

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 والتحضير 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 السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥



## ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

### المركز الوطني للمناهج

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

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٩١٩١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٤٥-٤

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](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)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

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

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

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

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

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

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



## مفاتيح الكتاب

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

رؤية السعودية (٢٠٣٠).

VISION رؤية  
2030  
National Quality Standard  
MINISTRY OF SAUDI ARABIA

أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفَّذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



# الجزء الأول من المقرر



## الفهرس

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





## دليل الأسرة

## أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلميّة، والمهارات العمليّة المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه. كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

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



الوحدة الأولى

صَحِي  
وَسَلَامَتِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

1447-1448



## صحتي وسلامتي

### أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يُعطي أمثلة للعوامل التي تُساعد على العناية بالبشرة.
  - أن يُلخص أهمية الماء والغذاء للبشرة.
  - أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
  - أن يُعدد العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
  - أن يُقدم بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
  - أن يُقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.

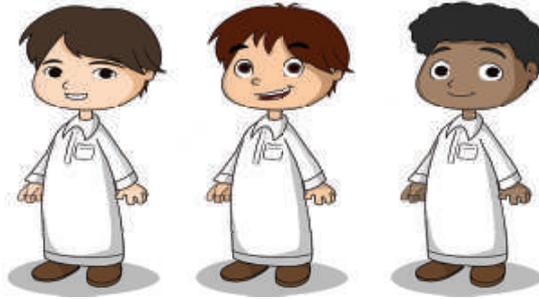




# بشرتي

صحتي  
وسلامتي

قد تختلفُ البشرةُ من شخصٍ إلى آخر.  
وقد لا نستطيعُ تمييزَ نوعِ البشرةِ، الأمرُ الَّذِي قد يُسببُ اتِّباعَ  
أساليبِ خاطئةٍ للعنايةِ بها.  
فما أنواعُ البشرةِ؟



## المفاهيمُ الرئيسية

- البثورُ.
- المسحوقُ.

**البشرةُ** : الطبقةُ السطحيةُ  
للجلدِ التي تُمثلُ درعَ الحمايةِ  
للجسمِ.

## أنواعُ البشرةِ:

١ العاديَّة.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المُختلطة.



## كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبع الخطوات الآتية لتعرف نوع بشرتك بمُزدك:

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

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلًا ورقيًا وضعه على وجهك وامسح به بجهتك، فإذا ظهر أثرُ الدهون دَلُّ ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثرُ للدهون دَلُّ ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنيّة في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرّة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

### نشاط (١)



لنوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعانًا واضحًا.

بشرة دهنية

بشرة عادية

خالية من الرطوبة

## نشاط (٢)

قَدِّم طرائقَ وأساليبَ إبداعيةً لتوعية زملائك حول طرائقِ حمايةِ البشرة.



.....

.....

.....

### نظافةُ البشرة:

النظافةُ المستمرةُ تزيلُ العرقَ والبكتيريا عن البشرة،  
وتُكسبُها الرائحةَ الطيبةَ، لذا عليك أن تغسلَ بشرتكِ  
وتشطفها جيداً بكميةٍ كافيةٍ من الماء، ثم تجففها  
مباشرةً ولا تتركها تجفُّ وحدها، وضع قليلاً من الكريمِ  
المرطبِ المناسبِ على الكفَّينِ والذراعينِ وجانبي  
الوجهِ والرقبةِ.

« العنايةُ بالغذاءِ والنظافةُ  
من مُتطلَّباتِ الجمالِ.

« فيتامين (أ) و (ج)  
ضروريان للحفاظِ على  
قوةِ البشرةِ وليُونتها، ويتوفَّرانِ  
في الفراولةِ والحمضياتِ  
والملفوفِ والطماطمِ والجزرِ.  
« التمارينُ الرياضيةُ تزيدُ من  
نضارةِ البشرةِ وليُونتها،  
وتحافظُ على صحةِ خلايا  
البشرةِ.  
« المشيُ يساعدُ على فتحِ  
مساماتِ الجلدِ.



## للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناولِ الدُهونِ والزُّيوتِ والموادِّ السُّكَّريَّةِ، والإكثارِ من تناولِ الماءِ والأغذيةِ المفيدةِ التي تجعلُ البشرةَ الدهنيَّةَ أقربَ إلى البشرةِ العاديَّةِ.

٢ تناولُ البروتيناتِ كاللحومِ بأنواعِها والحليبِ ومنتجاتِه والفيتاميناتِ، كالخضراواتِ والفواكهِ التي تحمي البشرةَ من الجفافِ والتشقُّقِ وتقي من الالتهاباتِ الجلديَّةِ ولاسيَّما فيتامينيَّ (أ،ج).

٣ تناولُ الأغذيةِ الغنيَّةِ بالأليافِ النباتيةِ كالفواكهِ والخضراواتِ وخبزِ البُرِّ، التي تقي من احتمالِ الإصابةِ بالإمساكِ الذي يُعدُّ سببًا من أسبابِ تكوُّنِ الدهونِ في البشرةِ.

٤ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ يفيدُ في صحَّةِ الجلدِ عامَّةً وفي تحسينِ البشرةِ خاصَّةً.



## نشاط (٣)



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



أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

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

### المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



### خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....



### الحل

.....

### المشكلة

أخي يعاني من البشرة الدهنية.



### خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....



### الحل

.....

## □ حماية البشرة من حروق الشمس:

إنَّ التَّعَرُّضَ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ فَوْقَ البِنْفَسَجِيَّةِ مَفِيدٌ وَضَرُورِيٌّ لِلعَمَلِيَّاتِ الحَيَوِيَّةِ فِي الجِسْمِ، وَإِنْتاجِ فيتامين (د) المَسْؤُولِ عَن تَجْدِيدِ خَلايا الجِلْدِ وَأَنْسِجَتِهِ، وَلَكِنَّ التَّعَرُّضَ المَفْرَطَ لِتِلْكَ الأَشْعَةِ القَوِيَّةِ قَدْ يَسبِبُ الحَرُوقَ وَيَشَوِّهُ الجِلْدَ، فَتَجِبُ مَعالِجَتُها فَوْرًا عِنْدَ الإِصَابَةِ بِها؛ حَتَّى لا تَتْرَكَ أَثْرًا فِي الجِلْدِ فَإِذَا كَانَتِ الحَرُوقُ بَسِيطَةً فَيَمكِنُ اسْتِعْمالُ مائِ بارِدٍ أَوْ مِثْلَجٍ وَكَماداتِ رَطْبَةٍ فِي مَكانِ الإِصَابَةِ أَوْ اسْتِعْمالُ كَرِيمِ خَاصٍّ يُمَدُّ الجِلْدَ بِالبرُودَةِ.

### طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف

- ١ تَجَنُّبُ أَشْعَةِ الشَّمْسِ المَباشِرَةِ بَينَ السَّاعَةِ (١٠ صباحًا - ٤ عصرًا).
- ٢ لُبْسُ النِّظَّارَةِ الشَّمْسِيَّةِ (غَيرِ التَّجَّارِيَّةِ)؛ لِحِمايَةِ الجِلْدِ حَولَ العَينِينِ.
- ٣ ارْتِداءُ قَمِيصٍ قَطَنِيٍّ وَقَبِعةٍ ذاتِ تَظليلِ.





# العناية بشعري وأظفاري

صحتي  
وسلامتي

## الشَّعْرُ



الشَّعْرَةُ جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكوّن

من جزئيين:

### ١ بصيلة الشعر:

وهي الجزء الحي من الشعرة وتتموت تحت فروة الرأس.

### ٢ الجزء الطويل من الشعرة:

وهو الجزء غير الحي من الشعرة ويتكوّن من مادة الكيراتين.



يُوجَدُ حَوْلَ بَصِيلَةِ الشَّعْرِ شَبَكَةٌ مِنَ الأوعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ تُغَذِّي الشَّعْرَةَ بالأوكسجين والموادّ الغذائية.

## المفاهيم الرئيسية

- الشَّعْرَةُ.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ من أهمِّ مظاهرِ الجمالِ للإنسانِ، وينبغي أن يُحَرِّصَ عليه ويُعْتَنَى به، وهو جزءٌ من جسم الإنسانِ، ويرتبطُ الشَّعْرُ بخلايا الجلدِ ويتغذى منه، كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ بالتغذيةِ الجيدةِ، والشَّعْرُ النظيفُ السليمُ هو تاجٌ على رأسِ كلِّ إنسانٍ، فمن منّا يستغني عن تاجه الذي يتزيّنُ ويجمّلُ به؟

## نشاط (١)



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



.....

.....

.....

.....

## العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



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

### المصادر الجيدة

### العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول والحبوب كالقمح.

**البروتينات**

الخضراوات والكبد ونخالة الحبوب كالقمح.

**الفيتامينات**

الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.

**الأملاح المعدنية**



## نشاط (٢)



أكتب قائمةً بالموادّ الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدّد منها الموادّ التي تساعد في نموّ الشّعْر وتغذيته، وقيّم نفسك بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:



				اليومُ الأولُ
				اليومُ الثاني
				اليومُ الثالث
 ٨-٧	 ٦-٥	 ٤-٣	 ٢-١	عددُ الأغذية التي تُنمّي الشّعْر

## نشاط (٣)



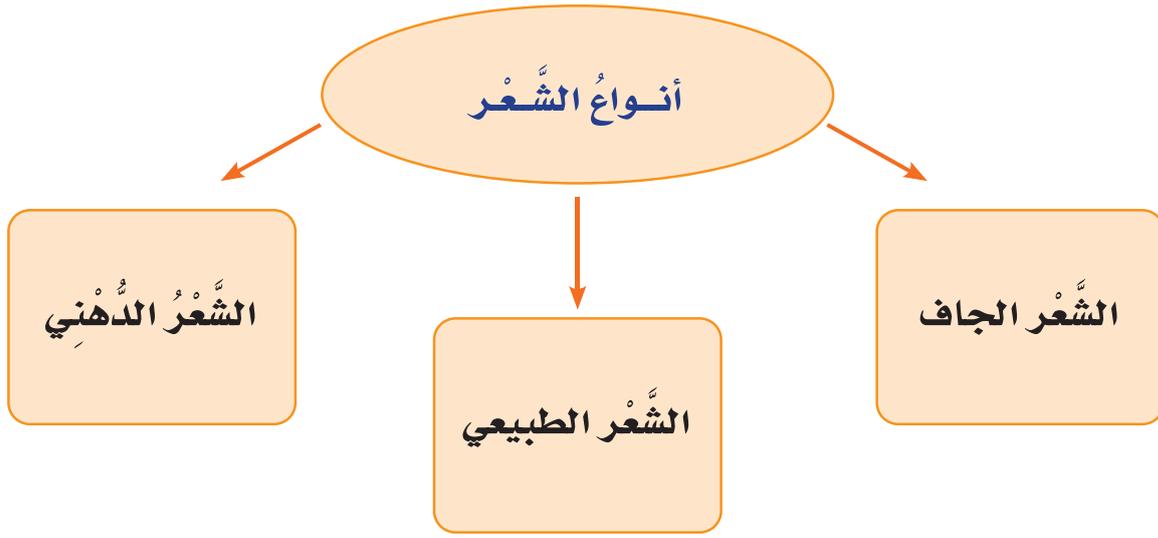
تأمّل الصُّور التي أمامك، ثم عبّر عنها بأسلوبك الخاص:



.....

.....





## تمشيط الشعر:

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



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

## مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف

## نشاط (٤)



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

المشكلة	الاقتراحات والحلول

## للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

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

٢ خصص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

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

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



## العناية بالأظفار: □



لمظهرٍ صحيٍّ لأظفارك:

❁ اهتمّ بغذائكِ الصحيّ.

❁ نظّف أظفاركِ باستمرارٍ للتخلّصِ من الجراثيم.

❁ احمِ أظفاركِ بارتداءِ القفّازاتِ أثناء القيامِ بالأعمالِ المنزليةِ.

❁ استخدمِ كريماتٍ لترطيبِ أظفاركِ للمحافظةِ على صحتّها.

❁ قلّمِ أظفاركِ كلّما طالت، لماذا؟



## نشاط (٥)



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



.....

.....

.....



من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول؛ لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات مثل (كوفيد-١٩).





# التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي  
وسلامتي

## الاتصال الإلكتروني:



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

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

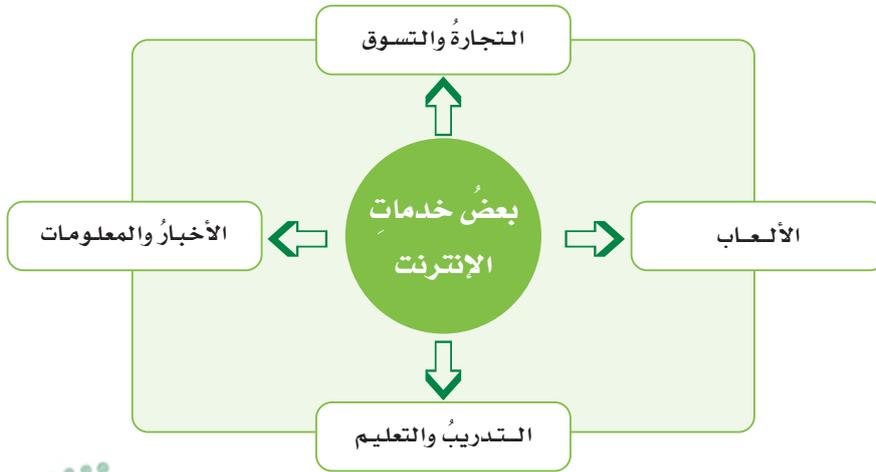
## المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

## الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

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

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





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



« أطلقت المملكة العربية السعودية عدداً من التطبيقات الإلكترونية لمواجهة جائحة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد - 19) ومنها (توكلنا) و(تباعد) و(موعد) و(اعتمرنا) و(أسعفني) و(صحتي) و(تطمّن).

## نشاط (١)



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

.....

.....

.....

.....

## من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوال



الحاسب المحمول



## نشاط (٢)

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



## النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

### أولاً: الضوائد

تَمِيَّةُ الذاكرةِ وسرعةِ التفكيرِ.

تطويرُ المهاراتِ الشخصيةِ والاجتماعيةِ.

الترويحُ عن النفسِ في وقتِ الفراغِ.

تَمِيَّةُ مهاراتِ التعلمِ الذاتيِّ ومهاراتِ البحثِ.

الشُّعُورُ بالإنجازِ.

سهولةُ جمعِ المعلوماتِ من المصادرِ المختلفةِ.

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

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



قَدَّرَ خبِرَاءُ فِي مَجَالِ الْأَلْعَابِ  
الإلكترونيةِ حَجْمَ إنْفَاقِ  
الطفْلِ السُّعُودِيِّ عَلَى  
الألْعَابِ الإلكترونيَّةِ بِنَحْوِ  
٤٠٠ دُولَارٍ سَنَوِيًّا، أَي مَا  
يَعَادِلُ ١٥٠٠ رِيَالٍ سَعُودِي.



احذِرْ مِنْ إعْطَاءِ مَعْلُومَاتِ  
شَخْصِيَّةٍ عَنكَ أَوْ عَنِ أُسْرَتِكَ  
لأَحَدٍ عِنْدَ اسْتِخْدَامِكَ لِلأَجْهَزةِ  
الإلكترونيةِ؛ مِثْلِ مَوْجِعِ المَنْزِلِ  
أَوْ رَقْمِ الجَوَّالِ.

## ثَانِيَا: الأَضْرَارُ

دِينِيَّةٌ وَعَقَدِيَّةٌ.

سُلُوكِيَّةٌ وَأَمْنِيَّةٌ.

أُسْرِيَّةٌ وَاجْتِمَاعِيَّةٌ.

أَكَادِيمِيَّةٌ وَدِرَاسِيَّةٌ.

### نشاط (٣)

(الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية المهارات الشخصية)، بالتعاون  
مع أعضاء مجموعتك ناقش العبارة السابقة مبيناً المهارات الذاتية التي  
يمكن تطويرها من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.



.....

.....

.....

.....

.....

