



# نہ تحمیل و عرض المادۃ من موقع دل دروسي

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

موقع دل دروسي هو موقع تعليمي ي العمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح ومبسط مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين على موقع دل 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



## المركز الوطني للمناهج (ج) ١٤٤٦هـ

### المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف السادس الابتدائي - التعليم العام.

/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

٢٠٠ ص، ٢١ × ٢٥،٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٩١٩١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٤٥-٤

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بال التربية والتعليم:  
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترناتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..  
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،  
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية  
السعوية ٢٠٣٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعرفات والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا  
شخصية مستقلة تتصرف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“.

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

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يُفكّر ويهاور ويعبر عن رأيه،  
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

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

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

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

## مفاهيم الكتاب

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

رؤية السعودية (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحنوى الدرس، تُنَفَّذُ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



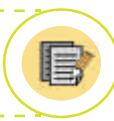
التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء 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	
١٣٧	الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك	مهاراتي في الحياة
١٤٧	إعادة استخدام المستهلكات	
١٦٣	التعامل مع المشكلات الاجتماعية	
١٨٣	الشّاي	مُجتمعي
١٨٨	التغذية السليمة	



## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام

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

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للمتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكّن لكم أن تشاركونا أبناءكم في تنفيذه.

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

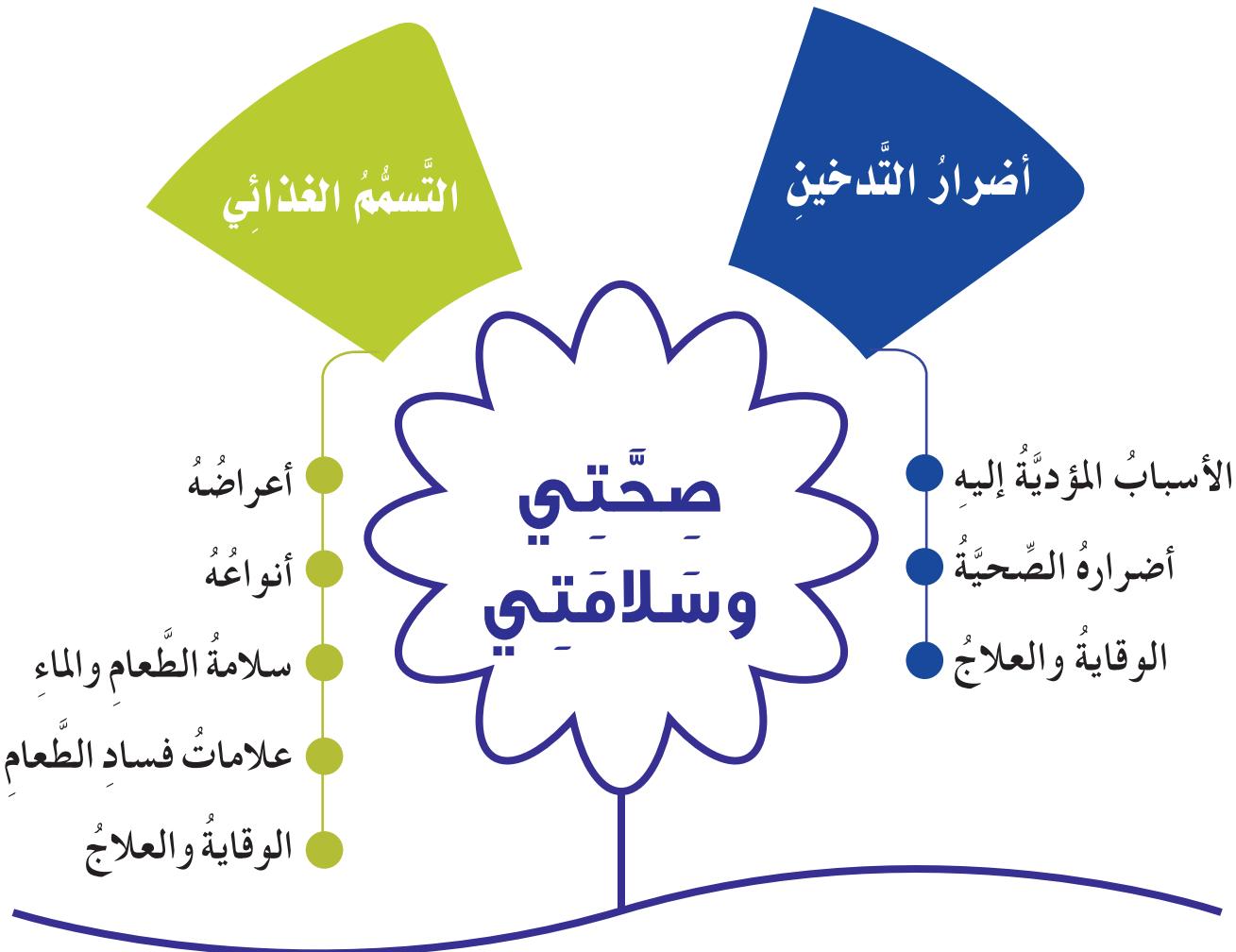
فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

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



الوحدة الأولى

صحي  
وسلامتي



## أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلّم في نهاية الوحدة :

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



# أضرار التّدخين

صحيٌّ  
وسلامٌ

لا شك أن التّدخين في العصر الحديث هو أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورةً وهو من الظواهر التي انتشرت في الكثير من دول العالم، واتسعت لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية و مختلف الأعمار.

والتدخين عملية يتم فيها حرق مادة غالباً ما تكون التبغ، حيث يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وما يصدر عن هذا الاحتراق هو مادة ذات تأثير مخدر مثل النيكوتين، مما يجعله متحماً لامتصاص من خلال الرئة. وتعد السّجائر أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الحالي.

## المفاهيم الرئيسية

- التّدخين.
- الإدمان.

يعد التّدخين من أبرز الممارسات السلبية في الوقت الحاضر، وقد أثبتت الدراسات الطبية أن التّدخين أحد العوامل الرئيسية المسببة للعديد من الأمراض، بالإضافة إلى كونه مضيعة للمال وقد نهانا ديننا الإسلامي عن الإضرار بأنفسنا قال الله تعالى: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى الْهَلْكَةِ»<sup>(١)</sup>.



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

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

غاز سامٌ يُقلّصُ من قدرةِ الدَّمِ على حمل الأكسجين.

**CO**

أولُ أكسيد الكربون

مادةٌ لزجةٌ تترسَّبُ في الهوایصلات الهوائية وتتحوّي موادٍ هيدروكربونيةٌ مُسببةٌ للسرطان.



القطران

مادةٌ سامةٌ جدًا، وتُستخدمُ في تصنيع المبيدات الحشرية.

النيكوتين

## نشاط (١)

مُستعينًا بمصادرِ التَّعلمِ المختلفةِ، ابحثُ عنَّ أضرارِ غازِ أولِ أكسيدِ الكربون على جسمِ الإنسان.



## ● الأسبابُ المؤديةُ للتَّدخينِ

● التَّقليدُ.

● التَّجربُ.

● الاضطراباتُ النفسيَّةُ، مثلَ الاكتئابِ والأرقِ .. وغيرها.

● الأُساليبُ الدُّعائيَّةُ المُضللةُ.





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



مِنْ أَكْثَرِ أَسْبَابِ التَّدْخِينِ تَأثِيرًا الأَصْدِقَاءُ وَالْفَضُولُ وَالْبَحْثُ  
عَنْ خَبَرَاتٍ جَدِيدَةٍ.

وضعُ حُوافِرَ لِلشَّرَاءِ بِالْخُصُومَاتِ  
وَالْعُرُوضِ الْمُخْتَلِفَةِ

تَرْوِيْجُ السَّجَاجِيرِ بِنَكَهَاتِ مُخْتَلِفَةٍ وَتَوْسيْعُ  
حُجْمِ الْعَلَبِ وَأَلْوَانِهَا وَتَصْمِيمِهَا

التَّرْوِيْجُ مِنْ خَلَالِ الْأَفْلَامِ وَمَوَاقِعِ  
الْتَّوَاصِلِ الْاجْتِمَاعِيِّ

احذِرْ الْأَسْالِيْبُ الدُّعَائِيَّةُ  
الْمُضْلَلَةُ الْمَاكِرَةُ لِلتَّرْوِيْجِ

الْإِعْلَانَاتُ عَبَرَ وَسَائِلِ  
الْإِعْلَامِ الْمُخْتَلِفَةِ.

