

نعم تحميل وعرض المادة من

موقع حل دروسي

[www.hldrwsy.com](http://www.hldrwsy.com)

موقع حل دروسي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتفاصيل وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح ومبسط مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين على موقع حل دروسي



● قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤



ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الأول المتوسط - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٨ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك ٧-١٠٢-١٠١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١- التعليم - مناهج - السعودية أ- العنوان

١٤٤٣/٨٤٢٦

ديوي ٣٥٠,٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٦

ردمك: ٧-١٠٢-١٠١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

أعضاء المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛  
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



[fb.ien.edu.sa](https://fb.ien.edu.sa)



وزارة التعليم

Ministry of Education

2024 - 1446

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

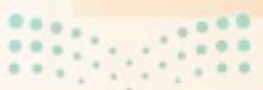
حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في "إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية".

إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أُدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُم.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.





## مفاتيح رموز الكتاب

نتعلم



إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، يقوم بها الطالب منفرداً أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.

التطبيقات



التطبيقات التي يقوم بها الطالب بعد دراسته للدرس في نهاية كل وحدة.



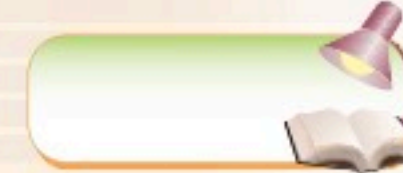
المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يجري داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالب ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



هياً نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي

الثاني

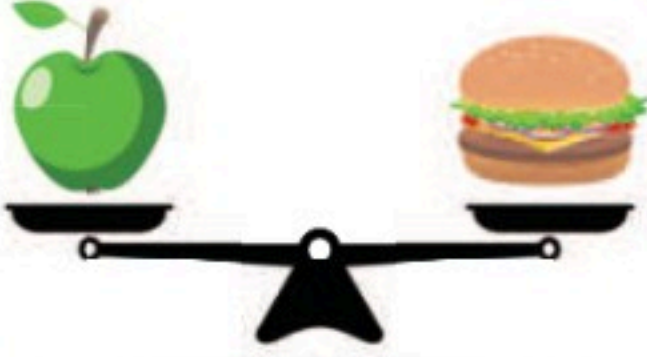
## الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة وعدد الحصص
٨٢	أهداف الوحدة	التوعية الصحية أربع حصص
٨٣	السمنة والنحافة وفقر الدم	
٨٨	العناية بالجسم	
٩٧	التطبيقات	
١٠٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٠٢	أهداف الوحدة	الغذاء والتغذية أربع حصص
١٠٣	المشروبات	
١١١	التمور	
١١٥	التطبيقات	
١١٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٢٠	أهداف الوحدة	العناية الملابسية حصتان
١٢١	ضم الفتحات	
١٢٨	التطبيقات	
١٣٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٣٢	أهداف الوحدة	الأمن والسلامة حصّة واحدة
١٣٣	الأمن والسلامة في المنزل	
١٤٠	التطبيقات	
١٤٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	





# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

- ◀ السمنة والنحافة وفقر الدم.
- ◀ العناية بالجسم.

## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبيد رأيه في أهمية المحافظة على النظافة الشخصية.
- ٢ يميز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهق.
- ٣ يناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٤ يخطط لوجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٥ ينمي الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الغذاء ودوره في صحة الجسم.
- ٦ يطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم.
- ٧ ينفذ خطوات تنظيف اليدين والقدمين.







## السمنة والنحافة وفقر الدم



### المفاهيم الرئيسية:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

إن تناول الغذاء المتوازن والصحي له أهمية كبيرة، وخاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الكبيرة التي تحدث في الجانب الجسمي والعقلي للمراهق، وسيوضح ذلك في حوار سالم مع أخصائي التغذية.

سالم طالب في الصف الأول المتوسط حاول إنقاص وزنه، ولكنه بدأ يعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمه، فذهب إلى أخصائي التغذية لاستشارته حول الموضوع، ودار بينهما الحوار الآتي:

**سالم:** أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

**الأخصائي:** السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة، وفقر الدم التي تكثر إصابة الأشخاص بها في هذه المرحلة. عرض الأخصائي على سالم جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

### هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:



شكل (١)

قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري فإذا كان الناتج بين (٢٠ - ٢٥) فالوزن ضمن المعدل الطبيعي، وإذا كان بين (٢٥ - ٣٠) فالوزن غير طبيعي، وإذا كان بين (٣٠ - ٣٥) فهو بدين، وإذا كان بين (٣٥ - ٤٠) فهو بدانة مفرطة جداً (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).



## السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن؛ نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤلدة للطاقة؛ مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم، وتسعى المملكة في رؤيتها ٢٠٣٠ لدعم وتعزيز مكافحة السمنة من خلال تكثيف الجهود للوقاية منها.

### العلاج

- ١ التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.
- ٢ الامتناع عن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، مثل: الحلوى والشكولاتة والمربى والكعك والفطائر الدسمة.
- ٣ التأكد أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٤ تنظيم مواعيد الأكل.
- ٥ مزاولة الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.
- ٦ الإكثار من شرب الماء يومياً.

### الأعراض

- ١ زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس، والنوم المستمر؛ مما يجعل الشخص محدود النشاط.
- ٢ آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

### الأسباب

- ١ تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.
- ٢ العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل: .....
- ٣ خلل في إفرازات الغدد الصماء.
- ٤ عامل وراثي.

أكبر عدوً للياقة البدنية الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية، انظر إلى مبادرة وزارة الصحة في خفض معدلات السمنة في المدارس (رشاقة).



انظر إلى مبادرة وزارة الصحة في خفض معدلات السمنة في المدارس (رشاقة).





## النحافة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار (١٠%) أو أكثر.

### العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية.

٢ يُفضّل تناول الخضراوات الطازجة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات بكميات متوسطة.

٣ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة، مثل: المشي بانتظام، تساعد على زيادة الشهية للطعام.

٤ الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار.

### الأعراض

١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

### الأسباب

١ عدم تناول القدر الكافي من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود البدني.

٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات الجسم.

٦ عامل وراثي.

علا



## فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.







املا الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>, =, <):



٣- كمية الغذاء (.....)  
الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (.....)  
الحركة والطاقة المبذولة.



١- كمية الغذاء (.....)  
الحركة والطاقة المبذولة.



### نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

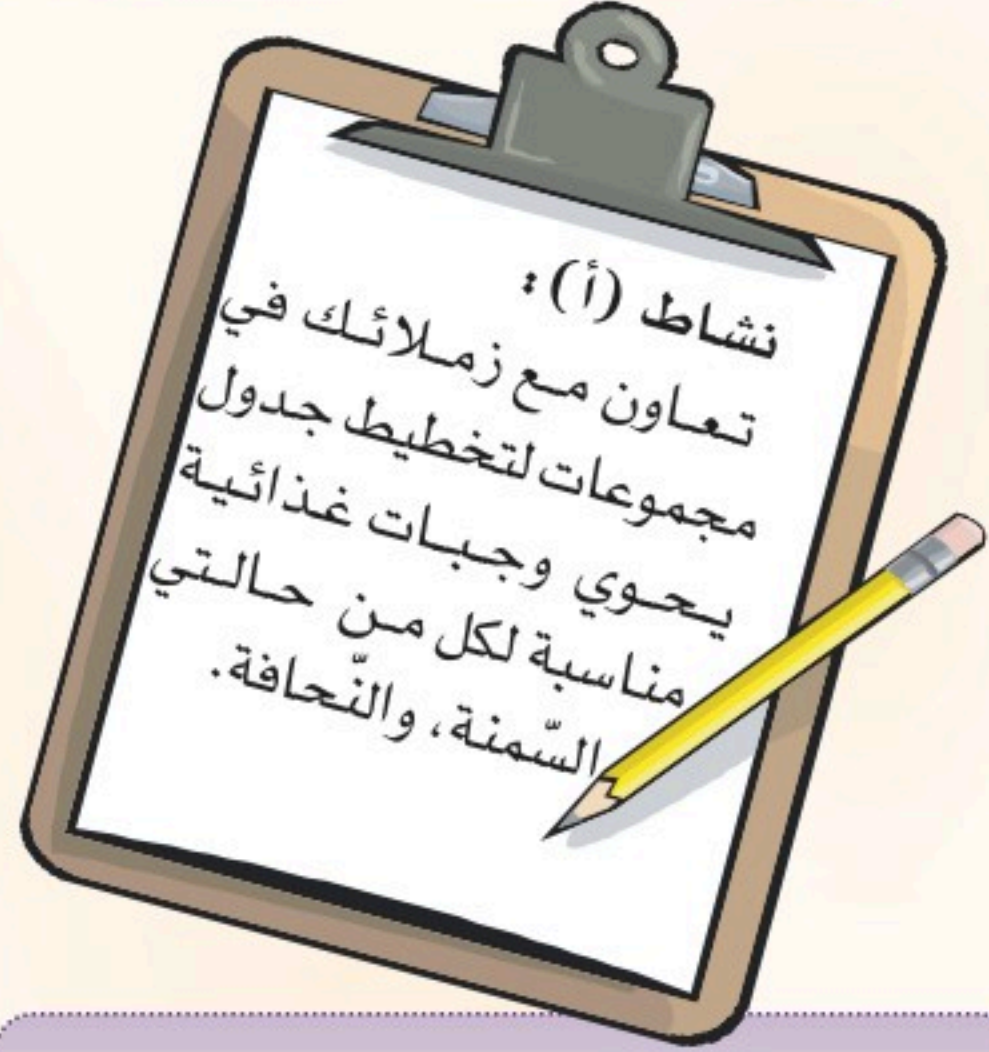
.....