## نشاط (٤)



مررتُ ندى بموقفٍ أثارَ غضبها، فاستخدمتُ أحدَ مواقعِ التواصلِ الاجتماعيِّ  
للتنفيسِ عن ذلكِ الغضبِ بأسلوبٍ غيرِ مُتَّزنٍ.  
بالتعاونِ مع مجموعتكِ، حددِ أهمَّ النتائجِ المترتبةِ على هذا السلوكِ مُبيناً  
التصرفَ الأمثلَ من وجهةِ نظركِ، مع ذكرِ دليلٍ عن النهيِ عن الغضبِ.

<p>.....</p> <p>.....</p>	النتائجُ المترتبةُ
<p>.....</p> <p>.....</p>	التصرفُ الأمثلُ
<p>.....</p> <p>.....</p>	دليلُ النهيِ عن الغضبِ

## إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

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

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



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

### من حَقك

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



## تطبيقات عامة

١ للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة.  
ما مدى صحة العبارة؟ وضّح ذلك.

---

---

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

---

---

٣ اكتب فائدة كلِّ مما يأتي:

■ ارتداء القفّازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

---

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

---

■ شرب كثيرٍ من الماء.

---

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

---

## تطبيقات عامة

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

.....

.....

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

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

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أ- المفيدة للبشرة

خس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## تطبيقات عامة

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

■ بماذا تتصحّح أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

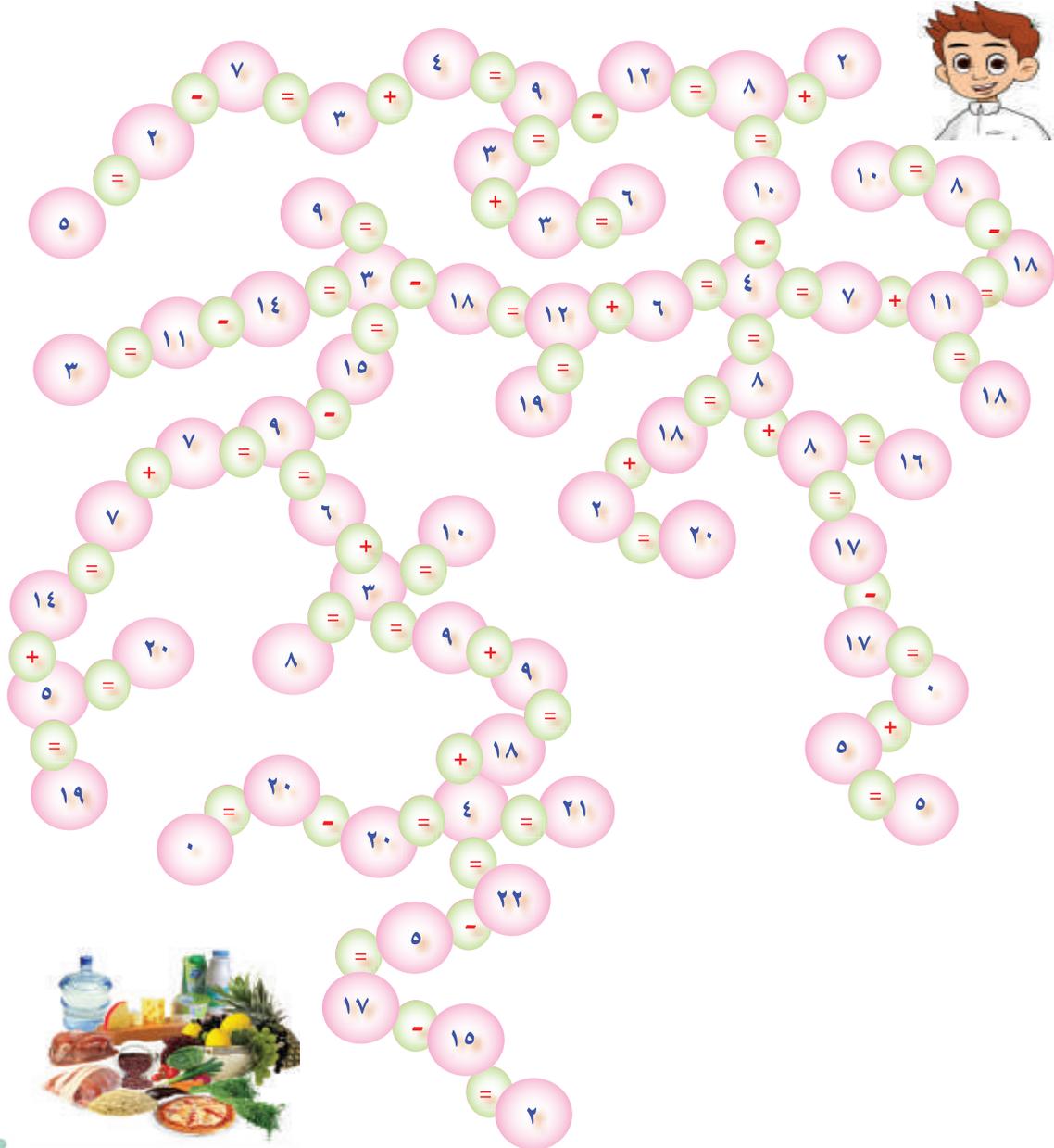
.....

.....



## تطبيقات عامة

٧ سَاعِدْ فَوْزًا فِي عَبُورِ الطَّرِيقِ لِلوُصُولِ إِلَى الوَجْبَةِ الصَّحِيَّةِ مُسْتَحْدَمًا الأَرْقَامَ وَالعَمَلِيَّاتِ الحِسَابِيَّةِ الصَّحِيحَةَ ابْتِدَاءً بِالرَّقْمِ ٢.





## وُحْدَةٌ صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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



الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي





## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يُعَدِّدَ الأدواتِ الواجبِ توفرها في المنزلِ استعداداً للتوارئ.
- أن يُعَبِّرَ عن أسبابِ حوادثِ السُّقُوطِ في المنزلِ.
- أن يَسْتَنْتِجَ طرائقَ الوقايةِ من حوادثِ الكهرباء.
- أن يُعْطِيَ أمثلةً لمُسَبِّباتِ الحرائقِ.
- أن يُلَخِّصَ الإجراءاتِ الواجبِ اتباعها في حوادثِ الحريقِ.
- أن يَصِفَ مُسَبِّباتِ الاختناقِ في حالاتٍ مختلفةٍ.





# الحوادثُ داخلَ المنزلِ

مسكني

## الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجتُ أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يومٍ وتركتُ أطفالها الصغارَ مع ابنتها الكبيرة فوزية، وحدث ما لم يكن في الحُسبانِ فقد ابتلع الأخ الصغيرُ قرشاً من الحديدِ فأثارَ ذلكَ فزعاًها.

قدمُ نصيحةً لفوزية تساعدُها على حسنِ التصرفِ في هذه الحالةِ.

## المفاهيمُ الرئيسية

- الحادثةُ.
- الإخلاءُ.

الوعيُّ بمفهومِ السلامةِ مَبْدَأٌ يَسْعَى الجَمِيعُ لتحقيقه، فالوقايةُ تعملُ، بعدَ الله، على دَرءِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجها، وذلك يُوجِبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئِ.

## نشاط (١)

ما الأساليبُ الوقائيةُ التي يمكنُ لفوزية اتباعها لتضمنَ عدمَ تكرارِ حدوثِ ذلكَ بمشيئةِ الله؟



## ■ أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صل كل جملة بالصورة المناسبة لها:

١. طفاية الحريق.

٢. أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.

٣. صندوق الإسعافات الأولية.



تَفَقَّدَ صِنْدُوقَ  
الإسعافاتِ الأُوَليَّةِ بَينَ  
فَترَةِ وأُخرى، وتَأَكَّدَ  
مِن صَلاحيَةِ الأَشياءِ  
التي يَحتوي عليها.

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

### نشاط (٢)

ما الشروط التي ينبغي مراعاتها عند تركيب طفاية الحريق؟

.....

.....



## أرقام الطوارئ في المملكة:

مركز العمليات الأمنية الموحد

٩١١

الشرطة ٩٩٩

الهلأل الأحمر ٩٩٧

حوادث المرور ٩٩٣

الدفاع المدني ٩٩٨



المعلومات التي يجب  
إعطائها في حالة  
الطوارئ:

- ١- نوع الحالة الطارئة.
- ٢- الموقع (العنوان).
- ٣- اسم المتصل.

### نشاط (٣)

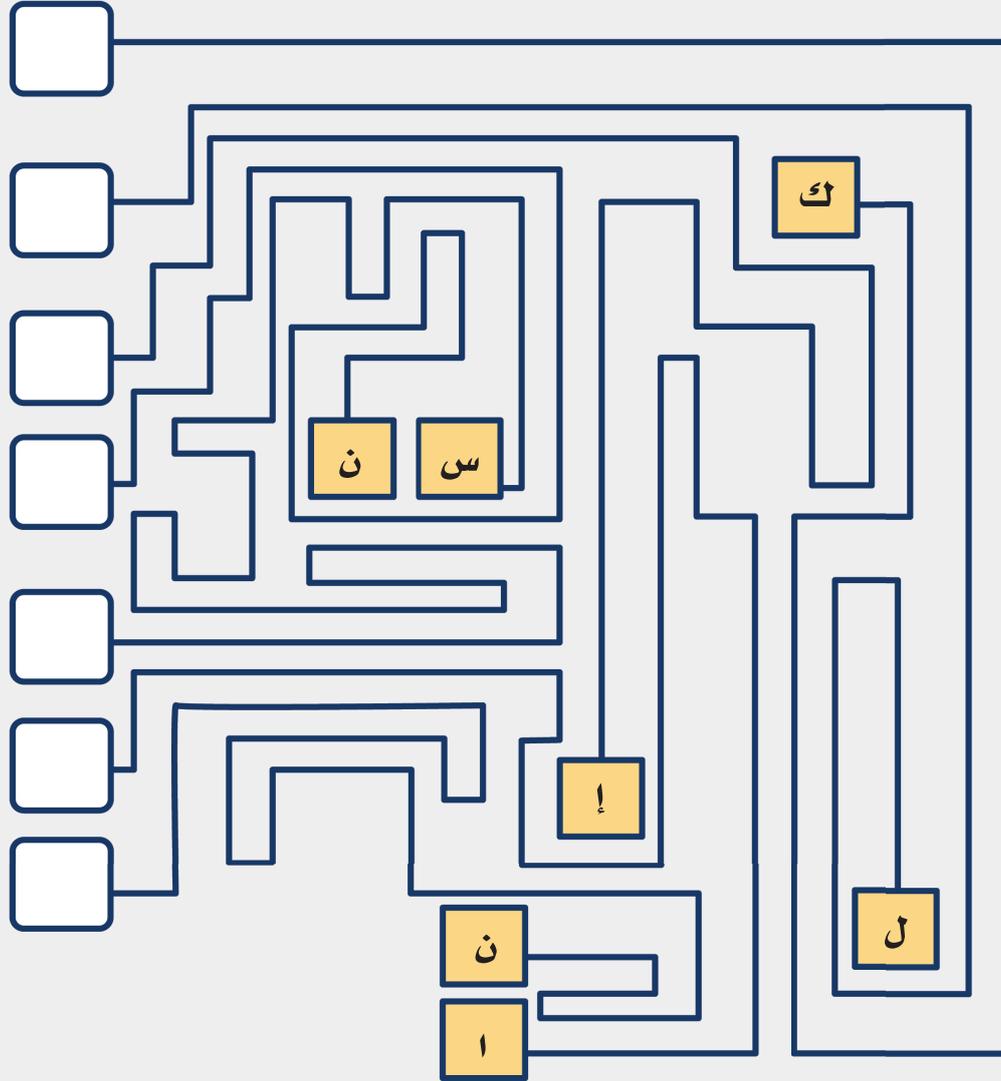
صمّم مع مجموعتك بطاقة لتدوين أرقام الطوارئ بشكل واضح، ثم وزّعها  
على طلاب المدرسة بإشراف المعلم.



## نشاط (٤)



اجمع أحرف المربعات، لتعرف تَتِمَّة العِبارة من خلالِ نقلِ كلِّ حرفٍ إلى المربعِ الخاصِّ به عبرِ المَتَاهةِ الظاهرةِ أمامك، ثم دَوِّئها في الأسفلِ لتكتمَلَ العِبارةُ لَدَيْكَ:



السلامةُ مطلبٌ .....



## حوادث السُّقُوط:

تُعَدُّ حوادثُ السُّقُوطِ من أكثرِ الحوادثِ المنزليةِ شيوعًا ولها أسبابٌ كثيرةٌ منها:



١  
عدمُ ترتيبِ  
قطعِ الأثاثِ، أو وُضْعُها  
بطريقةٍ غيرِ مناسبةٍ.



٢  
عدمُ تجفيفِ الأرضِ  
المُبَلَّةِ، ولا سيَّما  
المطابخِ والحماماتِ.



٣  
تركُ الأطفالِ دونَ مراقبةٍ  
في الأماكنِ المرتفعةِ  
أو على الشُرُفاتِ.



٤  
تركُ الطفلِ في  
مَشَايِئِهِ دونَ مراقبةٍ.



٥  
وَضْعُ الأثاثِ  
بالقربِ من نافذةٍ  
مفتوحةٍ.

## نشاط (٥)

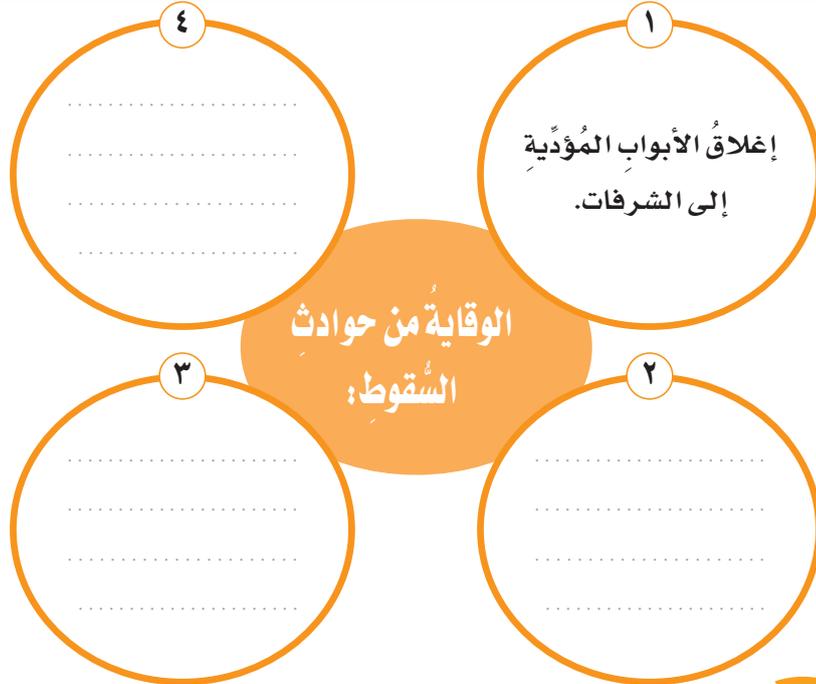


أرسم خريطة مفاهيم لأسباب أخرى محتملة للسقوط.

Blank space for drawing a concept map of other potential causes of falling.



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



## نشاط (٦)



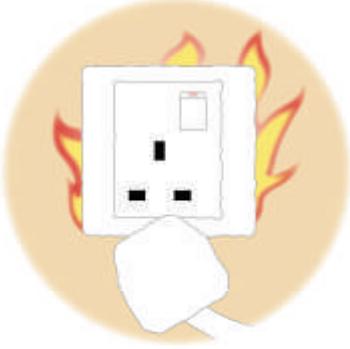
كيف تُسعف طفلاً سقطَ وفقدَ وعيَه؟ وضح ذلك.

.....

.....



## ■ حوادث الكهرباء:



تُعدُّ الكهرباء أهمَّ مصادرِ الطَّاقةِ، ومن وسائلِ الرَّاحةِ التي تجعلُ حياتنا أكثرَ سهولةً ويسرًا، إلا أنها قد تُشكِّلُ خطورةً عندَ إهمالِها، فتكونُ سببًا في وقوعِ الحرائقِ والانفجاراتِ أو وفاةِ الكثيرِ مِنَ الناسِ.

## ■ مُسبِّباتُ الحوادثِ الكهربائيَّةِ:

ضع علامة (X) أمام السلوكيات المُسبِّبة للحوادثِ الكهربائيَّةِ فيما يأتي:



١ مناسبة التَّوصيلاتِ الكهربائيَّةِ للتَّيارِ المارِّ بها.



