

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

طبعة ١٤٤٨ - ٢٠٢٦

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الاول متوسط - غير مجزأ .

/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ

٢١٤ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الايداع: ١٤٤٦/١٦٧٠٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٢-٣

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

(أُعدَّت خرائط هذا المقرر بما في ذلك الحدود الظاهرة فيها لأغراض التعليم والإيضاح فقط)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

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



fb.ien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education
2026 - 1448

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

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

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

وقد حرصنا على إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية. إنَّ كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

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

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



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



هياً نتعلم لغة الإشارة.





الجزء الأول من المقرر



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448





الفهرس

٤	المقدمة
٥	مفاتيح ورموز الكتاب

الوحدة	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية	أهداف الوحدة	١٠
	السمنة والنحافة وفقر الدم	١١
	العناية بالجسم	١٦
	التطبيقات	٢٥
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٨

الوحدة الثانية المهارات الحياتية	أهداف الوحدة	٣٠
	فن التعامل	٣١
	اختيار الصديق	٤١
	تنظيم الوقت	٤٤
	التطبيقات	٥٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥٥

الوحدة الثالثة المهارات الاجتماعية	أهداف الوحدة	٥٨
	الحماية من الإيذاء	٥٩
	التطبيقات	٦٨
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٧٠

الوحدة الرابعة العناية الملبسية	أهداف الوحدة	٧٢
	ضم الفتحاح	٧٣
	التطبيقات	٨٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٢

الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية	أهداف الوحدة	٨٤
	الحساء	٨٥
	السلطات	٨٨
	المشروبات	٩٥
	التمور	١٠٣
	التطبيقات	١٠٧
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١١٢

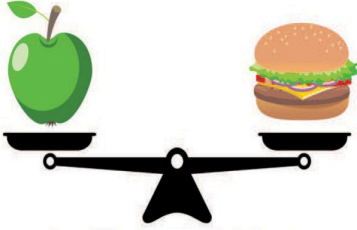




وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الأولى



التوعية الصحية

◀ السمنة والنحافة وفقر الدم.

◀ العناية بالجسم.





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

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





السمنة والنحافة وفقر الدم

المفاهيم الرئيسية:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

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

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

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

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

هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:



شكل (١)

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

السمنة

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

العلاج

- ١ التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.
- ٢ الامتناع عن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، مثل: الحلوى والشكولاتة والمربى والكعك والفطائر الدسمة.

- ٣ التأكد أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

- ٤ تنظيم مواعيد الأكل.

- ٥ مزاوله الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.

- ٦ الإكثار من شرب الماء يومياً.

الأعراض

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

الأسباب

- ١ تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.
- ٢ العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل: تناول الوجبات السريعة والحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية؛ خلل في الغدد الصماء.
- ٣ خلل في الغدد الصماء.
- ٤ عامل وراثي.

أكبر عدو لللياقة البدنية الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية.



اطلع على (دليل السعرات الحرارية) من منصة وزارة الصحة من خلال رمز الاستجابة الآتي:



النحافة

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

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن
بكميات كافية.

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

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

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

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند
أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد
السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

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

٢ كثرة النشاط والمجهود
البدني.

٣ خلل في هضم
وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء
اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات
الجسم.

٦ عامل وراثي.

(١) علل: يُفضّل في علاج النحافة تناول... لأنها قليلة السعرات وتملأ المعدة فتضعف الشهية؛ فيكتفى بكمية متوسطة تمد الجسم بالفيتامينات ولا تمنع تناول أغذية عالية السعرات تزيد الوزن.

فقر الدم

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





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



٣- كمية الغذاء (٣)

الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (٢)

الحركة والطاقة المبذولة.



١- كمية الغذاء (١)

الحركة والطاقة المبذولة.



نشاط (ب) :

نشاط (ب) أعد مطوية تحوي معلومات عن أهم.... الكبد واللحوم الحمراء والبيض والحبوب والخبز الأسمر والخضراوات الورقية والتمر، مع فواكه غنية بفيتامين (ج) لزيادة امتصاص الحديد.

.....

.....

.....

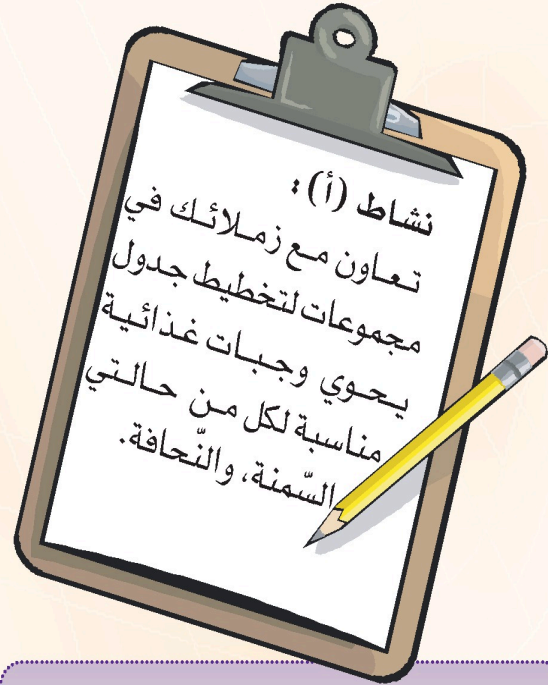
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ) :

نشاط (أ) تعاون مع زملائك لتخطيط جدول يحوي.... للسمنة: سلطة وخضار مسلوق مع دجاج مشوي وخبز أسمر ولبن قليل الدسم. للنحافة: وجبات صغيرة متكررة: تمر ومكسرات وحليب كامل الدسم وأرز ولحم.

.....

.....

.....

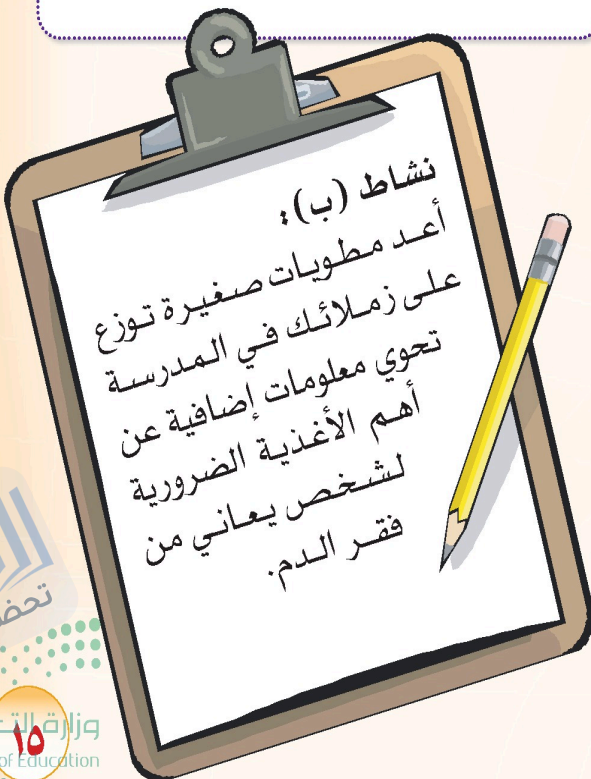
.....

.....

.....

.....

.....





العناية بالجسم

المفاهيم الرئيسة:

- الجسم.
- العناية.
- المراقبة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسية، ودعت النصوص الإسلامية في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَبْنَىءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)

ما السبب في رأيك؟

(١) ما السبب في رأيك في حث الإسلام على...: لأنَّ النظافة والطهارة تحفظ صحة البدن وتقيه الأمراض، وتحسن مظهر المسلم بين الناس، وهي شرط لصحة الصلاة؛ فجمال الدين يظهر في نظافة أهله.



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



وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

(ا) وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في...:
تزداد في هذه السن إفرازات العرق والدهون؛
فالنظافة تقي من الروائح وحب الشباب والأمراض
الجلدية، وتمنح الثقة بالنفس وحسن القبول لدى
الآخرين.

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

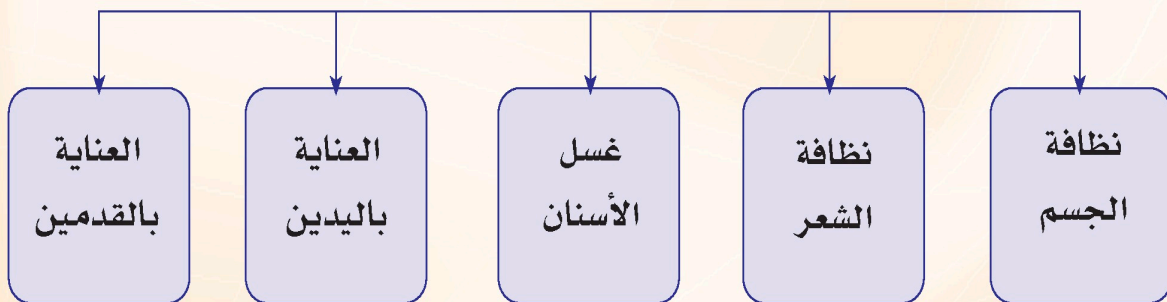


تذكر

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



من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم





ما النظام اليومي للعناية بالجسم؟



١ نظافة الجسم:

وتكون نظافة الجسم من خلال اتباع الآتي:

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

٢ نظافة الشعر:

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



شكل (٢)

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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢) تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع...: لأنّ مشاركتها تنقل العدوى بين الأشخاص، كالأمراض الجلدية والفطريات والقمل.

٣) تغيير الملابس بشكل يومي والعناية...: لأنها تتشبع بالعرق وإفرازات الجسم فتصبح بيئة لنمو البكتيريا والفطريات، وتسبب الروائح الكريهة والحساسية الجلدية.

١) الانتباه إلى أهمية استبدال ليفة...: لأنها تبقى رطبة وتعلق بها خلايا الجلد الميتة، فتصير بيئة مناسبة لتكاثر الجراثيم والفطريات التي تنتقل إلى الجسم.

٤) لا يجب تمشيط الشعر وهو مبلل بالماء...: لأنّ الشعر المبلل يكون ضعيفاً سهل التمدد؛ فيؤدي تمشيطه إلى تقصّفه وتكسّره وتساقطه.

٥) لتجنّب العدوى التي تُصيب فروة الرأس...: القمل، والفطريات (سُعة الرأس).



٣ نظافة الأسنان:



شكل (٣)

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

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

٤ العناية باليدين:

إن العناية باليدين ليست بأقل أهمية عن العناية بالوجه و الجسم. لماذا؟



شكل (٤)

- تجنب ملامسة المواد الكيميائية، مثل: المبيدات الحشرية، والمنظفات المنزلية كالكلور، والصابون وغيرها، ومن الضرورة ارتداء قفازات بلاستيكية أثناء التعامل معها. علل؟
- اختيار نوع الصابون الملائم الذي يساعد في ترطيب الجلد ولا يزيد من جفافه.
- قصّ الأظافر بشكل منتظم، وبردها باتجاه واحد، ومراعاة قصها بطريقة مناسبة، وغير مؤذية للجلد الذي حول الظفر.

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

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

(١) معاجين

الأسنان: منها

خاص

خاص بالأسنان

الحساسة، ومنها

ما يعالج:

التسوّس، والتهاب

اللثة، ورائحة الفم

الكريهة.

(٢) استخدام خيط

سني بعد كل مرة

نُظف... لأنّ

الفرشاة لا تصل

إلى ما بين

الأسنان، والخيط

يزيل بقايا الطعام

هناك فيقي من

التسوّس والتهاب

اللثة ورائحة الفم.

(٣) تنظيف اللسان

بلطف باستخدام

فرشاة... لأنّ

اللسان تتراكم

عليه البكتيريا

وبقايا الطعام

المسببة لرائحة

الفم الكريهة،

واللطف يمنع جرح

أنسجته الرقيقة.

(٧) اقترح نصائح أخرى للمحافظة على

النظافة...: تغطية الفم بمنديل عند العطاس

والتخلص منه، وغسل اليدين بعد دخول دورة

المياه، وتهوية الملابس والأحذية، والعناية

بنظافة الأنف والأذنين.



٥ العناية بالقدمين:

من الضروري العناية بالقدم باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل لها، وقص أظافر القدمين بشكل منتظم، مع ارتداء الأحذية المناسبة، وارتداء جوارب قطنية.

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (٥).

تنظيف القدمين



شكل (٥)

تذكّر

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



تدليك القدمين



عدد خطوات تدليك اليدين.

- (١) عدد خطوات تدليك اليدين: (١) نقع اليدين بماء دافئ ثم تجفيفهما، (٢) وضع كريم مرطب، (٣) تدليك الراحة والأصابع بحركات دائرية ناعمة، (٤) تدليك ظهر اليد والرسغ.



إرشادات تساعدك للعناية بالجسم تحضيرى



شكل (٦)

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

٢ أكمل إرشادًا من إرشادات العناية...: الاستحمام يوميًا بالماء والصابون، وتغيير الملابس باستمرار، والعناية بنظافة الشعر والأظافر.

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



شكل (٧)

٤ أكمل إرشادًا من إرشادات العناية...: تناول غذاء صحي متوازن غني بالخضار والفواكه، وشرب كميات كافية من الماء يوميًا.

٥ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

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



شكل (٨)

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

٨ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلم وبمساعدة أسرتك، دوّن بعض الأفكار للمساعدة في تحسين مظهر الجسم.
نشاط ٢) دوّن بعض الأفكار للمساعدة في تحسين... ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول غذاء متوازن، والنوم الكافي، والاهتمام بالنظافة الشخصية، ولبس ملابس نظيفة مناسبة.



هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟

(١) هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟ نعم؛ فالوعي الصحي بطرق الغذاء والعادات الحسنة والسيئة في تناوله يؤثر كثيراً في صحة الإنسان وينعكس على بشرته.



شكل (٩)



من خلال الشكل المعروض، ما الأغذية المفيدة للجسم؟

(٢) من خلال الشكل المعروض، ما الأغذية... الماء والعصائر الطبيعية والحليب، والفواكه والخضراوات، والخبز الأسمر، والعسل.

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

إليك أهم النصائح للعناية بالجسم:

١ تناول الأغذية البروتينية.

٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف التي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).

٣ الإكثار من شرب السوائل، كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يومياً) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.

٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.

٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.

٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.



٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.

(٧) بالإكثار من شرب الماء، وتناول الأغذية الغنية بالألياف كالفواكه والخضراوات، وممارسة الرياضة، وعدم تأجيل قضاء الحاجة.

تأثير الشمس على الجسم:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعد ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي إلى الضرر ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

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

نشاط (١) أثبتت الدراسات
أن التعرض المعتدل
لأشعة الشمس يمد
الجسم بفيتامين (د)
اللازم لبناء العظام،
ويقوي المناعة، ويقتل
الجراثيم، ويحسن المزاج.

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

(١) ارتداء الملابس
الساترة والقبعة،
واستعمال المظلة
عند الخروج نهائياً.

استخدام
مستحضر واق عند
التعرض للشمس.

(٢) المشي في
الظل، والإكثار
من شرب الماء
عند الخروج في
أوقات الحر.

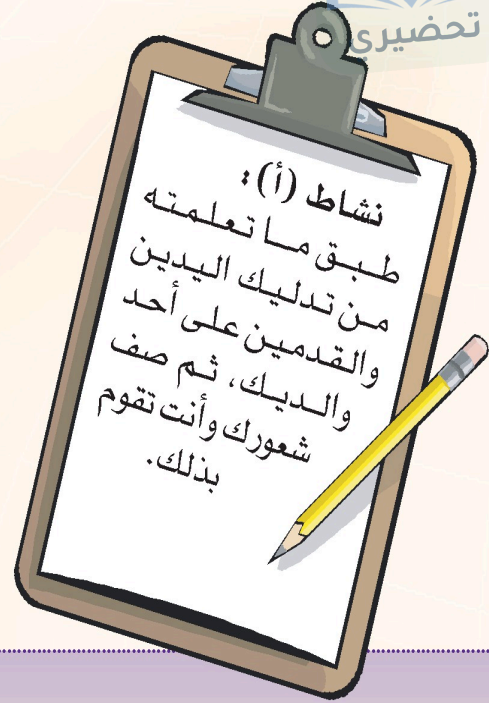
استخدام النظارات
الشمسية.

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



نشاط (ب):

نشاط (ب) بحث ميداني عن اعتماد بعض الطلاب على... أظهر البحث اعتماد كثير من الطلاب على المقلبات والحلويات والمشروبات الغازية، فظهرت في بشرتهم الحبوب والدهنية، بخلاف من يتناول فطورًا متوازنًا.



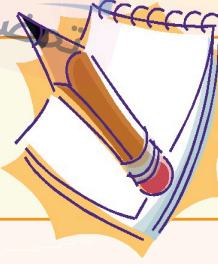
نشاط (أ):

نشاط (أ) طبّق ما تعلمته من تدليك اليدين...: شعرتُ بالسعادة والرضا لبّري بوالديّ وإدخال السرور عليهما، ولاحظتُ ارتياحهما واسترخاءهما وزوال تعبهما بعد التدليك.





التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.	أ-أ) النحافة
ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.	أ-ب) فقر الدم
ج) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض.	أ-ج) العناية بالجسم
د) فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.	أ-د) المراهقة
هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	أ-هـ) السمنة

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

(٢)	(١)
نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	الاهتمام بالنظافة الشخصية
من أهم الأمور للعناية بالجسم	شرب الماء والسوائل
التعرض لأشعة الشمس	فقر الدم الغذائي
من العوامل المؤثرة في ترطيب الجسم	ممارسة الرياضة البدنية
من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام	الخضيفة بانتظام

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :
 النظافة الشخصية - من أهم الأمور للعناية بالجسم؛
 شرب الماء - ترطيب الجسم؛ فقر الدم - نقص الحديد والبروتين؛ الرياضة - زيادة الشهية؛ ويبقى
 (التعرض لأشعة الشمس) دون توصيل.

٣-أ) علل: ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر... لأنها مرحلة نمو سريع؛ فيزداد احتياج الجسم إلى البروتين والحديد والكالسيوم والفيتامينات لبناء العظام والعضلات.

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

٣-ب) علل: التقليل من تناول الوجبات السريعة: لأنها غنية بالدهون والسعرات وفقيرة بالعناصر الغذائية؛ فتسبب السمنة وعسر الهضم وظهور حبوب البشرة.

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

٣-ج) علل: عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة: لأن العبث بها يسبب التهابها وانتشارها، ويترك أثرًا وندبات دائمة في البشرة.

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

٣-د) علل: شحوب الوجه والشعور بالضعف العام... بسبب الإصابة بفقر الدم الغذائي الناتج عن نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات في الغذاء.

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

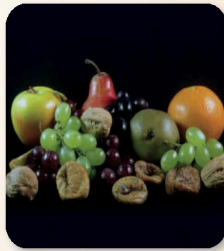
٤) ضع رمز 😊 أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹️ أمام الغذاء غير المفيد لها:

٤-٤) ✗ غير مفيد للبشرة

٤-٣) ✓ مفيد للبشرة

٤-٢) ✗ غير مفيد للبشرة

٤-١) ✓ مفيد للبشرة



٤-٨) ✓ مفيد للبشرة

٤-٧) ✗ غير مفيد للبشرة

٤-٦) ✗ غير مفيد للبشرة

٤-٥) ✓ مفيد للبشرة

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

أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس. (أ-٥) خطأ — والصواب: تنظيف الشعر وفروة الرأس معًا.

ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. (ب-٥) ✓ صواب

ج- السمّنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. (ج-٥) خطأ — والصواب: السمّنة من مؤشرات الصحة السيئة.

د- غسل الأيدي مدة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم. (د-٥) خطأ — والصواب: غسل الأيدي مدة لا تقل عن عشرين ثانية.

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

(ب)

(أ)

يسبب تكسّرًا في الأظفار	☐	١-٦ أخضر (فقر الدم)	
تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام	☐	٢-٦ أزرق (النحافة)	السمّنة ☒
ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات	☐	٣-٦ أخضر (فقر الدم)	النحافة ☒
تسبب زيادة في عدد ضربات القلب	☐	٤-٦ أحمر (السمّنة)	فقر الدم ☒
تقلل من مقاومة الجسم للأمراض	☐	٥-٦ أزرق (النحافة)	

الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



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



الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- ◀ فن التعامل.
- ◀ اختيار الصديق.
- ◀ تنظيم الوقت.





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق فن التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.

٢ يُحسن رعاية إخوته الصغار.

٣ يقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.

٤ يُفرّق بين الصداقة و الزمالة.

٥ يوضّح أسس اختيار الصديق.

٦ يخطط جدولاً لتنظيم أعماله اليومية.

٧ يعدّد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.





فن التعامل

تحضيري

المفاهيم الرئيسية:

فن التعامل.
التفاعل الاجتماعي.



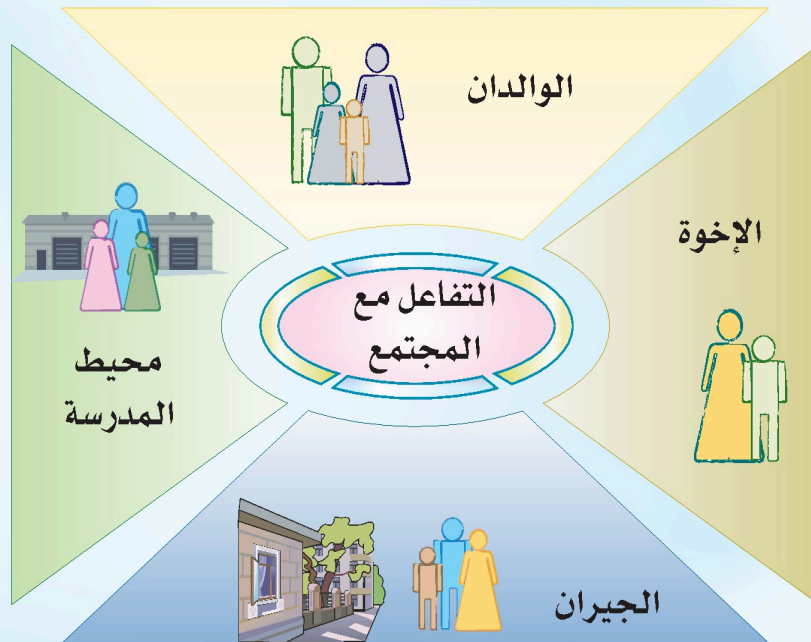
بني..



أصبحت اليوم قادراً على معرفة حقوقك وواجباتك تجاه دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدرك أن التعامل فنٌ ينبغي معرفته، وتعلم أصوله وقواعده المستقاة من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثم حب الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعد وتُسعد مَنْ تعاشر؛ لأنهم أحسوا بروعة التعامل معك.

(١) لأنهم أقرب الناس إلينا ولهم حقوق علينا؛ ولنكسب رضا الله ثم حب الآخرين واحترامهم، فنسعد ونُسعد من نعاشر.

لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



شكل (١)

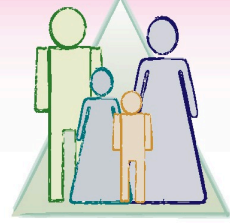
من حقوق ذوي الإعاقة معاملتهم باحترام. ناقش هذه العبارة مع مجموعتك.

(٢) من حقوق ذوي الإعاقة معاملتهم باحترام.... معاملتهم باحترام حق كفله الإسلام؛ فهم أفراد في المجتمع، ومساعدتهم وعدم السخرية منهم تشعرهم بالكرامة وتحقق التكافل.



تحضيري

الوالدان:

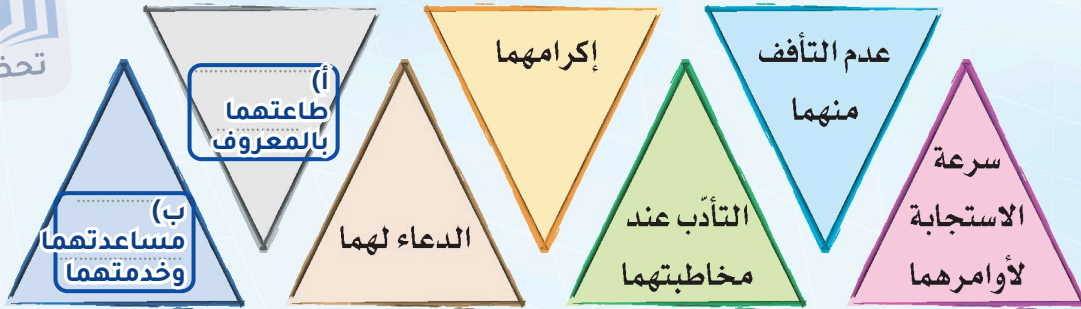


إن أولى الناس ببرك وحسن تعاملك والداك، فبرهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾^(١).

وأكدتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا والآخرة عندما تتعهدا بالسُّقيا والرعاية.



ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



قوّم أعمالك تجاه والديك، وهل أنت راض عنها ؟
اجمع درجاتك (راض = ١، غير راض = ٠).

م	الأعمال	راض	غير راض
١	سرعة الاستجابة لنداء الوالدين.	(١) ✓ راض	
٢	تلبية طلباتهما.	(٢) ✓ راض	
٣	التلطّف في الحديث معهما.	(٣) ✓ راض	
٤	مساعدتهما على أعمال المنزل.	(٤) ✓ راض	
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.	(٥) ✓ راض	
	النتيجة	النتيجة (٥ درجات)	

إذا كانت درجاتك عالية فهذا يدلُّ على حسن معاملتك لوالديك، فأبشر برضا الله عنك. وإن كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاج لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل فوات الأوان.



قال أبو هريرة (رضي الله عنه): «جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قَالَ «أُمُّكَ» قَالَ:

ثُمَّ مِنْ؟ قَالَ: «ثُمَّ أُمُّكَ» قَالَ: ثَمَّ مِنْ؟ قَالَ: «ثُمَّ أُمُّكَ» قَالَ: ثَمَّ مِنْ؟ قَالَ: «ثُمَّ أَبُوكَ»^(١).

ثمر ببر الوالدين

التوفيق في حياتك

دَعَاؤُهُمَا لَكَ فِي
السِّرِّ وَالْعَلَنِ

٢) البركة في العمر والرزق

(۱) رضا الله سبحانه
وتعالى

بِرِّ أَبْنَائِكَ بِكَ

رضاهما عنك

(٤) محبة الناس لك واحترامهم

٣) إجابة الدعاء وتفريج الكرب

السعادة في
الدنيا والآخرة

الفوز بالجنة



في رأيك ما الأفعال التي تجعل والديك فخورين بك إذا قمت بها؟

١. (١) برّهما وطاعتهما، والتفوق في دراستي، والمحافظة على الصلاة في وقتها.

٢. (٢) مساعدتهما في أعمال المنزل، والقيام بواجباتي دون أن يذّكراني بها.

٣. (٣) حسن الخلق مع الناس، واختيار الأصدقاء الصالحين، والصدق في القول.

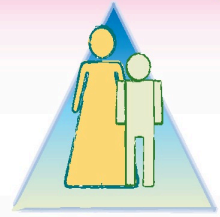
بني البار: بالإضافة إلى ما درست سابقاً من فنون التعامل مع الوالدين،

هناك أساليب أخرى تقوي علاقتك بهما، دَوّنْها بإيجاز.

(٤) مجالستهما والإنصات إليهما، والدعاء لهما، وشكرهما، وإهداؤهما.

الإخوة:

والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعيانكم بحنان ورحابة صدر، ودورك بوصفك فتى ناضجاً يتضح من خلال برّهما ومساعدتهما، وذلك بحسن خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.



اكتساب المحبة

(١) تماسك الأسرة
وترابطها

(٢) التعاون على البرّ والتقوى

(٣) اسرد قصّة واقعية تبَيّن فيها ثمار...: عجز أخي الصغير عن حل واجبه، فجلست أشرح له بصبر حتى فهمه وتحسّن مستواه، فأحبّني واقتدى بي في الصلاة والمذاكرة، وسرّ والداي بترابطنا.



الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع إخوتك، ووضّحها.



شكل (٣)

شكل (٣): وضح الأمر الذي يمكنك...:
المذاكرة مع إخوتي ومساعدتهم في حل
واجباتهم المدرسية.



شكل (٢)

شكل (٢): وضح الأمر الذي يمكنك...:
إطعام أخي الصغير والعناية به عند
انشغال والدي.



شكل (٥)

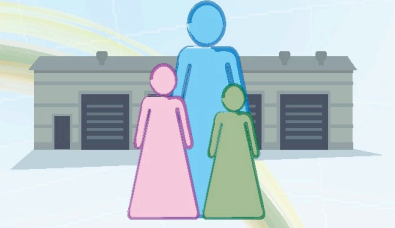
شكل (٥): وضح الأمر الذي
يمكنك...: مساعدة أختي الصغيرة على
القراءة وشرح دروسها لها.



شكل (٤)

شكل (٤): وضح الأمر الذي
يمكنك...: ملاعبة أخي الرضيع ورعايته
وإدخال السرور عليه.





