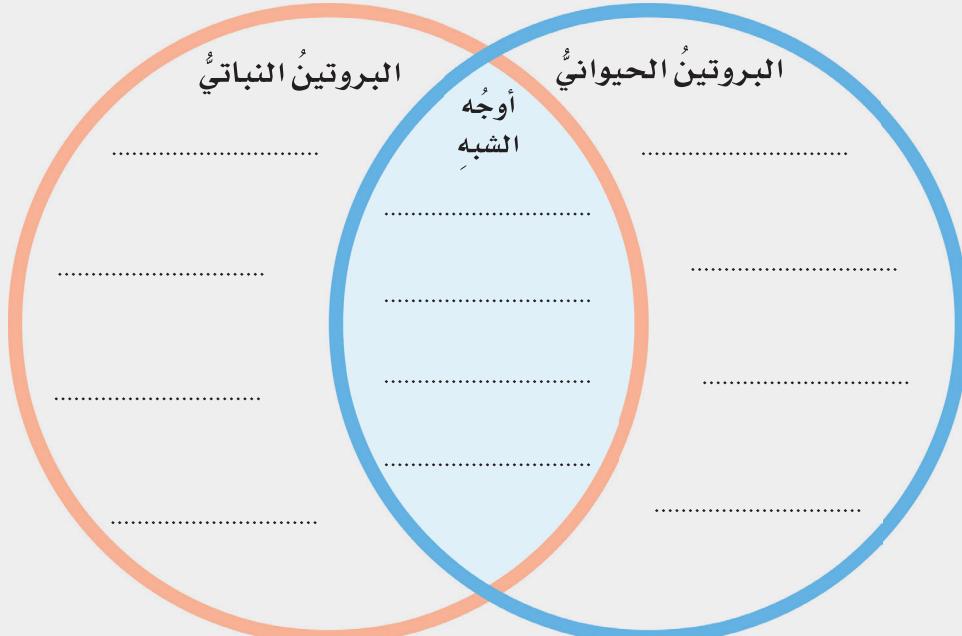
إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.



نشاط (١)



ابحث في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي، ثم دونها مستعيناً بالمنظم التخطيطي للمقارنة.



الدهون :

تزوّد الجسم بالطاقة والحرارة.

مصادرها



دهون نباتية



دهون حيوانية



معلومات إضافية



ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين.

نشاط (٢)



أحاط بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون.



الكربوهيدرات:

المصدر الرئيس للطاقة.

مصادره



النشويات



السكريات



نشاطٌ (٣)



ضع خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات.



● الفيتامينات والأملاح المعدنية:

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة.

أولاً : الفيتامينات : ومن أمثلتها :
فيتامين **أ** - **ب** المركب - **ج** - **د** وغيرها.

الخضروات



الفواكه



نشاط (٤)



الفيتامينُ الضروريُّ للإبصارِ هو
فيتامينُ أَ فيتامينُ بَ فيتامينُ جَ فيتامينُ دَ.

ثانيًا : الأملأُ المعدنيةُ : ومن أمثلتها :



الحديد
مصادره



اليود
مصادره



الكالسيوم
مصادره

المعلومةُ الإثرائيةُ



- إنَّ أشعةَ الشمسِ منِّ أَهمِّ مصادرِ فيتامينِ (دِ).
- إنَّ احتواءَ الغذاءِ علىَ فيتاميناتِ أَ، دِ، يزيدُ منِّ عمليةِ امتصاصِ الكالسيومِ فيَ الجسمِ.

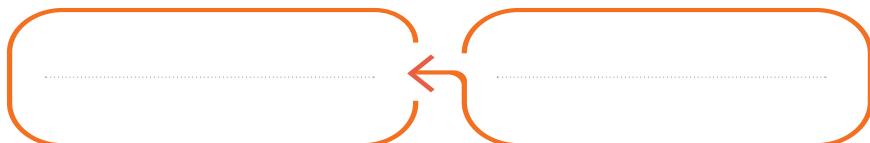


ضروري لخلايا الجسم، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحلب والفاكه والخضروات والحساء، وهي لا تغنى عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم.

ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يومياً؟ وضح ذلك

مستعيناً بالمنظم الآتي:

السبب والنتيجة



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه « قطرة » لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.



وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:

نشاط (٥)



أكمل تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعاً لفائدة لها للجسم.

١. مجموعة أطعمة البناء (البروتينات).

٢.....

٣.....

● طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة :

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

١. اختيار صنفٍ أو أكثر من أغذية البناء (البروتينات) ، مثل : اللحوم والطيور والبقول والحلب ومنتجاته .
٢. اختيار صنفٍ أو أكثر من أغذية الوقاية (الفواكه والخضار) ، مثل : التفاح والبرتقال والخيار والطماطم .
٣. إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة (الكريوهيدرات) ، مثل : الأرز والمعكرونة والخبز .



تعزيز الوقاية ضد الأخطار الصحية (نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية) .



نشاط (١)



أكمل كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنةً:



نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك ، مع التبرير ؟





البيض

غذائي

أهمية البيض:

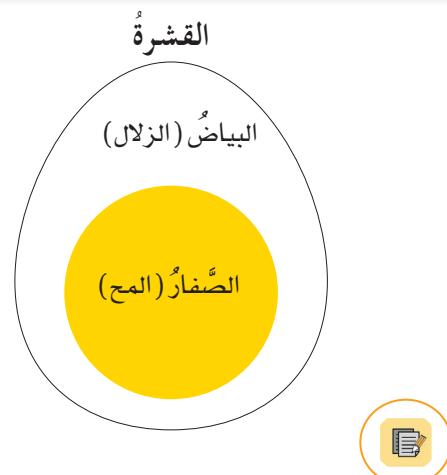
البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها، وتُعد ضرورية في فترة النمو، وهو سهل الهضم ويُصلح لجميع مراحل العمر، ومن الممكن أن يكون طبقاً أساسياً في كثير من وجبات الطعام اليومية، حيث يُقدم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهياً. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

المفاهيم الرئيسية

- الزلازل
- المح

نشاط (١)

بالتَّشاورِ معِ مَجْمُوعَتِكِ، اكْتُبْ أَكْبَرَ عَدْدِ مُمْكِنٍ مِنِ الْأَطْبَاقِ الَّتِي يَدْخُلُ الْبَيْضُ فِي تَرْكِيْبِهَا.



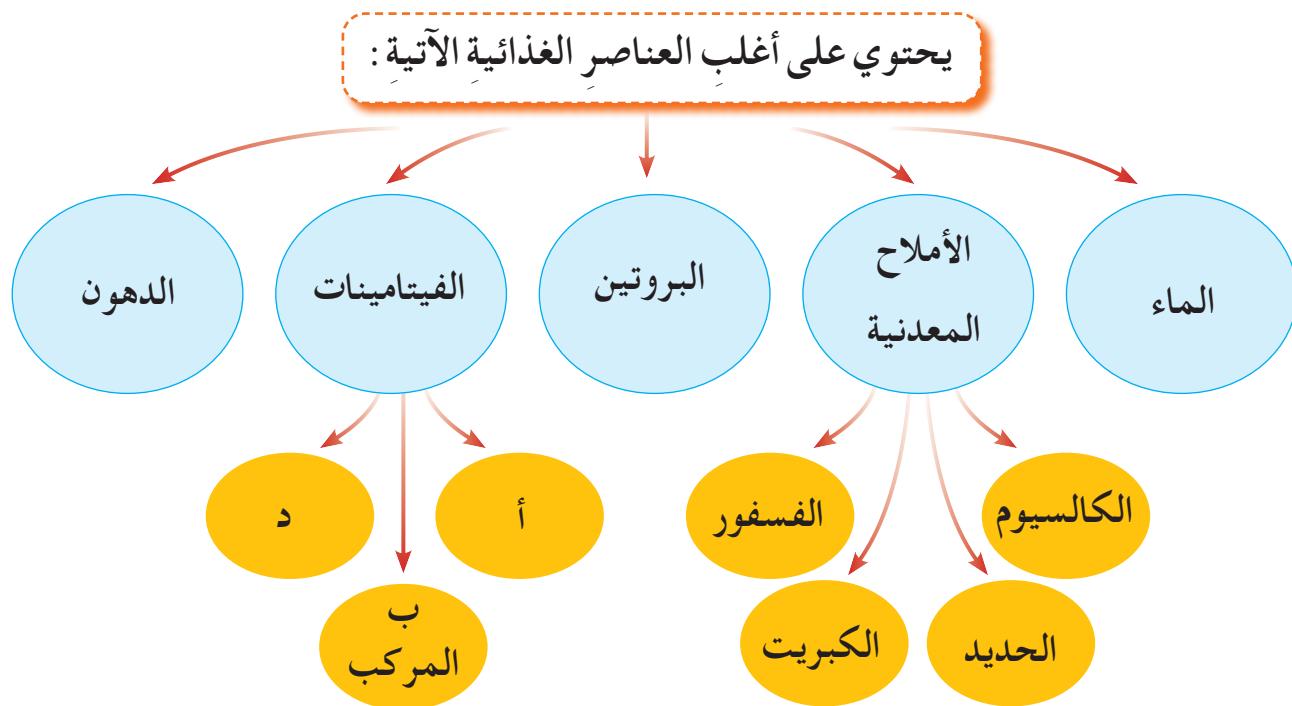
تركيب البيضة:

تُرْكِبُ الْبَيْضَةُ مِنْ:

-
-
-

«قشرة البيضة غلاف كليسي ذو مسام يسمح بنفاذ الماء والهواء داخل البيضة والخروج منها.

قيمة الغذائية:

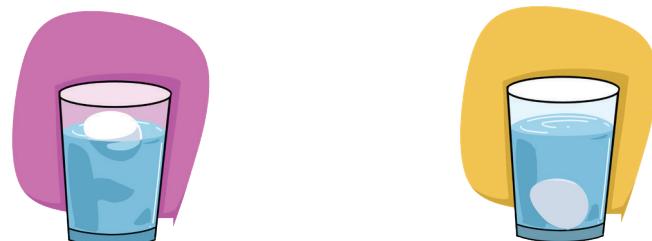


هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضح ذلك.

طريقة اختبار صلاحية البيض:

توضع البيضة في كوب ماء به مقدار ملعقة كبيرة من الملح، ويلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين:

ماذا أتوقع؟	ماذا يحدث؟
	تسقّر في القاع
	تطفو على السطح



نشاط (٢)

ضع بيضة في كوب به ماء ومقدار ملعقة من الملح. سجل مشاهدتك واستنتاجك..



يجب وضع البيض في المكان المخصص له في الثلاجة،
وتجنب تركه خارجاً، لماذا؟

نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك، صمم إعلاناً يشجع الأطفال على تناول البيض
بوصفه من أطعمة البناء، ثم قيم دورك في المجموعة.



أطباق من البيض

البيض المسلوق:



المقادير:

- أربع بيضات طازجات.
- ملح.
- فلفل أسود.
- طماطم.
- فلفل أخضر بارد.

الطريقة

١ يُوضع البيض في إناءٍ ويُغمر بالماء البارد.



٢ يُوضع على نارٍ هادئة، ويُترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة.



٣ يُرفع البيض عن النار ويُصب عليه ماءً بارد؛ ليُسهل تقشيره.



٤ يُقشر ويُقدم ساخناً ويُضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد.

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة).



»» عند سلق البيض يُضاف قليلاً من الملح مع الماء ليُسهل تقشيره.





«لا تخلص من الماء الناتج عن سلق البيض؛ فنباتاتك تحب هذا الماء لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم الذي تحتاجه النباتات. أتركه ليبرد فقط ثم أرزو نباتاتك منه، كما أنه ترشيد لاستهلاك الماء.