٢ تمديد أسلاكٍ كهربائيَّةٍ عبرَ الأبوابِ أو النوافذِ.



٣ وضعُ أسلاكِ التَّوصيلاتِ الكهربائيَّةِ في أنابيبٍ معزولةٍ .



٤ تحميلُ المقابسِ الكهربائيَّةِ فوقَ طاقتها.



٥ لمسُ الأجهزةِ الكهربائيَّةِ والأيديِ مبتلةً بالماءِ.



٦ فصلُ التَّيارِ الكهربائيِّ أثناءَ إجراءِ أعمالِ الصِّيانةِ والإصلاحِ.



٧ تركُ الأجهزةِ الكهربائيَّةِ في وضعِ التَّشغيلِ مدَّةً طويلةً.

## أكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
..... -	- يؤدي إلى حدوث الصَّعَقَاتِ الكهربائيَّة.
-	..... -
..... -	- يجعلُ الأسلاكُ تتسحقُ وتكونُ قابلةً للاشتعال.
-	..... -
-	- شراءُ الأجهزةِ الكهربائيَّةِ الرديئةِ ورخيصةِ الثمنِ.



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

« إياك وملامسة محطات الإنارة وأعمدتها في الشوارع؛ حتى لا تتعرض لخطر الصَّعَقِ الكهربائيِّ، ولاسيَّما في مواسم الأمطار.

« اجتمع الماء مع الكهرباء يُشكِّلُ خطورةً بالغةً، لذلك يجب أن تكون حذراً عند استعمال جهاز كهربائيٍّ في دورة المياه أو المطبخ.

### نشاط (٧)



أُسرِدُ قصةً واقعيةً عن حوادث وقعت نتيجة سوء استخدام بعض الأجهزة الكهربائية كالمدافئ، ثم عبّر عن رأيك في تلك الأخطاء بأسلوبك الخاص.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (٨)



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



### ■ حوادث الحريق:

الحوادث المنزلية كثيرة، ويُعدُّ الحريقُ أكثرها تدميرًا، وهناك أسبابٌ تقودُ إليه.



### أهم أسباب حدوث الحريق:

١ الجهل واللامبالاة.

٢ تشبُّع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.

٥ الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

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

١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.



٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.

٣ الإتصال بالدفاع المدني على الرقم .....

٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل: .....

٥ تجنّب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مَهْمًا كان ثمينًا.



تأكّد من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد

بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء

إسطوانة الغاز دائماً في وضع رأسيّ.



## نشاط (٩)



كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.

.....

.....

.....



## حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدّة من أهمها:

١ العيبُ بـ الفارغة.



٢ ابتلاعُ أو أقطعِ الحلوى، أو الخرز، أو البطارياتِ الصغيرة.



٣ اللعْبُ داخلَ والخزائنِ والغسّالاتِ الفارغةِ غيرِ المستعملة.



٤ وضعُ حولِ الطّفْلِ وهو نائم.



٥ العيبُ بـ والحبالِ حولِ العنق.



قد يرافقُ حوادثَ الحريقِ تصاعدُ دُخانٍ كثيفٍ يُؤدّي إلى الاختناقِ، لذلك ينبغي الحَبْوُ عندَ عبورِ الطرقاتِ الداخليةِ للمبنى؛ لكي تتحاشى كثافةَ الدُخانِ.

## تطبيقات عامة

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

أ الاستعداد للطوارئ يجعل التصرف

سريعاً وغير آمن

آمناً وسليماً

بطيئاً وسليماً

ب من أهم أسباب الحرائق

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحرص

ج قد يؤدي السقوط على الرأس إلى

نزيف داخلي

سقوط الشعر

سوء الهضم

٢ ما النتائج المتوقعة للآتي:

أ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

ب تجفيف الملابس على المدفئة.

ج ضغط زر الإضاءة بعد تشبّع المكان بالغاز المتسرب.



## تطبيقات عامة

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

- أ إبلاغ ساكني المنزل بحادث حريق، مع سرعة إخلاء المكان.
- ب الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأخذ الأشياء الثمينة.
- ج العبث بالأسلاك والحبال حول العنق.
- د إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تمامًا، وتحويله إلى جمر.

٤ اختر السلوك المناسب:

أ شَبَّ حريقٌ (لا سمحَ اللهُ) في المنزل:

■ أتصل بالدفاع المدني.

■ أصرخ وأركض دون اتجاه معين.

■ أختبئ في غرفتي الخاصة.

ب إذا تكاثف الدخان مع الحريق:

■ أحبو على الأرض للخروج من مكان الحريق.

■ أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.

■ أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.

## تطبيقات عامة

٥ ضع كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مَضْع

سَامٌّ

نافذة

تَهْوِيَةٌ

أَنْبُوبَةٌ

- أ وضع الأثاث بالقرب من ..... مفتوحة يعرضُ الأطفالُ للسُّقُوطِ.
- ب غاز أول أكسيد الكربون ..... يُؤدِّي إلى الاختناق والوفاة.
- ج حثُّ الأطفالِ على ..... الطَّعامِ جيِّداً قبلَ بلعه.
- د التَّأكُّدُ من إغلاقِ مَحَبَسِ ..... الغازِ جيِّداً بعدَ كلِّ استعمالٍ، وتجبُّ ..... المكان.

٦ ضع سؤالاً لكلِّ إجابةٍ ممَّا يأتي:

- أ تَحَدَّثُ إذا لامَسَ شَخْصٌ الأَسلاكَ الكهربائيَّةَ، فينتُجُ عنها ضررٌ شديدٌ قد يصلُ إلى الوفاة.  
س .....
- ب لأنها قد تتشابهُ وتُسبِّبُ له الإختناقَ .  
س .....

٧ علِّ ما يأتي:

- أ ضرورة تجفيفِ الأرضياتِ المُبتَلَّةِ .  
.....
- ب تجنُّبُ تركِ الأشياءِ في الدَّرَجِ أو الممرَّاتِ .  
.....





## وحدة مَسْكِنِي

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



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



# الوحدة الثالثة

٣

هَلِيسِي



## اِخْتِيَارُ الْمَلَابِسِ

العُمر  
لونُ البَشرةِ  
قَوَامُ الجِسمِ  
المُناسبة

مَلْبَسِي

مطابقتها لمواصفات  
اللباسِ الشرعيِّ  
العاداتِ والتقاليدِ  
الموسمِ

## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ من المُتعلِّمِ في نهايةِ الوحدة:

- أَنْ يَسْتَنْتِجَ الشُّرُوطَ الواجبَ مراعاتها في اللباسِ المُحتشمِ.
- أَنْ يَخْتَارَ الملبسَ التي تناسبُ لونَ بشرتهِ والعُمرَ الحاليَّ والقوامَ.
- أَنْ يُمَيِّزَ بينَ ملابسِ فصلِ الصَّيفِ و ملابسِ فصلِ الشِّتاءِ.
- أَنْ يَتَعَرَّفَ على بعضِ الأزياءِ الشَّعبيةِ السَّعوديةِ من مناطقِ المملكةِ المختلفةِ.





# اِخْتِيَارُ الْمَلَابِسِ

ملبسي

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤْرِي سَوْءَ تِكْمَ وَرِيْشًا وَلِبَاسُ النُّقُوْى ذَلِكْ خَيْرٌ ذَلِكْ مِنْ آيَاتِ اللّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾<sup>(١)</sup>.

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

١ ساتراً للَعورة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفافٍ.

٣ بعيداً عن التقليد والتشبه المذموم.

٤ خالياً من صور تنافي الآداب العامة.

## المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تعدُّ الملابس مظهرًا جميلًا يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشَّخصيَّةِ ومحاسنِها، ومراةً تعكسُ ميولَ الفردِ وشخصيَّتهِ، يُضَافُ إلى ذلك دورُها الرئيْسُ في السِّتْرِ والحِشْمَةِ والوقايةِ من عواملِ الطَّبيعةِ.

(١) سورة الأعراف الآية: ٢٦.

فَرَضَ الْحِجَابَ عَلَى الْمَرْأَةِ الْبَالِغَةِ عِنْدَ الرِّجَالِ مِنْ غَيْرِ ذَوِي الْمَحْرَمِ حِمَايَةً لَهَا مِنْ  
الَّذِي لَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿يَأْتِيهَا النَّبِيُّ قُلًّا لِأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ  
عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابٍ عَنَّا ذَلِكَ آدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذِنَنَّ﴾<sup>(١)</sup>.

إن اللباس المحتشم من أمور الفطرة التي جبل عليها الإنسان.



## ثانياً: العادات والتقاليد؛

تختلف الملابس من بلد إلى آخر ومن منطقة لأخرى تبعاً لاختلاف العادات والتقاليد.

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المحافظة على تراث المملكة الإسلامي والوطني والعربي والتعريف به.

(١) سورة الأحزاب الآية: ٥٩.





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



## نشاط (١)



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

## نشاط (٢)



أُصِقْ صُورَةً زِيَّ تَرَاثِيٍّ لِمِنْطَقَتِكَ، وَتَكَلَّمْ عَنْهُ فِي حُدُودِ سَطْرَيْنِ مُعْبَّرًا عَنِ  
اِفْتِخَارِكَ بِهِ.

.....

.....



رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاعتزاز بالزيِّ الوطنيِّ والافتخارُ به من الانتماءِ للوطن.

ثالثًا: المَوْسِم:

تختلفُ الملبسُ والأقمشةُ التي نختارُها تبعًا لاختلافِ فصولِ السنة، فمثلًا:

أ فصلُ الشِّتَاءِ:



تناسبُ الملبسُ الصُّوفِيَّةُ ذاتُ الألوانِ السَّاخِنَةِ والدَّاكِنَةِ التي تَمَنِّحُ الجِسْمَ

الدَّفءَ، مثالً.....



## ب فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوئة الجسم، مثال .....

### نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّلُ ارتداءُ الملابسِ ذاتِ الألوانِ الفاتحةِ في فصلِ الصيفِ؟



يُفَضَّلُ اختيارُ ملابسِ المساءِ على الضَّوءِ الصَّنَاعِيِّ وبعيدًا عن ضوءِ الشَّمْسِ، وملابسِ النَّهارِ على ضوءِ الشَّمْسِ.

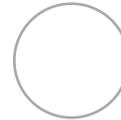
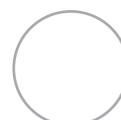
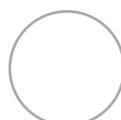
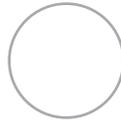
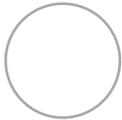
### رابعًا: العُمُر:

يؤثرُ العُمُرُ على اختيارِ أشكالِ وأنواعِ الملابسِ، فما يصلحُ للطفل لا يناسبُ من هم في مثلِ عمرك، وما يناسبُك لا يناسبُ الشَّخصَ البالغَ.

## لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

كِبْرُ السِّنِّ	الرشد	المراهقة	الطفولة
- مُرِيحَةٌ بَسِيطة.		- ألوانٌ قَوِيَّة.	
- سَهْلَةٌ الِاسْتِخْدَام.		- أَشْكالٌ وَقَصَّات.	
- دَاكِنَةٌ اللَّوْن.		- قِطْعٌ مُتَعَدِّدَةٌ فَوْقَ	
		بَعْضِهَا.	

حدِّد ما يُناسِبُ عَمْرَكَ مِنَ المَعْرُوضِ أَمَامَكَ بِوَضْعِ عِلامَةٍ (✓) فِيمَا يَأْتِي:



## ■ خامساً: لونُ البشرة:

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

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

### اللون الأحمر

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

### اللون الأصفر

.....

### اللون الأزرق

.....

### اللون الأخضر

.....

## سادساً: القوام:

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

### ١ القوام الطويل النحيف

يناسبه الخطوط الأفقية العرضية ويختار التصميمات التي تحدّد خطّ الخصر.

### ٢ القوام القصير

يناسبه الخطوط الطويلة، ليبدو الجسم أكثر طولاً والزيّ المكوّن من قطعتين.

### ٣ القوام البدين

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



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



## نشاط (٤)

يمكن ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية للقوام البدين.



X

غير صحيح

✓

صحيح

ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضح إجابتك.



.....

.....

## سابعاً: المناسبة:

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

### ملابس المنزل:

أ

.....

مُميّزاتها:

.....

مثال:

### ملابس الخروج:

ب

.....

مُميّزاتها:

.....

مثال:

## تطبيقات عامة

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

.....

.....

.....

٢ علّل لما يأتي:

أ ارتداء الملابس القطنية في فصل الصيف.

.....

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

.....

٣ قدّم نصيحة لكل من:

أ زميلك يرتدي ملابس غير محتشمة.

.....

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

.....

## تطبيقات عامة

ج أحد أصدقائك يرتدي ملابس صوفية في فصل الصيف.

.....

د أختك حين تنام بملابس الخروج.

.....

٤ اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

.....

.....

.....

.....

.....



## وحدة مَلْبِيسِي

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



الوحدة الرابعة

ب

بيتي



## التخلص من النفايات الصلبة

### بيئتي

أخطار النفايات.  
طرائق التخلص  
من النفايات  
الصلبة.

تعريف النفايات.  
الطريقة السليمة  
للاستفادة من  
النفايات.

## أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلِّم في نهاية الوحدة:

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





# التخلص من النفايات الصلبة

بيئتي



شارك إِيَادُ مُعَلِّمُهُ وَبَعْضَ زُمَلَائِهِ بِجَمْعِ  
العُلبِ الفارغةِ ونفاياتِ الورقِ في فناءِ  
المدرسةِ ووضَعَهَا في الصندوقِ، فسألَ  
بِاسْتِغْرَابٍ:

## المفاهيم الرئيسية

- التَّحَلُّلُ.
- الفضلات.



لَمَ نَفْعَلُ ذَلِكَ يَا مُعَلِّمِي؟!  
فقال: سنحاولُ الإِسْهَامَ في عمليةِ التَّدويرِ.  
قال إِيَادُ: ماذا تعني يَا مُعَلِّمِي بالتَّدويرِ؟  
قال المعلمُ: سأشرحُ لَكُمْ ذلكَ اليومَ.

وفي غرفةِ الصَّفِّ أَخْبَرْنَا المعلمُ عن فائدةِ التَّدويرِ قائلاً:

النُّفاياتُ تحوي الكثيرَ من الأشياءِ المفيدةِ التي يُمكنُ إعادةُ تدويرِها  
وإستخدامِها مجدداً، مثلِ الزجاجِ والعلبِ الفارغةِ والملابسِ  
القديمةِ والورقِ. كلُّ هذهِ الأشياءِ تُتَّقَى وتُفَرِّزُ لتُصنَعَ من جديدِ.

من قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

- كيف تتصرف في نفايات منزلك؟ دعم إجابتك بالأمثلة.
- للتدوير فوائد أخرى، اذكرها.

■ تدوير الأشياء القديمة يُوفِّرُ الجهدَ والمالَ والطاقةَ، ما مدى صحة هذه العبارة؟

« التَّدويرُ: إعادةُ تصنيعِ  
المخلفاتِ المنزليةِ أوالصناعيةِ  
أوالزراعيةِ وإستخدامِها،  
وإنتاجِ موادَّ أُخرى؛ وذلكَ  
للاستفادةِ منها وتضادي  
أضرارها على البيئةِ.

## تعريف النفايات:

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

### نشاط (١)

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

#### المشكلة

رأيتُ أسرةً في حديقةٍ تركتْ مكانها مليئاً بالنفاياتِ

#### خطواتُ نحو الحل

#### الحل



## أنواع النفايات

### ١ نفايات قابلة للتحلل:

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

### ٢ نفايات غير قابلة للتحلل، وهي نوعان:

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

### نشاط (٢)

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



.....

.....

.....

.....

## أخطار النفايات

### غير مباشرة

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

### مباشرة

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



تؤدي القمامة أو النفايات المتعفنة إلى تكوّن غاز الميثان الذي يُمكن أن يشتعل إذا تعرّض للنار، وقد تسرّب هذا الغاز عام ١٩٨٦م داخل أحد المنازل في بريطانيا فأدى إلى انفجار المنزل عند تعرّض الغاز إلى شرارة نارية.

### نشاط (٣)

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

ناقش العبارة السابقة بالتعاون مع مجموعتك  
موضحاً أسباب زيادة كمية النفايات. واعرضها  
أمام مجموعتك.