سَهْوَةُ الْبَيْعِ مِنْ خَلَالِ  
الْمَتَاجِرِ الْإِلْكْتُرُوْنِيَّةِ

لِلتَّدْخِينِ فَقْدٌ تَأْتِيُّ بِأَحَدِ  
الْأَشْكَالِ الْأَتِيَّةِ:

الْإِعْلَانَاتُ عَنْ طَرِيقِ الْأَعَابِ  
الْفِيْدِيُّوْ وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَلْعَابِ

أَسْالِيْبُ الْعَرْضِ الْمُبَكِّرَةُ لِمَنْتَجَاتِ التَّبَّغِ  
فِي الْمَحَالَاتِ التَّجَارِيَّةِ وَالْبَقَالَاتِ

اسْتِخْدَامُ عَبَارَاتٍ مَضْلَلَةٍ وَخَادِعَةٍ مُثَلِّ  
(خَفِيفٌ) أَوْ (لَطِيفٌ) أَوْ (قَلِيلُ الْقَطْرَانِ)

## ● بعض الأضرار الصحية للتّدخين

- الإصابة بأمراض مختلفة كالنوبات القلبية والإصابة بالسكتات الدماغية، والسرطانات بأنواعها وأمراض الجهاز التنفسي.
- الأضرار بالأوعية الدموية وتصلب وتقسيمة الشرايين.
- الشّيخوخة المبكرة.
- الوفاة المبكرة.
- فقدان الشّهية العصبي.
- التأثير السلبي على الجلد ورطوبة البشرة.



### نشاط (٢)

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



بعد الإقلاع عن التّدخين بثمان ساعات يقل النّيكوتين للنصف في الدّم ويعود الأكسجين لعده الطبيعي، لتعرف أكثر عن أبرز التغييرات التي تحدث للجسم بعد الإقلاع عن التّدخين يمكنك استطلاع الإصدار الثاني من كتاب جرعة وعي لوزارة الصحة عبر رمز الاستجابة الآتي:





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

### نشاط (٣)

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



### ● مفاهيم خاطئة عن التدخين

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



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



بيان إنشاء لجنةٍ وطنيةٍ لمكافحةِ التّبغِ مكونةٌ منْ عددٍ منَ الجهاتِ الحكوميةِ تُعنى بمكافحةِ التّبغِ وتطبيقِ الأنظمةِ والقراراتِ الدّاعمةِ لهذهِ الغايةِ، وحمايةِ أفرادِ المجتمعِ منْ مشكلةِ التّبغِ والحدِّ منْ نسبةِ تعاطيهِ بمختلفِ شرائحِ المجتمعِ، وخاصةً بينَ صغارِ السّنِّ، وذلكَ لتكوينِ مجتمعٍ صحيٍّ مُعافٍ وتحقيقِ شعارٍ "نحوَ مجتمعٍ خالٍ منَ التّبغِ".

نشاط (٤)

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



تقدُّم وزارة الصّحة مبادرة عيادات الإقلاع عن التّدخين التي تهدف إلى تقديم أفضل الخدمات الوقائيّة والعلاجيّة لأكْبر شريحة ممكّنة من الرّاغبين بالإقلاع عن التّدخين، بكوادر مؤهّلة ومُدرّبة، وفق الدليل السُّعودي لخدمات الإقلاع عن التّدخين، ومنها خدمة الاستشارات الطّبّية على الرّقم ٩٣٧، وللحصول على معلومات أكثر عن هذه الخدمة يمكن الدخول على الموقع الرسمي لوزارة الصّحة.



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





# التَّسْمُمُ الْغَذَائِيُّ

صحتي  
وسلامتي

ماذا بك يا مها؟



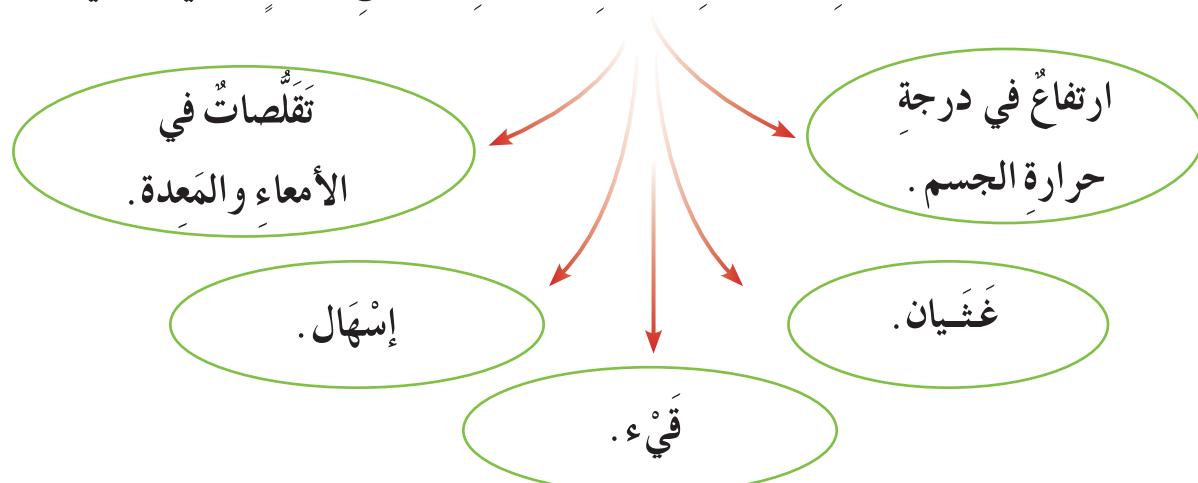
خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِأَلْمٍ  
فِي بَطْنِي بَعْدَ تَناولِي وَجْبَةَ العَشَاءِ الَّتِي  
أَحْضَرَتْهَا مِنِ الْمَطْعَمِ.

المفاهيم  
الرئيسية

- التَّسْمُمُ الْغَذَائِيُّ
- الغثيان
- التقلص.

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

تَبَدُّلُ الْأَعْرَاضُ فِي الظَّهُورِ بَعْدَ تَناولِ الْطَّعَامِ بِسَاعَتَيْنِ إِلَى أَرْبَعِ سَاعَاتٍ، وَهِيَ كَالَّاتِي:



## أنواعه:

### تسممٌ طبّيعي

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



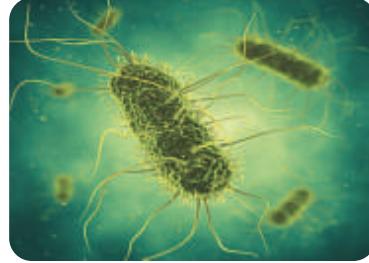
### تسممٌ كيماوي

ينتج عن وجود مواد كيماوية مُهيّجة أو مبيدات حشريّة في الأطعمة.



### تسممٌ ميكروبي

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



إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأوساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتهما للجسم، فتلويثهما يُسبّبُ لنا الكثير من الأمراض، ولا سيما أمراض الجهاز الهضمي. فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنَتْ أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثلاً: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئةٌ عامرةً وصحيةً.



حرَّصَتْ حُوكُمَّتُ الرَّشِيدَةُ ضمَّنَ رَؤْيَتِهَا ٢٠٣٠ عَلَى تَمْكِينِ بَيَّنَةٍ عَامِرَةٍ وَصَحِيَّةٍ لِأَفْرَادِ الْمَجَمِعِ مِنْ خَلَالِ ضَمَانِ الْإِسْفَادَةِ الْمُسْتَدَامَةِ مِنَ الْمَوَارِدِ الْمَائِيَّةِ. وَمِنْ وَاجِبِنَا تَجَاهَ دِينِنَا الْإِسْلَامِيِّ وَوَطَنِنَا الْفَالِيِّ الْمَحَافَظَةُ عَلَى هَذِهِ الْمَوَارِدِ وَاسْتَخْدَامُهَا بِاعْتِدَالٍ دُونَ إِسْرَافٍ أَوْ تَبْذِيرٍ.

### سلامة الماء:

لِلْمَاءِ الصَّالِحِ لِلشَّرْبِ عَدَّةُ مَوَاضِعٍ مِنْ حِلَّ اللَّوْنِ وَالرَّائِحَةِ وَالطَّعْمِ، دُونُهَا فِي الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِيِّ الْأَتَيْ:

- ١ ..... 
- ٢ ..... 
- ٣ ..... 