محيط المدرسة:

اقرأ القصة الآتية، متأملاً في أحداثها:

أحمد طالب في الصف الأول المتوسط، ذهب إلى المدرسة كعادته كل يوم، وقد نسي أدواته المدرسية في المنزل، فطلب من زميله أنس مسطرة وقلم حبر، فلما رغب أنس في استرجاع قلمه، تأفف أحمد منه فهو ما زال بحاجة، وعندما ألح أنس في طلبه، قذفه بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أنس، فلما رآه المعلم تعجب من فعله، وسأله عن سبب تصرفه، فردّ مدافعاً عن نفسه قائلاً: إن أنسا دفعني لفعل ذلك. أنهى المعلم المشكلة وطلب من أحمد مراجعته في مكتبه بعد انتهاء يومه الدراسي لمناقشته فيما حدث. من القصة السابقة أجب عما يأتي:

س١ / قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

١. س١ / قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟: تصرف أحمد خاطئ؛ تأفف وقذف القلم فانسكب الحبر وأتلف حقيبة زميله، ثم ألقى اللوم عليه. وتصرف أنس صحيح؛ أحسن بإعارته وله حق استرداد ملكه.

س٢ / أبد رأيك في أحداث القصة.

٢. س٢ / أبد رأيك في أحداث القصة: على المستعير أن يشكر ويرد الأمانة بأدب، ويضبط نفسه عند الغضب، ويتحمل مسؤولية خطئه فيعتذر ويصلح ما أتلف، ولا يلقي اللوم على غيره.





الجيران:

تابع قصة أحمد، ودون ملاحظاتك حول أحداثها مستدلاً بأحاديث شريفة:

عاد أحمد من المدرسة وهو يشعر بضيق وملل من موقفه مع زميله أنس،
فجلس يشاهد التلفاز لتسليه نفسه، فرفع صوته عالياً، عندها طرق الباب
ابن الجيران الصغير حاملاً بين يديه طبقاً من الحلوى، فأخذ أحمد الطبق
ولم يشكره، بل أغلق خلفه باب الدار بقوة، ثم أقبلت والدته منزعجة من
صوت التلفاز العالي، فرأت الطبق، وسألته عمن أرسله، فأجاب أحمد دون
مبالاة بما صدر منه، بل عاب ما في الطبق من الطعام وقِلل من
شأنه، فنهرته والدته، وأخبرته بما كان يجب عليه أن يفعله
من شكر الجيران على ما قدموه.

المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:

٢. المواقف الصحيحة التي يجب أن
يتمثلها...: يخفض صوت التلفاز ويغلق
الباب برفق، ويشكر جاره؛ لقوله ﷺ: «مَنْ
كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ
جَارَهُ»، ولا يعيب الطعام، ويجب والدته
بأدب.

المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:

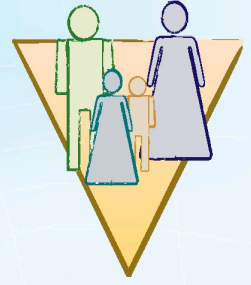
١. المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:
رفع صوت التلفاز فأذى أهله وجيرانه، ولم
يشكر ابن الجيران على هديته، وأغلق باب
الدار بقوة، وأجاب والدته بلا مبالاة، وعاب
الطعام وقِلل من شأنه.





تحضيري

التفاعل مع المجتمع:



متى ما حققتَ فنَّ التعامل مع والديك وإخوتك وجيرانك ومحيط مدرستك، فإنك ستكون قادراً على الاندماج مع أفراد مجتمعتك. ولكي تصبح عضواً فعالاً مميزاً في المجتمع، ينبغي أن تحقق تفاعلاً إيجابياً مع مَنْ حولك.



كيف تحقق التفاعل الاجتماعي؟

(١) إفشاء السلام ولقاء الناس بوجه طلق وكلمة طيبة.

الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل مَنْ يحتاج العون.

التسامح واللين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.

(٢) الإصغاء للآخرين وعدم مقاطعتهم أثناء حديثهم.

(٣) المشاركة في أفراح الناس وأحزانهم وعبادة مريضهم.

احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

عن عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلَمُهُ، وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبَاتٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^(١).



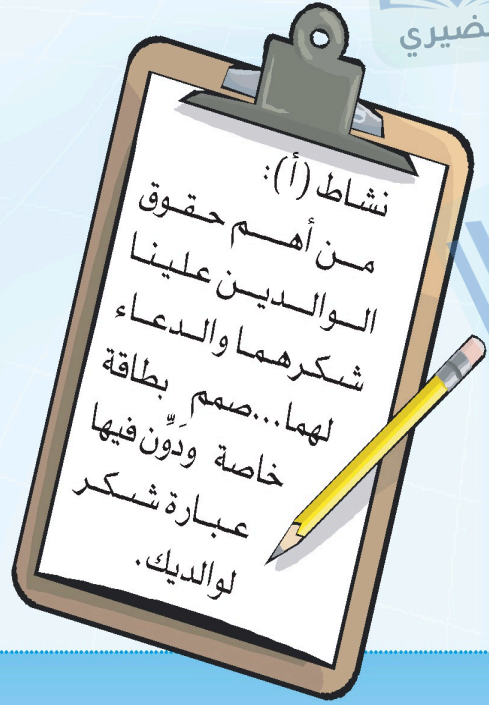
تحضيري



تحضيري

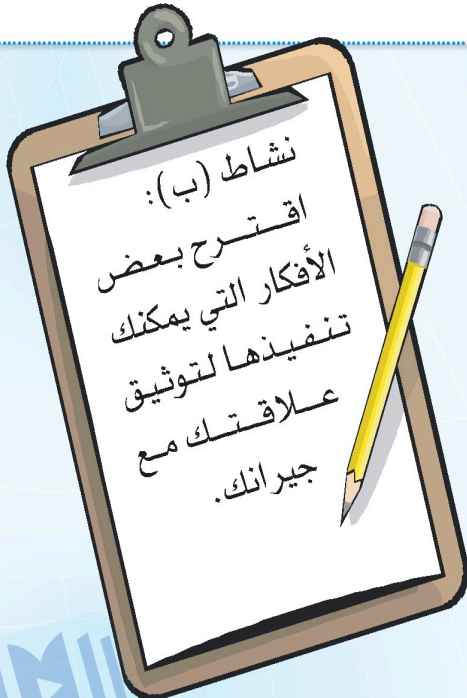
نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): اقترح بعض الأفكار التي... إلقاء السلام وزيارتهم، وتهنئتهم في المناسبات وتعزيتهم، وعبادة مريضهم، وإهداؤهم من الطعام، وكف الأذى عنهم ومساعدة محتاجهم.



نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): من أهم حقوق الوالدين علينا... أصمم بطاقة أنيقة عليها وردة، وأكتب فيها: والديّ الحبيبين، شكرًا لتعبكما وسهركما، جزاكما الله عني خير الجزاء، ودمتما تاجًا على رأسي.





اختيار الصديق

المفاهيم الرئيسية:

- الصداقة.
- الزمالة.
- التثمر.

الصداقة:



رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، ممّا يولّد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديق.

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بِجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلَهُمْ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي»^(١).

الفرق بين

الزمالة:

- علاقة يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو.....
- قد تنقطع ببعد المكان.
- يشترك الزملاء في الخصائص المهنية.

الصداقة:

- علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيسمّون أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بُعد المكان.
- قد لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية.



ما اسم صديقك؟ وكم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعتما أن تكونا صديقين لا زميلين؟

١) ما اسم صديقك؟ وكم استمرت صداقتكما؟...: صديقي خالد، ودامت صداقتنا خمس سنوات؛ وصرنا صديقين لا زميلين بعلاقة مودة ومحبة وصدق وتعاون تستمر حتى لو بُعد المكان.

إن أعظم صداقة على مر التاريخ هي صداقة الرسول ﷺ مع أبي بكر الصديق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، ارجع إلى كتب السيرة واستزد حولها مسترشداً بها في صداقتك.



الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمّه، فبادر باختيار صديق «صديق» ترتاح له، وتستعين به بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليه بما يضايقك، لكن تذكر أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.

حقوق الصديق:

- ١ المساعدة والمساعدة عند الحاجة.
- ٢ توجيه النصيحة والرأي.
- ٣ المشاركة عند الفرح والحزن.
- ٤ العيادة عند المرض.
- ٥ كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيّات.
- ٦ التهنئة بالمناسبات السعيدة.
- ٧ تقديم الهدية اليسيرة في المناسبات إن أمكن.



معايير اختيار الصديق:

- ١ التمسك بالدين والقيم.
- ٢ تقارب السنّ.
- ٣ تقارب الأفكار والاهتمامات.
- ٤ التعاون حسب القدرة.
- ٥ الوضوح والصراحة في التعامل.
- ٦ احترام خصوصيّات الآخرين ومشاعرهم.
- ٧ محبة الآخرين وإيثارهم على أنفسنا.
- ٨ الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
- ٩ التواضع والابتعاد عن الكبر.



إنّ من أوثق عُرى المحبّة، المحبة في الله، فلتكن علاقتك مع صديقك على هذا الأساس.



مَنْ الصديق في رأيك؟

(٢) هو مَنْ تربطني به علاقة مودة ومحبة، يعينني ويشاركني فرحي وحزني، ويكتم سرّي، وتدوم صحبته وإن بَعُد المكان.

استئناسك برأي والديك مهم في اختيار أصدقائك.

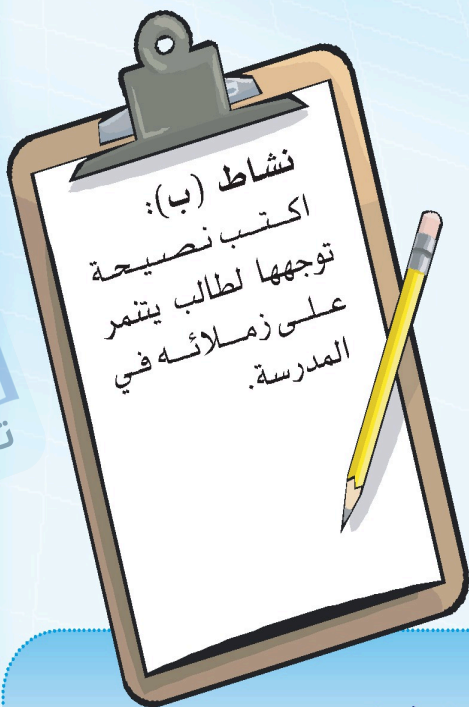




للمحافظة على استمرار الصداقة، اتّبع ما يلي:

- ١ قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
- ٢ المحافظة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية أصدقائك.
- ٣ الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.
- ٤ الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تُثير الغضب والخصام.
- ٥ المجاملة، والمحافظة على مشاعر الأصدقاء.
- ٦ الاستعانة بأراء الأصدقاء، وتبادل المشاورات معهم دون المساس بخصوصياتهم.
- ٧ الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.
- ٨ الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.

المحافظة على الصداقة:



نشاط (ب):

نشاط (ب): اكتب نصيحة توجهها لطالب... أخي الطالب: اتق الله في زملائك، فالمسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده؛ عاملهم بالرفق والاحترام، واعتذر عما بدر منك، فاللتمز يؤذيك قبلهم.



نشاط (أ):

نشاط (أ): بالرجوع إلى مصادر التعلم... من أسباب التتمز: ضعف التربية والوازع الديني، وتقليد مشاهد العنف، والتفكك الأسري، والغيرة وحب السيطرة، وضعف الثقة بالنفس، وغياب متابعة المدرسة.



تنظيم الوقت

المفاهيم الرئيسية:

- الوقت.
- وقت الفراغ.



هل جربت أن تقضي أوقاتاً دون أن تنظم وقتك فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرت؟

(أ) هل جربت أن تقضي أوقاتاً دون أن تنظم... نعم: فضاء وقتي في أمور غير مفيدة، وتأخرت واجباتي ولم أنجز ما خططت له، فشعرتُ بالندم والتوتر وضيق الوقت.



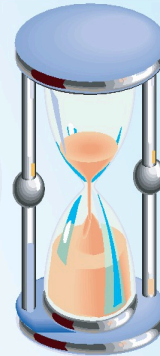
الوقت:

عُرِّفَ الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما، سواء أكان قصيراً أم طويلاً).

أهمية الوقت:

للوقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢)﴾^(١).

عن عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغَنَّاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»^(٢).



خصائص
الوقت:

١- ارتفاع
قيمه.

٢- سرعة
انقضائه.

٣- ذهابه
وعدم
عودته.

(١) سورة العصر: ١-٢

(٢) صحيح الترغيب: ٣٣٥٥

بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.

أهمية جدول الأعمال اليومية

- تنظيم الوقت وتحديد فترات العمل والراحة.
- التعود على ترتيب خطوات العمل قبل القيام به.
- ترتيب الأدوات المستخدمة؛ لتسهيل أداء الأعمال.
- استبعاد الأعمال غير المجدية.
- الاستعانة بالآراء عند الحاجة إليها.
- الاستعداد لأي مفاجأة.
- تحسين أسلوب العمل، والاستعانة بالأساليب والأدوات الحديثة التي تريح العامل وتيسر عمله وتقلل الوقت والجهد.

نتيجة

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.

قارن بين

المال

- (٧) يمكن أدّاره.
- (٨) يُعوّض إذا فقد.
- (٩) يتفاوت الناس فيه.
- الجميع يسعى إليه.

(٤) يُحاسب عليه العبد.

- ذو قيمة عالية.
- (٥) يجب استثماره.
- (٦) يضيع بالإسراف.

الوقت

- يذهب ولا يعود.

- (١) لا يُعوّض إذا مضى.
- (٢) لا يمكن أدّاره.
- (٣) الناس فيه سواء.

بعد دراستك لأهمية الوقت خطط لبرنامجك اليومي مراعيًا أولوية الأعمال لديك:

الوقت	المهام اليومية المنفذة
	(١) أستيقظ مبكرًا، وأؤدي صلاة الفجر، وأقرأ وردى من القرآن الكريم.
	(٢) أراجع دروسي، وأتناول طعام الإفطار، وأستعدّ للذهاب إلى المدرسة مبكرًا.
	(٣) الدوام المدرسي: أتابع الحصص، وأشارك في الأنشطة الصفية والإذاعة.
	(٤) العودة إلى البيت، وأداء صلاة الظهر، وتناول الغداء، ثم قسط من الراحة.
	(٥) أداء صلاة العصر، وحلّ الواجبات ومراجعة الدروس والاستعداد لليوم التالي.
	(٦) ممارسة الرياضة أو هوايتي المفضّلة، ومساعدة أسرتي، وأداء صلاة المغرب.
	(٧) أداء صلاة العشاء، وتناول العشاء مع أسرتي، وقراءة كتاب مفيد.
	(٨) تجهيز حقيبتي وملابسي للغد، ثم النوم مبكرًا لأستيقظ نشيطًا.

من أسباب إضاعة الوقت: تأجيل القيام بالأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، والقيام بالأعمال غير المفيدة مثل الألعاب الإلكترونية لساعات طويلة، وقضاء أوقات طويلة على التلفاز.



أنك بتنظيمك ليومك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضّلة.





ما وقت الفراغ؟



هو الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضائه كما يريد ويرغب في حدود دينه السّمح العظيم. وفيه يتعرّف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبّر عمّا بداخله من خلال الأنشطة المتنوعة التي تُتيح له ممارستها فرصة التعلم وصقل مهاراته.

تذكّر

أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسمياً واجتماعياً ونفسياً، والشخص الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.

القراءة المفيدة

الاطلاع على المفيد من
الفضائيات والإنترنت

طرق شغل

الكتابة المعبرة

أوقات الفراغ

(ب) صلة الرحم
وزيارة الأقارب

(أ) ممارسة الرياضة
النافعة

حضور الندوات
والمحاضرات الهادفة

الهوايات المختلفة

التطوع بأعمال
خيرية ومجتمعية

إنجاز بعض
الأعمال المنزلية

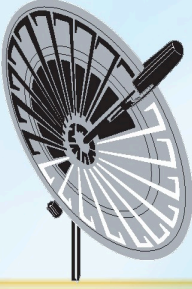
الالتحاق بالدورات
المفيدة مراكز أندية الحي
الترفيهية التعليمية



بالتعاون مع مجموعتك وضح كيف تستفيد من أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي.

(٢٠٠) بالتعاون مع مجموعتك وضح كيف تستفيد من...: أستثمر الفُسحة في مراجعة سريعة...
للدروس ووجبة صحية، وأشارك في الإذاعة والنشاط المدرسي، وأقرأ في المكتبة، وأعين
زملائي على واجباتهم.





من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشاراً كبيراً، فدخلت المنازل وكثر مستخدميها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت

تيسير الخدمات اليومية، كطلب الطعام، وتوصيل الاحتياجات، وحجز وسائل التنقل.

وسيلة من وسائل الاتصال السريعة

التسوق الإلكتروني، والدفع الآمن.

رفع المستوى الثقافي من خلال البرامج الثقافية والمواقع العلمية

وسيلة مساعدة لطلبة العلم والباحثين

إنجاز الخدمات الحكومية الرقمية بطريقة آمنة من خلال تسجيل الدخول عبر النفاذ الوطني الموحد.

الفضائيات والإنترنت نعمة من نعم الله على خلقه ، فيجب أن نحسن استثمارها بما ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبياتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.



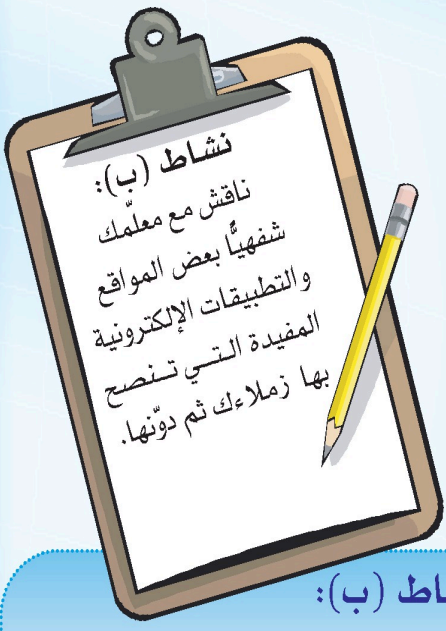
ما سلبيات الفضائيات والانترنت من وجهة نظرك؟

- ١- (١) إضاعة أوقات طويلة فيما لا ينفع، وتعطيل العبادات والواجبات.
- ٢- (٢) بث أفكار وعادات مخالفة لديننا وقيم مجتمعنا، ونشر الشائعات.
- ٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.
- ٤- (٤) التعرض للاحتيال وانتهاك الخصوصية وسرقة المعلومات الشخصية.
- ٥- (٥) أضرار صحية؛ كضعف البصر وآلام الظهر وقلة الحركة وكثرة السهر.
- ٦- تدني مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنها تشغلهم عن التحصيل والمذاكرة.



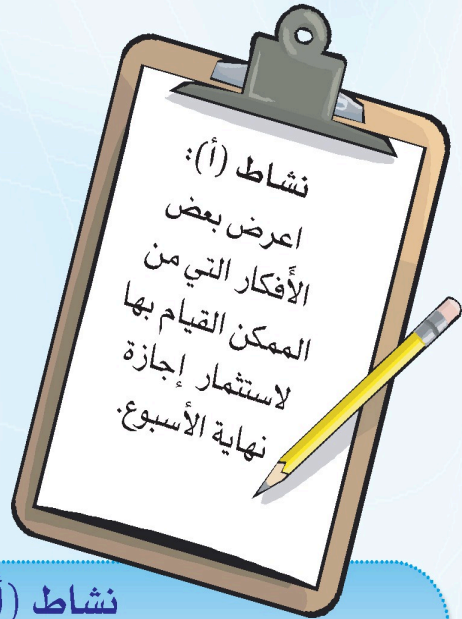
من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصل إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.

(٣) أنها سلاح ذو حدين: تنفع من أحسن استخدامها، وتضر من أساء استعمالها؛ فالعبرة بحسن استثمارها.



نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): ناقش مع معلمك بعض المواقع... منصة مدرستي، وبوابة عين الإثرائية، وقنوات عين التعليمية، وتطبيق آيات للقرآن الكريم، والمكتبة الرقمية السعودية، وتطبيقات تعلم اللغات.



نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): اعرض بعض الأفكار التي من... زيارة الأقارب وصلة الرحم، ورحلة برية أو زيارة معرض أو متحف، وممارسة الرياضة، وقراءة كتاب، والمشاركة في عمل تطوعي، وتعلم مهارة جديدة.



تحضير

التطبيقات



١: املأ الفراغات الآتية:

- ١ وقت الفراغ : هو (أ) الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة، فيقضيه كما يرغب في حدود دينه.
- ٢ من أهم حقوق الوالدين : (ب-أ) برهما والإحسان (ب-ب) طاعتهما بالمعروف إليهما
- ٣ من حقوق الجار : (ج-أ) كف الأذى عنه (ج-ب) إعانته عند حاجته (ج-ج) عيادته إذا مرض
- ٤ من خصائص الوقت : (د-أ) ارتفاع قيمته (د-ب) سرعة انقضائه وعدم عودته

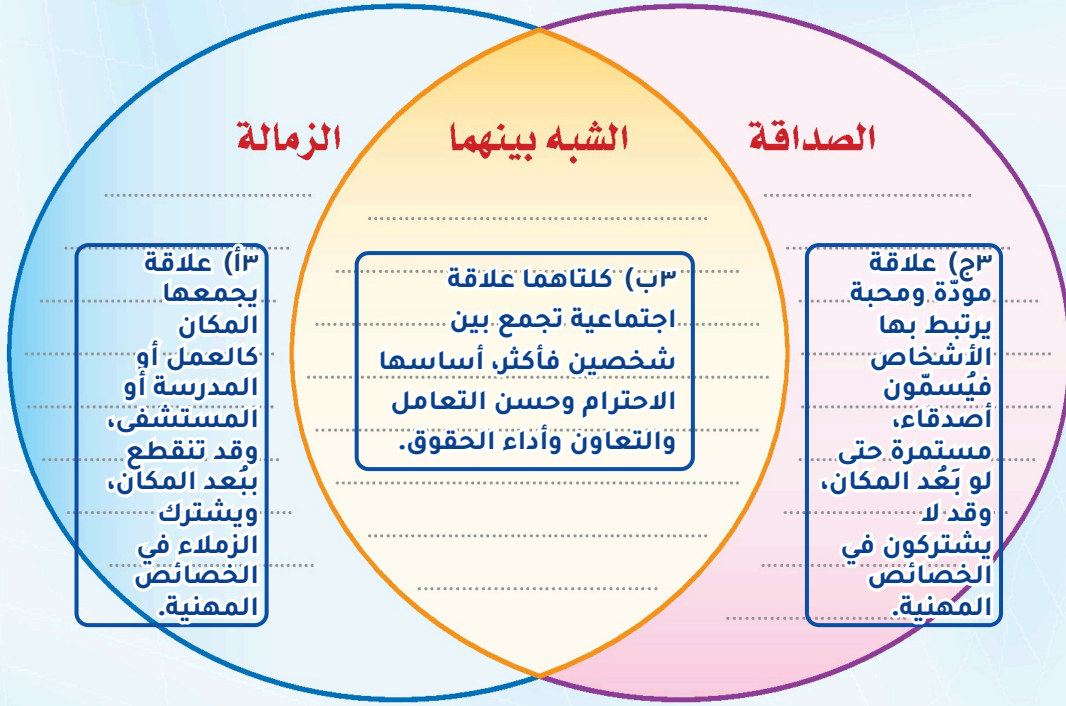
٢: تُعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عزوفاً من بعض الطلاب عن ممارسة هذه الهواية. أعد تقريراً تتحدث فيه عن الآتي:

- ١ أسباب هذا العزوف.
- ٢ مقترحاتك للتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

٢-١ أعد تقريراً: أسباب عزوف بعض الطلاب...: ضعف التشجيع في البيت والمدرسة، والانشغال بالأجهزة والألعاب الإلكترونية، وضعف مهارة القراءة، وقلة الوقت، وعدم توافر الكتاب المشوق.

٢-٢ أعد تقريراً: مقترحاتك للتشجيع على...: تخصيص وقت يومي للقراءة، وتفعيل المكتبة المدرسية والأندية القرائية، وإقامة مسابقات بجوائز، وقراءة الأسرة معاً، والإفادة من المكتبات الرقمية.







كيف تتصرف في المواقف الآتية:

أ- عندما يستخدم أخوك الأصغر أحد أغراضك الشخصية دون استئذان.

هأ) س: كيف تتصرف عندما يستخدم أخوك...: أنصح به برفق وأعلمه أن يستأذن قبل الأخذ، ولا أعنفه ولا أخاصمه، وأستعين بالوالدي إن تكرر ذلك.

ب- إذا علمت أن زميلاً لك يجلس أمام الألعاب الإلكترونية لفترة طويلة.

هب) س: كيف تتصرف إذا علمت أن زميلاً لك...: أنصح به بتنظيم وقته وتحديد مدة قصيرة للعب، وأدعوه إلى الرياضة والقراءة والأنشطة النافعة.

ج- إذا أخطأ أحد أصدقائك في حقك ورفع صوته عليك.

هج) س: كيف تتصرف إذا أخطأ أحد أصدقائك في...: أملك نفسي ولا أردد بالمثل، وأناقشه بهدوء على انفراد، ثم أعفو عنه وأحافظ على صداقتنا.



أ- أهمية تدوين جدول الأعمال اليومية.

أ) س: علّل: أهمية تدوين جدول الأعمال...: لأنه ينظّم الوقت ويعين على إنجاز الأعمال في مواعيدها دون نسيان أو تأخير، ويجنب الفوضى والتوتر.

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

أ) س: علّل: الحرص على اختيار الصديق...: لأن الصديق يؤثر في أخلاق صاحبه؛ فالصالح يعين على الخير ويدل عليه، وصحبة السوء تجرّ إلى الضرر.

ج - ضرورة الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

أ) س: علّل: ضرورة الابتعاد عن نسبة...: لأنه كذب وسرقة أدبية وخيانة للأمانة، وفيه ظلم لصاحب الفكرة وضياع لحقه، ويفقد صاحبه ثقة الناس.

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار بمظهر القدوة لهم.

أ) س: علّل: الحرص على الظهور أمام...: لأن الصغار يقلّدون الكبار ويتأثرون بسلوكهم، فيكون الأخ الأكبر قدوة صالحة تُبنى عليها أخلاقهم.



صنّف في هذا الجدول أموراً تعجبك في الصديق، وأخرى لا تعجبك فيه:

أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تُعجبني
ب(٤) = التكبر والتفاخر والمبالغة في الحديث.	١- (أ) ..المعاونة والمساعدة عند الحاجة.....
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	٢- (أ) ..كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات.
٢- (ب) ..إفشاء الأسرار وعدم حفظ الخصوصيات.	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
٣- (ب) ..الغيبة والنميمة والسخرية من الآخرين.	٤- (أ) ..التواضع والأسلوب المهدّب في الحديث.
٤- ..	٤- ..





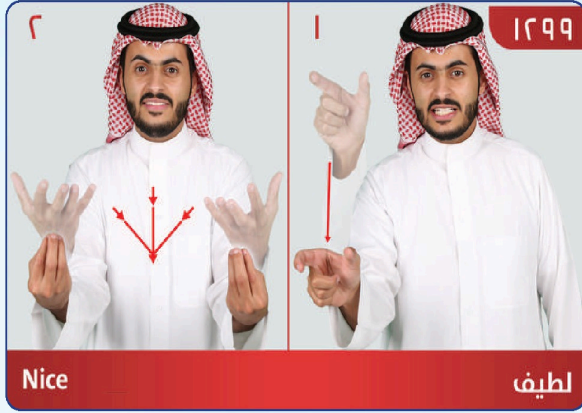
الوحدة الثانية المهارات الحياتية



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



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

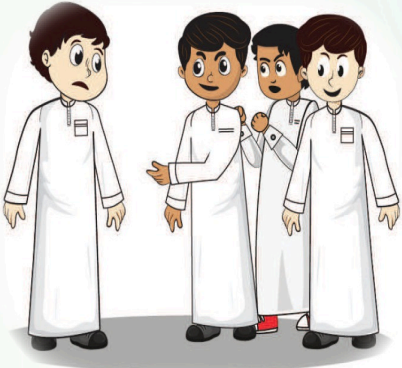


المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.





الوحدة الثالثة



المهارات الاجتماعية

◀ الحماية من الإيذاء





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم التَّنَمُّر.
- ٢ يفرق بين التَّنَمُّر والعنف بمختلف أنواعه.
- ٣ يعطي أمثلة على أنواع التَّنَمُّر بأشكاله وصوره المختلفة.
- ٤ يستنتج طرقاً للحد من التَّنَمُّر في المدرسة وخارجها.