.....

.....

.....

.....



### نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







# العناية بالجسم

## المفاهيم الرئيسية:

- الجسم.
- العناية.
- المراهقة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسية، ودعت النصوص الإسلامية في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَبْنِيْٓ أَدَمَ خُدُوًا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾<sup>(١)</sup>

## ما السبب في رأيك؟

Blank area for writing the answer to the question 'ما السبب في رأيك؟' (What is the reason for your opinion?).



**العناية بالجسم:** مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الامراض، تبعث الحيوية والنشاط، وتكوّن انطباعاً جيداً لدى الآخرين للتواصل الفعال معهم.

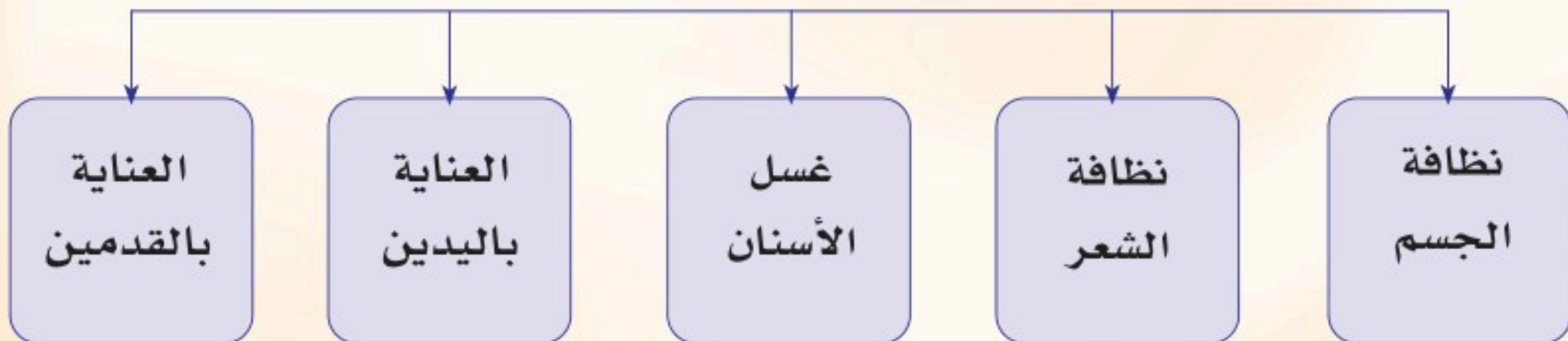
وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

المراهقة: فترة النمو السريعة التي تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

**تذكر**

يمتد أثر النظافة الشخصية ليصل إلى الجانب النفسي؛ فيمنح إحساساً بالثقة وتقدير الذات، الأمر الذي يسهم في الشعور بالسعادة والرضا عن النفس بوجه عام.

من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم







## ما النظام اليومي للعناية بالجسم؟

### ١ نظافة الجسم:

وتكون نظافة الجسم من خلال اتباع الآتي:

- الاستحمام يومياً وخاصة في فصل الصيف؛ للتخلص من الأوساخ والجراثيم التي علقّت بالجسم.
- استخدام نوع صابون جيد، وفرك الجسم بليفة أو إسفنجة أثناء الاستحمام يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة، والانتباه هنا إلى أهمية استبدال ليفة الحمام بانتظام، لماذا؟
- استخدام مزيل عرق؛ للتخلص من رائحة الجسم الناتجة عن التعرق.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين، علل؟
- تغيير الملابس بشكل يومي والعناية بنظافتها، وخاصة الملابس الداخلية. لماذا؟

### ٢ نظافة الشعر:



شكل (٢)

يعد الشعر جزءاً أساساً من الجسم، حيث يجب الحفاظ عليه والاهتمام بنظافته بشكل يومي، من أجل بنائه صحياً، والتغلب على الأعراض السلبية التي تؤثر عليه، مثل: التساقط أو قشرة الشعر، ومن أهم الأشياء التي يجب اتباعها للحفاظ على الشعر وضمان نظافته بشكل كامل:

- يجب الاهتمام بنظافته وغسله جيداً باستعمال الماء والشامبو، وذلك أكثر من مرة في الأسبوع الواحد.
- لا يجب تمشيط الشعر وهو مبلل بالماء. لماذا؟
- تمشيط الشعر بشكل يومي باستعمال المشط المناسب لنوعيته.
- يجب الانتباه إلى أن المشط من المُقتنيات الشخصية التي يجب عدم مشاركتها مع أحد؛ وذلك لتجنب العدوى التي تُصيب فروة الرأس، مثل: .....و.....





### ٣ نظافة الأسنان:



شكل (٣)

إن سلامة الأسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل، ولذا ينبغي تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح، وللمحافظة عليها اتباع الآتي:

- استخدام فرشاة أسنان ذات نوعية جيدة.
- اختيار نوع المعجون المناسب حيث تتوفر أنواع متعددة من معاجين الأسنان، منها: خاص.....، ومنها ما يعالج.....، و.....
- استخدام خيط سني بعد كل مرة نقوم فيها بتنظيف الأسنان بالفرشاة. لماذا؟
- تنظيف اللسان بلطف باستخدام فرشاة الأسنان أو فرشاة خاصة بذلك. علل؟
- إتمام عملية تنظيف الأسنان باستخدام غسول الفم مدة ..... ثانية.

### ٤ العناية باليدين:

إن العناية باليدين ليست بأقل أهمية عن العناية بالوجه والجسم. لماذا؟



شكل (٤)

- تجنب ملامسة المواد الكيميائية، مثل: المبيدات الحشرية، والمنظفات المنزلية كالكلور، والصابون وغيرها، ومن الضرورة ارتداء قفازات بلاستيكية أثناء التعامل معها. علل؟
- اختيار نوع الصابون الملائم الذي يساعد في ترطيب الجلد ولا يزيد من جفافه.

- قصّ الأظافر بشكل منتظم، وبردها باتجاه واحد، ومراعاة قصها بطريقة مناسبة، وغير مؤذية للجلد الذي حول الظفر.

إن النظافة الشخصية ضرورية للوقاية من الإصابة بالأمراض ولإيقاف انتشارها، فهي لا تفيد الصحة فحسب، بل تساعد في حماية من يحيط بنا أيضًا من خلال النصائح التي سبق أن دراستها، اقترح نصائح أخرى للمحافظة على النظافة الشخصية.

.....

.....

.....



## ٥ العناية بالقدمين:

من الضروري العناية بالقدم باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل لها، وقص أظافر القدمين بشكل منتظم، مع ارتداء الأحذية المناسبة، وارتداء جوارب قطنية. قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (٥).