نشاط (٤)

ما السُّلُقُ؟ وَضَعْ ذَلِكَ.



«يتوفر في الأسواق أجهزة كهربائية خاصة بسلق البيض آمنة وسهلة الاستخدام وأسعارها في متناول الجميع.



شطائر البيض المسلوق :

المقادير:

- خبز (صامولي أو توست أو ...).
- شرائح جبنة شيدر.
- رشة ملح.
- رشة كمون مطحون.
- رشة فلفل أحمر (حسب الرغبة).
- بياض مسلوق.
- خيار.
- طماطم.



الطريقة



١ يُسلقُ البيضُ ويُقطعُ شرائح.

٢ تُقطعُ الخضراواتُ لشرائح مناسبةٍ السُّمك.

٣ يُحشى الخبزُ بشرائحِ البيضِ والجبنَةِ والخضراوات.

٤ تضافُ رشةٌ من البهاراتِ المرغويةِ، ويُقدمُ.

سلطنة البيض المسلوق :

المقادير:



فلفل بارد ملون.

رشة ملح.

بهار السلطة

بيض مسلوق.

خيار.

طماطم.

الطريقة

١ يُسلقُ البيضُ ويُقطعُ لقطعٍ صغيرةٍ مناسبة.

٢ تُقطعُ الخضراواتُ لقطعٍ متوسطة.

٣ يُضافُ البيضُ والخضراواتُ في طبقِ التقديم.

٤ يُضافُ بهارُ السلطة وتقديمُ مباشرة.



١ صنفٌ كُلّ نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له:



الفيتامينات
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

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

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

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

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

تطبيقات عامة

٢ صِل مِنَ العمودِ (أ) مَا يَنْسِبُهُ مِنَ العمودِ (بِ) :

(أ)

(بِ)

● تنظيم درجة الحرارة وتخليصُ الجسم من الفضلاتِ.

● إمدادُ الجسم بالطاقةِ.

● المحافظةُ على صحةِ الجسم ووقايَتُه من الأمراضِ.

● بناءُ الخلايا وتجديدها.

الكربوهيدراتُ

الفيتاميناتُ

البروتيناتُ

٣ ضَع عَلَامَةً (✓) أَمَّا العَبَارَةُ الصَّحِيحَةُ، وَعَلَامَةً (✗) أَمَّا العَبَارَةُ غَيْرُ الصَّحِيحَةُ،

فِيمَا يَأْتِي:

أ الدهونُ المَصْدُرُ الرَّئِيْسُ لِلطاقةِ وَتَشْمِلُ النَّشْوَيَاتِ وَالسَّكَرِيَاتِ.

ب يَحْتَاجُ الْجَسْمُ إِلَى كَمِيَاتٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الْفِيَتَامِينَاتِ.

جَ الْمَاءُ ضَرُورِيٌّ لِخَلَايَا الْجَسْمِ وَيُسَاعِدُ فِي هَضْمِ الطَّعَامِ.



تطبيقات عامة

٤ أصدر حكماً على الوجبات الآتية من حيث احتواها على جميع المواد الغذائية بوضع الكلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة:

١ أرز، لحم، سلطة، تفاح.

ب شكولاتة، مشروب غازي.

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس.

د حليب، بيض، خبز.

ه ذرة، بسكويت، شاي.



تطبيقات عامة

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

فيما يأتي:

أ **البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء.**

ب صفار البيض غني بالحديد.

ج البيض مصدر للبروتين النباتي.

د يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنا.

ه ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده.



تطبيقات عامة

٦ علّل ما يأتي:

١ يُفضل حفظ البيض بعيداً عن الأطعمة القوية الرائحة كالبصل والثوم.

٢ تطفو البيضة الفاسدة على سطح الماء.

٣ يُفضل مسح البيض بمنشفة بدلًا من غسله بالماء.

٤ ابحث في مصادر التعلم عن أكبر قدر ممكِن من الأصناف المبتكرة من البيض.





وحدة غذائي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا قادرٌ - ب توفيقِ الله - على إتقانها بكماءة عاليّةٍ.



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



أدون إيجابيات تعلّمها



الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
١١٣	دليل الأسرة	
١١٧	الحرائق	صحتي وسلامتي
١٢٧	الجروح	
١٤١	آداب الحوار	مهاراتي في الحياة
١٤٨	مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات	
١٥٩	التلوث داخل المنزل	بيئتي
١٧٩	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	ملبسي
١٩٣	الوجبات الصحية الخفيفة	غذائي
٢٠٠	أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة	





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 تخصكم، ونشاط يمكّن لكم أن تشاركونا أبناءكم في تنفيذه.

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

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٣٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الأولى/ صحتي وسلامتي
١٤٢	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	
١٤٧	نشاط أسري	
١٥٢	نشاط أسري ختامي	الوحدة الثانية/ مهاراتي في الحياة
١٥٦	هيا نتعلم لغة الإشارة	

فهرسُ تضمِّنِ أنشطةٍ خاصةً بِإشراكِ الأُسرةِ في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٦٠	تهيئة الوحدة: أُسرتي العزيزةُ	
١٦٣	نشاطٌ أُسريٌّ	الوحدةُ الثالثة/بيئتي
١٦٦	نشاطٌ أُسريٌّ ختاميٌّ	
١٧٦	هيًّا نتعلّمُ لغةَ الإشارةِ	
١٩٠	هيًّا نتعلّمُ لغةَ الإشارةِ	الوحدةُ الرابعة/ملابسِي
٢١٠	هيًّا نتعلّمُ لغةَ الإشارةِ	الوحدةُ الخامسة/غذائي



الوحدة الأولى

صحي
وسلامتي



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يُناقِش مُسبِّباتِ الحُرُوقِ.
- أن يقارِنَ بينَ أنواعِ الحُرُوقِ.
- أن يطبّقَ الإسعافَ الأوَلِيِّ للحُرُوقِ.
- أن يميّزَ بينَ أنواعِ الجُرُوحِ.
- أن يطبّقَ إسعافِ الجُرُوحِ بطريقةٍ صحيحةٍ.



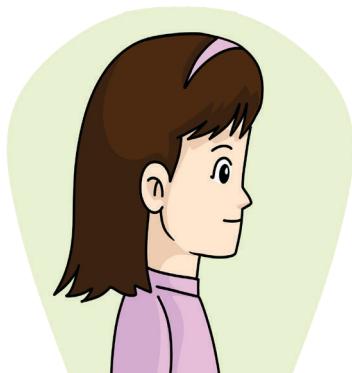


الحرائق

صحي
سلامتي

المفاهيم الرئيسية

- الإسعاف
- الصَّدِيدُ



نورة، ماذا حدث ليديك؟



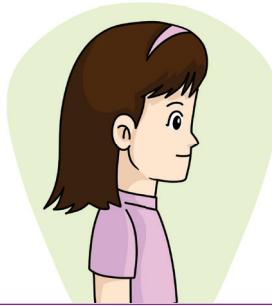
انسكب علية سائل حار فتضررت.

تحدث الإصابات بالحرائق من تأثير الحرارة القصوى (السخونة أو البرودة) والمواد الكيميائية أو الإشعاع أو الكهرباء. وهي تختلف في العمق والمساحة والشدة.

تضرر الجلد عند تعرّضه للنار، أو لسوائل حارة، أو لمواد كيميائية تُسمى: حرقاً - جرحاً - كسرًا.

اختر الإجابة المناسبة واكتُبها في الفراغ.





ما مسببات هذه الإصابة؟



سببها الغفلة أو سوء التصرف أو الإهمال، وللحروق أنواع:

أو كيميائية بسبب التعرض:



لأحماض والقلويات، كبعض المُنظفات السائلة مثل: الفلاش.

حرارية بسبب التعرض:

١. للحرارة الحادة كاللَّهَب النَّاتِحُ من الحريق أو انفجار الغاز.

٢. للحرارة الرطبة الناتجة من انسكاب السوائل الحارة، مثل: الماء، أو الزيت.

أو إشعاعية بسبب التعرض:



المُفرط للأشعة السينية أو المواد المشعة.



أشعة الشمس أو الضوء المنعكس على سطح ساطع كالثلج مثلاً.

أو كهربائية بسبب التعرض:



٢. للتيار الكهربائي.



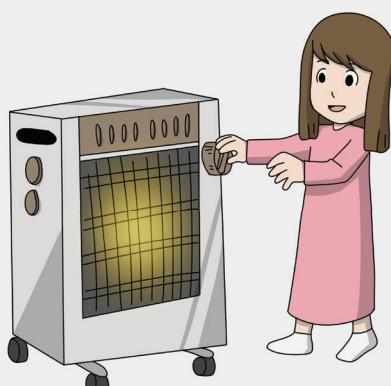
١. للبرق والصاعق.



نشاط (١)



ناقش مع مجموعتك الصور الآتية ثم دون رأيك فيها.



.....

.....

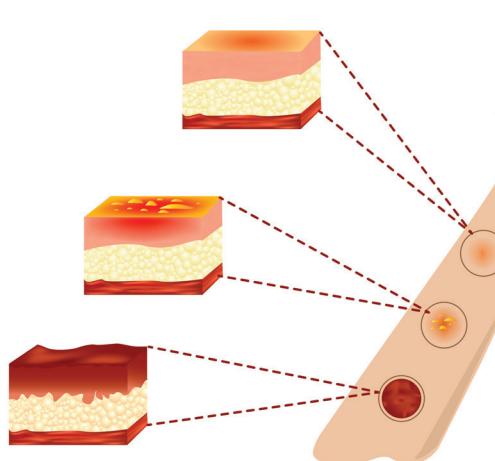


.....

.....

درجات الحروق :

تنقسم الحروق إلى ثلاثة درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد، وهي:



حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبة بتورّم وانتفاخ وفقاقيع مائية، وقد تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.

حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدي طبقة الجلد السطحية وتحدث احمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء.

حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد، ولا تكون مصحوبة بآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية، وهي بطبيعة الالتفام وتترك آثاراً واضحة.

» إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقئها؛ لأنّها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها.



● إسعاف المصاب بالحروق:



- طمئن المصاب وهدئ من روعه.



- ارتد قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب.



- ضع الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوء مدة (١٠) دقائق وإذا استمر الألم فضعه مدة أطول.



- انزع الخواتم والساعة والحزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع .. علل.



- مدد المصاب في وضع مريح، مع الحرص على عدم ملامسة الأجزاء المختربة للأرض؛ حتى لا يحدث تلوث.





● ضمّد المنطقة بقمامٍ نظيفٍ معقّمٍ.



● اسق المصاب الماء على دفعاتٍ متباينةٍ؛ لتعويض السوائل التي فقدَها.

● أعطِ المصاب بعض المسكنات المناسبة؛ لتخفييف الألم.



● اطلب المساعدة من وحدة الهلال الأحمر - هل تعرف رقمه؟

يجب أن تدرك أن جميع إصابات الحروق معرّضةٌ لخطر انتقال العدوى؛ وذلك لأنّ الحرق يسبّب شقوقاً في الجلد الذي يُعدّ حاجزاً وقائياً ضدّ الجراثيم. لذا ينبغي طلب المشورة الطبية؛ إذ قد تكون هناك حاجة للمضادات الحيوية لعلاج العدوى.



تطبيق (أسعفي) هو أحد جهود هيئة الهلال الأحمر السعودي، ويهدف لمساعدةك في حالات الطوارئ وتقديم مجموعة من الخدمات كالبلاغات ورسائل الاستغاثة العاجلة وغيرها من الخدمات الإسعافية.