.....

.....

.....

.....

.....



## طرائق التخلص من النفايات الصلبة:

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

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

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

٣ استخدامها في صناعة الأسمدة.

### نشاط (٤)



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

.....

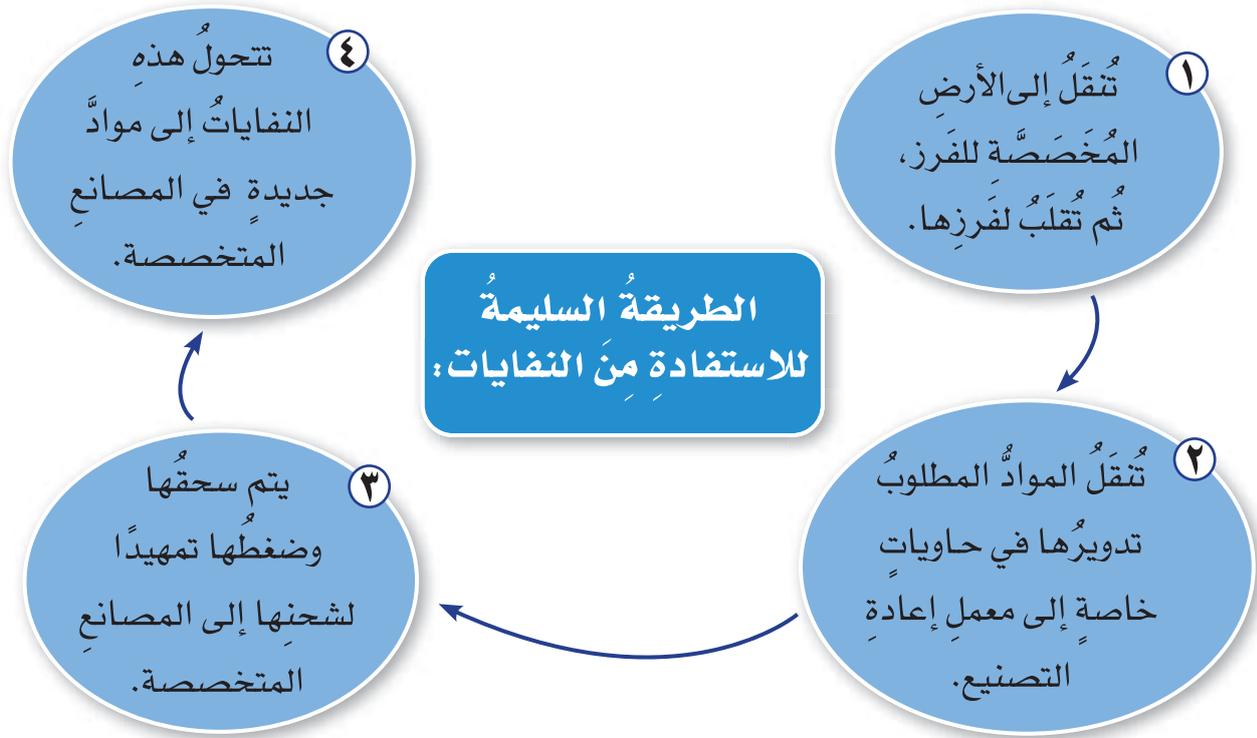
.....

.....

.....

.....

.....



## ■ النفايات التي يُمكنُ تدويرها:

١ الورق: كالصحف والمجلات وصناديق الورق.



٢ البلاستيك: كقوارير الماء والأكياس البلاستيكية.



يُفضلُ استعمالُ الأكياسِ المصنوعة من القماش في أثناء التسوق؛ لإمكانية استعمالها عدة مرات.

الورق المُعادُ تدويره يُستخدمُ في طباعة الجرائد اليومية وصناعة بعض المناديل الورقية.





٣ الزجاج: كالبوارير أو قطع الزجاج المكسر.



٤ المعادن: كالمُعَبَّاتِ وهياكل السيارات.



٥ إطارات السيارات: يُمكن إعادة تصنيعها مرةً أخرى بعمل إطاراتٍ جديدةٍ أو موادَّ أخرى، مثل الأرضيات البلاستيكية والأراضي المستخدمة في الملاعب.



٦ موادَّ أخرى: مثل مخلفات موادِّ البناء والأثاث والمخلفات النباتية.



## نشاط (٥)



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

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



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

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

## نشاط (٦)



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

.....  
.....



## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارات التي ترى فيها وسيلةً للحدِّ من تراكم النفايات أو إسهامًا في عملية التدوير:

أ إصلاح الأجهزة والأدوات العاطلة بدلاً من رميها.

ب التبرُّع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية.

ج شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير.

د شراء المنتجات التي يمكن تدويرها.

ه شراء المواد المعاد تصنيعها.

و شراء المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية.

٢ علام تدل هذه العلامة؟ وأين نجدها؟



.....

.....

### ٣ ما النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:

أ طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض.

.....

ب امتناع عمال النظافة من جمع النفايات.

.....

ج تدوير النفايات الصلبة.

.....

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

.....

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

.....



## ٤ وِزَعِ النِّفَايَاتِ الْآتِيَةِ فِي الْحَاوِيَاتِ الْمَخْصَصَةِ لَهَا وَذَلِكَ بِتَلْوِينِ الدَّوَائِرِ بِلَوْنِ

الْحَاوِيَةِ الْمُنَاسِبَةِ:





## وحدة بيئتي

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



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



الوحدة الخامسة

هـ

فِذَائِي

التَّمر

القَهوة

غِذَائِي

## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يقارن بين حبّات البنّ قبل التّحميص وبعده.
- أن يحضّر القهوة السّعودية بالطريقة الصّحيحة.
- أن يقيّم التّمر من الناحية الغذائيّة.
- أن يستنتج الفوائد المختلفة للنّخلة.
- أن يعدّ بعض الأصناف البسيطة من التّمر.





# القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السَّمرَا وأجلى بالفنَّاجين  
وعودُ الهندِ لي عطراً وَذكري شاعٍ في الصَّينِ  
فهلُ عرفتَ من أنا؟

المفاهيم  
الرئيسية

• البُن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتُحضَّرُ من ثمارِ البُنِّ المُحمَّصةِ التي تزرعُ في مناطقٍ متعددةٍ من العالم، ويشتَهَرُ اليَمَنُ والحِمْشَةُ بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهرُ عدَّةُ دولٍ عالمياً بزراعةِ البُنِّ مثلَ البرازيل.

## تحميصُ البُنِّ:

هو تسخينُ ثمارِ البُنِّ المجففةِ وتعريضُها للحرارةِ حتى تصلَ إلى درجةِ اللونِ المناسبةِ، وتؤدي عمليةُ التحميصِ إلى حدوثِ مجموعةٍ من التغيراتِ على حبوبِ البُنِّ كما يأتي:

- يتغيرُ لونُ الحبوبِ من الأخضرِ إلى البُنِّي.
- تصبحُ الحبوبُ هَشَّةً، سهلةَ الطَّحنِ.
- تصبحُ رائحتها طيبةً ومميزة.

أجودُ أنواعِ البُنِّ يُزرعُ في المناطقِ الجبليةِ ذاتِ العروضِ المداريةِ الاستوائيةِ للكثرةِ الأرضيةِ كاليمَن.





## حياة القهوة من الزهرة إلى الفرجان.

### نشاط (١)



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



### طحن البن:



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



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

### حفظ البن:

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



## القهوة السعودية



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

### المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المغلي.

خمس ملاعق من القهوة المحمصية والمطحونة طحناً خشناً.

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

### الطريقة:



١ يوضع البن في الإبريق المخصص للقهوة.

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

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البن في

الأسفل.

٤ يوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة المخصصة

للتقديم، ثم تصب عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غلياً واحدة فقط، ثم تقدم مع

التمر.



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



«يُستعمل الزنجبيل لأغراض  
طبية؛ فهو فاتح للشهية،  
مُدرُّ للبول، ويساعدُ في  
هضم الطعام.»



## تقديم القهوة:

تُمْسِكُ الدُّلَّةُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى، وَفَنَاجِينَ الْقَهْوَةِ بِالْيَدِ  
الْيُمْنَى، وَتُقَدِّمُ الْقَهْوَةَ لِلضَّيْفِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى.



تلجأ كثيرٌ من الأسر في الوقت الحاضر إلى وضع القهوة في حافظاتٍ مخصصةٍ  
لها (ترمس).

### نشاط (٢)

اقترح أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

.....

.....



### نشاط (٣)

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





# التَّمْر

غذائي

## أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التَّمْرِ في وحدة غِذَائِي، وأكتسبُ من خلاله معلوماتٍ قيِّمةً عن التمورِ وكيفية إعدادِ بعضِ الأصنافِ الحلوةِ منها، ومن الممكنِ أن ننفذَ هذا معاً أسرةً واحدةً. مع وافرِ الحُبِّ؛ ابْتِكُمُ / ابْتِكُمُ.

## المضاهيمُ الرئيسية

- الطَّلْعُ.
- العَجْوَةُ.
- البُسْرُ.
- كَنْزُ التَّمْرِ.

## نشاطٌ أسريٌّ استهلاكيٌّ منزليٌّ

بمشاركةٍ أحدِ أفرادِ أسرتِكَ دوِّنْ في بطاقةٍ أربعةَ أصنافٍ شعبيةٍ يدخلُ التمرُ في مُكوِّناتها.



..... ٢	..... ١
..... ٤	..... ٣

رؤية VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التَّمْرُ فاكهةٌ لذيذة الطَّعم، وله فوائدٌ جمةٌ قد لا تتوفرُ في غيره من الفواكه، فهو غذاءٌ ودواءٌ وهو طعامُ الفقيرِ وحلوى الغنيِّ وزادُ المسافرِ والمغتربِ ودواءٌ للعليلِ، ويُعدُّ من أهمِّ المنتجاتِ الزراعيَّةِ في المملكةِ العربيَّةِ السعوديَّةِ التي تسعى ضمنَ جهودِها إلى ضمانِ تحقيقِ الأمنِ التَّموِّيِّ والغذائيِّ باعتباره أحدَ الأهدافِ الإستراتيجيَّةِ لرؤيةِ المملكةِ العربيَّةِ السعوديَّةِ (٢٠٣٠).



«تَّخَذَتِ الْمَمْلَكَةُ الْعَرَبِيَّةُ  
السُّعُودِيَّةُ فِي أَوَّلِ  
الْخَمْسِيَّاتِ مِنَ السِّفِينِ  
الْعَرَبِيِّينَ وَالنَّخْلَةَ الَّتِي  
تَعْلُوهُمَا شَعَارًا لَهَا،  
حَيْثُ يَرْمِزُ السِّيفَانِ إِلَى  
الْمَنْعَةِ وَالقُوَّةِ وَالتَّضَجِيَّةِ  
وَتَرْمِزُ النَّخْلَةَ إِلَى الْخَيْرِ  
وَالْحَيَوِيَّةِ وَأَنَّ الرِّخَاءَ لَا  
يَتَحَقَّقُ إِلَّا بِالْعَدْلِ.»



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



وزارة البيئة والمياه والزراعة

«تُعَدُّ التَّمُورُ مِنْ أَهَمِّ الْمَحَاصِلِ  
الزَّرَاعِيَّةِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ  
السُّعُودِيَّةِ، لِذَا سَعَتِ وَزَارَةُ الْبَيْئَةِ  
وَالْمِيَاهِ وَالزَّرَاعَةِ لِإِنْشَاءِ بَوَابِ  
وَطْنِيَّةٍ لِقِطَاعِ النَّخِيلِ وَالتَّمُورِ  
ضَمَّنَ مَبَادِرَاتِ التَّحْوِيلِ الْوَطْنِيِّ  
لِدَعْمِ التَّجَارَةِ الْإِلِكْتَرُونِيَّةِ  
لِلتَّمُورِ، تَجِدُهَا عَلَى رَمَزِ  
الاسْتِجَابَةِ الْآتِي:



عن سعد بن أبي وقاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ

تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي  
ذَلِكَ الْيَوْمِ سُوءٌ وَلَا سَحَرٌ»<sup>(١)</sup>.



## ■ قيمته الغذائية:

### القيمة الغذائية للتَّمْرِ

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

يحتوي على نسبة عالية من  
الموادَّ النَّشْوِيَّةِ وَالسُّكَّرِيَّةِ  
الَّتِي تُبَدِّدُ الْجِسْمَ بِالْحَرَارَةِ  
وَالنَّشَاطِ.

### نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟

فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمةً غذائيةً عاليةً فتستخلص منها  
الزيوتُ الغذائيةُ والعلاجيةُ والمكملاتُ الغذائيةُ  
وموادُّ التجميل.

فواز: وكيف عرفتِ هذه المعلومات؟

نورة: من جدِّي عندما كنا في مزرعته.



## نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطْبِ" مرةً واحدةً في القرآنِ الكريمِ ، حدِّدِ رقمَ الآيةِ واسمَ السورةِ؟

.....



« التمرُّ يقوي المعدةَ والكبدَ ويهدئُ الأعصابَ كما يطلقُ عليه اسمُ (عاملِ النمو)؛ لأنه يساعدُ على زيادةِ وزنِ الأطفالِ.

## مراحلُ التَّمرَّة:

الطَّلَع



البُسْر



الرُّطْب



التَّمْر



## نشاط (٢)

تسكنُ لَمَى مع أسرتها بمدينةٍ عنيزةً في منزلهم المَطْلُّ على مزرعتهم الخاصة، التي تحوي الكثيرَ من أشجارِ النخيلِ، وفي موسمِ الصيفِ تنتجُ العديدَ من أصنافِ الرُّطْبِ اللذيذةِ المذاقِ بكميَّاتٍ تفيضُ عن حاجتهم، فيهدونَ جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفَّرُ لديهم ثلاجاتٌ أو مُجمِّداتٌ لحفظِ ما يبقى من المحصُولِ.



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

المشكلة

.....



الخطوات نحو الحل

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



الحل

.....



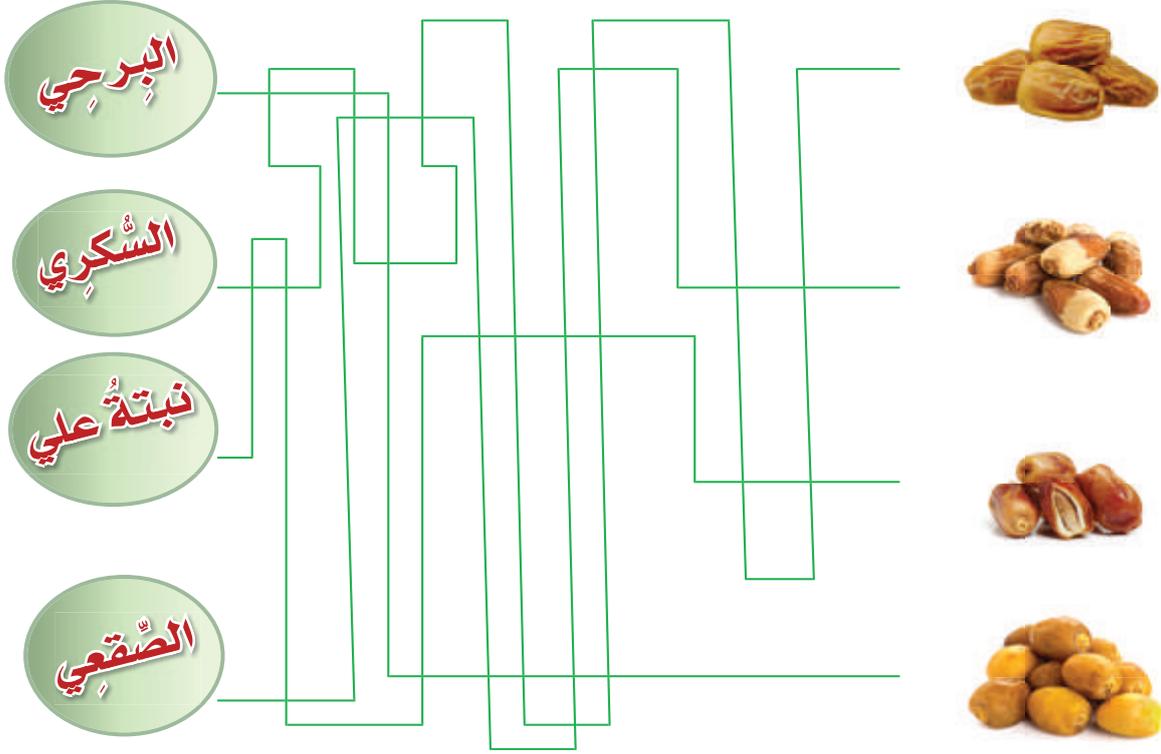
« أُجريت دراسة عن تناول  
الطلاب التمر صباحاً،  
وقد أثبتت نتائجها  
ارتفاع الهيموجلوبين  
لدى الذين تناولوا التمر  
بانتظام مدة (٣) أشهر  
متتالية.