### تنظيف القدمين



شكل (٥)

## تذكر

يراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حث عليه السنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.



### تدليك القدمين



عدد خطوات تدليك اليدين.





## إرشادات تساعدك للعناية بالجسم



شكل (٦)

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب، شكل (٦).

٢

٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً، شكل (٧).



شكل (٧)

٤

٥ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

٦ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (٨).



شكل (٨)

٧ مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.

٨ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلّم وبمساعدة أسرتك، دوّن بعض الأفكار للمساعدة في تحسين مظهر الجسم.

.....

.....



## هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟



شكل (٩)

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء، والعادات الحسنة والسيئة في تناوله، يؤثر كثيراً على صحة الإنسان وينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للعناية بالجسم:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف التي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل، كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يومياً) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.



٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.



## تأثير الشمس على الجسم:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدُّ ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها لفترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤذي البشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

مستعيناً بمصادر التعلم،  
اكتب عن آخر ما توصلت  
إليه الدراسات العلمية  
حول فوائد الشمس، ثم  
قم بعرضه على زملائك  
للاستفادة منها.

## كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب  
التعرض  
للشمس وخاصة ما بين  
الساعة العاشرة صباحاً إلى  
الساعة الرابعة عصراً.

استخدام  
مستحضر واق عند  
التعرض للشمس.

استخدام النظارات  
الشمسية.

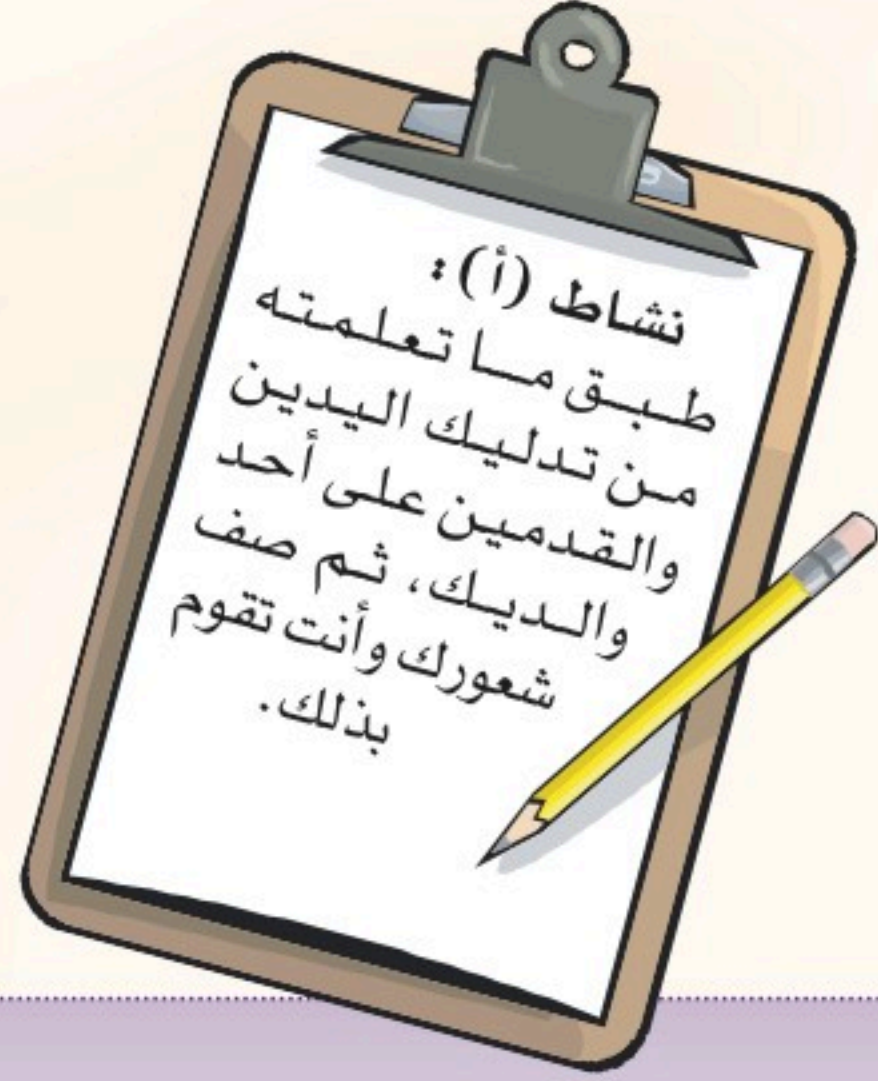
انظر كتاب جرعة وعي  
(للتعرف أكثر على خطورة التعرض  
لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)





## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a).





# التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

(أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.

.....

(ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.

.....

(ج) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض.

.....

(د) فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

.....

(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.

.....

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

(٢)

(١)

نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات

الاهتمام بالنظافة الشخصية

من أهم الأمور للعناية بالجسم

شرب الماء والسوائل

التعرض لأشعة الشمس

فقر الدم الغذائي

من العوامل المؤثرة في ترطيب الجسم

ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام

من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام



أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في مرحلة المراهقة والبلوغ.

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤: ضع رمز 😊 أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹️ أمام الغذاء غير المفيد لها:





٥: اكتب كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

- أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس. (.....)
- ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. (.....)
- ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. (.....)
- د- غسل الأيدي مدة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم. (.....)

٦: لَوّن أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) باللون نفسه:

(ب)

- يسبب تكسراً في الأظفار
- تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام
- ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات
- تسبب زيادة في عدد ضربات القلب
- تقلل من مقاومة الجسم للأمراض

(أ)

- السمنة
- النحافة
- فقر الدم



## الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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





# الوحدة الثانية



## الغذاء والتغذية

المشروبات.

التمور.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.
- ٢ يقارن بين العصائر والمشروبات.
- ٣ يناقش أهمية التمور وفوائدها.
- ٤ يقيم غذائياً كل صنف يعدّه.
- ٥ يبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدّة.







# المشروبات



## المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

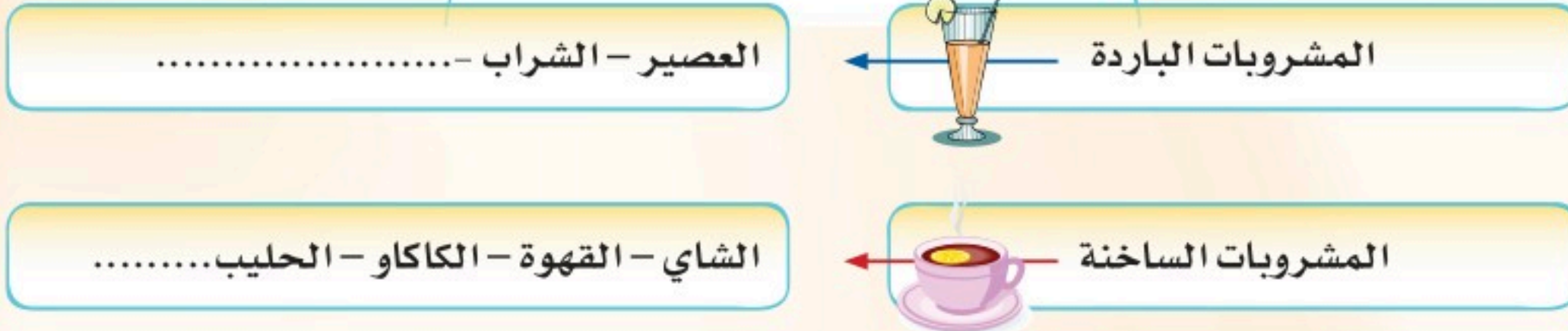
## المشروبات:

سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

## تذكر

بعض المشروبات تقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه والشوكولاتة بالحليب.

## أقسام المشروبات



## فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.





## أولاً: المشروبات الباردة

### العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

### الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويُضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.



أ- اختر نوعاً من العصير ونوعاً من الشراب، ثم اكتب الفرق بينهما في الجدول الآتي:

الشراب	العصير
..... .....	تعريفه ..... .....
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	مكوناته ..... .....
..... .....	قيمه الغذائية يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.

.....





