

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني 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 الثاني المتوسط - غير مجزأ.

المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢٠٢ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧١٠

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٤-٧

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



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

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



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

إنّ 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.

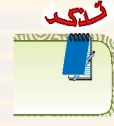
كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية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

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



## مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



هياً نتعلم لغة الإشارة.





# الجزء الأول من المقرر



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448







## الفهرس

٥

مفاتيح  
رموز الكتاب

٤

المقدمة

### الوحدة الأولى

## التوعية الصحية

١٠

أهداف الوحدة

١١

الغذاء الكامل والمتوازن

١٧

الوجبات السريعة

٢٢

المضافات الغذائية

٢٧

التطبيقات

٣١

هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثانية

## المهارات الحياتية

٣٤

أهداف الوحدة

٣٥

إدارة الذات

٤٢

التفكير الإيجابي

٤٩

التطبيقات

٥٢

هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثالثة

## المهارات الاجتماعية

٥٤

أهداف الوحدة

٥٥

التنمر الإلكتروني

٦٣

التطبيقات

٦٦

هياً نتعلم لغة الإشارة



|    |                       |
|----|-----------------------|
| ٦٨ | أهداف الوحدة          |
| ٦٩ | البطاقة الإرشادية     |
| ٧٥ | تنظيف الملابس         |
| ٨٤ | التطبيقات             |
| ٨٧ | هيا نتعلم لغة الإشارة |

## الوحدة الرابعة

# العناية والملبسية

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ٩٠ | أهداف الوحدة          |
| ٩١ | اللحوم والبقول        |
| ٩٣ | شطيرة الفلافل         |
| ٩٤ | شطيرة التونة          |
| ٩٦ | التطبيقات             |
| ٩٩ | هيا نتعلم لغة الإشارة |

## الوحدة الخامسة

# الغذاء والتغذية

# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

- ◀ الغذاء الكامل والمتوازن.
- ◀ الوجبات السريعة.
- ◀ المضافات الغذائية.







## أهداف الوحدة

**يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يقارن بين تأثير التغذية المتوازنة، والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢ يُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣ يقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤ يفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥ يستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦ يناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمه.



# الغذاء الكامل والمتوازن

## المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصةً عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقيهما فارس؟  
فلنمضِ سوياً لنعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقي فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

| المجال             | تأثير التغذية المتوازنة                                                                                | تأثير التغذية غير المتوازنة                                                                               |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الصحة والمظهر      | تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.                                                           | ١) الصحة والمظهر: تأثير التغذية غير...: عدم تناسب الوزن مع الطول؛ فيظهر الجسم بنحافة شديدة أو سمنة زائدة. |
| صحة (إشراقة) الوجه | ٢) صحة (إشراقة) الوجه: تأثير التغذية...: إشراق الوجه ونضارة البشرة، مع لمعان الشعر وسلامة الأظفار.     | شحوب الوجه.                                                                                               |
| الحيوية            | ٣) الحيوية: تأثير التغذية المتوازنة: النشاط والحيوية والقدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة دون تعب. | عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة.                                                              |

## التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة؛ لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

يحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المتنوع الآتي:



(١) فيتامينات و (٢) أملاح معدنية

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)



(٣) الماء

شكل (٣)



دهون

شكل (٥)



(٤) كربوهيدرات (نشويات)

شكل (٤)







## النخلة الغذائية الصحية:

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقاً من الحاجة الملحة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي وصحي لما يتناوله يومياً؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجّهاً ومرشداً تغذوياً للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية، وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)



## تفاصيل النخلة الغذائية

الصحية من (الجانب العلمي):

١-

تم توزيع

المجموعات الغذائية على

سعف النخلة حسب حجم المجموعات

بدءاً من قاعدة السعف، وهي الأكبر التي

تمثل مجموعة الحبوب والخبز، ثم مجموعة

الخضار ومجموعة الفواكه، مجموعة الحليب

ومشتقاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ثم

نشاهد في قمة النخلة الزيوت والسكريات.

٣-

إضافة الماء

للنخلة؛ نظراً لطبيعة

المملكة العربية السعودية ذات المناخ

الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول

الماء بكميات كافية.

٤-

الإشارة لأهمية

ممارسة النشاط البدني مع

التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع

على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠ دقيقة

يوميًا أو حسب الحالة الصحية.

٥-

إعداد بيان يوضح

الحصة الغذائية الموصى

بها خلال اليوم الواحد في مختلف

الوجبات المتناولة والموجودة في تصميم

النخلة الغذائية.

(حسب الجدول المرفق صفحة ١٥)



علل: تقع مجموعة الحبوب والخبز  
في قاعدة سعف النخلة الغذائية.

(٢) لأن التوزيع على السعف حسب حجم  
المجموعة، ومجموعة الحبوب والخبز هي  
الأكبر وأكثرها حصصاً.



على ماذا يدل وجود الزيوت  
والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟

(١) يدل على أنها تؤخذ بأقل كمية ممكنة؛ لقلة  
حاجة الجسم إليها ولوجودها في باقي الأطعمة.

## راقب غذاءك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية الموضحة في الجدول الآتي:

| م | المجموع                  | عدد الحصص | الحصص الغذائية الواحدة                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | الماء                    | ٦         | شرب الماء بما لا يقل عن ٦ أكواب.                                                                                                                                                                                                                                               |
| ٢ | مجموعة الحبوب والخبز     | ١١-٦      | ٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم).<br>شريحة خبز (توست).<br>نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة.<br>٦ قطع بسكويت.<br>ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس).<br>حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس. |
| ٣ | مجموعة الخضار            | ٥-٣       | كوب من الخضار الطازج أو الورقي.<br>نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.                                                                                                                                                                                          |
| ٤ | مجموعة الفواكه           | ٤-٢       | حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجوافة).<br>٣ حبات متوسطة من التمر.<br>نصف كوب من عصير الفواكه.<br>نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.                                                                                 |
| ٥ | مجموعة الحليب ومشتقاته   | ٤-٢       | كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي.<br>٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة.<br>شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات.<br>ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقة طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.                                                  |
| ٦ | مجموعة اللحوم والبقوليات | ٣-٢       | ٩٠-٦٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك.<br>نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص.<br>نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة.<br>بيضة واحدة (متوسطة الحجم).<br>ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.                                                                 |
| ٧ | الزيوت والسكريات         | -----     | أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.                                                                                                                                                                                                                                            |

### تذكر

أن عدد الحصص الغذائية يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.

تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.





## كُونُ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعيناً بنموذج النحلة الغذائية؟

|        |                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| الفطور | الفطور) كوب حليب، وبيضة مسلوقة، وشريحة خبز أسمر، وحبّة فاكهة (تفاحة أو ثلاث تمرات). |
| الغداء | الغداء) أرز مع سمك أو دجاج مشوي، وطبق سلطة خضار، وكوب لبن، وحبّة فاكهة.             |
| العشاء | العشاء) شريحة خبز مع لبننة أو جبن قليل الدسم، وخضار طازج (خيار وطماطم)، وكوب حليب.  |

### نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): اقترح أساليب  
توعوية تساعد... إقامة معارض  
وندوات مدرسية، وتوزيع مطويات  
ولوحات إرشادية في المقاصف،  
والتوعية عبر الإذاعة المدرسية  
ووسائل التواصل.



### نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): بيّن الحقيقة الغذائية  
التي... قدّمت الآية الفاكهة على  
اللحم؛ وهذا ما قرره علم التغذية.  
الحديث: تناول الفاكهة قبل اللحوم  
أسهل هضمًا وأنفع للجسم.





# الوجبات السريعة

تخصيري

## المفاهيم الرئيسية:

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟

على الرغم من انتشار السمنة عند بعض الأشخاص إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم-  
فما السبب؟

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسة للسمنة.



شكل (٧)

## الوجبات السريعة:

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمّر (البروستد)، الشاورما،... إلخ، شكل (٧)



## الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترح مشعل عليها أن يطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عرض في وسائل الإعلام، وسرعان ما استلم مشعل الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأهمهم: ما ألد هذا الطعام له نكهة وطعم مميز! ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أن فيه ألعاباً مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءتك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

(٢) العروض الترويجية والهدايا المقدمة مع الوجبات.

(١) تعب الأم وانشغالها عن إعداد وجبة الأسرة.

(٤) الطعم والنكهة المميزة، ووجود ألعاب مسلية داخل المطعم.

(٣) الدعاية والإعلان، وسهولة الطلب وسرعة التوصيل.



**تخيل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:**

(ج) نظافة المكان وحسن الخدمة وجودة الطعام ومناسبة السعر، لا الألعاب والهدايا المغرية.

أ- الوجبات المقدمة: (أ) أن تكون صحية متوازنة طازجة ونظيفة، قليلة الدهون والملح، مع خضار وفواكه وعصائر طبيعية.

ب- الدعاية والإعلان للمطعم: (ب) إعلان صادق غير مبالغ فيه، يوضح المكونات والسعرات الحرارية، ولا يُغري الأطفال بالهدايا.

ج- عوامل الجذب داخل المطعم.

السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات (calories) أو كيلو سعر حراري (kilocalories).

الوجبات السريعة بجميع مكملاتها

غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



**قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:**

هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً، خاصة أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟

ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلاً) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟



## أضرار الوجبات السريعة

### الاجتماعية والنفسية

تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام. لماذا؟

يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية. ما التأثير السلبي لذلك؟

تُشجع الألعاب المصاحبة للوجبات السريعة الأطفال على تكرار طلبها وتفضيلها.

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

### الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون. ما أثرها السلبي على الجسم؟

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام. ما الضرر في ذلك؟

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية. ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟

تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أُجِدنا اختيارها وإعدادها.

قارن بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

- أ- القيمة الغذائية:
- ب- القيمة الصحية:
- ج- القيمة الاقتصادية:

(١) تحتوي على نسبة عالية من الدهون: ما... تُخزّن على هيئة طبقات دهنية فتسبب السمنة وارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب والشرابين.

(٢) تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام: يرفع ضغط الدم، ويُجهّد الكلى، ويسبب احتباس السوائل والعطش الشديد.

(٣) تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية: تُضعف القيمة الغذائية للوجبة وتُفقد بعض عناصرها، وقد تُضرّ بالجسم عند تراكمها.

(ج) قارن من حيث: القيمة الاقتصادية: المنزلية أقل تكلفة وتكفي جميع أفراد الأسرة، والسريعة مرتفعة الثمن وتزيد أعباء الأسرة المادية.

(ب) قارن من حيث: القيمة الصحية: المنزلية نظيفة مأمونة المصدر أقل ملوّحاً ودهناً، والسريعة تسبب السمنة وأمراضها لكثرة دهونها ومواد حفظها.

(٤) تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب... لأن تناولها يكون سريعاً وخارج المنزل، وغالباً من غير جلوس منظم على مائدة الأسرة.

(٥) يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول... ضعف الروابط الأسرية، وقلة التواصل والحوار وتبادل المشاعر بين أفراد الأسرة.

(أ) قارن بين وجبة منزلية ووجبة سريعة من...: المنزلية متوازنة العناصر وطازجة، والسريعة غنية بالدهون وفقيرة بالفيتامينات والأملاح والألياف.





## كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة؟ تحضير



تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة أبنائهم هي ما يهمهم.



**أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدّد مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:**

تولّد الإلحاح على الأسرة وتقليد الآخرين، والشعور بالضيق عند الحرمان منها، وضعف الثقة بالنفس لزيادة الوزن.

أ- صحياً: (أ) الإكثار منها يزيد وزني ويرفع الدهون والكوليسترول، ويعرضني للسمنة وأمراض القلب والسكري.

ب- اجتماعياً: (ب) تقلّ مشاركتي أسرتي وجباتها في المنزل، فتضعف الروابط الأسرية وتدريب على آداب الطعام.

ج- نفسياً:

**تذكر**

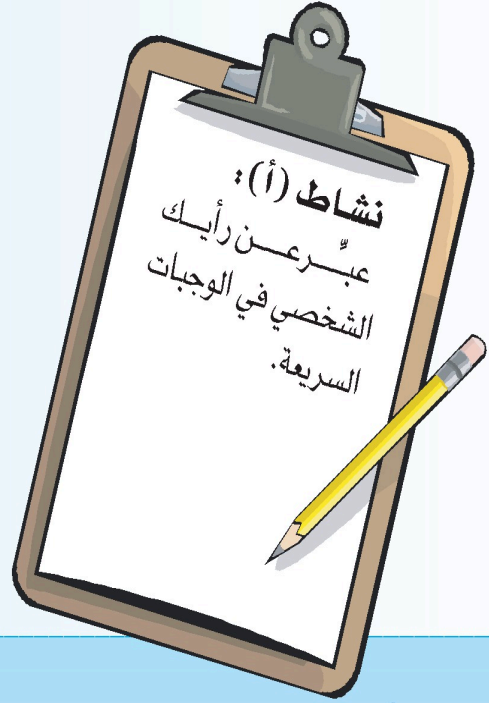
وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.





## نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): بالتعاون مع  
مجموعتك... نضيف سلطة  
خضراء وشرائح خضار للوجبة،  
ونستبدل الخبز الأبيض بالأسمر  
والمقلي بالمشوي، والمشروب  
الغازي بالحليب أو العصير  
الطبيعي، ونقلل حجم الوجبة  
والمالح.



## نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): عبّر عن رأيك الشخصي  
في...: الوجبات السريعة لذيذة  
وسريعة التحضير، لكنها غنية  
بالدهون والسعرات والملح وفقيرة  
بالألياف والفيتامينات؛ لذا أتناولها  
نادرًا وأفضل الطعام المنزلي  
المتوازن.





رابطه الدرس الرقمي  
www.len.edu.sa

## المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسية:  
- المواد الحافظة  
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً، ما الذي يضاف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟

### المضافات الغذائية :



مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:

شكل (٨)

٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق).  
مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

٣- تعزيز القيمة الغذائية لها.  
مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.  
مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة تمنع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنخ.



شكل (٩)

١) هل تساءلت يوماً، ما الذي يضاف على بعض...  
المضافات الغذائية؛ وهي الألوان الصناعية والمنكهات التي تُضاف إليها لتحسين شكلها ولونها ومذاقها.

٢) ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية...  
المضافات الغذائية المُنمّغة؛ فهي تُضاف لتحسين طعم الأغذية ومذاقها ورائحتها.

٣) كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق...  
بإضافة المواد الحافظة ومضادات الأكسدة التي تحفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية وتطيل مدة صلاحيتها.





## أنواع المضافات الغذائية

معلومة  
إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠ - ١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية التي تُضاف إلى الأغذية؛ لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية.



شكل (١٢)

مثل لذلك: أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دُون أسماء ثلاثة أطعمة مضافاً إليها مواد ملونة، ثم قيمها صحياً.

(١) دُون أسماء ثلاثة أطعمة مضافاً إليها...: الحلوى الجيلاتينية، والمشروبات الغازية، والمثلجات (الآيس كريم). تقيّمها: قيمتها الغذائية ضعيفة وألوانها صناعية قد تسبب الحساسية وكثرة الحركة، فيُقلّل تناولها.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠ - ٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:

تستخدم لمنع الفساد

الميكروبي في الأغذية، مثل:

١- السكر - الملح - الخل.

٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.

٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضروات والفواكه المجففة.

٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.

٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.



شكل (١٣)

تذكر

أن المواد الحافظة تعد أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.





رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

ثالثاً: مضادات الأكسدة:

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنُّج الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.



شكل (١٤)

معلومة  
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغييرات تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة.

رابعاً: مواد مُنكهة:

تمنح المنتج طعماً ورائحة، منها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخابز.



شكل (١٥)

خامساً: مواد مغذية:

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته، ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



شكل (١٦)

ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي،  
دَوِّنْ في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية :

| النوع         | مضافات طبيعية | مضافات صناعية |
|---------------|---------------|---------------|
| مواد ملونة.   |               |               |
| مواد حافظة.   |               |               |
| مضادات أكسدة. |               |               |
| مواد مُنكهة.  |               |               |
| مواد مغذية.   |               |               |

٢٤

(١) الكركم،

الزعفران، عصير

الشمندر

(٣) الملح، السكر،

الخل

(٥) فيتامين (ج)

وفيتامين (هـ) في

الزيوت النباتية

(٢) التارترازين

وألوان الحلوى

والمشروبات

الغازية

(٦) مواد منع أكسدة

الزيوت المُصنَّعة

(٩) اليود المضاف

إلى الملح الصخري

(٨) الفانيليا الصناعية وجلوتومات أحادي

الصوديوم

(٤) البنزوات وأملاح النترات وثاني أكسيد

الكبريت

(٧) القرفة، اليانسون، ماء الورد

(١٠) فيتامين (د) للحليب، وفيتامين (ب) والحديد

للخبز

## تتسبب المضافات الصناعية في بعض الأضرار الصحية عند الإفراط في تناول الأغذية المضافة إليها

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية (التنفسية).

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدم مقترحاً يساعد عائلتك في التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

٣) نقرأ البطاقة الإرشادية قبل الشراء ونختار الأقل مضافات، ونستبدل الأطعمة المصنعة والمعلّبة بوجبات طازجة نُعدّها في المنزل.

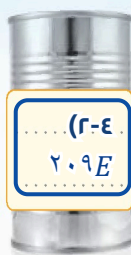
- كيف يحمي المستهلك نفسه من ضرر بعض المضافات الغذائية؟
- ١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبه المنتج الغذائي.
  - ٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.
  - ٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدّة في المنزل بقدر الإمكان.



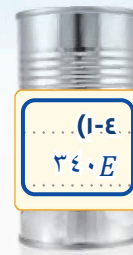
اكتب على كل علبه رمزا لمضاف غذائي حسب استخدامه :



٣- مادة  
ملونة



٢- مادة  
حافظة



١- مضادة  
للأكسدة

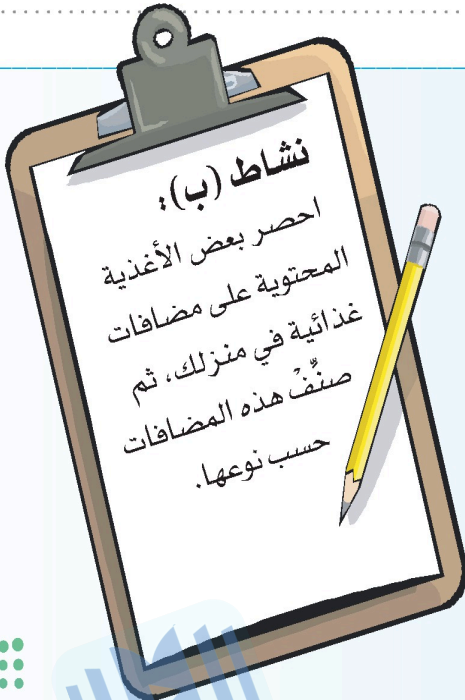
## نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): احصر بعض  
الأغذية المحتوية...: المشروبات  
الغازية: ملونة وحافظة. الخبز:  
حافظة ومغذية. الزيوت: مضادات  
أكسدة. المخللات والمربى: حافظة.  
مكعبات المرققة: منجّهة. الحليب:  
مغذية (فيتامين د).



## نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): دَوِّن ما تتوقع حدوثه إذا...: تقل القيمة الغذائية للطعام ونفقد الأغذية الطازجة، وتزداد الحساسية الجلدية والصدفية وكثرة الحركة عند الأطفال والتأثير على الجهاز العصبي والمخ، وقد تحدث طفرات وراثية وأورام سرطانية.







# التطبيقات



١: اقترح حلولاً للمشكلات الآتية:

١-أ) اقترح حلاً: أحد أفراد عائلتك مصاب... تقديم وجبات صغيرة متنوعة جذابة الشكل في مواعيد منتظمة، وإشراكه في إعداد الطعام، ومراجعة الطبيب عند استمرار الحالة.

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

١-ب) اقترح حلاً: الزيادة السريعة في وزنك.. تقليل الدهون والسكريات والوجبات السريعة، والإكثار من الخضار والفواكه والماء، مع ممارسة الرياضة يوميًا.

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

١-ج) اقترح حلاً: إخوتك في المنزل يُفضلون... أعد لهم بدائل منزلية صحية تشبهها وأشركهم في تحضيرها، وأوضح أضرارها، ونقص تناولها على مناسبات نادرة.

ج- إخوتك في المنزل يُفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: (٢-أ) مواد كيميائية، أو (٢-ب) طبيعية. تضاف للأطعمة لأغراض معينة...

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

٢-ب١ (مثل) الكركم وعصير الشمندر

مثل:

٢-ب١ (١) مواد ملونة

٢-ب٢ (مثل) الملح والسكر والخل

مثل:

٢-ب٢ (٢) مواد حافظة

٢-ب٣ (مثل) فيتامين (ج) وفيتامين (هـ)

مثل:

٢-ب٣ (٣) مضادات أكسدة



## ٣ : صوبُ المواقف الآتية :

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

(١-٣) لا يلزم الامتناع التام؛ فمنها ما هو طبيعي مفيد، والصواب قراءة البطاقة الإرشادية واختيار الأقل مضافات.

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

(٢-٣) قلة السعرات لا تعني قلة الضرر؛ فهي تحوي مضافات صناعية، والصواب استبدالها بالماء والعصائر الطبيعية.

تقديم الخضراوات واللحوم المحمّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة إليهم.

الصواب

(٣-٣) الصواب تقديمها مسلوقة أو مشوية؛ لأن التحمير بالزيت يزيد الدهون والسعرات ويفقدها جزءاً من قيمتها الغذائية.

## ٤ : علل ما يأتي :

١- إضافة

المواد المضادة  
للأكسدة للزيوت.

(١-٤) علل: إضافة المواد المضادة للأكسدة... لتأخير ظهور علامات التزنّج الناتج عن تفاعل الدهون مع الهواء، ولحماية الفيتامينات الذائبة فيها من الأكسدة.

٢- توحيد

أسماء المواد المضافة  
بالرمز (E) والأرقام  
التي بعده.

(٢-٤) لسهولة التعرف عليها ومعرفة نوعها؛ أطمينية هي أم صناعية، وليبان أنها مجازة من دول الاتحاد الأوروبي.

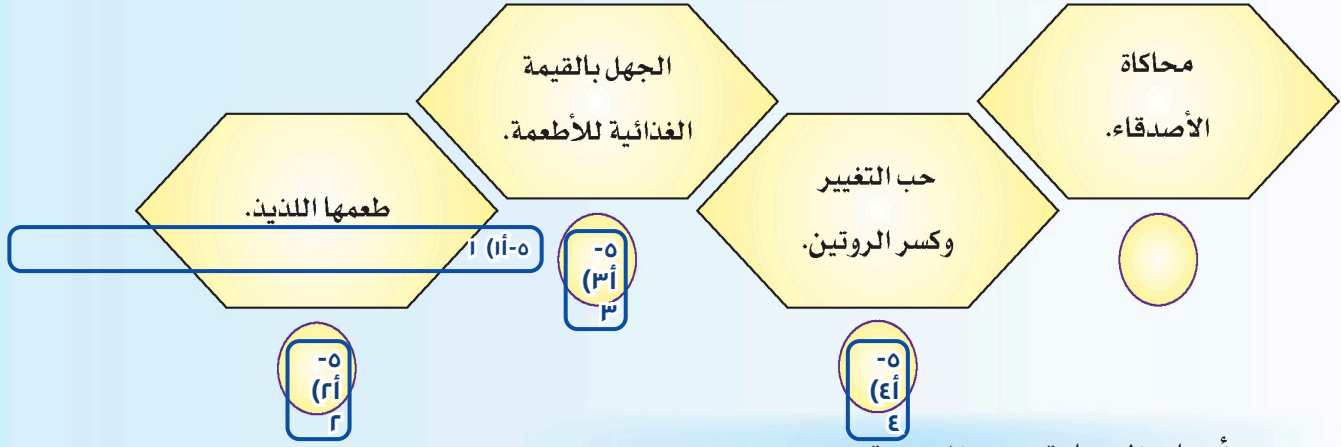
٣- إضافة

المواد الحافظة  
عند عمل الخبز.

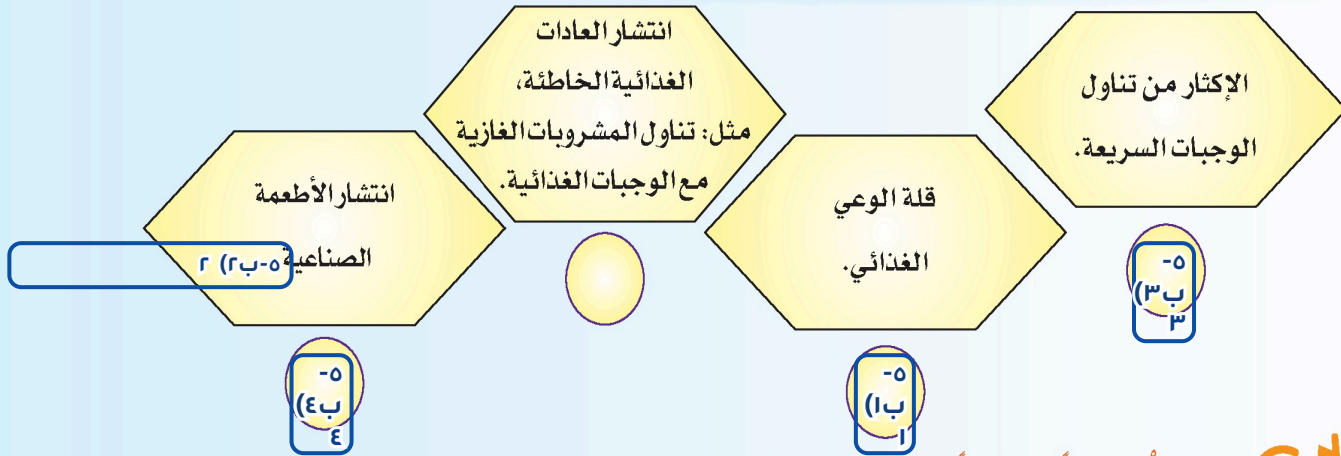
(٣-٤) علل: إضافة المواد الحافظة عند عمل... لمنع نمو الفطريات والعفن فيه، وحفظه من الفساد الميكروبي، وإطالة مدة صلاحيته.

## ٥: رقم الإجابات حسب تأثيرها في رأيك بحيث يكون (١) الأكثر تأثيراً و(٤) الأقل تأثيراً:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:



٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:





٧ وضع السعرات الحرارية في قائمة الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك مبادرة أطلقتها الهيئة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع وزارة البلديات والإسكان وجمعية حماية المستهلك، في إطار تعزيز صحة وسلامة المستهلك.

حدد ما يأتي:

أ- أهداف هذه المبادرة:

٧-١) مبادرة وضع السعرات الحرارية في قائمة...: تعزيز صحة المستهلك وسلامته، وتوعيته بكمية السعرات في الوجبات والمشروبات ليتخذ قراره عن وعي، والحد من السمنة والأمراض المزمنة.

ب- دور هذه المبادرة في الحد من تناول الوجبات السريعة:

٧-٢) حدد: دور هذه المبادرة في الحد من...: حين يرى المستهلك ارتفاع أسعار الوجبات السريعة يقلّ إقباله عليها ويختار البدائل الأقل سعرات، فيقل استهلاكها وتتحسن عاداته الغذائية.



## الوحدة الأولى التوعية الصحية



أَتَعَلَّمُ 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، ط ١.



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448



٢٢





# الوحدة الثانية



## المهارات الحياتية



- ◀ إدارة الذات.
- ◀ التفكير الإيجابي.





## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم إدارة الذات.
- ٢ يشرح فوائد إدارة الذات.
- ٣ يوضح مهارات الإدارة الذاتية.
- ٤ يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.
- ٥ يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.
- ٦ يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.





# إدارة الذات

## المفاهيم الرئيسية:

إدارة الذات.

لماذا ينجح بعض  
الأفراد بينما  
يفشل الآخرون؟

تمهيد) لماذا ينجح بعض الأفراد بينما يفشل...: لأن من أحسن إدارة ذاته وتعامل مع نفسه بكفاءة واقتدار كان ذلك من مؤشرات نجاحه في الحياة، ومن فشل مع ذاته كان ذلك مدعاةً لفشله.

إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار، هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته. فإدارة الذات تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيّنه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه. ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لابد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

## مفهوم إدارة الذات

الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.

معلومة  
إثرائية

الذات: هي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وقيل هي العمليات النفسية التي تحكم السلوك.





## أهمية إدارة الذات

- ① قدرة الفرد على فهم نفسه وتحديد الصفات التي تميزه عن غيره.
- ① رضا الفرد عن نفسه وما يحققه من إنجازات.
- ① تحديد الفرد لأهدافه في ضوء إمكانياته وقدراته.
- ① تعزيز الثقة بالنفس، والتواصل الفعال مع الآخرين.
- ① حسن استثمار الفرد لمهاراته وإمكانياته.
- ① حسن إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية.



### مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة.

١) مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة... فهم الذات وتحديد الصفات المميزة، والرضا عن النفس والإنجازات، وتحديد الأهداف وفق الإمكانيات، وتعزيز الثقة بالنفس والتواصل الفعال، وحسن استثمار المهارات وإدارة الوقت.



إن لم تنظر إلى ذاتك بتقدير، فتأكد أنه من الصعب أن تحصل عليه من الآخرين.



## كيف تدير ذاتك بفعالية؟

احذر من التشاؤم والتفكير السلبي، وردد عبارات تحفزك للتغيير نحو الأفضل.

حافظ على الصلاة وداوم على قراءة القرآن الكريم، وملازمة الدعاء والذكر.

لا تقارن نفسك بالآخرين.

اجعل الرسول ﷺ قدوة لك.

حدد نقاط القوة لديك واعمل على تنميتها.