أنواع التمور: ■

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السُّكْرِي والخلاص  
والبَرْحِي والصَّقْعِي وَنَبْتَةُ عَلِي.



## أَتتبعُ الخُطوطَ لِأَتعرِّفَ أنواعَ التمر:



« دِبْسُ التمرِ شرابٌ حلوٌ مركزٌ يستخلصُ من التمرِ وله فوائدٌ صحيَّةٌ كثيرةٌ ، ويستخدمُ محلياً صحياً للأطعمةِ والحلوياتِ..»

### نشاط (٣)



صِلْ كُلَّ جِزءٍ مِنْ أَجْزَاءِ النَخْلَةِ بِمَنْتَجَاتِهِ قَدِيمًا وَحَدِيثًا:



مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتجُ  
فحمَ النخيلِ وخطبَ النخيلِ والألواحَ والأبوابَ الخشبيةَ  
والبلاستيكيةَ الصُّلبةَ والطبليَّاتِ الخشبيةَ "قواعدِ  
البضائعِ" بمواصفاتٍ عاليةٍ وأسعارٍ منخفضة.



## نشاط أُسْرِي ختامي

رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لِمُسَاعَدَتِكَ فِي عَرْضِ أَحَدِ أَصْنَافِ التَّمُورِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمْنَ فِقْرَاتِ بَرَامِجِ الْإِحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوَطْنِيِّ أَوْ أَيِّ فَعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



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

## أصناف حلوة من التمر



### كؤوس التمر

#### المقادير:

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

#### الطريقة:

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

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



## ■ مخفوق الحليب بالتمر "Milk Shake"

### ■ المقادير:

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

### ■ الطريقة:

- ١ تُقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضاف مثلج الفانيليا لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ يُصب في كؤوس التقديم ويُقدّم بارداً.

رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

## " نتعلم لنعمل "

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



## كُرَاتُ التَّمْرِ بِالشُّوفَانِ

### المقادير:

- ١٢ حبة تمرٍ أو رطبٍ منزوع النوى.
- كوبٌ واحدٌ من الشوفان.
- ١/٤ كوبٍ من الجوزِ (عين الجمل) المُحمَّصِ.
- ١/٤ كوبٍ من هريس اليقطينِ (القرع) الجاهز.
- ملعقةٌ عسلٍ كبيرة.
- ملعقةٌ واحدةٌ كبيرةٌ من بذور الشيا أو بذور الكتان.
- ١/٤ ملعقةٌ صغيرةٌ من القرفة.
- ١/٤ ملعقةٌ صغيرةٌ من الزنجبيل.
- ١/٤ ملعقةٌ صغيرةٌ من جوزة الطيب.
- ١/٨ ملعقةٌ صغيرةٌ من القرنفل.
- ملعقةٌ واحدةٌ صغيرةٌ من الفانيليا.
- رشَّةٌ ملح.
- للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزٌ هند.



“ يعودُ أصلُ بذورِ الشِّيا إلى المكسيك، تتميزُ بشكلِها البيضيِّ المُسطَّحِ، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضاداتِ الأكسدة وتحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من الأليافِ والبروتيناتِ ودهونِ أوميغا ٣.

### "نتحملُ المسؤوليةَ في حياتنا"

على كلِّ منَّا مسؤولياته التي تحضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمور لهم في عموم الأوقات وشهر رمضان بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا السعودية والتمر الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.



## الطريقة:

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

## تطبيقات عامة

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

- أ تُمسكُ الدلةُ باليدِ اليمنى عندَ التقديمِ.
- ب عندَ عملِ القهوةِ يُصبُّ الماءُ المغلَى على حبِّ الهيل ويُتركُ يغلي مدةَ ربعِ ساعة.
- ج يَعْمَلُ التمرُّ على تسهيلِ الولادة.
- د مراحلُ التمرِ: البُسْرُ ثم الطَّلَعُ وأخيراً الرُّطْبُ.
- ه يقلُّ وزنُ جبوبِ البُنِّ بعد التَّحميصِ.

٢ علِّ ما يأتي:

أ يُفضَّلُ للعصبيِّ المزاجِ تناولُ بضَعِ تَمَرَاتٍ في صباحِ كلِّ يومٍ .

.....

ب يُساعدُ التمرُّ على الوقايةِ من البواسيرِ.

.....

ج يشتهرُ سكانُ الصحراءِ بالرؤيةِ من مَسافاتٍ بعيدة.

.....

د يُفضلُ طحنُ حبِّ البُنِّ بكمياتٍ قليلة.

.....



٣ اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

(نقّب عن المعادن في مناجم التمر)

.....

.....

.....

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

ب

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

التمر والماء.

لاحتوائه على الحديد.

لاحتوائه على الكالسيوم.

أ

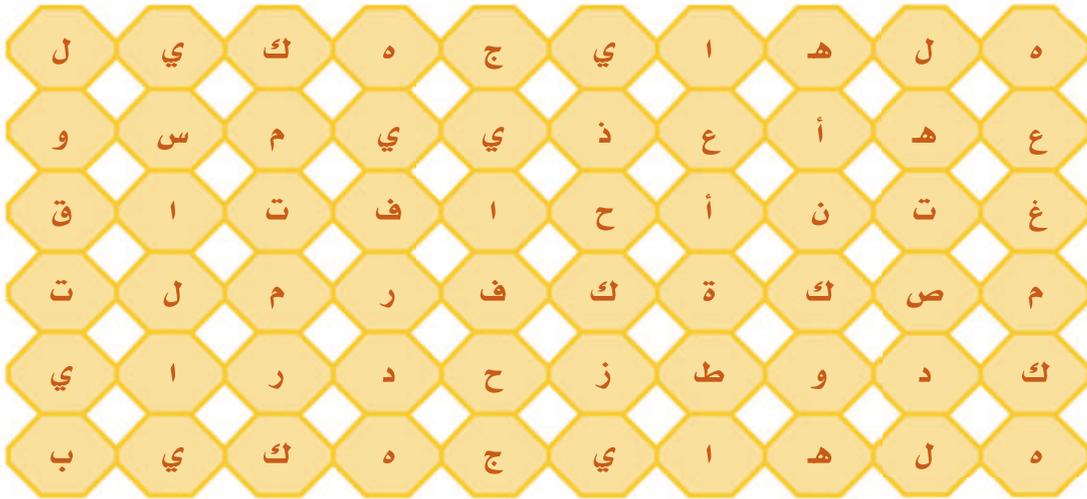
يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

يحتوي التمر على فيتامين ب١ و ب٢

الأسودان

## تطبيقات عامة

٥ جاء ذكر التمر في السنة النبوية، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «بيت لا تمر فيه، جياع أهله»<sup>(١)</sup>.  
ساعد إِيَادَ في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.



(١) صحيح مسلم : ٢٠٤٦.





## وَحْدَةُ غِذَائِي

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



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



# الجزء الثاني من المقرر



## الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

الوحدة

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





## دليلُ الأسرة

### أولياءَ الأمور الكرامَ

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم، ولأبنائكم الأعزاء نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

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

### فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

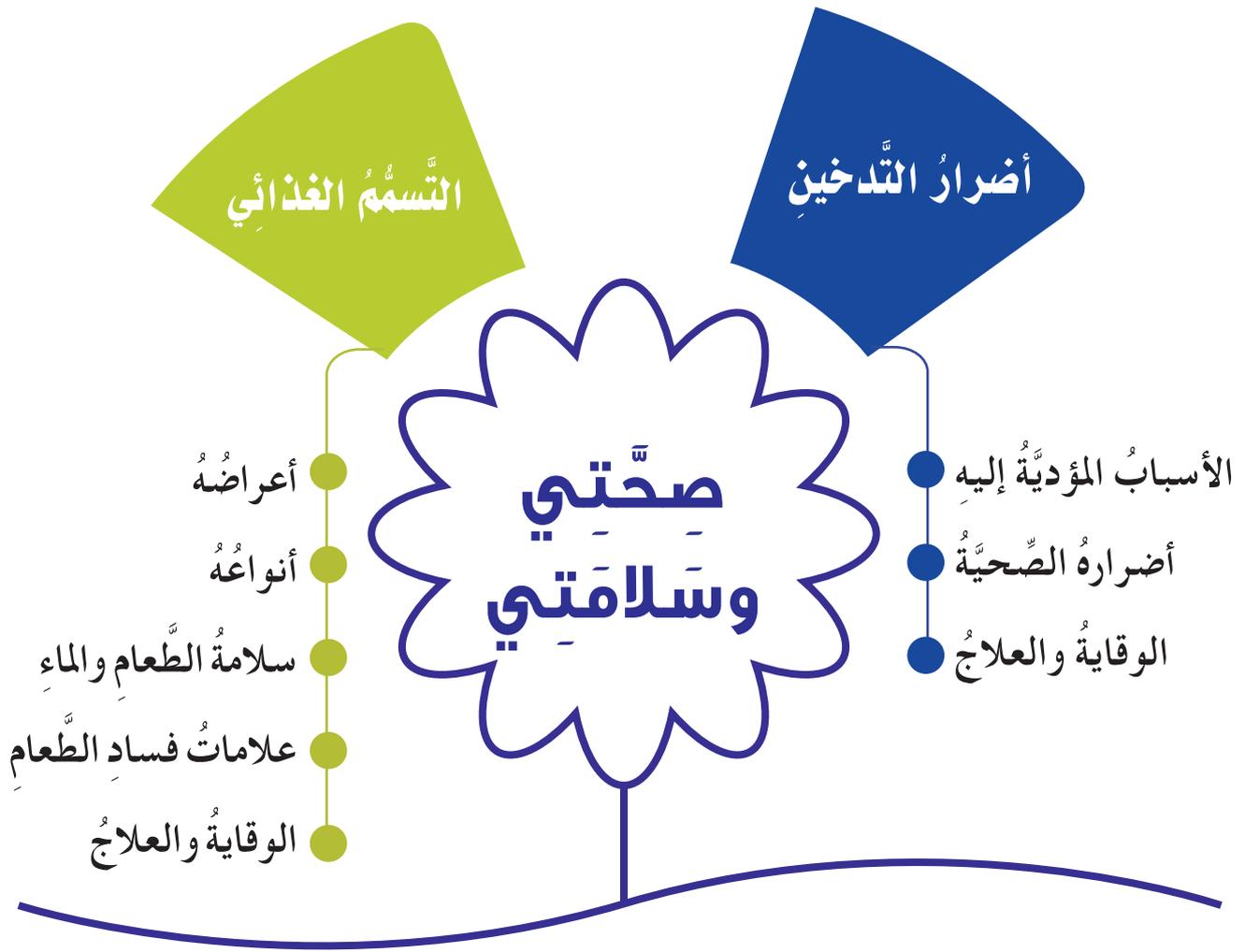
رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٢٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
١٣٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة
١٤١	نشاط أسري	
١٤٥	نشاط ختامي	
١٥٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٦٣	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الثالثة / مجتمعي
١٦٨	نشاط أسري	
١٧٣	نشاط ختامي	
١٧٨	هيا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



الوحدة الأولى

صِحَّتِي  
وَسَلَامَتِي





## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُوضِّحَ بَعْضَ الْأَضْرَارِ الصَّحِّيَّةِ لِلتَّدخينِ .
- أَنْ يُحذِّرَ مِنَ الْأَسْبَابِ الْمُؤدِّيَةِ لِلتَّدخينِ .
- أَنْ يُناقِشَ الْعَوَامِلَ الْمُسَاعِدَةَ فِي حَدوثِ التَّسْمُمِ الْغذَائِيِّ .
- أَنْ يُقَارِنَ بَيْنَ صِفَاتِ الطَّعَامِ الْجَيِّدِ وَالطَّعَامِ الْفَاسِدِ .
- أَنْ يُعَلِّلَ سَبَبَ تَجَنُّبِ تَنَاوُلِ الْأَطْعَمَةِ الْفَاسِدَةِ .
- أَنْ يُوضِّحَ الْعَوَامِلَ الْمُسَاعِدَةَ فِي حَدوثِ التَّسْمُمِ الْغذَائِيِّ .



# أضرار التدخين

صحتي  
وسلامتي

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

## المضاهيم الرئيسة

- التدخين.
- الإدمان.

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



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

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

غاز سام يقلص من قدرة الدم على حمل الأكسجين.

أول أكسيد الكربون

CO

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

القطران



مادة سامة جداً، وتستخدم في تصنيع المبيدات الحشرية.

النيكوتين



## نشاط (١)

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



## ● الأسباب المؤدية للتدخين

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





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



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



## ● بعض الأضرار الصحيّة للتدخين

- الإصابة بأمراضٍ مختلفةٍ كالنوباتِ القلبيّةِ والإصابةُ بالسّكتاتِ الدّماعيةِ، والسّرطاناتِ بأنواعِها وأمراضُ الجهازِ التنفّسيّ.
- الإضرارُ بالأوعيةِ الدّمويّةِ وتصلّبِ وتقسيةِ الشرايين.
- الشيخوخةُ المبكرةُ.
- الوفاةُ المبكرةُ.
- فقدانُ الشهيةِ العصبيةِ.
- التأثيرُ السّلبى على الجلدِ ورطوبةِ البشرةِ.



## نشاط (٢)

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

.....

.....



بعد الإقلاع عن التدخين بثمان ساعات يقل النيكوتين للنّصف في الدّم ويعودُ الأكسجين لمعدّله الطبيعي، لتعرف أكثر عن أبرز التغيّرات التي تحدث للجسم بعد الإقلاع عن التدخين يمكنك استطلاع الإصدار الثاني من كتاب جرعة وعي لوزارة الصّحة عبر رمز الاستجابة الآتي:





هل تعلمُ أنّ عددَ الوفياتِ الناتجةِ منَ التدخينِ سنويًّا أكثرُ منَ كلِّ الوفياتِ الناتجةِ منَ المخدراتِ، والكحولِ، والإيدزِ، وحوادثِ السياراتِ، والانتحارِ، والقتلِ مجتمعةً معًا.

### نشاط (٣)

أضرارُ التدخينِ السلبي لا تقلُّ خطورةً عن أضرارِ التدخينِ، بالرجوعِ إلى مصادرِ التعلُّمِ اذكرُ ما تعرفُهُ عن التدخينِ السلبي، وكيفَ يُمكنُ الوقايةُ منه؟



.....

.....



### ● مفاهيم خاطئة عن التدخين

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



صدر قرار مجلس الوزراء بتاريخ ١ / ٢ / ١٤٢٨ هـ الموافق ١٩ / ٢ / ٢٠٠٧ م الحاكم

بإنشاء لجنة وطنية لمكافحة التبغ مكونة من عدد من الجهات الحكومية تُعنى بمكافحة التبغ وتطبيق الأنظمة والقرارات الداعمة لهذه الغاية، وحماية أفراد المجتمع من مشكلة التبغ والحد من نسبة تعاطيه بمختلف شرائح المجتمع، وخاصةً بين صغار السن، وذلك لتكوين مجتمع صحي مُعافى وتحقيق شعار "نحو مجتمع خالٍ من التبغ".

## نشاط (٤)



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

.....