## إرشادات لعمل العصير



١- يُعدُّ من نوع واحد، أو عدَّة أنواع من الفواكه الممزوجة بكميات متناسبة.

٢- يُعدُّ من الفواكه الطازجة أو المجمدة أو بعض أنواع الخضراوات.

٣- تُغسل الفواكه أو الخضراوات الطازجة غسلًا جيدًا.

٤- إضافة بعض أنواع الخضراوات لعصير الفواكه. علل؟

٥- خلط الفواكه بدلاً من عصرها، لماذا؟

٦- يقدم العصير بشكل متميز ومبتكر.

قد يُحلَّى العصير بالعسل أو التمر بدلاً من السكر، وتُضاف إليه مواد للنكهة حسب الرغبة. 



وضح أيهما أفضل: شرب عصير الفاكهة، أم تناول ثمرة الفاكهة؟

---

---



## عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

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



المقادير



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر (حسب الرغبة).



١ يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.

٢ تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.

٣ يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.

٤ يُصَبُّ في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكر

عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرّاً.



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟



.....  
.....





## عصير الأناناس بجوز الهند



### المقادير



- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.



ما القيمة الغذائية لهذا

العصير؟

.....

.....

.....

.....



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

### تذكر

في حالة عدم توفر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من جوز الهند.



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟

.....

.....



## عصير الفواكه المشكّلة



### المقادير



- \_ حَبَّتا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمّدة.
- \_ نصف كوب فراولة.
- \_ موزة.
- \_ تفاحة.
- \_ عصير برتقالتين.
- \_ كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- \_ سكر (حسب الرغبة).

اقترح طرقاً لزيادة القيمة  
الغذائية لعصير الفواكه  
المشكّلة.



.....

.....

.....

.....

.....



- ١ تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.
- ٢ تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.
- ٣ يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويمزج الخليط جيداً.
- ٤ يُقدم العصير في أكواب وتُجمّل.



قَدِّم مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكه المتبقية بعد المناسبات.

.....

.....





## قهوة بالحليب (لاتيه)



### المقادير



- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير.
- ملعقتا ماء دافئ.
- سكر (حسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة كريم كراميل.
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا.
- ملعقة صغيرة من كريمة الخفق (اختياري).



١ وضع القهوة سريعة التحضير مع السكر والماء الدافئ في علبة زجاجية نظيفة ومحكمة الغلق، ثم ترج جيداً مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على قوام كريمي.

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

٤ يوضع كريم الكراميل والفانيليا والسكر في نفس العلبة الزجاجية، ويضاف نصف مقدار الحليب السائل ويرج مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على رغوة كثيفة.

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

٦ ثم يرج باقي مقدار الحليب بدون إضافات في نفس العلبة الزجاجية؛ حتى نحصل على رغوة ويضاف لكوب التقديم.

### تذكرة

في حال عدم توفر الحليب السائل الطازج يمكن إضافة ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب المجفف البودرة لكل كوب من الماء.



اقترح مشروباً ساخناً وقم بعمله في المنزل، ثم دوّن مقاديره وطريقة عمله.



ابحث في مصادر التعلم عن نصائح لإعداد القهوة بطريقة احترافية في المنزل.



## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

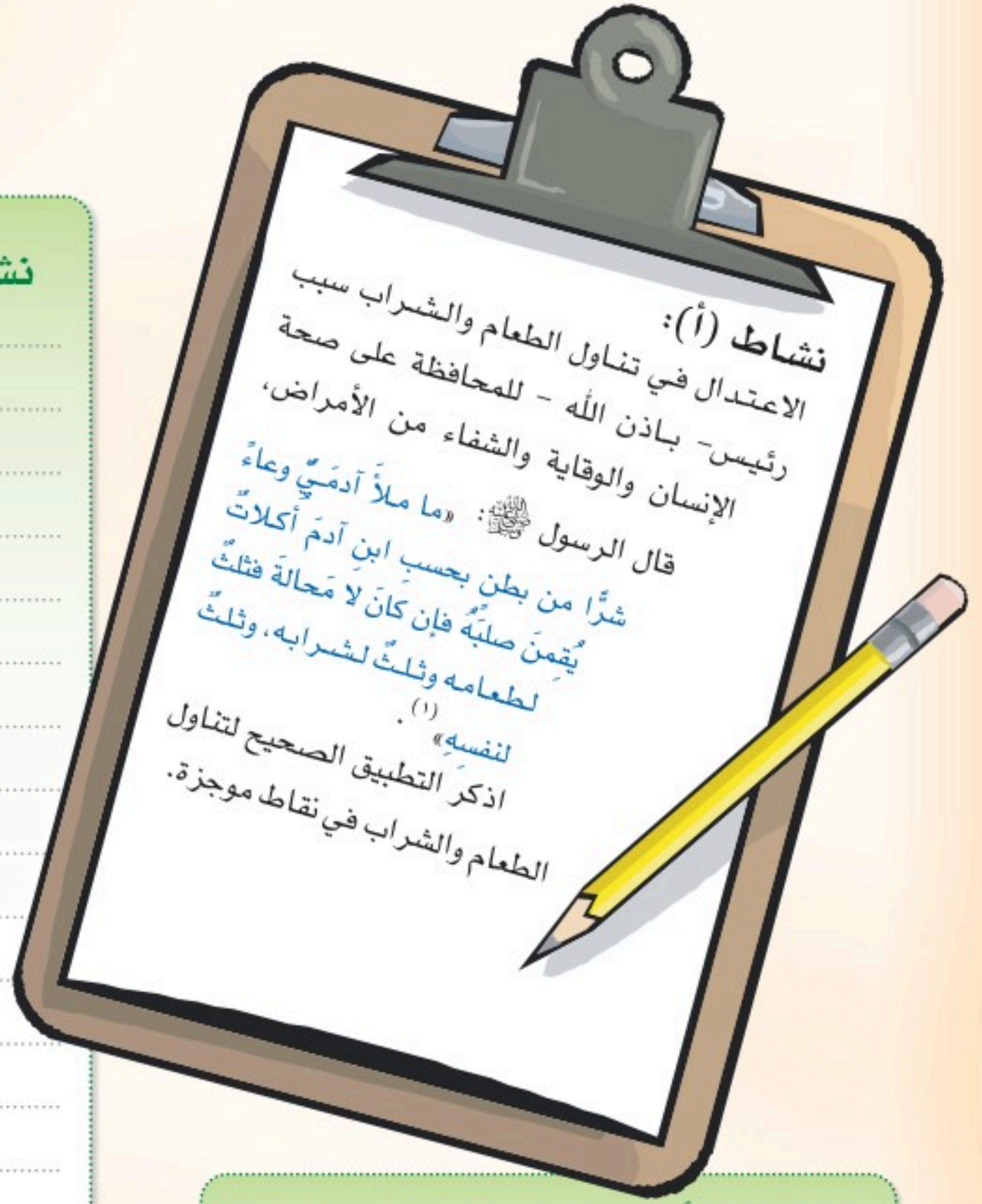
.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (ب):

قم بجولة في المقصف المدرسي، ثم أعد تقريراً عن المشروبات الموجودة به.







## المفاهيم الرئيسية:

- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبيياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.



## فوائد التمور



٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سمٌّ ولا سحرٌ»<sup>(١)</sup>.

٥- يُقوِّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى - من أمراض السرطان بسبب.....

٧- يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه.....

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يُهدئ ويلين الطباع؛ لأنه.....

٣-.....

## تذكر

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضَّل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.





# حلوى التمر بالبسكوت

## المقادير



- علبتا بسكوت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة قشطة.
- نصف كوب حليباً بارداً.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمس.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمس.



- ١ يُعجن التمر جيداً مع السمس و ماء الزهر والزبدة حتى تصبح عجينة سهلة التشكيل.
- ٢ تفرد حشوة التمر على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٣ يطحن البسكوت ويضاف له جوز الهند ويقرب جيداً.
- ٤ يضاف للخليط القشطة والحليب ويعجن جيداً؛ حتى تتكون عجينة متماسكة.
- ٥ تمدد عجينة البسكوت على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٦ توضع عجينة البسكوت فوق حشوة التمر.
- ٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمس.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكوت؟

.....