الحماية من الإيذاء

المفاهيم الرئيسية:

- الحماية
- الإيذاء
- التنمر

دعا الإسلام إلى مكارم الأخلاق، ورغب فيها، وحث على توثيق روابط الأخوة بين المسلمين، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾^(١)، والأخوة في الإسلام تكون بالتعامل الحسن مع الآخرين، ولتين الجانب لهم، وكف الأذى عنهم، وأخبر ﷺ أن كف الأذى من أفضل خصال الإسلام، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا تَحَاسِدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغُضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعِ بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا، الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَكْذِبُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ، التَّقْوَى هَاهُنَا، وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، بِحَسَبِ أَمْرٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ: دَمُهُ وَمَالُهُ وَعَرْضُهُ»^(٢).

ويعد التنمر شكل من أشكال الإساءة والإيذاء الموجه نحو الآخرين ويؤثر على البناء الأمني والنفسي والاجتماعي لأفراد المجتمع، فينعكس أثره السيئ على من وقع عليه التنمر وكذلك من قام بالتنمر، مما يؤثر سلباً على بيئة المدرسة أو المنزل أو المجتمع.

التنمر هو:



أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، تتم بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي، كالضرب، أو الدفع، أو الركل، أو باستخدام الكلمات أو تعبيرات الوجه كالعبوس أو بالإشارات غير اللائقة؛ بقصد عزل المتنمر عليه وإخراجه من المجموعة.

(١) سورة الحجرات الآية رقم: (١٠).

(٢) أخرجه مسلم ٢٥٦٤.



كيف أفرق بين التنمر وغيره من سلوكيات العنف؟



١- المتنمر والمتنمر عليه من الفئة العمرية نفسها (أقران).



٢- القوة الجسدية غير متكافئة (قوي - ضعيف).



٣- استمرار التنمر مدة من الزمن (لا يعد العنف الطارئ بين الأقران تنمرًا).



٤- تعتمد الإضرار بالمتنمر عليه (لا يعد العنف غير المقصود تنمرًا).

معلومة
إثرائية

كلمة تنمر يعني تشبه بالنمر في صفاته أو طباعه ويقصد بالتنمر، أي أراد أن يخيف رفاقه فتشبه بالنمر وحاول أن يقلد شراسته.

أنواع التنمر

١ التنمر الجسدي:

وهو استخدام القوة الجسدية؛ لإلحاق الضرر بشخص أو مجموعة من الأشخاص.

٢ التنمر اللفظي:

وهو استخدام الألفاظ السيئة، لإيذاء الضحية بالتوبيخ، أو الصراخ أو مناداته بألقاب سيئة.

٣ التنمر الجنسي:

وهو استخدام أساليب أو ملامسات غير لائقة كالتحرش الجنسي بالألفاظ أو بالأفعال.

٤ التنمر العلاقي / الاجتماعي:

وهو عزل المتنمر عليه عن الآخرين، وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة.

٥ التنمر المادي:

وهو تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمر عليه.



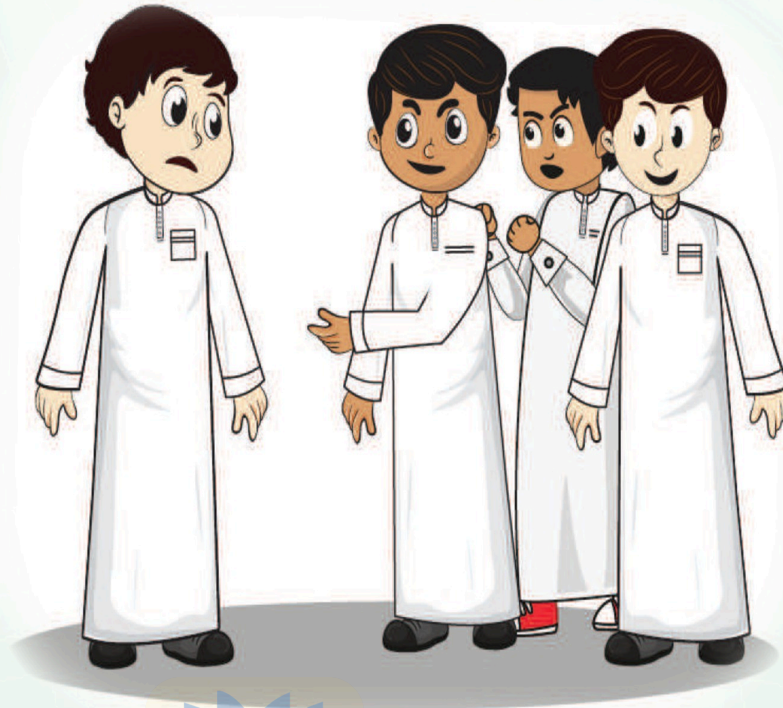
أي أنواع التنمر أكثر انتشاراً في محيطك، وما واجبك لمكافحته؟

(١) أي أنواع التنمر أكثر انتشاراً في...: التنمر اللفظي هو الأكثر انتشاراً؛ وواجبي عدم السكوت عليه، ونصح المتنمر، ومساندة المتنمر عليه، وإبلاغ المعلم أو المرشد الطلابي.

مظاهر حدوث التنمر

للسلوك التنمري مظاهر مختلفة، توحى بأنه ليس صراعاً طبيعياً بين طالبين، وإنما هو سلوك تنمري، ومن تلك المظاهر ما يلي:

- تعرض المتنمّر عليه للضرب، أو الركل أو الطرح أرضاً أو التهديد أو الإكبار على القيام بأشياء مرفوضة.
- التحدث بأشياء مؤلمة أو سيئة عن المتنمّر عليه، أو التهكم عليه أو مناداته بأسماء متدنية أو مؤلمة.
- التجاهل التام أو الاستبعاد من مجموعة الأصدقاء، أو ترك المتنمّر عليه بشكل متعمد.
- الافتراء أو نشر الإشاعات عن المتنمّر عليه أو إرسال رسائل غير لائقة تجعل الآخرين يكرهونه وينبذونه.
- سلب نقود المتنمّر عليه وممتلكاته بالقوة، أو إتلافها وتحطيمها.





أكمل الفراغات الآتية:

• (١) أكمل: من أمثلة التنمر الجسدي: الضرب، والركل، والطرح أرضاً، والتهديد أو الإكراه على القيام بأشياء مرفوضة.	من أمثلة التنمر الجسدي:
• (٢) أكمل: من أمثلة التنمر اللفظي: التوبيخ، والصراخ، والمناداة بألقاب سيئة أو أسماء متذنية مؤلمة.	من أمثلة التنمر اللفظي:
• (٣) أكمل: من أمثلة التنمر الاجتماعي: عزله عن الآخرين، وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة أو استبعاده من مجموعة الأصدقاء، ونشر الإشاعات عنه.	من أمثلة التنمر الاجتماعي:
• (٤) أكمل: من أمثلة التنمر المادي: سرقة أدواته الخاصة، وسلب نقوده وممتلكاته بالقوة، وإتلافها وتحطيمها.	من أمثلة التنمر المادي:



أثار التمر

هند طالبة في الصف الأول متوسط، هي أصغر إخوتها وأضعفهم بنية، ومنطوية على نفسها، تشتكي منها المعلمات دوماً، كونها لا تشارك في الدرس، وتظهر عليها علامات التوتر، ويصبح كلامها غير مفهوم عند توجيه السؤال إليها من قبل المعلمة، أما أسرة هند فتمدحها وتصفها بأنها فتاة هادئة جداً في المنزل، قليلة الكلام، ولا تحب الصراخ وتخاف منه، ليس لديها صديقات ولا تتكلم مع أحد في المدرسة. أما سلمى فهي الطالبة الأكبر سناً في الفصل وهي من الطالبات اللواتي لم ينجحن في السنة الماضية، وهي دائمة التهمك بالمعلمات والزميلات، وكثيراً ما تختلق الأسباب لتبدأ الشجار مع أي طالبة، ولا تهتم بمظهرها، تغضب من أطفه الأسباب، لديها سجل مدرسي يحتوي على العديد من المخالفات، والتجاوزات على الأنظمة وتعاليم المدرسة، مما هدد مستقبلها الدراسي عدة مرات.

شوهدت سلمى وهي تسخر من هند بشكل متكرر، وبدأت المعلمة تلاحظ أن هند تعود من الفسحة، وهي خائفة ومتوترة، ولا تستطيع التركيز في الدرس، كما أصبحت تنسى مصروفها وتهمل واجباتها المدرسية كثيراً، في المنزل بدأت الأم تلاحظ أن هند أصبحت أكثر عدوانية مع أخوتها، وتقضم أظافرها بشكل مستمر، وتشكو من صعوبة النوم اتصلت والدتها بالمدرسة لتبلغهم برفض هند الحضور للمدرسة.



من خلال قراءتك القصة السابقة أجب عن الآتي:

هل تصف تصرف سلمى بالعنف الطارئ؟

(أ) لا؛ بل هو تنمر، لأنه تكرر واستمر مدة من الزمن، وكان متعمداً، وهما من الأقران والقوة بينهما غير متكافئة.

اذكر ثلاث صفات للشخص المتنمر.

(ب) اذكر ثلاث صفات للشخص المتنمر: التهمك والسخرية من الآخرين، والعدوانية واختلاق الأسباب لبدء الشجار، وكثرة المخالفات والتجاوزات على أنظمة المدرسة.



اذكر ثلاثاً من الآثار الضارة التي يوقعها المتنمّر على المتنمّر عليه.

١) اذكر ثلاثاً من الآثار الضارة التي...: الخوف والتوتر وضعف الثقة بالنفس، وتنشئت التركيز وتراجع التحصيل وإهمال الواجبات، وصعوبة النوم ورفض الذهاب إلى المدرسة.

لو كنت الأخ أو الأخت الأكبر لسلمى، اقترح طريقة لتساعدها على تعديل سلوكها.

٢) لو كنت الأخ أو الأخت الأكبر لسلمى،...: أحاورها بهدوء وأبين لها ضرر التنمر عليها وعلى غيرها، وأشغلها بهواية نافعة، وأثني على تصرفاتها الحسنة، وأستعين بالمرشدة الطلابية.

كيف تواجه التنمر؟

١ الاستعانة بالله تعالى، وذلك بالمحافظة على قراءة الأذكار اليومية، والمحافظة على أداء الصلوات في وقتها. عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: كنت خلف النبي ﷺ يوماً، فقال: «يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف»^(١).



(١) أخرجه الترمذي ٢٥١٦.





١. تواصل مع والدك أو والدتك أو أحد الأخوة في المنزل، أو المعلم أو الموجه الطلابي في المدرسة، وأخبره بما يحدث معك واحرص على الأخذ بالنصائح في كيفية التعامل مع الزملاء سواء داخل المدرسة أو خارجها.

٢. اترك مسافة آمنة بينك وبين المتنمر وتجنب الاحتكاك به لأنه لا جدوى من التعامل معه.

٣. اقرأ وأطلع على كل ما يتعلق بالتنمر وعلاماته وطرق التعامل معه.

٤. قلل من الحساسية الزائدة تجاه تعليقات الآخرين، فبعض التعليقات عندما تقابل بالدعابة قد تنتهي بسرعة.

٥. تذكر أن ممارس التنمر يجد غايته عندما يسبب الخوف للآخرين، لذلك لا تظهر انزعاجك.

٦. اندمج مع الآخرين، فالأصدقاء يميلون إلى الدفاع عن طالب آخر أكثر من ميلهم للدفاع عن أنفسهم، وحين يقومون بذلك يصبحون أكثر ثقة في قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم عند الحاجة لذلك.

٧. تعرف على نقاط القوة والضعف لديك، واعمل على تنمية نقاط قوتك وعلاج نقاط ضعفك.

٨. مارس هواياتك وتميز فيها، وتعلم ماتحب من أنواع الرياضة لتعزيز الثقة بالنفس.

٩. انظر في وجه من يتحدث إليك دائماً.

١٠. لا تتسبب في أذى أحد أو استفزازه.

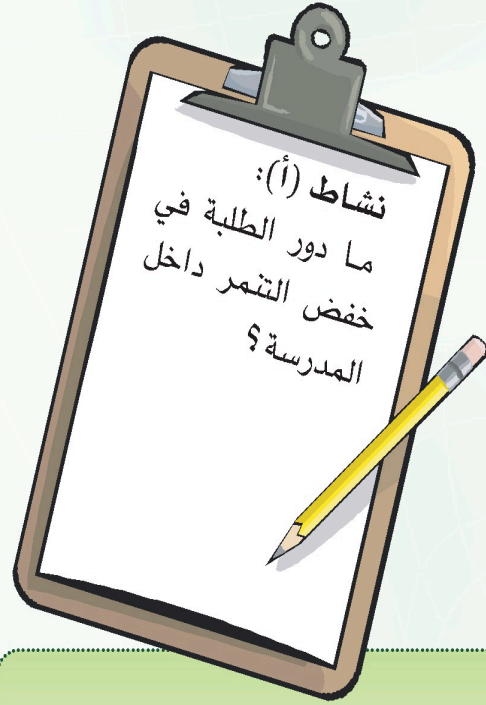


- أن خير مكاسب الدنيا الأخوة الصادقة.
- لا تتردد في إبلاغ الوالدين أو الموجه الطلابي عن أي مشكلة أو تنمر.



نشاط (ب):

ب) نشاط (ب): حدد أهم المهارات الاجتماعية...: الثقة بالنفس وعدم إظهار الانزعاج، والنظر في وجه من يتحدث إليك، والحوار الهادئ وطلب المساعدة والإبلاغ، والاندماج مع الزملاء وتكوين الصداقات.



نشاط (أ):

أ) نشاط (أ): ما دور الطلبة في خفض التمر...: عدم السكوت على التمر وإبلاغ المعلم أو الموجه الطلابي، ومناصرة المتنمّر عليه وضمه إلى المجموعة، ونشر ثقافة الاحترام والأخوة بين الزملاء.





رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

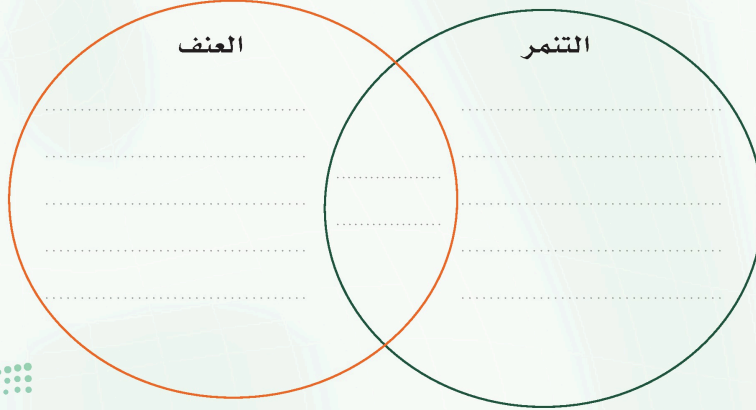
التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة:

- ١- استخدام القوة وتهديد المتتمرين يساعدنا على السيطرة على المشكلة داخل الصف. ()
- ٢- ممارسة التنمر في المدرسة قد يكون مؤشراً على ممارسة الجريمة مستقبلاً. ()
- ٣- يُنصح الطالب المتتمر عليه بالصمت حتى لا تتفاقم المشكلة. ()
- ٤- يستهدف الطالب المتتمر الطلبة الأقوى منه جسدياً حتى يثبت قوته. ()
- ٥- التنمر سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت. ()

٢: قارن بين كلٍّ من: العنف والتنمر.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦٨

٤) يستهدف الطالب المتتمر الطلبة الأقوى...: X خطأ — والصواب: يستهدف من هو أضعف منه؛ لأن القوة بين المتتمر والمتتمر عليه غير متكافئة.

٥) التنمر سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت..: X خطأ — والصواب: التنمر سلوك متكرر يستمر مدة من الزمن، ولا يزول إلا بالتدخل والمعالجة.

٢-ج) قارن بين العنف والتنمر (مخطط فين): ما...: قد يقع بين الأقران، والقوة بينهما غير متكافئة، ويستمر مدة من الزمن، وفيه تعمد الإضرار بالمتتمر عليه.

٢-أ) قارن بين العنف والتنمر (مخطط فين): ما...: قد يقع بين غير الأقران، وبين طرفين متكافئين في القوة، وقد يكون طارئاً مرة واحدة أو غير مقصود.



٣: اقترح حلولاً وقائية للحد من التنمر في مدرستك؟

(٣) اقترح حلولاً وقائية للحد من التنمر في...: تفعيل برامج التوعية بأضرار التنمر، وتعزيز الأخوة والاحترام بين الطلبة، والإشراف في أوقات الفسحة، وتسهيل الإبلاغ للموجه الطلابي.

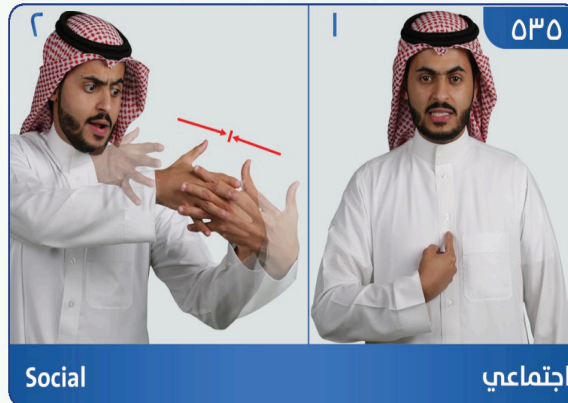
٤: ميز كل نوع من أنواع التنمر ومظاهره، وآثاره.

الصورة	نوع التنمر	مظاهره	آثاره
	(١-٤) التنمر اللفظي.	(٢-٤) استخدام الألفاظ السيئة، والتهكم والسخرية، والمناداة بألقاب سيئة.	(٣-٤) الحزن وضعف الثقة بالنفس، والانطواء وكره المدرسة.
	(٤-٤) التنمر الجسدي.	(٥-٤) سحب الكرسي والطرح أرضاً، والضرب والركل والدفع.	(٦-٤) إصابات جسدية وألم، وخوف وتوتر، وتراجع التحصيل الدراسي.
	(٧-٤) التنمر العلاقي (الاجتماعي).	(٨-٤) عزله عن الآخرين وتجاهله، وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة.	(٩-٤) الشعور بالوحدة والعزلة، وضعف الثقة بالنفس، والحزن والانطواء.

الوحدة الثالثة المهارات الإجتماعية



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



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



الوحدة الرابعة



العناية الملبسية



◀ ضم الفتحات.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

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



ضم الفتحات



المفاهيم الرئيسية:

- الفتحات.
- ضمها.



شكل (١)

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

تذكر



شكل (٢)

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

وسائل إغلاق الفتحات

الكبسون:

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



يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.





شكل (٣)

تركيب الكبسون

يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

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

يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

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

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

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

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

تذكّر

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



لخص شروط اختيار وسائل إغلاق فتحات الملابس.

(أ) لخص شروط اختيار وسائل إغلاق فتحات...: أن تناسب نوع القماش وسمكه ولونه، والغرض من تركيبها، ومدى تعرض الفتحة للشد، مع تحقيق الستر والاحتشام وإعطاء الملبس شكلاً جمالياً مرتباً.



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





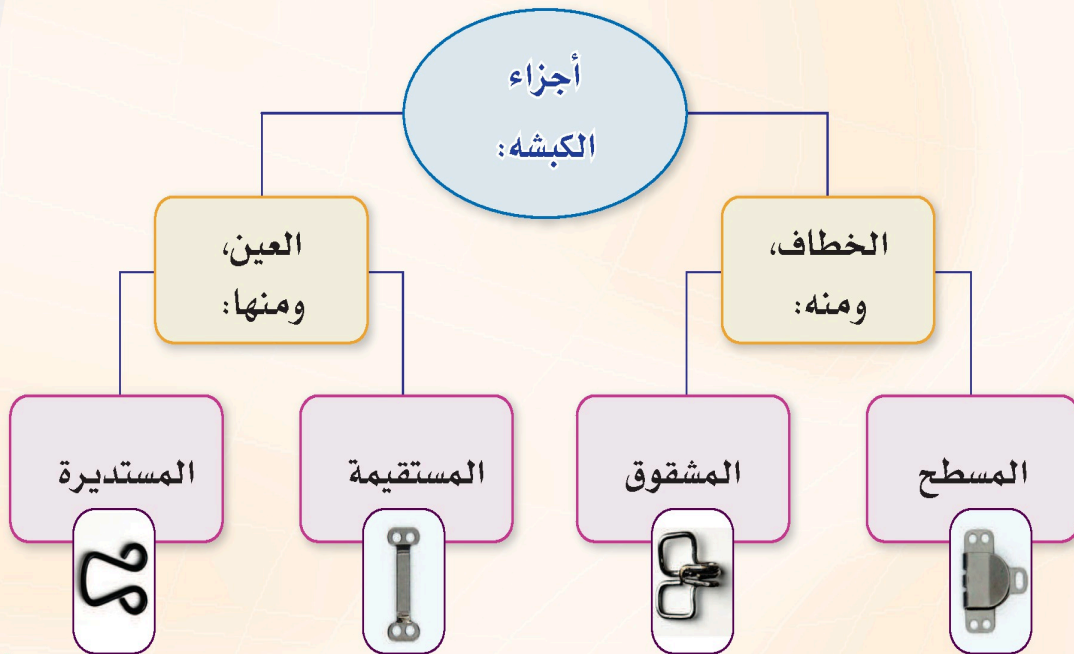
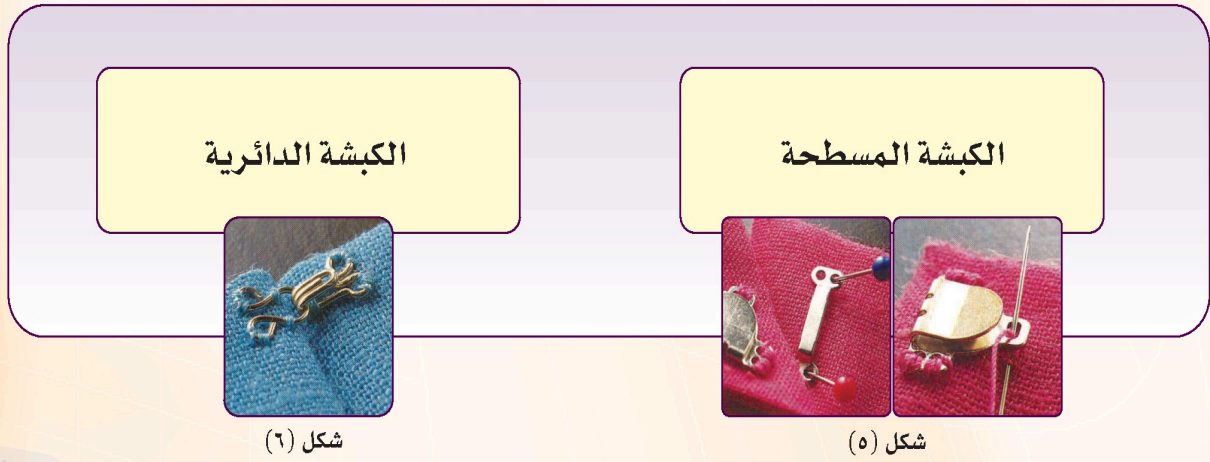
الكبشة: تحضير

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



شكل (٤)

أنواع الكبشة





شكل (٧)

يُثبت الخطاف في المكان المحدد على السطح الداخلي.
تحضير

تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.

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

يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.

يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.

يُثبت بعدة غرز داخل كل ثقب.

تركيب الكبشة



في حالة عدم توفر أي أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلق فتحات الملابس؟
(٢) استعمال مشبك الملابس (دبوس الأمان)، أو خياطة الفتحة مؤقتًا بغرز السراجة بالإبرة والخيط.

الزر:

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.



شكل (٨)

تحضير أنواع الأزرار:



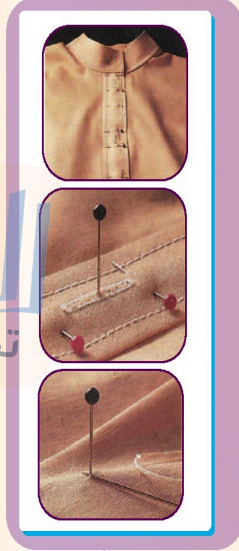
شكل (٩)

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

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



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



شكل (١٠)

تحديد مكان الزر

نُطابق جزئي المرد بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

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

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

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



لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟

٣) لأن الخيط المزدوج أقوى وأمتن؛ فيثبت الزر جيداً ويتحمل الشد المتكرر فلا يسقط سريعاً.



شكل (١١)

تركيب الزر ذي الحلقة

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

نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تماماً.

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

نكرر العملية عدة مرات حتى يثبت الزر تماماً في موضعه.

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

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



شكل (١٢)

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

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

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

نُخرج الخيط من ظهر القماش، ثم نثبتته ويقص بالمقص.

تركيب الزر ذي الثقب (المسطح)



يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟
(٤) لأن الخيط الطويل يتشابك ويتعقد، والقصير ينفذ سريعاً؛ فالمتوسط أسهل وأسرع وأتقن.

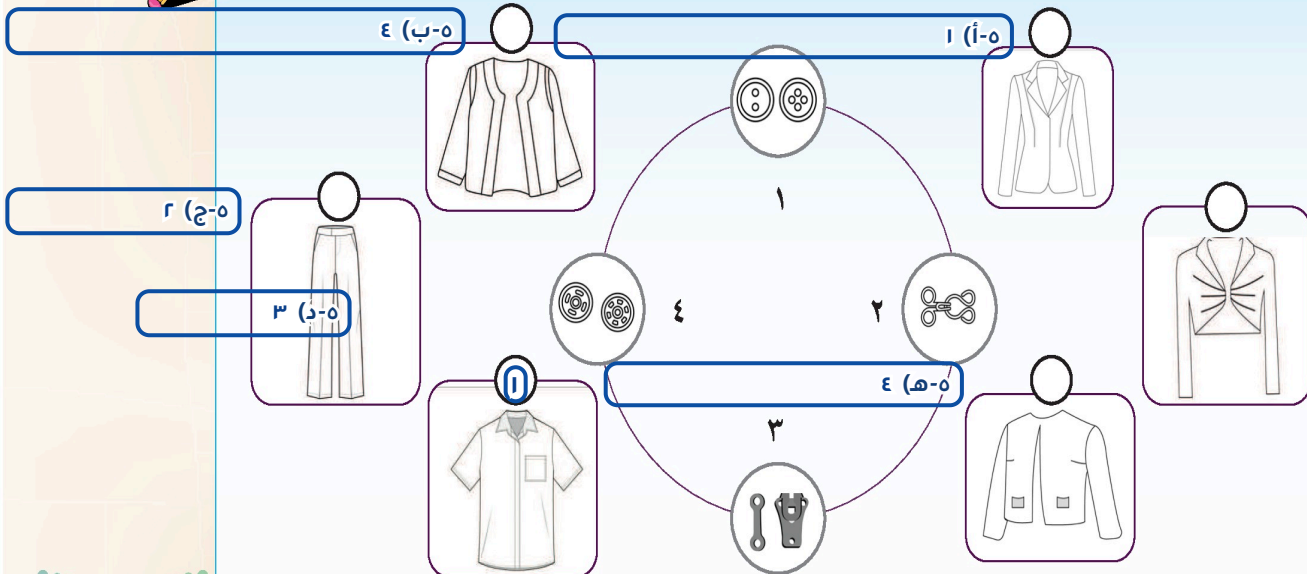


شكل (١٣)

من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دوّاس الأزرار.



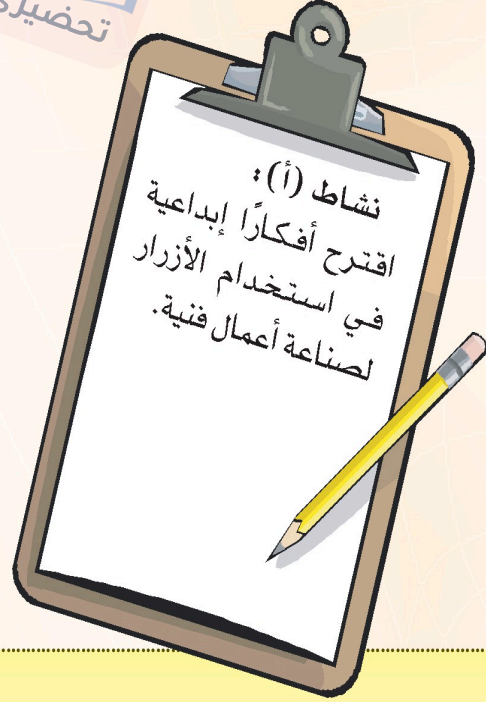
ضع رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك.