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



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





# التَّسَمُّمُ الغِذَائِي

صحتي  
وسلامتي

ماذا بك يا مها؟



المفاهيم  
الرئيسية

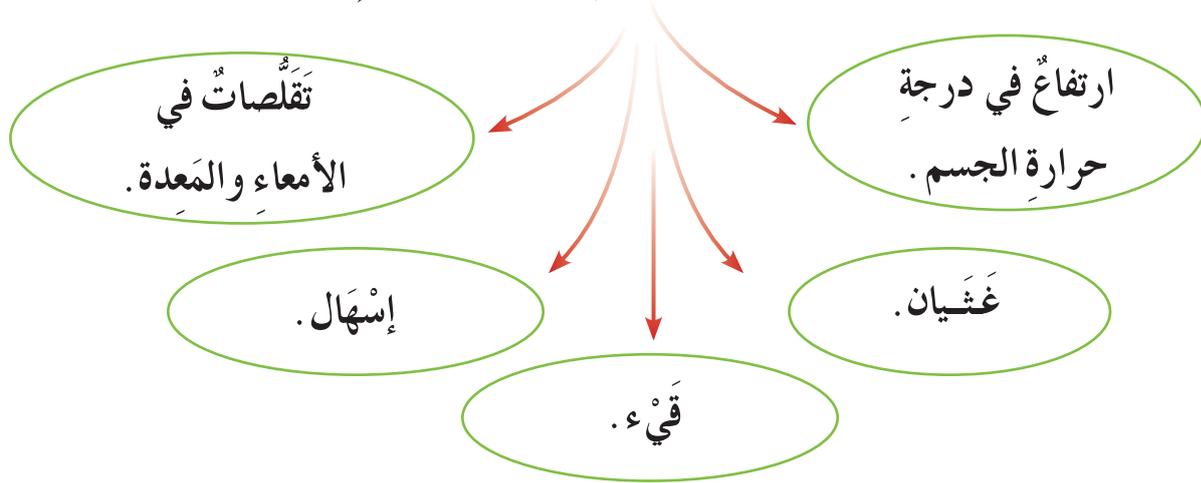
- التَّسَمُّمُ الغِذَائِي
- الغثيان
- التقلُّص.



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

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

تبدأ الأعراض في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات، وهي كالاتي:



اقترح عنواناً مناسباً للمنظم التَّخْطِيطِيَّ (الفكرة الرئيسية والتفاصيل) أعلاه.

## أنواعه:

### تسمُّمٌ طبيعي

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



### تسمُّمٌ كيميائي

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



### تسمُّمٌ ميكروبي

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



رؤية 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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



حَرَصَتْ حكومتنا الرشيدةُ ضمنَ رؤيتها ٢٠٣٠ على تمكينِ بيئةٍ عامرةٍ وصحيَّةٍ لأفرادِ المجتمعِ من خلالِ ضمانِ الاستفادةِ المستدامةِ من المواردِ المائيةِ. ومن واجبنا تُجاهَ ديننا الإسلاميِّ ووطننا الغاليِ المحافظةُ على هذه المواردِ واستخدامها باعتدالٍ دونِ إسرافٍ أو تبذيرٍ.

## سلامة الماء:

للماءِ الصالحِ للشربِ عدَّةُ مواصفاتٍ من حيثِ اللونِ والرائحةِ والطعمِ، دونها في المنظمِ التخطيطيِّ الآتي:

- ١
- ٢
- ٣



## نشاط (١)



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

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



## نشاط (٢)

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



.....

.....

.....

.....

### سلامة الطعام:



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



أكمل الفراغات بما يُناسبُ للتعرفِ على العوامل التي تُساعدُ على حدوثِ التَّسَمُّمِ ممَّا يأتي:



تركُ الطعامِ خارجَ  
.....



اليدين  
.....



عدمُ غسلِ  
.....



الأواني غيرُ  
.....



عدمُ طهي  
.....



تسخينُ الأطعمةِ  
في درجة حرارةٍ  
.....



الموادُّ الكيميائية التي  
.....



المعلباتُ الفاسدةُ أو  
.....

بعضُ العواملِ المسببةُ لحدوثِ التَّسَمُّمِ الغذائيِ

### نشاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ الطُّلابِ بالتَّسَمُّمِ، بسببِ عدمِ طهيِ الطعامِ مدَّةً كافيةً، ما مدى صحةِ هذهِ العبارةِ؟ دَعِّمِ إجابتك بالأدلة:

.....

.....



## من علامات فساد الأطعمة



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

تغير اللون.

.....

.....

## نشاط (٤)



اقترح حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:



المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



الخطوات نحو الحل

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



الحل

.....



## للتأكد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يأتي:



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

١ عدم وجود انتفاخ في أي جهة منها.

٢ سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.

٣ خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.

٤ عدم انتهاء مدة صلاحيتها.

٥ التأكد من سلامة الحفظ.

## الوقاية والعلاج من التسمم:

### أ الوقاية:

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

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

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

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

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

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

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

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

## نشاط (٥)



دوّن النتيجة المترتبة على التصرف  
المدوّن في المخطط الآتي:

النتيجة

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

السبب

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



يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف  
طاولات تقطيع الخضراوات.



## ب العلاج:

١ الاحتفاظ بعينة من الطعام الذي تناوله المُصاب .. لِمَذا؟

٢ إبقاء المريض للراحة، وإعطائه كمية كبيرة من .....

٣ نقل المريض إلى..... إذا احتاج الأمر.

٤ أخذ عينة من مخلفات القيء؛ لإجراء التحليل المخبري عليها.

رؤية 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمع حيوي قيّمه راسخة، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحد محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها تشجيع العمل التطوعي، لذا يمكننا تقديم الأطعمة الزائدة عن الحاجة إلى من يحتاج إليها، ولكن قبل ذلك يجب التأكد أن تكون خالية من التلوث أو الفساد؛ لقوله تعالى: ﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ﴾<sup>(١)</sup>.

(١) سورة آل عمران: ٩٢.



## تطبيقات عامة

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

أ التدخين يضرُّ بالأوعية الدموية ويصلبُ الشرايين.

ب الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب أحد الأسباب المؤدية للتدخين.

ج يصعب بيع التبغ من خلال المتاجر الإلكترونية.

د ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله.

ه إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

و إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

ز ارتياد المطاعم بشكلٍ دائمٍ.

٢ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علاماتُ فسادِ الطعام:

بقاؤه كما هو لم يتغير

زهو لونه وطيب رائحته

تغير لونه ورائحته

كل ما سبق

ب علاماتُ فسادِ المعلبات:

ظهور صدأ على العلبة

انتفاخ العلبة

وجود ثقب في العلبة

كل ما سبق

٣ حدّد نوع التسمم الذي قد يحدث في الحالات الآتية:

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

.....

ب بعد تناول سلطة تحتوي على عش الغراب السام.

.....

ج بعد تناول التونة المعلبة الفاسدة.

.....



## تطبيقات عامة

٤ علل ما يأتي:

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

.....

ب تجنب رفقاء السوء.

.....

ج غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

.....

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

.....

٥ اكتب فيما يأتي:

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

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟

.....

.....

.....

أجب عما يأتي:

٦

ما أهمُّ أضرارِ النيكوتين؟ وبماذا تنصحُ من يريدُ الإقلاعَ عن التدخين؟

.....

.....

.....





## وحدّة صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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

# أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلُّمْتُمْهَا



الوحدة الثانية

٢

مهاراتي  
في الحياة





## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يُفَسِّرَ مَفْهُومَ الْمَوَارِدِ الْأَسْرِيَّةِ .
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ الْخَطَوَاتِ الْأَسَاسِيَّةَ لِعَمَلِ الْمِيزَانِيَّةِ .
- أَنْ يُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْأَدْخَالِ لِلْأُسْرَةِ .
- أَنْ يُعَرِّفَ مَفْهُومَ الْمُسْتَهْلِكِ .
- أَنْ يَرْبِطَ بَيْنَ تَأْثِيرِ الْإِعْلَانَاتِ وَالشُّرَاءِ .
- أَنْ يُقِيمَ أَثْرَ الْإِعْلَانَاتِ عَلَى الْمُسْتَهْلِكِ .
- أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ إِجَابِيَّاتٍ وَسَلْبِيَّاتِ الْإِعْلَانَاتِ .
- أَنْ يُقَارَنَ بَيْنَ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ وَإِعَادَةِ الْاسْتِخْدَامِ لِلْمُسْتَهْلِكَاتِ .
- أَنْ يُعَدِّدَ بَعْضَ الْأَفْكَارِ لِإِعَادَةِ اسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ .
- أَنْ يُنْفِذَ مَشْرُوعًا صَغِيرًا فِي إِعَادَةِ اسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ .





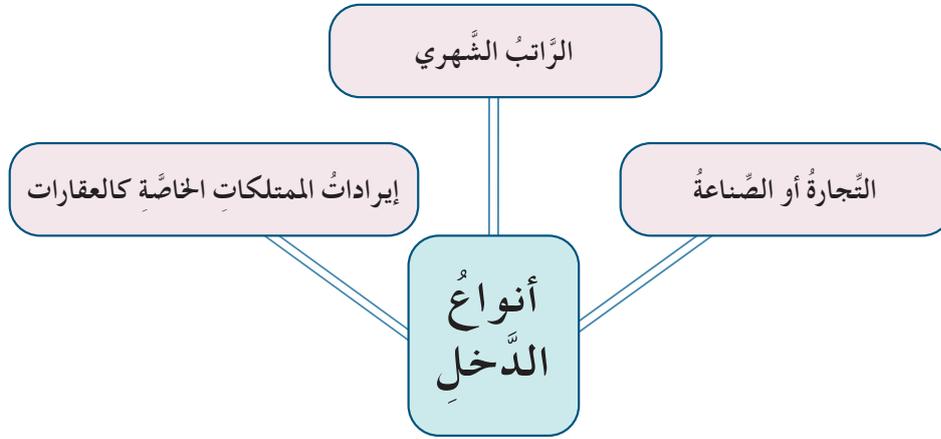
# ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة

مهاراتي  
في  
الحياة

## إدارة موارد دخل الأسرة:



يُقصدُ بإدارة موارد الأسرة الموازنة الجيدة بين ما يدخل للأسرة من نقودٍ سواءً كانت من مصدرٍ واحدٍ أو مصادرٍ مختلفةٍ في مدَّةٍ زمنيةٍ معيَّنةٍ في سبيلٍ تحقيقِ أهدافِ الأسرة وتلبية احتياجاتها.



## المفاهيم الرئيسية

- الترشيد.
- الموارد.
- الميزانية.

تُشكِّلُ مواردُ الأسرة الشَّريانَ الَّذِي يمدُّ الأسرة بالحياة، ويُقصدُ بموارد الأسرة جميع إمكاناتها البشريَّة وغير البشريَّة التي تستخدمها الأسرة وتستفيد منها في تلبية حاجاتها المتعدِّدة وتحقيق أهدافها. ويُعتبر ترشيد الاستهلاك سلوكًا مكتسبًا يتوجَّب علينا ممارسته وربطه بالحياة الأسريَّة.

يُنَبغي التَّصَرُّفُ بحكمة و اتزان في المورد المالي ويتحقَّق ذلك بإعداد ميزانيَّة.

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

## نشاط (١)



خالد ربُّ أسرةٍ متوسِّطةِ العددِ، وإمكاناتهِ الماديَّةِ جيِّدهُ، ويشعرُ كثيرًا بالحزنِ والأسَى والإحباطِ ؛ لعدمِ قُدْرتهِ على تحقيقِ أهدافِه وطموحاتِه ومتطلُّباتِ أسرتهِ.

بالتعاونِ معَ مجموعتكِ، اقترحْ حلولًا لمشكلةِ خالدٍ مستعينًا بالمنظَّم التَّخطيطي المصاحبِ.

### المشكلةُ

.....

### الخطواتُ نحوَ الحلِّ

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

### الحلُّ

.....



« تحقيقُ التَّوازنِ بينَ الاحتياجاتِ والرُّغباتِ والمواردِ المتوفرةِ أمرٌ بالغُ الأهميةِ في حياةِ الإنسانِ؛ لأنَّ المواردَ إذا كانت غيرَ كافيةٍ لتلبيةِ الاحتياجاتِ فإننا نحتاجُ إلى إعادةِ تقييمِ الأولوياتِ في حياتنا، ثمَّ اختيارِ الحاجةِ الأكثرِ أهميةً، وتأجيلِ الرُّغباتِ غيرِ الصُّروريةِ حاليًّا؛ لحينِ زيادةِ المواردِ المتاحةِ.



## الخطوات الأساسية لعمل الميزانية:

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



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

### نشاط (٢)

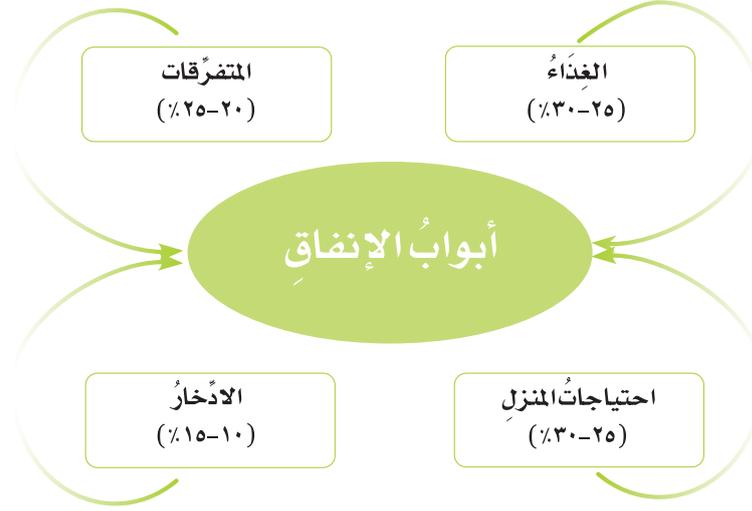
بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحث عن الفوائد التي تعود على الأسرة من وضع الميزانية الأسرية؟

.....

.....

.....





### نشاط (٣)



بالرجوع إلى القرآن الكريم، اذكر آيةً تحتُّ على الاقتصاد في الإنفاق.

.....

.....

### فوائد الأذخار:

- ١ مواجهة المصروفات الطارئة .
- ٢ تحقيق حاجات الأسرة ورفع مستوى المعيشة .
- ٣ تحقيق أهداف بعيدة المدى .
- ٤ المساهمة في الأعمال الخيرية .



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

الأذخار - ميزانية الأسرة - ميزانية الفرد





# الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك

مهاراتي  
في  
الحياة

## أسرتي العزيزة



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

النشاط :

عزيزي الأب / عزيزتي الأم : ساعداً أبناءكم كما في الإجابة عن السؤال الآتي :

ما رأيك في الإعلانات التي تراها في الأسواق والشوارع ووسائل الإعلام المختلفة؟

## المفاهيم الرئيسية

- الإعلان.
- المستهلك.



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

• هل توافق فيصلاً على تصرفه؟

• ما مدى تأثير الإعلانات على المستهلك؟

## نشاط (١)

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



.....

.....

## نشاط (٢)

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



.....

.....



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



## أنواع الإعلانات

٢  
إعلانٌ عن معلوماتٍ يهدفُ إلى إعلامِ الناسِ عن اجتماعٍ أو مناسبةٍ اجتماعيةٍ ممَّا لا علاقةَ له بالبيعِ والشِّراءِ.

١  
إعلانٌ تجاريٌّ: ويهدفُ إلى الترويجِ لسلعةٍ عن طريقِ التأثيرِ في عينِ المستهلكِ وعقله وعاطفته للإقبالِ على شرائها.

الخبزُ الطيبُ يدعوكم لحضور الندوة.



اشترِ قطعةً وستحصل على الأخرى مجاناً.



يُعلنُ طلابُ الصفِّ السَّادسِ عن رغبتهم في زراعةِ حديقةِ المدرسة، ويتضمَّنُ ذلكَ تنفيذَ مجموعةٍ من الأنشطة؛ كزراعةِ البذورِ وغرسِ شتلاتٍ والعنايةِ بالمزروعاتِ، وبناءً على ذلكَ يُرجى من الجميعِ التعاونُ معناً للمحافظةِ على حديقةِ المدرسةِ بعد اكتمالِ تنفيذِ العملِ.

حدِّدْ نوعَ هذا الإعلانِ؟ .....

### نشاط (٣)



زُر المقصِفَ المدرسي، واختَرِ بضاعةً أعجبتك، ثمَّ صمِّمِ لها إعلانًا.



## نشاط أسري

نورة: ماذا تُريدُ يا فوزُ من السوقِ؟

فوزُ: لقدِ قمتُ بإعدادِ قائمةٍ بأهمِّ الاحتياجاتِ لنا.

نورة: لماذا يا فوز؟

فوزُ: كي لا نتأثَّرَ بالإعلاناتِ التي يُسوقونَ لها ونشتري حاجاتِ لنا  
بحاجةٍ لها.