.....

.....



لو كنت مُشاركاً في مسابقة «أفضل منتج» التي أطلقها المركز الوطني للنخيل والتمور، ما فكرة المنتج التي ستشارك بها؟

.....

.....

.....



# مشروب التمر الصحي

## المقادير



- حبة موز
- كوب حليب
- خمس حبات تمر
- قرفة (اختياري)
- ثلج



١ يقطع الموز الى حلقات دائرية.  
يوضع الحليب والموز في الخلاط الكهربائي.

٢ يقطع التمر ويزال النوى ثم يضاف التمر مع القرفة إلى الخليط السابق ويخلط جيداً.

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.

كلمة سموثي أصلها إنجليزية هي (smoothie) وتعني أملس أو ناعم، وعند ربطها بالعصائر يقصد بها: عصير سميك القوام بارد ولذيذ، يحتوي على قطع الفاكهة الطازجة المزوجة مع قطع الثلج المجروش، ولها نكهات ووصفات متعددة.

ما الخيار الأفضل العصير أم المخفوق (السموثي)؟ ولماذا؟

---

---

اكتب عن أهمية التمور مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

---

---



## نشاط (ب):

Blank writing area for activity (b) with horizontal lines.



## نشاط (أ):

Blank writing area for activity (a) with horizontal lines.





# التطبيقات



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

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

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

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

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.

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

عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة.

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





ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية:

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

.....

.....

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

.....

.....

ج- فواكه لم يتوفر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز: .....

فراولة: .....

مانجو: .....

تفاح: .....

برتقال: .....



٤  
فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوّن اسم المشروب، والفائدة منه.



شكل (٢)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

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



شكل (١)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

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



شكل (٤)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

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



شكل (٣)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

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



## الوحدة الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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





# الوحدة الثالثة



## العناية الملبسية

◀ ضم الفتحات.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يعلل أهمية وجود الفتحات في الملابس.
- ٢ يسمي بعض وسائل غلق الفتحات في الملابس.
- ٣ يقدم تقريراً شفهياً عن وسائل غلق فتحات الملابس.
- ٤ يقارن بين وسائل غلق الفتحات من حيث مناسبتها لنوع القطعة الملابسية.
- ٥ يدرك أهمية الاحتشام في الملابس.
- ٦ ينفذ تركيب وسائل غلق فتحات الملابس بطريقة صحيحة.







## ضم الفتحات



### المفاهيم الرئيسية:

- الفتحات.
- ضمها.



شكل (١)

تُستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لغلغ هذه الفتحات، وهي: الأزرار - الكبسون - الشرائط - السحاب - الكبشة، شكل (١). وغلغ الفتحات يعطي الملابس شكلاً جميلاً ومرتباً وساتراً ومحتشماً.

## تذكر



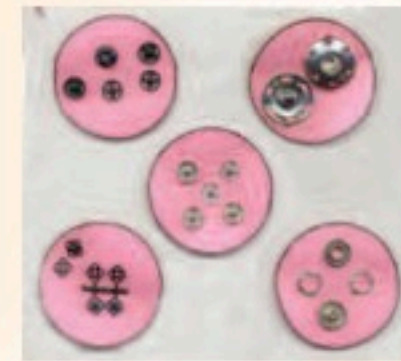
شكل (٢)

أن تكون في حقيبة السفر - دائماً - علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأزراراً ومشبك ملابس، شكل (٢).

## وسائل إغلاق الفتحات

### الكبسون:

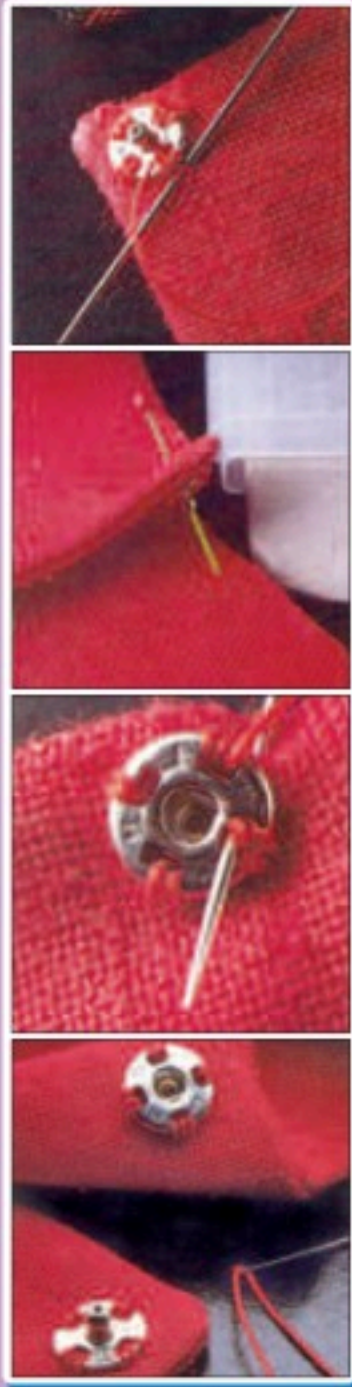
الكبسون: يتكون من قطعتين: الأولى بها رأس بارز يسمى الكرة، والأخرى القاعدة، وهي مجوفة تتفق مع حجم البروز في الجزء الأول. وله أحجام: كبير وصغير حسب نوع القماش، ويركب الكبسون في الفتحات التي لا تتعرض لشد، مثل: أساور الأكمام، وأحياناً يعتمد عليه بمفرده في غلغ الفتحات، ويستعمل كعنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة.



يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.







شكل (٣)

## تركيب الكبسون

يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.

يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

تُمرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدّة مرّات لعمل أربع أو خمس غرز في الثقب نفسه.

تُمرر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرر العمل في باقي الثقوب.

يُثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.

يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تماماً للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.

## تذكّر

يحتاج الجزء العلوي من الكبسونة إلى عناية أكثر في عمل الغرز؛ حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.



لخص شروط اختيار وسائل إغلاق فتحات الملابس.



هناك أنواع من الكبسون لا تثبت بالخيط والإبرة بل بطرقها وكبسها بمكبس خاص.





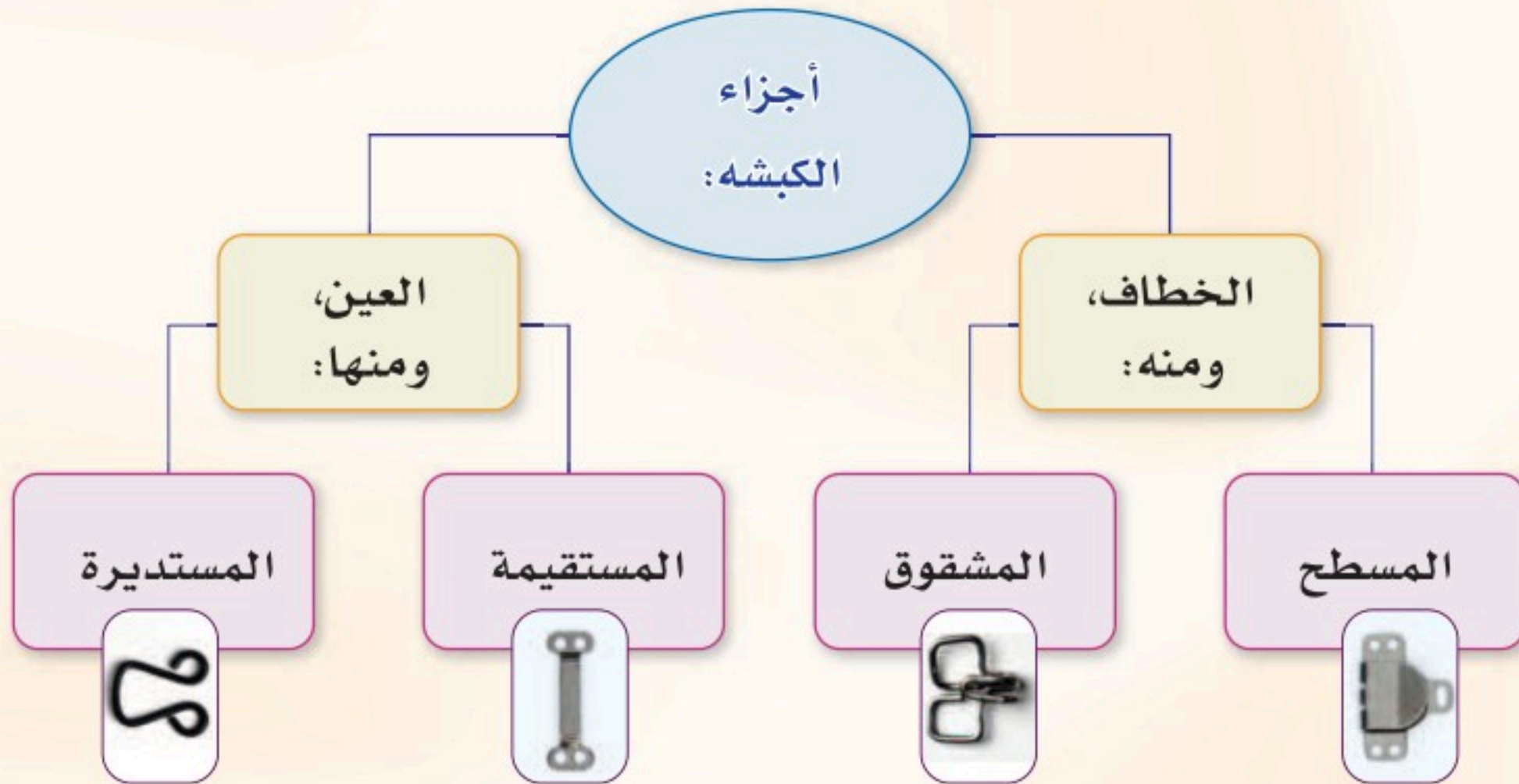
## الكبشة:

(الشنكار) إحدى وسائل إغلاق الفتحات بشكل متقابل أو متراكب،  
ولها مقاسات وأحجام وأشكال متنوعة تختلف تبعاً للغرض من تركيبها  
ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.



شكل (٤)

## أنواع الكبشة







شكل (٧)

يُثبت الخطّاف في المكان المحدّد على السطح الداخلي.

تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.

تُعمل عدّة غرز داخل كل ثقب بالخطاف، مع مراعاة عدم ظهورها على وجه النسيج.

يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.

يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.

يُثبت بعدّة غرز داخل كل ثقب.

تركيب الكبشة



في حالة عدم توفر أيّ أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلق فتحات الملابس؟

## الزر:

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.



شكل (٨)

أنواع الأزرار:

للزر أنواع متعدّدة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كلّ نوع من هذين النوعين عدة أصناف.



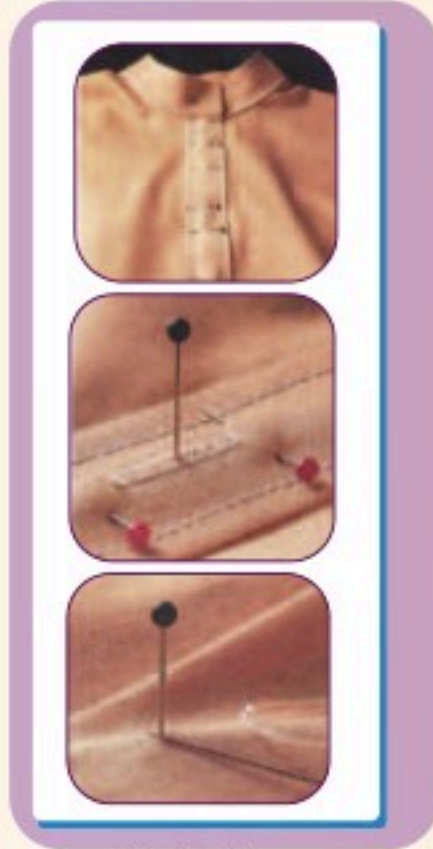
شكل (٩)

يُرفق مع بعض الملابس الجاهزة (خيط من نفس لون القطعة + أزرار إضافية).





يختلف تركيب الزر حسب نوعه، وهناك خطوات أساسية لتحديد مكان الزر وهي:



شكل (١٠)

نُطابق جزئي المرد بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

نُغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.

نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.

تحديد مكان الزر

المرد يعدُّ جزءاً مهماً في القطع الملابسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.



لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟



شكل (١١)

نُدخل الإبرة عبر حلقة الزر من اليمين إلى اليسار والعكس، مروراً بالنسيج.

نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تماماً.

نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزة التثبيت السابقة، ثم نسحب الخيط.

نكرر العملية عدّة مرات حتى يثبت الزر تماماً في موضعه.

نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، ونقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقص الخيط.

تركيب الزر ذي الحلقة

قد نضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد مماثلاً له، لذلك لا بد من تثبيته جيداً.







شكل (١٢)

نضع الزر مكان الدبوس المحدد مسبقاً بحيث تكون ثقوب الزر بشكل مواز للعروة.

نغرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزر.

نغرز الإبرة داخل ثقب آخر، ونكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

نُخرج الخيط من ظهر القماش، ثم نثبتته ويقص بالمقص.

تركيب الزر ذي الثقوب (المسطح)



يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟

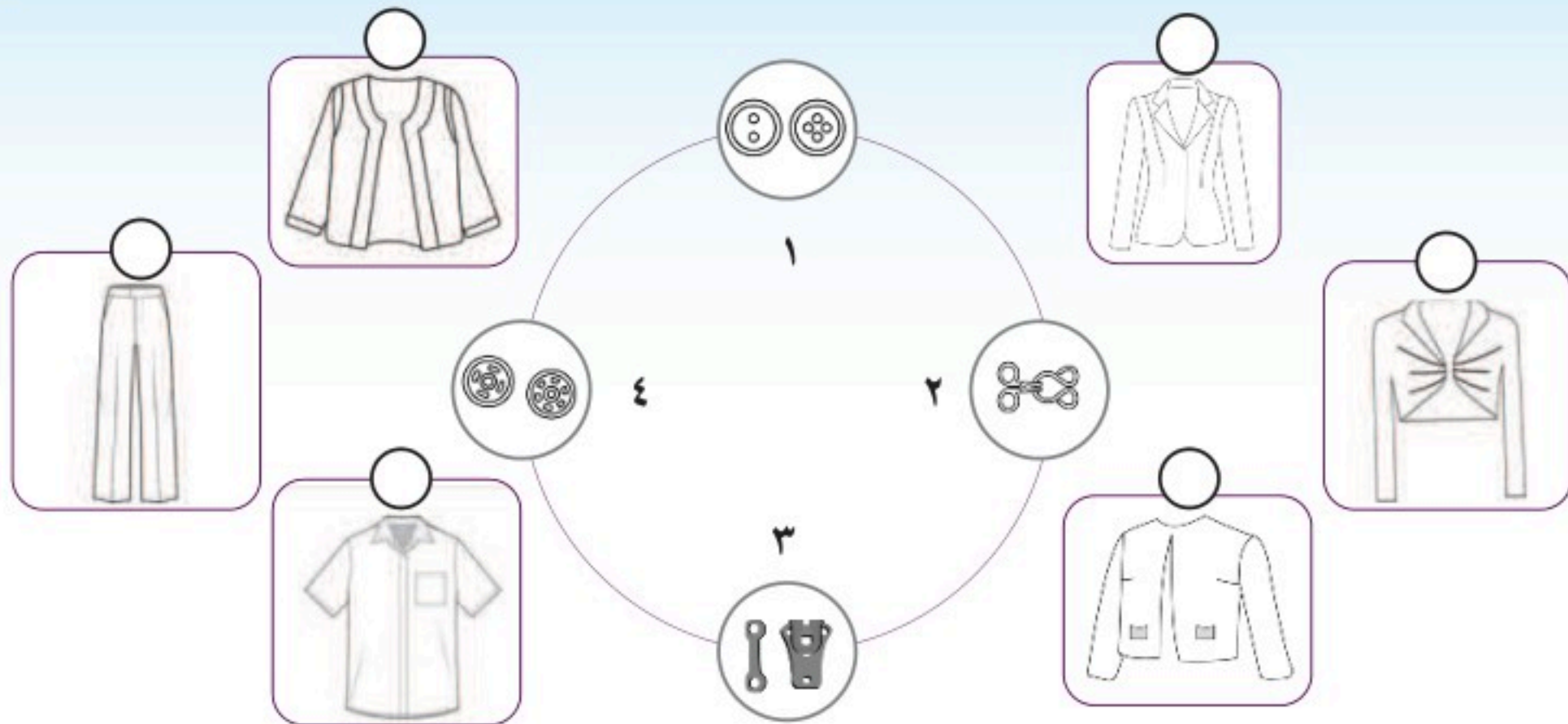


شكل (١٣)

من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دواس الأزرار.