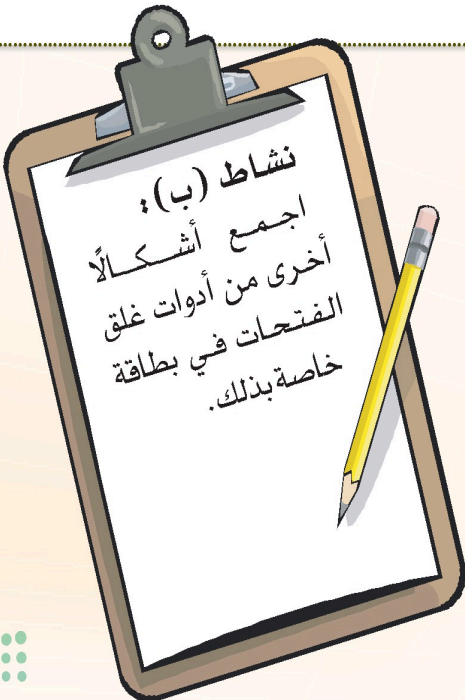
نشاط (ب):

ب) نشاط (ب): اجمع أشكالًا أخرى من أدوات...: أجمع صورًا أو نماذج لأدوات أخرى مثل: الشريط اللاصق (الفيلكرو)، والأبازيم، والمشابك، والسحاب الخفي، وألصقها في بطاقة مع بيان استعمال كل أداة.



نشاط (أ):

أ) نشاط (أ): اقترح أفكارًا إبداعية في...: لوحات فنية بترتيب الأزوار بألوان متدرجة، وعقود وأساور ودبابيس زينة، وتزيين إطارات الصور والحقائب، وتشكيل زهور وأشجار على القماش.





التطبيقات



١: فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من زملائك، فكّر في كل منها، ثم بيّن رأيك في أسباب حدوثها:

يفقد مهند أحد أزرار ملابسه.

١-أ) بيّن رأيك في أسباب حدوثها: يفقد مهند...: لضعف تثبيت الزر؛ إذ رُكّب بخيط مفرد رفيع وبغرز قليلة دون غرزة تثبيت، وإهمال إعادة تثبيته عند ارتخائه.

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

١-ب) بيّن رأيك في أسباب حدوثها: يشعر خالد...: لأن الكبشة صغيرة لا تناسب سمك القماش وقوة الشد على البنطال، ولعدم تثبيتها جيداً وعدم تقابل الخفاف مع العين تماماً.

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

١-ج) بيّن رأيك في أسباب حدوثها: محمد لديه...: لأن الأزرار المعدنية تتأثر بالمبيضات والمساحيق القوية والماء الساخن والرطوبة فتتأكسد ويتغير لونها؛ وكان الأولى نزعها قبل الغسل.

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

١-د) بيّن رأيك في أسباب حدوثها: يقع فهد في...: لأن الكبسون يُركّب في الفتحات التي لا تتعرض لشدّ، ومقدمة المعطف تتعرض لشدّ؛ فالأنسب إغلاقه بالأزرار أو السحاب.



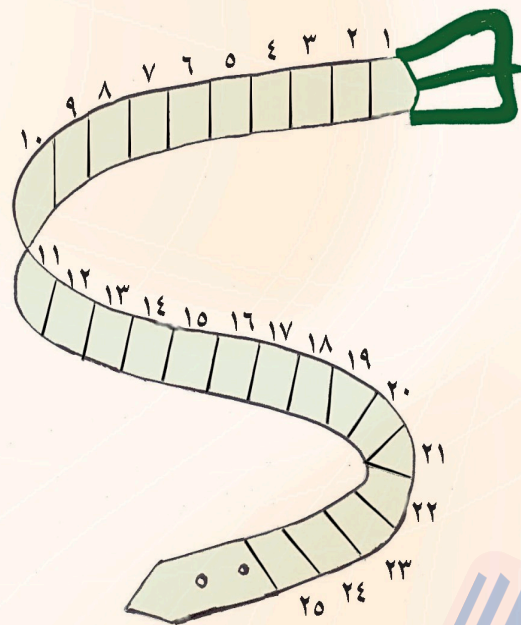
٢: أعد ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية:

أ- تحديد مكان الزر:

مطابقة جزء المرء الايمن على الايسر.	رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه.	غرز دبوس عمودي في منتصف العروة.
(٣-٢) ١	(٢-٢) ٣	(١-٢) ٢

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

- أ- (٦-١) **(أ-٣) الخفاف** الجزء العلوي من الكبشة.
- ب- (١٠-٧) عند تركيب الكبسون **(ب-٣) يثبت** أولاً الجزء ذو البروز (الكرة).
- ج- (١٦-١١) يُسمى الزر ذو الثقوب **(ج-٣) المسطح**.
- د- (٢٠-١٧) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى **(د-٣) دواس** الأزرار.
- هـ- (٢٥-٢١) قاعدة الكبسون تحتوي على **(هـ-٣) تجويف** بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



الكلمة: **(٣-الكلمة) فتحات**

الوحدة الرابعة العناية الـلبسـية



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



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

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- ◀ الحساء.
- ◀ السلطات.
- ◀ المشروبات.
- ◀ التمور.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.
- ٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.
- ٣ يقيم غذائياً صنفاً من السلطات.
- ٤ يقترح طرقاً جذابة لتقديم السلطات.
- ٥ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.
- ٦ يقارن بين العصائر والمشروبات.
- ٧ يناقش أهمية التمور وفوائدها.
- ٨ يقيم غذائياً كل صنف يعدّه.
- ٩ يبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدة.





الحساء

المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.



أهمية الحساء

إني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.

سوف أُعدّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأَيُّ نوعٍ من الحساء تفضل؟



المواد الداخلة في

عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً؟

بحسب ما تريه، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتُحسّن طعمه.

مواصفات

الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدتي، سأعدّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميزان كما ترغب.

كما ترين بُنيّتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توفر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله تحت إشراف والدتها.



الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية:



- ١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.
- ٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.
- ٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

تذكر

أن القيمة الغذائية للصنف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسب وجود هذه العناصر.



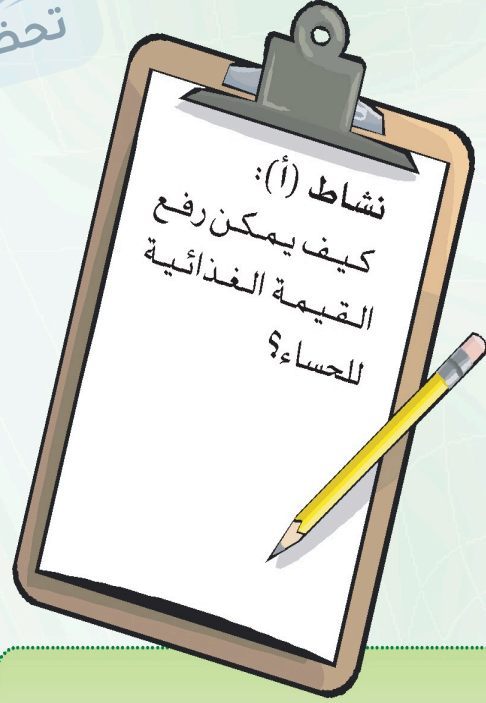
أمثلة لأنواع الحساء:

- ١ حساء العدس: يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.
- ٢ حساء الخضراوات: يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.
- ٣ حساء الدجاج: يُعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.



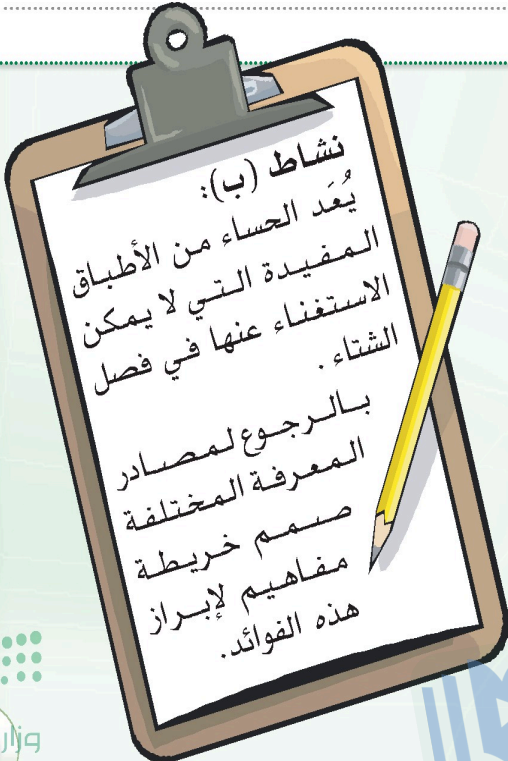
نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): صمم خريطة مفاهيم لإبراز...: خريطة مفاهيم مركزها (فوائد الحساء في الشتاء) وتتفرع إلى: يمنح الدفء، يزيد الإحساس بالشبع، يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء، يهيئ المعدة لاستقبال الطعام، مرتفع القيمة الغذائية، يهدئ نزلات البرد.



نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): كيف يمكن رفع القيمة...: بإضافة مادة بروتينية إليه كاللحم أو الدجاج أو البقول أو الحليب، وإضافة الخضراوات والحبوب كالشوفان؛ فتزيد فائدته الغذائية ويحسن طعمه.





السلطات

المفاهيم الرئيسية:

- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلّة أو المسلوقة المقدّمة بطريقة مشهّية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشويّة، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلّطة خضراوات وبروتينات

١- سلّطة خضراوات طازجة

٤- سلّطة حلوة

٢- سلّطة خضراوات مطهية

لا بدّ أن يكون طبق السلّطة المقدّم متناسباً مع الصنف المعدّ.



قدّم مثلاً لكل نوع من أنواع السلّطات السابقة.

(٢) قدّم مثلاً لكل نوع من أنواع

السلطات.... (١) طازجة: السلطة

الخضراء (خس وطماطم وخيار). (٢)

مطهية: سلّطة البطاطس المسلوقة.

(٣) خضراوات وبروتينات: سلّطة الدجاج

أو التونة. (٤) حلوة: سلّطة الفواكه.



ينصح أخصائي التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن يحرص على وزن مثالي، لماذا؟

(١) ينصح أخصائي التغذية بالتركيز على... لأنها قليلة السعرات الحرارية وغنية بالماء والألياف والفيتامينات والأملاح، فتعطي إحساساً بالشبع وتقلل كمية الطعام المتناول.

مكونات السلطة:

- تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:
- 1- الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.
 - 2- بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
 - 3- المتبلات من ملح، وكمون، وفلفل، ...
 - 4- المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
 - 5- المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السلطة

هـ) علل: عدم تعريض السلطة للهواء بعد... لأن الهواء يؤكسد فيتامين ج ويغير لونها ويجفف سطحها فتذبل ويقل مظهرها الجذاب.

ز- علل: الابتعاد عن نقع الخضراوات إلا...: لأن النقع يذيب في الماء الفيتامينات (ج، ب) والأملاح المعدنية، فتفقد الخضراوات جزءاً من قيمتها الغذائية.

هـ- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.

٦- مناسبة كمية الصلصة للسلطة المعدة.

٧- خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة.

٨- تقطع السلطة قطعاً كبيرة.

١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل: ...

٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميكة فتقشر.

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.

تذكر

ا) علل: غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً...: لإزالة الأتربة والميكروبات، وبقياء المبيدات، ولأن الغسل بعد التقطيع يفقد الفيتامينات والأملاح الذائبة في الماء.

ز- مثل) الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة...: الخضراوات الورقية

٤) علل: عند سلق الخضراوات توضع في الماء...: لأن الماء المغلي يوقف الإنزيم المؤكسد لفيتامين ج ويقصر زمن الطهي، فيحافظ على القيمة الغذائية واللون والنكهة.

٧) علل: خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها...: لأن خلطها مبكراً يسحب ماء الخضراوات لما فيها من ملح وحمض، فتذبل وتفقد قرمشتها ومظهرها.

٨) علل: تقطع السلطة قطعاً كبيرة: لتقليل السطح المعرض للهواء والضوء فيقل فقد الفيتامينات، ولإعطائها مظهراً جذاباً.

٦) علل: مناسبة كمية الصلصة للسلطة المعدة: لأن زيادتها تُغرق السلطة فتفقد قوامها ومظهرها وتزيد سعرها، وقلتها تجعل طعمها باهتاً وجافاً.

عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيم غذائية السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

(٣) قيم غذائية السلطة التي تناولتها في... سلطة مرتفعة القيمة الغذائية؛ غنية بالألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية، وتمد الجسم بالكربوهيدرات والبروتينات، ودهونها قليلة.





التَّبُولَة



- حزمة بققدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حبات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حبات بصل أخضر.
- للتتبيل : (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.



شكل (١)



الطريقة

١ تغسل الخضراوات الورقية جيداً وتجفف.

٢ ينقع البرغل بعد غسله

جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤ تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات المقطعة.

٥ تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة، شكل (١).

في رأيك، لماذا يُفضل نقع البرغل في عصير الليمون بدلاً من الماء؟

(١) لأن عصير الليمون يُكسب البرغل نكهة مميزة، ويُبقي قوامه متماسكاً غير طري، ويمدّه بفيتامين (ج) المساعد على امتصاص الحديد.



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُون القيمة الغذائية للبرغل.

(٤) حبوب كاملة غنية بالكربوهيدرات المعقدة والألياف، وبها بروتين نباتي وفيتامينات (ب) ومعادن كالحديد والمغنيسيوم، وقليلة الدهون.



تحضير سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



• ست حبات طماطم مستديرة

متناسكة.

• حبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.

• حبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.

• ملعقة نعناع مفروم ناعم.

• ثلاث ملاعق بققدونس مفروم ناعم.

• ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.

• ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعة مكعبات.

• للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل +

ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب

الرغبة).



الطريقة

١ تغسل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.

٢ تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣ يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤ تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥ أخيراً يُضاف الجبن ويُقلب بخفة.

٦ تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة

وتُرص في طبق التقديم وتُجمل،

شكل (٢).

لماذا يضاف الجبن في
النهاية ويُقلب بخفة؟

(١) لأنّ الجبن طريّ سريع
التفتت؛ فأضافته أخيراً
وتقلّبه بخفة يحفظان
شكل مكعباته من
التهرس، ويُقيان مظهر
السلطة جميلاً.



تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّم مقترحات للاستفادة منها.

٥ تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر...: شراؤها في موسمها وحفظها بالتجميد أو
التجفيف، وإعداد الصلصة والمعجون وتعليبه، والإكثار من السلطات والشوربات، وإهداء
الفائض.



نشاط (أ):

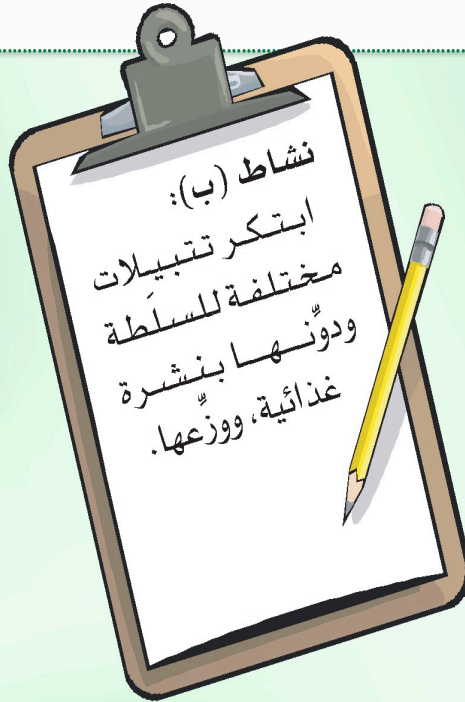
(أ) نشاط (أ): اقترح مُجَمَّلات للسلطة...: ورق الخس، وشرائح الطماطم والخيار والليمون، وحلقات الجزر والفجل المنحوت، والزيتون، وأغصان البقدونس والتنعناع، وحبّات الذرة والرمّان؛ وتُجمع صورها في ملف.





نشاط (ب):

ب) نشاط (ب): ابتكر تنبيلات مختلفة للسلطة... زيت زيتون وعصير ليمون وملح ونعناع، أو زبادي وثوم ونعناع، أو طحينة وليمون، أو خل التفاح وعسل وخردل؛ تدوّن في نشرة غذائية وتورّع.





المشروبات

المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

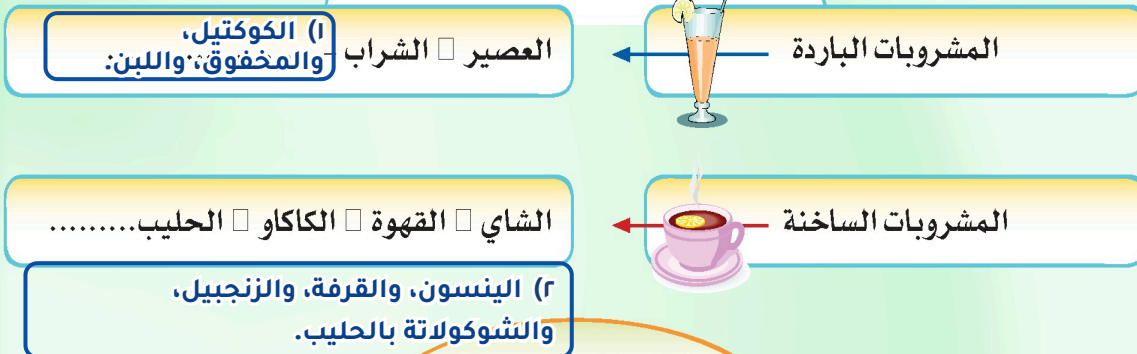
المشروبات:

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

تذكر

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

أقسام المشروبات



فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.





أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



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

أيهما أفضل، ولماذا؟

(أ) الطازج أفضل: لأنه يحتفظ بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وخالي من المواد الحافظة والسكر المضاف.

الشراب:



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



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

الشراب	العصير
(٣أ) مشروب يحتوي على نسبة ١٠% أو أقل من العصير، ويضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.	(١أ) مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	(٢أ) عصير فواكه أو خضراوات طبيعي، وقد يضاف إليه قليل من الماء أو السكر.
(٤أ) قيمته الغذائية منخفضة؛ لقلة العصير فيه وكثرة الماء والسكر والمواد المضافة.	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.

(ب) العصير أفضل؛ لغناه بالفيتامينات والأملاح المعدنية، أما الشراب فأكثره ماء وسكر ونكهات.

إرشادات لعمل العصير



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

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

٣- تُغسل الفواكه أو الخضراوات الطازجة غسلاً جيداً.

٤- إضافة بعض أنواع الخضراوات لعصير الفواكه، علل؟

٥- خلط الفواكه بدلاً من عصرها، لماذا؟

٦- يقدم العصير بشكل متميز ومبتكر.

هـ) لأن الخلط يُبقي لب الثمرة وأليافها كاملة؛ فترتفع قيمته الغذائية ويزيد الشعور بالشبع، ولا يهدر جزء منها.

٤) إضافة بعض أنواع الخضراوات لعصير...: لزيادة قيمته الغذائية بالفيتامينات والمعادن والألياف، وتقليل نسبة السكر فيه، وتحسين لونه ونكهته.

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



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

٢) وضح أيهما أفضل: شرب عصير الفاكهة، أم...: تناول الثمرة أفضل؛ لأنها تحتفظ بأليافها التي تُفقد بالعصر، فتُشبع أكثر وترفع سكر الدم ببطء.

عصير الليمون بالنعناع



تحضير

ما فائدة عصير الليمون؟

(أ) غني بفيتامين (ج) فيقوي المناعة، ويروي العطش، ويساعد على الهضم وعلى امتصاص الحديد، وهو مدر للبول.



المقادير



- ليمونتان.

تحضير - بضع ورقات نعناع.

- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.

- ثلث كوب سكر (حسب الرغبة).



١ يغسل الليمون ويُقشر وتزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.

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

٣ يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.

٤ يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكر

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



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

(٣) ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة...: لهما فيتامين (ج) الذي يقوي جهاز المناعة، فيساعد الجسم على مقاومة نزلات البرد وسرعة الشفاء منها.





عصير الأناناس بجوز الهند



المقادير

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



ما القيمة الغذائية لهذا

العصير؟

(أ) غنيّ بفيتامين (ج) واليوتاسيوم والألياف من الأناناس، وبالدهون والمعادن من جوز الهند، ويمدّ الجسم بالطاقة والسوائل.



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.



تذكر

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



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟

(٤) ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ...: ماء جوز الهند، وحليبه، ولبّه المبشور، وزيته، والليف والقشرة الصلبة للأشغال اليدوية.



عصير الفواكه المشكلة



المقادير



_ حَبَّتَا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو

مجمّدة.

_ نصف كوب فراولة.

_ موزة.

_ تفاحة.

_ عصير برتقالتين.

_ كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.

_ سكر (حسب الرغبة).

اقترح طرقاً لزيادة القيمة
الغذائية لعصير الفواكه
المشكلة.

(إضافة الحليب أو
الزبادي، وتحليته بالعسل
أو التمر بدل السكر،
وإضافة المكسرات أو
البذور، وعدم تصفيته
ليحتفظ بالألياف.



١ تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر

التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.

٢ تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.

٣ يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر

وَيُمزج الخليط جيداً.

٤ يُقدّم العصير في أكواب وتُجمل.

قدّم مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات.

٥. تجميدها لاستعمالها في العصائر والمثلجات، أو صنع مربّى وسلطة فواكه منها، أو
تجفيفها، أو إهداؤها للمحتاجين بدل رميها.

قهوة بالحليب (لاتيه)



المقادير



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

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

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

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

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

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

تذكر

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



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

١) شاي بالنعناع: كوب ماء، ملعقة شاي، أوراق نعناع، سكر حسب الرغبة. يُغلى الماء، ويُضاف الشاي والنعناع، ويترك ٣ دقائق، ثم يُصفى ويُقدّم ساخناً.



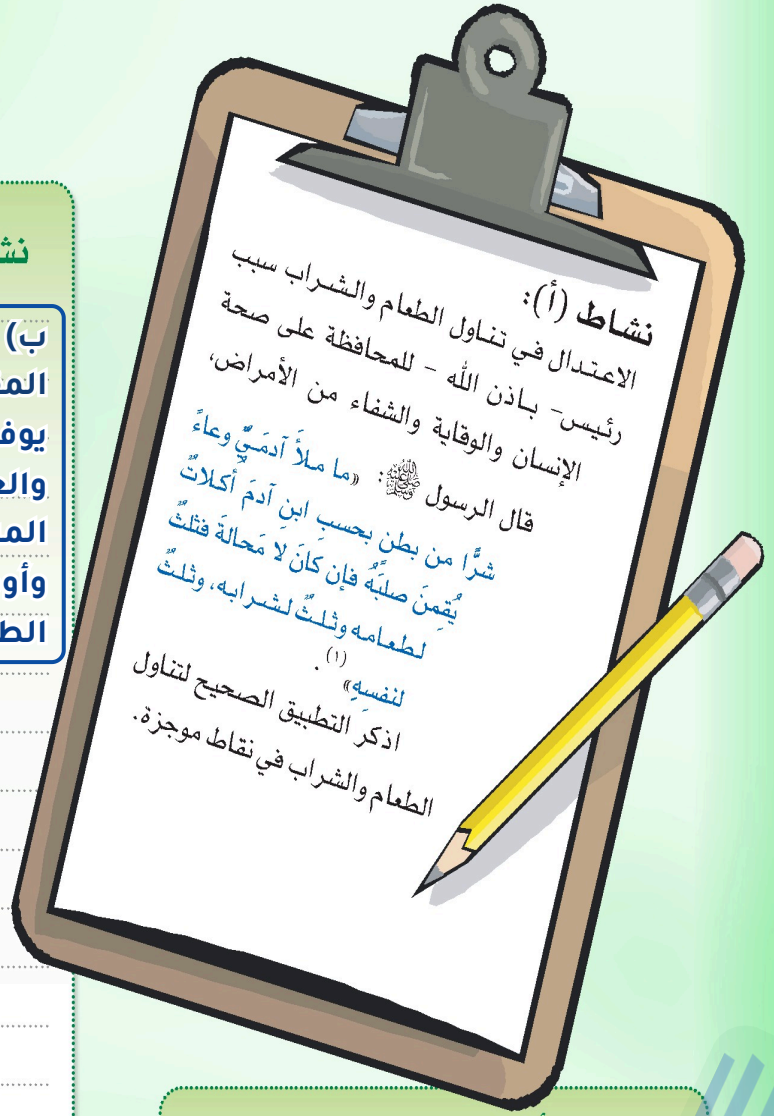
ابحث في مصادر التعلم عن نصائح لإعداد القهوة بطريقة احترافية في المنزل.

٧) من النصائح: اختيار حبوب طازجة وطحنها قبل الإعداد مباشرة، وضبط حرارة الماء دون درجة الغليان، وحفظ البن في وعاء محكم بعيداً عن الضوء والرطوبة.



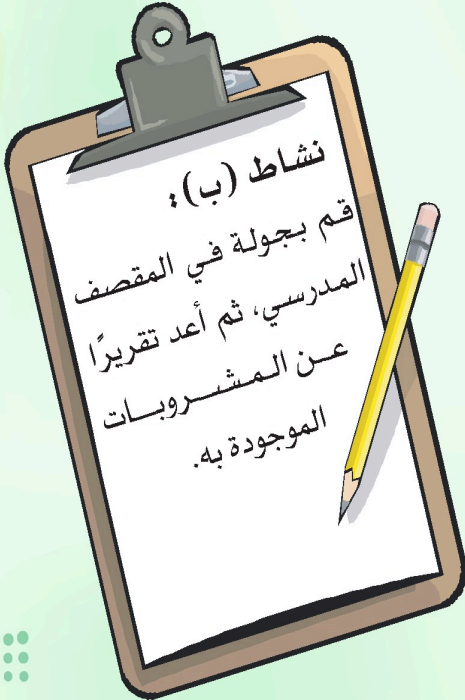
نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): قم بجولة في
المقصف المدرسي،...: تقرير:
يوفر المقصف الماء والحليب
والعصائر الطبيعية، وبعض
المشروبات المحلاة والغازية.
وأوصي بزيادة الماء والعصائر
الطبيعية وتقليل المحلاة.



نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): اذكر التطبيق الصحيح
لتناول...: ثلث للطعام وثلث
للشراب وثلث للنفس، والأكل عند
الجوع والتوقف قبل الشبع،
وتنوع الغذاء وموازنته، وتقليل
الدهون والسكريات والمشروبات
الغازية.





التمر

المفاهيم الرئيسية:

- التمر.
- فوائدها.

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

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



فوائد التمر



(١) لاحتوائه على الحديد اللازم لتكوين هيموجلوبين الدم.

٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَنَّ الرَّسُولَ ﷺ قَالَ: «مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ»^(١).

٥- يُقَوِّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى- من أمراض السرطان بسبب (٦) احتوائه على مضادات الأكسدة والألياف الغذائية.

٧- يُقَوِّي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه (٧) غني بالألياف التي تنشط حركة الأمعاء وتسهل الإخراج.

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يُهدئ ويلين الطباع؛ لأنه

(٢) يحتوي على المغنيسيوم وفيتامينات (ب) المهدئة للأعصاب.

٣- اذكر فائدة أخرى من فوائد التمر:.....
يَمُدُّ الجسم بالطاقة سريعاً؛ لغناه
بالسكريات البسيطة.....

تذكر

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



حلوى التمر بالبسكوت

تحضير

تحضير



المقادير

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



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



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكوت؟

(١) لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى...: ليساعد على ترطيب البسكوت المطحون وتماسك العجينة وسهولة تشكيلها، وبرودته تمنع ليونة الخليط والتصاقه باليد.



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

(٢) ألواح طاقة من معجون التمر باللوز والشوفان، بلا سكر مضاف، في عبوة صحية سهلة الحمل تناسب الطلاب والرياضيين.

مشروب التمر بالثلج

المقادير



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



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

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

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.

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

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

٣) ما الخيار الأفضل: العصير أم المخفوق....: المخفوق (السموثي) أفضل؛ لأنه يُعدّ من الثمرة كاملة فيحتفظ بالألياف والفيتامينات، ويمنح شبعاً أطول، بخلاف العصير المصفى.

اكتب عن أهمية التمور مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

٤) اكتب عن أهمية التمور مستدلاً بالآيات....: التمر غذاء مبارك ذو مكانة عظيمة: قال تعالى: (وَهَٰؤُلَاءِ إِلَيْكَ يَجُنَعُ النَّخْلَةُ تَسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا)، وقال ﷺ: «مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّْ وَلَا سِخْرٌ».

نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): اقترح صنفاً يمكن عمله من...: الصنف: كرات التمر بالشوفان واللوز. غذائياً: غني بالحديد والألياف والطاقة بلا سكر مضاف. اقتصادياً: مقاديره متوفرة ورخيصة وربه جيد.

.....

.....

.....

.....

.....