احترم ذاتك وتعامل معها بشكل إيجابي.

### طرق تطوير إدارة الذات

انظر للأمور بإيجابية وتفاءل  
كان النبي ﷺ: يعجبه الفأل الحسن، ويكره الطيرة.<sup>(١)</sup>

حدد أهدافك وضع خطة لتحقيقها.

استفد من تجاربك السابقة، وراجع قراراتك؛ لتتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها.

اختر أصدقاءك بعناية وابتعد عن كل شخص سلبي ومتذمر دائماً.

أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتجنبها مستقبلاً وليس للندم على ما حدث لك. مقتدياً بقوله ﷺ: « **فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ** »<sup>(٢)</sup>.



(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢) صحيح مسلم (٢٦٦٤).



معلومة  
إثرائية

الشخص السلبي يحمل أفكاراً ومعتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، وأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، وتجاه المستقبل تشاؤمية.



ما تأثير الشخص السلبي عليك ؟

فكر ما تأثير الشخص السلبي عليك؟ يبت في التشاؤم واليأس، ويضعف ثقتي بنفسي ودافعتي للإنجاز، ويعوق تحقيق أهدافي؛ لذا أختار أصدقائي بعناية وأبتعد عنه.



من خلال الجدول الآتي: فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى تحقيقه في ذاتك.

| أرى نفسي مستقبلاً                                                                                                                   | أين أنا الآن                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٢-ب) جدول: فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى...: منظماً لوقتي، واثقاً بنفسي، متفوقاً دراسياً، متقناً مهارة نافعة، نافعا لأسرتي ومجتمعي. | ٢-أ) جدول: فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى...: أهمل تنظيم وقتي أحياناً، وأتردد في المشاركة، ومستواي الدراسي متوسط، وأحتاج إلى ثقة أكبر بنفسي. |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |



## مهارات الإدارة الذاتية

من خلال تطويرك لإدارة ذاتك سوف تمتلك العديد من المهارات منها:

### الثقة بالنفس:

الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات، والظروف المحيطة، والتقبل للذات كما هي مع الاعتقاد أنك جدير باحترام الآخرين وتقديرهم.

### التخطيط الجيد:

القدرة على ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف، ووضعها في مخطط؛ لتحقيقها في مدة زمنية معينة.

### الدافعية الذاتية:

تحفيز الفرد لنفسه وتشجيعه لها حتى تحقق الأهداف، وتواجه الصعوبات.

### إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والتخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ؛ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>(١)</sup>.

### إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

### إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

### التفاؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة. قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾<sup>(٢)</sup>.



**اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه ثقتك بنفسك، وذاتك وكيف استطعت تجاوزه.**

(٣) اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه ثقتك...: أخفقت في اختبار فاهتزت ثقتي بنفسي، فتجاوزته بالاستعانة بالله، ومعرفة سبب الإخفاق، ووضع خطة للمذاكرة، وتشجيع نفسي حتى تحسن مستواي.

(١) صحيح البخاري ٦١١٤.

(٢) سورة الطلاق الآية: (٧).

في قصة نبي الله يوسف ﷺ خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ أَجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْهَا﴾<sup>(١)</sup>.

ذهب مدير الانشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشييد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعال، قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصب عرقاً في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني إنجاز، ومكتوب في جدول أعمالي الخاص، تركه مدير الانشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله السؤال نفسه، فتردد العامل ثم رد بصوت منخفض: إني أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، ثم تجمع حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، ويصيبني بالملل، ولكن عند إنجازي لأي عمل فإني أذهب مع زوجتي وأولادي احتفل و أكافئ نفسي على ما حققته من عمل. بعدها نظر مدير الانشاءات فرأى عاملاً ثالثاً يتشاجر مع رئيس العمال، فذهب إليه وسأله أيضاً عما يعمل؟ فرد العامل عليه، قائلاً: وهو يشير إلى أعلى ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.



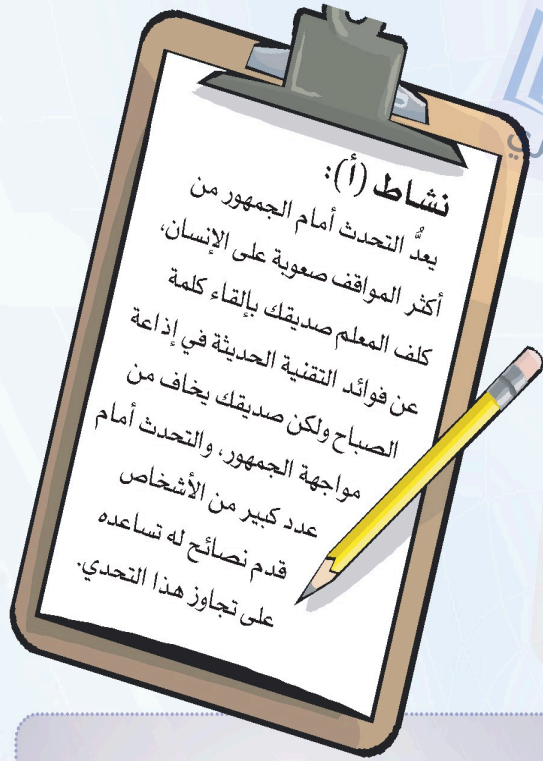
من خلال قراءة تلك القصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.

| العامل | المهارات التي يمتلكها العامل                                                                         | المهارات التي يحتاج إلى امتلاكها العامل                                                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الأول  | ٤-أ) الالتزام بتنفيذ المهام المطلوبة وتنظيمها في جدول أعماله (إدارة الوقت).                          | ٤-ب) إدارة السلوك وضبط الانفعال، والتفأول، والدافعية الذاتية؛ فهو لا يعمل إلا بأمر رئيس العمال. |
| الثاني | ٤-ج) التخطيط الجيد ووضوح الهدف، والدافعية الذاتية بمكافأة نفسه، وإدارة العلاقات الاجتماعية مع أسرته. | ٤-د) الثقة بالنفس؛ فقد تردد ورد بصوت منخفض، والتفأول والتغلب على الملل.                         |
| الثالث | ٤-هـ) الثقة بالنفس، والتفأول، والرؤية الواضحة الطموحة لهدفه من العمل.                                | ٤-و) إدارة السلوك وضبط الغضب، وإدارة العلاقات الاجتماعية واحترام الآخرين.                       |



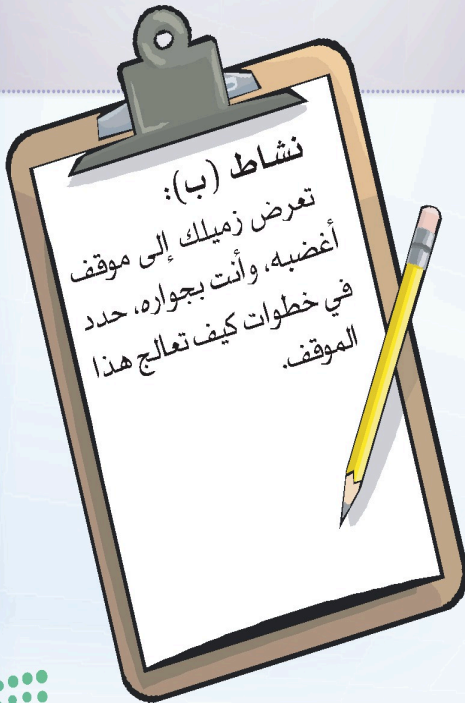
### نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): تعرّض زميلك إلى موقف أغضبه... (١) أهدئه وأبعده عن مصدر الغضب. (٢) أصفي إليه دون مقاطعة. (٣) أذكره بالاستعاذة والوضوء والجلوس. (٤) أعينه على تحليل الموقف وحلّه بهدوء.



### نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): صديقك كُلف بإلقاء كلمة في...: استعدّ جيّدًا واحفظ موضوعك، وتدرّب أمام المرآة وأمام أسرتك، وتنقّس بعمق قبل البدء، وابدأ بابتسامة وورّع نظرك على الحاضرين، وثق بنفسك ولا تخش الخطأ.







## التفكير الإيجابي

المفاهيم الرئيسة:  
- التفكير الإيجابي .

نظر الأب إلى ابنه وقال: ماذا ترى أمامك؟ أجاب الابن: وضعت جزرة وبيضة وحبّات من القهوة في ماء على النار، وأخذ الأب يراقب بصمت منتظراً أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، بينما بدأ صبر الابن ينفد، فهو لا يدري ماذا يريد أبوه! ثم ابتسم الأب وطلب من ابنه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ الابن أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة، ثم طلب منه أن ينظر إلى حبّات القهوة كيف صارت.

سأل والده، ماذا يعني هذا يا أبي؟ قال الأب: اعلم يا بني أن كلاً من الجزرة والبيضة وحبّات القهوة، واجه التحدي نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلاً منهم تفاعل مع هذا التحدي على نحو مختلف. الجزرة كانت قوية وصلبة، وما لبثت أن تراخت وضعفت بعد تعرضها للمياه المغلية. أما البيضة فكانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلّب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية.

أما حبّات القهوة فقد كانت ردة فعلها فريدة، إذ أنها تمكنت من تغيير لون وطعم ورائحة الماء نفسه.

والآن ماذا عنك أنت يا بني؟

هل أنت الجزرة التي تبدو صلبة من الخارج، ولكن عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح ضعيف؟ أم أنك البيضة، ذات المظهر المتماسك ومن الداخل ضعيف وخائف، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشكلات، اشتدت وأصبحت أقوى وأصلب.

أم أنك مثل حبّات القهوة، التي تحول الضغوطات والتحديات إلى نقطة انطلاق لمزيد من الإبداع والنجاح.

التفكير الإيجابي:

هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات، ووسائل للحصول على أفضل النتائج.





بعد تأمل القصة السابقة والإجابة شفهيًا عن الأسئلة، دون فوائد التفكير  
تأصيلي الإيجابي؟

١) بعد تأمل القصة السابقة والإجابة...: يرفع الثقة بالنفس والتفاؤل والرضا،  
ويعين على مواجهة الضغوط والتحديات وحلّ المشكلات، ويحسن الصحة  
النفسية والعلاقات بالآخرين، ويزيد الإبداع والنجاح.

إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا من  
خلال الخطوات الآتية:

١- توقف عن الدفاع عن وجهة نظرك الشخصية، فهذا يمنع تلقك لأفكار جديدة تغير طريقة تفكيرك.

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك.

٤- التوصل مع أصحاب التجارب الناجحة.



أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار، فالإنسان ليس هو ما  
يعتقد أنه هو، وإنما ما يفكر فيه.

يزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يزن طالباً مجتهداً وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجاً للابن البار، أما باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم بدروسه، ودائماً في حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيباً ناجحاً، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أما باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلاً ولجأ إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إن أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إن أبي هو السبب.



### بعد قراءتك للقصة أجب عن الأسئلة الآتية:

#### من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟

(١) بعد قراءتك للقصة: من تعتقد أن رأيه... رأي يزن هو الصحيح؛ لأنه فكر إيجابياً فجعل مصاب والده دافعاً للاجتهاد والنجاح، أما باسم ففكر سلبياً واتخذ الظرف نفسه مبرراً للفشل.

#### قارن بين حياة يزن وباسم من حيث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؟

| التفكير السلبي                                                                                                                                                                  | التفكير الإيجابي                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (٣) قارن بين حياة يزن وباسم: عمود التفكير... باسم: كثير الشجار، مهمل لدروسه، دائم التضجر والسخط، ألقى اللوم على والده فلم يكمل دراسته وصار عاطلاً وتعاطى المخدرات حتى قبض عليه. | (٢) قارن بين حياة يزن وباسم: عمود التفكير... يزن: مجتهد في دراسته، حسن الخلق والتعامل مع الآخرين، بارٌّ بوالدته معين لها، جعل الظروف الصعبة حافزاً فصار طبيباً ناجحاً يعيش بسعادة وهناء. |







### دائرة التأثير

الأمر الذي يستطيع الشخص أن يؤثر فيها بنفسه.

### دائرة الاهتمام

الأمر الذي لا يستطيع الشخص أن يؤثر فيها بنفسه.

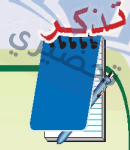


تجنب التفكير في كل ما يقع خارج دائرة التأثير الخاصة بك.



معلومة  
إثرائية

أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠٪) من الأشخاص ينشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.  
لكي تنجح في الحياة، وتكون إنساناً إيجابياً اجعل ٩٠٪ من وقتك في دائرة التأثير.



هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات.... فهي يمكن أن تبني أو تدمر حياتك، والعقل اللاواعي يتقبل دون مناقشة ما نستقبله أو نستخدمه منها، ومن هنا تأتي أهمية العبارات أو التوكيدات الإيجابية ودورها في مساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، و يعيش مع والديه، ولكنه عندما اقترب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم،



وعندما سؤاله عن السبب، قال: يشعر أنه سيخفق في اختبارات، وأن الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائف، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشلاً في حياته، ولن يتقبله الآخرون.



### ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟

(١) ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند... التفكير السلبي وتوقع الإخفاق، وتهويل الأمر وعدّ نفسه فاشلاً إن لم ينل الدرجة الكاملة، والهروب من المشكلة بتأجيل الاختبار ثم الانسحاب من المدرسة بدل تنظيم وقته والمذاكرة.



### كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟

(٢) كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه... أذكره بالتوكل على الله والدعاء، واستبدل عباراته السلبية بعبارات إيجابية مشجعة، وأعينه على تنظيم وقته وتوزيع المذاكرة والنوم الكافي، وأحثه على الاستعانة بوالديه ومعلمه.



## استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

| العبارات السلبية                                                                                                                                                                                  | العبارات الإيجابية                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (١) استبدل عبارات سامر السلبية في القصة... سأخفق في اختباراتي - الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد - الأسئلة ستكون صعبة وسأنال درجات منخفضة - والدي لن يسامحني - سأكون فاشلاً ولن يتقبلني الآخرون. | (٢) استبدل عبارات سامر السلبية في القصة...: سأنجح بإذن الله - وقتي يكفي إذا نظّمتة - الأسئلة في مستواي وسأنال درجات عالية - والدي يقدر جهدي - أنا قادر على النجاح ومحبوب من الآخرين. |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |



قال تعالى: ﴿وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْتُ عَيْنِي لِي وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لَا يَسْعُرُونَ﴾<sup>(١)</sup>. فمن الآية الكريمة تفاعلت امرأة فرعون بقولها (عسى أن ينفعنا) فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه.

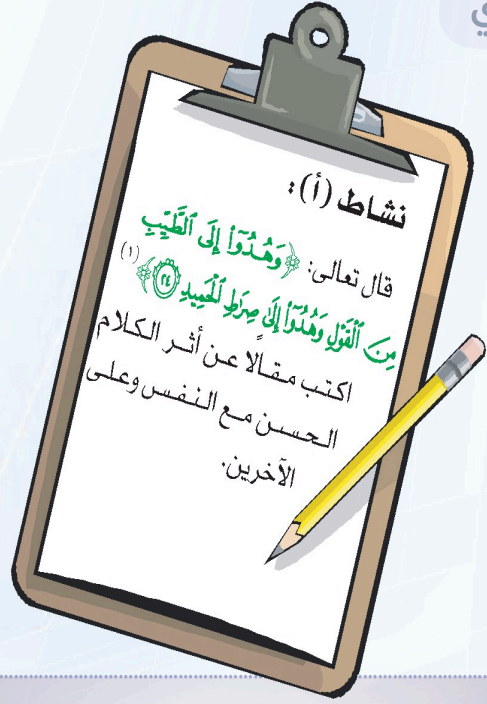
عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسرور، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.





### نشاط (ب):

ب) نشاط (ب): بالرجوع إلى مصادر التعلم...: تجنب مجادلته والانفعال معه، وأصغ إليه باختصار ثم وجه الحديث إلى الإيجابيات، وحدد وقتك معه ولا تدع سلبيته تنتقل إليك، وأكثر من صفة الإيجابيين، وادع له بالتوفيق.



### نشاط (أ):

أ) نشاط (أ): اكتب مقالاً عن أثر الكلام...: الكلام الحسن دليل طيب النفس؛ يمنح صاحبه ثقةً وطمأنينةً وتفاؤلاً ويدفعه للنجاح، ويكسبه محبة الناس ويصلح ما بينهم، أمّا الكلام السيئ فيهدم النفس. ويزرع العداوة.



(١) سورة الحج الآية رقم: (٢٤).



# التطبيقات



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

أ - أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي. (أ) ✓ صواب ( )

ب - لا أقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راض عن نفسي. ( )

(ب) X خطأ - والصواب: أقبل النقد البناء وأستفيد منه في تطوير نفسي.

ج - أوضح الرسالة التي أرغب في توصيلها للآخرين. ( )

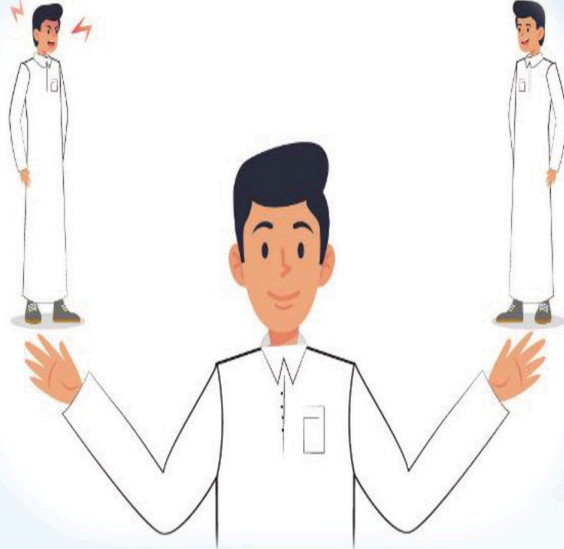
د - أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية. (د) ✓ صواب ( )

هـ - تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث. ( )

(ج) ✓ صواب

٢: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورة الآتية:

(هـ) X خطأ - والصواب: التخطيط يوفّر الوقت والجهد ويعين على مواجهة التغيرات.



(٢) أنا من يختار ردة فعلي: التفكير الإيجابي يجعلني هادئاً مبتسماً، والسلبى يجعلني غاضباً؛ فاخترت الإيجابية.





التعبير بصورة معتدلة عن المشاعر السلبية من حزن، أو إحباط، أو غضب... أمر ضروري عند التعرض للمواقف الحياتية، قدم نصيحة لزميل لك يكبت مشاعره السلبية ولا يعبر عنها ليظهر بصورة إيجابية.

٣) قَدِّم نصيحة لزميل يكبت مشاعره السلبية...: عبّر عن مشاعرك بصورة معتدلة وبهدوء لمن تثق به بدل كتمها؛ فالكبت يزيد الضغط النفسي والغضب، أمّا التعبير المعتدل فيريح النفس ويحفظ علاقاتك بالآخرين.

٤) اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

١) لديك موعد بعد صلاة المغرب، وبعد أدائك الصلاة في المسجد استوقفك أحد الجيران للتحديث معك.

تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.

تستمع وتتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.

تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتختصر ردودك.

تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعهده بالتواصل معه لاحقاً ثم تتأسف وتنصرف.

٤) اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح...: الخيار الرابع: تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعهده بالتواصل معه لاحقاً ثم تتأسف وتنصرف.







(٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلاً أنت جاهل.

تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.

تقول له: أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.

تضحك وتحتوي الموقف.

ترد عليه بقولك: كيف حكمت أنني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

(٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك...: الخيار الرابع: ترد عليه بقولك: كيف حكمت أنني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

(٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك، وبجانبك يجلس اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان فكيف ستتصرف.

تصرخ قائلاً لم أستطع التركيز إما أن تخرج أو أخرج.

تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.

تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.

(٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك...: الخيار الثالث: تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.





## الوحدة الثانية المهارات الحياتية



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



# الوحدة الثالثة



## المهارات الاجتماعية

التنمُّر الإلكتروني.







## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم التَّنَمُّر الإلكتروني.
- ٢ يستنتج أهمية المحافظة على بياناته وملفاته الشخصية عبر الإنترنت.
- ٣ يحدد الأساليب المستخدمة في التَّنَمُّر الإلكتروني.
- ٤ يستنتج العلامات الدالة على وقوع التَّنَمُّر الإلكتروني.
- ٥ يقترح اثنين من إستراتيجيات مواجهة التَّنَمُّر الإلكتروني.
- ٦ يساهم بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التَّنَمُّر الإلكتروني.





## التنمر الإلكتروني



المفاهيم الرئيسة:

التنمر الإلكتروني.

تعد ظاهرة التنمر شكل من أشكال السلوك العدواني الذي يلحق الضرر بالآخرين جسدياً ونفسياً واجتماعياً وعلمياً، وهي من الظواهر الخطيرة المنتشرة في المجتمعات، حيث أدى تزايد استخدام طلاب المدارس لمختلف أدوات التكنولوجيا الحديثة وتطبيقاتها عبر الإنترنت واستخدام أدوات التواصل الاجتماعي إلى ظهور التنمر الإلكتروني بأشكال وصور مختلفة، وأصبح أسهل وأوسع انتشاراً. ويدخل التنمر الإلكتروني ضمن الأمور المحرمة التي جاءت النصوص من كتاب الله وسنة نبيه ﷺ للتحذير منها قال تعالى:

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ اَحْمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾<sup>(١)</sup>.

### التنمر الإلكتروني:

هو تعمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الإنترنت؛ بهدف تخويف أو إغصاب أو فضح المتنمر عليه أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.

(١) سورة الأحزاب الآية رقم: (٥٨).





دون في المنظم الآتي أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين التمرُّ التقليدي والتمرُّ الإلكتروني.



### التمرُّ التقليدي

أ-ج) يقع وجهًا لوجه في مكان محدد كالمدرسة، ويكون بالإيذاء الجسدي أو اللفظي، والتمرُّ معروف، وينتهي أثره المباشر بمغادرة المكان.

أ-ب) سلوك عدواني متعمد ومتكرر، مع اختلاف في القوة، يقصد إيذاء الآخر ويسبب له ضررًا نفسيًا واجتماعيًا.

### التمرُّ الإلكتروني

أ-أ) يقع عبر الإنترنت ووسائل التواصل، والتمرُّ غالبًا مجهول الهوية، وينتشر بسرعة أمام جمهور واسع، ويلاحق الضحية في كل وقت ومكان.

يعدُّ التصرف المسيء تمرُّاً عندما يكون هذا التصرف متعمداً، ومتكرراً، وكلاماً جارحاً ومقصوداً، مع اختلاف القوة، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح والمضايقات البسيطة.







## أدوات التنمر الإلكتروني

١ الرسائل النصية.

٢ شبكات التواصل الاجتماعي.

٣ البريد الإلكتروني.

٤ المكالمات الهاتفية.

٥ الألعاب الإلكترونية.



ساهمت الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التنمر الإلكتروني فأصبح حقيقة، وبسبب خطورة التنمر وما يمكن أن يتركه من آثار نفسية سيئة على الناس ولاسيما المراهقين، فقد أعلنت النيابة العامة في المملكة العربية السعودية بأنها سوف ترصد سلوكيات التنمر الإلكتروني في الألعاب الإلكترونية لتوفير الحماية الجنائية للمتضررين. وأضافت بأن تخفي المتنمر في الألعاب الإلكترونية باسم

المملكة العربية السعودية  
النيابة العامة  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA  
PUBLIC PROSECUTION



مستعار لا يمنعها من تحديد هويته وفرض العقوبات بحقه. ومن ثم حددت عقوبات صارمة وراعاة حيث ذكرت بأن عقوبة المتنمر في الألعاب الإلكترونية هي السجن لمدة تصل إلى سنة، وغرامة تصل إلى نصف مليون ريال.

تذكير



عدم التفاعل والخوض في نقاشات مع الأفراد المجهولين على مواقع التواصل الاجتماعي .





## الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني



- ١ الإقصاء أو الهجر كمنع المتنمر عليه من الدخول في أي من برامج التواصل الاجتماعي.
- ٢ المضايقة عن طريق إرسال رسائل عدوانية تحمل تهديداً أو تخويفاً للمتنمر عليه أو أسرته.
- ٣ نشر أسرار وفصائح عن المتنمر عليه دون موافقته.
- ٤ مراقبته إلكترونياً بالتجسس عليه عن طريق الإنترنت.
- ٥ التصيد بتتبع هفوات أو أخطاء المتنمر عليه ومهاجمته عن طريقها؛ لإثارته وإغضابه عبر الإنترنت.
- ٦ سرقة الحساب الإلكتروني للمتنمر عليه والتواصل مع الناس ونشر معلومات مسيئة باسم المتنمر عليه.



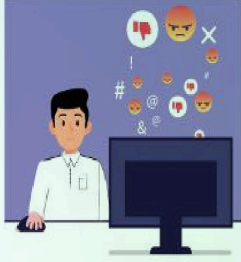
## آثار التنمر الإلكتروني على المتنمر عليه



- ١ يتجنب المناسبات الاجتماعية، مع الشعور الدائم بالعزلة والانطواء.
- ٢ تغير سلوكه مع التقنيات الإلكترونية وغالباً يتسم سلوكه بالابتعاد عنها.
- ٣ الحزن والقلق بصورة مستمرة.
- ٤ نوبات الغضب والخوف.
- ٥ كثرة الكوابيس.
- ٦ التخفي عند استخدام الهاتف أو جهاز الحاسب.
- ٧ إغلاق حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي دون أسباب مقنعة.



مهند طالب في الصف الثاني متوسط، لديه حساب في أحد برامج التواصل الاجتماعي ينشر فيه يومياته و أنشطته، تعرض للتنمر الإلكتروني وتحول لضحية ابتزاز من أشخاص مجهولين، بسبب قرصنتهم لجهازه. والحصول على مجموعة من صوره ومن ثم تعديلها بالذكاء الاصطناعي وجعلها صوراً مخجلة، ثم قاموا بتهديده بها إن لم يستجب لطلباتهم، وإرسال مبالغ مالية على حساباتهم الخارجية، أو سيقومون بإرسال تلك الصور لجميع المضافين لديه في هاتفه الجوال وفي وسائل التواصل الخاصة به، ومن ضمنها أسرته.



بعد قراءة تلك القصة السابقة ساعد مهند في حل المشكلة التي يواجهها .

٢-أ) تعرّض مهند لابتزاز إلكتروني: قرصنة جهازه وتعديل صوره بالذكاء الاصطناعي والتهديد بنشرها ما لم يرسل مبالغ مالية.

تحديد المشكلة

٢-ب) حفظ الرسائل والصور وأسماء الحسابات وأوقات التهديد، ومعرفة طريقة اختراق الجهاز، والاطلاع على أنظمة مكافحة الابتزاز وجهات البلاغ.

جمع المعلومات المرتبطة بالمشكلة

٢-ج) عدم الاستجابة للتهديد، وحظر المبتزين والإبلاغ عنهم، وإخبار الوالدين والمرشد الطلابي، والتبليغ للجهات الأمنية، وتأمين الأجهزة والحسابات.

اقتراح حلول للمشكلة

٢-د) إخبار والديه والمرشد وتقديم بلاغ رسمي بالأدلة دون دفع أي مبلغ، مع حظر المبتزين وتأمين حساباته وعدم نشر خصوصياته مستقبلاً.

التوصل للحل



معلومة  
إثرائية

أطلقت وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، مبادرة "علم واستريح"، للتوعية بالتنمر الإلكتروني وسبل الوقاية منه، بمشاركة أكثر من ٧٠ شريكاً من القطاعات العامة والخاصة. وتستهدف المبادرة مساعدة الآباء والأمهات على معرفة التنمر الإلكتروني، وكيف يتعرض الأبناء له في العالم الرقمي، ورفع الوعي به مع ازدياد هذه المنصات الإلكترونية، خصوصاً في ألعاب الفيديو أو شبكات التواصل الاجتماعية، وتسهم المبادرة، في التوعية بأحد أبرز مشاكل العصر الحديث المرتبطة بالتقنية. للاطلاع على الدليل:

علم واستريح



وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات





## إرشادات عامة للتعامل مع ظاهرة التنمر الإلكتروني

- ١ لا تكن متنمراً ولا ترد على الإساءة بإساءة مثلها.
- ٢ فكر جيداً قبل أن تكتب منشوراً، أو ترسل رسالة، أو تشارك فيديو، أو حتى قبل أن تضغط خيار الإعجاب على منشور مسيء.
- ٣ تجاهل التعليقات المسيئة.
- ٤ اطلب المساعدة من والديك أو أحد أفراد أسرتك المقربين الذي تثق به، أو الموجه الطلابي في مدرستك أو أحد معلميك.
- ٥ خذ استراحة من الإنترنت لتتحكم بحياتك الرقمية واستخدمك لوسائل التواصل الاجتماعي.
- ٦ لا تلم نفسك ولا تدخل في منطقة جلد الذات، وتذكر أن المتنمر غالباً ما يعاني من النقص والإحباط والغيرة، حاول أن تفصل تماماً بين نظرتك إلى نفسك وبين ما يقوله عنك المتنمرون.
- ٧ الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الإلكتروني.

تجنب نشر صور شخصية لك أو لأحد أفراد عائلتك، أو أي معلومات شخصية مثل الاسم - العنوان - رقم الهاتف - أو أي معلومات خاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.



الاتصال بشبكة الإنترنت له فوائد كثيرة، وقد تصاحبه بعض المخاطر التي يتوجب الحذر منها، دون مع مجموعتك عددًا من الإرشادات التوعوية عند استخدام الإنترنت.

(٣) دون مع مجموعتك عددًا من الإرشادات...: لا تنشر بياناتك وصورك الشخصية، واستخدم كلمة مرور قوية وفعل إعدادات الخصوصية، ولا تتفاعل مع المجهولين، وأبلغ عن أي إساءة، ونظم وقت استخدامك.





## كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الإلكتروني

توعية الطلاب بخطورته.