ضع رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك.





## نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with 15 horizontal lines.



## نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with 15 horizontal lines.





# التطبيقات



فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من زملائك، فكّر في كلّ منها، ثمّ بيّن رأيك في أسباب حدوثها:



يفقد مهند أحد أزرار ملابسه.

.....

.....

يشعر خالد بعدم الارتياح عند ارتداء بناطله الجديد المغلق بالكبشة (الشنكار)؛ لأنه ينفّث دائماً.

.....

.....

محمد لديه قميص أبيض ذو أزرار نحاسية وقد تآكلت أطرافها وتغير لونها.

.....

.....

يقع فهد في الحرج أمام زملائه عندما يرتدي معطفه المغلق من الأمام بالكبسون؛ لانفتاحه أمامهم.

.....

.....





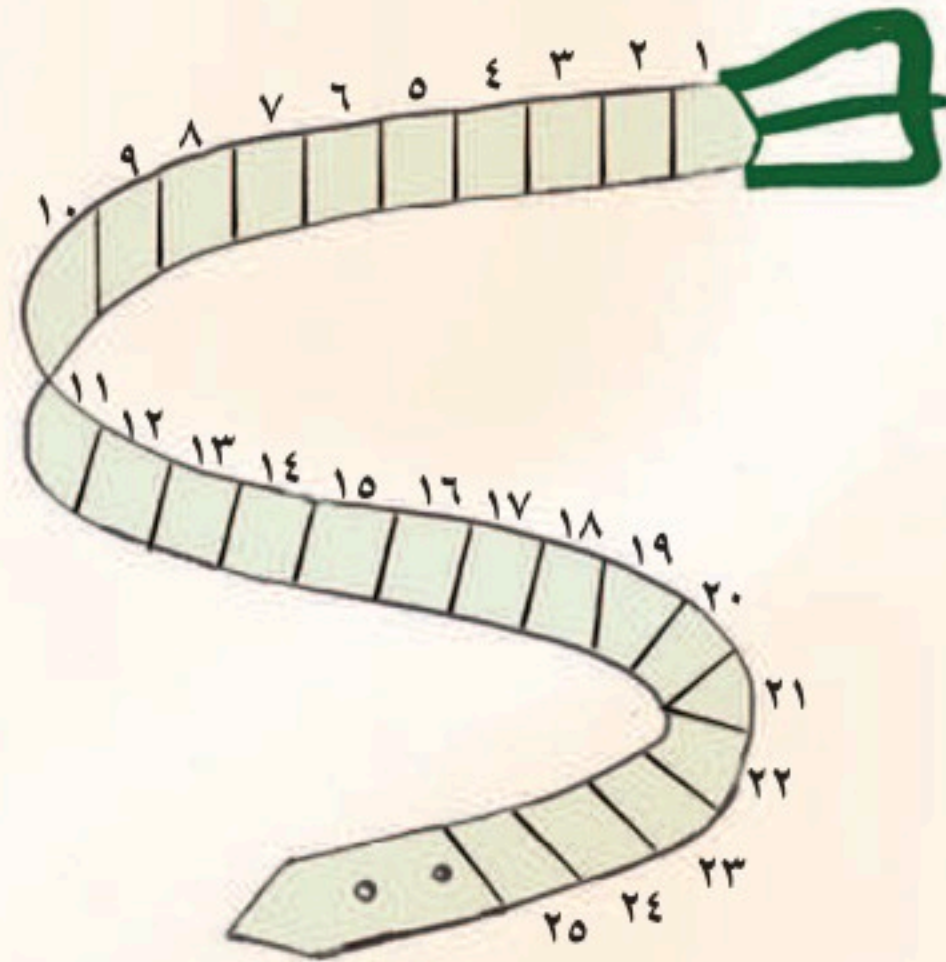
## أعد ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية:

أ- تحديد مكان الزر:

<p>مطابقة جزء المرد الأيمن على الأيسر.</p>	<p>رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه.</p>	<p>غرز دبوس عمودي في منتصف العروة.</p>
		

املأ الفراغات الآتية، ثم ضع حروف الإجابة داخل كل فراغ في شريط الحزام حسب الأرقام المدونة عليه، ثم اجمع الأحرف الواردة في صورة القميص الذي أمامك لتحصل على كلمة تحويها القطعة الملابسية تسهل خلع وارتداء الملابس:

- أ- (٦-١) ..... الجزء العلوي من الكبشة.
- ب- (١٠-٧) عند تركيب الكبسون ..... أولاً الجزء ذو البروز (الكرة).
- ج- (١٦-١١) يُسمى الزر ذو الثقوب .....
- د- (٢٠-١٧) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى ..... الأزرار.
- هـ- (٢٥-٢١) قاعدة الكبسون تحتوي على ..... بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



الكلمة: .....



## الوحدة الثالثة العناية الـلبسـية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



Peg

مشبك



Scissor

مقص



Tailor

خياط - ترزي

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





# الوحدة الرابعة



◀ الأمن والسلامة في المنزل.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
- ٢ يقدم إرشادات تراعى عند شراء الأثاث.
- ٣ يلخص الإرشادات الواجب مراعاتها عند استعمال الأجهزة والأدوات الكهربائية.
- ٤ يستنتج الآثار المترتبة على عدم الحرص عند استخدام الأجهزة.
- ٥ يبدي رأيه في الصور التي توضح المخاطر في المنزل.
- ٦ يربط بين اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة وبين السلامة المنزلية.
- ٧ يناقش أهمية الأذكار اليومية.







## الأمن والسلامة في المنزل

### المفاهيم الرئيسية:

- الأمن.
- السلامة.

استضافت إحدى مدارس البنين فريقاً من رجال الدفاع المدني لإلقاء محاضرة توعوية عن الأمن والسلامة وخاصة في المنزل، فبدأ الفريق بشرح احتياطات الأمن والسلامة في المنزل بصور توضح ذلك.



إمكانية فتح أقفال الأبواب من الداخل والخارج.



الحذر من الأرضيات المسببة للانزلاق.

تغطية خزانات المياه وتصريف المجاري جيداً.



## الأمن والسلامة في المنزل



تغطية المقابس وإبعادها عن متناول الأطفال.

وضع حواجز على النوافذ والشرفات.



وضع سياج حاجز للمسبح، وأطواق للنجاة.



إبعاد أسطوانة الغاز عن المواد القابلة للاشتعال، وغلقها بعد الانتهاء من استخدامها.

توفير طفاية الحريق، وأجهزة كشف الدخان.





وأكد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمن والسلامة في المنزل فستحدث نتائج وخيمة، كما هو موضح في المثال الآتي:



اكتب قصة قصيرة تدور أحداثها حول طريقة لعب الأطفال، مستعيناً  
بالصور الآتية:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



شك (٥)



شك (٤)



شك (٣)



ثم ذكر أحد الطلاب حادثة وقعت لأخيه الصغير أثناء لعبه، حيث ارتطم رأسه بإحدى زوايا الأثاث الحادة مما أدى إلى حدوث جرح عميق في رأسه، فردّ موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات مهمّة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٦)

١ أن تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار، شكل (٦).

٢ مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت)؛ حتى نتجنب استعمال المحولات الكهربائية.

٣ التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.



من أسباب كثرة الحرائق تكديس الأثاث في المنزل.



لا بد أن نراعي أموراً مهمّة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.



٢ إبعادها عن أجهزة التسخين، ووضع حواجز حول هذه الأجهزة.

٣ عدم تكديس قطع الأثاث، وترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.