### نشاط (١)



١) تَأْكُّدْ مِنْ سَلَامَةِ قَنِيَّةِ الْمَيَاهِ الْمُقَدَّمةِ لَكَ فِي الْمَطَاعِمِ وَالْأَمَانَاتِ الْعَامَّةِ قَبْلَ شَرْبِ الْمَاءِ.

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



## نشاط (٢)

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

أضرارها:



.....

.....

.....

.....

سلامة الطعام:



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



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



تركُ الطعامِ خارجَ



اليدانِ



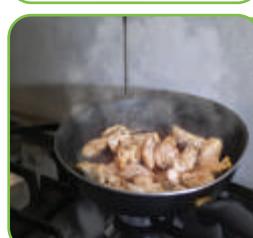
عدمُ غسلِ



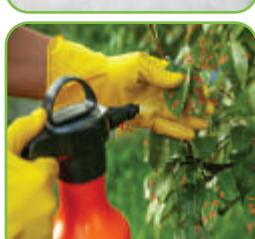
الأوانيُّ غيرُ



عدمُ طهُيِ



تسخينُ الأطعمةِ  
في درجةِ حرارةٍ



الموادُ الكيميائيةُ الَّتِي



المعلباتُ الفاسدةُ أو

بعضُ العواملِ المُسْبِبةُ لحدوثِ التَّسْمُمِ الغَذَائِيِّ

### نشاطٌ (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ الطُّلَّابِ بالَّتَسْمُمِ، بسببِ عدمِ طهُيِ الطعامِ مدةً كافيةً، ما مدىِ صحةِ هذهِ العبارةِ؟ دُعُّوكِ إجابتَكِ بالأدلةِ:

.....



## من علاماتِ فسادِ الأطعمة



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

تغَيُّرُ اللونِ.

### نشاط (٤)



اقترح حلّاً مناسباً للمشكلةِ الآتية:

#### المشكلةُ

تزايدُ حالاتِ التسمُّمِ الغذائيِّ في الصيفِ



#### الخطواتُ نحوَ الحلّ

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



#### الحلُّ

.....

## للتَّأكُّدُ مِنْ سَلَامَةِ الْمَعْلَبَاتِ يَجُبُ مُلْاحَظَةُ مَا يَأْتِي:



١) تُقدِّمُ الْمَتَاجِرُ عُرُوضًا ترويَّجِيَّةً لِلْمَعْلَبَاتِ الْغَذَائِيَّةِ بِشَرَاءِ أَكْثَرِ مِنْ عُبُوَّةِ بَسْرٍ أَقْلَّ وَتَكُونُ صَلَاحِيَّتُهَا مُقَارِبَةً لِلْاِنْتِهَاءِ، فَيَنْبَغِي الْحُذْرُ مِنْ تَلَكَ الْعُرُوضِ وَقِرَاءَةُ تَارِيخِ صَلَاحِيَّةِ الْمَنْتَجَاتِ قَبْلِ إِتَّامِ عَمَلِيَّةِ الْشَّرَاءِ.

١) عَدْمُ وُجُودِ اِنْتِفَاحٍ فِي أَيِّ جَهَةٍ مِنْهَا.

٢) سَلَامَةُ الْعَلَبِ الْمَعْدَنِيَّةِ مِنَ الصَّدَأِ وَالثَّقُوبِ.

٣) خَلُوُ الْعَلَبِ الْكَرْتُونِيَّةِ وَالْبَلَاسْتِيَكِيَّةِ مِنَ الثَّقُوبِ.

٤) عَدْمُ اِنْتِهَاءِ مَدَدِ صَلَاحِيَّتِهَا.

٥) التَّأكُّدُ مِنْ سَلَامَةِ الْحَفْظِ.

## الْوَقَايَا وَالْعَلاجُ مِنَ التَّسْمُمِ:

### ١) الْوَقَايَا:

١) عَدْمُ تَرِكِ الْأَغْذِيَّةِ الْمَطْبُوَخَةِ مَدَدَ طَوِيلَةً فِي درَجَةِ حرَارَةِ الْغَرْفَةِ؛ حَتَّى لَا تَنْمُوَ الْمِيكْرُوبَاتُ وَتَكَاثِرُ.

٢) التَّأكُّدُ مِنْ سَلَامَةِ اللَّحُومِ وَالدَّوَاجِنِ وَالْبَيْضِ قَبْلِ اِسْتِخْدَامِهَا، وَكَذَلِكَ الْاِهْتِمَامُ بِطَهِيرِهَا جَيْدًا قَبْلِ أَكْلِهَا.

٣) الْاِهْتِمَامُ بِنَظَافَةِ وَتَطْهِيرِ أَجْهِزَةِ الْمَطْبِخِ وَأَدْوَاتِهِ بَعْدِ الْاِنْتِهَاءِ مِنْ اِسْتِخْدَامِهَا، وَلَا سِيَّما عِنْدِ تَجْهِيزِ الْأَغْذِيَّةِ النَّيَّةِ.

٤) التَّأكُّدُ مِنْ تَارِيخِ صَلَاحِيَّةِ الْمَوَادِ الْغَذَائِيَّةِ الْمَعْلَبَةِ، وَرَائِحَتِهَا وَمَظَهُرِهَا قَبْلِ تَنَاوِلِهَا.



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

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

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

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

## نشاط (٥)



دون النتيجة المترتبة على التصرف المدون في المخطط الآتي:



النتيجة

السبب

تقطيع الخضروات بالسكين المستخدمة لتقطيع اللحوم، أو على لوح التقطيع دون غسلهما.



﴿ يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاولات تقطيع الخضروات. ﴾

## ب العلاج:

١ الاحتفاظ بعينة من الطعام الذي تناوله المصاب .. لماذا؟

٢ إبقاء المريض للراحة، واعطاوه كمية كبيرة من

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

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



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

(١) سورة آل عمران: ٩٢.

## نشاط (٦)

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



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

أ التّدخين يضرُ بالأوعية الدّمويّة ويصلّب الشّرايين.

ب الاضطرابات النفسيّة، مثل الاكتئاب أحد الأسباب المؤدية للتّدخين.

ج يصعب بيع التّبغ من خلال المتاجر الإلكترونيّة.

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

ه إبقاء اللّحوم مدةً طويلةً خارج الثّلاجة؛ لإذابة الثّلج عنها قبل طهيّها.

و إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

ز ارتياد المطاعم بشكل دائم.

٢ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علامات فساد الطعام:

بقاءه كما هو لم يتغير

زهو لونه وطيب رائحته

تغير لونه ورائحته

كل ما سبق

ب علامات فساد المعلمات:

ظهور صدأ على العلبة

انتفاخ العلبة

وجود ثقب في العلبة

كل ما سبق

٣ حدد نوع التسمم الذي قد يحدث في الحالات الآتية:

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

ب بعد تناول سلطة تحتوي على عش الغراب السام.

ج بعد تناول التونة المعلبة الفاسدة.

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 بحرية احتجت إلى شرب ماء مشكوك في نقاوته، ما الإجراءات التي تقتربها

لعلاج هذا الماء كي يصبح صالحًا للشرب؟

أجب عما يأتي:

٦

ما أهمُّ أضرارِ النيكوتين؟ وبماذا تُنصحُ مُنْ يُريدُ الإقلاعَ عنِ التّدخينِ؟

# وحدة صحّتي وسلامتي



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



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

أَدْوَنْ إِيْجَابِيَّاتِ تَعْلَمْتُهَا



الوحدة الثانية



# مهاراتي في الحياة





## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أنْ يُفَسِّرَ مفهوم الموارد الأسريةِ.
- أنْ يَسْتَنْتَجَ الخطوات الأساسيةِ لعمل الميزانيةِ.
- أنْ يُوضَحَ أهميةِ الادخارِ للأسرةِ.
- أنْ يُعرَفَ مفهوم المستهلكِ.
- أنْ يربطَ بينَ تأثيرِ الإعلاناتِ والشراءِ.
- أنْ يُقيِّمَ أثرَ الإعلاناتِ على المستهلكِ.
- أنْ يُميِّزَ بينَ إيجابياتِ وسلبياتِ الإعلاناتِ.
- أنْ يُقارِنَ بينَ إعادةِ التدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ للمستهلكاتِ.
- أنْ يُعَدَّ بعضَ الأفكارِ لإعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ.
- أنْ يُنْفَذَ مشروعًا صغيرًا في إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ.