تطبيق إجراءات حازمة ضد المخالفين.

تفعيل الحوارات الطلابية.

تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الطلبة.

فتح قنوات للتواصل.

تشجيع التبليغ عن أي تنمر.

إشراك أولياء الأمور في المعالجة.

تكثيف البرامج والأنشطة التوعوية.



عندما رجع باسم من المدرسة، واجتمعت الأسرة لتناول وجبة الغداء، كان باسم هادئًا وشارد الذهن، ولم يكمل وجبة طعامه، سأله والده: ما بك؟ ولماذا أنت صامت على غير عادتك؟ رد باسم: أنا بخير. وعند اجتماع الأسرة في عطلة نهاية الأسبوع قال باسم لأبيه: كان لدي حساب في أحد مواقع التواصل الاجتماعي أنشر فيه قصائد من تألّفي، فبدأت تصلني تعليقات ساخرة على ما أكتب، "أنت فاشل". "أترك الشعر لأصحاب الشعر". "ركز على دراستك". "لو قرأ المتنبّي شعرك لترك الشعر" وغيرها... شعرت بالحزن ثم بالوحدة، ثم توقفت عن كتابة الشعر. لم أعد أريد رؤية الناس أو الحديث معهم. بعد قراءتك القصة السابقة، أريد رأيك في تصرف باسم؟ واقتراح حلولاً لمساعدته.

٤) بعد قراءتك القصة السابقة، أريد رأيك...: تصرّفه غير سليم في صمته وانعزاله وتركه كتابة الشعر، وقد أحسن حين صارع والده. والجل: أن يستمر في مصارحة والديه ومعلمه، ويحفظ التعليقات المسيئة دليلاً ويبلغ عنها، ويحظر المسيئين، ويثق بنفسه ولا يترك موهبته.



غالبًا ما يحدث التنمر وجهًا لوجه (المُباشر)، لكن التنمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية - وسجلًا يمكن الاستفادة منه ويقدم الأدلة للمساعدة في إيقاف الإساءة.





## نشاط (ب):

ب) نشاط (ب): استخرج من الآية  
الكريمة هدي... هديه ﷺ: الأخذ  
بالعفو والصفح عن المسيء  
والتيسير على الناس، والأمر  
بالمعروف وحسن الخلق،  
والإعراض عن الجاهلين وعدم  
مقابلة سفهمهم بمثله.



## نشاط (أ):

أ) نشاط (أ): صمم شعارًا تحذر  
فيه من... الشعار: «لا للتتمر  
الإلكتروني... كلمتك قد تجرح»،  
ويرسم هاتف تخرج منه كلمات  
جارحة وعليه علامة منع حمراء،  
ويكتب تحته: بصمتك الرقمية  
أمانة، فاكتب خيرًا أو اصمت.







# التطبيقات



## ١: صوب العبارات الآتية:

١- يعد التوقف عن استخدام الإنترنت هو الحل المناسب لمواجهة التمر الإلكتروني.

١- صوب: يعد التوقف عن استخدام الإنترنت... التصويب: التوقف عن استخدام الإنترنت ليس الحل المناسب؛ بل الحل: حظر المتنمّر وحفظ الأدلة والتبليغ عنه وإخبار الوالدين والمدرسة.

٢- الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي جعلها مناسبة لاستخدام جميع الفئات العمرية والاطلاع على محتواها.

٢- صوب: الانتشار الواسع لشبكات التواصل... التصويب: انتشارها الواسع لا يجعلها مناسبة لجميع الفئات العمرية؛ ففي محتواها ما لا يناسب الصغار، فيُختار ما يناسب العمر بتوجيه الأسرة ومتابعتها.

## ٢: لديك بطاقتان دون فيهما رسالة لكل من:

### المتنمّر عليه

### المتنمّر

٢-ب) دُون رسالة إلى المتنمّر عليه: أخي:  
لست وحدك ولا ذنب لك فيما جرى؛ لا  
تصمت ولا تنعزل، احفظ الأدلة وبلغ  
والديك ومعلمك، واحظر المسيء  
وأبلغ عن حسابه، وثق بنفسك وواصل  
تفوقك وتنمية موهبتك.

٢-أ) دُون رسالة إلى المتنمّر: أخي  
المتنمّر: كلمتك تجرح وأثرها يبقى، وما  
تكتبه يبقى بصمة رقمية تشهد عليك،  
وفعلك محرّم يعاقب عليه النظام. فتُب  
واعذر لمن أسأت إليه، واجعل حسابك  
مصدر نفع لا أذى.



(تعد تنمية المهارات الشخصية الفردية مثل: المرونة، ومهارات صنع القرار، ومهارات حل الصراع، ومهارات التواصل من المهارات الواقية من التنمر الإلكتروني)

ناقش هذه العبارة:

٣) ناقش: تنمية المهارات الشخصية...: العبارة صحيحة؛ فالمرونة تعين على تجاوز الأذى وعدم الانهيار أمامه، وصنع القرار يوجه إلى التصرف السليم، وحل الصراع يمنع تصعيد المشكلة، والتواصل يمكن من طلب المساعدة والتبليغ.

٤) أمامك نموذج للمجلة الإلكترونية للمدرسة - بالرجوع لمصادر المعرفة - شارك في كتابة موضوع عن طرق الحد من التنمر في المدرسة بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التنمر (٤ مايو).

٤) شارك في كتابة موضوع للمجلة...:

«معا ضد التنمر»: من طرق الحد من

التنمر في المدرسة: نشر الوعي بخطر

عبر الإذاعة والندوات، وترسيخ الاحترام

وقبول الاختلاف بين الطلبة، وتفعيل

التبليغ السري عن أي إساءة، ومحاسبة

المتنمر وإرشاده، وتقوية شراكة الأسرة

والمدرسة، ودعم المتضررين نفسيًا.





أكمل المنظم الآتي:







## الوحدة الثالثة المهارات الاجتماعية

أَتَعَلَّمُ 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.



# الوحدة الرابعة



## العناية الملبسية

- ◀ البطاقة الإرشادية.
- ◀ تنظيف الملابس.





## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ ربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الإرشادية.
- ٢ يتبع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس من خلال ما تعلمه من محتويات البطاقة الإرشادية.
- ٣ التعرف على أهمية البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها.
- ٤ يطبق طريقة تنظيف الأنسجة.







# البطاقة الإرشادية

تحضير

المفاهيم الرئيسية:

- الرموز.

تحضير المصطلحات.

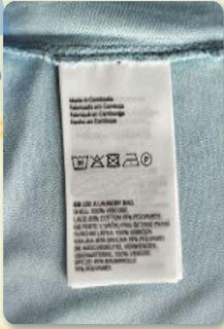
ما السبب في تلف هذه القطعة الملبسية؟

(أ) أفكر: ما السبب في تلف هذه القطعة...: عدم اتباع تعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملبسية.



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملبسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيفية العناية بالقطعة الملبسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.

## البطاقة الإرشادية:



بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما؛ لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج، سواء أكانت ملابس جاهزة أم قطعاً نسيجية.

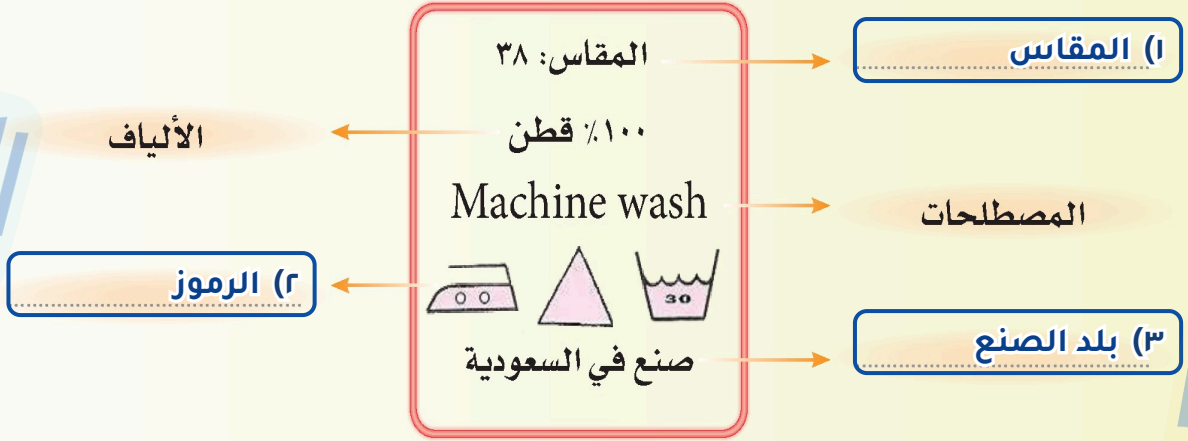
شكل (١)

قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية، للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.



## محتويات البطاقة الإرشادية

تحضيري



شكل (٢)

## ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها

٤ أفكن: ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية...: تدل على الأسلوب الأمثل للعناية بالقطعة الملابسية ونوع أليافها ومقاسها وبلد صنعها؛ فيُتجنب تلفها ويطول عمرها.

### أولاً: الرموز

#### ١- رموز عملية الغسيل:

الإناء يشير إلى عملية الغسيل.

يغسل باليد فقط.

لا يُغسل على الإطلاق.

#### ٢- رموز عملية التبييض:

المثلث يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض.

(٥) لا تُستخدم مواد التبييض على الإطلاق.



### ٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



(١) تجنب العصر

### ٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علاقة في الشمس.



التجفيف على علاقة في الظل.



التجفيف دون علاقة في الشمس.

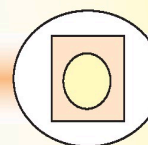


(٢) التجفيف دون علاقة في الظل

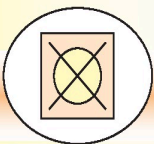


تجنب التجفيف في الشمس.

### ٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



الإشارة إلى التجفيف الآلي.

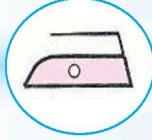
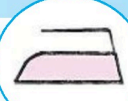


تجنب التجفيف الآلي.



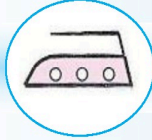
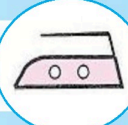
## ٦- رموز عملية الكي:

الإشارة إلى عملية الكي.



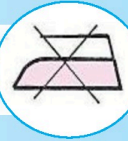
مكواة معتدلة الحرارة.

مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.

(١) تجنب الكي



## ٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



التنظيف الجاف بأي محلول.



التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.

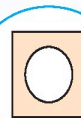


(٢) تجنب التنظيف الجاف

## على ماذا تدل الرموز الآتية؟



(٥) الغسل  
عند درجة  
حرارة ٣٠°م



(٤) الإشارة  
إلى التجفيف  
الآلي



(٣) تجنب  
الكي

## ثانيًا: المصطلحات

WASH

غسيل

DRY

جاف

IRON

كي

CLEAN

تنظيف

BLEACH

تبييض



فسر مصطلحات البطاقتين التي أمامك استنادًا على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسية:

Hand wash

(٣) الغسل باليد

No bleach

(٤) تجنب التبييض

Cool iron

(٥) الكي بمكواة باردة

شكل (٤)

Machine wash

(١) الغسل  
بالغسالة الآلية

Warm iron

(٢) الكي بمكواة  
دافئة

شكل (٢)

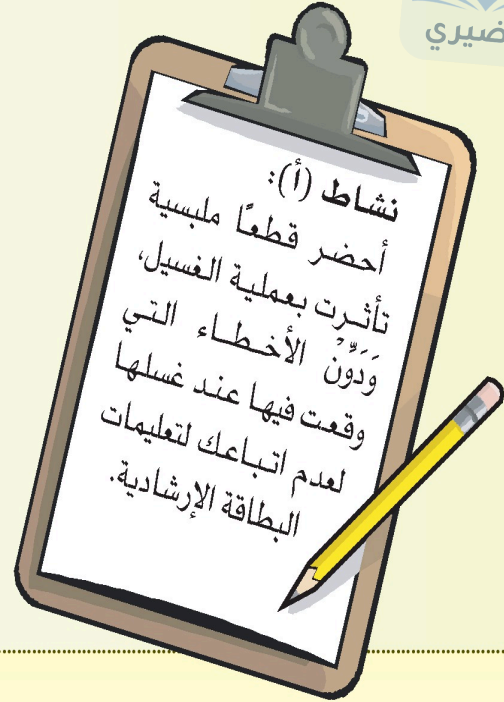
تذكر

يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.



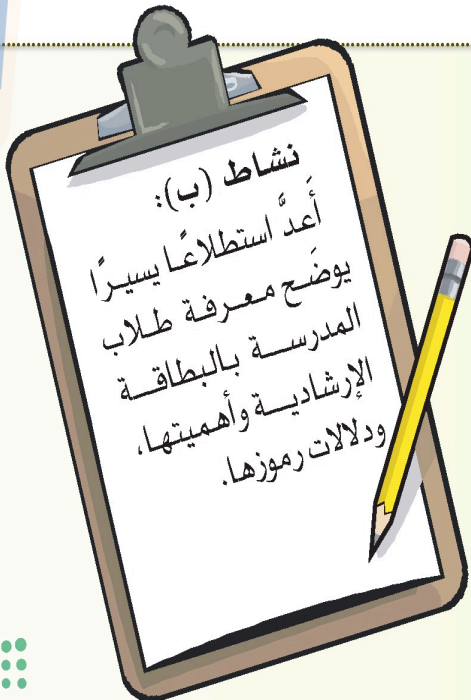
## نشاط (ب) :

(ب) نشاط (ب): أعد استطلاعاً يوضح معرفة... أعد استمارة أسئلة: هل تقرأ البطاقة الإرشادية قبل الغسل؟ وما أهميتها؟ وهل تعرف دلالات رموزها؟ ثم أوزعها على عينة من الطلاب، وأحلل النتائج وأعرضها بجدول ونسب مئوية.

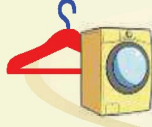


## نشاط (أ) :

(أ) نشاط (أ): أحضر قطعاً ملبسية تأثرت... من الأخطاء: غسل قطعة صوفية بماء ساخن فانكمشت، واستعمال المبيض مع ثوب ملون رمزه يمنع التبييض فبهت لونه، وكى قطعة رقيقة بمكواة ساخنة فاصفر لونها.







## تنظيف الملابس



### المفاهيم الرئيسية:

- الأنسجة.
- المنظفات الكيميائية.
- المنظفات الطبيعية.

يرغب كل منا أن يبدو مظهره جميلاً، ولهذا نهتمّ بملابسنا التي تعدّ جزءاً من شخصياتنا، ونحرص على نظافتها والعناية بها. قال تعالى: ﴿وَيَا بَنِي آدَمَ قُلْ﴾ (١)

### لماذا نرتدي الملابس؟

قال تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوْءَ تِكُمْ وَرِيْشًا وَلِبَاسُ الْقُوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ﴾ (٢)



شكل (١)

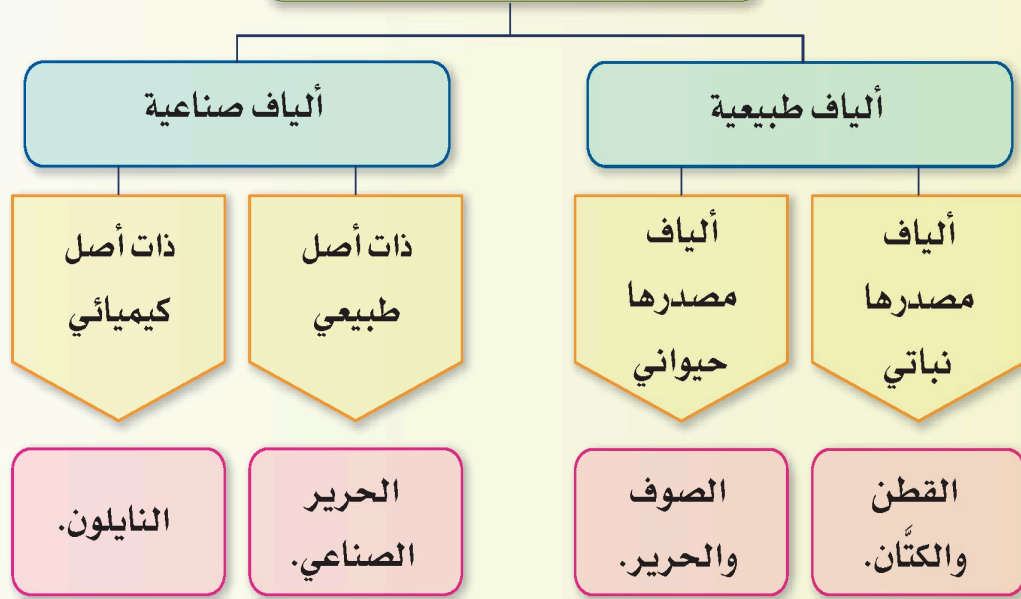
### الملابس:

تُصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تُغزل، ثم تُنسج، وتختلف أنواعها تبعاً لاختلاف مصادر هذه الألياف المكوّنة لها، شكل (١).

(١) سورة المدثر الآية رقم (٤).

(٢) سورة الأعراف الآية رقم (٢٦).

## مصادر الألياف



| نوع النسيج     | مميزاته                          | استخداماته                                                                                                                |
|----------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| القطن والكتان  | شديد المتانة والتحمل             | القطن : ملابس الأطفال - الفوط - الملابس الداخلية وملابس النوم.<br>الكتان: القمصان - التنانير - المعاطف - الملابس الشتوية. |
| الصوف          | ضعيف المرونة - ينكمش             | الملابس الشتوية.                                                                                                          |
| الحرير الطبيعي | متين - ناعم عالي المرونة         | ملابس السهرة والمناسبات - المناديل - ملابس النوم.                                                                         |
| النايلون       | قوي جداً - مطّاطي - مقاوم للتجعد | الملابس النسائية - قمصان النوم - الجوارب.                                                                                 |

### ما فائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟

١) ما فائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟: تساعدنا على اختيار النسيج المناسب للاستعمال وللفضل، وعلى العناية به بالطريقة الصحيحة في الغسل والكي والتجفيف؛ فيدوم أطول ولا يتلف.

## تحضيرى

من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسل المناسبة لقطع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة، وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطول عمرها الاستهلاكى.

ما المنظفات التي نحتاجها؟

(ب) منظفات كيميائية:  
الصابون (جامدًا)  
ومبشورًا ومسحوقًا  
وسائلًا) والمبيّض  
والزهر، ومنظفات  
طبيعية: الملح والخلّ.



شكل (٢)

هل يمكن اتباع الطريقة نفسها في تنظيف هذه الملابس؟ ولماذا؟

(أ) لا: لأن لكل نسيج طريقة عناية تناسبه، والملابس البيضاء تفصل عن الملونة ويُغسل بماء أسخن وتبيّض وتزهر، وخطها ينقل الألوان إليها.

## أنواع الغسل



غسل آلي



غسل يدوي

اجمع صورًا متنوعة لأنواع الغسالات المختلفة.

(٣) اجمع صورًا متنوعة لأنواع الغسالات... ألصق صورًا لغسالة أوتوماتيكية أمامية التحميل، وأخرى علوية التحميل، ونصف أوتوماتيكية، وغسالة مجففة، مع كتابة اسم كل نوع تحته.

في رأيك أيهما أفضل الغسل اليدوي أم الآلي؟

(١-٢) الغسل الآلي: لتوفيره الوقت والجهد، وجودة نظافته.

ما النصيحة التي تقدمها للآخرين لترشيد استهلاك الماء أثناء عملية الغسيل؟

(٢-٢) ما النصيحة التي تقدمها للآخرين لترشيد... اغسل الملابس دفعة واحدة دون تقسيمها مجموعات، واستعمل كمية الماء المناسبة لها، واستخدم الغسالات الأمامية: فهي أقل استهلاكًا للماء.



## طريقة تنظيف الأنسجة:

لكل نوع من النسيج طريقة تنظيف مناسبة له، والجدول الآتي يساعدك على معرفتها:

| نوع النسيج        | درجة حرارة الماء المناسبة | طريقة التنظيف المناسبة                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| القطن<br>الكتان   | ساخنة                     | يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف بتعريضه لأشعة الشمس.                                                  |
| الصوف             | دافئة                     | التنظيف الجاف هو الأفضل للصوف، وقد يُغسل باليد مع استخدام منظف قليل القلوية، ثم يُجفف على سطح مستو بعيداً عن أشعة الشمس. |
| الحرير<br>الطبيعي | باردة                     | الأفضل للتنظيف الجاف ويمكن غسله باليد في ماء بارد مع منظف خالٍ من القلوية، ثم يُعصر بالضغط للتخلص من الماء الزائد.       |
| النايلون          | دافئة                     | يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف تحت أشعة الشمس.                                                       |

## مراحل غسل الملابس البيضاء:



## مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل:

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملابس أو غيرها مما يسهل إزالة هذه الأوساخ، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

### (أ) المنظفات الكيميائية:

#### ١- الصابون:

مركب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل (التصبن).



### أشكال الصابون المستخدم في الغسيل:



#### ٢- المبييض:

سائل منظم يُزيل البقع من الأنسجة، ويدخل الكلور في تركيبه، وله خاصية تبييض الأنسجة، ومنه ما هو مخصص للملابس البيضاء وآخر للملابس الملونة.



تُذوّب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسُمْك النسيج.





هناك استعمالات أخرى للمبيّض في التنظيف المنزلي، ابحث عنها في مصادر التعلّم المتنوعة.

(٤) يُستعمل مخفّفًا في تطهير دورات المياه والأحواض وأسطح المطابخ، وتنظيف الأرضيات والبلاط، وإزالة العفن والروائح، وتعقيم أدوات التنظيف.

## إرشادات عند استعمال المبيّض في غسل الملابس



نسبة المبيّض المستخدم تقلّ أو تزيد حسب درجة اتساخ الملابس.



علّل) لأنه مرّكّز فيُتلف ألياف النسيج ويترك بقعاً باهتة في موضع سقوطه؛ لذا يذاب أولاً في كمية من الماء تناسب نوع النسيج وسُمكه.



تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبيّض، اذكر موقفاً من تلك المواقف.

(٥) منها: طفل تناول من عبوة مبيّض تركت في متناوله فأصيب بتسمم، وأخرى صبّت المبيّض مباشرة على الملابس فتلفت أنسجتها وتغيّرت ألوانها.





بعد تكرار غسل الأنسجة بغدو اللون مصفرًا باهتًا، لذا لا بدّ من تزهير الملابس البيضاء، للتغلب على اصفرار لونها ولتصبح زاهية اللون.

### ٣- الزهرة:



شكل (٧)

مادة زرقاء اللون، تُباع على هيئة مسحوق أو قوالب قابلة للذوبان أو سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهير الملابس.

#### إرشادات عند تزهير الملابس يدويًا:

تُشطف الملابس جيدًا قبل التزهير؛ للتخلص من المواد القلوية.



يُراعى أن يكون ماء التزهير خفيفًا.

يُعدّ ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة؛ حتى لا يترسب.

تُبسط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير؛ حتى يكون لونها متجانسًا.



يُراعى أن توضع الملابس في ماء التزهير قطعةً بعد قطعة.



لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير.

هناك بعض المنظّفات الحديثة التي تقوم مقام الصابون والمبيّض والزهرة.



(٣) علّل: لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء... لأنّ طول المدة يزيد امتصاص النسيج للزهرة فيميل لونه إلى الزرقة ويفقد بياضه، ويصعب التخلص من هذا اللون بعدها.

(١) لماذا؟ يُراعى أن يكون ماء التزهير... لأنّ زيادة تركيز الزهرة تُكسب الملابس لونًا أزرق ظاهرًا يذهب ببياضها، وقد تترك عليها بقعًا زرقاء يصعب إزالتها.

(٢) علّل: يُراعى أن توضع الملابس في ماء... لتأخذ كل قطعة نصيبها من الزهرة فيكون لونها متجانسًا، ولنّا تتراكم القطع بعضها فوق بعض فتظهر عليها بقع زرقاء.

ما المنظفات الطبيعية التي يمكن استعمالها في التنظيف

(أ) الملح (كلوريد الصوديوم) والخل الأبيض.

## (ب) المنظفات الطبيعية:

مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل، مثل: الملح والخل.

### ١- الملح:

كلوريد الصوديوم) يُباع في الأسواق على هيئة ملح خشن أو ناعم معبأ في أكياس أو علب. ومن فوائده أنه يعوق إذابة الصبغات في الماء، ولذلك يُضاف إلى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.



شكل (٨)

علّل: قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل.

٦- علّل: قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة... لأنّ من خطوات الإعداد إزالة البقع وتثبيت الألوان؛ فالمح يعوق إذابة الصبغات فيثبت اللون، والخل يزيل بعض البقع.

### ٢- الخل:

يُستخدم الخل الأبيض لتزهية الملابس بعد شطفها، كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الخل لكل لتر من الماء، ثم يشطف بالماء لإزالة أثره.



شكل (٩)

عدّد بعض استخدامات الخل الأخرى.

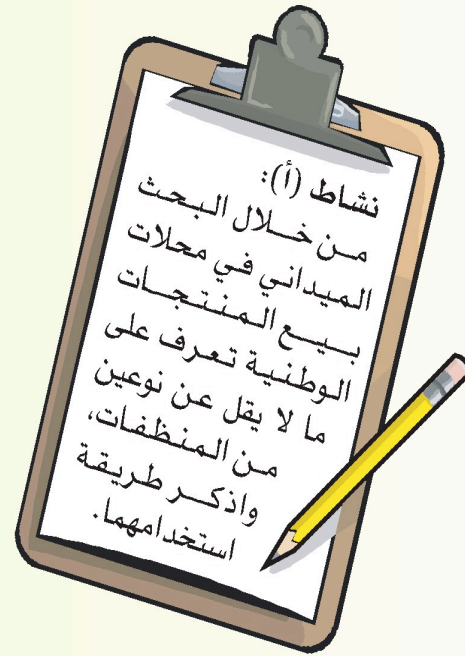
٧- عدّد بعض استخدامات الخل الأخرى: تنظيف الزجاج والمرايا، وتلميع الأواني، وإزالة الترسبات الجيرية والروائح الكريهة، وتنعيم الملابس، وإضافته إلى الطعام.

في أثناء غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة، يجب أن توضع في كيس خاص؛ للحفاظ عليها من التهتك، ثم توضع داخل الغسالة.



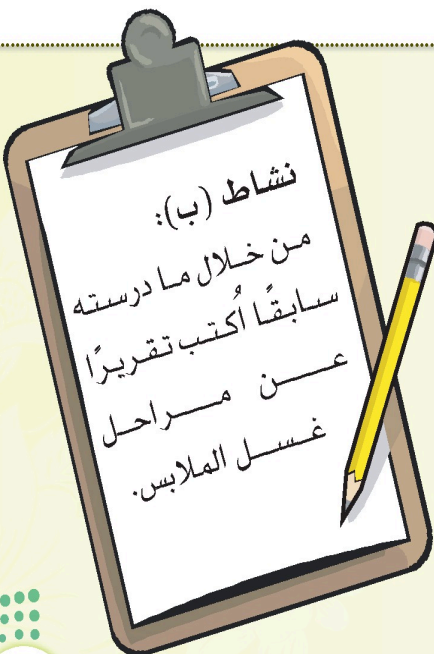
### نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): من خلال ما درسته سابقاً... مراحل غسل الملابس  
سبع: (١) الإعداد: فرز الملابس  
وتفقد الجيوب وإزالة البقع. (٢)  
الغسيل بالماء والمنظف  
المناسب لكل نسيج. (٣) التبييض  
بالمبيّض للملابس البيضاء. (٤)  
الشطف حتى يزول أثر المنظف. (٥)  
التزهير بالزهرة لإزالة الاصفرار. (٦)  
التجفيف بالنشر. (٧) الكي وترتيب  
الملابس.



### نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): من خلال البحث الميداني في... (١) مسحوق غسيل الملابس: يُوضع في درج الغسالة بالمقدار المدوّن على العبوة قبل التشغيل. (٢) سائل تنظيف الأواني: تُوضع كمية قليلة منه على إسفنجة مبلّلة وتُفرك بها الأواني ثم تُشطف بالماء.







# التطبيقات



١: أمامك قطع ملابسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسر الرموز في البطاقتين المشار إليهما:

المقاس: ٣٨

١٠٠٪ قطن

لا يُكوى  
لا يُغسل  
بالماء -  
يُنظف  
تنظيفاً جافاً

Made in Saudi

شكل (١١)



١٠٠٪ حرير

أ- يُغسل  
باليد - لا  
يُغصر - لا  
يُجفف في  
أشعة  
الشمس -  
يُكوى على  
درجة حرارة  
منخفضة

صنع في

شكل (١٠)

٢: من وجهة نظرك؛ ما سبب:

٢) لتعريف المستهلك بنوع النسيج والمقاس وطريقة العناية الصحيحة بالقطعة عند غسلها وكيفية فتدوم أطول.

إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملابسية؟





سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحت على اللباس الساتر، قال تعالى:

﴿يَبْنِيْءَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِي سَوْءَتَكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ النُّفُوْى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَتِ اللّٰهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُوْنَ﴾.

أ- أخط بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية:

الزخرف

الأعراف

الأحزاب

(٣-١) الأعراف (الآية ٢٦).

ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم، فسر معاني الكلمات الآتية:

لباسًا: (٣-١) ثيابًا تستر عوراتكم.

ريشًا: (٣-٢) لباس الزينة والتجمل.

يوارى: (٣-٣) يستر ويغطي.