نورة: هذا رائعٌ يا فوزُ شكراً لك.



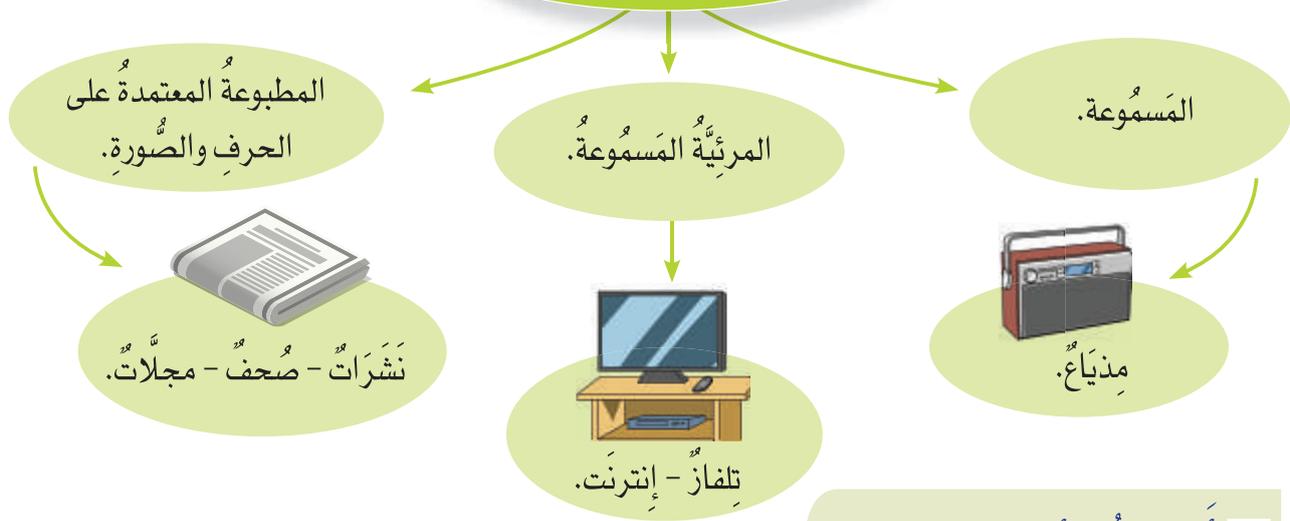
«هناك إعلاناتٌ مُضللةٌ تعرضُ  
تخفيضاتٍ على بضائعٍ رديئةٍ  
أو ذاتِ عيوبٍ أو ما شابهَ  
ذلكَ بغرضِ ترويجها في  
الأسواقِ لبيعها.»



وزارة التجارة  
Ministry of Commerce

خصَّصتْ وزارةُ التجارة رقمَ الهاتفِ المجانيِّ (١٩٠٠)  
لخدمةِ المستهلكِ بتقديمِ أيِّ شكوى أو بلاغٍ، وكذلك من  
خلالِ تطبيقِ بلاغِ تجاري.

## وسائل الدعاية والإعلان:



## أساليب تأثير الإعلانات

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

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

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

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

## نشاط (٤)

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



أمامك مجموعة إعلاناتٍ مختلفة، بين ما رأيك فيها :

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

استعمالك لهذا النوع من الشامبُو  
يجعلُ شعركَ ناعمًا وبراقًا.



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

عندَ شرائكَ بقيمةٍ ٢٠٠ ريالٍ تحصلُ  
على هديّةٍ بقيمةٍ ٥٠ ريالًا.



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

تسوّق من مُنتجاتنا الوطنيّة  
لتدخُلَ في السّحبِ النهائيّ على  
أجهزةٍ كهربائيّةٍ.



## ■ كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

إنَّ السعي وراءَ شراءِ كلِّ ما يُعلنُ عنه، والعملَ على اقتنائه دونَ حاجةٍ أو تخطيطٍ مسبقٍ يُخلُّ بالميزانيَّة، لذا يجبُ مراعاةُ ما يأتي:

١ التَّأكُّدُ من حقيقةِ الإعلانِ ومدى صلاحيته قبلَ قرارِ الشُّراءِ.

٢ التَّمييزُ بينَ الإعلاناتِ العاطفيَّةِ والإعلاناتِ الحقيقيَّةِ.

٣ مقارنةُ المستهلكِ بينَ سعرِ ما يُعلنُ عنه وميزانيَّته قبلَ الإقدامِ على الشُّراءِ.

٤ البعدُ عن الإعلاناتِ التي تحوي محظوراً شرعياً كشرطِ الشُّراءِ للحصولِ على جائزةٍ أو الدخولِ في السَّحبِ.



صناعة  
سعودية 

« اختارَ المنتجُ الذي صنَّعَ منَ وطني دعماً لاقتصادِهِ.



## ■ إيجابيات الإعلانات وسلبياتها:

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

١ التعريف بالسلع والمنتجات الجديدة.

٢ العديد من السلع والمنتجات الغذائية المعلنة لا تتوفرُ بها المكوناتُ أو العناصرُ الغذائية المفيدة.

٣ بعضُ الإعلانات تشجّع على شراء المنتج المحلي الوطني، وتدعو لتوفير الاستهلاك وترشيده.

٤ التعويدُ على البذخ والإسرافِ وشراءِ سلعٍ لا حاجةَ لها.

٥ بعضُ الإعلانات تتضمنُ قيمًا أو عاداتٍ أو مؤثراتٍ صوتيةٍ أو مناظرَ وسلوكياتٍ غيرَ لائقةٍ أخلاقياً.

٦ بعضُ الإعلانات لا تتوفرُ فيها المصدقيةُ وتعتمدُ على خداعِ البصرِ فلا يُمكنُ التأكّدُ من مصداقيةِ المنتجِ أو اكتشافِ ردائتهِ إلا بعدَ شرائه.

## نشاطٌ أُسريٌّ

عزيزي الأبُ / عزيزتي الأمُ : ساعداً أبناءكمُ في البحثِ في مصادرِ التعلّمِ المختلفةِ عن إيجابياتٍ وسلبياتٍ أخرى لإعلاناتٍ لم يسبقُ ذكرها.



## نشاط (٥)



حدّد الإعلان التجاري فيما يأتي:

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

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

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





# إعادة استخدام المستهلكات

مهاراتي  
في  
الحياة

اصنع بيدك:



المفاهيم  
الرئيسية

- المُستهلكات .
- إعادة الاستخدام.

سأل إيادُ أمَّهُ لِمَاذَا تَضَعِينَ هَذِهِ الْعَبَبَ الزَّجَاجِيَّةَ الْفَارِغَةَ وَالْمَلَابِسَ الْقَدِيمَةَ فِي الصَّنَدُوقِ يَا أُمَّي؟

قالت: لِأَنَّهَا أَصْبَحَتْ قَدِيمَةً.

قال إيادُ: وَلِمَاذَا لَا نَضَعُهَا فِي حَاوِيتِي إِعَادَةَ التَّدْوِيرِ فِي الْحَيَاةِ؟

قالت الأمُّ: لِأَنِّي أُرِيدُ الْإِسْتِفَادَةَ مِنْهَا عَنْ طَرِيقِ الْعَمَلِ عَلَيْهَا بِأَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ لِتُنَاسِبَ اسْتِخْدَامًا آخَرَ فِي الْمَنْزِلِ لَهَا وَلَيْسَ إِعَادَةَ تَصْنِيعِهَا مَرَّةً أُخْرَى.



## نشاط (١)



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

إعادة التدوير أوجه الشبه إعادة الاستخدام

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

### فوائد إعادة استخدام المستهلكات للأسرة:

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



## نشاط (٢)



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

### المواد التي يمكن إعادة استخدامها من مستهلكات المنزل:

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

## نشاط (٣)



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



.....

.....

.....

## أفكار بسيطة لإعادة استخدام مستهلكات المنزل:



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



## نشاط (٤)



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

.....

.....

.....

.....



« يمكن من خلال التغذية البصريّة، ومشاهدة القنوات التعلّميّة الحصول على اللّمسات الجميلة واتقان المهارات الفنيّة والأشغال اليدويّة.



اقتصادٌ مزدهرٌ، فرصةٌ مثمرةٌ) هي إحدى محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمّنت أهدافها زيادة مساهمة المنشآت الصغيرة والمتوسطة، والأسر المنتجة في الاقتصاد.



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

## تطبيقات عملية ( مشاريع صغيرة ):



### الديكوباج:

فنٌ تزيينٍ وتجديدِ السطوحِ مثل الصواني، المزهرياتِ، الصناديقِ، الأثاثِ، الزجاجِ،..... باستخدامِ ورقِ المناديلِ أو المجلّاتِ أو أوراقِ الجرائدِ أو الصورِ الشَّخصيَّةِ أو بدائلَ لها.

### نشاط (٥)

بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتِكَ اجمعُ صورًا لأعمالٍ متنوعةٍ من الديكوباجِ ثمَّ اعرضها على معلمك والطلابِ.



« الديكوباج كلمة فرنسية، يقصدُ بها فنُّ قصِّ ولصقِ الورقِ على الأسطحِ بطريقةٍ فنيَّةٍ، وازدهرَ في القرنينِ الثامنِ والتاسعِ عشرِ.

فكّرْ بأكبرِ عددٍ من الخاماتِ المستهلكةِ التي يُمكنُ أنْ تُزيَّنَ بالديكوباجِ واعرضها على زملائك ؟



## خطوات عامة لعمل الديكوباج :



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



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



تجهيز الرسمة وقصها سواء من الورق أو المنديل أو الصور.



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



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



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

## ٢ الشمع :



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



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



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

### نشاط (٦)

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



### نشاط (٧)

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



## تطبيقات عامة

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

أ تعتمد موارد الأسرة على إمكانياتها البشرية .

ب يُعدُّ ترشيدهُ استهلاكِ مواردِ الأسرةِ أمراً مكتسباً وليس فطرياً .

ج الإعلانُ يولدُ الرغبةَ الحقيقيَّةَ للشُّراءِ .

د تكرارُ الإعلانِ يُوَدِّي إلى مللِ المُشاهدِ فيؤثِّرُ ذلكُ في إقباله على شراءِ السلعةِ .

هـ تعتمدُ الإعلاناتُ على المُصدِّقيةِ .

و تُعدُّ إطاراتُ السِّيَّاراتِ من مُستهلكاتِ المنزلِ .

ز يُستعملُ فنُّ الديكوباجِ من الزُّجاجِ .

٢ ما النتائج المترتبة على الآتي:

أ الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج والتعليم المجاني.

ب شراء السلع بكميات كبيرة وعدم استخدام البدائل المتوفرة.

ج الاستثمار في المشاريع الصغيرة.

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

١ . مجلة أطفال

٢ . المذيع

٣ . جريدة يومية

٤ . لوحة الإعلانات

٥ . تلفاز

٦ . نشرات

الإعلان عن غسالة ملابس بجميع مواصفاتها.

الإعلان بالتفصيل عن تخفيضات لبعض الأقمشة.

الإعلان عن افتتاح محل تجاري مع بيان موقعه.

الإعلان عن إقامة معرض الكتاب لمدة محدودة.

الإعلان عن أدوات مدرسية مناسبة بحيث تبقى سليمة أطول

مدة زمنية ممكنة.

بلاغ عن مفقودات إثباتية.

## تطبيقات عامة

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

.....

.....

.....

.....

## تطبيقات عامة

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---





## وحدة مهاراتني في الحياة

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





## الوحدة الثالثة

٣

مُجْتَمَعِي

اتخاذ القرار  
والخجل  
والغضب

التعامل مع  
المشكلات  
الاجتماعية

مُجْتَمَعِي

## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يِقْتَرِحَ خُطُواتٍ تَسَاعِدُهُ فِي اتِّخَاذِ الْقَرَارِ.
- أَنْ يَبْدِيَ رَأْيَهُ فِي كَيْفِيَّةِ التَّعَامُلِ مَعَ الْمَشْكَلاتِ الَّتِي يَصْعَبُ حُلُّهَا.
- أَنْ يَكْتُبَ خُطَّةً لِلتَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ مَشاعِرِ الْغُضْبِ وَالخَجْلِ.
- أَنْ يَطْبُقَ فَنَّ التَّعَامُلِ مَعَ الْآخَرِينَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالغُضْبِ أَوِ الْخَجْلِ.





## التعامل مع المشكلات الاجتماعية

مجتمعي

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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

### المفاهيم الرئيسة

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

### أولاً: اتخاذ القرار:

#### أسرتي العزيزة



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

## نشاط (١)



لخص المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي للتوصل إلى معنى كلمة قرار.

الإرادة المحددة لصانع القرار  
بشأن ما يجب فعله للوصول  
لوضع معين.

ما يصمم عليه الإنسان  
بعد التفكير في الرأي.

اختيار أفضل ما ينبغي  
عمله، كيف وأين ومتى؟

.....

.....

.....

## خطوات الاختيار واتخاذ القرار السليم:

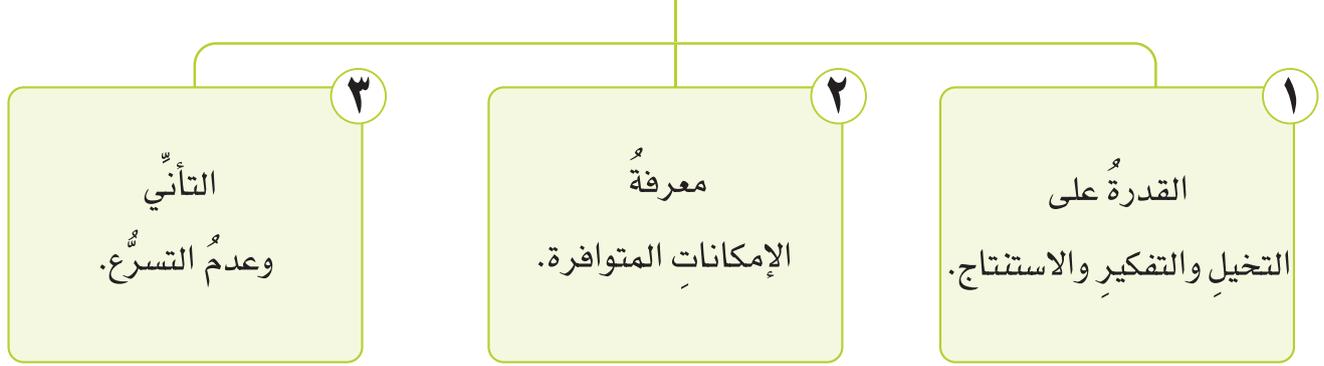
١ التفكير في الخيارات التي يمكن أن تُستخدم في تحقيق الأهداف المطلوبة.

٢ المقارنة بين مميزات الخيارات المعروضة والمفاضلة بينها.

٣ اتخاذ القرار المناسب بناءً على المقارنة السابقة.



## العوامل التي تُساعدُ على اتخاذِ القرارِ السليمِ:



## ما يجبُ مُراعاته عندَ اتخاذِ القرارِ:

أن يكونَ صحيحاً وآمناً.

أن يكونَ قانونياً ومسموحاً به في المدرسة.

أن يكونَ مقبولاً لدى الأُبين.

ألا يتعارضَ مع احترامِ الذاتِ والآخرين.

رؤيةُ  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

سُرسخُ القيمِ الإيجابية في شخصياتِ أبنائنا عن طريقِ المنظومةِ التعليميةِ والتربويةِ بجميعِ مكوناتها.

## نشاط (٢)

### المشكلة

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

### خطوات نحو الحل

.....  
.....

### الحل

.....

## مواقف حيوية



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



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



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

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

### نشاط (٣)

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



### نشاط (٤)

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



.....

.....

.....



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

## أساليب غير فعّالة في اتخاذ القرار:



## أسرتي العزيزة

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

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

فواز: ربّما لانشغالي بالجهاز اللوحي، ولماذا أنشغل بجهازي اللوحي؟

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

لفترات طويلة؟

فواز: لأنّ الوقت في يومي غير منظم.

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

الأساسية والواجبات المدرسية واللعب وممارسة الهوايات؟

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

الله.