نشاط (٢)



من منطلق المسؤولية تجاه الأطفال في المنزل وجه نصيحةً لهذا الطفل.



“ قد تحدث حروق للفم والحلق نتيجة شرب سائل شديد الحرارة، أو ابتلاع مواد كيميائية، أو استنشاق هواء ساخن جداً.



خرافاتٌ شائعةٌ حول إسعاف إصابات الحُرُوق :
هناك العديد من الخرافات حول علاج الإسعافات الأولية للحروق، ومنها:

النتيجة

زيادة خطر إصابة الحُرُوق بالعدوى.

التصريفُ الخاطئ

فقاً للبشر.

النتيجة

لن يؤدي إلى تبريد الحرق بشكلٍ كافٍ.

التصريفُ الخاطئ

وضع معجون الأسنان أو الزباد أو أي موادٍ غذائيةٍ أخرى.

النتيجة

الثلج يؤدي إلى تفاقم الإصابة من خلال التسبب في حرق التجميد للجلد.

التصريفُ الخاطئ

وضع الثلج على الحرق البسيط لتسريع عملية التبريد.



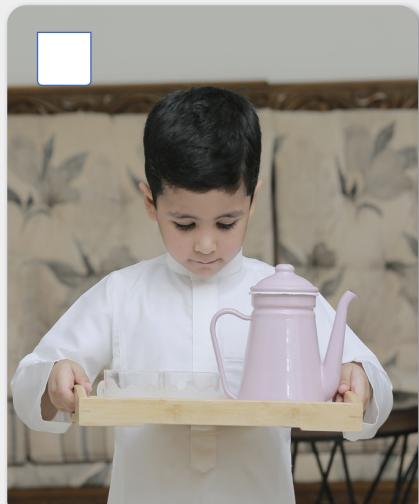
نشاط (٣)



هل سمعت عن أحد العلاجات الخاطئة لـإسعاف الحروق ، اذكرها وقدم النصيحة المناسبة للطلاب .

نشاط (٤)

برأيك ؟ أيٌ من الصور الآتية تمثل الطريقة الصحيحة لحمل الإبريق ؟ برر اختيارك لها .





الجُرُوح

صحتي
وسلامتي

ذات صباحٍ كانَ مُحَمَّدٌ وَأخوهُ صالحٌ في طرِيقِهما إلى المدرسةِ، فوقعَ صالحٌ على الأرضِ وجُرحتْ يَدُهُ، وأخذَ الدَّمُ يَتَدَفَّقُ بِغَزَارةٍ حَيْثُ كانَ الجُرُوحُ عَمِيقًا. أسرعَ مُحَمَّدٌ في تقديمِ الإسعافِ اللازمِ لِهِ حَيْثُ ضغَطَ عَلَى يَدِهِ بِقُوَّةٍ، وأحضرَ قطعَتَيْ قماشٍ نظيفَتَيْنِ فَلَفَّ يَدَهُ بِواحَدَةٍ وَرَبَطَهَا بِالْأَخْرَى، ثُمَّ رَفَعَ يَدَهُ فَوْقَ مَسْتَوِيِ رَأْسِهِ، وأسرعَ لِيطلبَ مِنْ شَخْصٍ الاتصالِ بالإسعافِ فورًا.

وَبَدَأَتْ حَالَةُ صالحٍ تُسُوءُ حَيْثُ شَحَبَ وجَهُهُ، وَتَسَارَعَتْ نَبَضاتُ قَلْبِهِ، فَقَامَ بِتَمْدِيَّهِ عَلَى الأرضِ، وَرَفَعَ رَجْلَيهُ وَتَأَكَّدَ مِنْ إِبْقاءِ يَدِهِ فَوْقَ مَسْتَوِيِ رَأْسِهِ. وَمَا هِيَ إِلَّا لَحَظَاتٌ حَرَجَةٌ عَاشَهَا مُحَمَّدٌ فِي قَلْقٍ عَلَى حَيَاةِ أَخِيهِ صالحٍ حَتَّى وَصَلَّتْ سِيَارَةُ الإِسْعَافِ، فَأَئْتَى الْمُسْعِفُ عَلَى حُسْنٍ تَصْرِفُ مُحَمَّدٍ مَعَ حَالَةِ الْمَصَابِ الْخَطِيرَةِ، وَنُقْلَ صالحٌ إِلَى الْمُسْتَشْفِي.



اتصل بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك

المفاهيم الرئيسية

• المُسْعِفُ

القطوعُ والخدوشُ إِصَابَاتٌ طَفِيفَةٌ شَائِعَةٌ تَحْدُثُ لِكُلِّ مِنَ الْبَالِغِينَ وَالْأَطْفَالِ. يُوفِّرُ جَلْدَنَا حَاجَزًا وَقَائِيًّا لِمَنْعِ الْعَدُوِّ مِنْ دُخُولِ أَجْسَامِنَا. حَيْثُ يَتَسَبَّبُ الْجُرُوحُ الْطَّفِيفُ فِي حَدُوثِ تَشْقِقٍ فِي الْجَلْدِ؛ مَمَّا يَؤَدِّي إِلَى خَطَرِ دُخُولِ الْعَدُوِّ إِلَى الْجُرُوحِ وَاحْتِمَالِ اِنْتَشَارِهِ فِي مَجَرَى الدَّمِ، إِذَا لَمْ تُقْدِمْ لَهُ الإِسْعَافُ الْلَّازِمَةُ وَالْمُنْاسِبَةُ.



أكمل الفراغات من القطعة السابقة :

أ. يُوقف النَّزيفُ عن طَريقٍ :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤

ب. ما التصرّفُ الَّذِي فَعَلَهُ مُحَمَّدٌ عِنْدَمَا اكتُشِفَ سُرْعَةُ نَبْضِ قَلْبِ صَالِحٍ؟

الجُرْحُ :

تمزقُ في الجلد يؤدي إلى خروج الدَّمِ من الجسم.

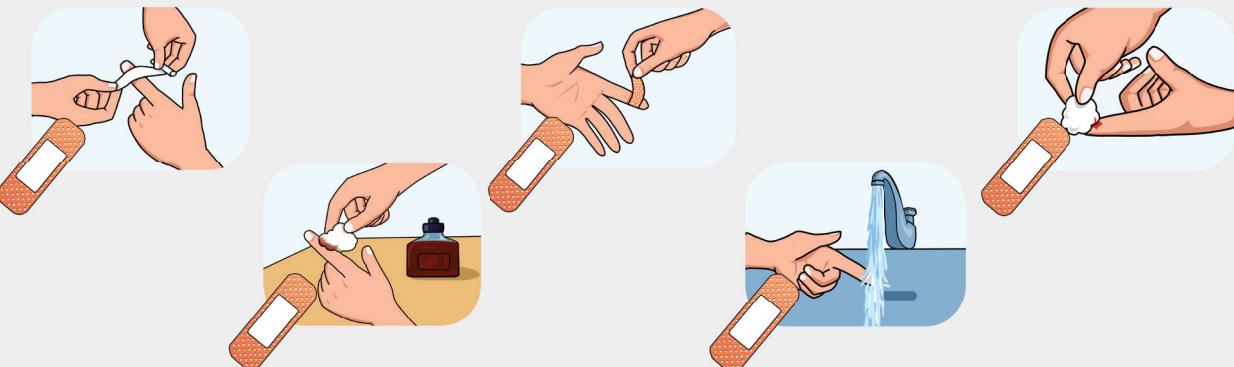
إسعاف الجروح:

نشاط (١)



ناقش مجموعتك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتب الصور وفقاً للترتيب الصحيح.

١. تنظيف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم.
٢. غسل الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف مدة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل.
٣. وضع مطهر، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدام القطن الماخص والمعقم.
٤. وضع قطعة من الشاش المعقم على الجرح تتناسب حجمه.
٥. تغطية الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش.



● أنواع الجروح :

- ١ . سطحية : تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً ، ويلتهם الجرح بسرعة .
- ٢ . عميقه : تحدث نتيجة تعرض الجسم لآلية حادة أو حارحة ، مثل : السكين أو قطع الزجاج ، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي ، ويأخذ مدة طويلة ليلتئم ، وأحياناً يتراكث أثراً في مكان الإصابة .

الجروح الوخزية :

تحدث عندما تخترق الأنسجة رؤوس حادة كالمسامير والإبر والأسنان ، وقد تؤدي إلى جروح داخلية شديدة .

● فوائد استخدام الضماد :

- ١ . وقف النزيف إذا كان بسيطاً .
- ٢ . حماية الجروح من التلوث والالتهاب .
- ٣ . المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة .



أعراض التهاب الجُرُوح

تکون مادہ صدیقیہ

ارتفاع درجة حرارة الجسم

الإحساسُ بالألم

التورم والاحمرار

راجع الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.

مَتى تُطْلَبُ الْمَشُورَةُ الطَّبِيَّةُ؟

الجَرْحُ ذُو حَوَافٍ خَشِنَةٍ مُنْتَنَةٌ.

الجُرُحُ عَمِيقٌ
بِشَكْلِ بَالِغٍ.

وجود جسمٍ
غريبٍ، مثل:
زجاجةٍ، أو
شظيةٍ.

ظهورُ أحدٍ أعراضِ التهابِ الجرح.

الجرح الناتج عن عضية حيوان.

الجرح على الوجه.



نشاط (٢)



اكتب النتائج المتوقعة الحدوث للسبعين المدونين فيما يأتي:

السبب والنتيجة

١. تأخر العلاج.

٢. استخدام الأنواع
المطاطة من الضمادات.



انزلاق الجسم على الأرض قد يحدث كشطاً للطبقات السطحية من الجلد تاركاً منطقة طرية مسلوحة. وتحوي هذه الجروح غالباً أو ساخناً أو حبات من الرمل تتوارد في الجرح، وتظهر فيها العدوى بسهولة.



تطبيقات عامة

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

أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثرا في الجلد بعد الشفاء.

ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق.

ج الجروح السطحية تنزف كثيرا.

د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.

هـ عند إسعاف الجروح يجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب.



ماذا تفعل :

٢

أ إذا أردت التأكّد من حرارة الإبريق؟

ب إذا جرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداةٍ حادة؟

عَلَل ما يأتِي :

٣

أ حروق الدرجة الثانية لا تكون مصحوبةً بألم.

ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية.

ج لا تستخدم أنواع المطاطة من الضمادات.



تطبيقات عامة

٤ حدد الكلمة التي لا تنتمي لبقية الكلمات في كل ورقة مما يأتي:

سحاب

مدفأة

سخان

موقد

مكواة

لاصق

ضماد

مطهر

قطن

مطر

يد

قدم

رقبة

زبدة

ذراع

حرارة

نبض

لقب

ضربات القلب

الضغط



تطبيقات عامة

٥ ما رأيك في الصور الآتية؟ وما النتائج المتوقعة لها؟





صحتي وسلامتي

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



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



أدون إيجابيات تعلمها



الوحدة الثانية

٢

مهاراتي في الحياة



مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات

آداب الحوار

أهداف الوحدة

يتوقعُ من الطَّالِبِ في نهايةِ الوحدَةِ :

- أن يُطبّق مهاراتِ الحوارِ والاستماعِ لآخرينِ.
- أن يحترمَ آراءَ زملائهِ في الصَّفِ.
- أن يُتقنَ مهاراتِ التَّواصلِ مع الآخرينِ.
- أن يميّزَ بينَ مسبباتِ النَّزاعِ ومظاهرِهِ.
- أن يكتسبَ مهاراتِ إدراةِ الخلافِ مع الآخرينِ.