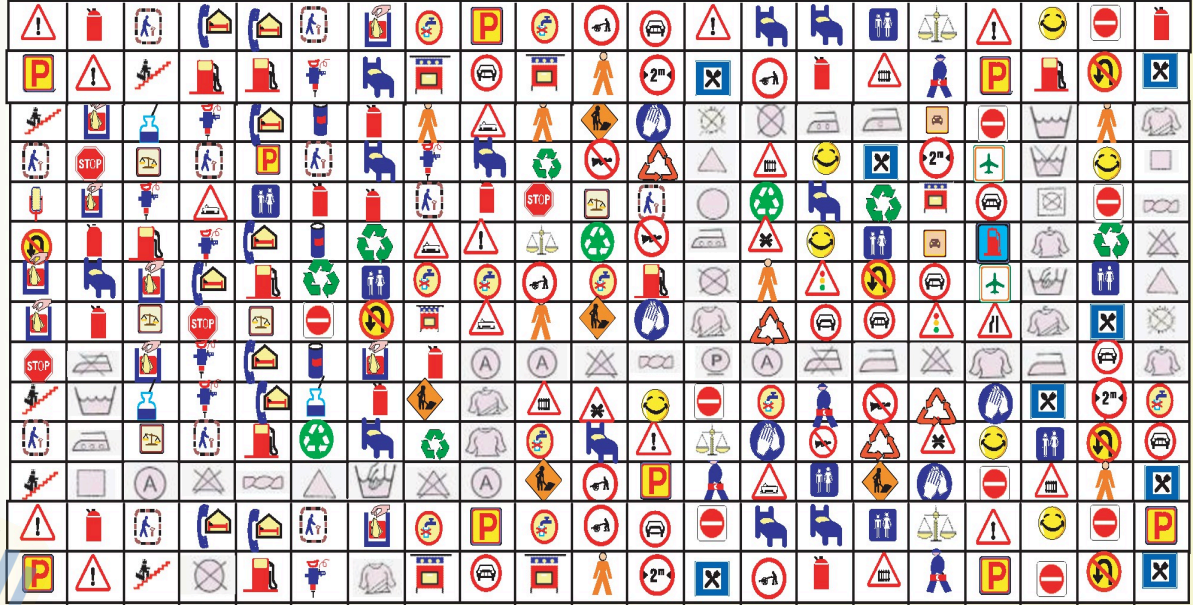


وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448



٤ أ- لون الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية لأنسجة الملابس داخل الشكل الذي أمامك، لتحصل على كلمة تدل على رمز في البطاقة.

٤-أ) الكلمة الناتجة من تلوين الرموز: «الكَي».



ب- ارسم رمز الكلمة المطلوبة:

٤-ب) ارسم رمز الكلمة المطلوبة: يُرسم شكل المكواة (رمز الكَي)، وتوضع بداخلها نقطة أو نقطتان أو ثلاث للدلالة على درجة حرارة الكَي.

ج- اذكر الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

٤-ج) اذكر الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا: الأنسجة الصناعية كالنايلون والحرير الصناعي؛ لأنها تنصهر بالحرارة وتلتصق بالمكواة، وكذلك الأقمشة المطاطية والمزيتة بالبلاستيك.

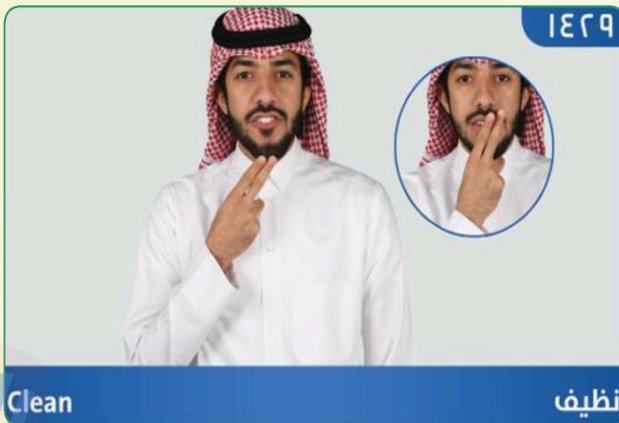
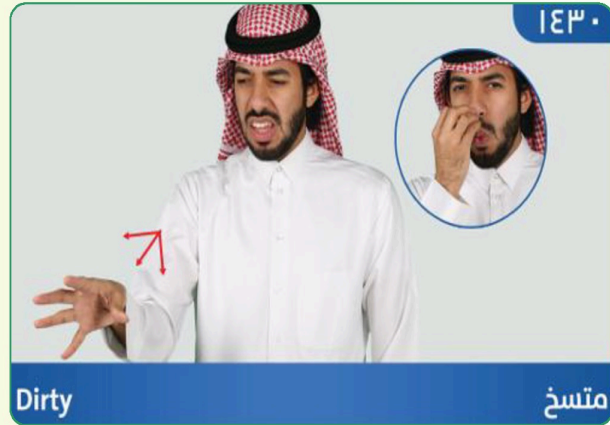




## الوحدة الرابعة العناية الهلبلبية



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.





وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448



# الوحدة الخامسة



## الغذاء والتغذية

- ◀ اللحوم والبقول.
- ◀ شطيرة الفلافل.
- ◀ شطيرة التونة.







## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.
- ٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.
- ٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ يعدُّ صنفًا من الشطائر.
- ٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٦ يقيم الشطائر المُعدَّة غذائياً.





## اللحوم والبقول

تحضير

المفاهيم الرئيسة:  
- الأحماض الأمينية.  
- الأنسجة.

اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

- ما العناصر الغذائية؟  
- اذكر مثالا على كل نوع.

### اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية، وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية لا يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين الحيواني)، وأحماض أمينية غير أساسية يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين النباتي).

#### القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة.

٥- مصدر للطاقة

عند الحاجة.



متى يكون ذلك؟

٤- مساعدة

الجسم في تنظيم  
الضغط الأسموزي والتوازن  
المائي.

٣- تركيب

المواد المنظمة  
في الجسم، مثل: الأنزيمات،  
الهرمونات.

١- بناء

الأنسجة، خاصة  
في مرحلة الطفولة المبكرة  
والمراهقة.

٢- تعويض

الخلايا والأنسجة  
التالفة في الجسم.

### لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟

(٣) لماذا يكثر  
الرياضيون من  
تناول الأغذية...:  
لأن البروتين يبني  
العضلات  
والأنسجة ويعوّض  
التالف منها نتيجة  
الجهد البدني الكبير  
الذي يبذلونه.



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448

(١) أكتشف: ما  
العناصر الغذائية؟  
اذكر...: البروتينات  
(اللحوم)،  
الكربوهيدرات  
(الأرز)، الدهون  
(الزيت)،  
الفيتامينات  
(البرتقال)، الأملاح  
المعدنية  
(الحليب)، والماء.

(٢) البروتين مصدر  
للطاقة عند  
الحاجة، متى...: عند  
نقص  
الكربوهيدرات  
والدهون في  
الجسم، فيلجأ  
الجسم إلى  
استهلاك البروتين  
لإنتاج الطاقة.



## أنواع البروتينات

بروتين نباتي



شكل (٢)

بروتين حيواني



شكل (١)

يعدُّ البروتين الحيواني بروتيناً عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

اذكر أمثلة عليه.

يعدُّ فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، .....

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، .....

(٤) نشاط ٢ (من أنا): قيمتي الحيوية... أنا البروتين الحيواني

(٣) نشاط ٢ (من أنا): تجدني في السمك،... اللحوم، والدجاج

(٦) نشاط ٢ (من أنا): قيمتي الحيوية... أنا البروتين النباتي

(٥) نشاط ٢ (من أنا): تجدني في العدس،... الفول، والحمص







# شطيرة الفلافل



## معلومة إثرائية

### الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٣)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



## الطريقة

١. تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
٢. يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
٣. تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
٤. يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
٥. يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُجمل الأطراف بالبقدونس.
٦. تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
٧. يمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة  
تُضاف ملعقة أكل عصير ليمون  
ومعلقة ماء وذرّة ملح لمعلقتي  
طحينة وتُخلط جيداً.

## دَوْنُ القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

(٣) دَوْنُ القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل: شطيرة متكاملة القيمة الغذائية: بروتين نباتي (الفلافل)، وبروتين حيواني وكالسيوم (الجبن السائل)، وكرهيدرات (الخبز)، ودهون (الطحينة)، وفيتامينات وأملاح معدنية (البقدونس والمخلل).





# شطيرة التونة

تحضير



شكل (٤)



- علبه تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



## الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتقدم، كما في شكل (٤).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فردة أولاً.



يُضاف عصير الليمون للتونة؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية.



تحضير



## دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة التونة:

٤) شطيرة متكاملة: بروتين حيواني عالي القيمة الحيوية (التونة)، وكربوهيدرات (الخبز)، ودهون (المايونيز)، وفيتامينات وأملاح معدنية (الجزر والفلفل والبقدونس).



## نشاط (ب):

النظافة والتغليف:

ب-١) جيدة: تُقدّم الشطائر مغلفة بأكياس محكمة نظيفة، ومكان العرض والحفظ مرتّب ونظيف.

الجودة:

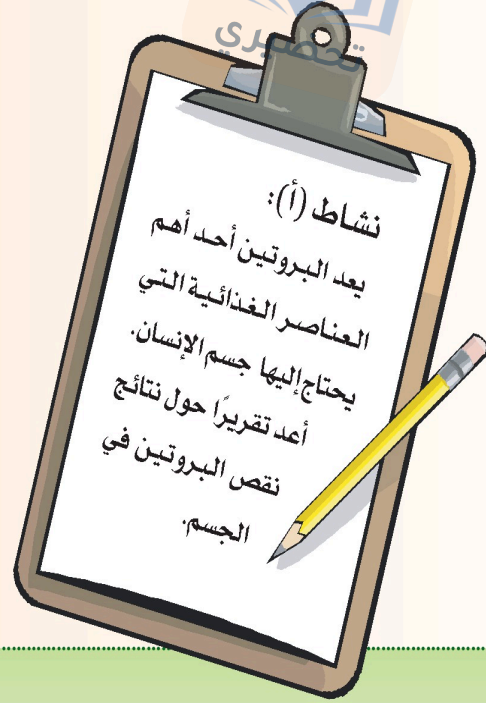
ب-٢) جيدة: المكونات طازجة وتُعدّ في اليوم نفسه، والخبز طريّ وتاريخ الصلاحية ساري.

التنوع:

ب-٣) متوسط: تتوافر شطائر الحبن والتونة والفلفل، ويُقدّم إضافة أصناف بالخضراوات والبيض.

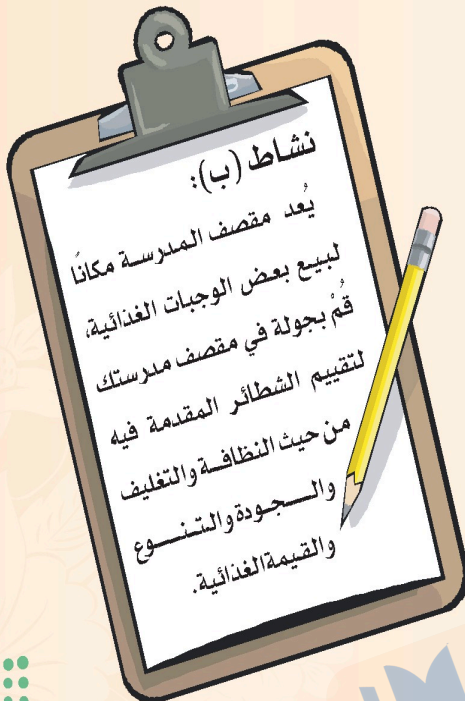
القيمة الغذائية:

ب-٤) جيدة: تجمع بين البروتين والكربوهيدرات، وينصح بزيادة الخضراوات وتقليل الدهون والمقليات.



## نشاط (أ):

أ) نشاط (أ): أعد تقريراً حول نتائج نقص....  
نتائج نقص البروتين: تأخر النمو وضعف بناء الأنسجة، وهزال العضلات ونقص الوزن، وضعف المناعة وكثرة الأمراض، وفقر الدم والإرهاق، وتأخر التئام الجروح، وتورم الجسم، وضعف التركيز والتحصيل.







# التطبيقات



## ١: صوّب العبارات الآتية:

١-أ) صوّب: يحتاج كبار السن إلى البروتين؛... يحتاج الأطفال والمراهقون إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

١-ب) صوّب: البروتين المصدر الأساس للطاقة... الكربوهيدرات هي المصدر الأساس للطاقة، والبروتين مصدر لها عند الحاجة.

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

١-ج) يمكن الحصول عليه من البقول؛ ففول الصويا بروتين عالي القيمة الحيوية.

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

١-د) صوّب: يؤثر شكل الخبز على القيمة... يؤثر نوع الخبز في القيمة الغذائية للشطائر، أما الشكل فيؤثر في المظهر والتشويق.

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

١-هـ) صوّب: يتكون البروتين من أحماض دهنية... يتكون البروتين من أحماض أمينية أساسية وغير أساسية.

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

## ٢: علل ما يأتي:

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية. (١-٢) لاحتوائه على بروتين نباتي عالي القيمة الحيوية كالبروتين الحيواني.

(٢-٢) لأن الأسمر أغنى بالألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية.

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر.

(٣-٢) لجذب انتباه الأطفال وتشويقهم وفتح شهيتهم للطعام.

٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال.

لرفع قيمتها الغذائية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر.



### ٣: ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

الشطائر الصغيرة  
تقدم مع الشاي في  
المناسبات.

رأي

حقيقة

✓ (٢-٣)

تضاف الخضراوات  
إلى شطائر اللحم؛ لزيادة  
القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة

✓ (١-٣)

البروتين النباتي  
منخفض القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة

✓ (٣-٣)

يدخل البروتين في  
تركيب المواد المنظمة في  
الجسم، مثل: الأنزيمات.

رأي

حقيقة

(٤-٣)  
✓

يقبل الناس على  
الشطائر الحلوة أكثر من  
المالحة.

رأي

حقيقة

(٥-٣)  
✓

### ٤: اقترح عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.

(أ-٤) اقترح حلاً: أحد أفراد عائلتك لا...  
تعويض اللحوم بالأسمك والبيض  
والألبان، والإكثار من البقول وفول الصويا،  
وخلط مصادر البروتين النباتي في الوجبة  
الواحدة.

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة  
الجبنة فقط.

(ب-٤) اقترح حلاً: أختك في المنزل تُصرُّ...  
تنويع الحشوة مع الجبن تدريجياً (خضراوات،  
تونة، بيض)، وتغيير شكل الخبز وتقديمه  
بطريقة مشوقة، وتوعيتها بأهمية تنوع  
الغذاء.

أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية:

أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظلمة لتحصل على نوع من البقول:



٥



١١



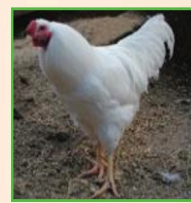
٢



١

(١) رمان

١



٤

(٢) بصل

٢



١٠



٩

(٣) عنب

٣

(٤) دجاجة

٤



٣

(٥) عسل

٥



٨



٦



٧



١٢

الكلمة: (الكلمة) العدس (١ + ل + ع + د + س)

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائياً.

ب) سه/ب: بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم...  
العدس غني بالبروتين النباتي والألياف والحديد  
وفيتامينات (ب)، وقليل الدهون، ويكتمل  
بروتينه إذا خلط مع الأرز أو الخبز.



## الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية



أتعلّم 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.



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448







# الجزء الثاني من المقرر



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448





الوحدة الأولى

التوعية الصحية

- ١٠٤ أهداف الوحدة
- ١٠٥ المؤثرات العقلية
- ١١١ العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة
- ١١٤ كيف تساعد الشخص المتعاطي؟
- ١١٩ التطبيقات
- ١٢٢ هياً نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الثانية

المهارات الحياتية

- ١٢٤ أهداف الوحدة
- ١٢٥ الشخصية المثالية
- ١٣٠ الثقة بالنفس
- ١٣٦ اتخاذ القرار
- ١٤١ فن الإلقاء والحوار
- ١٤٧ التطبيقات
- ١٥١ هيا نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الثالثة

المهارات الأسرية

- ١٥٤ أهداف الوحدة
- ١٥٥ الأجهزة المنزلية
- ١٦٤ ثقافة المستهلك
- ١٧٣ التطبيقات
- ١٧٥ هيا نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الرابعة

الأمن والسلامة

- ١٧٨ أهداف الوحدة
- ١٧٩ السلامة المرورية في الطريق
- ١٨٨ التطبيقات
- ١٩٢ هياً نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الخامسة

الغذاء والتغذية

- ١٩٤ أهداف الوحدة
- ١٩٥ الحميات الغذائية
- ٢٠١ التطبيقات
- ٢٠٢ هياً نتعلم لغة الإشارة





# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية



- ◀ المؤثرات العقلية.
- ◀ العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة.
- ◀ كيف نساعد الشخص المتعاطي؟



## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم المؤثرات العقلية.
- ٢ يصنف أنواع المؤثرات العقلية.
- ٣ يلخص أضرار تعاطي المؤثرات العقلية والإدمان على تناولها.
- ٤ يشرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية.
- ٥ يوضح أبرز علامات ومظاهر متعاطي المخدرات.
- ٦ يقترح طرقاً وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية .





# تحضير المؤثرات العقلية

## المفاهيم الرئيسة:

- المؤثرات العقلية.
- الإدمان.

فضل الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات وميزه بالعقل وخلقه في أفضل خلقه وأكمل صورة، وحمله أمانة المحافظة على جسده، ليكون قوياً بما يمكنه من القيام بواجباته الدينية والدنيوية، ومما لا شك فيه أن إهمال هذا الجسد بإدخال ما يضره من طعام أو شراب أو استنشاق يعد أمراً مخالفاً لما جاءت به الشريعة الإسلامية، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾<sup>(١)</sup>. ويعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة لجسد وعقل الإنسان الذي حمل أمانة العناية به، وهو من أخطر المشكلات التي تواجه المجتمعات في هذا العصر وتهدد أفرادها.

## المؤثرات العقلية :

هي مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ، سواء كانت طبيعية أو مركبة أو مصنعة، ولها تأثير على الجهاز العصبي وعلى العمليات العقلية، فتسبب حالة من الإدمان على تعاطيها.

### معلومة إثرائية

تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية (٢٠٢١-٢٠٢٥ م) وهو برنامج يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالمياً من خلال تعزيز القيم وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل وتنمية المعارف لمواجهة التحديات، واغتنام الفرص المتجددة والمتسارعة على المستويين المحلي والعالمي، وذلك لتحقيق الأهداف الاستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ "تمكين حياة عامرة وصحية من خلال تعزيز حصانة المجتمع تجاه المخدرات".



(١) سورة النساء الآية (٢٩).



## حكم تناول المؤثرات العقلية

حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل أو يؤثر فيه، فقد حرم أهل العلم تناول المؤثرات العقلية كالمخدرات والمسكرات بأي وجه من الوجوه أكلاً أو شرباً أو تدخيناً أو حقناً.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْهَوْنَ ﴿٩١﴾﴾ (١).



ابحث في مصادر التعلم عن أدلة لم تذكر في الدرس عن تحريم تعاطي المؤثرات العقلية سواء من كتاب الله الكريم أو سنة رسوله ﷺ.

١) ابحث في مصادر التعلم عن أدلة لم تذكر... قال تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) [البقرة: ١٩٥]، وقال ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ، وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ» رواه مسلم، وقال ﷺ: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ» رواه ابن ماجه.



معلومة  
إثرائية

المخدرات تذهب العقل ورشد التصرف، وتؤدي إلى إصابة الفرد بمرض الإدمان المائل في حدوث تغيرات حاسمة في وظائف المخ وتركيبته.







## أنواع المؤثرات العقلية

تحذيري



### المخدرات

هي مواد مصنعة وغير مصنعة ومركبة، غير مسموح بتعاطيها طبيًا، مثل: الهيروين والكوكايين والحشيش والإمفيتامين وحبوب الهلوسة، التي لا يسمح بتداولها ولا تناولها ويعاقب القانون على حيازتها.



### العقاقير الطبية المخدرة

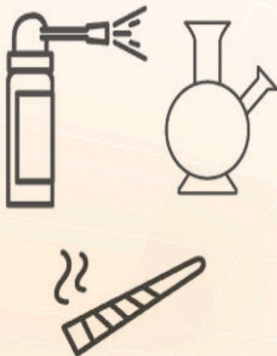
هي عقاقير تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف إلا بوصفة طبية مقننة، ويُعد استخدامها دون وصفة طبية إساءة استعمال لمواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها.



### الكحول

تحذيري يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل.

### المستنشقات



يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي التي توجد عناصرها الفعالة في كثير من المنتجات مثل: الغراء، وبعض المنظفات، والبنزين، والدهانات الرشية وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغيرات عقلية حين استنشاقها.





## أضرار المؤثرات العقلية



### ١ فقدان العمل أو الدراسة:

تؤدي المخدرات إلى التغيب المستمر عن العمل أو المدرسة؛ مما يعرض المتعاطي للفصل وخسارة مستقبله التعليمي والوظيفي.



### ٢ التعرض للسجن أو الوفاة:

تدفع المخدرات إلى ارتكاب جرائم قتل أو سرقة، بدافع الحصول على المال لشراء المخدرات، أو بسبب غياب العقل مما يعرض المدمن للسجن، أو خطر الجرعة الزائدة وحدوث الوفاة.

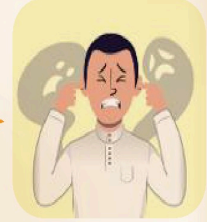


### ٣ سوء السمعة:

ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه.

### ٤ الإصابة بالأمراض النفسية:

مثل الاكتئاب، أو الفصام، أو كمحفز للإصابة باضطراب ثنائي القطب، أو تغيرات السلوك والتعرض لنوبات هياج وعنف؛ مما يعرض المدمن لخطر إيذاء نفسه ومن حوله.



### ٥ الإصابة بالأمراض المعدية:

مثل الإيدز والتهاب الكبد الوبائي (C.B) بسبب تلوث الحقن التي يتداولها المتعاطون.

### ٦ سوء المظهر الخارجي:

تسبب المخدرات سوء المظهر الخارجي كوجود جروح في الوجه أو احمرار في العين أو صدور رائحة كريهة، أو تآكل الأسنان واصفرارها.





اعتنى الإسلام بحفظ الضرورات الخمسة وهي: الدين، والعقل، والعرض، والمال، والنفس. فكل ما يتضمن حفظ هذه الضرورات الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة ودفعه مصلحة.

تناقش مع مجموعتك ودون الأضرار التي تسببها الموثرات العقلية والمخدرات على الضرورات الخمسة.

الدين

٢-الدين) تصدُّ عن ذكر الله وعن الصلاة وتوقع في المحرمات، فيضعف إيمان المتعاطي ويفسد دينه.

العقل

٢-العقل) تُذهب العقل ورشد التصرف وتُضعف الإدراك والذاكرة والتركيز، وقد تسبب الأمراض النفسية.

العرض

٢-العرض) تُفقد المتعاطي حياته ومروءته فيقع في الفواحش، وينبذه المجتمع فتسوء سمعته وسمعة أسرته.

المال

٢-المال) تستنزف ماله في شرائها ويفقده عمله ودراسته، فيقع في الفقر والديون وقد يلجأ إلى السرقة.

النفس

٢-النفس) تدقر الصحة وتسبب الأمراض المعدية كالإيدز، وقد تؤدي الجرعة الزائدة إلى الوفاة.

تذكر

تذكر أن الوطن يقوى بقوة أبنائه ..... فكن حذر .



## أخطار المخدرات على المجتمع



### هل للمخدرات أضرار اجتماعية بالإضافة إلى الأضرار الصحية؟

لا شك أن للمخدرات أضراراً اجتماعية واقتصادية على مستوى الفرد وأسرته والمجتمع ومن أبرزها:

- ١ زيادة معدل الجرائم كالقتل أو السرقة أو العنف كلما زاد عدد المدمنين.
- ٢ ارتفاع معدل حوادث الطرق الناتجة عن قيادة السيارات تحت التأثير المخدر الذي يسبب فقدان التركيز والانتباه.
- ٣ زيادة الإنفاق على المستشفيات والمصحات لعلاج المدمنين بدلاً من توجيهها لخدمة قطاعات أخرى مثل التعليم والإسكان وغيرها.
- ٤ ارتفاع حالات الطلاق والعنف الأسري والإهمال على مستوى أسر المدمنين.



### بالتعاون مع مجموعتك وضح العلاقة التي تربط تعاطي السموم المخدرة بارتكاب الجرائم.



٣) بالتعاون مع مجموعتك وضح العلاقة التي...: تذهب المخدرات العقل ورشد التصرف فيقدم المتعاطي على القتل والعنف، وتدفعه الحاجة إلى ثمنها إلى السرقة؛ فيزداد معدل الجرائم كلما زاد عدد المدمنين.





## العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة

**المفاهيم الرئيسة:**  
- علامات التعاطي.

بمجرد دخول المواد المخدرة إلى جسم الإنسان ، تبدأ بعض العلامات والأعراض بالظهور على الشخص، يمكن من خلالها تمييز الشخص المدمن، وتختلف هذه الأعراض باختلاف نوع العقار المخدر.



### مأسباب تعاطي المخدرات في محيط الأسرة



- ضعف الوازع الديني.
- القدوة السيئة من قبل الوالدين.
- التفكك الأسري، وإهمال الوالدين لأبنائهم.
- أصدقاء السوء.
- الفراغ.
- اضطرابات الشخصية.
- التجريب المتهور .
- الإفراط في تناول الأدوية المهدئة، مما يسبب الاعتماد النفسي والجسدي والوقوع في الإدمان.



**بالبحث في مصادر التعلم المختلفة، دون أسباباً أخرى تؤدي إلى إدمان المؤثرات العقلية؟**

(أ) بالبحث في مصادر التعلم المختلفة، دون...: الهروب من الضغوط النفسية والفشل الدراسي، ضعف الثقة بالنفس، البطالة والفقر، سهولة الحصول عليها وانتشار المروجين، وتأثير وسائل الإعلام.





## كيف تكتشف الأسرة بأن لديها مدمن على تعاطي المواد المخدرة أو المسكرة

- ▶ كثرة الحركة والانفعال الحاد في الحديث.
- ▶ تغيير في الأصدقاء.
- ▶ عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.
- ▶ انخفاض واضح في الوزن.
- ▶ تنذبذ وب عنف في العلاقة مع الوالدين والإخوة والأخوات.
- ▶ جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي.
- ▶ زيادة العرق بشكل كبير.
- ▶ النوم المتواصل نتيجة بقاء الفرد مستيقظاً لأوقات طويلة.
- ▶ انبعاث رائحة كريهة في الفم وتبدو الشفاه متشققة من كثرة العض عليها.
- ▶ الشعور بالخمول والغثيان.
- ▶ الحساسية الزائدة لبعض الكلمات والعبارات وإن كانت بغير قصد ويفسرهما في غير محلها.
- ▶ التوتر والقلق والسلوك الانتحاري.
- ▶ الشكوك الزائدة بالأفراد المحيطين بهم كالأهل والأصدقاء.
- ▶ الضحك الهستيري.
- ▶ الهلوس السمعية والبصرية.
- ▶ التبلد في المشاعر.
- ▶ شحوب الوجه والشفتين واتساع في حدقة العين وقلة الشهية.
- ▶ عدم القدرة على التركيز.



الرسائل التي يتم تداولها عبر الجوال أو الإنترنت التي توهم الشباب بوجود جانب إيجابي في شخصية مدمني الحشيش هي من أخطر الرسائل التي يمكن أن توقعهم في تعاطي المخدرات... فلنحذر منها.



صنف العلامات السابقة لمدمن المواد المخدرة في الجدول الآتي،

ثم استنتج أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات.

| الجانب النفسي                                                                                                                                  | الجانب الاجتماعي                                                                                                                          | الجانب العقلي                                                                                                             | الجانب الصحي                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٢-د) التوتر والقلق والسلوك الانتحاري، الشكوك الزائدة بالمحيطين، الحساسية الزائدة لبعض الكلمات، التبلد في المشاعر، كثرة الحركة والانفعال الحاد. | ٢-ج) تغيير في الأصدقاء، كسل وغياب عن المدرسة، العزلة عن الآخرين، تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والإخوة، عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي. | ٢-ب) الهلوس السمعية والبصرية، عدم القدرة على التركيز، الضحك المستيري، النوم المتواصل نتيجة البقاء مستيقظاً أوقاتاً طويلة. | ٢-أ) جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي، شحوب الوجه والشفتين واتساع حدقة العين وقلة الشهية، انخفاض واضح في الوزن، زيادة العرق، رائحة الفم الكريهة وتشقق الشفاه، الخمول والغثيان. |

٢-هـ) وجود جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي.

أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات



قال الحسن البصري رحمته الله: «لو كان العقل يشتري لثغالي الناس في ثمنه، فالعجب ممن يشتري بماله ما يفسده».





## كيف نساعد الشخص المتعاطي؟

المفاهيم الرئيسة:

- مساعدة المتعاطي .

لا شك أن مشكلة إدمان تعاطي المخدرات قد تفاقمت في الفترة الأخيرة، وأصبح القضاء عليها من الأمور المرهقة اقتصادياً واجتماعياً على مستوى الفرد والمجتمع؛ لذا يأتي دور التوعية وتعزيز دور الأسرة ووسائل الإعلام مهماً للوقاية من هذه المشكلة وتعريف الأسر بالأساليب والطرق المناسبة لمساعدة المتعاطي على تجاوز المشكلة.

### الوقاية من إدمان المؤثرات العقلية

#### أولاً: التوعية الدينية

يعزز المسجد دور الوازع الديني المتين لحماية الفرد من الوقوع في المعاصي، ويدعم دور الأسرة والمجتمع في نشر التوعية والتحذير من خطر المؤثرات العقلية والسموم القاتلة من خلال: خطب الجمعة، والدروس والمحاضرات.