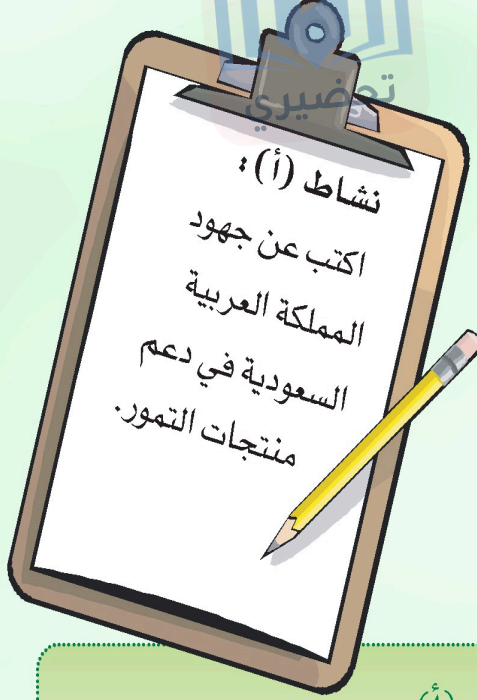
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): اكتب عن جهود المملكة...: أنشأت المملكة المركز الوطني للنخيل والتمور، وتقيم المهرجانات والمسابقات، وتدعم المزارعين والمصانع وتشجع التصدير حتى صارت الأولى عالمياً في تصدير التمور.

.....

.....

.....

.....

.....

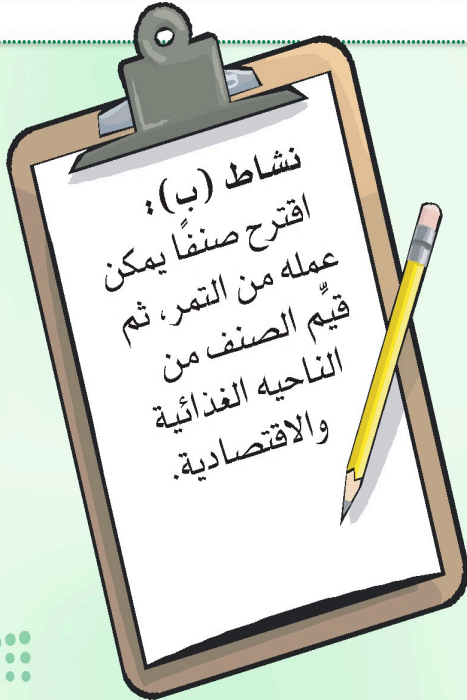
.....

.....

.....

.....

.....





التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكر السبب:

١-١) عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من...: ✓ صواب — لأنها مواد مثقنة تكسب الحساء القوام المناسب.	☐	عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.
٢-١) الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام: × خطأ — والصواب: شربها بين الوجبات؛ لأن الإكثار منها مع الطعام يخفف العصارات الهاضمة ويعيق الهضم.	☐	الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.
٣-١) غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها: × خطأ — والصواب: غسلها قبل التقطيع؛ لأنها تفقد الفيتامينات والأملاح الذائبة في الماء.	☐	غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

٢: قارن بين الحساء الجاهز والحساء المعد في المنزل من حيث:

الحساء الجاهز	الحساء المعد في المنزل	المقارنة
٢-ب) القيمة الغذائية للحساء الجاهز: أقل؛ يفقد كثيرًا من العناصر أثناء التصنيع والتخزين.	٢-أ) القيمة الغذائية للحساء المعد في...: عالية؛ مكوناته طازجة وخالية من المواد الحافظة.	القيمة الغذائية
٢-د) السعرات الحرارية في الحساء الجاهز: مرتفعة؛ لكثرة الدهون والنشويات المضافة.	٢-ج) السعرات الحرارية في الحساء المعد في...: قليلة، ويمكن التحكم فيها حسب الحاجة.	السعرات الحرارية
٢-و) نسبة الدهون في الحساء الجاهز: مرتفعة، ومعها نسبة عالية من الملح والمواد الحافظة.	٢-هـ) نسبة الدهون في الحساء المعد في المنزل: قليلة؛ إذ نختار نوع الدهن وكميته.	نسبة الدهون

ضع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (x) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة:

3- شكل (3) x



شكل (4)

3- شكل (4) ✓



شكل (2)

3- شكل (7) x

3- شكل (6) ✓

3- شكل (5) ✓



شكل (7)



شكل (6)



شكل (5)

٤: طُلب منك إعداد سلّطة مكّملة لأصناف في وليمة ما، ما السلّطة المكّملة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلّطة	دورها
دجاج مشوي	٤-أ) سلّطة خضراوات طازجة	٤-ب) تمد الجسم بالألياف والفيتامينات وتسهّل الهضم.
أرز أبيض	٤-أ) سلّطة خضراوات مع تونة أو دجاج	٤-ب) تعوّض نقص البروتين والفيتامينات في الأرز.
شرائح من السمك المقلي	٤-أ) سلّطة خضراوات بصلصة الليمون	٤-ب) تخفف الإحساس بالدسم وتساعد على هضم المقلي.

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

١-٥) الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة...
X خطأ — والصواب: أنهما غنيتان غذائياً؛
الموز بالبوتاسيوم والطاقة، والفراولة
بفيتامين (ج) ومضادات الأكسدة.

☐

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

٢-٥) التمر يُقوِّي العضلات المعوية،
ويساعد... ✓ صواب — لاحتوائه على
الألياف الغذائية التي تنشط حركة
الأمعاء وتسهل الإخراج.

☐

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد
في التخلص من الإمساك.

٣-٥) عند شراء المشروبات يجب الحرص على
شراء... ✓ صواب — لأن العصير غني
بالفيتامينات والأملاح المعدنية، أما الشراب
فنسبة العصير فيه قليلة ويغلب عليه السكر
والألوان الصناعية.

☐

عند شراء المشروبات يجب الحرص
على شراء العصير وليس الشراب.

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

١) التمر غذاء وطاقة،
والجريد والخص
للسلال والحصر
والمكانس، والليف
للجبال، والجذوع
للبناء، والنوى علف
للحيوان، وهي ظل
وزينة ومصدر دخل.





٧ وضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية:

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

(أ) الإكثار من شرب الماء، وتقديم التمر والفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والحبوب الكاملة، وتشجيعه على الحركة والرياضة.

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

(ب) تقديمه بأشكال محبة: حلوى التمر بالسكويات، أو معجون التمر بالمكسرات، أو مشروب التمر بالحليب والتلج، أو حشوه باللوز.

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

موز: ج- موز يُقَشَّر ويُجَمَّد لعمل المخفوق (السموثي) أو كيك الموز.

فراولة: ج- فراولة تُغسل وتُجَفَّف ثم تُجَمَّد، أو تُصنع منها مربى أو عصير.

مانجو: ج- مانجو يُهرس ويُجَمَّد لعمل العصير أو الآيس كريم.

تفاح: ج- تفاح يُقَطَّع ويُجَفَّف شرائح، أو يُطبخ مربى أو فطيرة تفاح.

برتقال: ج- برتقال يُعصر ويُحفظ العصير مجمداً، ويُستفاد من قشره في التكنيه.





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



شكل (٢)

اسم المشروب:

٨-٢-١ (أ) عصير الفواكه
الطبيعي (عصير
الحمضيات)

الفائدة منه:

٨-٢-٢ (ب) غنيّ بفيتامين
(ج) والأملاح المعدنية؛
يقوّي المناعة ويروي
العطش ويمدّ الجسم
بالطاقة.



شكل (١)

اسم المشروب:

٨-١-١ (أ) الشاي
الأخضر

الفائدة منه:

٨-١-٢ (ب) غنيّ بمضادات
الأكسدة، تنشط
الجسم ويساعد على
الهضم ويمدّه
بالسوائل.



شكل (٤)

اسم المشروب:

٨-٤-١ (أ) الماء

الفائدة منه:

٨-٤-٢ (ب) يروي العطش
وينظم حرارة الجسم
وينقل الغذاء إلى
الخلايا ويطرد
الفضلات.



شكل (٣)

اسم المشروب:

٨-٣-١ (أ) القهوة

الفائدة منه:

٨-٣-٢ (ب) تنشط الـذهن
وتساعد على التركيز
واليقظة وتذهب
الخمول عند تناولها
باعتدال.



الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية

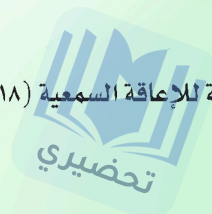


أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





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





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



Coffee pot

دلة (قهوة)



Laban

اللبن



I want more tea

أود المزيد من الشاي



Milk

الحليب



Khalas Dates

تمر خلاص



Sukkari Dates

تمر سكري





الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية	أهداف الوحدة	١١٨
	اللياقة البدنية	١١٩
	الوقاية الصحية داخل المنزل	١٢٨
	التطبيقات	١٣٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٩
الوحدة الثانية المهارات الحياتية	أهداف الوحدة	١٤٢
	الاهتمام بالمزروعات	١٤٣
	التطبيقات	١٤٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥١
الوحدة الثالثة المهارات الأسرية	أهداف الوحدة	١٥٤
	الإدارة المنزلية	١٥٥
	ترتيب الموائد	١٦٠
	مناديل المائدة	١٦٧
	التطبيقات	١٧٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٧٧
الوحدة الرابعة الأمن والسلامة	أهداف الوحدة	١٨٠
	الأمن والسلامة في المنزل	١٨١
	التطبيقات	١٨٨
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٩٢
الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية	أهداف الوحدة	١٩٤
	معرفة صلاحيات المنتجات الغذائية	١٩٥
	العادات الغذائية في المجتمع السعودي	٢٠٢
	التطبيقات	٢١١
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢١٤

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- ◀ اللياقة البدنية
- ◀ الوقاية الصحية داخل المنزل





أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم اللياقة البدنية.
- ٢ يطبق الأسس العلمية في اختيار النشاط البدني المناسب له.
- ٣ يقترح طرقاً لنشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة في المجتمع.
- ٤ يناقش أهمية الوقاية الصحية داخل المنزل.
- ٥ يقترح طرقاً لتنظيف مرافق المنزل.
- ٦ يتعاون مع أسرته في تنظيف المنزل.





اللياقة البدنية

المفاهيم الرئيسية:

- اللياقة البدنية
- النشاط البدني



إن ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية، حيث أثبتت الدراسات أن المراهقين الذين يمارسون النشاط البدني بشكل مستمر مثل: المشي وركوب الدرجات الهوائية، يتمتعون بلياقة أعلى في القلب والرئتين وعظام أقوى، ويكونون أقل عرضة للتوتر والاكتئاب. ويساعد الانتظام في ممارسة النشاط البدني على تنشيط عمل الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على نقل الأكسجين إلى أجزاء الجسم جميعها ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته، وتحسن وظائفه الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتذكر.

وتؤثر أنماط الحياة المعيشية المعاصرة على صحتنا بشكل خاص، حيث أظهرت الإحصائيات أن الخمول (عدم ممارسة النشاط البدني) يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة، والإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة وأمراض السرطان.

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : «علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل» .
برأيك لماذا اختص عمر بن الخطاب رضي الله عنه هذا النوع من الأنشطة الرياضية.

(أ) نشاط: برأيك لماذا اختص عمر بن الخطاب... لأنها تقوي البدن وتكسب مهارات الدفاع عن النفس والوطن، وتنمي الشجاعة والدقة والتركيز والاعتماد على النفس، ونفعها باقٍ مدى الحياة.

اللياقة البدنية :

هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب، مع توفر الجهد الكافي للتمتع بالأنشطة وقت الفراغ والاحتياجات غير المتوقعة.



معلومة
إثرائية

سعيًا لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية ٢٠٢١-٢٠٢٥، الذي يهدف إلى إعداد مواطنين منافس عالميًا، كما يسعى برنامج جودة الحياة إلى تعزيز الرفاهية البدنية للطلاب، من خلال زيادة تعزيز ممارسة الرياضة في المؤسسات التعليمية.

أن ممارسة الرياضة لا تكون على حساب واجبات أخرى ذات أهمية، كأداء العبادات، و الواجبات المدرسية والأسرية.

تذكر

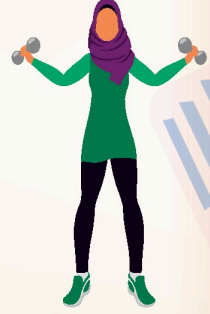
الرشاقة

القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة.



التوافق العضلي والعصبي

القدرة على تحريك أكثر من جزء في الجسم في اتجاهات مختلفة في الوقت نفسه.



المرونة

القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى.



عناصر اللياقة البدنية

القوة العضلية

قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية.

التوازن

المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة مثل المشي على قدم واحدة.



السرعة

القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن.



التحمل

القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.





تختلف اللياقة البدنية من شخص لآخر على سبيل المثال: النشاط البدني متوسط الشدة لشخص ما، يكون منخفض الشدة عند شخص آخر أكثر لياقة أو العكس.

النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

نوع النشاط البدني

الاستطالة

تساعد أنشطة الاستطالة على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها، ورفع القدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة. مثل: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا وغير ذلك من الأنشطة.



تقوية العظام

هذا النشاط يساعد على جعل العظام قوية كعظام القدمين والساقين. مثل: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرها.



تقوية العضلات

يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل. مثل: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسليق السلاالم.



النشاط الهوائي

هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم كعضلات الذراعين والساقين، مثل: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والقفز وغيرها.



مقدار النشاط البدني الذي يُوصى به حسب الفئة العمرية:

الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و١٧ عاماً:	البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٦٤ عاماً:	مقدار النشاط
تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني مدة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل، ويتراوح النشاط بين الاعتدال والشدة ومن الأنشطة المقترحة: المشي، والجري، وكرة القدم، وكرة السلة، وركوب الدراجات.	تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني المتوسط مدة ١٥٠ دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو مزاولة النشاط البدني الشديد مدة ٧٥ دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معاً.	

مدة ممارسة النشاط البدني وفقاً للهدف

من أجل الصحة	من أجل اللياقة البدنية	من أجل خفض الوزن
(٦٠-٣٠) دقيقة	(٦٠-٢٠) دقيقة	(٩٠-٦٠) دقيقة



يجب استشارة الطبيب لمعرفة النشاط البدني المناسب للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل : أمراض القلب، و أمراض الرئة، أو مرض السكري أو ضغط الدم المرتفع .

مراحل ممارسة النشاط البدني

المرحلة الأولى:

مرحلة اكتساب اللياقة البدنية: وتستمر من ٤-٦ أسابيع من النشاط البدني.

المرحلة الثانية:

مرحلة تحسن اللياقة البدنية، وتدوم هذه المرحلة من ٤-٦ أسابيع يتم خلالها زيادة مدة النشاط البدني.

المرحلة الثالثة:

مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس.

إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وآمن:

- ممارسة النشاط البدني بانتظام لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- استخدام الأدوات والمستلزمات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، وسادات الكوع والركبة، ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- وضع أنشطة تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- التدرج في رفع مستوى النشاط وزيادته مع مرور الوقت .
- تنوع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.
- ممارسة النشاط البدني في مكان نظيف وذي تهوية مناسبة.
- التوقف عن ممارسة الرياضة واستشارة الطبيب في حال الشعور بأحد الأعراض التالية مثل (ألم في الصدر والكتفين، ضيق في التنفس، دوخة وغثيان).
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني (مثل: المشي مسافة ٥ كيلومترات)، ومكافأة الذات عند تحقيق الأهداف وزيادتها تدريجياً.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن؛ لإكتساب مزيد من القوة والتحمل والتعافي الجيد بعد التمرين.
- الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية من السوائل.

تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف العمر، والوزن، والحالة البدنية، كما تختلف أيضاً باختلاف مقدار النشاط البدني المتبع وشدته.



من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات، والصواب هو أن التركيز على تناول الكثير من البروتين يحرم الجسم من الحصول على حصته من الكربوهيدرات التي تعد مصدر الطاقة لممارسة الرياضة.

معلومة
إثرائية





دون ثلاثاً من معوقات النشاط البدني.

(١) دون ثلاثاً من معوقات النشاط البدني: ضيق الوقت وكثرة المهام، وقلة الأماكن والمرافق الرياضية المناسبة، والكسل وضعف الدافعية مع كثرة الجلوس أمام الأجهزة الإلكترونية.



فوائد النشاط البدني:

من المهم الحرص على تمارين التقوية للجسم وبناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب للمحافظة على القوة عند البلوغ وتأخير وهن العظام والعضلات الناتج عن التقدم في العمر والذي يحدث عند بلوغ (٥٠) سنة.

- ١ زيادة كفاءة القلب والرئتين.
- ٢ زيادة مستوى كفاءة العضلات والمرونة.
- ٣ خفض نسبة الدهون في الجسم، والمحافظة على الوزن الصحي.
- ٤ المحافظة على صحة العظام.
- ٥ خفض مستوى الدهون في الدم.
- ٦ الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- ٧ تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الثقة في النفس.
- ٨ خفض أعراض القلق والاكتئاب.
- ٩ زيادة القدرات الإدراكية.
- ١٠ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- ١١ تحسين التركيز والتعلم.





من مستهدفات الرؤية في المملكة العربية السعودية بحلول عام ٢٠٣٠ زيادة ممارسي الرياضة بنسبة ٤٠% ومن ذلك تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الرياضة بهدف تعزيز الصحة العامة، مثل تزويد الحدائق والمنتزهات بأجهزة رياضية، وتخصيص أماكن لممارسة رياضة المشي.

دون واجبك الوطني تجاه هذه الأماكن:

(٢) رؤية ٢٠٣٠ تهيئ أماكن لممارسة... المحافظة عليها وعدم العبث بها أو إتلافها، واستخدامها بالطريقة الصحيحة، والحفاظ على نظافتها، والإبلاغ عن أي عطل أو تلف فيها.

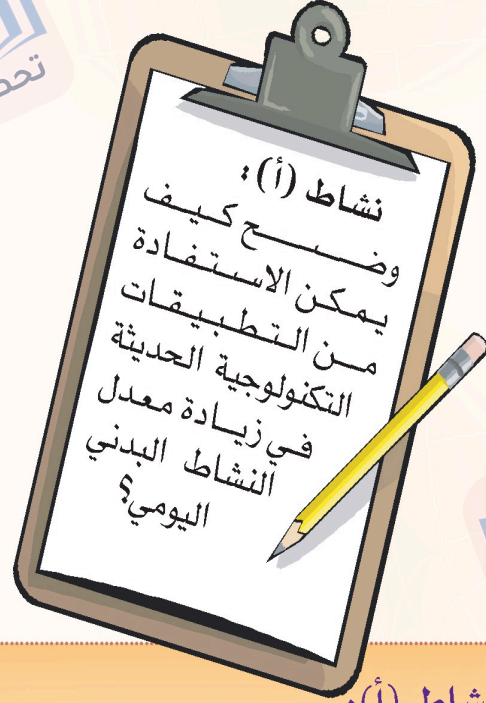


بالرجوع إلى مصادر التعلم: أبد رأيك في المقولة الآتية "عدم التعرق بعد ممارسة الرياضة يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كاف"؟

(٣) أبد رأيك: «عدم التعرق بعد ممارسة... غير صحيحة؛ فالتعرق تنظيم لحرارة الجسم ويختلف بحسب الشخص والجو والرطوبة واللياقة، وليس مقياساً لشدة الجهد؛ والأدق قياس معدل ضربات القلب.

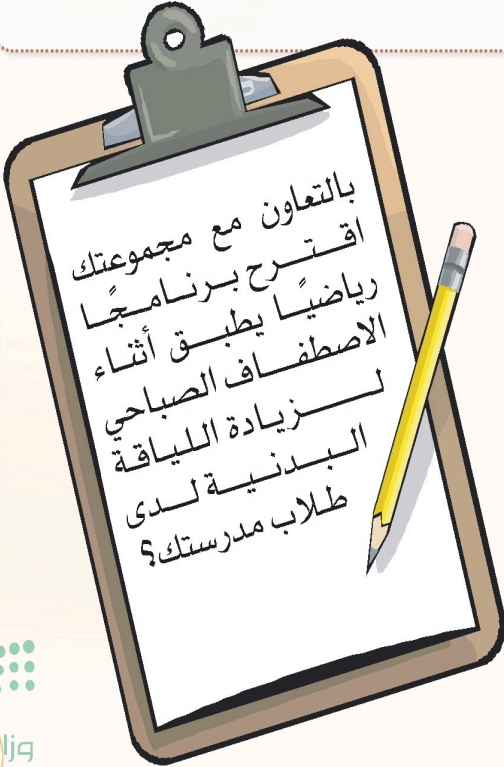
نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): بالتعاون مع مجموعتك اقترح... برنامج عشر دقائق يوميًا: دقيقتان إحماء وتدوير مفاصل، خمس دقائق تمارين (مشي سريع، قفز، ضغط، قرفصاء)، ثلاث دقائق استراحة وتهدئة، بقيادة مجموعة كل يوم.



نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): وضح كيف يمكن الاستفادة من... بتطبيقات عدّ الخطوات والساعات الذكية لقياس النبض والسعرات، وتحديد أهداف يومية مع تنبيهات للحركة، ومتابعة التقدم، وبرامج تمارين مصوّرة ومنافسات.





الوقاية الصحية داخل المنزل

المفاهيم الرئيسية:

- الوقاية الصحية
- التهوية
- النفايات



يأوي الإنسان إلى منزله ليخلد إلى الراحة بعد عناء العمل وواجبات الحياة اليومية المختلفة ويتمتع فيه بحريته الشخصية، ويتيح له المشاركة الفعالة مع الآخرين، ونظراً لأهميته في حياتنا يجب الحرص على تهويته والعناية بنظافته والمحافظة على سلامته، وحث النبي ﷺ على تنظيف البيوت وتطهيرها؛ قال ﷺ: «طَهَّرُوا أَفْنِيَّتَكُمْ»^(١).

أن نفسية الإنسان تتأثر بنظافة المنزل و ترتيبه، فالمنزل النظيف يشعر ساكنوه بالراحة والاسترخاء.



فكر في أي الظروف يحتاج المنزل إلى التنظيف والتعقيم معاً؟

(١) فُكِّرْ في أي الظروف يحتاج المنزل إلى...: عند خطر انتشار الجراثيم والعدوى: وجود مريض بمرض معدٍ أو انتشار وباء، وبعد تجهيز اللحوم النيئة، ودورات المياه والنفايات، والأسطح كثيرة اللمس.



التنظيف

هو إزالة الجراثيم، والأوساخ الموجودة على الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي، ولكن التقليل من احتمالية انتشارها ونقلها للآخرين.

التعقيم

هي العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى وتتم بعد عملية التنظيف.



الوقاية الصحية داخل المنزل



الوقاية داخل غرف المنزل

الوقاية داخل المطبخ

الوقاية داخل دورات المياه





لو كان المنزل الذي نسكنه متسخًا، فما الأمراض التي قد نصاب بها؟

(أ) أمراض الجهاز التنفسي والحساسية والربو، والأمراض الجلدية والجرب، والنزلات المعوية والتسمم الغذائي، وأمراض تنقلها الحشرات والقوارض.

أولاً: الوقاية الصحية داخل غرف المنزل

التخلص اليومي من
النفايات

تهوية الغرفة بفتح
النوافذ لدخول الهواء
وأشعة الشمس

تنظيف الأرضية
والأسطح

غسل مفرش السرير
وغطائه أسبوعياً أو
تغييره.

تعطير الغرفة





لاحظت والدته فهد أن ابنها ليس على مايرام، فأخذته إلى الطبيب ووصف له الدواء وأمره بالراحة والبعد عن الملوثات والأتربة، وفي طريق العودة إلى المنزل قال فهد لوالدته لقد أهملت تنظيف غرفتي هذا الأسبوع ولم أفتح النافذة لتجديد الهواء، ولم أنظف الأسطح فتراكم الغبار، ولم أضع الملابس المتسخة في مكانها، وقد مارست حصتي اليومية من النشاط البدني في غرفتي بالرغم من عدم مناسبتها صحياً لذلك، فالتفتت إليه والدته قائلة: يسعدني أنك أدركت أهمية النظافة ودورك في المحافظة على صحتك، شفاك الله يا بني وبارك الله.

من القصة السابقة حدد التصرفات الجيدة والتصرفات الخاطئة:

التصرفات الخاطئة

٢-ب) إهمال تنظيف
الغرفة، وعدم فتح النافذة
لتجديد الهواء، وعدم
تنظيف الأسطح فتراكم
الغبار، وترك الملابس
المتسخة في غير مكانها،
وممارسة النشاط البدني
في غرفة غير مناسبة صحياً.

التصرفات الجيدة

٢-أ) من القصة السابقة حدد
التصرفات الجيدة: الذهاب
إلى الطبيب والالتزام
بتعليماته من الراحة والبعد
عن الملوثات والأتربة،
وممارسة حصة النشاط
البدني اليومية، وإدراكه
أهمية النظافة ودوره في
المحافظة على صحته.

ضرورة تربية الأبناء على تحمل المسؤولية وتأدية المهام الموكلة لهم، فمهارة تحمل المسؤولية من المهارات اللازمة للحياة والعمل في هذا العصر.



ثانياً: الوقاية الصحية داخل المطبخ

- ١ تجديد الهواء مع وجود سلك ذي فتحات دقيقة على النافذة للسماح بخروج الأبخرة، ومنع دخول الحشرات والقوارض إلى المطبخ.
- ٢ غسل اليدين بشكل صحيح قبل إعداد الطعام وتناوله.
- ٣ تخزين الأطعمة وحفظها بشكل صحيح، للمحافظة على جودة المواد الغذائية ولمنع التلوث وانتقال الأمراض عبر الأغذية.
- ٤ صيانة الأجهزة المنزلية بصفة دورية.
- ٥ تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر؛ للقضاء على الجراثيم والبكتيريا ومنع تصاعد الروائح الكريهة.
- ٦ الحرص على تنظيف الأواني وغسلها بعد الاستخدام، وعدم تركها تتراكم، وهي متسخة.
- ٧ إفراغ سلة المهملات بصورة يومية، ولا تترك داخل المنزل ليلاً، مع الحرص على تنظيف سلة المهملات بمنظفات مطهرة حتى لا تتراكم البكتيريا.
- ٨ مسح وتنظيف موقد الغاز والفرن والثلاجة، وخزائن المطبخ بشكل مستمر.
- ٩ مسح الأرضية والأسطح وتنظيف شفاط المطبخ.
- ١٠ حفظ الأطعمة من التعرض لمنطقة الخطر باتباع الآتي:
 - أ- إعادة تسخين الطعام لدرجة حرارة لا تقل عن ٧٤ درجة مئوية.
 - ب- تخزين الطعام في الثلاجة في درجة حرارة ٤ مئوية أو أقل.



منطقة الخطر في سلامة الغذاء هي: درجة الحرارة التي تتكاثر فيها الجراثيم بسرعة فائقة أعلى من ٥ درجات مئوية و أقل من ٦٠ درجة مئوية.



إرشادات بعد التسوق:

- ١- الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل؛ كي لا تفسد.
- ٢- تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية؛ كي لا تمنع مرور الهواء داخلها.
- ٣- غسل الخضروات والفواكة وتجفيفها قبل تخزينها.



صنف محتويات المطبخ في الجدول الآتي حسب نوع التنظيف الذي يحتاجه:

شفاط المطبخ - أرضية المطبخ - الموقد والفرن - جدران المطبخ - الثلاجة - مغسلة المطبخ - أسطح المطبخ - نافذة المطبخ - الأجهزة الكهربائية - خزائن المطبخ.

تنظيف شهري

تنظيف أسبوعي

تنظيف يومي

٣-ج) شفاط
المطبخ - جدران
المطبخ - خزائن
المطبخ.

٣-ب) الثلاجة -
الأجهزة الكهربائية
- نافذة المطبخ.

٣-أ) أرضية
المطبخ - مغسلة
المطبخ - أسطح
المطبخ - الموقد
والفرن.

ثالثاً: الوقاية الصحية داخل دورات المياه



١ غسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ والكلور والصابون حتى تصبح الأرضية لامعة ونظيفة.

٢ تنظيف صنبور الماء والحوض والبانيو بالماء والصابون، وإزالة بقع الصدأ والتكلس تفرك بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بالخل.

٣ تنظيف المرحاض يومياً بمزيج من الكلور والصابون، ويفرك جيداً بفرشاة خاصة بالمرحاض.

٤ تنظيف بالوعة الحمام جيداً حتى لا تتراكم فيها الأوساخ أو الشعر أو تتجمع فيها الحشرات.

٥ تنظيف محتويات الحمام مثل: حامل الصابون، وأدوات تنظيف الأسنان، أو أدوات الحلاقة، بإزالة الأدوات من داخل الحامل، أو الخزانة ثم تنظيفها جيداً وتجفيفها ثم غسل الأدوات جميعها، ثم تجفف بمنشفة جافة، و تعاد الأدوات إلى مكانها.