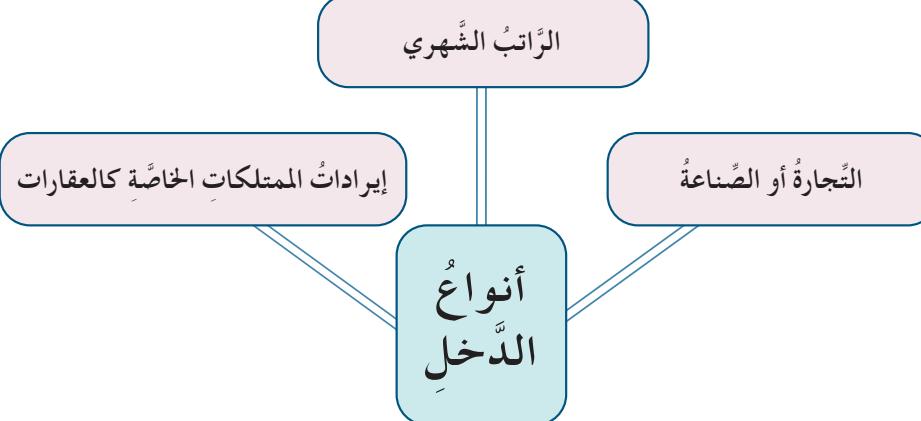
# ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة

مهاراتي  
في  
الحياة

## إدارة موارد دخل الأسرة:



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



## المفاهيم الرئيسية

- الترشيد.
- الموارد.
- الميزانية.

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

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في المورد المالي ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية. قال تعالى: ﴿ وَلَا جَعْلَ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنْقَكَ وَلَا تَبْسُطَهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا ﴾<sup>(١)</sup>.

(١) سورة الإسراء آية ٢٩.

## نشاط (١)

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

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

### المشكلة

### الخطوات نحو الحل

### الحل

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

## الخطوات الأساسية لعمل الميزانية

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



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

### نشاط (٢)

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





### فوائد الإدخار



١ مواجهة المصاريف الطارئة.

٢ تحقيق حاجات الأسرة ورفع مستوى المعيشة.

٣ تحقيق أهداف بعيدة المدى.

٤ المساهمة في الأعمال الخيرية.



ورد ضمن أهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠ "القضاء على الفقر بكافة أشكاله في كل مكان" من خلال نشر ثقافة الإدخار - 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 : أبنكم / ابنتكم النشاط :

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

المفاهيم  
الرئيسية

- الإعلان .
- المستهلك .



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

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

## نشاط (١)

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



## نشاط (٢)

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



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



## أنواع الإعلانات

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

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



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

حدد نوع هذا الإعلان؟ .....

### نشاط (٣)



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



## نشاط أسري

نورة: مَاذَا تُرِيدُ يَا فَوَازُ مِنَ السُّوقِ؟



فَوَازُ: لَقْدْ قَمْتُ بِإِعْدَادِ قَائِمَةٍ بِأَهْمِ الْحِتْيَاجَاتِ لَنَا.

نورة: لِمَاذَا يَا فَوَازُ؟



فَوَازُ: كُيْنَ لَا نَتَأْثِرَ بِالْإِعْلَانَاتِ الَّتِي يُسُوقُونَ لَهَا وَنَشْتَرِي حَاجَاتٍ لَسْنَا بِحَاجَةٍ لَهَا.

نورة: هَذَا رَائِعٌ يَا فَوَازُ شُكْرًا لَكَ.

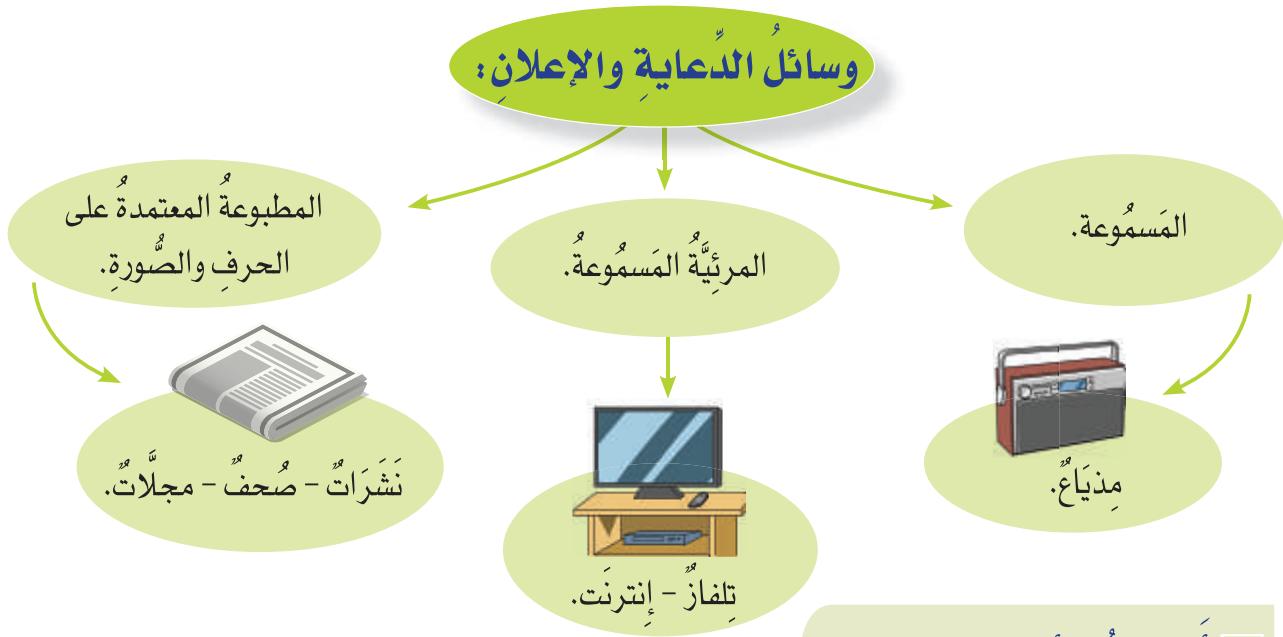


هُنَاكَ إِعْلَانَاتٌ مُضَلَّةٌ تُعرَضُ تَخْفِيَضَاتٍ عَلَى بَضَائِعَ رَدِيَّةٍ أَوْ ذَاتِ عَيْوَبٍ أَوْ مَا شَابَهَ ذَلِكَ بِغَرَضِ تَروِيجِهَا فِي الْأَسْوَاقِ لَبِيعَهَا.



وزارة التجارة  
Ministry of Commerce

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



## أساليب تأثير الإعلانات

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

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

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

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

### نشاط (٤)

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



أمامك مجموعة إعلانات مختلفة، بين ما رأيك فيها :

استعمالك لهذا النوع من الشامبو يجعل شعرك ناعماً وبراً.



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



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



## ■ كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

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

١ التَّأكُّدُ من حقيقةِ الإعلانِ ومدى صلاحيته قبل قرارِ الشراءِ.

٢ التَّمييزُ بين الإعلاناتِ العاطفيةِ والإعلاناتِ الحقيقيةِ.

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

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



اختارُ المنتجَ الذي صُنِعَ منْ وَطَنِي دَعْمًا لِلاقتصادِ.

## إيجابيات الإعلانات وسلبياتها :

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



١ التعريف بالسلع والمنتجات الجديدة.



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



٣ بعض الإعلانات تشجع على شراء المنتج المحلي الوطني، وتدعو ل توفير الاستهلاك وترشيده.



٤ التعويذ على البذخ والإسراف وشراء سلع لا حاجة لها.



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



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

## نشاط أسري

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



## نشاط (٥)



حدّد الإعلان التجاري فيما يأتي:

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

ب يعلن محل الأواني المنزليّة عن تخفيضات هائلة في موسم الإجازة الصيفيّة.

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



# إعادة استخدام المستهلكات

مهاراتي  
في  
الحياة

اصنِعْ بِيَدِكَّ:



## المفاهيم الرئيسية

- المستهلكات.
- إعادة الاستخدام.

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

قَالَتْ: لِأَنَّهَا أَصْبَحَتْ قَدِيمَةً.