#### ثانياً: المدارس

يتضح دور المدرسة في غرس الأخلاق الحميدة والقيم الإسلامية في نفوس الطلاب، بنشر دورها الوقائي القائم على زيادة الوعي الثقافي تجاه مخاطر إدمان المخدرات. وذلك من خلال المعلومات الصحيحة حول المخدرات، وأضرارها على الفرد ومخاطرها على المجتمع، عن طريق الأنشطة المدرسية اللاصفية: كإذاعة الصباح، أو من خلال دور المعلم والموجه الطلابي، باعتبارهم نماذج وقوة للطلاب.



### ثالثاً: الإعلام

وهو من الوسائل الفعالة للتوعية بطرق الوقاية من المخدرات. وذلك من خلال الحملات الإعلامية بين الحين والآخر، والصور التوضيحية، والفيديوهات التوعوية التي تبين التأثير الضار لإدمان تعاطي المخدرات، ويتم نشرها من خلال الوسائل الإعلامية سواء المسموعة أو المقروءة أو حتى المكتوبة، وتكون التوعية من خلال جهات معنية بذلك مثل: وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد - وزارة الصحة - المديرية العامة لمكافحة المخدرات.

### رابعاً: البيئة الاجتماعية

كل من يتعامل مع الشاب سواء الأسرة، أو الأقارب، أو الجيران، أو الأصدقاء، له دور في وقايته من الوقوع في إدمان تعاطي المخدرات. ولا شك أن التنشئة الأسرية التي تغرس القيم والمبادئ الإسلامية الحميدة، لها دور كبير في بناء شخصية الأبناء بشكل متوازن، فهي الحصن للأبناء بإذن الله من الانخراط في الطرق المظلمة، ومن الضروري تكوين علاقة صداقة بين الأبناء والآباء، مع وجود مراقبة مستمرة للأبناء، ومعرفة أصحابهم، ومساعدتهم في اختيارهم لهم. وتعليم الأبناء كيفية قضاء وقت الفراغ، وذلك من خلال مشاركتهم وتشجيعهم على إخراج طاقاتهم وصقل مهاراتهم، وقدراتهم في الهوايات المفضلة لديهم وتشجيعهم على التطوع في أحد المجالات التي تناسبهم من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعي، أو المشاركة في المسابقات المحلية أو العالمية.



**اقترح أنشطة لاصفية تساهم في تثقيف وتوعية الطلاب، وحمايتهم من الدخول في عالم المخدرات المدمر، ليكونوا جنوداً لحماية مجتمعهم من آفات وأضرار المخدرات؟**

(أ) اقترح أنشطة لاصفية تساهم في تثقيف...: إذاعة مدرسية وندوة توعوية بمشاركة مختص من مكافحة المخدرات، مسابقات رسم وخطابة، معرض ونشرات توعوية، ورحلات وأعمال تطوعية تشغل وقت الفراغ.

العقل مناط التكليف والسموم والمخدرات تدمر العقل، وتضيع دين الفرد وصحته وتغير سلوكه.





## كيف تتعامل الأسرة مع متعاطي المواد المخدرة



١ الابتعاد التام عن تأنيبه ولومه أو الترهيب والإهانة، والتوبيخ ومتابعته والوقوف بجانبه وقتاً طويلاً.

٢ احتواء الشخص المتعاطي، والتودد له بالحديث المباشر والممتزن والهادئ وإشعاره بالحرص على صحته ومصالحته.

٣ تذكير الشخص بمخافة الله، فهي خير وسيلة للتوعية بأخطار هذه السموم، وأن تعاطي المخدرات محرم في تعاليم ديننا الحنيف.

٤ التأكيد له أن رغبته وعزمه على الإقلاع عن المخدرات يعد توبة

من الذنب الذي ارتكبه، وأن الله سبحانه وتعالى سوف يعينه ويبدل سيئاته حسنات فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.

٥ محاولة التعرف على الأسباب التي دعت الشخص إلى تعاطي المخدرات ثم معالجتها.

٦ تحذيره من جلساء السوء وضرورة الابتعاد عنهم.

٧ نصحه بالمحافظة على الصلاة، وذكر الله، والقراءة، ومزاولة الرياضة.

٨ تذكيره بوضعه مع أسرته قبل الوقوع في المخدرات وما أصابهم من تعب وتوتر بعد الدخول في هذه المشكلة.

٩ يشار عليه أن يراجع مستشفيات الأمل، فهي متخصصة للمساعدة في فترة التخلص من المخدرات، وهذا لا يعد عيباً، وأن المعالجة في هذه المستشفيات تتم بطريقة سرية محكمة لحفظ سمعة من أراد التخلص من المخدرات.





قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»<sup>(١)</sup>.



تستهدف المؤثرات العقلية كالمخدرات والخمور وغيرها نظام المكافآت في العقل؛ إذ تغمر الدماغ بمادة كيميائية، تُدعى الدوبامين (Dopamine)، والتي تُعطي شعوراً لحظياً بالمتعة، لذا يستمر الشخص بتعاطي المخدرات للحصول على هذا الشعور، ويعتاد الدماغ مع الوقت على الدوبامين الزائد؛ فيحتاج الشخص لتعاطي المزيد من المخدرات للحصول على الشعور نفسه؛ مما يؤدي إلى الإدمان على تعاطي المخدرات لفترات طويلة وحدوث تغيرات في الأنظمة الكيميائية في الدماغ.

تذكر



المخدرات ضرر وضرار، بداية عابرة تؤدي إلى نهاية هالكة ... فتوقف لا تجربها.



تخيل أنك أخصائي اجتماعي في مصحة لمعالجة الإدمان، اقترح نصائح لكل أسرة تريد وقاية أبنائها من الوقوع في الإدمان؟

٢) تخيل أنك أخصائي اجتماعي في مصحة... عززوا الوازع الديني وكونوا قدوة صالحة، وابنوا علاقة صداقة وحوار مع الأبناء، وراقبوا أصدقاءهم، واملأوا وقت فراغهم بالهوايات والرياضة والتطوع.

(١) صحيح مسلم (٢٠٠٣).

تحصيري

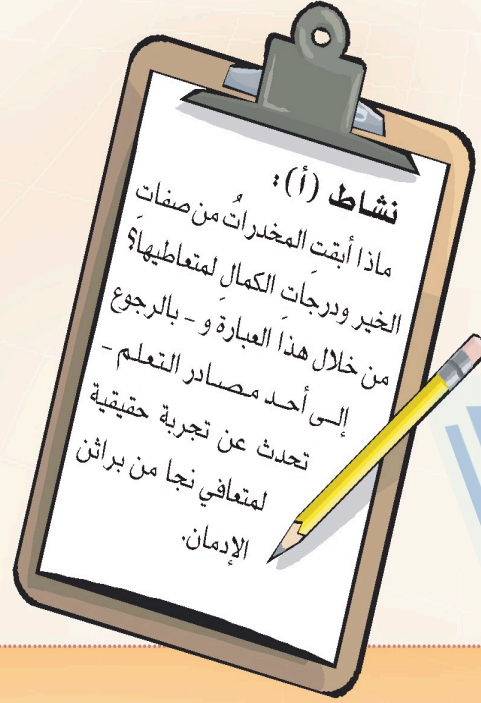


وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448



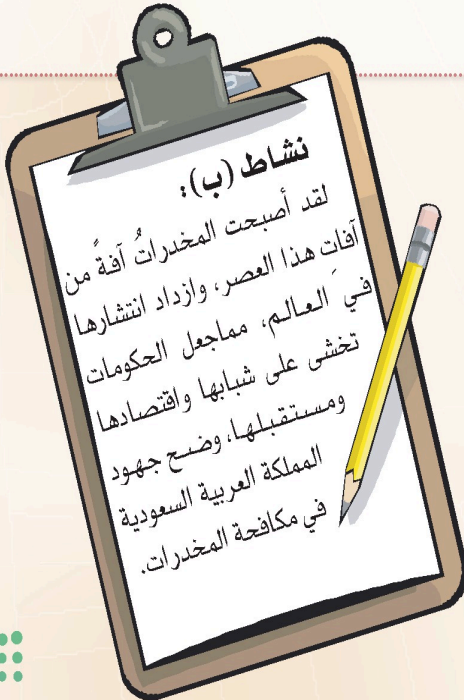
## نشاط (ب):

(ب) وضع جهود المملكة العربية السعودية في...: أنشأت المديرية العامة لمكافحة المخدرات، وشددت العقوبات على المهربين والمروجين، وأحكمت ضبط الحدود والمنافذ، ووفّرت العلاج المجاني السري في مستشفيات الأمل، وأطلقت برامج التوعية مثل «نبراس»، وخصصت الرقم ٩٩٥ للإبلاغ.



## نشاط (أ):

(أ) ماذا أبقت المخدرات من صفات الخير...: لم تُبق له شيئاً منها؛ فقد سلبته دينه وعقله وصحته وماله وكرامته ومكانته بين أهله ومجتمعه. ومن التجارب التي يمكن عرضها: شاب أدمن بتأثير رفقة السوء، فعالجه أهله في مستشفى الأمل مجاناً وبسرية، فتعافى وعاد إلى دراسته وأسرته، وصار داعياً للتوعية من خطر المخدرات.

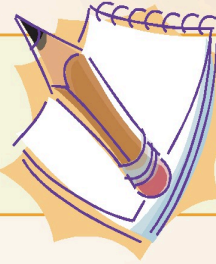


## نشاط (ب):

لقد أصبحت المخدرات آفة من آفات هذا العصر، وازداد انتشارها في العالم، مما جعل الحكومات تخشى على شبابها واقتصادها ومستقبلها، وضع جهود المملكة العربية السعودية في مكافحة المخدرات.



# التطبيقات



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



١- يساهم التأنيب والترهيب في الحد من الوقوع في تعاطي المخدرات . ( )

(١) خطأ — والصواب: الابتعاد التام عن التأنيب والترهيب، واحتواء المتعاطي بالحديث الهادئ والوقوف بجانبه.

٢- تعد الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات. ( )

(٢) ✓ صواب

٣- إن تناول كمية غير محددة من الحبوب الموصوفة من الطبيب قد يعرضك للخطر. ( )

(٣) ✓ صواب

٤- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول إلى عالم الإدمان والضياع. ( )

(٤) ✓ صواب

٥- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه. ( )

(٥) ✓ صواب





## ٢: هناك معتقدات خاطئة وشائعة في المجتمع حول تعاطي المواد المخدرة، ابحث عن الحقائق وصحح المعتقدات الآتية:

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>✓ الحقيقة</p>  <p>٢-ب) بل يكفي التعاطي مرة واحدة. للوقوع في الإدمان.</p>                      | <p>✗ المعتقد الخاطئ</p>  <p>تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب الإدمان.</p> | <p>✓ الحقيقة</p>  <p>٢-أ) بل تزيد القلق والتوتر والاكتئاب، وسعادتها وهم لحظي يعقبه إدمان.</p>  | <p>✗ المعتقد الخاطئ</p>  <p>تعاطي المواد المخدرة يخلصك من مشاعر القلق والتوتر ويمنحك شعوراً بالسعادة.</p> |
| <p>✓ الحقيقة</p>  <p>٢-د) بل تسبب أضراراً دائمة تدمر الدماغ والكبد والقلب وقد تؤدي للوفاة.</p> | <p>✗ المعتقد الخاطئ</p>  <p>المواد المخدرة لا تسبب ضرراً دائماً للجسم.</p>            | <p>✓ الحقيقة</p>  <p>٢-ج) بل لا يستطيع فالإدمان مرض يُفقد الإرادة ويحتاج علاجاً متخصصاً.</p> | <p>✗ المعتقد الخاطئ</p>  <p>يمكن لمتعاطي المواد المخدرة أن يتوقف عنها في أي وقت يريد.</p>               |

٣ : في فترة الاختبارات يزيد استهداف وتربص تجار المخدرات لطلاب المدارس، لبيعهم المواد المخدرة ونشر سمومها بينهم. أعد تقريراً تتحدث فيه عن الآتي:

أسباب استهداف مروجي المخدرات الطلاب في فترة الاختبارات بشكل كبير، ودور الأسرة في الحد من هذه انتشار الظاهرة.

٣) أعد تقريراً عن أسباب استهداف مروجي...: يستغل المروجون قلق الطلاب وسهرهم ورغبتهم في التركيز، فيوهمونهم أن هذه الحبوب تنشط الذاكرة وتزيد الانتباه، ويستغلون ضعف الرقابة وكثرة الخروج. ودور الأسرة: التوعية بأضرارها، ومتابعة الأبناء وأصدقائهم، وتنظيم النوم والمذاكرة، والدعم النفسي، والإبلاغ عن المروجين.

٤ : من خلال دراستك لوحدة التوعية الصحية، دون في المنظم الآتي أبرز آثار إدمان المواد المخدرة والسموم على الفرد، والأسرة، والمجتمع.

٤ - الفرد) دَوِّن أبرز آثار إدمان المواد المخدرة...: اعتلال الصحة وتلف الكبد والدماغ، واضطراب النفس والسلوك، وتدني التحصيل الدراسي، وقد يؤدي إلى الوفاة.



٤ - الأسرة) دَوِّن أبرز آثار إدمان المواد المخدرة...: تفكك الأسرة وضعف الترابط بين أفرادها، وضياع أموالها، وسوء سمعتها، وقلق الوالدين وإهمال حقوق الأبناء.



٤ - المجتمع) دَوِّن أبرز آثار إدمان المواد المخدرة...: انتشار الجرائم والسرقات والخوادم، وضياع طاقات الشباب، وزيادة الأعباء الصحية والاقتصادية على الدولة.



تحضير



## الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



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





# الوحدة الثانية



## المهارات الحياتية

- ◀ الشخصية المثالية.
- ◀ الثقة بالنفس.
- ◀ اتخاذ القرار.
- ◀ فن الإلقاء والحوار.





## أهداف الوحدة

**يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يُبدي رأيه في مواصفات الشخصية المثالية.
- ٢ يتبنى موقفاً إيجابياً تجاه صفات الشخصية المثالية.
- ٣ يقدم بعض النصائح التي تعزز الثقة بالنفس.
- ٤ يقارن بين الثقة الزائفة بالنفس والثقة الحقيقية.
- ٥ يتبع الخطوات الصحيحة لاتخاذ قرار في مشكلة مطروحة.
- ٦ يبدع في إلقاء كلمة أمام زملائه متبعاً خطوات الإلقاء الجيد.
- ٧ يقيم صفاته من خلال الشخصية الناجحة.





# الشخصية المثالية

المفاهيم الرئيسية:

- الشخصية.
- المثالية.



قررت إدارة المدرسة ترشيح طالب مثالي لكل صف، فناقش رائد الصف الثاني المتوسط طلابه حول صفات الطالب المثالي، فاختلقت الآراء وتعددت الصفات، فالطالب مهند يرى أن الطالب المثالي المحبوب من الجميع هو الذي يحرص على:

١- إلقاء السلام عند الدخول إلى

المكان والخروج منه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

﴿إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ الْمَجْلِسَ فَلْيُسَلِّمْ<sup>(١)</sup>﴾.

٢- الاهتمام بالنظافة الشخصية، والعناية بالهندام والمظهر الخارجي دون مبالغة في ذلك.

٣- التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنه ومنزلته، مع النظر إلى الشخص المتحدث؛ لتشعره بأهميته.

٤- احترام المعلمين، والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.

٥- مناداة الزملاء ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.



قدوتنا في ذلك حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم فقد كان ينادي السيدة عائشة يا (عائش) لزيادة

الألفة والمحبة.



وقد اتفق خالد مع زميله في إجابته السابقة وأضاف لها بعض الصفات الآتية:

١- مشاركة الزملاء في مناسباتهم، والسؤال عنهم في

غيابهم، والتبريك لهم عند تفوقهم.

٢- تجنب مدح النفس ونسبة الفضل إليها.



(١) مسند أحمد: ٧٨٣٩.



كما أبدى فهد رأيه فذكر أن البشاشة من الصفات الرئيسة التي يتحلى بها التلميذ المثالي، وبهذا ينبغي أن تكون:



- ١- مبتسماً دائماً؛ لتدخل قلوب الناس دون حاجة إلى استئذان.
- ٢- المزاح مع الزملاء ضمن الحدود المقبولة.

و استمر المعلم في الاستماع إلى الآراء الإيجابية المطروحة حول أسس اختيار الطالب المثالي التي منها رأي أحمد في أن التعاون سمة يتميز بها المثالي، وقد لخص رأيه فيما يلي:

- ١- إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء والجيران.
- ٢- مساعدة الزملاء على توضيح ما يصعب عليهم من دروس.
- ٣- الإسهام في بعض الأعمال التي يقوم بها صديقه أو معلمه أو جاره أو قريبه عند معرفته بحاجتهم لذلك، كالمشاركة في زراعة شتلات في فناء المدرسة، أو إسهامه مع جيرانه في توزيع وجبات أطعمة على الأسر المحتاجة في الحي.
- ٤- تقديم المساعدة المادية - إن أمكن - لمن يحتاج إليها من الزملاء، كإقراض بعض المال عند نسيان المصروف المدرسي.



تذكر

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ»<sup>(١)</sup>.



و أبدى محمد وجهة نظره عندما أشار إلى أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية، حيث لخصها بالجملة التالية:

- ١- إشعار الآخرين بأهميتهم؛ لكسب احترامهم.
- ٢- تقديم النصيحة بلباقة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.
- ٣- التأني في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.
- ٤- ترك بصمات مميزة في المكان الموجود فيه سواء بالقول أو الفعل.
- ٥- شكر وتقدير من أحسن إليه.
- ٦- تشجيع الزملاء وإبداء السرور بهم عند نجاحهم وإتقانهم لعملهم.
- ٧- المشاركة في النشاط والفعاليات المدرسية والأعمال التطوعية.



و أضاف المعلم صفة أخرى تدور حول القدوة الحسنة، ثم طلب من عمار أن يربط هذه الصفة بالمثالية، فأجاب:

- ١- عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم.
- ٢- الحكم على الآخرين بخلقهم وتعاملهم، لا بمظهرهم.
- ٣- الاعتراف بالخطأ دون حرج والعودة إلى الصواب وتقبل النقد الهادف.
- ٤- تجنب الهمز واللمز، قال تعالى: ﴿وَلَا تَنَابَرُوا بِاللِّقَبِّ﴾<sup>(١)</sup>.
- ٥- التسامح والعفو عن المخطئ، قال تعالى: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(٢)</sup>.
- ٦- التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات بصدر رحب.
- ٧- التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين؛ لتنعكس لهم صورة الإسلام الجميلة.



(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).

(٢) سورة آل عمران الآية رقم (١٣٤).



كما استحسن الجميع رأي أحمد الذي أشار إلى صفة إنسانية لم تتطرق إليها الآراء السابقة وهي الالتزام بالأدب عند الحديث مع الآخرين باتباع ما يلي:

١- التحلي بالصدق وتجنب الكذب في الجدل

والهزل، فعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال:

«إِنَّ الصَّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يَكُونَ صَدِيقًا» <sup>(١)</sup>.

٢- عدم المبالغة في المدح أو الذم، قال ﷺ: «إِذَا رَأَيْتُمُ الْمَدَاحِينَ فَاحْثُوا فِي وُجُوهِهِمُ التُّرَابَ» <sup>(٢)</sup>.

٣- الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.

٤- العمل بمقولة: (إياكم وما يُعْتَذَرُ مِنْهُ) قولاً وعملاً.



معلومة  
إثرائية

التشديق:

تعني لوي جانب الفم بكلام مدعيًا الفصاحة.

في نهاية المناقشة طلب المعلم من طلابه، أن يقوم كل واحد منهم بترشيح أحد زملائه في الصف الذي تجمع شخصيته معظم الصفات السابقة، وذلك بكتابة اسمه في ورقة صغيرة.

### صنف بعض صفات الفتى المثالي الواردة في الحوار السابق:

#### صفات عملية

٢) صنف بعض صفات الفتى المثالي الواردة...: ١- العناية بالنظافة والهندام. ٢- أداء الواجبات المدرسية. ٣- مساعدة زملاء وإعارتهم الأدوات. ٤- المشاركة في المناشط التطوعية.

#### صفات قولية

١) صنف بعض صفات الفتى المثالي الواردة...: ١- إلقاء السلام عند الدخول والخروج. ٢- مناداة زملاء بأحب الأسماء. ٣- تقديم النصيحة بلباقة. ٤- الصدق وتجنب الهمز واللمز.

في رأيك، كيف يتم اختيار اسم التلميذ المثالي المرشح من بين الأوراق؟

وفي اليوم التالي تم تكريم التلميذ المثالي الذي فاز بأغلبية الأصوات في الإذاعة المدرسية، وتقرر إسناد دور المعلم الصغير له في الصف؛ وذلك لإدارة ندوة في نشاط صفّي عن حسن الخلق.

٣) في رأيك، كيف يتم اختيار اسم التلميذ المثالي من بين الأوراق وتُفَرِّزُ أمام الجميع وتُعَدُّ الأصوات، فيفوز مَنْ نال أغليبتها.

(١) صحيح البخاري: ٦٠٩٤.

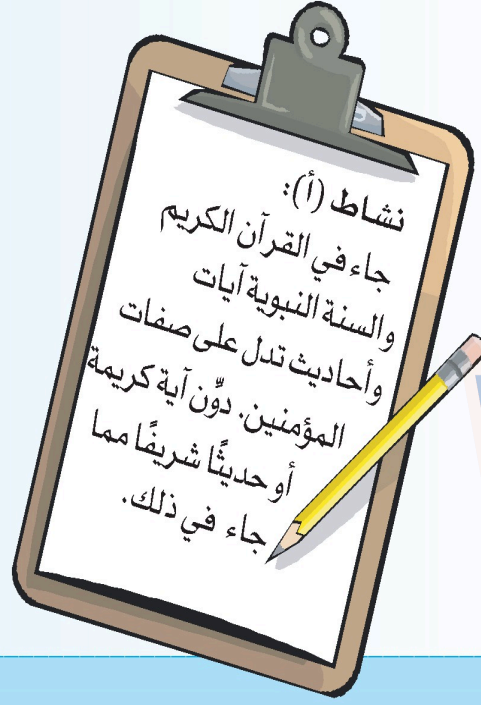
(٢) صحيح مسلم: ٣٠٠٢.





### نشاط (ب):

(ب) من خلال حوار الدرس السابق وضح كيف... في المدرسة: أحترم معلمي وزملائي، وأؤدي واجباتي، وألتزم بالنظام المدرسي، وأساعد زملائي وأعيرهم أدواتي، وأشارك في المناشط والأعمال التطوعية. وفي المنزل: أبرّ والديّ، وأعين أهلي في أعمال البيت، وأحافظ على ممتلكاته. وفي الحي: أحسن إلى الجيران وأسأل عنهم، وأحافظ على نظافة الحي ومرافقه، وأشارك في مساعدة الأسر المحتاجة.



### نشاط (أ):

(أ) دَوِّن آية كريمة أو حديثاً شريفاً مما... قال تعالى: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) [المؤمنون: ١-٢]. وقال ﷺ: «الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَغْضَهُ بَغْضًا» [متفق عليه].





# الثقة بالنفس

## المفاهيم الرئيسية:

- القدرات.
- الإمكانيات.

عندما طلب الموجه الطلابي من سعود إلقاء موضوع في النشاط المدرسي اعتذر وأحس بالإحراج، فناقشه الموجه الطلابي في ذلك، وأوضح له سعود سبب اعتذاره، وهو خوفه من تكرار مشاعر الحرج التي مر بها سابقاً عندما ألقى كلمة في الإذاعة المدرسية، مما أفقده ثقته بنفسه، اقترب الموجه الطلابي من سعود وقال: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين، وبالمقابل نجد أناساً أقل إبداعاً وفطنة، ولكن ثقتهم العالية بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق المُمهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلب منه كتابة ما يراه في نفسه من إيجابيات وسلبيات، فبدأ سعود بتدوين ذلك كما يلي:

### السلبيات

- الخجل والارتباك.
- الإحساس بالإخفاق نتيجة موقف سابق.
- الخوف.

### الإيجابيات

- تقبل الآخرين.
- سلامة اللغة وصحة النطق.
- التفوق الدراسي.
- الثقافة وسعة الاطلاع.

وعندما قرأ الموجه الطلابي الورقة ورأى أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثه على إعادة المحاولة لأنها أول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

## الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ومهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح.





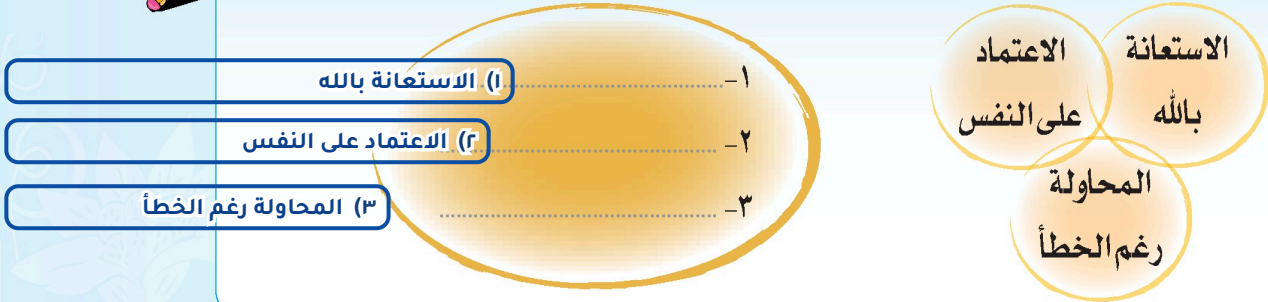
## كيف تنمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟



يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.



### رتب - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.



درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل، فأتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يُعد مرجعاً ونال شهرة واسعة.





(١) صل الوجوه الإيجابية بعضها ببعض؛...: تُوصل الوجوه الإيجابية الأربعة معًا، فتكون آثار الثقة بالنفس: النجاح في مجالات الحياة، والطمأنينة النفسية، والقدرة على التعامل مع الأزمات، وتطوير الذات.

(٢) صل الوجوه السلبية بعضها ببعض؛ لتتعرف...: تُوصل الوجوه السلبية الثمانية معًا، فتكون مظاهر الثقة الزائفة: نسبة إنجازات الآخرين إلى نفسه، والاستهزاء بالآخرين، والتعصب للرأي، وعدم امتلاك روح رياضية، وعدم المبالاة بالآخرين، والاهتمام بالمظهر على حساب الجوهر، والإكثار من مديح النفس، وعدم قبول النقد.



صل الوجوه الإيجابية بعضها ببعض؛ لتتعرف على آثار الثقة بالنفس، ثم صل الوجوه السلبية بعضها ببعض؛ لتتعرف على مظاهر الثقة الزائفة.

|                                       |                               |                                      |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
|                                       |                               |                                      |
| الاستهزاء بالآخرين                    | النجاح في مجالات الحياة       | نسبة إنجازات الآخرين إلى نفسه        |
|                                       |                               |                                      |
| عدم امتلاك روح رياضية                 | التعصب للرأي                  | الطمأنينة النفسية                    |
|                                       |                               |                                      |
| الاهتمام بالمظهر على حساب الجوهر      | القدرة على التعامل مع الأزمات | عدم المبالاة بالآخرين                |
|                                       |                               |                                      |
| تطوير الذات                           | الإكثار من مديح النفس         | عدم قبول النقد                       |
| ابتسم لقد وصلت إلى آثار الثقة بالنفس. |                               | احذر أن تصل إلى مظاهر الثقة الزائفة. |

### تذكر

الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف الثقة بالنفس فيكون منزويًا غير قادر على تطوير نفسه.

مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال: (أنا خير منه). قال تعالى: ﴿قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ۝٧٥﴾ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ ۝٧٦﴾

(١) سورة ص الآية رقم (٧٥-٧٦).

١٣٢

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448



تحضيري



الوالدان؛ ليزرعاها في أبنائهما.

المعلم؛ لينميها في طلابه.

طالب العلم؛ ليثق بقدراته ويحقق أهدافه.

(١) الموظف؛ ليتقن عمله ويبدع فيه ويتحمل مسؤوليته.

من يحتاج الثقة  
بالنفس؟



ثقتنا بأنفسنا لا تغني عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء، وطلب العون والسداد من الله  
لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر قال: يا حي يا قيوم برحمتك  
أستغيث»<sup>(١)</sup>.



ناقش ثم دوّن موقفًا في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.



(٢) ناقش ثم دوّن موقفًا في حياتك اتضح من...: شاركت في مسابقة  
الإلقاء أمام طلاب المدرسة، فتوكلت على الله وتغلبت على خوفي، وألقيت  
كلمتي بثبات ووضوح، ففزت بالمركز الأول وازدادت ثقتي بقدراتي.

.....

.....

.....

تحضيري

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448

تحضيري

(١) الألباني، ٣٢.



### اختبر ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار الآتي مدى ثقتك بنفسك، مطلوب منك أن ترسم دائرة حول الرقم الذي يناسبك، وكلما كان الرقم كبيراً زاد انطباق وصف العبارة المرقمة عليك، وبعد أن تفرغ من الإجابة عن جميع النقاط اجمع حاصل الأرقام التي اخترتها.

- |                                                                                             |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| ١ - عندما أقابل أناساً لأول مرة، أواجه صعوبة في التعامل معهم.                               | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ٢ - عندما توجه لي الدعوة لحضور مناسبة اجتماعية يتناوبني الكثير من القلق بشأن ما سيحدث فيها. | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ٣ - أتحاشى دائماً التحدث أمام عدد كبير من الناس.                                            | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ٤ - أجد صعوبة في التراجع عن رأي أبديته أمام أصدقائي.                                        | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ٥ - كثيراً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أملك مقومات النجاح التي يملكونها.               | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ٦ - كثيراً ما أجد صعوبة في مصارحة صديق أو زميل تضايقتني تصرفاته.                            | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ٧ - أجد صعوبة دائماً في اتخاذ أي قرار حتى لو كان هذا القرار صغيراً.                         | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ٨ - كثيراً ما أقوم بأشياء غير مقنعة بها، ولكن لإرضاء من حولي فقط.                           | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ٩ - أعتذر وبشدة عن المشاركة في الإذاعة المدرسية.                                            | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |
| ١٠ - يصعب عليّ اختيار ملابسني بنفسني وأرى الآخرين يرتدون ملابس أفضل مني.                    | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ |

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (٣٤) درجة، فثقتك بنفسك عالية، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٣٤ - ٥٦) فثقتك مذبذبة تظهر أحياناً وتختفي أحياناً، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٥٧ وأكثر) فأنت تفتقد الثقة بذاتك، ومطلوب منك أن تبذل الجهود في سبيل استردادها.