آدابُ الْحِوَار

مهاراتي
في الحياة

الحوارُ هو نوعٌ من الحديث بين شخصين أو أكثرَ ، يتداولانِ فيه الكلامَ بينهما بطريقةٍ ما ، فلا يستأثرُ به أحدُهما دونَ الآخَرَ ، ويغلبُ عليهِ الهدوءُ والبعدُ عنِ الخصومةِ والتعصُّبِ .

المفاهيم الرئيسية

- الحوار
- الإقناع

الإِنْسَانُ كائِنٌ اجتماعيٌّ لا يُسْتَطِعُ أَنْ يَعِيشَ بِمُفْرَدٍ وَبِمُعْزَلٍ عَنِ النَّاسِ . فَهُوَ فِي اتِّصَالٍ مُسْتَمِرٍ مَعَهُمْ مِنْ خَلَالِ الْحِوَارِ وَالْإِقْنَاعِ . فَكَثِيرًا مَا تُضِيِّعُ الْفَرَصُ وَيَحْصُلُ سُوءُ التَّفَاهِمِ وَتَتَعَكَّرُ الْعَلَاقَاتُ وَيَفْوَتُ الْوَقْتُ ، وَرَبِّما يَصْلُحُ الْحَالُ إِلَى أَكْثَرِ مِنْ ذَلِكَ بِكَثِيرٍ وَذَلِكَ بِسَبِّبِ عَدَمِ الْإِقْنَاعِ ، أَوْ بِسَبِّبِ سُوءِ الْحِوَارِ ، أَوْ عَدَمِ الْمَعْرِفَةِ بِأَسَالِيبِ الْإِقْنَاعِ وَقَوَاعِدِهِ وَفَنُونِهِ .





أبدأ اليوم دراسةً وحدة مهاراتي في الحياة أتعرّفُ خلالها آداب الحوار ومهارات التفاوض والإقناع وحل المشكلات ، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرةً واحدةً. مع وافر الحب .

ابنكم / ابنتكم

نشاطٌ أسريٌ استهلاكيٌ منزليٌ :

وردَ الحوارُ في القرآنِ الكريمِ بِالمعنىِ المُشارِ إِلَيْهِ أعلاهُ فِي مُواضعٍ عَدِيدَةٍ، ساعدَ ابنَكَ عَلَى البحْثِ عَنْ آيَةٍ قَرآنِيَّةٍ وَرَدَ فِيهَا لفْظُ الْحَوَارِ، مَعَ ذِكْرِ اسْمِ السُّورَةِ وَرَقْمِ الْآيَةِ .

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



● **الصفات الأساسية للمحاور الناجح:**

● **اللَّبَاقَةُ** وهي قول و فعل ما يناسب و يحسن في العلاقات البشرية .

● رباطةِ الجأش و هدوءِ البال .

● حضورُ البديَّةِ .

● النفوذُ و قوَّةُ الشخَّصيَّةِ .

● قوَّةُ الذاكَرَةِ .

● الصدقُ والأمانةُ وضبطُ النفسِ .

● التَّواضعُ .



● مهارات التواصل :



»» من آداب الحوار احترام زملائك في الصيف بالإنصات لهم وعدم مقاطعتهم أثناء تقديمهم الإجابة للمعلم.



»» من دماثة الأخلاق، أن تلوم دون أن تُسيء، وتنتقد دون أن تحرج، وتُقنع دون أن تخضع.



نشاط (١)



ميّز طرائق الاتصال اللفظي وغير اللفظي في الكلمات الآتية:
انتقاء الكلمة - هز الرأس - حركة الجسم - تأكيد معنى الكلمة بمرادفها - نبرة الصوت
- إيماءات الوجه - التواصل البصري - توضيح الكلمة بضدتها - الابتسامة.

طرائق التواصل اللفظي

طرائق التواصل غير اللفظي



في المجتمعات التي تجمع عدداً كبيراً من المدعّوين يستحسن أن تعرّف نفسك ببساطة إلى الجالسين بجوارك، وحاول أن تتجاذب أطراف الحديث معهما بالتساوي.



«التواصل الجيد لا يعني دائماً الاتفاق مع الشخص الآخر؛ فيمكن أن تختلف مع الشخص الآخر دون أن تفقد التواصل معه.

نشاط (٢)



ما رأيك فيما يأتي:

التعليق الساخر على أحد الطلاب لاستشارة الآخرين وإضحاكه؟



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





دانة: لقد وصلني ما قلتِ عنِّي يا نورة وسوف أقطع علاقتي بكِ إلى الأبد.

نورة: ما الذي تقولينه يا دانة؟!

انصرفتْ نورة وهي متوجّلة من كلام دانة ولكنّها لا تودُّ أن تخسرها.

في اليوم الثاني قابلتْ نورة صديقتها دانة بابتسامةٍ وقدّمتْ لها باقةً من الزُّهور.

نورة: هلْ من الممكِّن أن نتحدّث الآن يا دانة؟ ماذا سمعتِ عنِّي وأغضبِكِ؟

دانة: كم أحبُّ هذهِ الزُّهور، شكرًا يا نورة.

ووافقتْ دانةُ على الحديثِ مع نورة، وتوضيحاً لأساسِ المشكلةِ وزالَ الخلافُ بينهما.

نشاط (٣)



مستعيناً بمصادر التعلم ومحركات البحث الموثوقة، أكمل الحديث الآتي :

قالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَتَدْرُونَ مَا الْغِيَّبَ؟ قَالُوا: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «.....

.....

.....
.....

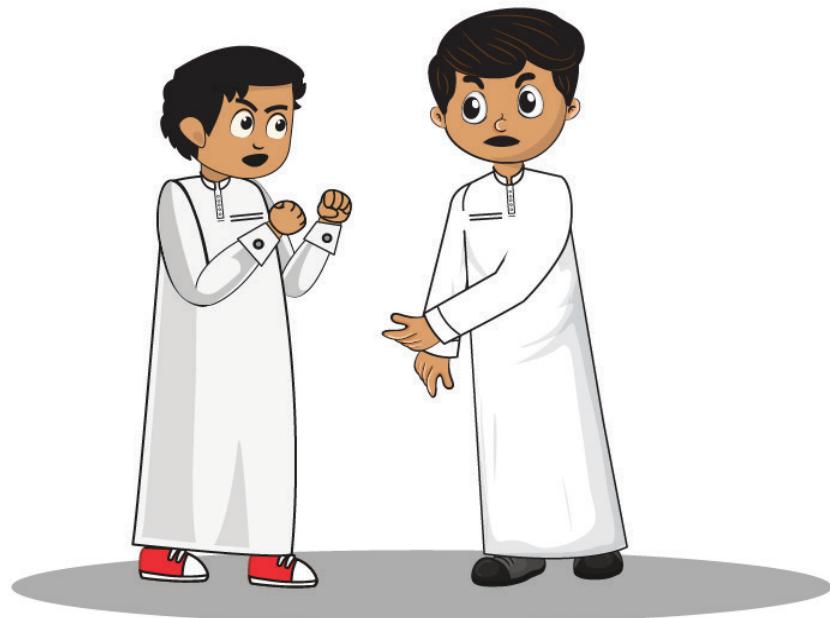


يجب أن تسيطر اللباقةُ على جو المحادثة، بحيث يبتعد المتكلّمُين عن الجفاف والغلطةِ من جهةٍ والبالغة في التملّق والرياء من جهةٍ أخرى.



مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات

مهاراتي
في الحياة



المفاهيم الرئيسية

- الجدال
- النزاع
- التفاوض

الخلافُ أَمْرٌ مُسَلَّمٌ بِهِ بَيْنَ
البَشَرِ، وَهُوَ سُنَّةُ اللَّهِ -عَزَّ
وَجَلَ- فِي خَلْقِهِ، قَالَ اللَّهُ
تَعَالَى :

﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً
وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾^(١) .

يُعَدُ النزاعُ من الأمور التي نُواجهها في حياتنا، وقد يحدثُ داخِلَ الأُسرةِ بَيْنَ الإِخْوَةِ وَالأخْوَاتِ، أو بَيْنَ الأَصْدِقَاءِ فِي الْمَدْرَسَةِ، أو بَيْنَ الرِّزْمَلَاءِ فِي الْعَمَلِ. وقد تُسَبِّبُ هَذِهِ النِّزَاعَاتُ فِي التَّفَرِقَةِ وَالْانْشِقَاقِ وَالصَّرَاعِ، لَذَا جَاءَ الإِسْلَامُ مُؤَكِّدًا عَلَىِ اِهْمَيَّةِ الْاجْتِمَاعِ وَالْإِتْفَاقِ وَمُحَذِّرًا مِنِ الْفَرَقَةِ وَالشَّذْوِ وَالْتَّنَازِعِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا تَحَاسِدُوا، وَلَا تَنَاجِشُوا، وَلَا تَبَاغِضُوا، وَلَا تَدَابِرُوا، وَلَا يَعِنْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعٍ بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا مُسْلِمًا أَخْوَانًا مُسْلِمًا، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ»^(٢) .

(١) سورة هود الآية: ١١٨ .

(٢) رواه مسلم ٢٥٦٤ .



نشاط (١)

حدّد مسببات النزاع ومظاهره فيما يأتي:



مظاهر النزاع	مُسببات النزاع	العبارة
		سوء الفهم الناتج عن ضعف التواصل مع الآخر.
		حدّة في الصوت.
		التحول من مناقشة الأفكار إلى التعرّض للسمات الشخصية.
		التّمييز في الأسرة أو المدرسة.
		تكوين اتجاه سلبي نحو الطرف الآخر.
		انفعال عند النّقاش والحوارات.
		تعارض المصالح.
		اختلاف الأهداف وال حاجات.
		التلفظ بلفاظ نابية (غير مناسبة).
		التعصّب للرأي.
		ضغوط الحياة.

● لكي تقنع الآخرين بوجهة نظرك في الجدال والنزاع:

لا تفعل

- لا تجادل ، فربما تنتصر أحياناً ولكنك ستخسر علاقتك بمحدثك.
- لا تقل لأحد بأنه مخطئ أو تحقر من رأيه.
- تجنب الإساءة إلى الطرف الآخر.
- لا تلوح بيده أو تضرب بهما على شيء أمامك.
- تجنب الكلمات اللاذعة ذات اللّمّز والتعریض بالسّفه والجهل.
- ابتعد عن التعصب المذموم.
- تجنب النميمة والغيبة وجميع ما يثير الفتنة.
- لا تتحدث بصوت عالٍ راعد.
- لا تتعجل بالرد قبل تام الفهم.

أفعل

- اتسم بالرفق واللين.
- احتفظ دائمًا بهدوئك.
- أحسن الظن بالآخرين.
- حاور بالمنطق السليم والحجّة الدامغة.
- انتق كلماتك بعناية.
- اختصر قدر الإمكان إذا لم تستطع تجنب المناقشة من أساسها.
- اسمح لمناقشك أن يتحدث دون أن تُقاطعه.
- حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.
- إذا كنت مخطئاً فاعترف بخطئك.
- تقبّل النقد برحابة صدر.



يعيق التوتُر عملية التنفس؛ لذلك، احرص على أن تأخذ نفساً عميقاً لتكسب الهدوء والشجاعة.



نشاط (٢)



إلياس هو الابن الوحيد في الأسرة، وأخته أسيل تكبره بعامين، تشعر دائمًا أن اهتمام والديها بأخيها أكثر، ولا يُرفض له طلب، لذلك فهي تدخل معه في نقاشٍ حادٍ ينتج عنه ارتفاع الأصوات واستخدام عبارات حادة.
بالتَّعاونِ معِ مجموعتك أجب عن المطلوب في الجدول الآتي:

تحديد أسباب النزاع

تحديد هدف الإصلاح بين الطرفين

مقترنات معالجة النزاع

ابتسامة لغة القلوب وهي الكنز الذي لا يُكلّف درهماً، فلا تبخّل بها على من حولك.