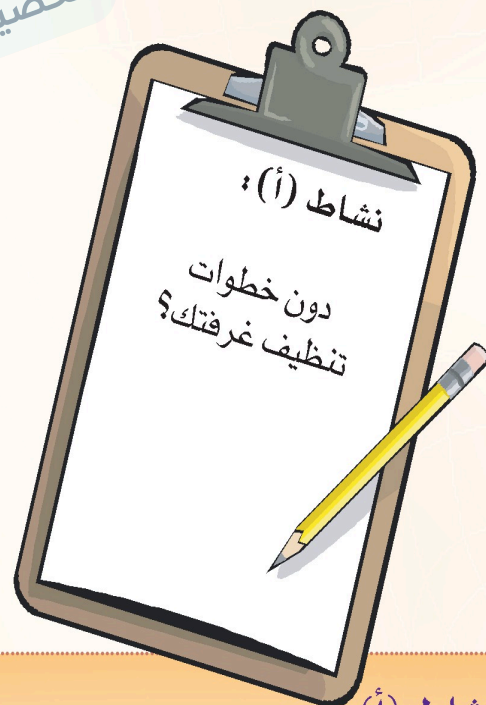
عند استخدام القفازات ذات الاستخدام المتكرر فإنه يلزم استخدامها لغرض واحد ومحدد، مع الحرص على غسل اليدين بعد إزالة القفازات.





نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): دون طرق الوقاية الصحية داخل...: غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار، وتعقيم الأسطح والمقابض بالمطهرات، وتهوية المنزل يوميًا، وتغطية الفم والأنف عند العطاس، وتجنب الزيارات والتجمعات، والتخلص من المهملات أولًا بأول، والالتزام بتعليمات الجهات الصحية.



نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): دون خطوات تنظيف غرفتك؟: ١- فتح النافذة لتجديد الهواء. ٢- ترتيب السرير وإعادة الأغراض إلى أماكنها. ٣- وضع الملابس المتسخة في سلة الغسيل. ٤- نفض الغبار ومسح الأسطح والزجاج. ٥- كنس الأرضية ومسحها. ٦- إفراغ سلة المهملات ثم غسل اليدين.





التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة:

١- من عناصر اللياقة البدنية التوازن. (١-١) ✓ صواب ()

٢- تنوع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع. (٢-١) ✓ صواب ()

٣- من أهمية التغذية الصحية أثناء ممارسة الرياضة المساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين. ()

٤- من أمثلة النشاط الهوائي رفع الأوزان وتسليق السلالم. (٤-١) ✗ خطأ — والصواب أنهما من أنشطة تقوية العضلات. ()

(٣-١) ✓ صواب

٢: اشطب الحروف الآتية للحصول على عنصر من عناصر اللياقة البدنية:

ت	ع	ق	ي	م	ا
ل	ن	ش	ا	ط	س
ا	ل	ص	ح	ة	ر
ع	ت	ه	و	ي	ة
و	ق	ا	ي	ة	ة

١- وقاية

٢- الصحة

٣- نشاط

٤- تعقيم

٥- تهوية

(٢) البسيرة..... من عناصر اللياقة البدنية



٣ أمامك مجموعة من الأنشطة الرياضية حدد النشاط الذي تفضل مع التعليل.



٣) أمامك مجموعة من الأنشطة الرياضية حدد...: أفضل تمارين الاستطالة (التمدد)؛ لأنها تحسن مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها، ويمكن أداؤها في المنزل بسهولة وأمان دون أدوات.

٤) اقترح الإجراءات التي تساعد على تسهيل عمليات التنظيف والتعقيم في المنزل.

٤) اقترح الإجراءات التي تساعد على تسهيل...: تخصيص أدوات ومنظفات مناسبة لكل مكان وحفظها قريبة، وتقليل المقتنيات غير الضرورية، ووضع جدول دوري يوزع مهام التنظيف على أفراد الأسرة، والتنظيف أولاً بأول بعد كل استخدام، والاستعانة بالأجهزة الكهربائية كالمكنسة.

٥: تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى التعقيم من الخارج بصورة دورية لكثرة ملامستها، حدد طريقة التعقيم المناسبة لها:



١- تمسح بالماء والصابون.

٢- تمسح بقطعة قماش جافة.

٣- تمسح بالمناديل الكحولية.

هـ) تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى التعقيم...:
(٣) تمسح بالمناديل الكحولية.

٦: املأ الجدول الآتي بما يناسبه:

دورات المياه		المطبخ		غرف المنزل	
أفضل طريقة	أكثر أجزائها	أفضل طريقة	أكثر محتوياته	أفضل طريقة	الغرفة الأكثر
للمحافظة على	استعداداً لتكاثر	للمحافظة على	استعداداً لتكاثر	للمحافظة على	استعداداً لتكاثر
نظافته.	الجراثيم.	نظافته.	الجراثيم.	نظافتها.	الجراثيم.
١-٥) غسل الأرضية بالماء الدافئ والكلور، والصابون، وتنظيف المراض يومياً بفرشاة خاصة به.	١-هـ) المراض والبالوعة	١-د) غسل الأواني وتنظيف المغسلة والأسطح بعد كل استخدام، وإفراغ سلة المهملات يومياً.	١-ج) مغسلة المطبخ وسلة المهملات	١-ب) تنظيف الأرضية والأسطح، وتهوية الغرفة بفتح النوافذ، وغسل مفرش السرير أسبوعياً، والتخلص اليومي من النفايات.	١-أ) غرفة النوم

تحصيري الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



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



أدون عبارات إيجابية

١) أدون عبارات إيجابية: ١- صحتي أمانة أحافظ عليها بنظافتي
وإغذائي ونشاطي البدني. ٢- أمارس النشاط البدني يوميًا فيزداد
نشاطي وثقتي بنفسي. ٣- النظافة سلوك يومي يحميني ويحمي
أسرتي. ٤- أتحمل مسؤولية ترتيب غرفتي وتنظيم وقتي. ٥- الوقاية
خير من العلاج، وألتزم بإرشادات الجهات الصحية.





الوأة الثانية



المهارات الحفافة

◀ الأهتام بالمزروعات.





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبين أهمية المزروعات.
- ٢ يستنتج طرقاً للعناية والاهتمام بالمزروعات.
- ٣ يساهم في رفع الوعي البيئي من خلال زيادة الغطاء النباتي.
- ٤ يقترح حلولاً لمعالجة الممارسات الخاطئة في التعامل مع المزروعات.
- ٥ يثمن جهود الدولة في العناية بالبيئة والمزروعات.





الاهتمام بالمزروعات

المفاهيم الرئيسة:

- العناية بالمزروعات
- التشجير

اهتم الإنسان منذ القدم بالمسطحات الخضراء؛ لما لها من دور في جمال البيئة واستمرار الحياة على الأرض، كما تعلم الزراعة، واهتم بالمزروعات للحصول على غذائه، قال الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(١) وانطلاقاً من أهمية المحافظة على الغطاء النباتي، أولت المملكة العربية السعودية البيئة والغطاء النباتي عناية كبيرة، وعملت على مكافحة التصحر وزيادة المساحات الخضراء.

تبرز أهمية المزروعات في العديد من النقاط ومن أبرزها:

شكلها الجميل:

فالنباتات تعطي المكان مظهراً جميلاً، يوحى بالاستقرار والراحة النفسية التي نعتريها عند النظر إلى الأشجار والمزروعات.

تمدناً بالأكسجين:

تساعد النباتات والأشجار على إنتاج الأكسجين بشكل كبير، فالمزروعات هي المصدر الأساسي للأكسجين المتجدد، ولا يمكن التهاون في قلعها أو عدم زراعتها من وقت لآخر.



(١) سورة النحل الآية رقم (١٠-١١).



انظر الى جهود وزارة البيئة والمياه والزراعة في (الزراعة العضوية):

كيف أعتني بالمزروعات؟



تعريض المزروعات لأشعة الشمس:

يحتاج النبات إلى التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر حيث يعتمد عليها في عملية البناء الضوئي؛ لإنتاج مادة الكلورفيل الخضراء والمسؤولة عن تسهيل نمو النبات من جهة وإنتاج غاز الأكسجين من جهة أخرى.



تقليم الأطراف بشكل دائم:

فالأطراف التي تكون قد ذبلت واصفرت لابد من التخلص منها، من أجل إتاحة الفرصة لنمو أطراف جديدة خضراء، وقادرة على إتمام عملية النمو.



سقي المزروعات:

تحتاج المزروعات إلى الماء؛ لتنمو، لكن احتياجها يختلف من نوع إلى آخر فبعضها يحتاج إلى السقاية يومياً، وبعضها الآخر يسقى في أوقات محددة. لذلك يجب العناية بها، وسقيها بالكمية المناسبة؛ لأن إهمالها أو الإفراط في سقيها قد يؤدي إلى موتها.



تسميد التربة:

هناك نوعان من السماد: الأسمدة الطبيعية وتتكون من بقايا الأطعمة وغيرها، وهي الأكثر فائدة للتربة، وتساعد بشكل كامل في إغناء التربة بالعناصر التي تحتاجها، وهناك السماد الكيميائي واستخدامه بكثرة له أضرار.



تحضيري

بالتعاون مع مجموعتك اقترح طرقاً أخرى للعناية بالمزروعات:

(أ) إزالة الأعشاب الضارة، ومكافحة الآفات، وتنظيف الأوراق من الغبار، وتغيير التربة ونقل النبات إلى إناء أكبر عند الحاجة، وحمايته من البرد الشديد.

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من مسلم يغرس غرساً أو يزرع زرعاً فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة»^(١).

كتب محمد موضوعاً عن أهمية الشجرة بمناسبة أسبوع الشجرة.

تعدُّ الأشجار جزءاً مهماً من البيئة التي يجب المحافظة عليها؛ فهي تسهم في تعزيز الاتزان البيئي من خلال تنقية الهواء، وتلطيف الجو، وتقليل التلوث، والحد من انجراف التربة، كما تُعدُّ موئلاً لكثير من الكائنات الحية، ومصدراً للظل والجمال.

و تعد نباتات الزينة من أجمل عناصر التصميم الداخلي، فعند شراء نباتات للمنزل لابد من معرفة الظروف البيئية في المكان التي ستوضع بها النباتات داخل الحجرات المناسبة وتقع في المدى المطلوب، ويمكن لأنواع من النباتات أن يدخل إلى المنزل وبعضها خارجي يوضع خارج المنزل، وبعض النباتات تحتاج لعناية دائمة وتعريضها لأشعة الشمس والتسميد، وبعض النباتات لا تحتاج لعناية كبيرة مثل النباتات الخارجية.

(١) أخرجه البخاري برقم (٢٣٢٠).



تحضيري



بعد قراءتك لمشاركة محمد في أسبوع الشجرة أجب عن الأسئلة الآتية:
أ- ما فوائد التشجير؟



أ- ما فوائد التشجير؟ تعزيز الأتزان البيئي بتنقية الهواء، وتلطيف الجو، وتقليل التلوث، والحد من انجراف التربة، وكونها موئلاً لكثير من الكائنات الحية، ومصدرًا للظل والجمال.

ب- قارن بين نباتات الزينة الداخلية والخارجية في الجدول الآتي:

النباتات الخارجية	النباتات الداخلية
(ب) توضع خارج المنزل في الحدائق والساحات.	(ب) توضع داخل المنزل في الحجرات.
(ب) لا تحتاج إلى عناية كبيرة.	(ب) تحتاج إلى عناية دائمة وتعريضها لأشعة الشمس والتسميد.
(ب) تتحمل تقلبات الجو وأشعة الشمس المباشرة.	(ب) يُراعى عند شرائها ملائمة الظروف البيئية للحجرة.
(ب) النخيل، والورد، والأشجار المثمرة.	(ب) زنبقة السلام، وسنجد نيو، والبامبو، والزاميا، وأولفيرا.

أمثلة لنباتات زينة منزلية:



أولفيرا



زنبقة السلام



سنجد نيو



زاميا



بامبو



دون أسماء نباتات منزلية أخرى:

(٣) البوتس، والدراسينا، والفيكس، والكروتون، والصبار، والسرخس، ونبات العنكبوت.



مبادرة السعودية الخضراء:

إن المملكة والعالم يواجه الكثير من التحديات البيئية، مثل التصحر، الأمر الذي يشكل تهديداً اقتصادياً للمنطقة، فقد قامت المملكة بمبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي، وتقليل انبعاثات الكربون، ومكافحة التلوث وتدهور الأراضي، والحفاظ على الحياة البحرية. وستتضمن عدة مبادرات منها زراعة ١٠ مليار شجرة.



أبد رأيي في الممارسات التي توثقها الصور الآتية:



(٤) ممارسة خاطئة: إشعال النار يحرق الأشجار ويقضي على الغطاء النباتي ويلوث الهواء.



(٤) ممارسة خاطئة: الإفراط في رش المبيدات الكيماوية يضر النبات والتربة وصحة الإنسان.



(٤) ممارسة خاطئة: قطع الأشجار بلا حاجة يقلل الغطاء النباتي ويزيد التصحر وانجراف التربة.



(٤) ممارسة خاطئة: العبث بالشجرة وتقشير لحائها وكسر أغصانها يتلفها، والواجب المحافظة عليها.



أن تتأكد من أن المزروعات المنزلية لديك لا تحتوي على مواد كيماوية في أوراقها التي يمكن أن تسمم الأطفال أو الحيوانات المنزلية الصغيرة.



نشاط (ب):

[illegible]

نشاط (أ):

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid light blue top line, a dashed dark blue middle line, and a solid light blue bottom line. The right edge of the paper has a vertical red margin line. There are no markings or text on the page.





التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة :

١- التصحر مشكلة محلية تواجهها المملكة العربية السعودية. (١) خطأ — والصواب: مشكلة عالمية. ()

٢- للمساهمة في زيادة الغطاء النباتي نزرع الأشجار ونستثمر في الأراضي الزراعية. (٢) صواب ()

٣- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت. (٣) صواب ()

٤- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي. (٤) خطأ — والصواب: السماد الطبيعي أفضل. ()

٥- يعد النبات صديق للبيئة فمن خلال عملية التمثيل الضوئي ينتج الأكسجين. (٥) صواب ()

٢: اجمع أسماء بعض النباتات التي توصف لعلاج بعض الأمراض البسيطة :

اسم النبتة	نوع المرض الذي تعالجه
(٢) النعناع	(٢) عسر الهضم وانتفاخ البطن
(٢) الزنجبيل	(٢) الغثيان ونزلات البرد
(٢) البابونج	(٢) الأرق والتوتر
(٢) اليانسون	(٢) السعال والمغص



٣: ضع حلولاً لمنع الممارسات الخاطئة التي تنتشر في المجتمع منها:

١- الرعي الجائر وحرمان الأرض من حشائشها.

١) ضع حلولاً لمنع الممارسات الخاطئة: ١-...: تنظيم الرعي وتحديد مواسمه ومناطقه، وإنشاء المحميات الطبيعية، وتوفير الأعلاف البديلة، وسن الأنظمة ومعاقبة المخالفين.

٢- إزالة الغابات والاحتطاب الجائر.

٢) ضع حلولاً لمنع الممارسات الخاطئة: ٢-...: منع الاحتطاب الجائر بالأنظمة والغرامات، ومراقبة الغابات وحمايتها، وإعادة التشجير، وتوفير بدائل للوقود.

٣- استخدام الحطب والفحم النباتي المحلي في التدفئة والطبخ.

٣) ضع حلولاً لمنع الممارسات الخاطئة: ٣-...: استعمال البدائل كالغاز والكهرباء والطاقة الشمسية، ومنع بيع الحطب المحلي واستيراد بدائله، ونشر التوعية بأضراره.

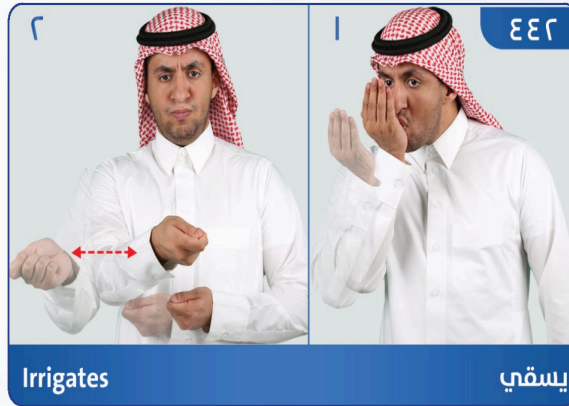




الوحدة الثانية المهارات الحياتية



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





تحضير



(أ) أدون عبارات إيجابية: أنا قادر - بإذن الله - على تحقيق أهدافي،

أثَقْ بِنَفْسِي وَأَحْتَرَمْ غَيْرِي، وَكُلْ يَوْمَ أَتَعَلَّمُ شَيْئًا جَدِيدًا، وَخَطِّئْ

فرصة لأتحسن، وأنا نافع لأسرتي ومجتمعي.



الوحدة الثالثة



المهارات الأسرية

- ◀ الإدارة المنزلية.
- ◀ ترتيب الموائد.
- ◀ طيّات المناديل.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يعرف مفهوم الإدارة المنزلية.
- ٢ يميز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.
- ٤ يناقش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ يبتكر بعض المجماليات للمائدة.
- ٦ يستنتج آداب تناول الطعام.
- ٧ ينفذ طيات مختلفة للمناديل.





الإدارة المنزلية



تحضير

- المفاهيم الرئيسية:
- الإدارة المنزلية.
- مدير المنزل الناجح.
- مصادر الدخل.

الأسرة:

تعدُّ الأسرة المصدر الأول لبناء القيم الدينية والثقافية والاجتماعية، وترسيخ الهوية الفردية والانتماء الوطني لدى أفرادها، كما تسهم إدارة الأسرة في تعزيز علاقات المودة والرحمة بين أفرادها، والمشاركة في تلبية احتياجاتهم العاطفية والشخصية، مما يساعد على بناء بيئة أسرية صحية تشجع على التعامل الحسن والإيجابي، وتعزز التفاعل المجتمعي.

عناية المملكة العربية السعودية بالأسرة:



تبذل المملكة العربية السعودية اهتماماً كبيراً بالأسرة، وتراها نواة المجتمع وأساس التنمية، وتؤكد على تعزيز تماسك الأسرة والحفاظ على هويتها، وتحسين مستوى حياتها من جميع الجوانب، وأنشأت المملكة العربية السعودية مجلس شؤون الأسرة؛ ليضطلع بدور بارز في تعزيز دور الأسرة في عملية التنمية، وفي تكوين البناء المجتمعي السليم.



من خلال مسح رمز الاستجابة الآتي، لخص في ثلاثة أسطر أبرز ما ورد عن التحديات المرتبطة بالثقافة الأسرية في دليل (الحياة مهارة).

ا) لخص في ثلاثة أسطر أبرز ما ورد عن..... ضعف الوعي بمهارات الثقافة الأسرية، وأثر الانفتاح الثقافي ووسائل التواصل في القيم والهوية، وضعف الحوار بين أفراد الأسرة لانشغالهم بالأجهزة وضغوط العمل.

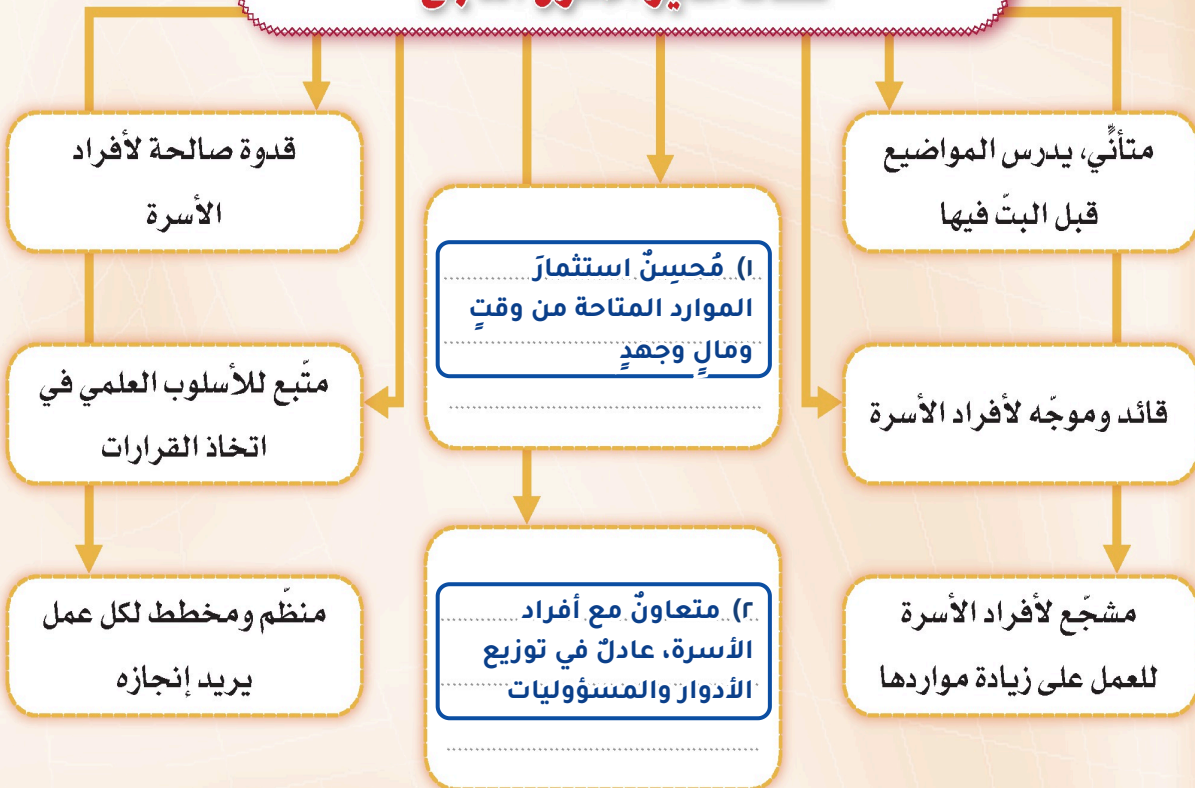


الإدارة المنزلية:

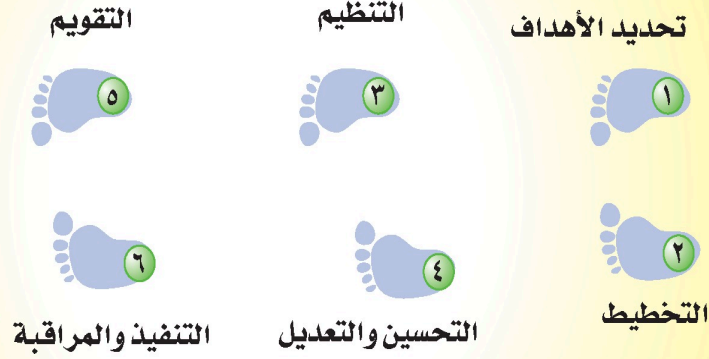
تُعنى إدارة شؤون الأسرة بالدور التفاعلي الإيجابي بين أفراد الأسرة، وباستخدام الإمكانيات المتاحة لتصريف شؤونها، ويسهم تنظيم عمليات إدارة الأسرة في وضوح الأهداف، والسعي نحو تحقيق مصالح أفراد الأسرة.

ويمكن تحقيق الاستثمار الأمثل لموارد الأسرة المادية والبشرية من خلال تحديد الأدوار، وتكاملها لإدارة المنزل، ويسهم ذلك في إشباع الحاجات الإنسانية للفرد وترسيخ القيم الأسرية، وتعزيز تفاعلها المجتمعي، والارتقاء بمستوى المعيشة.

صفات مدير المنزل الناجح



خطوات إدارة المنزل:



إن تقويمك لأي عمل أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.



من مسؤوليات الأسرة تعزيز الاقتصاد الأسري، من خلال توزيع الدخل بناءً على المساهمة الفردية لأفراد الأسرة. وضح ذلك في ضوء رؤية المملكة ٢٠٣٠.

(٢) تعزيز الاقتصاد الأسري بتوزيع الدخل...: يسهم كل فرد بعمله ومهاراته في زيادة دخل الأسرة وتنويع مصادره، ويوزع الدخل وفق المساهمة والحاجة؛ فيرتفع الادخار الأسري وتستقل الأسرة اقتصاديًا وفق رؤية ٢٠٣٠.

الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل

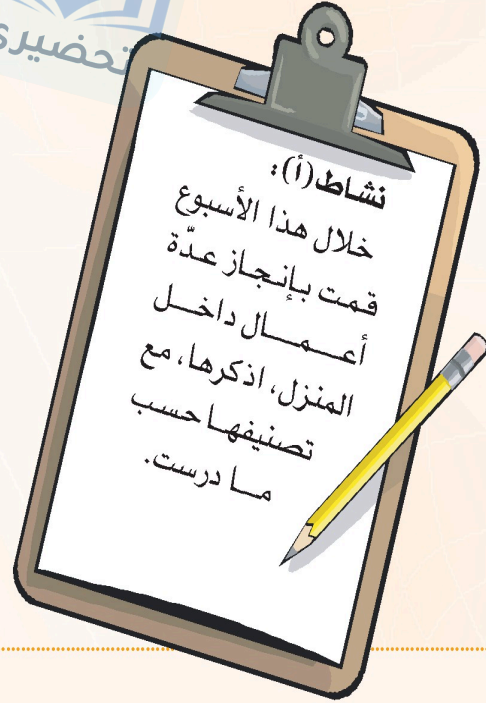


كيف تكيف نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

(٣) نشاط (٣): كيف تكيف نفسك مع قدرات... أميّز بين حاجاتي وكُمالياتي، وأقتصر على الضروري، وأرشد الإنفاق، وأدّخر جزءاً من مصروفي، وأحافظ على أدواتي، ولا أكلف والدي فوق طاقتهما.

نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): حدّد عملاً ستؤدّيه في...: العمل: ترتيب غرفتي. حدّدت الهدف (غرفة نظيفة مرتّبة)، ثم خطّطت لوقته وأدواته، ونظّمت خطواته، وحسّنت الخطة وعدّلتها، وقوّمتها، ثم نفّذتها مع المراقبة.



نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): خلال هذا الأسبوع قمت بإنجاز...: أعمال أساسية: ترتيب سريري وغرفتي. أعمال أسهم فيها: غسل الأطباق وترتيب المائدة. أعمال أفعلها: العناية بالنباتات. من هواياتي: الأشغال اليدوية. لرفع الدخل: بيع مشغولاتي اليدوية.





ترتيب الموائد

المفاهيم الرئيسية:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

والدة (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.

ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك؟

(أ) ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد...: المفروش، والصحون بأحجامها، وأدوات الطعام من ملاعق وشوك وسكاكين، وأكواب الماء، والمناديل، ومجملات المائدة كالزهور.

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفروش :



شكل (١)

قد تُغطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل،... وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفروش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات الطاولة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.

ثانياً : الصحن :

أ) صحن الغُرف الرئيسة :



شكل (٢)

هي الصحن التي تحوي الأصناف الرئيسة وتُوضع في منتصف المائدة، شكل (٢).

كما تُوضع أدوات الغُرف اللازمة بجوار كل صحن، فإذا كانت الملعقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقظاً وُضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحن الغُرف الأخرى فتوزع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متزناً دون ازدحام في أي مكان منها.

ب) صحن تناول الطعام :



شكل (٣)

◆ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
◆ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحن أمام كل فرد مهما كانت الأصناف، شكل (٣).

◆ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.

ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

◆ تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).
◆ يُفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كل شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

رابعاً : الفُضَيَّات :



شكل (٥)

◆ تُطلق كلمة الفُضَيَّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قال: سمعتُ النبي صلى الله عليه وآله يقول: «لا تَلْبَسُوا الحريرَ ولا

الدِّبَاجَ، ولا تشربوا في أنية الذهب والفضة، ولا تأكلوا في صحافِها، فإنَّها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة»^(١).

◆ تُرتَّب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.

◆ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة ، شكل (٥).

أما عند عدم استخدام السكين فتُوضع الشوكة مكانها يمين الطبق، شكل (٧).



شكل (٧)

عند استخدام السكين تُوضع الشوكة يسار الطبق، شكل (٦).



شكل (٦)



يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً وجمالاً، ومنها:



شكل (٨)

١ أدوات المائدة المنسّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملونة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملونة.

٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.

٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.

٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذابة، شكل (٨).

الفاكهة من نعم الله المفيدة صحياً، وتتميّز بجمالها الطبيعي وتعدّ ألوانها، ووضعها على المائدة بتنسيق جذاب يزيدها جمالاً.



ما المجماليات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟

١) الشموع وحاملاتها، وأطباق الفاكهة والحلوى، وبطاقات أسماء الضيوف، وحلقات المناديل، والتحف والنباتات الصغيرة.



حدّد الأخطاء التي وقعت فيها ربة المنزل أثناء ترتيبها لمائدة الطعام.



نشاط (١): حدّد الأخطاء التي وقعت فيها... وضع الكوب فوق الصحن وضوابه يمين الجالس أعلى حافة السكين، وجفّع الشوكة والسكين والمعلقة في جهة واحدة وضوابه الشوكة يسار الصحن والسكين والمعلقة يمينه، وعدم استواء أطراف الفصيات على خط مستقيم، ووضع صحن الغُرف الرئيس على طرف المائدة لا في منتصفها.

A buffet table with various dishes including seafood, meats, and vegetables, decorated with a large carved vegetable sculpture.

A large round table covered with a white tablecloth, set for a formal dinner. The table is laden with numerous plates of food, including various salads, bread rolls, and meat dishes. Each place setting includes a white plate, silverware, and a glass. The atmosphere is elegant and sophisticated.