(١) اختبر ثقتك  
بنفسك: ارسم  
دائرة حول...: إجابة  
شخصية: يرسم  
الطالب دائرة حول  
الرقم (١-٨) الذي  
يناسبه في كل  
عبارة ثم يجمع  
الأرقام العشرة؛  
فالمجموع الأقل  
من ٣٤ يدل على ثقة  
عالية بالنفس،  
ومن ٣٤ إلى ٥٦ ثقة  
مذبذبة تظهر أحياناً  
وتختفي أحياناً، و٥٧  
فأكثر يدل على فقد  
الثقة بالذات  
ووجوب بذل الجهد  
في استردادها.





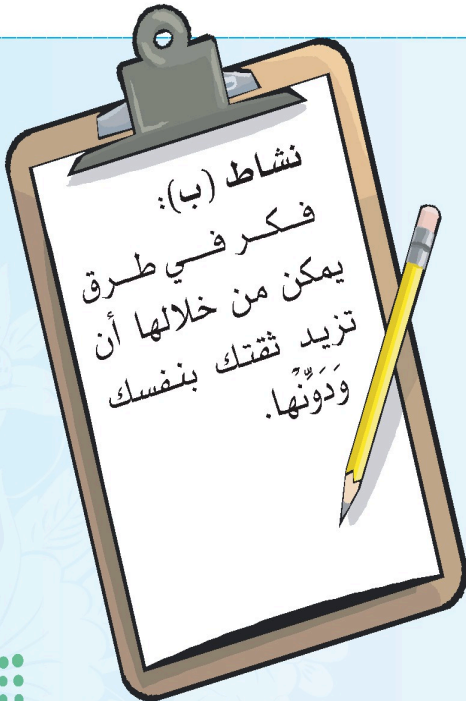
## نشاط (ب):

(ب) فكّر في طرق يمكن من خلالها أن تزيد...: ١- الثقة بالله والاستعانة به والدعاء. ٢- اكتشاف قدراتي وتنميتها. ٣- تحديد أهداف واضحة والعمل على تحقيقها. ٤- تقبل النقد البناء والتعلّم من الأخطاء. ٥- الاستفادة من تجارب الناجحين ومصاحبة الإيجابيين.



## نشاط (أ):

(أ) اكتب في ثلاثة أسطر موقفًا يدعم ثقة...: لما منع بعض العرب الزكاة بعد وفاة النبي ﷺ، عزم أبو بكر الصديق رضي الله عنه على قتالهم رغم مخالفة بعض الصحابة له في أول الأمر، وقال بثقة وثبات: «والله لأقاتلن من فرّق بين الصلاة والزكاة»، فظهر صواب رأيه ورجعوا إليه.



## نشاط (ب):

فكّر في طرق يمكن من خلالها أن تزيد ثقتك بنفسك ودونها.



رابط الدرس الرقمي  
www.iem.edu.sa

## اتخاذ القرار



المفاهيم الرئيسية:  
المشكلة.  
الحلول.

تحضيري



نواجه في حياتنا اليومية مواقف كثيرة تتطلب اتخاذ قرارات بشأنها، فهناك قرارات سهلة نمارسها دائماً، مثل: ماذا نأكل؟ متى نذهب للزيارة؟ وهناك ما يحتاج لتأني وروية، مثل: هل ألتحق بدورة حاسب آلي في الإجازة؟

القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.



عمار طالب في الصف الأول الثانوي، يرغب أن يكون طبيباً نفسياً في المستقبل، ولكنه يجد صعوبة عند دراسة المواد العلمية؛ لذا لا يرغب في دخول القسم العلمي، تساءل عمار هل يتجاهل قدراته ويدخل القسم العلمي؛ أم يتخلى عن رغبته؟ وبعد تفكير عميق قرر دخول القسم الأدبي ثم التخصص في علم النفس، ليكون مرشداً نفسياً ينفع نفسه وغيره.



أو



- ما القرار؟  
- هل هو مجرد قول

عند اتخاذ أي قرار لا بد أن نراعي حق الله فهو خير معين لنا.



### القرار:

عملية اختيار حل من بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.



ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف اتخذته؟

---



---



---

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448

١٣٦

(١) ما القرار؟: عملية اختيار حل من بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.

(٢) هل هو مجرد قول؟ (نعم أو لا): لا؛ فالقرار ليس مجرد قول، بل اختيار واع يتبعه تنفيذ والتزام بنتائجه.



تحضيري

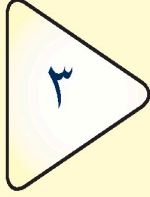


تحضيري

(٣) ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف...: أهم قرار اتخذته هو الالتحاق بنادي القراءة في المدرسة؛ اتخذته بعد أن حددت هدفي، واستشرت والدي ومعلمي، ووازنت بين وقتي ودراستي، ثم توكلت على الله ونفذته.

# خطوات اتخاذ القرار

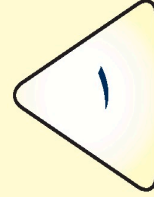
اقتراح الحلول الممكنة



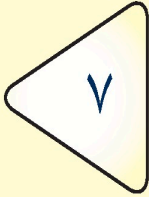
جمع المعلومات المناسبة



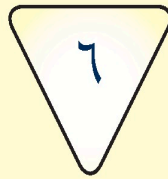
تحديد المشكلة



التأكد من سلامة  
القرار المتخذ



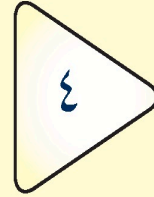
اتخاذ القرار



تحديد النتائج  
المتوقعة



تقويم الحلول  
المقترحة



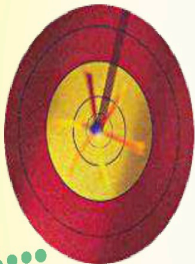
انطلق الله معك



أرشدنا رسولنا الكريم ﷺ إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في اتخاذ قرار ما،  
اكتب هذا الدعاء.

(٢) أرشدنا رسولنا ﷺ إلى دعاء الاستخارة...: «اللهم إني أستخيرك بعلمك، وأستدرك بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم، وأنت علام الغيوب. اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري - عاجله وآجله - فاقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري - عاجله وآجله - فاصرفه عني واصرفني عنه، واقدر لي الخير حيث كان ثم أرضني به».

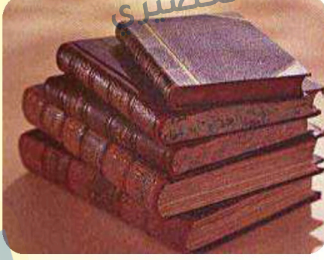
أولاً: تحديد المشكلة



أهم خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها، فمثلاً: قد يتدنى مستوى أحمد الدراسي (المشكلة)؛ بسبب غيابه المتكرر (السبب).



## ثانياً: جمع المعلومات



خطوة مهمة في معالجة المشكلة، وهي جمع المعلومات عنها من مصادر متعددة، تشمل الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة، فوفقاً للمثال السابق يدون أحمد المعلومات (التحليل) عن أسباب تكرار غيابه بعد مناقشتها مع الموجه الطلابي ووالده، وهي:

السهر وتأخر الاستيقاظ.

صعوبة إحدى المواد الدراسية.

ضغوط نفسية نتيجة بعض المشكلات اليسيرة في المدرسة أو البيت.

عدم توفر المواصلات.

## ثالثاً: اقتراح الحلول الممكنة



بعد جمع المعلومات الموثقة، توضع تصورات حول الحلول الممكنة لحل المشكلة، وباستخدام المثال السابق عن غياب أحمد المتكرر فإنه يُقترح حلول، مثل:

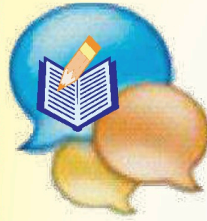
١- تنظيم النوم وعدم السهر؛ حتى يتمكن من القيام مبكراً بنشاط.

٢- التركيز على المادة التي يعاني من صعوبتها، والاستعانة بالله سبحانه وتعالى، ثم طلب المساعدة من والده أو معلمه.

٣- تسوية مشكلاته مع من يتعامل معهم في المدرسة أو البيت.

٤- تأمين مواصلات آمنة ومريحة تمكنه من الوصول للمدرسة في الوقت المناسب.

## رابعاً: تقييم الحلول المقترحة



**الحل الأول:** يعد النوم المبكر حلاً إيجابياً إلا أن أحمد قد يضطر للسهر لظروف خاصة.

**الحل الثاني:** قد لا يستطيع والد أحمد مساعدته لعدم تمكنه من المادة، والمعلم لا يجد وقت فراغ لتيسير الدرس أو شرحه، لذا يمكن أن يطلب المساعدة من زملائه المتفوقين لمساعدته بتوجيه من المعلم، أو الاستفادة من الشروحات المتوفرة في شبكة قنوات عين التعليمية.

**الحل الثالث:** تسوية مشكلاته في المدرسة أو البيت أمر ضروري، ويمكن أن يطلب المساعدة من الموجه الطلابي بتوجيه من والده.

**الحل الرابع:** قد لا تتوفر مواصلات خاصة فتكون حافلة المدرسة بديلة عنها ويرتبط بها الخروج المبكر من المنزل لحل هذه المشكلة.

### خامساً: تحديد النتائج المتوقعة



ويُقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة، وفي المثال السابق يكون انتظام أحمد وعدم تغيبه وعودته إلى مستواه المتفوق هو النتيجة المتوقعة لحل المشكلة.

### سادساً: اتخاذ القرار



الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يترتب عليها من نتائج، يأتي اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وتطبيقاً على المثال نفسه، يعزم أحمد (صاحب القرار) على استعادة مستواه المتفوق - بإذن الله - باتباع الحلول المقترحة.

### سابعاً: التأكد من سلامة القرار المتخذ



هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار:

الأولى: وضع القرار موضع التنفيذ.

الثانية: النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق

القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة) فهو في المثال السابق قد أدى أحمد لمستواه المتفوق، أطلق عليه حينئذٍ الحل، وإلا فإن الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.



**اشترك مع زملائك في مناقشة مشكلة شاب تعرض للتحرش من قبل أحد أصدقائه في الصف عن طريق ما يلي:**

(١) تعرّض الشاب لتحرش ومضايقات متكررة من أحد زملائه في الصف: تحديد المشكلة:

(٢) الاستماع إلى الشاب ومعرفة صور التحرش وأوقاته، ومناقشتها مع الموجه الطلابي: جمع المعلومات:

(٣) رفضه بحزم، أو تجنب صاحبه، أو إبلاغ الوالدين والموجه الطلابي والإدارة: اقتراح الحلول الممكنة:

(٤) الإبلاغ أنجعها؛ فالسكوت يزيد الأذى، والمواجهة بالعنف تعقد المشكلة: تقويم الحلول المقترحة:

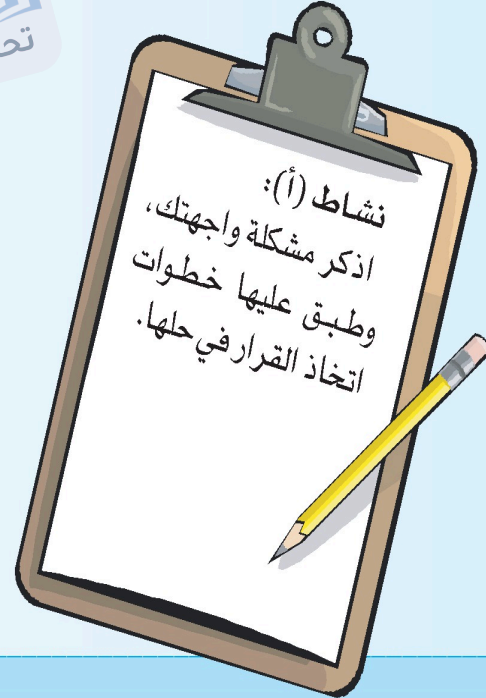
(٥) توقف التحرش، وشعور الشاب بالأمان، ومحاسبة المتحرش وفق النظام: تحديد النتائج المتوقعة:





## نشاط (ب):

(ب) بالعودة إلى القرآن الكريم وسيرة...:  
تحديد المشكلة: تحالف الأحزاب وزحفهم  
لحصار المدينة. جمع المعلومات: أخبار  
مسيرهم وعددهم، ومشاورة النبي ﷺ  
أصحابه. اقتراح الحلول الممكنة: الخروج  
إليهم، أو البقاء داخل المدينة، أو حفر  
خندق. تقويم الحلول المقترحة: حفر الخندق  
أنسبها لقلة عدد المسلمين وحماية  
الجهة المكشوفة. تحديد النتائج  
المتوقعة: منع الأحزاب من اقتحام  
المدينة. اتخاذ القرار: الأخذ برأي سلمان  
الفارسي رضي الله عنه بحفر الخندق  
ومشاركة النبي ﷺ في حفره. التأكد من  
سلامة القرار: عجز الأحزاب عن دخول  
المدينة وانصرافهم بعد أن أرسل الله  
عليهم ريحًا، فتحقق النصر.



## نشاط (أ):

(أ) اذكر مشكلة واجهتك، وطبق عليها  
خطوات...: تحديد المشكلة: ضعف  
مستواي في مادة الرياضيات. جمع  
المعلومات: راجعت درجاتي وسألت  
معلمي فتبين قلة حلي للتمارين. اقتراح  
الحلول الممكنة: خطة مذاكرة يومية، أو  
مجموعة دراسة مع زملائي، أو متابعة  
دروس قنوات عين. تقويم الحلول  
المقترحة: الخطة اليومية أنسبها لقدرتي  
على الالتزام بها. تحديد النتائج  
المتوقعة: تحسن مستواي ودرجاتي.  
اتخاذ القرار: تخصيص نصف ساعة يوميًا  
لحل التمارين. التأكد من سلامة القرار:  
ارتفعت درجتي في الاختبار التالي.







# فن الإلقاء والحوار

المفاهيم الرئيسة:

- المهارة تحضيرية  
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾<sup>(١)</sup>.  
العرض الشفوي الجيد مهارة تميّز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ، وقد دعا سيدنا موسى عليه السلام ربه وهو يستعدُّ للتحدث إلى فرعون كما جاء في الآية الكريمة، وقال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٥٥) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٥٦) وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِن لِسَانِي (٥٧) يَفْقَهُوا قَوْلِي (٥٨)﴾<sup>(٢)</sup>.

## الإلقاء:

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معين، مع تطبيق مهارات محددة.

## مهارة الإلقاء:

يتطلب الإلقاء تفاعلاً صادقاً مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعياً وأن يكون الملقى على سجيته بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفاً تمثيلاً؛ لذا يجب أن يكون انعكاساً أميناً لشخصيتنا ليكون مؤثراً وفعالاً.

### أنواع الإلقاء

جماعي

فردى

إلقاء لمجموعة كبيرة  
كما هو الحال في الخطب  
والمحاضرات العامة  
ونحوها.

إلقاء لمجموعة صغيرة  
كما هو الحال في الفصل  
الدراسي، وفي الإذاعة  
المدرسية.

تتحدث مع شخص  
واحد فقط.

(١) سورة النحل الآية رقم (١٢٥).

(٢) سورة طه الآية رقم (٢٥-٢٨).



## متطلبات الإلقاء الجيد

### ١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالاتي:

**المقدمة:** تعد مفتاح الموضوع ومن خلالها تظهر براعة الملقى وثقافته، وقدرته على جذب الجمهور وتشويقه.

**الموضوع:** وفيه يتم عرض النقاط الرئيسة للموضوع بصورة مرتبة.

**الخاتمة:** ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

### ٢ الصوت

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز، وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاول تقليد أحد بل درب صوتك؛ ليتحسن ويكون أكثر تأثيراً وقبولاً لدى الآخرين.

#### احذر من الصوت:

- ١- الحاد.
- ٢- الصاخب.
- ٣- المرتفع.
- ٤- المنخفض.



### تذكر

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْظُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾<sup>(١)</sup>.



### ٣ التنوع

يفضل أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة، واللغة الدارجة حسب الموقف.

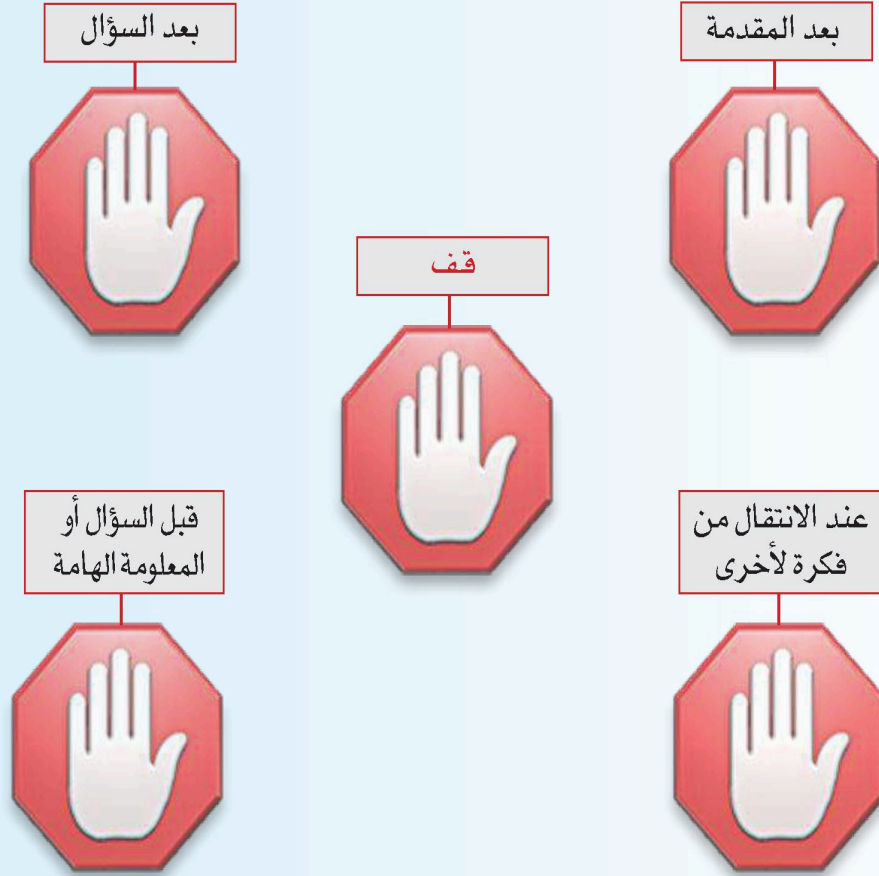
احذر من الفكاهة خلال الإلقاء في:

٢- المناسبات الحزينة كالعزاء ومواساة المصاب.

١- الموضوعات الجادة والمواقف الرسمية.



لا بد للملقي من مراعاة التوقف في الحديث عند مواضع مناسبة؛ لتهيئ ذهن السامع ويحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها، مثل:



### اذكر متطلبات أخرى للإلقاء الجيد.

١) اذكر متطلبات أخرى للإلقاء الجيد: التواصل البصري مع الجمهور، ولغة الجسد وتعابير الوجه، والمظهر اللائق، ووضوح اللغة وسلامتها، وحسن إدارة الوقت.





## الحوار:



تداول الكلام بين طرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر.

يجب أن لا يكون في الحوار تعصب لرأي وتعنت لفكرة، إنما بحث عن الصواب، فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر فتاعة منه بصواب فكرته. وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في أكثر من موضع، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾<sup>(١)</sup>. وفي سورة الكهف أيضاً، هل تعرف الآية؟

(١) (وَكَانَ لَهُ ثَمَرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ قَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا) (الكهف: ٣٤).

## تذكر

إن فقدان التواصل البصري مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.



**الجدل:**  
الخصومة في الكلام ويستعمل في غير الرضا. قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَتَتَّبِعُ كُلَّ شَيْطَانٍ مَرِيدٍ﴾<sup>(٢)</sup>.

## الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

(٢) الحوار مع النفس: كيف يكون ذلك؟: بأن يُحدّث الإنسان نفسه ويناقشها ويحاسبها: ليزن الأمور ويرتب أفكاره قبل اتخاذ القرار.

## الحوار مع الآخرين، وهو نوعان:

أ- حوار مع المتوافقين في الرأي.

مثل: (٣) حوار أفراد الأسرة في اختيار مكان الرحلة.

ب- حوار

مثل: حوار سيدنا موسى ﷺ مع فرعون أو حوار سيدنا إبراهيم ﷺ مع قومه.

## تذكر

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.

(٤) - مع المخالفين في الرأي.



(١) سورة المجادلة الآية رقم (١).  
(٢) سورة الحج الآية رقم (٣).



## آداب الحوار

اختر من الآداب الآتية ما يجب مراعاته في الحوار، ثم ضع رقمه في المستطيل:

- ١ الجلوس أثناء الكلام.
- ٢ الالتزام بالصدق.
- ٣ الابتعاد عن التعالي والفوقية.
- ٤ الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين.
- ٥ التشدق أثناء الكلام.
- ٦ الضجر.
- ٧ اختيار الوقت المناسب.
- ٨ علو الصوت.
- ٩ الاعتراف بالخطأ.
- ١٠ التحدث بالكلام الطيب.

(١) ١٠، ٩، ٧، ٤، ٣، ٢



حصلت على درجة تقييم منخفضة في اختبار مادة ما، فأردت أن تناقش معلم المادة حول هذه النتيجة، أجر حواراً قصيراً بينك وبين معلم المادة يتضمن الآداب التي درستها في هذا الدرس.

أنت: (٢) السلام عليكم يا أستاذي، هل تأذن لي بدقائق بعد الحصة لمناقشة درجتي في الاختبار؟

معلمك: (٣) وعليكم السلام، تفضل، أنا مُصغٍ إليك.

أنت: (٤) حصلت على درجة منخفضة، وأود أن أعرف مواضع الخطأ في إجابتي بصدق ووضوح.

معلمك: (٥) أخطأت في أسئلة الوحدة الثانية؛ لأن إجاباتك كانت ناقصة وغير مرتبة.

أنت: (٦) أعترف بتقصيري في مراجعتها، وأشكرك على توضيحك، وسأجتهد في تعويض ذلك.

أنت: (٧) أحسنت، وسأضع لك خطة مراجعة أسبوعية، وأتابع معك تقدمك.

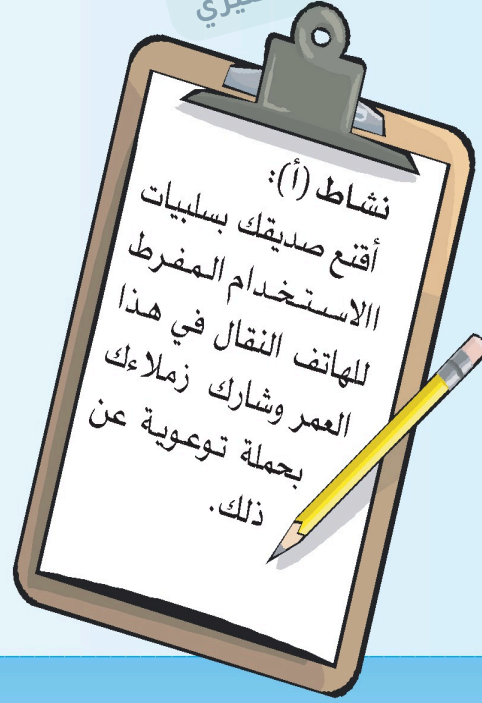
(٨) شكراً لك على إصغائك وحسن تعاملك، جزاك الله خيراً.





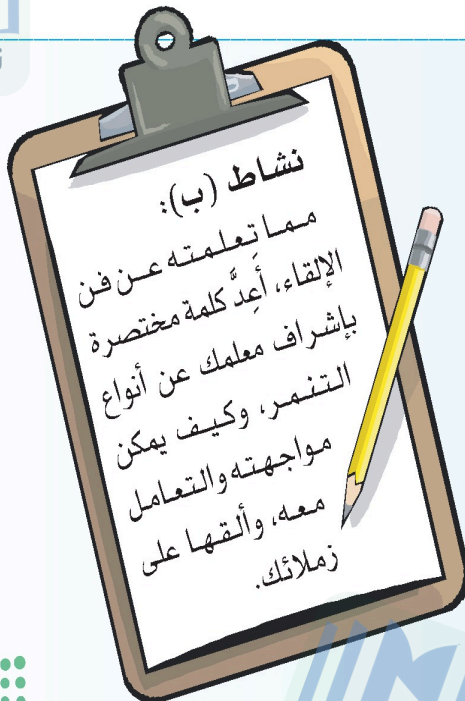
## نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): مما تعلمته عن فن الإلقاء،...: التمر أنواع: لفظي وجسدي واجتماعي وإلكتروني، ومواجهته تكون بالثقة والهدوء وعدم الرد بالمثل، وإبلاغ المعلم أو الأسرة، وحفظ الأدلة وحظر المتنم إلكترونياً، ومساندة الضحية.



## نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): أقنع صديقك بسلبيات...: الإفراط في الهاتف يُضعف النظر ويفسد النوم، ويشتت التركيز فيقل التحصيل، ويقلل الحركة ويُضعف صلة الأسرة والأصدقاء؛ لذا نحدد وقتاً يومياً للاستخدام، وننفذ حملة توعوية بالملصقات والإذاعة المدرسية.







# التطبيقات



تحضير

١: صنف صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

| الصفات                                                                                | الواثق بنفسه | الثقة الزائفة | فاقد الثقة |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|------------|
| ١- الانطواء على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.                                        |              |               | ✓ (١-١)    |
| ٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم دون رضاهم وبقوة الجدل.                                |              | ✓ (٢-١)       |            |
| ٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.                                          |              |               | ✓ (٣-١)    |
| ٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.                                           |              | ✓ (٤-١)       |            |
| ٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروباً من تحمل المسؤولية.                            |              |               | ✓ (٥-١)    |
| ٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.                             | ✓ (٦-١)      |               |            |
| ٧- الاستفادة مما أنعم الله به على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.     | ✓ (٧-١)      |               |            |
| ٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات. | ✓ (٨-١)      |               |            |

٢: هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول دون تحقيق الإنسان لأهدافه وزيادة ثقته في نفسه، صوب هذه الافتراضات في الجمل الآتية:

|                                                                                                                               |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ١- ما أفعله يجب أن يحوز على رضا واستحسان كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقهم.                                                | الصواب |
| (١-٢) يستحيل أن يرضى عني الناس جميعاً؛ فأسعى لرضا الله وفعل الصواب، وأتقبل اختلافهم دون أن تهتز ثقتي بنفسي.                   | الصواب |
| ٢- تجاربي وذكرياتي السابقة ليس لها أي تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.                                                        | الصواب |
| (٢-٢) لتجارب وذكرياتي السابقة أثر في سلوكي الحاضر؛ أستفيد من نجاحاتها وأتعلّم من أخطائها، ولا أجعلها قيداً يمنعني من التغيير. | الصواب |



## ٣: املأ الفراغات الآتية:



ما النتائج السلبية لكل من:

ما النتائج الإيجابية لكل من:

الشعور

بالنقص

والقصور أمام

الآخرين.

(١-٣) ضعف الثقة  
بالنفس، والانطواء  
والخجل، وتعطل القدرات  
وفقد فرص النجاح.

الابتعاد

عن النصيحة

العنيفة واللباقة

في التوجيه.

(٥-٣) قبول النصيحة،  
وحفظ كرامة المنصوح،  
ودوام المودة بين الناس.

الثقة

بالنفس

عند المصائب

والأزمات.

(٦-٣) الصبر والثبات وحسن  
التصرف، وسرعة تجاوز  
الأزمة بأقل الخسائر.

الإكثار

من الفكاهة

أثناء إلقاء

الكلمات.

(٢-٣) زهاب هيبة الملقى،  
وانصراف الجمهور عن  
الفكرة، وضياح هدف  
الكلمة.

المديح

للنفس والتركيز على

الحديث عنها.

(٣-٣) الغرور والثقة  
الزائفة، ونفور الناس  
منه، وكرههم مجالسته.

المشورة

لأهل الرأي

عند اتخاذ القرار.

(٧-٣) صواب القرار  
ووضوح الرؤية،  
والاطمئنان وعدم الندم.

التفاعل

الصادق بين

حركة الملقى وكلماته

عند الإلقاء.

(٨-٣) إقناع المستمعين  
والتأثير فيهم، وجذب  
انتباههم، ووضوح الفكرة.

الندم على

قرار اتخذته بعد

الاستشارة؟

(٤-٣) ضعف الثقة بالنفس،  
والتردد في القرارات.  
القادمة، وضياح فائدة  
الاستشارة.

## ٤: ابحث في كتاب الله عز وجل عن:

١- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ [الطلاق: ٢].

٢- آية في سورة الأحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين أثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الأعمال.

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُضْلِلْكُمْ أَعْمَالُكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَالْأَحْزَابُ: ٧٠-٧١﴾ [الأحزاب: ٧٠].

٣- آية في سورة آل عمران من آية (١٥٠-١٦٥) تبين أثر القول اللين وحسن الخلق على استجابة

الناس لدعوة الرسول ﷺ.

قال الله تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَبِثَ لَكُمْ وَلَوْ كُنْتُمْ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْقَضُوا مِنْ حَوْلِكُمْ﴾ [آل عمران: ١٥٩].



تحضيري

أحيطي القرار الذي يناسبك في كل مما يلي:

١ - ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.