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

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

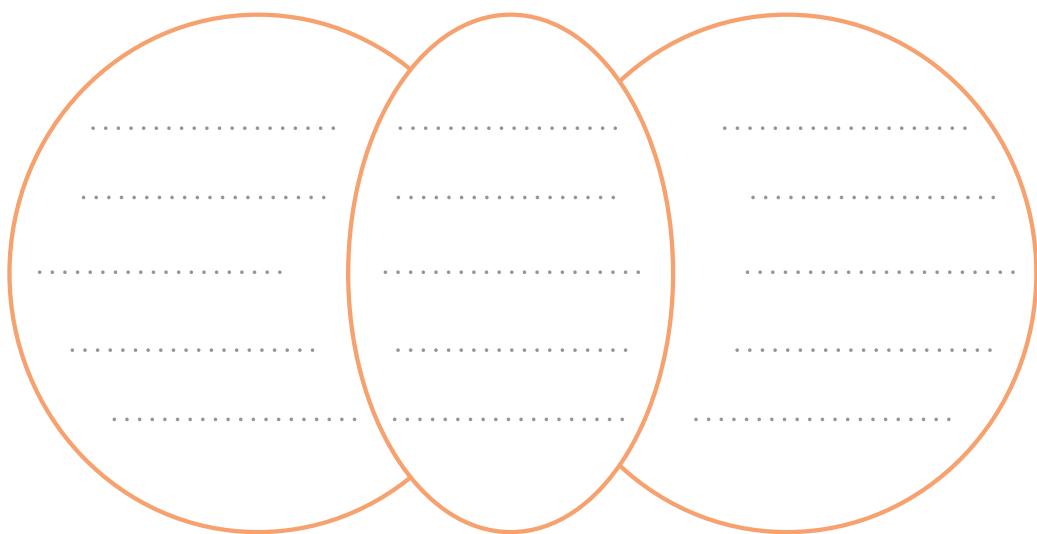


## نشاط (١)



بالتعاونِ معِ أفرادِ مجموعتكِ قارنْ بينَ إعادةِ التدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ  
للمستهلكاتِ مستعيناً بالمنظّمِ أدناه:

إعادةُ التدويرِ      أوجهُ الشَّبَهِ      إعادةُ الاستخدامِ



### فوائدُ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ :

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

## نشاط (٢)



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

### الموادُ التي يمكنُ إعادةً استخدامها منْ مستهلكاتِ المنزلِ :

العلبُ الزُّجاجيةُ، علبُ الكرتون، أوانيِ المطبخِ، اكسسواراتُ المنزلِ مثلَ المرايا والبراويزِ وساعةِ الحائطِ، الملابسِ، الحلويَّاتِ والأساورِ، الأقراصِ المدمجةِ،.....أخرى.

## نشاط (٣)



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



## أفكار بسيطة لإعادة استخدام مستهلكات المنزل :



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



نشاط (٤)



ابتكر أفكاراً جديدة لـ إعادة استخدام مستهلكات المنزل، وناقشها مع معلمك.



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



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



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

## تطبيقات عملية (مشاريع صغيرة):



### ١ الديكوباج:

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

### نشاط (٥)

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



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

فُكِّر بأكبر عددٍ من الخامات المستهلكة التي يمكن أن تُزيَّن بالديكوباج 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، الأستنلس ستيل).



تجهيز الرسمة وقصّها سواءً من الورق أو المنديل أو الصور.



ثبت الرسمات في مكان التصميم بقليل من غراء الخشب باستخدام فرشاة ناعمة.



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



بعد جفاف السطح يُدهن بأكثر من طبقة (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 بطرقٍ مبتكرةٍ وإبداعيةٍ .



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

### نشاط (٦)



شاركُ الطلابَ في ابتكارِ طرقٍ أخرى لاستخدام بقايا الشمع، واعرضها على معلمك .

### نشاط (٧)



اخترِ أحدى القطع المستهلكة في المنزل وأعدْ استخدامها بإحدى الطرق المبتكرة؟

## تطبيقات عامة

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

أ تعتمد موارد الأسرة على إمكانياتها البشرية .

ب يُعد ترشيد استهلاك موارد الأسرة أمراً مكتسباً وليس فطرياً .

ج الإعلان يولد الرغبة الحقيقية للشراء .

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

ه تعتمد الإعلانات على المصداقية .

و تُعد إطارات السيارات من مستهلكات المنزل .

ز يستعمل فن الديكور باج من الزجاج .

## تطبيقات عامة

٢ ما النتائج المترتبة على الآتي :

أ الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج والتعليم المجاني.

ب شراء السلع بكميات كبيرة وعدم استخدام البديل المتوفر.

ج الاستثمار في المشاريع الصغيرة.

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

١. مجلة أطفال

الإعلان عن غسالة ملابس بجميع مواصفاتها.

٢. المذيع

الإعلان بالتفصيل عن تخفيضات لبعض الأقمشة.

٣. جريدة يومية

الإعلان عن افتتاح محل تجاري مع بيان موقعه.

٤. لوحة الإعلانات

الإعلان عن إقامة معرض الكتاب لمدة محدودة.

٥. تلفاز

الإعلان عن أدوات مدرسية مناسبة بحيث تبقى سليمةً أطول

٦. نشرات

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 مهاراتي في الحياة

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



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

أَدَّونِ إِيْجَابِيَّاتِ تَعْلَمْتُهَا



الوحدة الثالثة

٣

مُجتَمِعِي



## أَهْدَافُ الْوَحْدَةِ

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يَقْتَرِحَ خُطُواتٍ تُسَاعِدُهُ فِي اتّخاذِ القرَارِ.
- أَنْ يَبْدِيَ رأِيَّهُ فِي كِيفِيَّةِ التَّعَامِلِ مَعَ الْمُشَكِّلَاتِ الَّتِي يَصُعبُ حُلُّهَا.
- أَنْ يَكْتُبَ خَطَّةً لِلتَّعَامِلِ السَّلِيمِ مَعَ مُشَاعِرِ الغَضْبِ وَالْخَجْلِ.
- أَنْ يَطْبَّقَ فَنَّ التَّعَامِلِ مَعَ الْآخِرِينَ عَنْدَ الشُّعُورِ بِالْغَضْبِ أَوِ الْخَجْلِ.





# التعامل مع المشكلات الاجتماعية

مجتمعي



يتعرّض أفراد المجتمع لمواقف كثيرةٍ ومختلفةٍ في حياتهم، بعضها تؤثّر فيهم وتسبّب لهم انفعالاتٍ مختلفةٍ كمشاعر الغضب والخجل، عندها يحتاجون إلى تطبيق خطوات التفكير العلمي السليم لاتخاذ القرارات المناسبة ليُسّهموا في تحقيق "مجتمع حيويٍ يعيش أفراده وفق المبادئ الإسلامية ومنهج الوسطية والاعتدال معترّزين بهويتهم الوطنية وفخورين بتراثهم الثقافي العربي في بيئه إيجابية وجاذبة".

## المفاهيم الرئيسية

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

## أولاً: اتخاذ القرار

### أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسةً وحدة مجتمعي، أتعرّف خلالها على بعض أنواع المشكلات الاجتماعية وكيفية التعامل معها، ومن الممكن أن تنفذ هذا معًا أسرةً واحدةً، مع وافر الحبّ.

ابنُكم / ابنتُكم

نشاطات أسرية استهلاكي منزلي:

بدرُ فتى هادئٍ يتردّدُ كثيراً عند اتخاذ قراراته، أراد أن يدعم ثقته بنفسه ويحسّن مهاراته في اتخاذ القرارات.

عزيزيَ الأَب / عزيزتيَ الْأَمَّ: ساعدَا ابنَكُمَا على اقتراح حلولٍ فعَالَةٍ لمعالجة هذه المشكلة لدى بدر.

## نشاط (١)



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

الإِرَادَةُ المُحَدَّدَةُ لِصَانِعِ الْقَرَارِ  
بِشَأنِ مَا يَجِبُ فَعَلُهُ لِلْتَّوْصِلِ  
لِوَضْعِ مُعَيْنٍ.

مَا يُصْمَمُ عَلَيْهِ الْإِنْسَانُ  
بَعْدَ التَّفْكِيرِ فِي الرَّأْيِ.

اخْتِيَارُ أَفْضَلِ مَا يَنْبَغِي  
عَمَلُهُ، كَيْفَ وَأَيْنَ وَمَتَى؟



### خطواتُ الْاخْتِيَارِ وَاتْخَادِ الْقَرَارِ السَّلِيمِ:

١ التَّفْكِيرُ فِي الْخِيَارَاتِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ تُسْتَخَدَمَ فِي تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ الْمُطَلُوبَةِ.

٢ الْمَقَارِنَةُ بَيْنَ مَمْيَزَاتِ الْخِيَارَاتِ الْمُعْرَوَضَةِ وَالْمُفَاضَلَةِ بَيْنَهَا.

٣ اتْخَادُ الْقَرَارِ الْمُنَاسِبِ بِنَاءً عَلَى الْمَقَارِنَةِ السَّابِقَةِ.