يجب أن أسأل نفسي  
لماذا؟



## نشاط (٥)

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



## □ ثانيًا: التعاملُ مع مشاعر الغضبِ والرجل:

### أ الغضب:

عندما نغضبُ تتسارعُ ضرباتُ القلبِ وقد نَفَقْدُ الشَّهْيَةَ لِلطَّعَامِ أو نَسْرِفُ في تَنَاوُلِهِ، ويبدو ذلكَ بوضوح في تعابيرِ الوجهِ ولغةِ الجسدِ، وكظْمُ الغيظِ من القيمِ السمحةِ في ديننا الإسلاميِّ الذي يأمرنا نحنُ المسلمينَ بالتسامحِ والتعايشِ مع الآخرين بِرِفْقٍ، لذا يَجِبُ أن نتعلَّم كيف نتعاملُ مع هذه المشاعرِ بالطريقةِ الصحيحةِ لنحافظَ على صحتنا، ونتجنَّب أمورًا لا تُحمدُ عُقباها ونعيشُ سُعداءَ في حياتنا.

### كيف نتخلصُ من الشعورِ بالغضبِ؟





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



« عن سليمان بن صرد رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد»<sup>(١)</sup>.

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

هل توافق ليلي على تصرفها؟

هل ترى أن عليها نصح زميلتها بعدم الاستهزاء بخلق الله؟

هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تُعيرها اهتماماً؟



## نشاط (٦)



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

.....

.....

.....

## نشاط (٧)



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



## ب الخجل:

هو ما يعتري الإنسان من الإحساس بالحرج والنقص أو من شعور أليم صادر عن الشعور بالذنب لخطأ ارتكبه.



## الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل:

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

## أسرتي العزيزة



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

## تطبيقات عامة

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

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

٢ اقترح أفكارًا تُساعد في التخفيف من الشعور بالخجل.

.....

.....

.....

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

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

٤ اِبحِثْ في مِكتبةِ المِدرسةِ عنِ قصَّةٍ، ثمَّ حدِّدِ المِشكلةَ فيها، واطرُحْ حلولًا مناسبةً لها، وناقِشْ معَ معلِّمِكَ النِّتائجَ المِتوقَّعةَ منِ هذهِ الحِلولِ لِلوصولِ إلىِ قرارٍ مناسبٍ لها.

.....

.....

.....

٥ أكْمِلِ الفِراغاتِ الآتيةَ:

أ الخِطواتُ المُتَّبَعَةُ قِبلَ اتِّخاذِ القرارِ:

.....

.....

.....

ب العِواملُ التي تُساعدُ علىِ اِختيارِ القرارِ السَّليمِ:

.....

.....

.....

ج لِلتخلُّصِ منِ الشُّعورِ بِالغُضبِ:

.....

.....

.....

٦

اتَّبِعْ هَدْيَ الرَّسُولِ ﷺ فِي السَّيْطِرَةِ عَلَى مَشَاعِرِكَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالغَضَبِ، فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>(١)</sup>.

أَجْرُ الْعَمَلِيَّاتِ الرَّيَاضِيَّةِ وَضَعِ الْكَلِمَةَ النَّاتِجَةَ فِي الْفَرَاغِ حَتَّى تَعْرِفَ الْكَلِمَةَ النَّاقِصَةَ.

ع=٤

ب=٧

ص=٦

ل=٥

ر=٣

ه=٢

ا=١

الحرف المقابل للنتيجة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الحل الرياضي

..... = ٢٨ - ٣٥

..... = ٧٨ - ٧٩

..... = ١٧٢ - ١٧٧

..... = ٩٨ - ١٠٤

..... = ٨٩ - ٩٢

..... = ٧٧ - ٨١

..... = ١٨٩ - ١٩١

الكلمة الناتجة:

.....

١٧٦

(١) صحيح البخاري، ٦١١٤.



٧ ضع أسماء الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسماء.

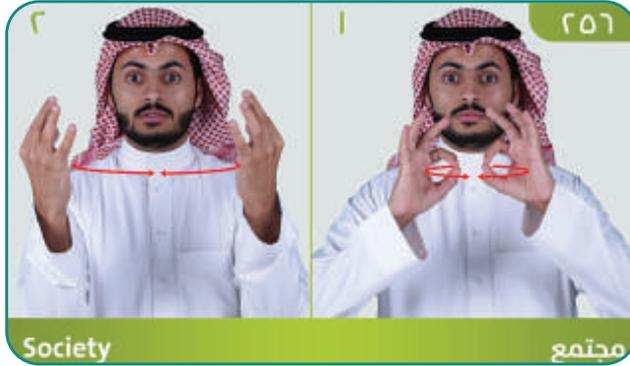
			٢	١				حرف جازم
	عكس انتهى							٣
		مادة حلوة			٤			
								
الماضي من يأكل				ضد برد	٥			
	الصوت المصاحب للبرق			٦	جمع كلمة حرف			
								
				٧				
			الفاعل المضارع من جعل					

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



## وحدة مجتمعي

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





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



الوحدة الرابعة

ح

فَدَائِي



## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أن يُوضِّحَ فَوَائِدَ الشَّايِ وَأَضْرَارَهُ.
- أن يُوضِّحَ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ فِي إِعْدَادِ الشَّايِ.
- أن يَحْضُرَ الشَّايَ بِطَرَائِقَ مُخْتَلِفَةٍ.
- أن يُوضِّحَ مَفْهُومَ التَّغْدِيَةِ السَّلِيمَةِ.
- أن يَمَيِّزَ بَيْنَ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ وَفَقًا لوظائفها داخل الجسم.
- أن يَكُونَ وَجِبَاتٍ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ مُتَوَازِنَةٍ.
- أن يَتَحَقَّقَ مِنْ مَدَى صِحَّةِ بَعْضِ الْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.
- أن يَقْتَرِحَ بَعْضَ الْبَدَائِلِ الصَّحِيَّةِ لِتَجَنُّبِ الْمَوَادِّ الضَّارَّةِ.
- أن يِقَارَنَ بَيْنَ الْأَغْذِيَةِ الْعَضْوِيَّةِ وَالْأَغْذِيَةِ غَيْرِ الْعَضْوِيَّةِ.



# الشاي

غذائي



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

## المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

## فوائد الشاي:



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

## أنواع الشاي:

### الشاي الأخضر



### الشاي الأسود



## طريقة تعبئة الشاي

مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ كَبِيرَةٍ  
مِنَ الْقَصْدِيرِ.



مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ صَغِيرَةٍ  
مِنَ الْوَرَقِ.



### حفظه وتخزينه:

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

### عمل الشاي:

#### المقادير:

ملعقة صغيرة من الشاي.

كوب ماء.

سكر حسب الرغبة.





## الطريقة:

١ يُوضَعُ الماءُ على النارِ حتى يغلي.

٢ يُوضَعُ الشَّاي (الورقُ أو الأكياسُ) في إبريقٍ ثم يُصَبُّ عليه الماءُ

المُعَلَّى.

٣ يُتْرَكُ مِنْ ٣-٥ دقائقَ حتى يكتسبَ النِّكهةَ الجيدةَ واللونَ الأحمرَ

النحاسيَّ الشفاف.

٤ يُقَدَّمُ ساخناً ومعه السكر.

٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب

للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.

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



ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.

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

## الشاي المُثلج:

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



## نشاط (١)

يُفضّل بعضُ الأشخاصِ شُرْبَ الشايِ معَ الحليب، ما مدى صحّةِ هذا التّصرّف؟ دَعِّمْ إجابَتَكَ بالأدلّة.



.....

.....

.....

## نشاط (٢)

إذا سكبَت ماءً بارداً على كيسِ شايٍ في كوبٍ، ماذا تتوقّع أن يحدث؟ دوّن توقعاتك في الجدول أدناه ثم نَفِّذِ التجربةَ عملياً معَ مجموعتك، ودوّن ملاحظاتك في (ما يحدث) ثمّ اعرضِ النتائجَ أمامَ طلابِ الفصل.



ما يحدث	ما أتوقّع
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



«يُعَدُّ الشاي مِنَ المشروبات المنبهة للجهاز العصبي لاحتوائه على نسبة من مادة الكافيين، لذا لا بد للفرد من مُراعاة الاعتدال في تناول الشاي ليحافظ على صحته.»

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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

### نشاط (٣)

دَوِّنِ النَّتَاجَ الْمَتَوَقَّعَةَ لِلسَّبَابِ فِي الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِيَّ الْآتِي، وَنَاقِشْهَا مَعَ مَعْلَمِكَ وَمَجْمُوعَتِكَ، ثُمَّ انْشُرِ الْإِرْشَادَاتِ التَّوْعُويَّةَ حَوْلَ الشَّاي فِي إِحْدَى وَسَائِلِ التَّوَاصَلِ الْإِجْتِمَاعِيِّ لِلْمَدْرَسَةِ:



#### النتيجة

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

#### السبب

شُرْبُ الشَّاي فِي الْمَسَاءِ

#### النتيجة

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

#### السبب

شُرْبُ الشَّاي بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ مَبَاشَرَةً

### نشاط (٤)

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



.....

.....

.....

.....



# التغذية السليمة

غذائي

## المفاهيم الرئيسية

- التغذية السليمة
- الأغذية العضوية

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

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

مستفيداً من المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي وضح مفهوم (التغذية السليمة).

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

المحافظة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية

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

.....

.....

.....

## نشاط (١)



بالتعاون مع مجموعتك ومستعيناً بمصادر التعلّم ومعلوماتك في الصفوف الدراسيّة السّابقة، اكتب كلّ عنصرٍ أو مجموعةٍ في المكان المناسبِ على (النّخلة الغذائيّة الصّحيّة)، ثمّ برّر لمَ تمّ وضعُ كلّ نوعٍ في هذا الجزء من النّخلة؟





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



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

## نشاط (٢)

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



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

قال رسولُ اللهِ ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاءَ شراً من بطنه ، بحسبِ ابنِ آدمَ أكَلاتُ يَمَنُّ صُلْبَهُ ، فإن كان لا محالةً ، فثَلثُ لُطْعَامِهِ ، و ثَلثُ لَشْرَابِهِ ، و ثَلثُ لِنَفْسِهِ»<sup>(١)</sup>.



« تناول الوجبات الرئيسية الثلاث في مواعيد ثابتة يُساعدُ على تقليل كمية الطَّعامِ في كلِّ وجبةٍ، مع الحرصِ على تناولِ أطعمةٍ خفيفةٍ بينَ الوجباتِ.

صنَّفَ العاداتِ الغذائيَّةِ الصَّائبةِ والخاطئةِ في الجدولِ، مع إيضاحِ النتيجةِ المتوقَّعةِ عندَ الاستمرارِ على مزاولتها:

النتيجةُ المتوقَّعةُ	خاطئةُ	صائبةُ	العادةُ الغذائيَّةُ
..... .....			عدمُ الحرصِ على تناولِ وجبةِ الإفطارِ.
..... .....			تناولُ الأطعمةِ غيرِ الصَّحيَّةِ بينَ الوجباتِ الرئيسيَّةِ.
..... .....			قراءةُ المعلوماتِ الغذائيَّةِ المدونةِ على عبواتِ الأطعمةِ.
..... .....			تناولُ الطَّعامِ في أثناءِ مشاهدةِ التِّلْفَازِ.
..... .....			عدمُ الحرصِ على تناولِ الخضرواتِ والفواكهِ.

(١) صحيح الجامع ٥٦٧٤.

### نشاط (٣)

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



.....

.....

السُّكَّرُ الأَبْيَضُ.



موادٌ ينبغي التقليلُ منها



ملحُ الطَّعامِ الأَبْيَضُ.



## نشاط (٤)



قدّم البدائل الصّحيّة المناسبة لتجنّب أضرار السُّكَّر والملح . واعرضها أمام مجموعتك .

### التعامل مع الطّعام بين الإفراط وتفريط:

إنّ التعامل مع الطّعام قد يُولد أنواعاً من السُّلوكيات وتتضمّن:

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

### الأطعمة الأعلى والأدنى تسبباً في الإفراط في تناول الطّعام:

بعض الأطعمة الأدنى تسبباً

في الإفراط في تناول الطّعام:

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

بعض الأطعمة الأعلى تسبباً في

الإفراط في تناول الطّعام:

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



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

## نشاط (٥)

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



.....

.....



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



## الأغذية العضوية:

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

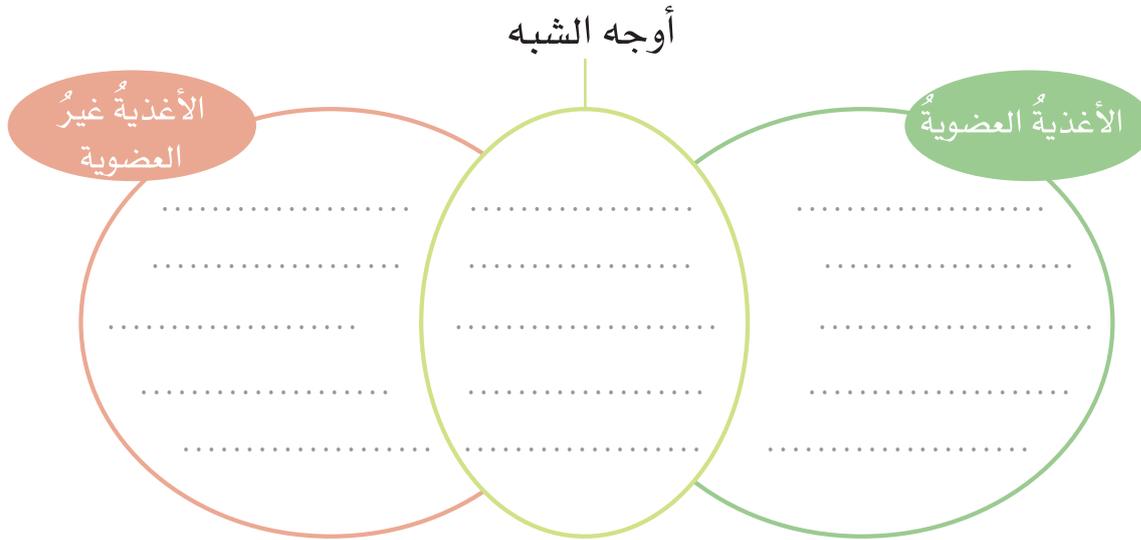


« ابحث عن جملة "مصنوع من مكونات عضوية بنسبة X%" على ملصق البطاقة الإرشادية المرفقة مع الأغذية.

## نشاط (٦)



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



« الصّناعة الزراعيّة هي الموادّ المعدّلة وراثياً (جينياً)، وهي بذور تمّ تغيير تركيبها الجينيّة لتعطي منتجات زراعيّة بكمية أكبر ونوعية أفضل وتكلفة أقلّ، ولها تأثير سلبيّ على صحّة الإنسان؛ إذ أنّها تخرج عن الطبيعة المألوفة في خلق الله تعالى.

## تطبيقات عامة

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



أ يُفيد الشاي مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال.



ب ينبغي الإكثار من شرب الشاي؛ لأنه مهدئ.

٢ علل ما يأتي:

أ حفظ الشاي في إناء مُحكَم الغلق.

.....

ب عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

.....

٣ املأ الفراغات الآتية:

أ الشاي يُنْعَشُ الإنسانَ وَيُروِّيه و ..... في الشتاء.

ب شُرْبُ الشَّاي يَمْنَعُ الجفافَ ويحمي الفمَ .....

ج من أنواع الشاي ..... و .....



## تطبيقات عامة

٤ أجِبْ عن السُّؤالِ الآتي:

كيف تعرف أن تغذيتك سليمة؟

---

---

---

---

٥ علِّ ما يأتي:

أ تناول الطعام ببطءٍ ومضغه جيِّداً.

---

---

ب تطبِّق الهيئة العامة للزكاة والدَّخْلِ ضريبةَ ٥٠% على المشروبات المحلَّاة في المملكة العربية السُّعُوديَّة.

---

---

ج "الهيئة العامة للغذاء والدواء" تلزم المطاعم والمقاهي في المملكة العربية السُّعُوديَّة بعرض السُّعُرات الحرارية على الوجبات والمشروبات التي يتمُّ تقديمها.

---

---

## تطبيقات عامة

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

البديل المناسب

.....

.....

.....

.....

العادة الغذائية الخاطئة

.....

.....

.....

.....

قدم الحلول المناسبة للمشكلات الآتية:



أ الزيادة السريعة في وزنك.

.....

.....

.....

.....

ب أحد أفراد أسرتك مصاب بفقد الشهية.

.....

.....

.....

.....



## وحدة غذائي

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