ج

أكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛ حتى  
يتحسن صوتي.

ب

أحاكي أصوات المميزين؛ حتى أصل  
لمستواهم.

أ

أكثر من الممارسة والتدرب على  
الإلقاء.

١. (أ) أكثر من الممارسة والتدرب على الإلقاء

٢ - دُعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده.

ج

أقف عند حدود قدراتي ولا أشارك  
في هذا النشاط.

ب

ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم  
أشارك في النشاط.

أ

أشارك في النشاط ومع الأيام  
سأكتسب الخبرة في الحاسوب.

٢. (ب) ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشارك في النشاط





## ٦: ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي:

- ١- مساعدة زملائه مادياً ومعنوياً.
- ٢- توجيه النقد المباشر لزملائه.
- ٣- تشجيع زملائه وإبداء السرور لفرحهم.
- ٤- التحدث مع الزملاء باحترام ومناداتهم بأحب أسمائهم.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الطالب:

(أ) ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة: أ-...: (٢)  
توجيه النقد المباشر لزملائه؛ فالنصيحة تكون سرّاً وبلباقة لا نقدًا مباشرًا.

- ١- هل نيتي خالصة لله تعالى؟
- ٢- هل يستحق الموضوع هذا الوقت والجهد الذي أبدلته؟
- ٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟
- ٤- هل الوقت مناسب لمحاورةهم؟

ب- قبل محاورة الآخرين يجب أن أسأل نفسي:

(ب) ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة: ب-...:  
جميع العبارات صحيحة؛ فكلها أسئلة ينبغي أن أسألها نفسي قبل محاورة الآخرين.

## الفجدة الثانية المهارات الحياتية



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.





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



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448







# الوحدة الثالثة



## المهارات الأسرية



- ◀ الأجهزة المنزلية.
- ◀ ثقافة المستهلك.





## أهداف الوحدة

**يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يلخص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية.
- ٢ يفرق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرق العناية بها.
- ٣ يستخدم الأجهزة المنزلية بعناية.
- ٤ يعدد بعضاً من طرق الترشيد عند استخدام الماء والكهرباء.
- ٥ يثمن جهود مملكتنا في توفير الكهرباء والماء.





# الأجهزة المنزلية

## المفاهيم الرئيسية:

- الأجهزة المنزلية.
- العناية.



انتقلت عائلة سليم إلى مسكن جديد، فقررت تغيير ما تلف من الأثاث والأجهزة المنزلية فذهب سليم مع والديه إلى المحلات التجارية لشراء ما يحتاجون من أجهزة:

(ثلاجة - غسالة - موقد - مكواة - مكنسة - خلاط - ميكروويف).

ذكر الوالد أن هناك أموراً يجب وضعها في الحسبان عند شراء أي من هذه الأجهزة، ومنها:

- ١- اختيار الأنسب منها **لميزانية الأسرة**.
  - ٢- شراء الأجهزة من محل **موثوق به**.
  - ٣- اقتناء الأجهزة العملية المتعددة الاستعمالات.
  - ٤- مناسبة حجم الجهاز لعدد أفراد الأسرة حاضراً ومستقبلاً (الثلاجة - الغسالة).
  - ٥- ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة.
  - ٦- الحرص على اقتناء الأجهزة ذات **الكفاءة العالية** وفق بطاقة **كفاءة الطاقة** المثبتة عليها.
  - ٧- احتواء الأجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن.
- قررت عائلة سليم شراء أنواع معينة من هذه الأجهزة، فأخذت العروض الخاصة بكل جهاز؛ لقراءة مضمونه وكيفية الاستفادة منه.

ما المقصود بالكلمات الملونة السابقة؟

(١) ما المقصود بالكلمات الملونة السابقة؟... ميزانية الأسرة: خطة توازن بين دخل الأسرة ومصروفاتها. موثوق به: محل معروف بجودة أجهزته وضمائنها. الكفاءة العالية: أداء الجهاز عمله بأقل استهلاك للطاقة. كفاءة الطاقة: بطاقة تبين مقدار استهلاك الجهاز للطاقة.





## الغسالة تحضير

تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع، والشركة المصنعة، كما في شكل (١).



شكل (١)



١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة إذا لم يكن لها أرجل؛ لمنع الصدمات الكهربائية.

٢- يفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت... لاكتشاف الأعطال مبكرًا قبل تفاقمها؛ فيطول عمر الغسالة وتبقى كفاءتها عالية.



٢- يفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر.

٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.

٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.

٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل. (٢ المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من... بفصل التيار الكهربائي وإغلاق محبس الماء، وتنظيف الحوض والفلتر وتجفيفهما، وترك الباب مواربًا حتى تجف.)



٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل.

العناية بها



برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلاً من الغسالة ذات التحميل الرأسى؟



(٣) برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات... لأنها أوفر في استهلاك الماء والكهرباء والمسحوق، وأرفق بالملابس، وأعلى كفاءة في العصر، وتتسع لكمية أكبر.





## المكواة

تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة، كما في شكل (٢).



شكل (٢)



بالرجوع إلى مصادر التعلم، اكتب ما تعرفه عن تطور أشكال المكواة.

٢- بالرجوع إلى مصادر التعلم، اكتب ما... بدأت قطعة معدنية تُسخّن على النار، ثم المكواة الفحمية، ثم الكهربائية الجافة، ثم البخارية، فمكواة الضغط والبخارية العمودية (الاستيم) الحديثة.

١- ملائمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كيها.

٢- إذا اسودّ سطح المكواة، يُنظف بفضة منداة بماء مضاف إليه، خل وذلك بعد أن تبرّد تماماً، ثم تجفف، وإذا خشن سطح المكواة، وأصبحت بطيئة في انزلاقها على القماش، ينظف سطحها بقطعة قماش مغموسة في ملح الطعام، ثم تُشطف وتُجفف.

٣- بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزانها من الماء، ثم تُشغل مدة ثلاث دقائق حتى يجف الماء المتبقي في الخزان؛ وبذلك لا يصدأ.

٤- لا تُخزن المكواة إلا بعد تمام تبريدها، ويُلف السلك حول مقبضها بخفة.

٥- المحافظة عليها من الوقوع أو الارتطام بأجسام ثقيلة.

العناية بها



قد تُطلى المكواة بمادة التيفال؛ لتسهيل انزلاقها أثناء الكي.



١) ما مميزات كل نوع من أنواع المكواة في... الجافة: خفيفة الوزن رخيصة الثمن سهلة الاستعمال. البخارية: بخارها يرطب القماش فيزيل التجعد بسهولة. مكواة الضغط: تكوي مساحة واسعة بسرعة وبضغط منتظم. البخارية العمودية (الاستيم): تكوي الملابس وهي معلقة دون لوح كي.

## المكنسة الكهربائية

تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها. وتُستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقية أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكانس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة بالتنظيف الجاف أو الغسيل بالماء وقد يلحق بها أجهزة تُستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك، كما في شكل (٣).



شكل (٣)

- ١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها -إن وجدت-.
- ٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء؛ حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.
- ٣- عدم شد أو سحب المكنسة من الخرطوم؛ حتى لا يتأثر، ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.
- ٤- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها.

العناية بها

ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.



علل: تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.

(١) لأن الماء موصل للكهرباء؛ فيحدث تماس كهربائي يصعق المستخدم ويتلف المكنسة غير المخصصة للتنظيف بالماء.





## الثلاجة

### تحضير



شكل (٤)

تعد ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة، وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد بعد صنعها؛ لتحسين مذاقها، كالحلويات والمشروبات، وتصمم الثلاجات بأشكال وأحجام مختلفة، كما في شكل (٤).

١- وضعها في مكان جيد التهوية بعيداً عن مصدر الحرارة، وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن (١٠ سم) بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها.

٢- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها.

(١) لأن الغبار على المكثف يعيق تصريف الحرارة فيضعف التبريد ويزيد استهلاك الكهرباء، ويُفصل التيار اتقاءً للصعق.



عل.

٣- المحافظة على نظافة الثلاجة باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها.



كيف؟

(٢) بمسحها من الداخل بماء فاتر مذاب فيه بيكربونات الصوديوم، ومن الخارج بقطعة قماش مبللة بالماء والصابون، ثم تجفف.

٤- وضع مواد مخصصة لامتناس الروائح غير المرغوبة داخل الثلاجة، مثل الفحم.

٥- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو دون حاجة، مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب.

### رعاية بها



تحضير

يُفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.



اقترح طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر.



(٣) اقترح طريقة للحفاظ على الثلاجة عند...: تُفَرَّغ من الأطعمة وتُنظَّف وتُجفَّف، ثم يُفصل التيار الكهربائي ويُترك بابها موارباً؛ لمنع الروائح والعفن.



تحضير

## المواقد والأفران

تُستخدم لطهي الطعام أو تسخينه، وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة، كما في شكل (٥).



شكل (٥)

- ١- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، أو التمديد الكهربائي.
- ٢- التأكد من غلق باب الفرن؛ كي لا تتسرب الحرارة منه، وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل.
- ٣- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى كسره.
- ٤- عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء استعمال الفرن.
- ٥- تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج الأمر.



لماذا؟

(١) عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء...: لأن التغطية تحبس حرارة الفرن المتصاعدة، فتتلف الموقد وتحرق مفاتيح التشغيل وقد تسبب حريقاً.



### كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

(٢) كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟: بدهن الوصلات والخرطوم والمنظم بماء الصابون؛ فظهور الفقاعات دليل على التسرب، مع تفقد رائحة الغاز، ولا يُفحص باللهب أبداً.

## الخلاط الكهربائي

هناك مجموعة كبيرة من الخلاطات، تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد إلى الخلاط الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ. ولكل خلاط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل، والشكل (٦) يوضح الأنواع المختلفة للخلاط.



شكل (٦)

### العناية بها

- ١- مراعاة استعمال كل خلاط حسب الحاجة.
- ٢- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلاط مع مراعاة عدم غسل المولد أو نقهه في الماء، بل يُمسح بعد فصل التيار الكهربائي بقطعة مبللة ثم يُجفف.
- ٣- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة.



علل.

(٣) علل: عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة...: لأن التشغيل المستمر مدة طويلة يرفع حرارة المولد (المحرك) فيؤدي إلى احتراقه وتلف الخلاط.

تحذير: إن إهمال تنظيف الخلاط من بقايا الأطعمة قد يسبب التسمم الغذائي.





## الميكرويف



تحضيري



شكل (٧)

الميكرويف جهاز يُستخدم لطهي الطعام أو إعادة تسخينه بسرعة، ويعمل من خلال موجات كهرومغناطيسية دقيقة ذات تردد عالٍ، تنتشر داخل الجهاز بعد إغلاق الباب، ثم تتغلغل في الطعام، فتمتصها جزيئات الماء وتنتج الحرارة اللازمة للتسخين أو الطهي، كما في شكل (٧).

(٢) لأن الألمنيوم والمعادن تعكس الموجات فتحدث شرراً يتلف الجهاز، أما الزجاج فتتغذى منه الموجات بأمان.

(٣) لأن تلف الباب يسمح بتسرب الموجات الكهرومغناطيسية إلى الخارج، وهي ضارة بصحة الإنسان.

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.

٢- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم في الميكرويف.

٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفاً عل.

٤- اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيه أو تسخينه.

العناية به

## تذكر



عدم وضع الأشياء على سطح الميكرويف أثناء تشغيله.



تذكر لماذا؟ عدم وضع الأشياء على سطح... لأنها تسد فتحات التهوية فترتفع حرارة الجهاز، وقد تتلف تلك الأشياء أو تسبب حريقاً.

ابحث في مصادر التعلم المختلفة عن المواضيع التي يكون فيها الميكرويف خطيراً.

بحث) ابحث في مصادر التعلم المختلفة عن... يكون خطيراً عند استعمال الأواني المعدنية والألمنيوم، وتسخين البيض بقشره والعلب المغلقة، والبلاستيك غير المخصص، وتشغيله فارغاً.



وزارة التعليم

Ministry of Education  
2026 - 1448

تحضيري



### نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): اكتب مقالاً عن أثر الأجهزة...: أسهمت الأجهزة المنزلية في إنجاز الأعمال بسرعة ودقة وجهد أقل؛ فالغسالة والمكنسة والخلّاط تختصر ساعات العمل، فيتفرغ أفراد الأسرة للعبادة والتعلم وصلة الأرحام، على أن نحسن استعمالها ونرشّد طاقتها.

---

---

---

---

---

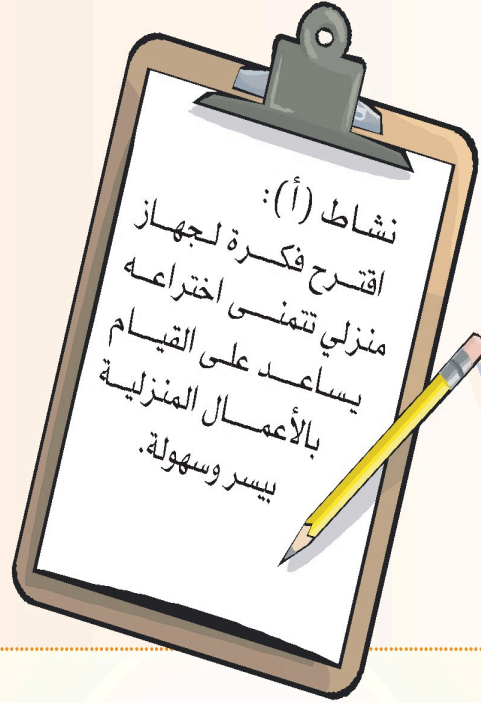
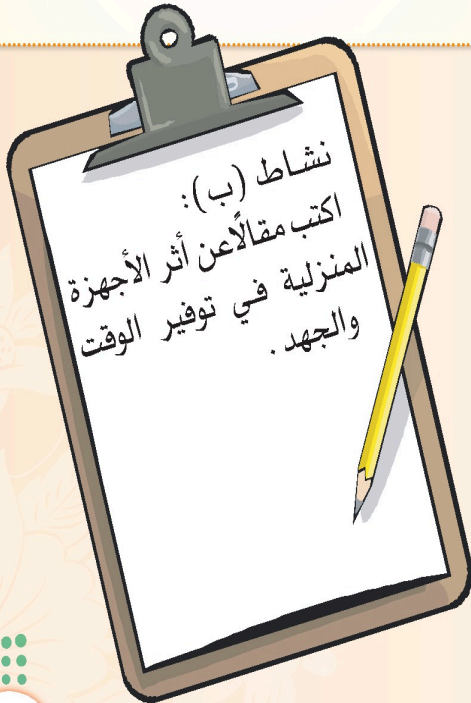
---

---

---

---

---



### نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): اقترح فكرة لجهاز منزلي...: جهاز آلي واحد يغسل الملابس ويجففها ويكويها ويطويها في خطوة واحدة، يُتحكم فيه عن بُعد ببرمجة بسيطة، فيوفر الوقت والجهد.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



٢) كيف تكون حياتنا دون ماء؟: لا تقوم الحياة بغير الماء؛ فهو أساس الشرب والطهي والنظافة والزراعة والصناعة، وبفقدته تهلك الكائنات الحية، فوجب ترشيد استهلاكه.



www.ien.edu.sa

تحضيري

## ثقافة المستهلك

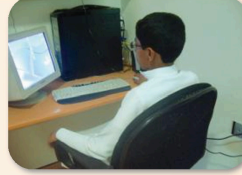
المفاهيم الرئيسية:

- الاستهلاك.
- الترشيح.

كيف تكون حياتنا دون ماء؟



تخيل الحياة بلا كهرباء.



معلومة  
إثرائية

الترشيح: مرادف للاقتصاد وماخوذ من الرشد وهو العقل الذي يرشد صاحبه إلى كل خير.



يستهلك الإنسان في حياته العديد من الخدمات وفقاً لاحتياجاته.



قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾<sup>(١)</sup>.  
من خلال الآية استنبط سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء.

### الاستهلاك العائلي:

كل ما تستخدمه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات، ومنه:



وسنستعرض فيما يلي مثالين هما:

(١) سورة الفرقان الآية رقم (٦٧).

١) تخيل الحياة بلا كهرباء: تصبح الحياة شاقة؛ فلا إضاءة ولا تبريد ولا حفظ للطعام، وتتعطّل الأجهزة والمصانع والاتصالات، فنشكر الله على النعمة ونرشّد استهلاكها.

٣) من خلال الآية استنبط سلوك المستهلك... أن يكون وسطاً في إنفاقه؛ فلا يُسرف في الشراء ولا يُقتّر، بل يشتري بقدر حاجته موازناً بين دخله ونفقاته.

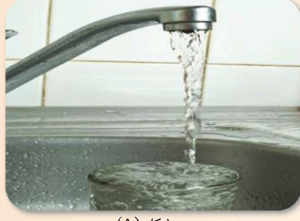


(١) ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟  
الماء سائل لا لون له ولا طعم ولا رائحة، وهو أساس الحياة؛ لا يستطيع عنه إنسان ولا حيوان ولا نبات في الشرب والطهي والنظافة والزراعة.

(٢) اكتب تعليقاً مناسباً تحت الصورتين (٨) و (٩):  
شكل (٨): أطفال يتزاحمون على قطرات ماء، نعمة يفقدونها كثيرون فلنشكر الله. شكل (٩): ماء يفيض من الكأس هدرًا، إسرافٌ فلنغلق الصنبور.

## أولاً: ترشيد استهلاك المياه

ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟



شكل (٩)

اكتب تعليقاً مناسباً تحت الصورتين:  
(٨) - (٩):



شكل (٨)

### الجفاف شبح يهدد العالم

٧١٪ نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض.



لا يستطيع الإنسان الاستغناء عن الماء، فإذا فقد جسمه ٢٠٪ من الماء الذي يشكل ٧٠٪ من وزنه فإن ذلك قد يؤدي به إلى الوفاة.

معلومة  
إنرائية



### لماذا يجب الترشيد في استهلاك المياه؟

تشير دراسة علمية إلى أن ٤٠٪ من سكان العالم لا يجدون ماءً نقياً للشرب.



(٣) لماذا يجب الترشيد في استهلاك المياه؟  
لأن الماء العذب الصالح للشرب لا يتجاوز ٢,٥٪ من مياه الأرض، وتحليته باهظة التكاليف، والإسراف يعرض هذه الثروة للنضوب.



ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعد كافية لمتطلبات سكانها؟ وضح وجهة نظرك في ذلك.

(٣). ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعد... مصادرها: المياه الجوفية، وتحلية مياه البحر، ومياه الأمطار والسدود، والمياه المعالجة. وهي لا تكفي مع تزايد السكان والإسراف؛ فوجب ترشيدها.



معلومة  
إثرائية  
شُرعت صلاة الاستسقاء  
عند انقطاع المطر وشُح  
المياه؛ لأهمية الماء في  
الحياة.

من النشاط السابق يتضح لك عدم التوازن بين توفر مصادر المياه وبين الطلب عليها في بلادنا، وهذا يضعنا في حالة خطر من نزوب هذه الثروة الوطنية.

فمن المسؤول؟ وهل هناك حلول؟

تُصنف المملكة ضمن المراتب المتقدمة على مستوى العالم في استهلاك الفرد للمياه، ورغم ذلك فإن المستهلك يدفع أقل قيمة للمياه مقارنة بأي مستهلك آخر في العالم، وعند خفض مستوى الاستهلاك سيُصبح لدينا فائض يمكن توفيره للأجيال القادمة، خاصة وأن المملكة من أكثر الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه الطبيعية الصالحة للشرب، وتدفع تكاليف هائلة لتوفير وتحلية المياه لسكانها.

تذكر



أنت مسؤول عن كل قطرة ماء تهدرها، وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسب نفسك أولاً، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالصاع.

لنضع حداً لهدر المياه



المركز الوطني لكفاءة وترشيد المياه  
National Water Efficiency & Conservation Center  
maee



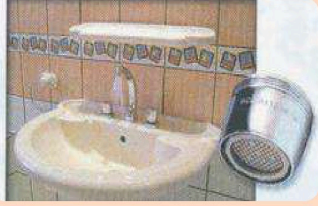
تعرف على حملة «الله لا يبين غلا» التي أطلقها المركز الوطني لكفاءة وترشيد المياه (مائي)، والتي تهدف إلى نشر الوعي بأهمية الماء وضرورة المحافظة عليه؛ فهو أساس الحياة وركيزة من ركائز التنمية وجودة الحياة.



## أدوات ترشيد استهلاك المياه

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء، فهي توفر ما يعادل ٤٠٪ من الماء إذا استخدمت، وتتضح في الأشكال الآتية:

### مرشّد حنفية المغسلة



شكل (١١)

### مرشّد حنفية المطبخ



شكل (١٠)

### مرشّد دش الاستحمام



شكل (١٢)

### كيس الإزاحة لصندوق الطرد



شكل (١٤)

### أقراص كشف التسرب



شكل (١٣)

يمكنك المساهمة في ترشيد استهلاك المياه في مدرستك من خلال استخدام أدوات الترشيح المتاحة، وتركيبها في مدرستك تحت إشراف معلمك.



ابحث في أحد مصادر التعلم عن ما تهدف له الإستراتيجية الوطنية ٢٠٣٠ للمياه، ثم قيم مع مجموعتك الوضع الراهن لقطاع المياه في المملكة العربية السعودية.

٥) ابحث عما تهدف له الإستراتيجية...: تهدف إلى استدامة الموارد المائية وأمن إمدادها وكفاءة استهلاكها وخفض تكاليف التحلية؛ والوضع الراهن شخّ في المصادر مع ارتفاع استهلاك الفرد، فيلزم الترشيح.







### اكتب الحل الصائب للسلوك الإسراف في فيما يلي:



(٣) الحل الصائب:  
يزيد يغسل فناء  
المنزل...: تنظيف  
الفناء بالمكنسة،  
والاكتفاء بغسله  
عند الحاجة بماء  
قليل أو بالمياه  
المعالجة.

(١) الحل الصائب:  
لعب الأطفال  
بالألعاب...: توجيه  
الأطفال إلى ألعاب  
لا تستهلك الماء،  
ومنعهم من  
التراشق به،  
وتوعيتهم بأنه  
نعمة يجب  
حفظها.

(٥) الحل الصائب:  
يوسف ينظف  
أسنانه وقد ترك...:  
إغلاق الصنبور  
أثناء تنظيف  
الأسنان، والاكتفاء  
بكوب من الماء  
للمضمضة.

(٢) الحل الصائب:  
صنبور إحدى دورات  
المياه...: إصلاح  
الصنبور فوراً  
وتغيير الحشوة  
التالفة؛ لأن  
التسريب البسيط  
يهدر كميات كبيرة  
من الماء.

هل تعتقد أن هناك تصرفات أخرى خاطئة تدل على الإسراف في استخدام الماء، ناقشها مع  
مجموعتك ثم لخصها واعرضها على طلاب الصف.



التقت قطرتان من الماء، وكانت القطرة الأولى سعيدة أما  
الأخرى فكانت حزينة، تخيل حديثاً دار بينهما، موضحاً فيه سر  
سعادة القطرة الأولى وحزن الأخرى.



(٦) هل هناك  
تصرفات أخرى  
خاطئة تدل على...:  
نعم؛ منها: غسل  
السيارة بالخرطوم،  
وإطالة  
الاستحمام،  
وتشغيل الغسالة  
بحمولة ناقصة،  
وترك الصنبور  
مفتوحاً أثناء  
الوضوء أو غسل  
الأواني.

(٤) الحل الصائب:  
هند تستخدم  
المياه...: الري  
بالتنقيط أو  
بخرطوم ذي قاطع،  
ويكون في الصباح  
الباكر أو بعد  
الغروب لتقليل  
التبخر.

(٧) التقت قطرتان من الماء، الأولى سعيدة...:  
قالت السعيدة: خرجت من صنبور مرشّد  
فسقيت زرعاً وأطفأت ظمأً. فقالت الحزينة:  
أما أنا فذهبت إلى البالوعة من صنبور ترك  
مفتوحاً بلا حاجة!



## ثانيًا: ترشيد استهلاك الكهرباء

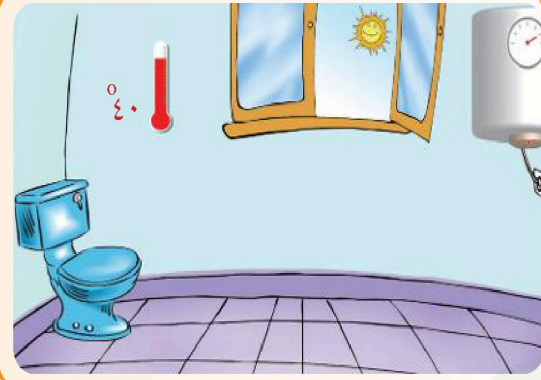
الكهرباء نعمة عظيمة من الله بها علينا، وهي من أساسات حياتنا، حيث لا نستطيع العيش دونها، لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها، فإن النعم إذا شُكرت قُرّت وإذا كُفرت فُرت، قال تعالى:

﴿وَإِذْ تَأَذَّتْ رُءُوسُكُمْ لِمَن شَكَّرْتُمْ لَا زَيْدَنَكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (١)

علق على الصور الآتية في الفراغ المخصص لها، مبيناً التصرفات السلبية المؤثرة على استهلاك الأسرة:



(٢) الانشغال بالحديث في الهاتف وترك المكواة موصولة تعمل، فيطول تشغيلها وتهدر الكهرباء.



(١) تشغيل سخان الماء الكهربائي في الصيف ودرجة الحرارة ٤٠، والأولى فصله عن الكهرباء.



(٤) ترك المصابيح والتلفاز تعمل والغرفة خالية من الأشخاص، والصواب إطفائها عند الخروج.



(٣) النوم مع إضاءة المصباح وترك باب الغرفة مفتوحاً والمكيف يعمل، فيضيع التبريد وتهدر الكهرباء.

وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من مساءً، لذا حاول تأجيل استخدام الأجهزة الكهربائية في هذا الوقت إلا للضرورة.



(١) سورة إبراهيم الآية رقم (٧).





## تخيل أنك في غرفة مظلمة، ماذا يخطر ببالك؟

(١) تخيل أنك في غرفة مظلمة، ماذا يخطر... أشعر بالضيق والخوف وصعوبة الحركة والقراءة، فأدرك أن الكهرباء نعمة عظيمة أشكر الله عليها وأحسن استعمالها.



لاحظ أبو محمد أن فاتورة كهرباء منزله مرتفعة؛ نتيجة قلة وعي أبنائه بأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء، فاجتمع بهم ووجههم إلى وجوب الحرص عند استخدام الكهرباء، ثم وعدهم بمكافأة إذا اقتصدوا في استخدامها ووفروا من الفاتورة في الشهر القادم، وقد قرروا بعد اجتماعهم الآتي:

- ١- أن تكون نورة مسؤولة مع إخوتها عن غلق مصابيح المنزل عند عدم الحاجة إليها نهاراً أو ليلاً.
- ٢- يُغلق الصغار التلفاز والأجهزة الإلكترونية فور الانتهاء منها، مع مراعاة عدم تشغيلها فترات طويلة.
- ٣- يكون محمد هو المسؤول عن التأكد من غلق المصابيح والمكيفات، والتوصيلات الكهربائية عند الخروج من المنزل.
- ٤- لا تغسل الملابس يومياً؛ توفيراً لاستعمال الفسالة ومواد التنظيف، مع عدم استعمال المجفف الكهربائي فترة طويلة، ويكون تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.
- ٥- لا تلجأ الأسرة إلى استعمال الأجهزة الكهربائية المساعدة إلا عند الحاجة.
- ٦- ضبط المكيفات على درجة ٢٤ مئوية، وإغلاقها عند مغادرة الغرفة.
- ٧-

وبعد مرور شهر صدرت فاتورة الكهرباء وقد انخفضت إلى النصف، فقررت الأسرة المضي قدماً لتتعود على الترشيح، وشكر الوالد أسرته على هذا التعاون، وكافأها بأن سافر بهم إلى إحدى مدننا الجميلة للترفيه.

بأدنى جهد ولبسة واحدة تطفئ الأجهزة الكهربائية؛ لتحقيق بذلك خدمة وطنك

(٣) استبدال المصابيح العادية بمصابيح موفرة للطاقة، وتأجيل تشغيل الأجهزة إلى ما بعد وقت الإذوة حثك.



تحقيقاً للتحويل الإستراتيجي لقطاع الطاقة؛ وضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠. اقترح أفكاراً لتقليل استهلاك الكهرباء عند تصميم مدرسة جديدة في الحي.

(٤) اقترح أفكاراً لتقليل استهلاك الكهرباء... الاستفادة من الإضاءة والتهوية الطبيعية، ومصابيح موفرة للطاقة بحساسات حركة، وعزل الجدران والنوافذ، وتركيب ألواح شمسية.







تنهى الشريعة الإسلامية عن الإسراف والتبذير، وقلوبنا في ذلك رسولنا الكريم ﷺ والتابعون لنهجه إلى يوم الدين، وحياتنا اليومية مليئة بالعادة الخاطئة التي تخالف ذلك، وسوف نلقي الضوء على بعضها لنجد لها بدائل، ومنها:

### البدائل

### العادة الخاطئة

١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.

١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحاً دون حاجة.

٢- ((البديل)) البدائل - ٢: إطفاء المصابيح عند الخروج من الغرفة والاستفادة من ضوء النهار.

٢- ((عادة خاطئة)) العادات الخاطئة - ٢: ترك المصابيح مضاءة في الغرف غير المستخدمة.

٣- ((البديل)) البدائل - ٣: فصل الشاحن عن الكهرباء فور اكتمال الشحن.

٣- ((عادة خاطئة)) العادات الخاطئة - ٣: ترك الشاحن موصولاً بالكهرباء بعد اكتمال شحن الجهاز.

٤- إيقاف تشغيل الحاسوب عند الانتهاء من استخدامه.