وقد أرشد موظف الدفاع المدني الطلاب إلى الأمور التي يجب عليهم اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٧)

١ قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية الواردة في كتيب التعليمات.

٢ الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل إلى ماكينة الجهاز الكهربائي، شكل (٧).

٣ التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالمواقد.

٤ نزع سلك التوصيلة الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها. **علل**

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

٦ تجنب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.

٨ عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة بدون حذاء. **علل**



شكل (٨)

٩ تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته، شكل (٨).



**اقترح لنا بعض الإرشادات التي ينبغي اتباعها عند استعمال الأدوات، والأجهزة الكهربائية ولم يذكرها موظف الدفاع المدني.**

.....

.....

.....

.....

.....

لمزيد من الاطلاع قراءة كتيب السلامة المنزلية من المديرية العامة للدفاع المدني.





اكتب تعليقاً مناسباً للصور التي عرضها رجل الدفاع المدني التي توضح المخاطر داخل المنزل.



شكل (١٠)



شكل (٩)



شكل (١٢)



شكل (١١)



شكل (١٤)



شكل (١٣)



شكل (١٦)



شكل (١٥)





من أولويات اهتمام المديرية العامة للدفاع المدني في بلادنا الحبيبة المحافظة على سلامة الناس، لذلك عملت على نشر الوعي الوقائي في المجتمع بالرجوع إلى الموقع الإلكتروني للمديرية العامة للدفاع المدني (التوعية الوقائية) اكتب ثلاثاً من النصائح والإرشادات.

أولاً: .....

ثانياً: .....

ثالثاً: .....

دُون أفضل نصيحة أعجبتك، ولماذا؟

النصيحة: .....

السبب: .....

ثم ختم حديثه للطلاب موجهاً لهم تنبيهات مهمة يجب الحرص عليها مع اتباع ما سبق؛ حتى يتحقق الأمن والسلامة بإذن الله.

- ١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء.
- ٢ ضرورة معرفة الأسرة لرقم الدفاع المدني (٩٩٨) والإسعاف (٩٩٧).
- ٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرب على استعمالها.

ما الذكر الذي ثبت عن النبي ﷺ، ليكون المسلم محفوظاً بإذن الله تعالى أن يصيبه فجأة بلاء أو ضرر مصيبة.



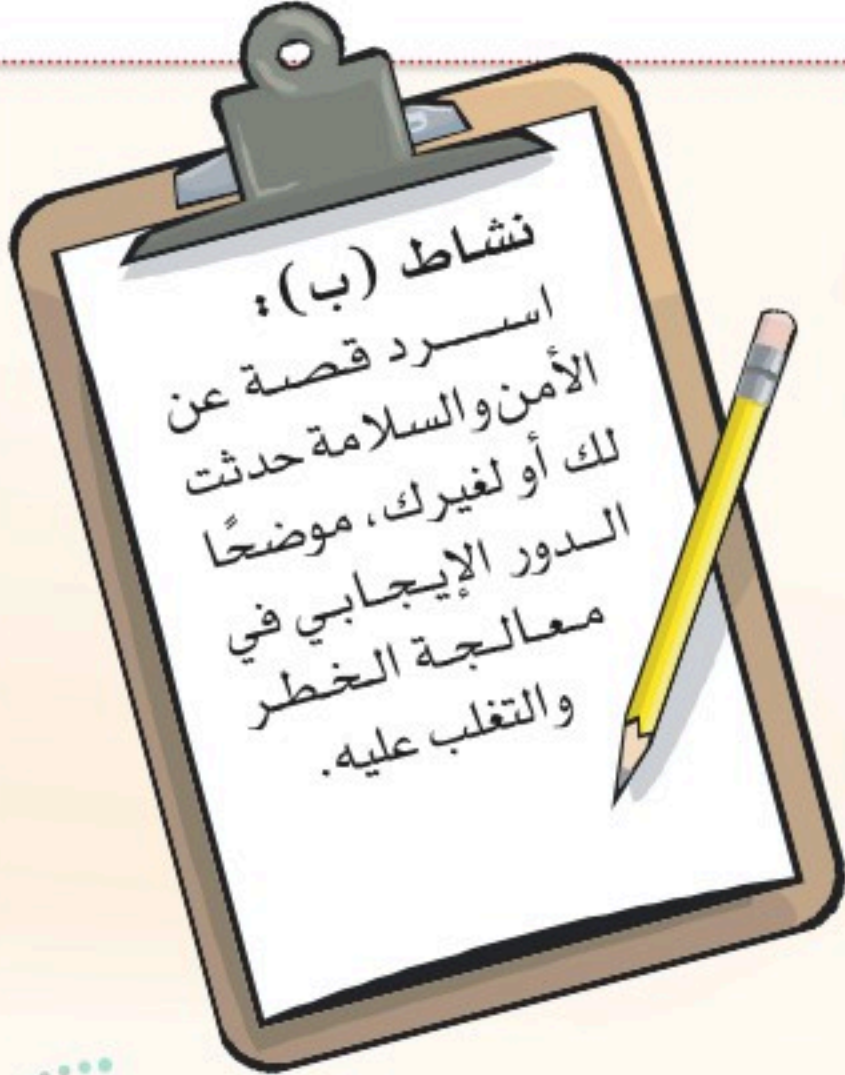
## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).





## التطبيقات



١: صل كل كلمة في العمود الأول بما يحقق لها الأمن والسلامة من العمود الثاني:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> إمكانية فتحها من الداخل والخارج. | <input type="checkbox"/> مقابس الكهرباء        |
| <input type="checkbox"/> يوضع عليها سياج وحاجز.           | <input type="checkbox"/> عند تصميم المسابح     |
| <input type="checkbox"/> تزويدها بأطواق النجاة.           | <input type="checkbox"/> النوافذ والشبابيك     |
| <input type="checkbox"/> قد تكون بعيدة عن أيدي الأطفال.   | <input type="checkbox"/> أرضيات المنزل         |
| <input type="checkbox"/> لا تؤدي للانزلاق.                | <input type="checkbox"/> أبواب الغرف والحمامات |
| <input type="checkbox"/> غير حادة.                        |  |

٢: من خلال الصورة التي أمامك، تخيل المخاطر التي قد يتعرض لها الأطفال عند ركوب السيارة.



شكل (١٧)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



٣ اذكر بعضًا من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترح حلولًا لها .

الأسباب	الحلول المقترحة

٤ ثوّن الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

استدعاء الدفاع  
المدني لفتح الباب.

تهدئة الطفل، ثم  
محاولة فتح الباب.

محاولة فتح  
الباب بكسره.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ.

وضع حاجز يمنع  
وصول الأطفال إلى  
مكان الأثاث.

وضع حواجز  
على النوافذ.

تعليم الأطفال عدم  
الاقتراب من النوافذ  
والعبث بالأثاث.



٣ عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب.

ترك الطفل يستمتع  
بحريته مع مراقبته  
عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في  
الحوض قبل الاستحمام  
مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من  
الماء، منعاً من الغرق.

٥: حَدِّثْنَا صَدِيقْنَا رَائِدَ عَنِ تَصَرُّفَاتِ قَامَ بِهَا، سَاعِدْهُ فِي مَعْرِفَةِ الصَّوَابِ مِنَ الْخَطَا بِوَضْعِ (✓) أَوْ (X) فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ مَعَ تَصْحِيحِ الْخَطَا.

أ جهاز التلفاز يحترق ففصلتُ التيار الكهربائي، ثم استخدمتُ طفاية الحريق. (.....)

ب أردتُ فتح مقبس الضوء وتذكرتُ أن يدي مبللة بالماء فقممتُ بتجفيفها قبل ذلك. (.....)

ج أضفتُ إلى قابس الثلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (.....)

د استخدمتُ مبيدًا حشريًا في المطبخ والموقد مشتعل. (.....)

ه ضوء الشموع يساعدني على النوم. (.....)





٦  
اكتب في الفراغ المخصص داخل الدائرة أهم ما يجب عليك اتباعه للوقاية من  
الحوادث:

في الشارع

في المدرسة

في الاستراحات



## الوحدة الرابعة الأمن والسلامة



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ -بتوفيق الله- على إتقانها بكفاءة عالية.



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