## العوامل التي تُساعدُ على اتخاذِ القرارِ السليم:

٣

التأنيُّ  
وعدمُ التسرُّع.

٢

معرفةُ  
الإمكاناتِ المتوافرة.

١

القدرةُ علىِ  
التخيلِ والتفكيرِ والاستنتاج.

## ما يجبُ مراعاتهُ عندَ اتخاذِ القرار:

أن يكونَ صحيًّا وآمنًّا.

أن يكونَ قانونيًّا وسموحاً به في المدرسة.

أن يكونَ مقبولاً لدى الأبوين.

ألا يتعارضَ معَ احترامِ الذاتِ والآخرين.



سنُرسِّخُ القيمِ الإيجابيةَ في شخصياتِ أبنائنا عن طريقِ المنظومةِ التعليميةِ والتربيويةِ بجميعِ  
مكوناتِها.

## نشاط (٢)

### المشكلة

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



### خطوات نحو الحل



### الحل



### مواقف حيوية



تعد الهيئة العامة للترفيه إحدى المبادرات المنبثقة من رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، وقد تأسست بالأمر السامي في ٣٠ رجب ١٤٣٧هـ الموافق ٧ مايو ٢٠١٦م، بهدف تطوير قطاع الترفيه وتنظيمه ودعم البنية التحتية في المملكة، وذلك بالتعاون مع مختلف الجهات الحكومية والقطاع الخاص، وفق إستراتيجيتها المعتمدة، الهدافة 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 ليقضوا فيها إجازة ممتعة في مكان آمن ينتقلون ما بين أماكنها الدينية والتاريخية.

كانَ الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْتَشِيرُ وَيَسْتَخِيرُ قَبْلَ اتِّخَادِ الْقَرْأَرِ، هَلْ تَعْرِفُ دُعَاءَ الْاسْتِخَارَةِ؟ ذَكَرَ بِهِ مَجْمُوعَتُكَ بِالصَّفَّ.

عِنْدَمَا يُطْرُحُ عَلَيْنَا سُؤَالٌ لَهُ عَدْدٌ إِجَابَاتٌ نَجُدُهُ أَنْفَسَنَا فِي مَوْقِفٍ يَتَطَلَّبُ الْاِخْتِيَارَ وَاتِّخَادَ الْقَرْأَرِ، أَمَّا إِذَا كَانَ السُّؤَالُ لَهُ إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ صَحِيَّةٌ فَلَا يَحْتَاجُ الْمَوْقِفُ إِلَى اتِّخَادِ قَرْأَرٍ.

### نشاط (٣)

اقْتُرِّحْ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ أَمْثَلًا عَلَى أَسْئَلَةٍ كُلُّ مِنْهَا لَهُ إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ فَقْطُ، وَاعْرِضْهَا أَمَامَ بَاقِيِّ الْمَجْمُوعَاتِ فِي الصَّفَّ.



### نشاط (٤)

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



## أساليب غير فعالة في اتخاذ القرار:

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

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

## أسرتي العزيزة



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

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

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

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



يجب أن أسأل نفسي  
لماذا؟

فواز: لأن الوقت في يومي غير منظم.

فواز: الآن فهمت سبب المشكلة. لماذا لا أضع خطة لتوزيع أوقاتي بين المهام الأساسية والواجبات المدرسية واللعب وممارسة الهوايات؟

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

## نشاط (٥)

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



## □ ثانياً: التعامل مع مشاعر الغضب والخجل:

### أ. الغضب:

عندما نغضبُ تتسرّع ضرباتُ القلب وقد نفقد الشّهية للطّعام أو نسرّف في تناوله، ويبدو ذلك بوضوح في تعايرِ الوجه ولغةِ الجسد، وكظمُ الغيظِ من القيم السمحّة في ديننا الإسلاميّ الذي يأمرنا نحنُ المسلمين بالتسامح والتعايش مع الآخرين برفق، لذا يجبُ أن نتعلّمَ كيف نتعامل مع هذه المشاعر بالطريقة الصحيحة لنحافظ على صحتنا، ونتجنبَ أموراً لا تُحمدُ عقباها ونعيش سُعداءً في حياتنا.

### كيف نتخلص من الشعور بالغضب؟





«إن الله تعالى وهبنا العقل لنميز بين الخير والشر، ونصبح قادرين على الصبر وضبط النفس عند الغضب فلأنه في مشكلات كبيرة قد نتأذى منها، ويجب علينا عند استمرار هذا الشعور التحدث مع أحد الوالدين أو الموجه الطلابي أو الأصدقاء؛ 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: أعود بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد»<sup>(١)</sup>».

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

هل تُوافق ليلي على تصرفها؟

هل ترى أن عليها نصح زميلتها بعدم الاستهزاء بخلق الله؟

هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تُغيرها اهتماماً؟



## نشاط (٦)



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

.....

.....

.....

## نشاط (٧)



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



## بـ الخجل :

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



## الخطواتُ التي تساعدُ في التخفيفِ مِن الشعورِ بالخجلِ :

١

المبادرةُ بالتحيةِ  
والحديثِ،  
 والاستماعُ إلى  
المتحدثِ.

٢

محاولةُ طرحِ الأسئلةِ  
على المتكلِّم حولَ  
حديثِه؛ لأنَّها طريقةٌ  
جيِّدةٌ للدخولِ في  
النقاشِ.

٣

الاشتراكُ في الأنشطةِ  
المدرسية؛ لاعتقادِ  
الحديثِ بِطلاقةِ  
الحديثِ.

## أُسْرَتِي العَزِيزَةُ



عَزِيزِيَّ الْأَبَ / عَزِيزِيَّ الْأُمَّ: ناقِشا ابنَكُمَا في موقِفِ شعرٍ فيهِ بالخجلِ، وأرْشَدَاهُ لِكِيفِيَّةِ  
تَلَافِيِ ذَلِكَ مُسْتَقِبِلًا.

## تطبيقات عامة

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

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

٢ اقترح أفكاراً تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل.

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

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

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

٤

٥ أكمل الفراغات الآتية:

الخطوات المتبعة قبل اتخاذ القرار:

١

العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم:

ب

للتخلص من الشعور بالغضب:

ج

٦

اتبِعْ هُدِيَ الرَّسُولَ ﷺ فِي السُّيُطَرَةِ عَلَى مَشَاعِرِكَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالْغَضَبِ، فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ»<sup>(١)</sup>.  
أَجِرِ الْعَمَلِيَّاتِ الرِّيَاضِيَّةِ وَضَعِّ الْكَلْمَةَ النَّاتِجَةَ فِي الْفَرَاغِ حَتَّى تَعْرُفَ الْكَلْمَةَ النَّاقِصَةَ.