لو كان النجاح والفلاح بالمجادلة وقوة الصوت والصرخ، لكن الجهلاء أولى بالنجاح فيه، وإنما يكون النجاح بالحجّة والهدوء.

نشاط (٣)

ذِكْر الطَّلَاب بِدُعَاءِ كَفَارَةِ الْمَجْلِسِ، وَمَتى يُقَالُ؟



أَسْرَتِي الْعَزِيزَة



عزيزي الأَب / عزيزتي الأَم، ساعداً أَبْنَاءَ كُمَا فِي الْبَحْثِ مِنْ خَلَالِ مَصَادِرِ التَّعْلِمِ الْمُخْتَلِفَةِ عَنْ آيَةِ قُرْآنِيَّةٍ تَنْهَى النَّاسَ عَنِ السُّخْرِيَّةِ مِنَ الْآخَرِينَ، وَتَدْوِينِهَا مَعَ تَحْدِيدِ رَقْمِهَا وَاسْمِ السُّورَةِ الَّتِي وَرَدَتْ فِيهَا؟

.....

.....

.....



تطبيقات عامة

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

أ من الصفات الأساسية للمحاور الناجح سرعة الرد والانفعال.

ب لا أتقبل النقد البناء من الطرف الآخر.

ج حدّة الصوت من مسببات النزاع.

د إذا كان الطرف الآخر فظاً، فمن حقي أن أكون فظاً معه.

ه إيماءات الوجه من طرائق التواصل غير اللفظي.

و حسن الظن بالآخر من مهارات التواصل.

٢ عَبَرَ عن رأيك في الموقف الآتي :

لا يُعجبني يا عزّام أسلوبك المتعالي معي، لا أريد أن أسمع منك أو أراكَ بعد الآن.

تطبيقات عامة

٣ علّل ما يأتي :

أ طرح عددٌ من الأسئلة لفهم رأي المتحدث بدلاً من المعارضة الفورية.

ب نهى الإسلام عن الغيبة والنميمة.

ج التعصب للرأي يزيد المشكلة ولا يحلها.

٤ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المعطاة:

أ من الصفات الأساسية للمحاور الناجح

التحدث بصوت عالٍ

انتقاء الكلمات بعناية

تحقيق رأي الآخر

ب من طرائق الاتصال اللفظي

نبرة الصوت

هزّ الرأس

التواصل البصري

ج لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجدال لابد من

التملّق والرياء

الانفعال السريع

اللّباقه والتواضع

٥ اكتب النتائج المتوقعة للآتي :

١ مقاطعة زميلك أثناء حواره مع المعلم.

٢ الغيبة ونقل الكلام.

٣ الاعتذار في حال الخطأ.



مهاراتي في الحياة

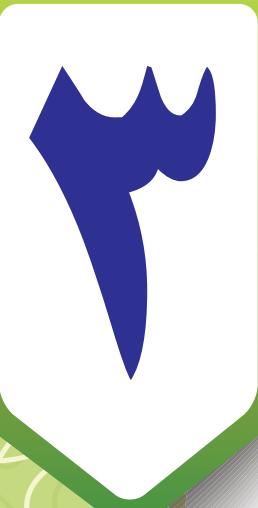
أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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



الوحدة الثالثة



بيتِي



أَهْدَافُ الْوَحْدَةِ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يَسْتَنْتَجِ مَلَوَثَاتُ الهَوَاءِ فِي الْمَنْزَلِ.
- أَنْ يَقْتَرَحَ حَلُولًا لِمَشْكُلَاتِ تلوثِ الْمَيَاهِ فِي الْمَنْزَلِ.
- أَنْ يَنَاقِشَ أَخْطَارَ النُّفَاهَاتِ بِوَصْفِهَا مُسْبِبًا لِلتلوثِ بِالحَشَرَاتِ.
- أَنْ يَلْخَصَ أَضَرَارَ الضَّوْضَاءِ بِصَفَّةِ عَامَةٍ.
- أَنْ يَوْضِحَ خَطُورَةَ مَلَوَثَاتِ الْمَنْزَلِ عَلَى صَحَّةِ الإِنْسَانِ.





التلوثُ داخلَ المنزل

بيئتي

١. تلوثُ الهواءِ:



مَثَلَ معَ أَعْصَاءِ مَجْمُوعَتِكِ أَدْوَارَ الْحَوَارِ الَّتِي لِتَتَعَرَّفَ أَهْمَيَّةَ الْهَوَاءِ النَّقِيِّ وَبَعْضَ أَسْبَابِ تلوثِهِ.

محمد: مَا فَائِدَةُ الْهَوَاءِ النَّقِيِّ؟

المعلم: الْهَوَاءُ النَّقِيُّ أَسَاسُ الصِّحَّةِ السَّلِيمَةِ لِلْإِنْسَانِ.

عمر: كَيْفَ؟

المعلم: عِنْدَمَا يَعِيشُ الْإِنْسَانُ فِي بَيْئَةٍ نَظِيفَةٍ، وَيَسْتَشْقُ هَوَاءً نَقِيًّا. لَكِنَّ كَيْفَ نُدَلِّلُ عَلَى أَهْمَيَّةِ الْهَوَاءِ؟

ماجد: لَا يَمْكُنُ أَنْ يَعِيشَ الْمَخْلُوقُ الْحَيُّ دُونَ هَوَاءً.

يوسف: وَفِي أَنْتَهِ النَّوْمِ نَسْتَغْنِي عَنِ الْأَكْلِ وَالشَّرِبِ، وَلَكِنَّنَا لَا نَسْتَغْنِي عَنْ تَنْفُسِ الْهَوَاءِ.

المعلم: إِذْنَ يَمْكُنُ أَنْ نَتَوَصَّلَ إِلَى حَقِيقَةٍ وَهِي «لَا يَمْكُنُ لِلْإِنْسَانِ أَوْ أَيِّ مَخْلُوقٍ حَيٍّ أَنْ يَسْتَغْنِي عَنِ الْهَوَاءِ»؛ لِذَلِكَ يَجُبُ أَنْ نَحْرِصَ عَلَى أَنْ يَكُونَ هَوَاؤُنَا الَّذِي نَسْتَشْقُهُ نَقِيًّا غَيْرَ مَلُوثٍ، خَاصَّةً فِي مَنَازِلِنَا.

محمد: وَكَيْفَ يَمْكُنُ يَا مَعْلِمِي أَنْ يَتَلوَثَ الْهَوَاءُ دَاخِلَ مَنَازِلِنَا؟

المعلم: بَعْدَ مَلَوِثَاتٍ، مِنْهَا:

• إِذَا كَانَ أَحَدُ أَفْرَادِ الأُسْرَةِ مَدْخَنًا.

• تَطَابُرُ الْغَبَارِ فِي الْمَنْزِلِ نَتْيَاجَةً لِعِوَالِ الْجَوِّ وَإِهْمَالِ النَّظَافَةِ الدَّائِمَةِ.

• النَّبَاتُ الطَّبِيعِيُّ دَاخِلَ غَرْفِ النَّوْمِ لِيَلَّا.

المفاهيم الرئيسية

- التلوث.
- الضوضاء.
- المبيد.

يُعَدُّ الْهَوَاءُ مِنْ أَهْمَّ العَنَاصِرِ الْمُكَوَّنَةِ لِلْبَيْئَةِ وَأَوْفَرُهَا، حِيثُ يَمْثُلُ دَعَامَةً رَئِيسَةً مِنْ دَعَائِمِ الْحَيَاةِ لِجَمِيعِ أَنْوَاعِ الْمَخْلُوقَاتِ الْحَيَّةِ، وَقَدْ أَصْبَحَ هَذَا الْهَوَاءُ فِي بَعْضِ الْأَماَكِنِ مَلَوِثًا بِالْدَخَانِ وَالْفَازَاتِ وَالْأَتْرَبَةِ وَالنَّفَاثَاتِ وَلَمْ يَعُدْ نَقِيًّا كَمَا كَانَ.

أسرتي العزيزة

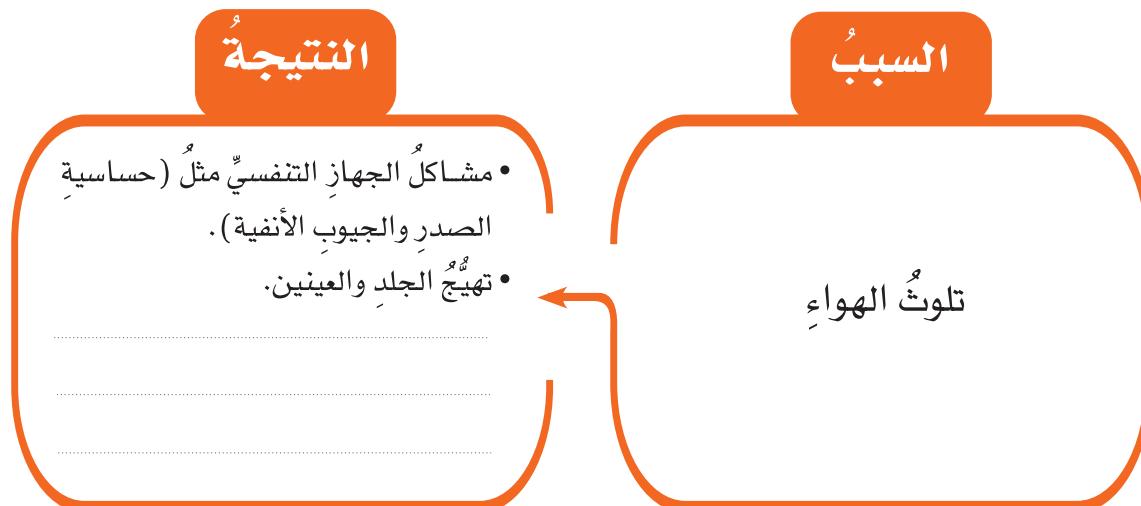


أبدأ اليوم دراسة وحدة بيئتي أتعرف خلالها على أنواع التلوث الذي قد يحدث داخل المنزل وأسبابه وكيفية تلافي حدوثه، ومن الممكن أن تنفذه معاً مع وافر الحب ابنكم/ابناتكم.

نشاط أسري استهلاكي منزلي:

من خلال الحوار السابق ساعد ابنك على إضافة ملوثات أخرى للجح.

● أضرار تلوث الهواء على الصحة:

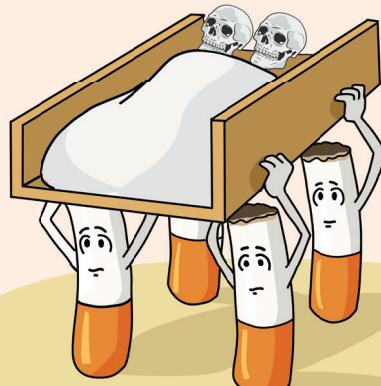


نشاط (١)

اقتصر طرائق فعالة لحماية أنفسنا وأسرنا ومنازلنا من ملوثات الهواء.



- أكتب تعليقاً معبراً عن هذا الشكل المعروض أمامك.



تحرص حكومتنا الرشيدة على الحد من تلوث الهواء في موسم الحج وسلامة جميع الحجاج أثناء أداء شعائر الحج والعمرة؛ لوقايتهم من أخطار الإصابة بالأمراض ومنها فيروس كورونا (COVID-19).