A metal tray containing a variety of fresh fruits and vegetables. The items are arranged in several compartments: green beans, cherry tomatoes, black olives, a hard-boiled egg, a red bell pepper, a slice of cheese, a slice of ham, a slice of Swiss cheese, a slice of apple, a slice of orange, and a slice of strawberry.



آداب تناول الطعام

هل تعلم يا بني أن هناك آداباً عامة لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب:

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظ دليلاً على ذلك؟
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة.
- ٣ عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس حول المائدة.
- ٤ عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رحمته الله: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إني لأأكل متكئاً»^(١).
- ٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.

(١) نعم: قال النبي صلى الله عليه وسلم لعمر بن أبي سلمة: «يا غلام، سمّ الله، وكُنْ بيمينك، وكُنْ مما يليك». متفق عليه.



٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوكة وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.

٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.

١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يغرف الفرد قدر حاجته من الطعام.

هل لديك يا بني آداب أخرى للطعام؟

١١ (١١) عدم عيب الطعام أو ذمّه؛ فإن اشتهاه أكله، وإلا تركه.

١٢ (١٢) هل لديك يا بني آداب أخرى للطعام؟... غسل اليدين قبل الطعام وبعده، وحمد الله تعالى عند الفراغ منه.

ما أجمل حرصك على الاجتماع بأسرتك في الوجبات اليومية.

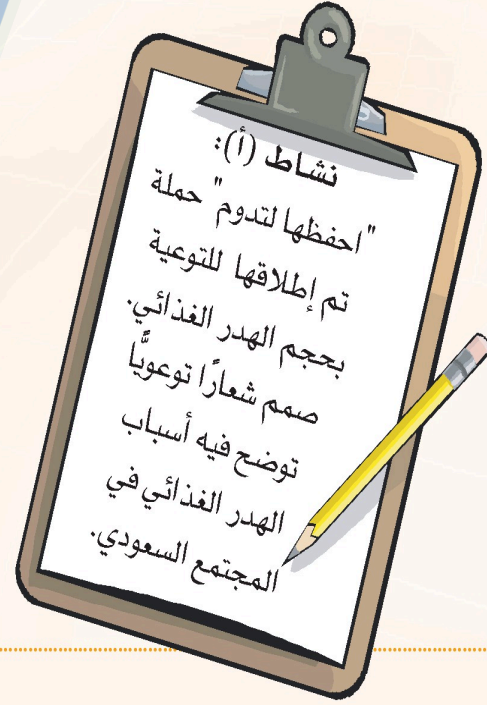
بني: اقترح طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام.

نشاط (٢) حفظها في الثلاجة وإعادة تقديمها في وجبة تالية، وتحويلها إلى أطباق جديدة، وإهداؤها للمحتاجين أو جمعيات حفظ النعمة، وجعل ما يصلح منها علماً للحيوانات.



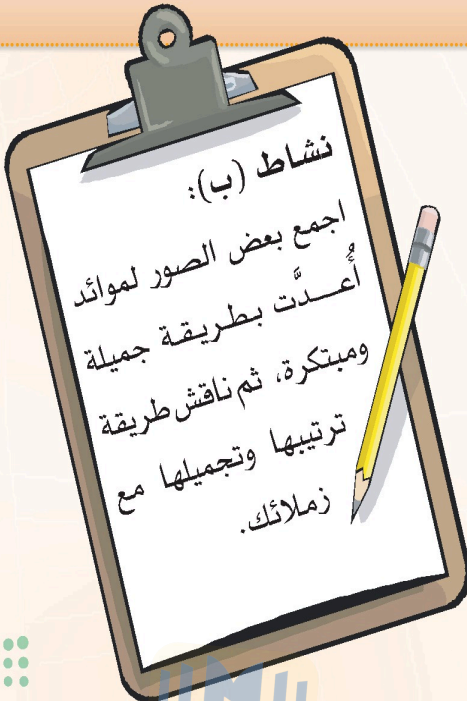
نشاط (ب):

ب) نشاط (ب): اجمع بعض الصور لموائد... أجمع صور موائد منسقة وأناقش: نظافة المفروش وتناسق ألوانه، وترتيب الصحن والفضيات على خط مستقيم، ووضع الكوب يمين الجالس، والتجميل بالزهور والفاكهة والإضاءة الهادئة.



نشاط (أ):

أ) نشاط (أ): «احفظها لتدوم» حملة للتوعية... الشعار: «احفظها لتدوم... نعمة لا تُهدر». وأسباب الهدر: الإفراط في الشراء والطهي، وكبر أحجام الولائم، وسوء تخزين الطعام، وإهمال البقايا، وضعف الوعي بقيمة النعمة.





مناديل المائدة

المفاهيم الرئيسة:

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل.

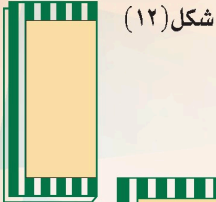
تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعدّ من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع عليها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

العناية بمناديل المائدة :

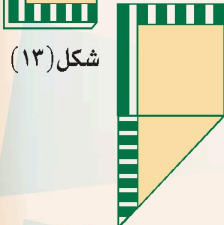
تُنظّف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد يُستخدم النشا عند الحاجة ليسهل ترتيبها وطّيها، ثم تُختار الطيّة المناسبة لتجميل المائدة، ومن هذه الطيّات:



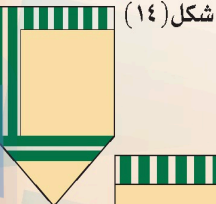
السهم



شكل (١٢)



شكل (١٣)



شكل (١٤)



شكل (١٥)



شكل (١٦)

١ تظهر طية السهم كما في شكل (١٢)، وفيها يُطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسرى، شكل (١٣).

٢ تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (١٤).

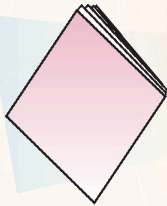
٣ تُطوى الجهة السفلية اليسرى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (١٥).

٤ يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل (١٦).

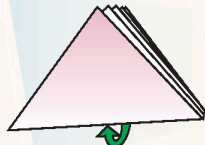


شكل (١٧)

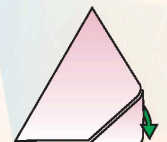
النَّجَاج



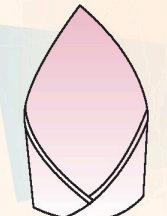
شكل (١٨)



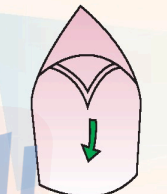
شكل (١٩)



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

١ يُبسط المنديل ويُطوى بالطول من المنتصف، ثم يُطوى مرة ثانية من النصف حتى نحصل على مربع، شكل (١٨).

٢ تُوضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكوّن مثلث رأسه إلى أعلى، شكل (١٩).

٣ يُضغط المنديل المثلث جيداً، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليمنى، وتُلف الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل (٢٠).

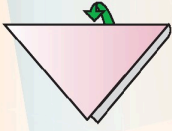
٤ يُدخل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغطان جيداً، وتوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).

٥ تُطوى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكون لدينا شكل النجّاج المعروف، شكل (١٧).

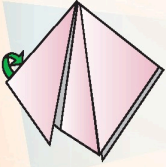


شكل (٢٣)

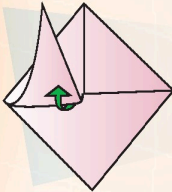
زهرة السوسن



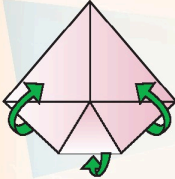
شكل (٢٤)



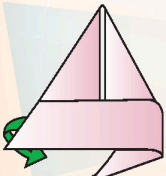
شكل (٢٥)



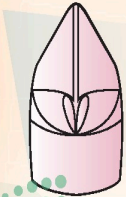
شكل (٢٦)



شكل (٢٧)



شكل (٢٨)



شكل (٢٩)

١ يُبسط المنديل حتى نحصل على مربع، ثم يُطوى المنديل المربع على شكل مثلث مع جعل رأس المثلث إلى أسفل، شكل (٢٤).

٢ تُطوى الحافة العليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربع، شكل (٢٥).

٣ تُطوى الحافتان المفتوحتان اللتان في أسفل المنديل على طول خط الوسط للمنديل فوق الحافة العليا، شكل (٢٦).

٤ يُطوى رأس المثلث السفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يُطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يُضغط المثلث بحيث يصبح أيضاً مثلثاً مطوياً، شكل (٢٧).

٥ يُمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويدخل أحدهما بالآخر من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يُطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويدخل في الحافة، شكل (٢٩).

٦ بعد ذلك تكتمل طية منديل زهرة السوسن، شكل (٢٣).



شكل (٣٠)

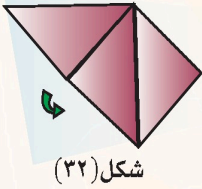
الوردة المفتحة

١ توضع جهة المنديل اليسرى إلى أعلى، ثم يطوى بشكل مثلث، وينبغي أن يكون رأس المنديل المفتوح إلى أسفل، شكل (٣١).



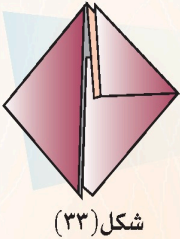
شكل (٣١)

٢ تطوى الجهتان اليسرى واليمنى من المثلث إلى أسفل باتجاه الرأس السفلي، شكل (٣٢).



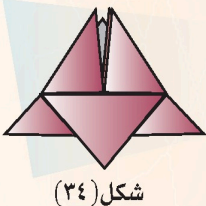
شكل (٣٢)

٣ تطوى الجهتان المطويتان من الرأس السفلي إلى جهة الرأس العلوي، شكل (٣٣).



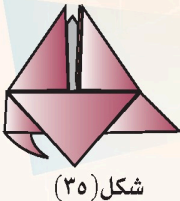
شكل (٣٣)

٤ يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يطوى رأسه إلى أسفل ويكبس تماماً بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وآخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٤)

٥ تطوى الحافتان اليسرى واليمنى إلى الوراء بشكل تلتقي فيه حافتاهما، شكل (٣٥).



شكل (٣٥)

٦ يسحب رأساً المثلث المفتوحان معاً للحصول على شكل وردة مفتحة، ثم يُزين وسط الوردة المفتحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المنديل "الوردة" في كأس التقديم لتثبيتته، كما في الشكل (٣٠) و (٣٦).



شكل (٣٦)

حلقات المناديل

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضيف إلى المنديل شكلاً جذاباً، بخاماتٍ يسيرة متوفرة لديك في المنزل.



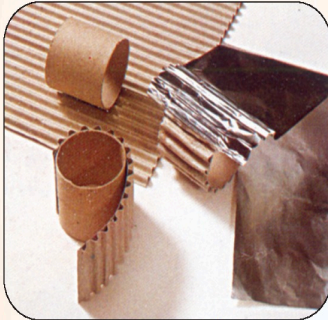
شكل (٣٧)

الطريقة الأولى:

- ١ تُستعمل قطعة مطاطية ملونة، وتُقَصَّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقَصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).
- ٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)

الطريقة الثانية:

- ١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.
- ٢ يُلف ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.
- ٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).



شكل (٤٠)



نشاط (ب):

ب) نشاط (ب): ابتكر طية أو حلقة مناديل...: حلقة الشريط: أقص من الورق المقوى شريطاً عرضه ٣ سم، وأصل طرفيه ليصير دائرة، ثم ألف عليه شريط ساتان وأزيتنه بزهرة، وأخيراً أدخل فيه المنديل مطوياً على شكل مروحة.

.....

.....

.....

.....

.....

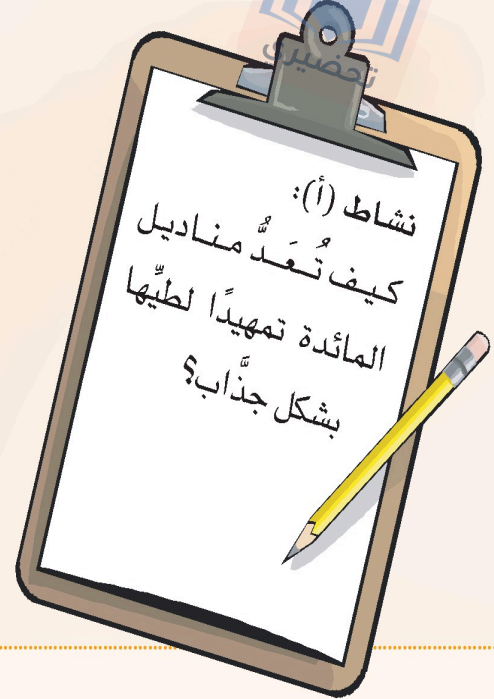
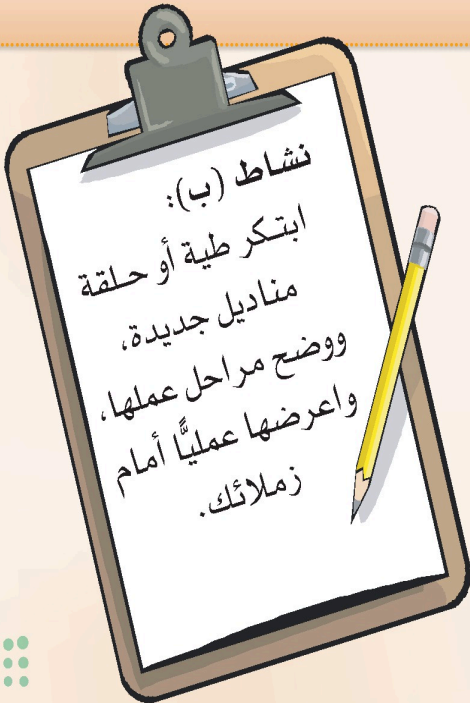
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

أ) نشاط (أ): كيف تُعدُّ مناديل المائدة...: تُنظف وتُغسل ثم تُكوى جيداً حتى تحافظ على شكلها، وقد يُستخدم النشا عند الحاجة ليسهل ترتيبها وطبها، ثم تُختار الطية المناسبة لتجميل المائدة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





التطبيقات



١- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

أ) س/أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟ هي إدارة شؤون الأسرة بالدور التفاعلي الإيجابي بين أفرادها، وباستخدام الإمكانيات المتاحة لتصريف شؤونها وتحقيق مصالح أفرادها.

ب- املأ الفراغات الآتية:

١- من أهم مسؤوليات الأسرة: (ب-١) ب/١- من أهم مسؤوليات الأسرة: بناء القيم الدينية والثقافية والاجتماعية، وترسيخ الهوية والانتماء الوطني لدى أفرادها، وتعزيز الاقتصاد الأسري.

٢- من صفات مدير المنزل الناجح: (ب-٢) ب/٢- من صفات مدير المنزل الناجح: متأن يدرس المواضيع قبل البت فيها، قائد وموجه لأفراد الأسرة، قدوة صالحة لهم، منظم ومخطط، متبع للأسلوب العلمي في اتخاذ القرارات.

٣- من مصادر دخل الأسرة: (ب-٣) ب/٣- من مصادر دخل الأسرة: عمل الأب الأساسي، وعمل الأم الأساسي، والعمل الإضافي لأحد الوالدين، واستثمار ممتلكات الأسرة أو مهارات أفرادها.

٤- من مجملات المائدة: (ب-٤) ب/٤- من مجملات المائدة: أدوات المائدة المنسقة، والزهور بألوانها وتنسيقاتها، والإضاءة الهادئة، ومناديل السفر المطوية بطرق جذابة.





٢ : قرَّرتُ أسرتك السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قُـم بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة :

٢س / قرَّرتُ أسرتك السفر إلى إحدى مدن...: تحديد الأهداف: الترفيه عن الأسرة
وزيارة معالم المدينة، ثم التخطيط للوجهة والموعد والمدة والميزانية ووسيلة
السفر، فالتنظيم بتوزيع المهام والحجوزات وإعداد الحقائب، ثم التحسين
والتعديل عند تغيُّر الظروف، فالتقويم لما تحقق من الأهداف، ثم التنفيذ
والمراقبة لمتابعة سير الرحلة.





فيما سبق من مربّعات الحروف، ابحث عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلومات الآتية، ثم دوّنّها أفقيّاً، واجمع بعد ذلك حروف المربّعات العمودية الملونة بلون مخالف مكوّنة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

- ١ تُوضع بجانبه الأدوات اللازمة للغُرف من ملعقة أو ملقط.
- ٢ يُوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.
- ٣ لا تُمسح بفضوط ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها.
- ٤ تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.
- ٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطّى به المائدة.
- ٦ تُوضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.
- ٧ تُوضع بداخله الفضّيات، وهو شكل من أشكال طيّات مناديل المائدة.

الكلمة البوفية (طريقة المائدة المفتوحة)

الكلمة المطلوبة:



٤: دعت أختك زميلاتك لحفلة، فأعدت مائدة صغيرة، طلبت رأيك فيها، فاكتشفت بعض الأخطاء، حاول مساعدتها على إعادة ترتيب المائدة إعداداً سليماً:

١ قامت بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعت أمام كل مقعد مفرشاً صغيراً من الدانتيل الأبيض، وعلى كل مفرش قطعاً فضية لامعة متلاصقة بعضها ببعض.

أ- ١- (أ) وضع مفارش صغيرة فوق المفرش الكبير؛ والصواب استعمال أحدهما فقط.

ب-

٢ وضعت أمام كل مقعد صحن الغرف الملون بألوان زاهية، يعلوه طبق أصغر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن الغرف، وأمام كل طبق كوبين أحدهما للماء والآخر للعصير.

أ- ١- (ب) -إلصاق قطع الفضيّات؛ والصواب أن توضع متقاربة غير متلاصقة وأطرافها على خط مستقيم مواز لطرف المائدة.

ب- ٢- (ب) وضع الكوبين أمام الطبق؛ والصواب وضعهما على يمين الجالسة أعلى حافة السكين بقليل.

٣ زينت المائدة بورد ملون، وشموع، وفي وسط المائدة سلّة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميّزة (ج) وضع سلّة الفواكه الكبيرة وسط المائدة؛ فهو مكان صحن الغرف الرئيسة، والصواب وضعها على مائدة جانبية.

أ- ٢- (أ) وضع صحن الغرف أمام كل مقعد؛ والصواب أن يوضع وسط المائدة، وأمام الجالسة صحن الأكل بألوان منسّقة.

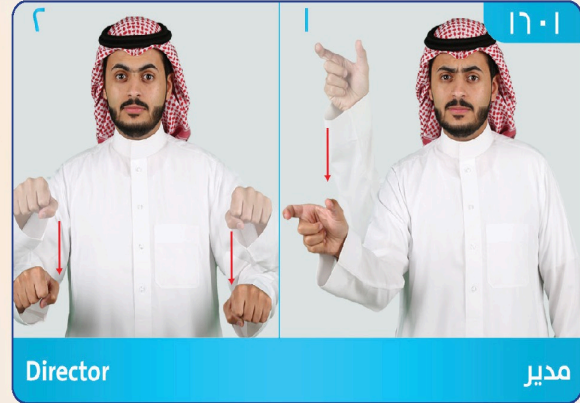
ب- ٣- (ب) الإكثار من المجملات على مائدة صغيرة؛ والصواب الاقتصار على ما يناسب حجمها دون حجب الرؤية.



الوحدة الثالثة المهارات الأسرية



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



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
2026 - 1448





الوحدة الرابعة



الأمن والسلامة

◀ الأمن والسلامة في المنزل.





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

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





الأمن والسلامة في المنزل

المفاهيم الرئيسية:

- الأمن.
- السلامة.

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



إمكانية فتح أقفال الأبواب من الداخل والخارج.



الحذر من الأرضيات المسببة للانزلاق.

تغطية خزانات المياه وتصريف المجاري جيداً.



الأمن والسلامة في المنزل



تغطية المقابس وإبعادها عن متناول الأطفال.

وضع حواجز على النوافذ والشرفات.



وضع سياج حاجز للمسبح، وأطواق للنجاة.

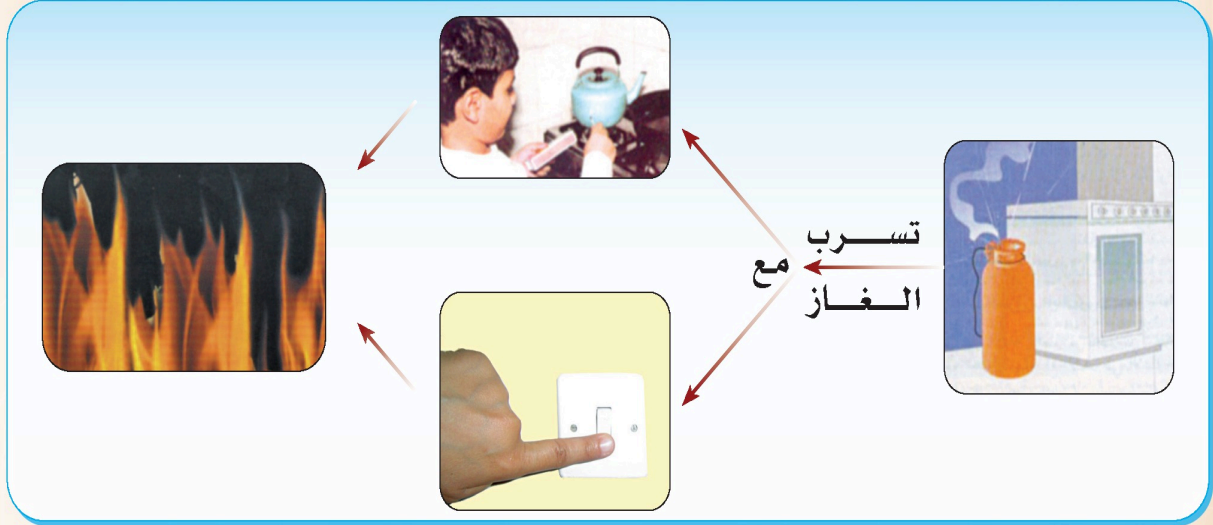


إبعاد أسطوانة الغاز عن المواد القابلة للاشتعال، وغلقها بعد الانتهاء من استخدامها.

توفير طفاية الحريق، وأجهزة كشف الدخان.



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



شكل (١)

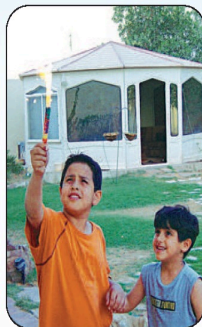


شكل (٢)



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

(١) اكتب قصة قصيرة تدور أحداثها حول طريقة... أشعل... فهدّ مفرقعات نارية قرب المنزل فكادت تحرق يده، وتسلىق أخوه أعلى السلم في الحديقة فسقط، وفقرت أختهما على الأثاث في المجلس؛ فعلمهم أبوهن أن اللعب الآمن يكون في مكان مناسب وبإشراف الكبار.



شكل (٥)



شكل (٤)



شكل (٣)

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



شكل (٦)

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

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

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



من أسباب كثرة الحرائق تكدس الأثاث في المنزل.



(١) علل: من أسباب كثرة الحرائق تكدس...: لأن تكدُّس الأثاث يزيد المواد القابلة للاشتعال ويسرّع انتشار النار، ويعيق التنقل والهروب ووصول رجال الإطفاء.

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

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.



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

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

(٢) علل: إبعاد قطع الأثاث عن أجهزة...: لأن قرب الأثاث من أجهزة التسخين قد يشعل فيه النار، والحواجز تمنع الأطفال من الاقتراب منها فتقيهم الحروق.



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



شكل (٧)

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

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

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



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

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

٦ تجنب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.



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



شكل (٨)

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



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

.....

.....

.....

.....

(١) علل: نزع سلك التوصيلة الكهربائية بعد...: لأن بقاء السلك موصولاً أثناء التنظيف أو مع وجود الماء قد يسبب صعقاً كهربائياً أو تماساً يؤدي إلى حريق.

(٢) علل: عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد...: لأن الماء موصل جيد للكهرباء، فتسري في اليد المبللة أو الأرض الرطبة إلى الجسم وتحدث صدمة كهربائية قد تكون قاتلة.

(٣) اقترح بعض الإرشادات عند استعمال...: استبدال الأسلاك والمقابس التالفة، وسحب القابس لا السلك عند فصل الجهاز، وتركيب قاطع كهربائي للمنزل، وترك إصلاح الأعطال لفني مختص.



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



شكل (١٠)

(١٠) خطر الجروح؛ لترك السكاكين والأدوات الحادة في متناول الأطفال.



شكل (٩)

(٩) خطر الصعق الكهربائي؛ لترك المقابس والأسلاك الكهربائية في متناول الأطفال.



شكل (١٢)

(١٢) خطر الحروق؛ لبروز مقبض الإناء على الموقد فيجذب الطفل فينقلب عليه.



شكل (١١)

(١١) خطر التسمم؛ لترك الأدوية في متناول الطفل فيتناولها دون علم أهله.



شكل (١٤)

(١٤) خطر التسمم؛ لتعبئة المنظفات في عبوات الماء والمشروبات فيشربها الطفل ظناً أنها ماء.



شكل (١٣)

(١٣) خطر الحروق؛ لفتح الطفلة باب الفرن الساخن دون إشراف الكبار.



شكل (١٦)

(١٦) خطر السقوط؛ لالتقاء الطفلة على الدرابزين وانحائها فوقه دون مراقبة.



شكل (١٥)

(١٥) خطر السقوط؛ لترك النافذة مفتوحة بلا حواجز واقتراب الطفل منها.



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

- أولاً: لا تترك الطعام على النار دون مراقبة، وأغلق أسطوانة الغاز بعد الاستعمال.
- ثانياً: لا توصل أكثر من جهاز بمقبس واحد، واستبدل الأسلاك التالفة فوراً.
- ثالثاً: احفظ الأدوية والمنظفات وأعواد الثقاب بعيداً عن متناول الأطفال.

دون أفضل نصيحة أعجبتك، ولماذا؟

- النصيحة: عدم ترك الطعام على النار دون مراقبة.
- السبب: لأنها من أكثر أسباب حرائق المنازل، والالتزام بها يقي الأسرة خطراً كبيراً.

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

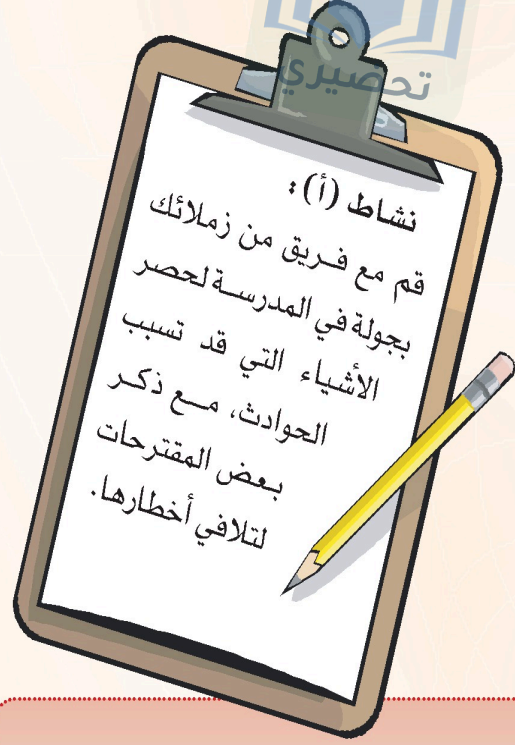
- ١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء.
- ٢ ضرورة معرفة الأسرة لرقم الدفاع المدني (٩٩٨) والإسعاف (٩٩٧).
- ٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرب على استعمالها.

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

١) ما الذكر الذي ثبت عن النبي ﷺ ليكون... قول: «بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم» ثلاث مرات صباحاً ومساءً.

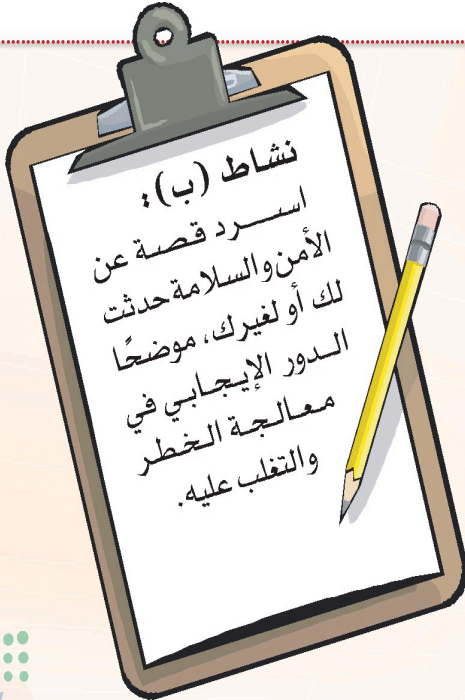
نشاط (ب) :

(ب) نشاط (ب): اسرد قصة عن الأمن والسلامة...: شبّ حريق صغير في مطبخنا من إثناء ترك على النار، فأغلق أبي الغاز وأطفأه بالطفاية واتصل بالدفاع المدني (٩٩٨)، فتعلمنا ألا نترك الطعام دون مراقبة.