ع = ٤

ب = ٧

ص = ٦

ل = ٥

ر = ٣

ه = ٢

ا = ١

الْحَرْفُ الْمُقَابِلُ لِلنَّتِيْجَةِ

الْحَلُّ الرِّيَاضِيُّ

..... = ٢٨ - ٢٥

..... = ٧٨ - ٧٩

..... = ١٧٢ - ١٧٧

..... = ٩٨ - ١٠٤

..... = ٨٩ - ٩٢

..... = ٧٧ - ٨١

..... = ١٨٩ - ١٩١

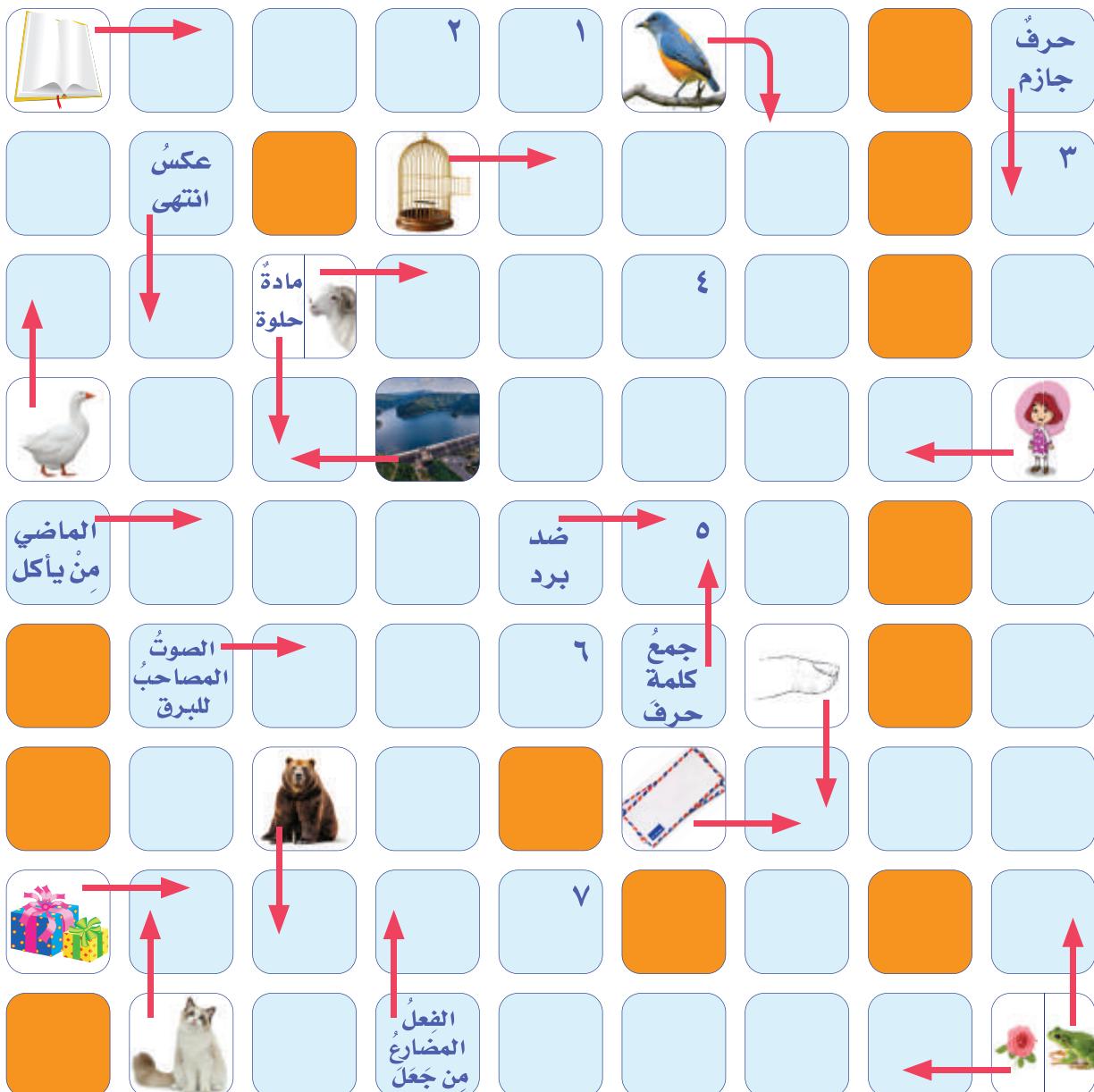
الْكَلْمَةُ النَّاتِجَةُ:

١٧٦

(١) صحيح البخاري، ٦١١٤.

ضع أسماءَ الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسماء.

3



ثم اجمعْ أَحْرَفَ الْمَرْبُعَاتِ الْمُرَقَّمَةِ حَتَّى تَصُلَ إِلَى الْكَلْمَةِ النَّاقِصَةِ فِي الْجَمْلَةِ الْأَتِيَّةِ:  
إِنَّ النِّهَايَةَ الْطَّبِيعِيَّةَ لِلْخَجْلِ الشَّدِيدِ هِيَ الشَّعُورُ.....وَالْأَنْعَزَالُ عَنِ الْمَجَمِعِ.



## وحدة مجتمعي

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



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





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



وزارة التعليم

Ministry of Education  
٢٠٢٥ - ١٤٤٧

أُدْوَنْ إِيْجَابِيَّاتِ تَعْلَمْتُهَا



## الوحدة الرابعة





## أهداف الوحدة

**يُتوقع من المُتعلِّم في نهاية الوِحدة :**

- أن يُوضَّح فوائد الشَّاي وأضراره.
- أن يُوضَّح الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحةُ فِي إِعْدَادِ الشَّاي.
- أن يحضر الشَّاي بطِرائقٍ مُخْتَلِفةٍ.
- أن يُوضَّح مفهوم التَّغذية السَّلِيمَة.
- أنْ يميِّزَ بَيْنَ العِناصِرِ الْغَذَائِيَّةِ وَفَقَّا لِوظائفِهَا دَاخِلَّ الْجَسْمِ.
- أنْ يَكُونَ وَجِبَاتٍ غَذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ مُتَوَازِنةٍ.
- أنْ يتحقَّقَ مِنْ مَدَى صَحَّةِ بَعْضِ الْعَادَاتِ الْغَذَائِيَّةِ.
- أنْ يقتَرَبَ بَعْضَ الْبَدَائلِ الصَّحِيَّةِ لِتَجَنُّبِ الْمَوَادِ الضَّارَّةِ.
- أنْ يقارَنَ بَيْنَ الْأَغْذِيَةِ الْعَضُوَيَّةِ وَالْأَغْذِيَةِ غَيْرِ الْعَضُوَيَّةِ.



# الشّاي

غذائي



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

## المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

## فوائد الشّاي:



يفيد شُربُ الشّاي في حالاتِ تصلُبِ الشَّرايينِ، كما يُفِيدُ مع التَّغْنَمِ في  
علاجِ بعضِ حالاتِ المَغْصِ والإسهالِ ويُمْنِعُ الجفافَ، ويُحْمِي الفمَ منَ  
الجراثيمِ والروائحِ الكريهةِ إذا شُربَ دونَ سُكَّرٍ.

## أنواع الشّاي:

### الشّاي الأخضرُ



### الشّاي الأسودُ



## طريقة تعبئة الشّاي

معبّاً بأكياس كبيرة من القصدير.



معبّاً بأكياس صغيرة من الورق.



### حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشّاي ونكهته لا بد أن يُحفظ بعيداً عن الروائح القوية النّفاذة والضّوء والحرارة والرطوبة في إناءٍ مُحكّم الغلق.

### عمل الشّاي:

#### المقادير:

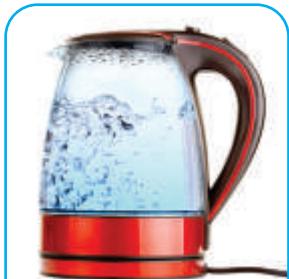
ملعقة صغيرة من الشّاي.

كوب ماء.

سُكّر حسب الرغبة.



## الطريقة:



١ يُوضع الماء على النار حتى يغلي.



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



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

٤ يقدم ساخناً ومهماً السكر.

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

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



ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.

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

## الشّاي المثلج:



يفضل بعض الأشخاص شرب الشّاي مُثلجاً ولكنه لا يصل إلى جودة الشّاي الساخن، اقترح طريقة لإعداده.

## نشاط (١)

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



## نشاط (٢)

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



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



### نشاط (٣)

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

دون النتائج المتوقعة للأسباب في المنظم التخطيطي الآتي، وناقشها مع معلمك ومجموعتك، ثم انشر الإرشادات التوعوية حول الشاي في إحدى وسائل التواصل الاجتماعي للمدرسة:



#### النتيجة

#### السبب

شرب الشاي في المساء

#### النتيجة

#### السبب

شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة

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

### نشاط (٤)

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





# التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ

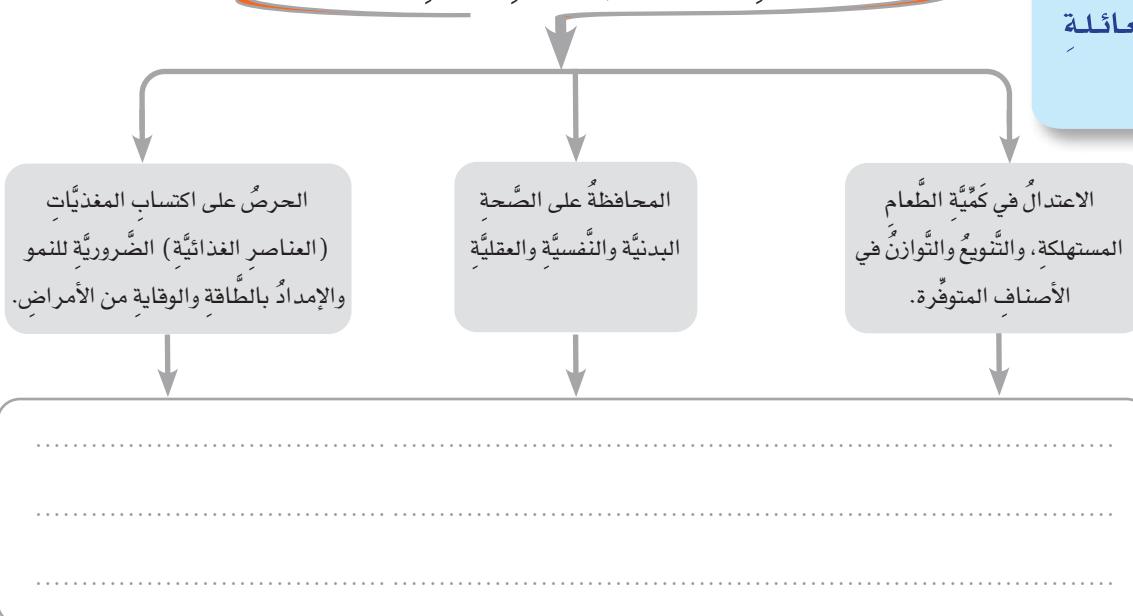
الغذائي

## المضاهيم الرئيسية

- التَّغْذِيَةُ السَّلِيمَةُ
- الأَغْذِيَةُ الْعُضُوَيَّةُ

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

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



(١) سورة الأعراف آية ٢١.