وضّح كيف يكون ذلك؟





من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع، وهو ما حرصت عليه وزارة الصحة بإنشاء عيادات الإقلاع عن التدخين ووضع رقم (٩٣٧) المجاني لمساعدة المدخنين من البداية حتى الإقلاع عن التدخين، ولمعرفة المزيد عن خدمات العيادات يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



نشاط (٢)

هل يمكن أن تُعدُّ بعض وسائل التدفئة التي نستخدمُها في الشتاء من ملوثات الهواء؟
وضُح إجابتك.



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تقديم خدمات ذات جودة عالية للحجاج والمعتمرين، ولمعرفة المزيد عن خدمات وزارة الحج والعمرة يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



نشاط (٣)

من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر بعض الأماكن المزدحمة التي قد تتعرض فيها للإصابة بالأمراض بسبب تلوث الهواء، ثم اقترح بعض الأساليب الفعالة للوقاية منه.



نشاط أسري

فواز: مَاذَا تفعليْنِ يَا نورَة؟



نورَة: أُضيَءُ بعْض الشمْوَعِ؛ فصَدِيقِتِي قَادِمَةُ الْيَوْمَ لِزِيَارَتِي.

فواز: احذري يَا نورَةُ مِن الشمْوَعِ؛ فَهِي مُصْدِرٌ ضَخْمٌ لِتلوثِ الهَوَاءِ بِنَفْثَتِهَا الْكثِيرَ مِن الْمَوَادِ الكِيمِيَائِيَّةِ، وَقَدْ تَصْلِي لِدَرْجَةِ الْاخْتِنَاقِ خَاصَّةً فِي الْأَماَكِنِ الْمَفَلَقَةِ، كَمَا قَدْ تَسْبِبُ فِي بعْضِ الْأَمْرَاضِ التَّنَفِسِيَّةِ كَالرَّبِّوِيِّ وَالْحَسَاسِيَّةِ الْجَلْدِيَّةِ وَالْأَكْزِيَّمَا.

نورَة: مِنْ أَيْنَ عَرَفْتَ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتَ؟

فواز: شَاهَدْتُ بِرَنَامِجًا وَثَائِقِيًّا عَنْ مَخَاطِرِ الشمْوَعِ عَلَى التَّنَفَّازِ.

نورَة: حَسَنًا سَأَطْفُلُ الشمْوَعَ وَأَفْتُحُ النَّوَافِذَ لِتَهْوِيَّةِ الْمَنْزِلِ، شَكَرًا أَخِي عَلَى النَّصِيْحَةِ الْغَالِيَّةِ.

٢. تلوث الماء:



يُعد الماء أحد الموارد المتتجددة على كوكب الأرض، وهو أصل الحياة، ولا يمكن أن تستمر الحياة من دونه، ومن مسؤولياتنا تجاه أنفسنا وأسرنا ومجتمعنا ووطننا المحافظة عليه وحمايته من التلوث حتى لا يُسبب أمراضًا خطيرةً ومميتةً بتلوثه.



ما مصادر الماء؟ وما مواصفات الماء الصالحة للشرب

أسباب تلوث الماء ومصادره:

١. صدأ الأنابيب وردايتها.
٢. تسرب مياه الصرف الصحي إلى خزانات المياه.
٣. انخفاض مستوى الخزان المنزلي عن مستوى الأرض، وهو ما يسمح بدخول المواد الملوثة له.
٤. عدم إحكام غلق خزان الماء العلوي أو السفلي، وعرضه للحشرات والغبار.
٥. إهمال نظافة خزانات المياه، وتركها لعدة أعوام دون صيانة.

نشاط (٤)



بعد تعرّفكُ أسبابَ تلوثِ الماءِ، اكتبْ أربعاً من طرائقِ حمايةِ الماءِ من التلوث.

طرائقِ حمايةِ الماءِ من التلوث:

-١
-٢
-٣
-٤



من الأهدافِ الإستراتيجيةِ لرؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠، الحدُّ من التلوثِ بمختلفِ أنواعِهِ (كالتلوثِ الهوائيُّ، والصوتيُّ، والمائيُّ، والتراكيُّ) لتمكينِ حياةٍ عامرةٍ وصحيةٍ.



نشاط أسري ختامي

ساعدوا ابنكم على وضع كمية مناسبة من القطن في قطعة شاش وتبثيتها على صنبور الماء في البيت، وتركها مدة يومين مع مراعاة استعمال الصنبور، مع تدوين التوقعات ثم الملاحظات في المخطط التنظيمي الآتي:



ما يحدث

ما أتوقع

أضرار تلوث الماء:

- تسوس الأسنان بسبب نقص نسبة الفلور في الماء.
- تبقع الأسنان بسبب زيادة نسبة الفلور في الماء.
- الكولييرا والنزلات المعوية.
- الدوستاريا.
- شلل الأطفال.
- التهاب الكبد الوبائي.
- النزلات الشعبية عند الأطفال.





تسعى وزارة البيئة والمياه والزراعة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ من خلال برامجها في التحول الوطني، وللمعرفة المزيد عن برامجها وخدماتها تجاه أفراد المجتمع يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



اقرأ الموقف الآتي ثم أجب:

التعليق

الخيارات

ماذا تفعل؟

١. أشربُه على استحياء.

٢. أضعُه جانباً دون شربِه.

٣. اعتذرُ عن شربِه مع التأكيد
على ضرورةِ شربِ الماء
النظيف.

● إذا قدم لك كوب ماء به
شوائب؟



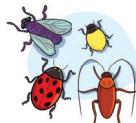
● برأيك لو كان هذا الخزان يتكلّم ماذا سيقول؟



٣. التلوث بالحشرات:

الغذاءُ ضروريٌ لاستقامةِ حياةِ الإنسانِ على الأرضِ، فهو مصدرُ الطاقةِ اللازمَةِ لقيامِ الإنسانِ بجميعِ أنشطَتِه المُختلَفةِ، وأداءِ دورِه في إعمارِ الأرضِ. وقد يتعرَّضُ هذا الغذاءُ إلى الفسادِ والتلفِ بسببِ الجراثيمِ والفيروساتِ التي تنقلُها الحشراتُ إليهِ فتؤدي إلى مرضِ الإنسانِ أو موتِه.

أسبابُ التلوثِ بالحشرات:



١ تركُ الأغذيةِ مكشوفةً ومُعرَّضةً لل...



٢ تركُ...



٣ إهمالُ نظافةِ جميعِ أنحاءِ...



٤ تربيةُ...



تُنقلُ الحشراتُ بكتيرياً والأمراضِ على شعيراتِ جسمِها وأرجلِها إلى طعامِ الإنسانِ فتسبِّبُ لهُ الكثيرَ من الأمراضِ، مثلِ: التيفوئيدِ والنزلاتِ المعويةِ والدوسنطاريا والكولييرا وغيرهاِ من الأمراضِ.

• اذكرُ أكثرَ الحشراتِ المنزليَّةِ انتشاراً.



● الوقاية من التلوث بالحشرات:

اماً الفراغات الآتية مستعيناً بالصور المعروضة:

١ الاهتمام بنظافة جميع أنحاء



٢ التخلص من يومياً بصورة صحية وسليمة.



٣ حفظ بصورة صحية وإبعادها عن



٤ القضاء على مخابئ بصورة تامة.

نشاط (٥)

بعض الناس يقتل الذباب بمضربي الذباب، وبعضهم الآخر بمبيد الحشرات.

● قارن بين الوسائلتين السابقتين من حيث إيجابياتهما وسلبياتهما.



الإيجابيات

الإيجابيات

التشابه

السلبيات

السلبيات



رأيك في العبارة الآتية:



يمارسُ بعضُ زوارِ بيتِ اللهِ الحرامِ في مكةَ المكرمةِ والمدينةِ المنورةِ بعضَ السلوكياتِ الخاطئةِ التي تؤدي إلى تلوثِ أرضِ الحرمِ، مثلِ رميِ بقايا الأطعمةِ والفضلاتِ على الأرض.

٤. التلوثُ الضوضائي:

هو ارتفاعُ الصوتِ وتدخلُه معَ أصواتٍ أخرى.



قد تصدرُ ممارساتٍ خاطئةٍ من قبلِ بعضِ الأفرادِ، تسبّبُ في حدوثِ التلوثِ البيئيِّ وخاصّةً في المنزلِ، ولكي نتعرّفُ عليها لنتجنبُها ونشاركُ في القضاءِ عليها علينا أن نستمعَ إلى الحوارِ الآتي:

الأب: الكُلُّ يشكُّونَكَ يا سامي لأنَّكَ تُحدِّثُ تلوثًا ضوضائيًّا.

سامي: أنا؟! كيف ذلك؟

الأب: لأنَّكَ ترفعُ صوتَ المذيعِ والتلفازِ فتؤذِي بذلكَ من حولَكِ. ولأنَّكَ تُطلقُ باستمرارِ المفرقعاتِ (الألعابِ الناريةِ) التي تُصدرُ الأصواتَ المزعجةَ في المناسباتِ. ولأنَّكَ تُصدرُ أصواتًا مزعجةً من الأجهزةِ التي تستخدِّمُها في المنزلِ، والتي تعملُ باستمرارِ، وفي أوقاتٍ غيرِ مناسبةِ.

الأب: ألا تعلمُ أنَّ للضوضاءِ تأثيرًا سلبيًّا على الإنسانِ وصحتِه حيثُ قد تؤدي إلى الإصابةِ بالقلقِ والتوترِ والارتباطِ والعجزِ عن التفكيرِ.

وإلى ازدياد نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، وإلى إثارة القرحة وارتفاع السكر، وإلى فقدان السمع.

سامي: ما كنت أعلم أن إزعاجي قد يسبب لمن حولي المشكلات السابقة، ولهذا أعدك - يا أبي - أن أعد سلوكى إلى الأفضل.

نشاط (٦)

هناك مصادر طبيعية للضوضاء، اذكرها.



نشاط (٧)

حماية البيئة والمحافظة عليها من التلوث واجب ديني ووطني على كل فرد من أفراد المجتمع. ناقش مع زملائك في المجموعة الحلول الممكنة للحد من التلوث الضوضائي، واقتراح الطرائق والأساليب المناسبة لتخفييف آثاره السلبية على المجتمع.



نشاط (٨)

من خلال مشاهدتك للأجهزة الكهربائية الضرورية الموجودة في المنزل وهي في وضع التشغيل، اقتراح طرائق فعالة لتخفييف من أصواتها القوية المزعجة.



نشاط (٩)



نهى القرآن الكريم عن الأصوات المرتفعة، ابحث عن الآية الدالة على ذلك واكتبها.



”” بيّنت التجارب التي أجريت على طلبة المدارس الذين يتعرضون لضجيج شديد في حياتهم، انخفاضاً في سمعهم لصوت المعلم، ويظهر عليهم التعب بوضوح من خلال شعورهم بطول وقت الدراسة.

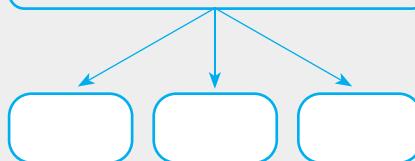
نشاط (١٠)



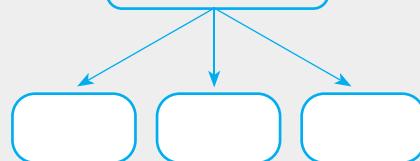
صنف الكلمات الآتية إلى ملوثات، وأشياء يمكن أن تتلوث:

هواء - ضجيج - مبيد حشري - مياه - دخان - تربة

أشياء يمكن أن تتلوث:



ملوثات:



تطبيقات عامة

١ اذكر النتائج المترتبة على المواقف الآتية:

١ أ رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المتنزّهات.