نشاط (أ) :

(أ) نشاط (أ): قم مع فريق من زملائك بجولة... منها: الأرضيات المبتلة، والأسلاك المكشوفة، والزجاج المكسور، وازدحام الممرات والسلام. والمقترحات: تجفيف الأرضيات، وإصلاح الأسلاك، وإزالة الزجاج، وتنظيم الخروج.





التطبيقات



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

- | | | | |
|---|-----------------------|---|----------------------------------|
| ١ | مقابس الكهرباء | □ | إمكانية فتحها من الداخل والخارج. |
| ٢ | عند تصميم المسابح | □ | يوضع عليها سياج وحاجز. |
| ٣ | النوافذ والشبابيك | □ | تزويدها بأطواق النجاة. |
| ٤ | أرضيات المنزل | □ | تكون بعيدة عن أيدي الأطفال. |
| ٥ | أبواب الغرف والحمامات | □ | لا تؤدي للانزلاق. |
| | | □ | غير حادة. |

(١) تكون بعيدة عن أيدي الأطفال، ٢ - تزويدها بأطواق النجاة، ٣ - يوضع عليها سياج وحاجز، ٤ - لا تؤدي للانزلاق، ٥ - إمكانية فتحها من الداخل والخارج، وتبقى «غير حادة» بلا مقابل.

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



(٢) من خلال الصورة التي أمامك (شكل ١٧)....: قد يسقط الطفل من النافذة، أو تُصاب يده ورأسه بمركبة أو عمود، أو يُقذف عند الفرملة؛ فالواجب إغلاق النوافذ وربط حزام الأمان والجلوس في المقعد الخلفي.

شكل (١٧)



اذكر بعضاً من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترح حلولاً لها .

الأسباب	الحلول المقترحة
٣ - الأسباب) اذكر بعضاً من الأسباب التي تجعل كبار... ضعف البصر والحركة، والأرضيات الزلقة أو المبتلة، وضعف الإضاءة، وتناثر الأثاث والأسلاك في الممرات، والسلالم بلا درابزين.	٣ - الحلول المقترحة) اقترح حلولاً للأسباب التي تجعل كبار... مرافقتهم عند الحاجة، وفرش أرضيات غير زلقة مع مقابض في الحمام، وتوفير إضاءة جيدة، وإخلاء الممرات من الأثاث والأسلاك، وتركيب درابزين للسلالم.

٤ : لَوْنُ الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

استدعاء الدفاع المدني لفتح الباب.

تهدئة الطفل، ثم محاولة فتح الباب.

محاولة فتح الباب بكسره.

١) تهدئة الطفل، ثم محاولة فتح الباب.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ.

وضع حاجز يمنع وصول الأطفال إلى مكان الأثاث.

وضع حواجز على النوافذ.

تعليم الأطفال عدم الاقتراب من النوافذ والعبث بالأثاث.

٢) وضع حواجز على النوافذ.

٣ عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب.

ترك الطفل يستمتع
بحريته مع مراقبته
عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في
الحوض قبل الاستحمام
مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من
الماء، منعاً من الغرق.

٣ اختبار حرارة الماء في الحوض قبل الاستحمام مع مراقبته.

٥: حَدَّثْنَا صديقنا رائد عن تصرفات قام بها، ساعده في معرفة الصواب من الخطأ بوضع (✓) أو (X) في المكان المناسب مع تصحيح الخطأ.

أ جهاز التلفاز يحترق ففصلت التيار الكهربائي، ثم استخدمت طفاية الحريق. (.....)

أ) ✓ صواب

ب أردت فتح مقبس الضوء وتذكرت أن يدي مبللة بالماء فقممت بتجفيفها قبل ذلك. (.....)

ب) ✓ صواب

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

ج) X خطأ — والصواب: توصيل كل جهاز بمقبس مستقل؛ لنلا يحتمل المقبس أكثر من طاقته فيحدث حريق.

د استخدمت مبيداً حشرياً في المطبخ والموقد مشتعل. (.....)

د) X خطأ — والصواب: إطفاء الموقد قبل رش المبيد الحشري؛ لأنه قابل للاشتعال.

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

ه) X خطأ — والصواب: إطفاء الشموع قبل النوم؛ لأنها قد تسبب الحريق، والاكتفاء بإضاءة كهربائية آمنة.





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





الوحدة الرابعة الأمن والسلامة



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





الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- ◀ معرفة صلاحية المنتجات الغذائية.
- ◀ العادات الغذائية في المجتمع السعودي.





أهداف الوحدة



يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبين حقوقه كمستهلك.
- ٢ يميز البيانات المدونة على المنتج الغذائي.
- ٣ يوضح الطريقة الصحيحة للإبلاغ عن منتج غذائي مخالف.
- ٤ يحدد مفهومات العادات الغذائية.
- ٥ يقيم العادات الغذائية المنتشرة في المجتمع السعودي.
- ٦ يقترح ثلاثة طرق تساعد في تعديل العادات الغذائية للمجتمع.





معرفة صلاحية المنتجات الغذائية



المفاهيم الرئيسية:

- المنتج
- الصلاحية

تعد توعية المستهلك أمراً ضرورياً، وتتم عن طريق تزويده بالحقائق التي تساعد على الاختيار الواعي للسلع والمنتجات وفقاً لاحتياجاته ورغباته. فهي عملية تساعد في تعزيز معرفة المستهلك لحقوقه وواجباته، عن طريق حصوله على المعلومات الصحيحة حول المنتجات الغذائية لاتخاذ القرار السليم لشرائها.

أولاً: حقوق المستهلك

١- حق السلامة والأمان:

أي حماية المستهلك من المنتجات والخدمات التي تعرض صحته للمخاطر.

٢- الحق في المعرفة:

أي الوصول لمعلومات عن السلعة والخدمة، وطبيعة مكوناتها والآثار المترتبة عليها.

٣- حق إشباع حاجاته الأساسية:

أي توفير الاحتياجات الأساسية من السلع والخدمات بسهولة ويسر.

٤- حق التثقيف:

أي الحق في اكتساب المعارف والمهارات المطلوبة لممارسة الاختيارات الواعية بين السلع.





دون حقوقاً أخرى للمستهلك.

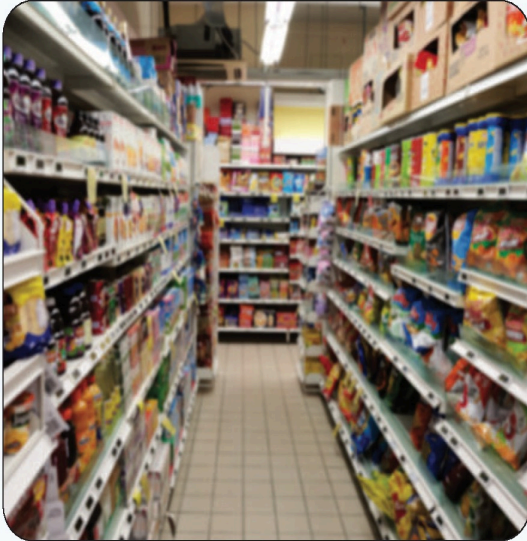
١) دون حقوقاً أخرى للمستهلك: حق الاختيار بين السلع والخدمات، وحق الاستماع إلى رأيه وشكواه، وحق التعويض عن الضرر، وحق العيش في بيئة صحية سليمة.

معلومة
إثرائية

أن المملكة العربية السعودية اتخذت خطوات مهمة نحو تحسين التنمية الزراعية، وتعزيز الأمن الغذائي، ومواجهة التغير المناخي، وارتفاع درجات الحرارة، وندرة الموارد المائية ... ساهمت مجتمعة في تحسين مؤشرات الأمن الغذائي وأنظمة الاستهلاك وتقليل الهدر وتحقيق معدلات عالية من الاكتفاء الذاتي للعديد من المواد الغذائية في السوق المحلي وزيادة مستويات التشغيل والإنتاج للنظم الزراعية والغذائية.

ثانياً: حقوق المستهلك عند شراء المنتجات الغذائية

١- أن يتوفر على كل منتج، البيانات التجارية الآتية:
المقاس، الحجم والوزن، العدد، السعة، تاريخ الإنتاج والصلاحية، البلد الذي صنعت فيه، العناصر المستخدمة في التركيب، سعر المنتج، واسم المنتج.



٢- استبدال واسترجاع السلع إذا ثبت أنها مغشوشة أو معيبة، أو تحمل علامات تجارية مقلدة.
٣- أن يكون حجم ووزن السلع التموينية والغذائية حقيقياً وصحيحاً، وفقاً لما هو مدون على المنتج ومعلن على بطاقة بيانات السعر.

ثالثاً: إرشادات لمعرفة صلاحية المنتجات الغذائية

الطريق الصحيح إلى الصحة يبدأ من التسوق بطريقة سليمة وآمنة، وذلك عن طريق رفع الوعي الشرائي للمستهلك في أثناء التسوق:

١- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية.

٢- اقرأ البطاقة الغذائية الموجودة على المعلبات.

٣- تأكد من تاريخ إنتاج ومدة الصلاحية لكل منتج.

٤- لا تشتري المواد من الثلاجة إذا كانت درجة

تبريدها غير جيدة، أو غير نظيفة أو مكشوفة.

٥- لا تشتري المعلبات المنتفخة أو الصدئة أو التي

بها خلل، أو المنبعجة أو بها تسرب في محتوياتها أو

غير محكمة القفل.

٦- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية

لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية.



أطلقت الهيئة العامة للغذاء والدواء خاصية البحث عن المنتجات الغذائية باستخدام رقم الباركود، حيث تتيح هذه الخدمة عرض تفاصيل المنتج، للاطلاع امسح رمز الاستجابة الآتي:

معلومة
إثرائية

رابعاً : معرفة المصطلحات الآتية

المصطلح	معناه
فترة الصلاحية	الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية، ويظل حتى نهايتها مستساغاً ومقبولاً وصالحاً للاستهلاك الآدمي، وفق الظروف المحددة للتعبئة والنقل والتخزين.
المنتج الغذائي	ما يعرض في الأسواق ويحتوي على مواد قابلة للاستهلاك الآدمي.

بطاقة الحقائق الغذائية

الخطوة الأولى لاختيار الغذاء الصحي



كيف تتعرف على نسبة الاحتياج اليومي في البطاقة الغذائية؟
وفقاً للقاعدة

- إذا كانت النسبة المئوية في الحصة الواحدة ٥% أو أقل فهي منخفضة.
- إذا كانت النسبة ٢٠% أو أكثر فهي عالية.

مثال:

نسبة الدهون هي ٣٦%
ووفقاً للقاعدة فهذا المنتج يحتوي على نسبة عالية من الدهون فكن حذراً.

لا بد أن يكون هناك توازن بين العناصر كافة.



ناقش سبلات شراء الأغذية عبر الإنترنت؟

٢- ناقش سبلات شراء الأغذية عبر الإنترنت؟: عدم معاينة المنتج وتاريخ صلاحيته قبل الشراء، وسوء ظروف النقل والتخزين، وصعوبة الاسترجاع، وضعف الرقابة على بعض البائعين.

خامساً: الغش التجاري

ذهب ياسر إلى أحد المتاجر الغذائية القريبة من منزله، لشراء بعض السلع الغذائية، وأثناء تسوقه وجد علبة حليب منتهية الصلاحية، فقام ياسر بتصوير هذه العلبة ونشرها في أحد مواقع التواصل الاجتماعي، وكتب عليها حليب منتهي الصلاحية في أشهر متجر غذائي، ووضع أسفل الصورة اسم المتجر.



١- بعد قراءتك للقصة السابقة قيم تصرف ياسر مع التعليل:

١-٣) بعد قراءتك للقصة السابقة قيم تصرف... تصرف غير صحيح؛ لأن التشهير في مواقع التواصل ليس الطريق النظامي، والصواب إبلاغ وزارة التجارة عبر تطبيق «بلاغ تجاري» أو الرقم الموحد ١٩٠٠.

٢- حدد الخطوات الصحيحة عند وجود أي منتج مخالف في الأسواق:

٢-٣) حدد الخطوات الصحيحة عند وجود أي منتج... الاحتفاظ بالمنتج وفاتورته وتصويره، ثم إبلاغ إدارة المتجر، ثم تقديم بلاغ لوزارة التجارة عبر تطبيق «بلاغ تجاري» أو الرقم الموحد ١٩٠٠ ومتابعته.



حالات الغش التجاري في المنتجات الغذائية: تحذيري

- ١- أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبث به بأي طريقة.
- ٢- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة أو أي من بنودها.
- ٣- كل منتج فاسد (غير صالح للاستعمال، المنتهي الصلاحية، التالف، تغيرت خصائصه الطبيعية أو مكوناته، إذا احتوى المنتج على ديدان أو يرقات أو حشرات).

معلومة
إثرائية

العبارات التحذيرية تكتب على بطاقة المنتج الغذائي لتوضيح المكونات التي لا تناسب بعض فئات المجتمع مثل: الحوامل والمرضعات والأطفال ومرضى القلب والأطفال والرياضيين .

معلومة
إثرائية

تؤكد وزارة التجارة عزمها على مواصلة التصدي لمخالفي نظام مكافحة الغش التجاري، واستكمال تطبيق الإجراءات النظامية ضدهم، بالنظر لما يترتب عليه من غش وخداع المستهلكين؛ حيث ينص النظام على عقوبات تصل إلى السجن ثلاث سنوات، وغرامات مالية تصل إلى مليون ريال أو بهما معاً، والتشهير بالمخالفين في الصحف المحلية على نفقتهم، وترحيل العمالة المخالفة إلى بلدانها والإيقاف والمنع من ممارسة النشاط التجاري. وتحث الوزارة عموم المستهلكين على التقدم ببلاغاتهم عن المنشآت المخالفة عبر تطبيق بلاغ تجاري، أو عن طريق الرقم الموحد ١٩٠٠.

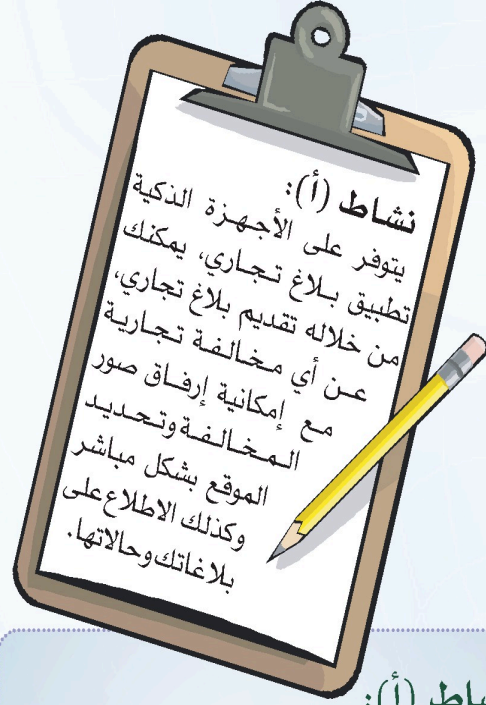




تحضيري

نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): أمامك نموذج لبطاقة التسوق...: تستخدم عند الشراء لمقارنة المنتجات: إذ تبين مقدار الملح ومجموع السكريات والدهون المشبعة والدهون في كل ١٠٠ جم للأغذية الصلبة و١٠٠ مل للسائلة ومستواه: أحمر (عالٍ) نتجنبه، وبرتقالي (متوسط)، وأخضر (منخفض) نختاره.



نشاط (أ):

دون خطوات استخدام هذا التطبيق:

(أ) نشاط (أ): دون خطوات استخدام

تطبيق...: (١) تحميل التطبيق على الجهاز الذي وتسجيل الدخول. (٢) اختيار «تقديم بلاغ» وتحديد نوع المخالفة التجارية. (٣) إرفاق صور المخالفة وتحديد الموقع مباشرة: (٤) إرسال البلاغ ثم الاطلاع على بلاغاتك وحالاتها.

بطاقة التسوق الصحي		بطاقة التسوق الصحي	
الأغذية السائلة		الأغذية الصلبة	
الدهون المشبعة	مجموع السكريات	الدهون المشبعة	مجموع السكريات
٨.٧٥	٢.٥	١١.٢٥	٠.٧٥
١.٥	٠.٧٥	٢.٥	٠.٣
٠.٧٥	٢.٥	١.٥	٠.٣
١.٥	٠.٧٥	٢.٥	٠.٣





العادات الغذائية في المجتمع السعودي



المفاهيم الرئيسية:
- العادات الغذائية.

تؤثر أساليب ممارسة الحياة اليومية والعادات الغذائية على صحة الأفراد، حيث تؤدي السلوكيات والأنماط المعيشية الخاطئة إلى زيادة معدل انتشار الأمراض المزمنة، المرتبطة بالنمط والسلوك الغذائي لجميع أفراد وفئات المجتمع التي يتسبب سلوكها في التأثير على صحة الفرد والمجتمع. وهنا يأتي دور التثقيف الغذائي والتوعية المعززة للجانب الصحي، من خلال تحسين السلوك الغذائي لأفراد المجتمع، تماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تسعى إلى "بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي".

يساعد الوعي الصحي على تحويل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير عن طريق:

- ١- تغيير العادات الغذائية السيئة إلى سلوكيات وعادات إيجابية معززة للصحة.
- ٢- تزويد الأفراد بمعلومات صحية صحيحة تحثهم على تبني سلوكيات صحية إيجابية.

تسبب العادات الغذائية السيئة عدداً من المشكلات كالنحافة، والسمنة، كذلك نقص الفيتامينات والمعادن (كـنقص الحديد الذي يسبب فقر الدم)، وأمراض القلب، والسكري، وضغط الدم، وتسوس الأسنان.

معلومة
إثرائية



العادات الغذائية

تعد العادات الغذائية من أهم العوامل المؤثرة في استهلاك الفرد للغذاء، فالعادات ما هي إلا سلوكيات تعلمها الفرد واعتاد عليها، ويتأثر الطعام المتناول بهذه العادات سواء أكانت عادات جيدة أو سيئة.

فهي عبارة عن: السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء، وتبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله، وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

العادات الغذائية في المجتمع



كانت رهف سعيدة جداً مساء الجمعة بزيارة عمها صالح وعائلته، فهي لم تر ريناد ابنة عمها منذ أكثر من ستة أشهر.

قالت الأم مع وقت أذان المغرب انتهينا من تجهيزات وجبة العشاء؛ فالحمد لله. وفرحت رهف بزيارة أقاربها مع شعورها ببعض التعب، فهي وأمها في المطبخ منذ الصباح، وصلت عائلة العم صالح، فاستقبل والد رهف الرجال، ودخلت النساء لغرفة الضيوف الثانية، قدمت

رهف للنساء العصير ثم القهوة والتمر وأطباق من الحلوى، وقدم أخوها فهد مثل ذلك للرجال، دارت أحاديث متفرقة بين الأسرتين، وبعد صلاة العشاء جهزت عائلة رهف وليمة من الأرز واللحم وأطباق جانبية من السلطات الخضراء، أما المشروبات فتنوعت بين الماء واللبن والمشروبات الغازية، وبعد انتهاء العشاء تم تقديم الشاي.

قضت رهف وقتاً ممتعاً مع ابنة عمها ريناد التي قالت ممازحة لها في نهاية الزيارة. أنها لا تستطيع الحركة أو الكلام من كثرة تناول الطعام والشراب وستذهب إلى النوم مباشرة.



بعد قراءتك للقصة السابقة استخرج ما يلي:
العادات الغذائية الجيدة:

١) بعد قراءتك للقصة السابقة استخرج:... اجتماع الأسرتين على مائدة واحدة، وتقديم التمر مع القهوة، وتنوع الوليمة بين الأرز واللحم، وتقديم أطباق جانبية من السلطات الخضراء، وشرب الماء واللبن.

العادات الغذائية السيئة:

٢) بعد قراءتك للقصة السابقة استخرج:... الإكثار من أطباق الحلوى، وشرب المشروبات الغازية، وتقديم الشاي مباشرة بعد الطعام، والإفراط في تناول الطعام والشراب، والنوم مباشرة بعد الأكل.



ديننا الإسلامي يؤكد على أهمية الاعتدال في المأكل والمشرب.

كيف نغير عاداتنا الغذائية غير الصحية إلى عادات غذائية جيدة؟

إن إتباع نظام غذائي صحي سليم، مطلب الجميع، ويبدأ هذا النمط من خلال تحديد العادات الغذائية السيئة والسعي إلى تغييرها إلى عادات غذائية سليمة، عن طريق المعرفة الغذائية الصحيحة للأطعمة، والعناصر الغذائية، واختيار بدائل غذائية صحية، والاستمرار عليها.





طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية

- تناول الوجبات الدسمة من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.
- الابتعاد عن الطهي بالدهون المشبعة.
- تناول هذه الوجبات مع الخضروات الطازجة.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.
- تناول الطبق الصحي الذي يحتوي على ربع الطبق من الخضروات الخضراء أو المطبوخة - الربع الثاني بروتينات - الربع الثالث النشويات - الربع الأخير الفاكهة



العادات الغذائية السيئة

تناول وجبات دسمة يومياً على الغداء أو العشاء.



استبدالها بتناول التمور والمكسرات قليلة الملح.



تناول أطباق الحلويات مساءً (الكيك - الدونات - الشكولاتة).



طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	تحضير العادات الغذائية السيئة
• تناول الوجبات السريعة مرة في الشهر. • الحرص على إعداد وجبات سريعة في المنزل . • تناول الخضروات والفواكه مع الوجبات السريعة. • استبدال قلي الطعام بطرق طهي صحية. • الابتعاد عن الصلصات الجاهزة. • تناول الأجبان قليلة الدسم.	تناول الوجبات السريعة في إجازة نهاية الأسبوع. 
تناول وجبة إفطار كاملة ومتوازنة غنية بالعناصر الغذائية التي تمد الجسم باحتياجاته الضرورية خلال اليوم، على أن تكون (غنية بالألياف والبروتين وقليلة الدسم). 	إهمال تناول وجبة الإفطار يومياً. أو تناول المأكولات الشعبية المضاف إليها السمن والزبدة . أو تناول أطعمة مقلية في وجبة الإفطار. 

طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
• التقليل من شرب المنبهات قدر الأمكان، خلال اليوم. • استبدال شرب المنبهات مع الوجبات اليومية بالعصائر الطبيعية والألبان والماء.	شرب الشاي والقهوة أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعدها. 
يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفادياً لأي اضطرابات في النوم أو الاضطرابات الهضمية والاكتفاء بتناول الوجبات الخفيفة كالفاكهة - الألبان - الشوفان.	تناول وجبة العشاء في وقت متأخر.

دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة:

١ تكوين العادات الغذائية الجيدة منذ الصغر لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم.

٢ التنوع والتوازن في العناصر الغذائية.

٣ احتواء الوجبات الغذائية على الخضروات والفواكه.

٤ (٤) الحرص على تناول وجبة الإفطار يومياً والاعتدال في تناول الطعام.

٥ (٥) التقليل من الحلويات والمشروبات الغازية والوجبات السريعة واستبدالها ببدائل صحية.

٦ اختيار طرق الطهي الصحية.



بالتعاون بين وزارة التعليم ووزارة الصحة يمنع بيع بعض المنتجات الغذائية في المقاصف المدرسية مثل:
(المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، رقائق البطاطس، الشوكولاتة، الحلوى) نتيجة ضررها على صحة الطلاب، ولتحسين عاداتهم الغذائية.

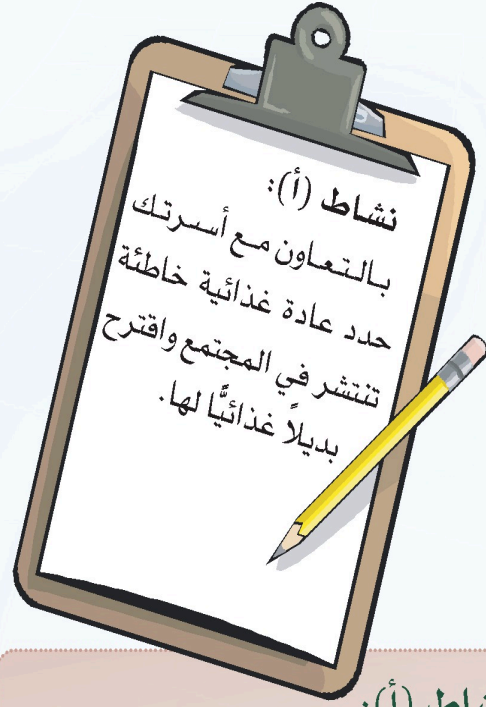
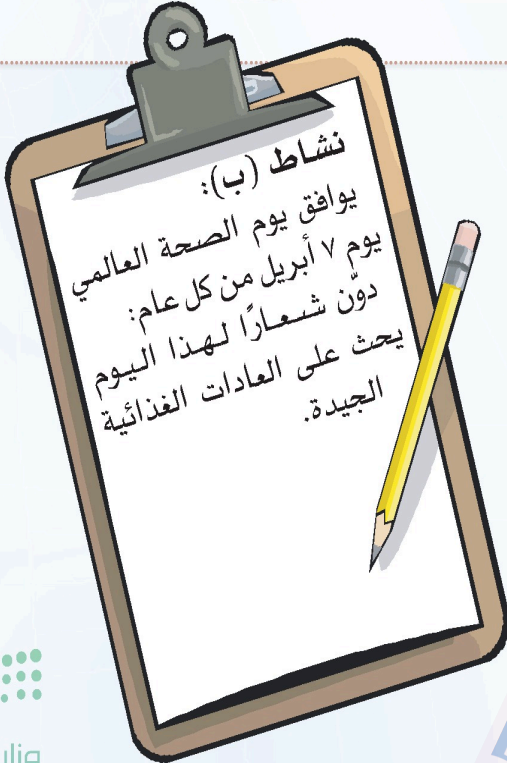


هناك مؤسسات مجتمعية أخرى لها دور في تعديل العادات الغذائية للفرد، دونها:

٢) هناك مؤسسات مجتمعية أخرى لها دور في...: المدرسة، والمسجد، والمراكز والوحدات الصحية، والهيئة العامة للغذاء والدواء، ووسائل الإعلام، والأندية الرياضية، والجمعيات الخيرية والصحية.

نشاط (ب): تحضير

ب) نشاط (ب): يوافق يوم
الصحة العالمي ٧...: شعار
مقترح: «غذاء متوازن... صحة
تدوم»، أو: «عاداتك الغذائية
الجيدة اليوم صحتك غداً».



نشاط (أ):

أ) نشاط (أ): بالتعاون مع
أسرتك حدد عادة...: العادة
الخاطئة: الإفراط من شرب
المشروبات الغازية مع الوجبات
وبعدها. البديل الغذائي:
استبدالها بالماء أو اللبن أو
العصائر الطبيعية الطازجة.





التطبيقات



١: صل العبارات (أ) بما يناسبها من العبارات (ب) فيما يأتي:

(أ)	(١) الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية.	(ب)	(١-١) العادات الغذائية
(٢) السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء.	(٢-١) لا يوجد ما يناسبها	(٢) تاريخ الإنتاج	
(٣) التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية.	(٣-١) فترة الصلاحية		
(٤) أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عُبث به بأي طريقة	(٤-١) ع	(٤) الغش التجاري	
(٥-١) تاريخ الانتهاء			

٢ : أمامك مجموعة من العبارات تتضمن (حقوق المستهلك والحالات التي تعد من المخالفات التجارية)، دون رقم (١) أمام حقوق المستهلك ورقم (٢) أمام الحالات التي يجب الإبلاغ عنها كمخالفة تجارية فيما يلي:

(١-٢) عبارة "البضاعة المباعة لا ترد ولا تستبدل".

(٢-٢) عدم إصدار فاتورة عند بيع المنتج.

(٣-٢) وجود تاريخ الإنتاج والصلاحية على المنتج.

(٤-٢) التخفيضات الوهمية (غير مطابقة لسعر المنتج المباع).

(٥-٢) عدم رد الباقي من العملات المعدنية واستبدالها بسلعة أخرى.

(٦-٢) الاستماع لرأي المستهلك عن الخدمات والمنتجات.

٣ : (بعض التخفيضات الشرائية يكون الهدف منها بيع المنتجات التي شارفت على الانتهاء أو بها أحد العيوب)

دوّن نصيحة توعوية للمستهلك حول العبارة السابقة :

٣) دوّن نصيحة توعوية للمستهلك حول بعض...: لا تنخدع بالسعر المنخفض؛ افحص المنتج وتأكد من سلامته وخلوه من العيوب ومن تاريخ صلاحيته قبل الشراء، واحتفظ بالفاتورة، وبلغ عن أي مخالفة.



أ- في الجزء الأيمن من النموذج عاداتك الغذائية الجيدة:

ب- اكتب أيهما أكثر:

٤-ب) اكتب أيهما أكثر لديك: العادات الغذائية الجيدة أكثر لدي، وأسعى إلى استبدال السيئة منها بعادات صحية.



الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية



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