## نشاط (١)

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





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



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

## نشاط (٢)

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



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

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



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

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

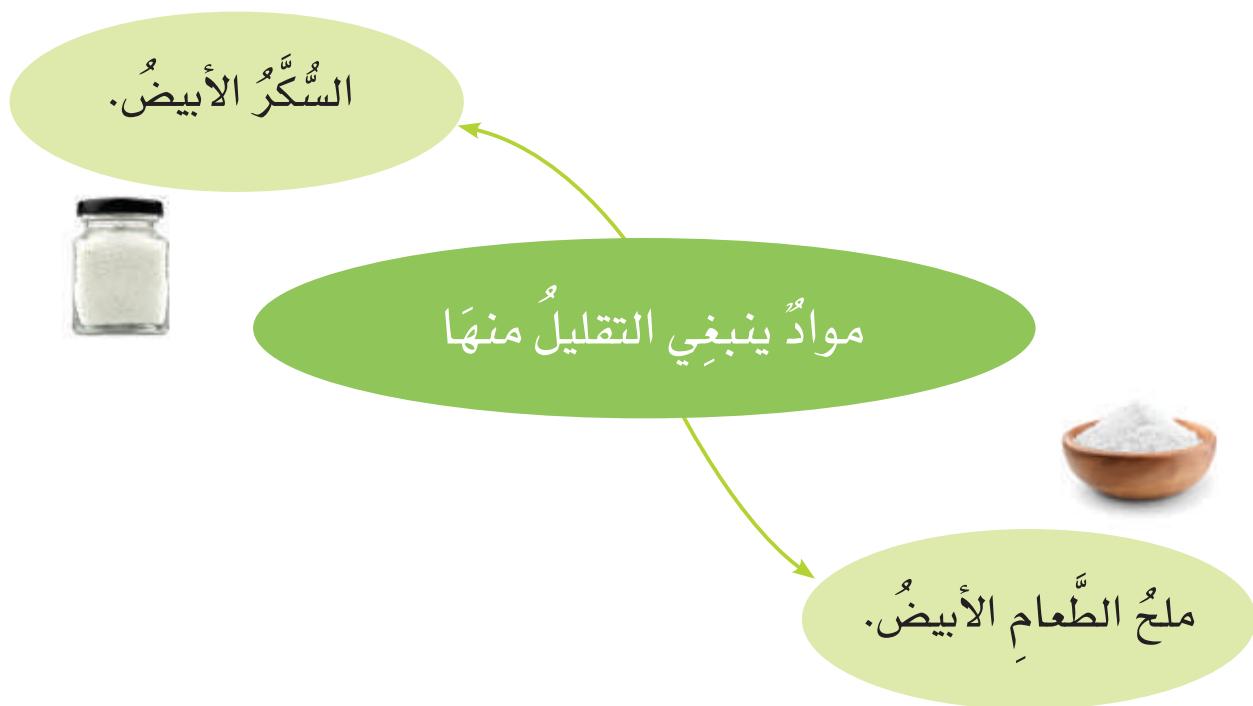
العاده الغذائيه	صائبة	خاطئه	النتيجه المتوقعة
عدم الحرص على تناول وجبة الإفطار.			..... .....
تناول الأطعمة غير الصحيه بين الوجبات الرئيسية.			..... .....
قراءة المعلومات الغذائية المدونة على عبوات الأطعمة.			..... .....
تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز.			..... .....
عدم الحرص على تناول الخضروات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

### نشاط (٣)

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



.....  
.....



## نشاط (٤)

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



### التعامل مع الطعام بين إفراط وتفريط:

إن التعامل مع الطعام قد يولد أنواعاً من السلوكيات وتحتمل:

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

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

بعض الأطعمة الأدنى تسبباً في الإفراط في تناول الطعام:

الخيار والجزر والفاصلوليا والتفاح والأرز البني والبروكلي والسلمون والذرة الدجاج البيض والمكسرات.

بعض الأطعمة الأعلى تسبباً في الإفراط في تناول الطعام:

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



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

## نشاط (٥)

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



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



### الأغذية العضوية :

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



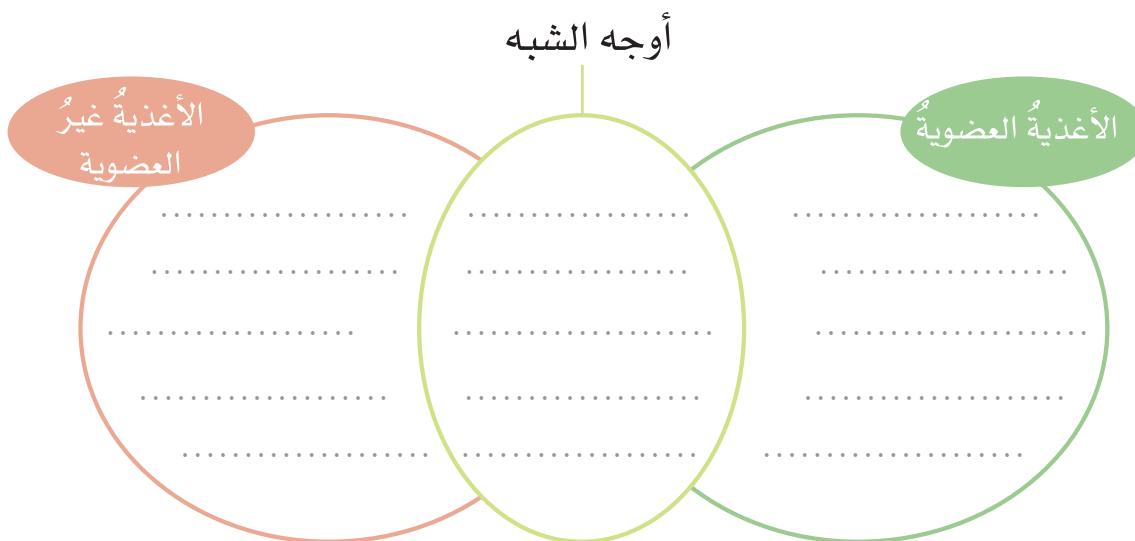


ابحث عن جملة "مصنوع من مكونات عضوية بنسبة X%" على ملصق البطاقة الإرشادية المرفقة مع الأغذية.

## نشاط (٦)



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



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

## تطبيقات عامة

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

الصحيحة:

- 
- 

أ يُفيد الشّاي مع النّ Guar في بعض حالات المغص والإسهال.

ب ينبغي الإكثار من شرب الشّاي؛ لأنّه مُهدّئ.

٢ علل ما يأتي:

أ حفظ الشّاي في إناءٍ محكم الغلق.

ب عدم شرب الشّاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

٣ املا الفراغات الآتية:

أ الشّاي يُعشّ الإنسان ويُرويّه و ..... في الشّتاء.

ب شرب الشّاي يمنع الجفاف ويحمي الفم ..... .

ج مِنْ أنواع الشّاي ..... و .....



## تطبيقات عامة

أجب عن السؤال الآتي:

٤

كيف تعرف أن تغذيةك سليمة؟

علل ما يأتي:

٥

أ تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً.

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

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

## تطبيقات عامة

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

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

البديل المناسب

العادة الغذائية الخاطئة

## تطبيقات عامة

قدم الحلول المناسبة للمشكلات الآتية:



أ **الزيادة السريعة في وزنك.**

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



## وحدة غذائي

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



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