ب التدخين بين أفراد الأسرة.

ج تهوية المنزل بشكل مستمر، والحرص على نظافته.

د استعمال الأجهزة ذات الأصوات العالية بدلاً من الأجهزة ذات الأصوات الهدئة.

٢ ضع خطأ تحت الأسباب، وخطين تحت النتائج في كل جملة من الجمل الآتية:

١ ارتفاع صوت التلفاز يؤدي إلى الضوضاء وفقدان السمع.

٢ عملية التدوير تقلل من تلوث البيئة.

٣ رش الحقول بالمبيدات الحشرية يؤدي إلى تلوث المحاصيل الزراعية.

٤ الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار.

٣ حدد نوع التلوث الآتي:

أ مخلفات الحيوانات الداجنة التي تربى في المنزل.

ب استخدام المفرقعات والألعاب النارية.

ج حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب.

د استخدام البخور يومياً.

ه استخدام الفحم في التدفئة.

تطبيقات عامة

٤ اقرأ الأسئلة، ثم اكتب إجابتها بعد ترتيب أحرفها المبعثرة، ودونها:

١ ما اسم التلوث الذي يلحق الضرر

بالجهاز العصبي؟

٤ ما أشد الملوثات خطورة على مياه
الخزانات؟

٣ من أين نحصل على الماء النظيف
الذي يصل إلى منازلنا؟

٥ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل؟

٥ ما أكثر الأماكن التي تنتشر فيها أمراض
الجهاز التنفسي؟

٤ ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

١ و، ض، ا، ض، ء، ي

تسرب

٥ ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

٢ و، ث، ت، ل، ا، ل، ء، ا، و، ه

٦ ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا

٣ ب، ح، ل، م، ا، ر، ن



وحدة بيئتي

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتى 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.

١٧٦



الوحدة الرابعة

ع

مبسي



ترتيب الملابس
وحقية السفر

ملبسي

أهداف الوحدة

يُتوقعُ من الطالب في نهاية الوحدة :

- أنْ يصفَ مراحلَ ترتيبِ الملابسِ في الخزانةِ.
- أنْ يرتَبَ الملابسَ في مجسمِ الخزانةِ عمليًّا.
- أنْ يميِّزَ بينَ لوازمِ حقيبةِ السفرِ ولوازمِ حقيبةِ اليدِ.
- أنْ ينظمَ محتوياتِ حقيبةِ السفرِ عمليًّا.





ترتيب الملابس وحقية السفر

ملبسٍ

ترتيب الملابس في الخزانة :

١ أمسح بفوطة مبللة بالماء، ثم بفوطة جافة.

٢ أراعي تهوية باستمرار وأضع أكياساً من الجافة أو الصابون المبشرور لما لها من رائحة طيبة.

٣ أطوي وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو الرف.

٤ أرتب في درج مقسم بالحواجز.

٥ أطوي الملابس الداخلية وأرتبها في درج خاص.

٦ أعلق الطولية والجلاليب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسباً لطولها؛ لماذا؟

٧ أضع الأدوات والأغراض التي أستعملها بكثرة في مقدمة الأرفف الوسطى؛ لتكون قريباً من متناول يدي.

المضاهيم الرئيسية

- مشجب
- حقية السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعده على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً، كما أنها ساعدت على سرعة الوصول إلى الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.

نشاطٌ (١)



خصصت والدُهُ نواف لخزانة ملابسَه ، وطلبت منه إعادةَ كُل قطعةٍ إلى الخزانة . ساعد نواف بوضع رقمٍ كُل قطعةٍ في مكانها المناسب :



٨



٧



٦



١



٢



٥



٤



٣



نشاط (٢)



ما الاحتياطاتُ التي يجبُ الأخذُ بها عند حفظِ الملابسِ (الصيفيةِ أو الشتويةِ) للموسمِ القادمِ؟

عند مشاركةِ أحدِ إخوتكِ خزانةِ الملابسِ، ينبغي أن تتفقَ معه على تقسيمِ أجزائِها بينكمَا؛ للاستفادةِ منها على أحسنِ وجهٍ.

نشاط (٣)



اجمعْ صوراً تتضمنُ أفكاراً إبداعيةً لتصميماتِ خزائنِ ملابسٍ تفي بتنظيمِ احتياجاتِكِ الشخصيةِ.



● ترتيب حقيبة السفر :

دخلت الأم على ابنتها جنى لتخبرها بقرار الأسرة في السفر، وتطلب منها ترتيب حقيبة سفرها. فرحت جنى بذلك، ولاسيما أنها المرة الأولى التي ستعتمد فيها على نفسها عند ترتيب حقيبة سفرها. فأحضرت ورقة وقلمًا وسجلت الأشياء والأدوات الالزمة للسفر، ثم أحضرت حقيبة سفر مناسبة لأغراضها من حيث الحجم والمتناسبة، وبطّنّتها بقطعة كبيرة من القماش.

ثم خرجت من الغرفة ل تستشير أمها في بعض أمور السفر، وحين عادت إلى غرفتها سمعت نقاشاً بين الملابس والأحذية والإكسسوارات حول كيفية وضعهم في الحقيبة فحاولت تهدئه الوضع قائلة: كُلّكم ستتالون الكثير من الاهتمام والرعاية، فأنت يا ملابسي الداخلية تحتاجين إلى الكثير من الاهتمام؛ لذا سأضعك في مغلف، وأنت يا ملابسي الجميلة سأطويك عند الخصر وأضع بعضك فوق بعض، أمّا أنت أيتها الإكسسوارات الجميلة سأرتّبك في علبة مناسبة، وبالطبع لن أنس لوازم الاستحمام والعناية بالأسنان؛ سأجمعكم في حقيبة بلاستيكية مناسبة لأحافظ على نظافة ملابسي وحقيبتي. وهكذا أصبحت حقيبتي رفيقة سفري جاهزة بجميع احتياجاتي. من القصة السابقة وضُحّ كيف نظمت جنى حقيبة سفرها، وبرأيك لماذا وضعت بعض الأدوات في حقائب صغيرة مستقلة؟



أنا حقيبة السفر رفيقة المسافرين، أحفظ أمتعتهم وأغراضهم الشخصية من التلف والضياع.



احرص على ذكر دعاء السفر اقتداءً بحبيبنا رسول الله ﷺ فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما : «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خَارِجًا إِلَى سَفَرٍ، كَبَرَ ثَلَاثًا، ثُمَّ قَالَ: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِّبُونَ»

(١)

● ابحث في مصادر المعرفة المختلفة عن تتمة هذا الدعاء ودُونه.



(١) [صحيح مسلم: ١٣٤٢]



معلومات إضافية



(يرتبط دوار السفر بوسائل المواصلات المختلفة، والأطفال والحوامل هم الأكثر عرضة له، ويحدث عند اختلاف ما تراه العين عن الحركة التي تشعر بها الأذن الداخلية، ويمكن تفاديه بتناول العلاجات المناسبة بوصفة طبية)



ولتعرف هذا الموضوع أكثر يمكنك الرجوع إلى كتاب (جرعة وعي).

وهو أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.

الحقيبة اليدوية :

تختلف الحقيبة اليدوية في تصميماتها ومقاساتها تبعاً لاختلاف صاحبها ذكرًا كان أو أنثى، كما تختلف محتوياتها كذلك وفقاً لعمر الفرد وطبيعة عمله واحتياجاته من وثائق رسمية وبطاقات بنكية وهاتف متنقل ومستلزمات عناية صحية وغيرها.



نشاط (٤)



صنف المحتويات في الصور الآتية بين لوازم حقيبة اليد ولوازم حقيبة السفر.

حقيبة السفر	حقيبة اليد

- ٣
- ٢
- ١
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧
- ٨
- ٩

نشاط (٥)



ناقش مجموعتك في الحلول الممكنة لمشكلة أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأ، ثم دونها في المنظم التخطيطي المصاحب.

المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأ.

خطوات نحو الحل

الحل

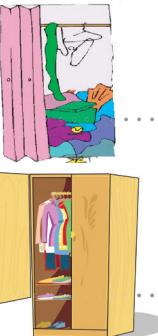


تطبيقات عامة

١ علل لما يأتي :

- أ تسجيل الأشياء والأدوات الازمة للسفر على ورقة قبل السفر بأيام.
- ب امتلاء خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجها.
- ج كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج.
- د وضع الملابس نظيفة وموية في الحقيبة بشكل مرتب.

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية :

- أ رتب خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة.
- 
- ب امتلاء خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجها.

٣ العبارات الآتية خطأ، صحّحها :

- أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة.
- 

تطبيقات عامة



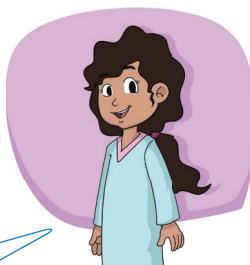
ب ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة.



ج الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة.

٤

لقد أضعت حقيبتي، آمل أن تساعدوني في العثور عليها
بوضع دائرة حولها.



من مواصفاتها: لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، وهدية مغلفة، وكتب،
وفرشاة، ومشط، وقفازات، واسمي مكتوب عليها من الداخل.



١ حاول أن تعرف الحقيبة واسم صاحبها من بين الحقائب المعروضة.



صاحب الحقيبة هو :

.....



وحدة قلبي



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



Plane

٧٧٥

طائرة



حقيبة سفر

١٩٠

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



الوحدة الخامسة



خداي



أهداف الوحدة

يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَةِ :

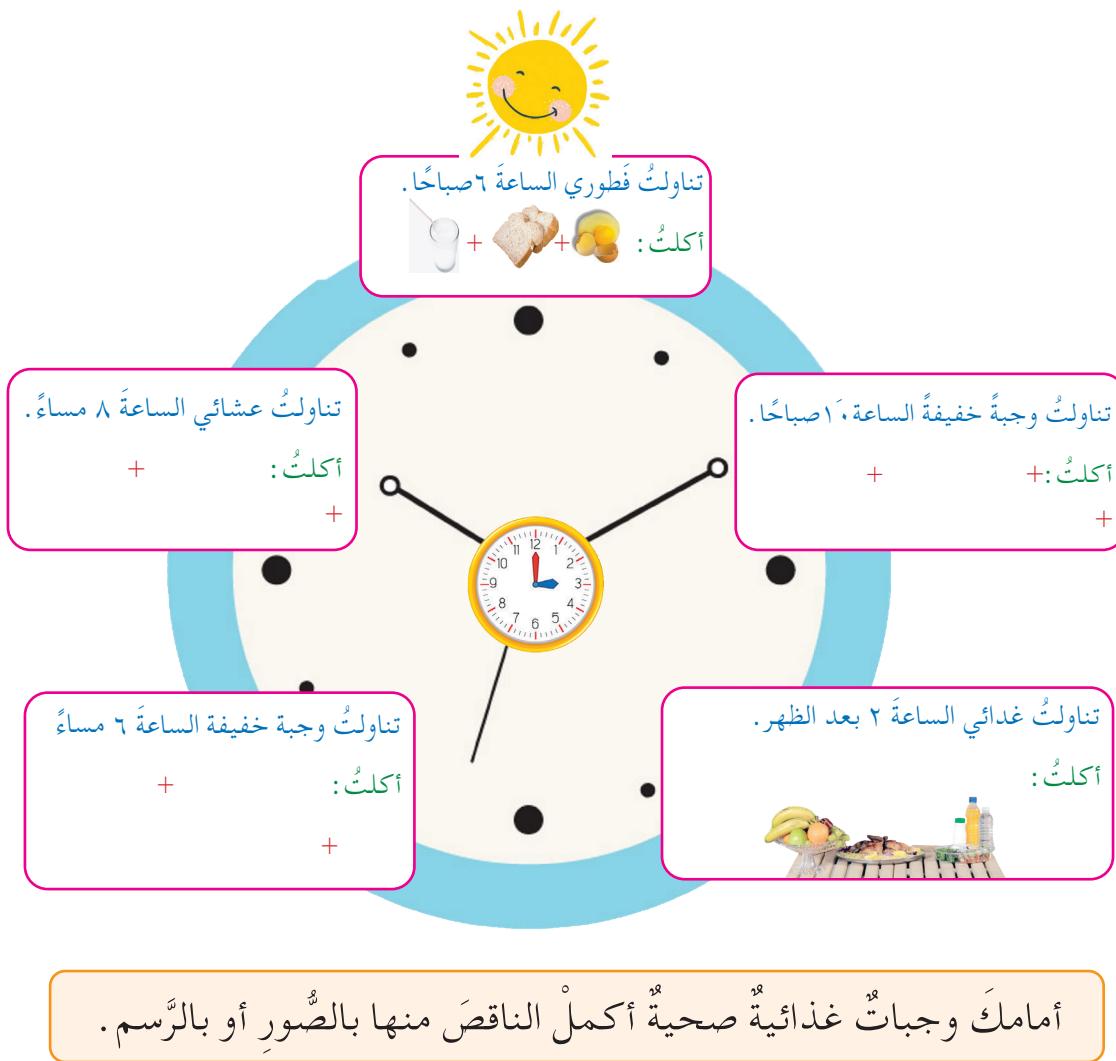
- أن يُكَوِّنَ وجبةً صحِّيَّةً خفِيفَةً .
- أن يُلْخُصَ القيمةُ الغذَائِيَّةُ لِوِجبَةٍ صحِّيَّةٍ خفِيفَةً .
- أن يُقْتَرَأَ أفْكَارًا مُتَنَوِّعَةً لِشَطَائِرَ صحِّيَّةٍ خفِيفَةً .
- أن يُعِدَّ بَعْضَ الوجَباتِ الصحِّيَّةِ الخفِيفَةِ والمُفَيَّدةِ .





الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي



أمامك وجبات غذائية صحية أكمل الناقص منها بالصور أو بالرسم.

المضاهيم الرئيسية

• الوجبة.

• الطاقة.

يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها الشخص يومياً، يتخللها وجبات خفيفة تُعد جزءاً من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.



» إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال يومياً حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات.



تستيقظ صباحاً، وتحتاج إلى تناول وجبة تمنحك طاقة؛ لتبدأ يومك بنشاط.

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك.

• اذكر ما تناولته أمس في وجبة الصباح.



»»» الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ ليتمكن من أداء العبادات والأنشطة البدنية اليومية.

نشاط (١)



اذكر أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة.

الوجبة الخفيفة

الوجبة الرئيسية

أوجه الشبه



نشاط (٢)

استطلع آراء الطلاب في المدرسة حول المنتجات التي تُباع في المقصف المدرسي من حيث احتواها على عناصر غذائية مفيدة للجسم.



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يُحسّن بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله. »



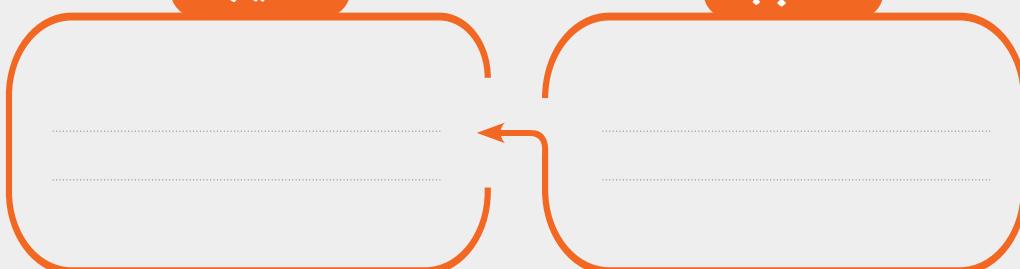
نشاط (٣)

استعن بالمنظِّم الآتي لتدوين النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول المُسَلِّيَاتِ كشرائح البطاطس والحلوى بين الوجبات:



النَّتَيْجَة

السَّبَب



« الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسْرِع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هُم في سنّك».



نشاط (٤)



متى تتناول الوجبة الخفيفة؟ وضح ذلك.



» تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة بحسب نوعها أو حشواتها إذا كانت شطائير.



● ضع علامة (✓) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة (✗) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب:

السبب

غير مفيدة

مفيدة

الوجبة



الوجبة الصحية الخفيفة: إن تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر سيزودك بكميات كبيرة من الطاقة، إلا أنها تنخفض بشكل سريع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والتعب والحمول، و يؤثر سلباً على مستويات تركيزك.

لذا عليك اختيار وجبات خفيفة صحية وسهلة التحضير كالفواكه الطازجة أو المجففة والتمر والمكسرات وشطائر زبدة الفول السوداني وغيرها من الأصناف الصحية.

نشاط (٥)



أحد الطلاب يتناول الحلويات وشرائح البطاطس بكثرة في أثناء وقت الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي تقدمها له؟

النصيحة:



شطائِر زبَدَةِ الفولِ السُّودَانِيِّ بِالموْزِ

المقادير:

- زبَدَةِ فولِ سُودَانِيٍّ ناعِمةً أو خشنَةً (حسب الرغبة).
- موْزٌ مقطَعٌ شرائِحَ رفِيعَةً.
- ملعقَةٌ عسلٌ.
- رقائقِ الشوكولاَتِ الدَّاكِنَةِ (حسب الرغبة).
- خبزٌ شرائِحٌ (توست) أَسْمَرٌ أو أَبْيَضٌ (حسب الرغبة).

الطريقة:



- ١ تُدهنُ شرائِحُ الْخَبِرِ بطبقةٍ من زبَدَةِ الفولِ السُّودَانِيِّ.
- ٢ تُرْتَبُ شرائِحُ الموْزِ مع إضافةِ العسلِ ورقائقِ الشوكولاَتِ.
- ٣ تُغَطَّى بشريقَةٍ أَخْرَى من الْخَبِرِ وَتُقَدَّمُ.

نشاط (١)

قدم أفكاراً مبتكرةً لشطائر صحية مناسبة لوجبة خفيفة ومفيدة.



« يُعدُّ خبز البرِّ أفضلَ في قيمته الغذائيةِ من الخبزِ الأبيضِ؛ لأنَّه يُحضرُ من دقيقِ القمحِ الكاملِ الغنيِّ بالأليافِ ومصدراً جيِّداً لمجموعةِ فيتاميناتِ (ب) المهمَّةِ للجسمِ.



شَرائِحُ التفاحِ بِالمَكْسِرَاتِ وَزَبْدَةِ الْفَوْلِ السُّودَانِيِّ

المقادير:

- تفاح أحمر أو أخضر (حسب الرغبة).
- زبدة الفول السوداني ناعمة أو خشنة (حسب الرغبة).
- مكسرات متنوعة (اللوز، الفستق، الفول السوداني، الجوز، البندق، الكاجو .. (حسب الرغبة).
- رقائق الشوكولاتة الداكنة.

الطريقة:



١ يُقطّعُ التفاحُ إِلَى شَرائِحٍ بِسِمَاكَةٍ

٢/١ سُمَّ.

٢ تُدَهَنُ بِطَبِيقَةٍ مِنْ زَبْدَةِ الْفَوْلِ

السودانيِّ.

٣ تُضَافُ الْمَكْسِرَاتُ وَرِقَائِقُ

الشوكولاتةِ.

٤ تُرَتَّبُ فِي طَبِيقٍ مَنَاسِبٍ لِلتَّقْدِيمِ.



الشوفان المحمص بالمكسرات (جرانولا)

المقادير:

- كوبٌ من الشوفان (حبة كاملة).
- ربع كوبٍ من العسل.
- ربع كوبٍ من زيت جوز الهند.
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللوز، الفستق، الجوز، الكاجو ..) (حسب الرغبة).
- ملعقتانٍ من جوز الهند.
- ملعقتانٍ من التوت البري المجفف.
- نصف ملعقةٍ صغيرةٍ من القرفة.
- نصف ملعقةٍ صغيرةٍ من الفانيлиيا.
- رشةٌ ملح.
- علبةٌ لبنٌ زبادي.

الطريقة:



- ١ يُضاف الشوفان والمكسرات وجوز الهند والملح والقرفة والفانيлиيا في وعاء عميق.
- ٢ يُضاف زيت جوز الهند والعسل وتُمزج المكونات جيداً.
- ٣ تُفرد طبقة رقيقة من المكونات في صينية خبز مناسبة.
- ٤ تُخبز في فرنٍ مسبق التسخين ومتوسط الحرارة، حتى تكتسب اللون الذهبي.
- ٥ يُضاف التوت المجفف ويُخلط مع المكونات.
- ٦ تحفظ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمٍ الإغلاق -بعد أن تبرد-، لاستخدامه وقت الحاجة.
- ٧ للتقديم: يُضاف اللبن الزبادي في طبق التقديم المناسب وفوقه مقدارٌ من الشوفان بالتوت والمكسرات.



نشاط (٢)

اقترح أصنافاً لوجباتٍ خفيفةٍ صحيةٍ واعرضها أمام الطالب.



تطبيقات عامة

ا) اختر الإجابة الصحيحة:

١

أ) نتناول يومياً:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

ب) تحتوي الوجبة الخفيفة الجديدة على:

٢

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضروات

ج) أهم الوجبات اليومية:

٣

الفطور

الغداء

العشاء



تطبيقات عامة

علل:

٢

أ يحب تنظيف الأسنان بعد الأكل.

ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوّس الأسنان وزيادة الوزن.

ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض.



تطبيقات عامة

٣ ساعد فِرَاسًا في وضع الرقم المناسب ليكونَ رأيًا في شطائِرِ الوجباتِ السريعةِ:

كما أنَّها عاملٌ مهمٌ في الإصابةِ بالأمراضِ.

تفقدُ قيمتها الغذائيةِ نتيجةً لحفظِها لفتراتٍ طويلةٍ.

نتيجةً كثرةِ تناولِ هذهِ الوجباتِ.

أَرَى أنَّ شطائِرِ الوجباتِ السريعةِ.

وقدْ أُصِيبَ أحدُ الأقاربِ بالسمنةِ الشديدةِ.



تطبيقات عامة

اكتب الحروف الناقصة في الشكل الآتي: ٤



١ أفقي



٢ أفقي



٣ أفقي



٤ أفقي



٥ أفقي



٦ أفقي

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

٥ ٦

٥ ٦

٥ ٦

٥ ٦

٥ ٦

٥ ٦

٥ ٦

٥ ٦

٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦



١ رأسي



٢ رأسي



٣ رأسي



٤ رأسي



٥ رأسي



تطبيقات عامة

٥ ضع علامه (✓) أمام العباره الصحيحه، وعلامة (✗) أمام العباره غير الصحيحه، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:



أ (الدونات والكوكيز) يمكن أن تكون وجة خفيفه وصحيه.



ب تختلف القيمه الغذائيه للوجبة الخفيفه بعـاً لاختلاف نوعها وحشوتها.



ج وجـة العشاء أهـم وجـة في اليوم.



د الشوكولاتـه البيضاء أكثر فائده من الشوكولاتـه الداكنـه.





وحدة غذائي

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



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