٤- ترك الحاسوب يعمل خلال الليل عند عدم استخدامه.

٥- ((البديل)) البدائل - ٥: ضبط المكيف على ٢٤ درجة مئوية وإغلاق النوافذ والأبواب.

٥- ((عادة خاطئة)) العادات الخاطئة - ٥: ضبط المكيف على درجة حرارة منخفضة جداً مع فتح النوافذ.

عل: ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح غرفتك أثناء فترة الظهيرة.

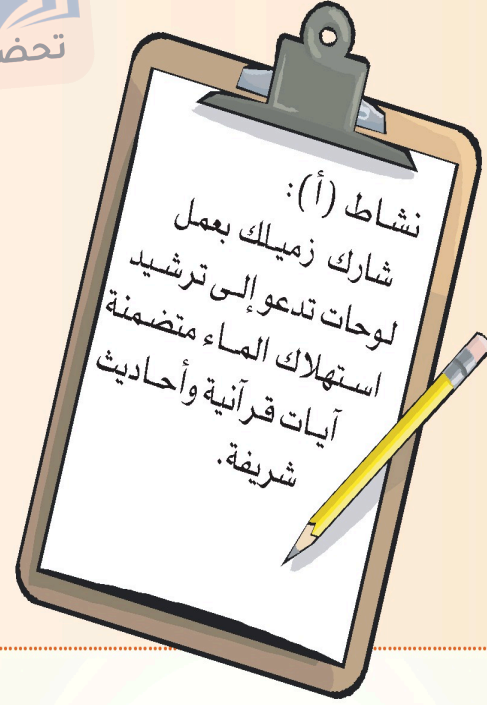
علل) ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح... لأن ضوء الشمس في الظهيرة كافٍ لإنارة الغرفة، فإضاءة المصابيح حينها إسراف وهدر للكهرباء دون حاجة.





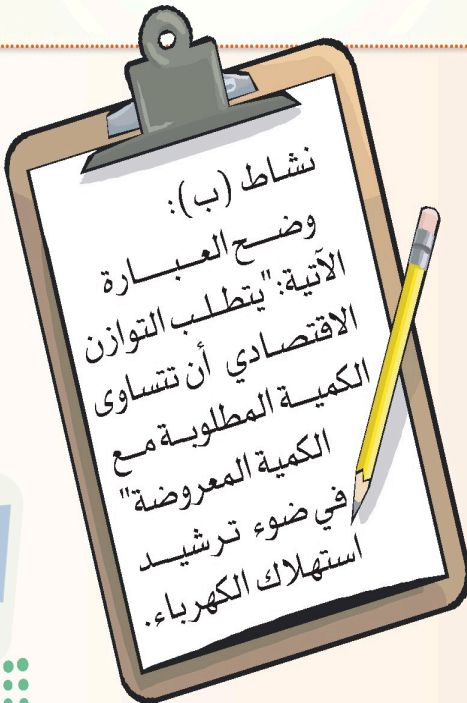
### نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): وضع العبارة:  
«يتطلب التوازن... يتحقق التوازن  
حين تساوي كمية الكهرباء  
المستهلكة (المطلوبة) الكمية  
المنتجة (المعروضة)». فالإسراف  
يرفع الطلب فوق المعروض  
فيحدث العجز وانقطاع التيار،  
والترشيد يحفظ هذا التوازن.



### نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): شارك زميلك بعمل  
لوحات تدعو... أعد مع زميلي لوحة  
بعنوان: (الماء نعمة فلا تُسرف)،  
أكتب فيها قول الله تعالى: (وَجَعَلْنَا  
مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ)، وقوله:  
(وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ)، وقول أنس رضي الله  
عنه: «كان النبي ﷺ يتوضأ بالمُدِّ  
ويغتسل بالصاع»، وأزيتها بصور  
وإرشادات لترشيد استهلاك الماء،  
ثم نعلّقها في المدرسة.



# التطبيقات



١: اربط النتيجة بالسبب لكل مما يلي:

- |                                                   |                                  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| ١ - (السبب الأول) ٣                               | ١ - قلة كفاءة التبريد في المكيف. |
| ٢ - تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة.     | ٢ - خروج الناس لصلاة الاستسقاء.  |
| ٣ - تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية. | ٣ - تقليل المفقود من الماء.      |
| ٤ - قلة الأمطار ثم حدوث الجفاف.                   |                                  |

٢: عدل الجمل الآتية بما تراه مناسباً؛ لتكون أصدقاء للترشيد:

- |                                               |                          |
|-----------------------------------------------|--------------------------|
| ٢-أ) الاهتمام بشراء ما تدعو الحاجة إليه فقط.  | <input type="checkbox"/> |
| ٢-ب) وضع الطعام بقدر حاجة أفراد الأسرة.       | <input type="checkbox"/> |
| ٢-ج) تنظيف فناء المنزل بالكنس بدلاً من الماء. | <input type="checkbox"/> |
| ٢-د) اقتناء الأجهزة الضرورية فقط.             | <input type="checkbox"/> |

٣: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورتين الآتيتين:



٣) الماء سرُّ الحياة؛  
فترشيد استهلاكه  
يحفظ الخضرة  
والنماء، وإهداره يقود  
إلى الجفاف وموت  
الأرض.







٤: املأ المربعات أفقياً فيما يلي، ثم اجمع أحرف المربعات الزهرية لتحصل على عبارة ترشيديّة:

- |   |                                                       |                  |
|---|-------------------------------------------------------|------------------|
| ١ | عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة.       | (١-٤) التيار     |
| ٢ | الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس.                       | (٢-٤) الغسالة    |
| ٣ | الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء.                   | (٣-٤) المرشدة    |
| ٤ | المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كيها.          | (٤-٤) البخارية   |
| ٥ | نعمة من نعم الله علينا نعتمد عليها عند تشغيل الأجهزة. | (٥-٤) الكهرباء   |
| ٦ | جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة.                            | (٦-٤) الثلاجة    |
| ٧ | أبسط أنواع الخلطات.                                   | (٧-٤) المضرب     |
| ٨ | جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية.          | (٨-٤) الميكروويف |
| ٩ | جهاز يُستخدم شتاءً.                                   | (٩-٤) المدفأة    |

٤. (العبارة) الماء ثروة

٥: اكتشف الخطأ في العبارات الآتية:

- |   |                                                     |                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ١ | الكهرباء المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران. | (١-٥) الخطأ: (الوحيد)، والصواب: تعمل بالكهرباء أو الغاز.        |
| ٢ | توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها.        | (٢-٥) الخطأ: (لمنع اهتزازها)، والصواب: لمنع الصدمات الكهربائية. |
| ٣ | يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية.                 |                                                                 |
| ٤ | يُفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف.       |                                                                 |

(٣-٥) الخطأ: (بصفة دورية)، والصواب: يُغيّر إذا ضعفت متانته أو زاد طوله.

(٤-٥) الخطأ: (المعدنية)، والصواب: تستعمل الأواني الزجاجية أو الخاصة.

(١-٦) الإصرار على توفير الأساسيات، وتأجيل الكماليات بحسب إمكانيات الأسرة.

٢ وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد مما يعرض الأسرة للخطر.

(٢-٦) عدم وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد؛ لأن ذلك يعرض الأسرة للخطر.

٣ ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.

(٣-٦) إطفاء مصابيح المنزل والمدفأة عند النوم.

## 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 للإعاقات السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448





# الوحدة الرابعة



## الأمن والسلامة

◀ السلامة المرورية في الطريق.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم السلامة المرورية.
- ٢ يساهم في نشر الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.
- ٣ يقترح أفكاراً لزيادة التوعية المرورية لدى طلاب المدرسة.



# السلامة المرورية في الطريق

تحضيري

## المفاهيم الرئيسية:

- السلامة المرورية.
- التوعية.

تعد السلامة المرورية مطلباً ضرورياً للمحافظة على سلامة الفرد من خلال اتخاذ التدابير الوقائية للحد من الحوادث المرورية، بالإضافة إلى التوعية بأثار السرعة، والممارسات الأخرى التي تقود إلى الحوادث الخطرة والمميتة وطرق تفاديها والوقاية منها، كذلك السعي لتأصيل مبدأ السلامة بين أفراد المجتمع حتى تصبح ثقافة فكرية تسهم في تعزيز مفهوم المسؤولية بين مستخدمي الطريق.

## السلامة المرورية :

إن السلامة المرورية بمفهومها الواسع تهدف إلى تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية، والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظاً على سلامة الأرواح والممتلكات وأمن البلاد ومقوماتها البشرية والاقتصادية.

## تذكر

- أن من الأهداف الإستراتيجية للتحويل الوطني في القطاع الصحي: تعزيز السلامة المرورية التي تنعكس في الحد من الجوانب الثلاث الآتية:
- الوَفَيَّات.
- الإصابات والحوادث.
- انتشار المخالفات الخطيرة.





## عناصر السلامة المرورية:



شكل (١)

### أولاً: المركبة



#### وسائل السلامة في المركبة هي:

- ١- الإطارات.
- ٢- المصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة .
- ٣- الإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أو التنبيه.
- ٤- المرايا العاكسة لكشف الطريق.
- ٥- المساحات.
- ٦- المكابح وفرامل الوقوف.
- ٧- أقفال الأبواب.
- ٨- إشارات الإنذار الصوتية والضوئية، كمؤشر الوقود والزيت والحرارة وعدّاد السرعة والبطارية الكهربائية.
- ٩- حزام الأمان.
- ١٠- مساند الرأس.
- ١١- مقاعد الأطفال.
- ١٢- الوسادة الهوائية.



## ما أهمية الفحص الفني الدوري للمركبات؟

١) ما أهمية الفحص الفني الدوري للمركبات؟: يكشف عيوب المركبة مبكرًا ويتأكد من صلاحيتها للسير، فيقي بإذن الله من الأعطال المفاجئة والحوادث، ويحفظ الأرواح والممتلكات.

## ثانيًا: الطريق



### وسائل السلامة في الطريق:

- ١- أنشأت حكومتنا الرشيدة شبكات طرق عالية المستوى والجودة في شتى أطراف البلاد.
- ٢- التصميم والتخطيط الهندسي للطريق.
- ٣- إضاءة الطريق.
- ٤- صلاحية الطريق ومدى السلامة المرورية عليه كإزالة العوائق الطبيعية، مثل: الأتربة والرمال المتحركة.
- ٥- أدوات تنظيم المرور، كالإشارات الضوئية على الطريق واللوحات الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.



٢) اذكر فائدة كل نوع من هذه اللوحات؟... الإرشادية: ترشد إلى الاتجاهات والأماكن والخدمات، والتحذيرية: تنبه إلى خطر في الطريق، والتنظيمية: تعرّف بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها.

اذكر فائدة كل نوع من هذه اللوحات؟

## ثالثاً: السائق (العنصر البشري)

بما أن السائق هو العنصر الفعّال والمُحرك للعملية المرورية فلا بد من توفر عدة صفات في سائق المركبة:

### صفات سائق المركبة:

- ١- العقل.
- ٢- سلامة الحواس.
- ٣- معرفة أنظمة وتعليمات المرور والتقيّد بها.
- ٤- التركيز أثناء القيادة.
- ٥- الإحساس بالمسؤولية.
- ٦- الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها بشكل مستمر.

### وسائل السلامة الخاصة بالسائق:

- ١- استخدام حزام الأمان.
- ٢- وجود مساند الرأس.
- ٣- الوسائل الخاصة، كالنظارات الطبية وحقيبة الإسعافات الأولية والوسادة الهوائية.







إذا كنت سائقاً أو ماشياً، فمن الواجب عليك اتباع الإرشادات التي تساعدك على تأمين سلامتك وسلامة الآخرين في الطريق:



### أولاً: تعليمات السلامة المرورية للسائق:

- ١- القيادة في حدود السرعة المسموح بها.
- ٢- الالتزام بجميع قواعد المرور وأنظمتها، والتقيّد بإشارات المرور الضوئية ولوحات الطريق الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.
- ٣- الوقوف دائماً عند معابر المشاة، ومنحهم أولوية العبور.
- ٤- عند اقترابك من أحد التقاطعات، اعمل على تخفيف السرعة وانتبه لوجود المشاة، وكذلك عند مرورك بالمدارس أو الملاعب أو في شوارع الأحياء السكنية.
- ٥- التركيز في القيادة وعدم الانشغال عن الطريق.
- ٦- القيادة بحرص شديد في الظروف المناخية المختلفة.
- ٧- استخدام حزام الأمان بشكل دائم للسائق والراكب.
- ٨- وضع الأطفال في المقاعد المخصصة لهم.



## أهمية حزام الأمان:

١- له دور هام في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة في حالة الاصطدام.

٢- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم.

٣- يساهم في التقليل من اصطدام الأشخاص داخل المركبة بعضهم.

٤- يساهم في التقليل من نسبة حدوث الوفيات وتقليل الإصابات الخطيرة بإذن الله.



شكل (٢)



## ما دور الأسرة في توعية أبنائها بمبادئ السلامة في الطريق؟

٢) ما دور الأسرة في توعية أبنائها بمبادئ... تكون قدوة في التقيد بأنظمة المرور وربط حزام الأمان، وتعلمهم العبور من المسارات المخصصة للمشاة وعدم اللعب في الطريق، وتتابع سلوكهم وتصحيحه.



## ثانياً: تعليمات السلامة المرورية للمشاة:



شكل (٢)

١- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.

٢- العبور من المسارات المخصصة للمشاة.

٣- الانتباه إلى أن المركبات في المسار الأبعد قد توقفت.

٤- يجب التركيز أثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال.

٥- لا تترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم.

التقيد بقواعد السلامة عند ركوب الحافلة المدرسية، كالوقوف بنظام على الرصيف قبل الصعود وانتظار وقوف الحافلة تماماً.

تذكر







### ثالثاً: تعليمات السلامة المرورية لسائق الدراجة:

- ١- تثبيت الخوذة الواقية للرأس قبل السير.
- ٢- عدم تحميل الدراجة بأحمال ثقيلة تعوق التحكم في قيادتها.
- ٣- عدم التعرج في المسافات الضيقة بين المركبات.
- ٤- عدم القيام بأعمال بهلوانية أثناء القيادة.
- ٥- التقيد بالسرعة المسموح بها حسب نوع الدراجة.
- ٦- الالتزام دائماً باستخدام جانب الطريق.



شكل (٤)





### نشاط (ب):

نشاط (ب) دوّن ما تتوقع حدوثه  
إذا تم استخدام...: ينشغل  
السائق ويقل تركيزه في القيادة،  
يفقد السيطرة على المركبة،  
فتقع الحوادث والإصابات  
والوفيات وتلف الممتلكات، مع  
مخالفة نظام المرور.

.....

.....

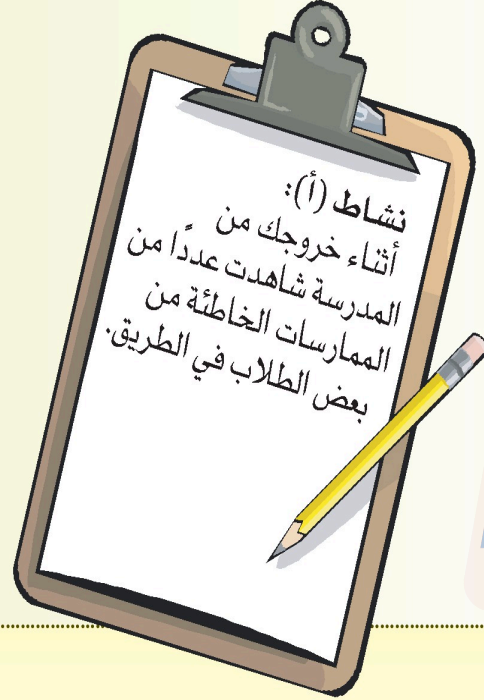
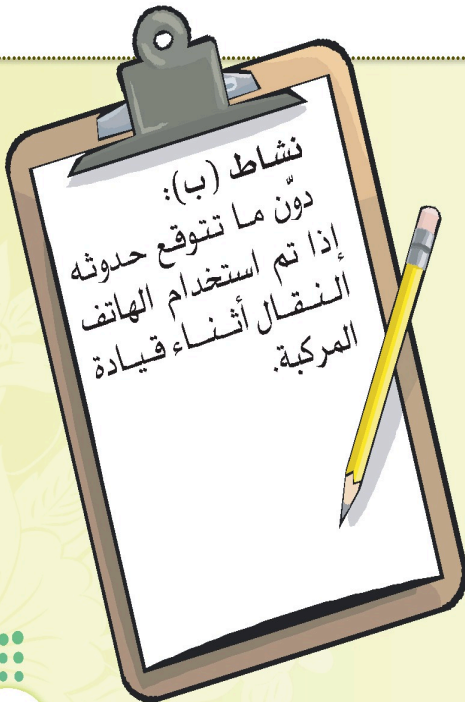
.....

.....

.....

.....

.....



### نشاط (أ):

أ- دوّنها.

أ) نشاط (أ): شاهدت عند خروجك من  
المدرسة...: العبور من غير المسارات  
المخصصة للمشاة، واللعب والجري في  
الشارع، وعدم السير على الرصيف،  
والانشغال بالهاتف النقال أثناء العبور.

ب- اقترح حلولاً لمعالجتها.

ب) نشاط (أ): ب- اقترح حلولاً  
لمعالجتها: إقامة برامج توعية مرورية  
في الإذاعة المدرسية، وتنظيم خروج  
الطلاب بإشراف المعلمين، والعبور من  
المسارات المخصصة، وتعاون الأسرة  
مع المدرسة.



# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

أ- عناصر السلامة المرورية هي: المركبة، العنصر البشري، الطريق. (أ) ✓ صواب ( )

ب- تستخدم اللوحات التحذيرية لتعريف السائق ومستخدمي الطريق بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها أثناء القيادة أو استخدام الطريق. (ب) ✗ خطأ — والصواب: اللوحات التنظيمية ( )

ج- يساهم حزام الأمان في تقليل الوفيات والإصابات الخطيرة بإذن الله. (ج) ✓ صواب ( )

د- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور. (د) ✓ صواب ( )

٢: بالتعاون مع مجموعتك صمّم خريطة مفاهيم توضح فيها أسباب الحوادث المرورية.

٢ س: صمّم خريطة مفاهيم توضح فيها أسباب...: خريطة بثلاثة فروع: السائق (السرعة والانشغال بالهاتف ومخالفة الأنظمة)، والمركبة (إهمال الصيانة والفحص)، والطريق (العوائق وسوء الأحوال الجوية).





دَوْن مَعْنَى اللُّوْحَاتِ الْآتِيَةِ:



(أ) س٣: دَوْن مَعْنَى اللُّوْحَاتِ الْآتِيَةِ — اللُّوْحَةُ...: لُوْحَةُ تَحْذِيرِيَّةٌ تَنْبِّهُ إِلَى قُرْبِ مَدْرَسَةٍ وَعُبُورِ الْأَطْفَالِ؛ فَعَلَى السَّائِقِ تَخْفِيفَ السَّرْعَةِ وَالْإِنْتِبَاهَ لَهُمْ.



(ب) س٣: دَوْن مَعْنَى اللُّوْحَاتِ الْآتِيَةِ — اللُّوْحَةُ...: لُوْحَةُ تَنْظِيمِيَّةٌ تَحْدُدُ السَّرْعَةَ الْقُصْوَى الْمُسْمُوحَ بِهَا بِ ١٢٠ كَم/سَاعَةٍ، وَلَا يَجُوزُ تَجَاوُزُهَا.



## ٤: دُون بإيجاز أهمية ما يأتي:

أ- وجود حقيبة إسعافات أولية داخل المركبة.

أ) س/ع/أ: دُون بإيجاز أهمية وجود حقيبة...: تتيح تقديم الإسعافات الأولية للمصاب فور وقوع الحادث وقبل وصول فرق الإسعاف، فتقلل خطورة الإصابة بإذن الله.

ب- توفير مقاعد خاصة بالأطفال داخل المركبة.

ب) س/ع/ب: دُون بإيجاز أهمية توفير مقاعد...: تثبت الطفل في وضع آمن يناسب حجمه وتمنع اندفاعه أو خروجه خارج المركبة عند الاصطدام، فتقيه الإصابات الخطيرة بإذن الله.

## ٥: مِيز الإرشادات الخاصة بقائد المركبة بوضع رقم (١)، والإرشادات الخاصة بالمشاة بوضع رقم (٢) فيما يأتي:

(١) (٢) للمشاة

السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.

(٢) (١) لقائد المركبة

ربط حزام الأمان.

(٣) (١) لقائد المركبة

الوقوف دائماً عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور.

(٤) (١) لقائد المركبة

استخدام المقاعد المخصصة للأطفال داخل المركبة.

(٥) (٢) للمشاة

الحذر خلال السير بالأماكن المزدحمة بالمركبات.





كُلفت بإعداد حملة توعوية لطلاب مدرستك تحت شعار "سلامتك أولاً" :  
صمّم شعاراً لهذه الحملة، وقم بنشره في مدرستك.

٦) كُلفت بإعداد حملة توعوية لطلاب...: شعار مقترح: «سلامتك أولاً..  
خطوة واعية تحميك»، ويُرسم على هيئة درع أخضر بداخله إشارة مرور  
وممر مشاة وحزام أمان، ثم يُنشر في لوحات تُعلّق بممرات المدرسة  
والفصول، وعبر الإذاعة المدرسية وحسابات المدرسة.





## الوحدة الرابعة الأمن والسلامة



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.



# الوحدة الخامسة



## الغذاء والتغذية



الحميات الغذائية



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2026 - 1448





## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم الحماية الغذائية.
- ٢ يميز بين أنواع الحميات الغذائية.
- ٣ يقارن بين الحماية الغذائية الصحية وغير الصحية.
- ٤ يحدد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية.







# الحميات الغذائية

**المفاهيم الرئيسية:**  
- الحمية الغذائية.

تحافظ الحمية الغذائية الصحية على سلامة الجسم، وحمايته من العديد من الأمراض كالسكري، وأمراض القلب، ومشاكل العظام، وغيرها من الأمراض، التي انتشرت نتيجة اتباع العادات الغذائية غير الصحية عند تناول الطعام.



وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تضاعف عدد المصابين بالسمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف، وأن أكثر من ١,٩ مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن، أو السمنة.

واختيار الحمية الغذائية الصحية يخلص الجسم من الوزن الزائد ويحافظ على القوام المثالي، ويجب

أن تكون الحمية الغذائية أو العلاجية تحت إشراف الطبيب عند الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قرحة المعدة وغيرها من الأمراض، ولا سيما بعد إجراء عملية جراحية ولها تأثير كبير - بإذن الله - على تعافي الجسم و سرعة التئام الجروح، إضافة إلى أنها تحد من المضاعفات، مثل: الإمساك، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

وبالرغم من اتباع بعض الناس للحمية الغذائية، إلا أنهم سرعان ما يعودون إلى اكتساب الوزن الذي فقدوه؟

لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع حمية غذائية؟

## الحمية الغذائية

هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام، وكيفية إعداده، وتوقيت تناوله، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانة جسمه وتنظيم العمليات الأيضية، للوصول إلى القوام المناسب للجسم.

(٢) وبالرغم من اتباع بعض الناس للحمية... لأنهم يتبعون حميات قاسية مؤقتة ثم يعودون إلى عاداتهم الغذائية الخاطئة وقلة الحركة، فالحمية سلوك غذائي دائم لا فترة عابرة.

(١) لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع حمية... للتخلص من الوزن الزائد والوصول إلى القوام المثالي، وللوقاية من أمراض كالسكري والقلب ومشاكل العظام، أو علاجاً لمرض بإشراف الطبيب.

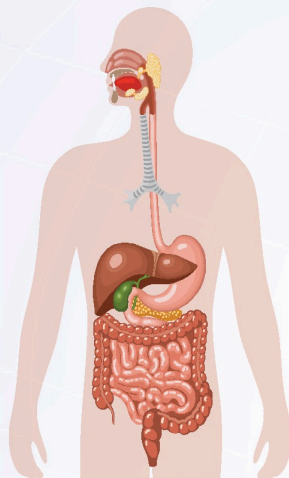
## ما فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

زيادة مناعة الجسم والتقليل  
من خطر الإصابة بالأمراض.

تحسن صحة الجهاز الهضمي.

التحسن في الصحة العقلية  
وفي الذاكرة.

الحصول على الوزن الصحي  
المثالي.



حماية الجسم من المشاكل الصحية ، كالوزن  
وأعراض القلب وتصلب الشرايين.

تذكر

أن هناك علاقة وطيدة بين العادات الغذائية الحسنة والعادات الغذائية  
السيئة وصحة الجسم.



**الحمية الغذائية الخاطئة قد تفقدك زيادة وزنك وصحتك، ناقش مدى  
صحة هذه العبارة.**

١) الحمية الغذائية الخاطئة قد تفقدك...: العبارة صحيحة؛ فهي تُنقص وزنك سريعًا  
لكنها تحرم جسمك من عناصر غذائية أساسية، فيصاب بالضعف وفقر الدم ونقص  
المناعة، ثم يعود الوزن بعد تركها؛ لذا تكون بإشراف مختص.

## أنواع الحميات الغذائية

تحضير

### الحمية الغذائية المتوازنة

تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، والنمو وحفظ الأنسجة، وتنظيم وظائف الجسم.

### الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

غاية هذا النوع من الحمية إما لزيادة أو إنقاص الوزن، وتحسب فيه كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء مقارنة بكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط اليومي، على أن تحتوي هذه الحمية الغذائية على جميع عناصر الغذاء، وينبغي استشارة طبيب قبل البدء في هذا النوع من الحميات الغذائية.



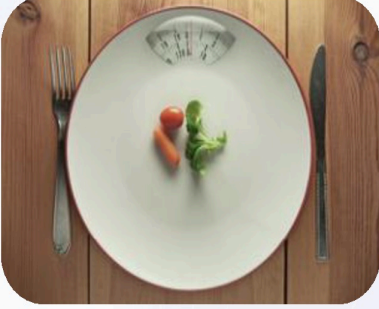
### الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة. فمثلاً، حمية غذائية لشخص مصاب بداء السكري، أو حمية غذائية لشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم.

تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية غذائية صحية، الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن. سواء كنت تحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه.



## نصائح وإرشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية:



**أولاً:** تناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، وكمية محدودة من اللحوم الحمراء؛ وذلك بتناول خمس حصص على الأقل من الفواكه، والخضراوات يومياً. ويمكن اتباع ذلك من خلال:

● تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل

وجبة، وذلك بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم،

أو إضافة الفواكه كالتوت والفراولة للحبوب كالشوفان.

● تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.

**ثانياً:** استبدال الدهون غير الصحية مثل: السمن النباتي وغيرها بالدهون الصحية ولتحقيق ذلك يجب اتباع ما يلي:

● اختيار الدجاج، والسّمك، والفاصوليا، بدلاً من اللحوم

الحمراء.

● الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل:

زيت الزيتون.

**ثالثاً:** تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجة، مثل: المخبوزات الجاهزة كالبسكويت، والكعك.

**رابعاً:** الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي بالمنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو السلطات.

### تذكير

ابتعد عن برامج الحميات القاسية التي تسبب لك الحرمان، فهي تؤدي غالباً بعد الوصول إلى الوزن المطلوب إلى اندفاعك لالتهام الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد.

### معلومة إثرائية

الدهون المتحولة (المهدرجة): هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين (المهدرجة) تحت درجة حرارة عالية أثناء التصنيع بغرض زيادة فترة الصلاحية، والمحافظة على الطعام.



قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:  
سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم - العودة للوزن السابق -  
الحالة المزاجية.



| الحمية الغذائية السيئة                                                               | الحمية الغذائية الصحية                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| (٢-٢) سرعة نزول الوزن: نزول سريع مفاجئ غير آمن.                                      | (١-٢) سرعة نزول الوزن: نزول تدريجي بطيء وثابت وآمن.                       |
| (٤-٢) الصحة العامة والحالة المزاجية: ضعف المناعة ونقص العناصر الغذائية وإرهاق وتوتر. | (٣-٢) الصحة العامة والحالة المزاجية: مناعة قوية ونشاط وحيوية ومزاج مستقر. |
| (٦-٢) المظهر العام للجسم: شحوب وترهل الجلد وتساقط الشعر.                             | (٥-٢) المظهر العام للجسم: قوام متناسق وبشرة نضرة وشعر صحي.                |
| (٨-٢) العودة للوزن السابق: سريعة بعد تركها، وقد يزيد أكثر مما كان.                   | (٧-٢) العودة للوزن السابق: نادرة؛ لأنها سلوك غذائي دائم يحافظ على الوزن.  |



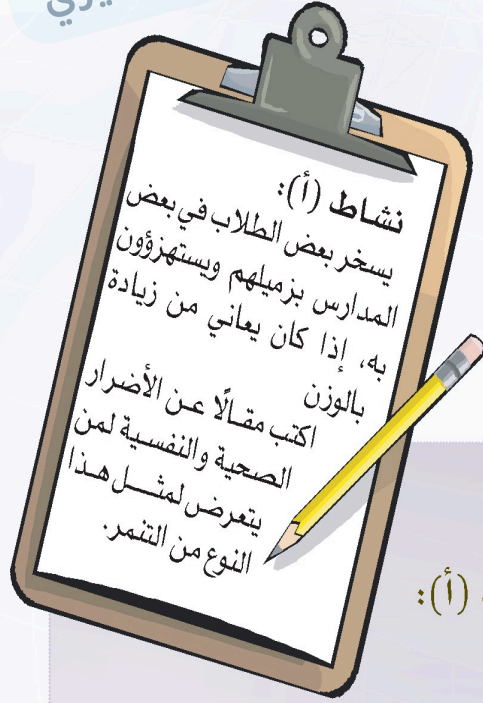
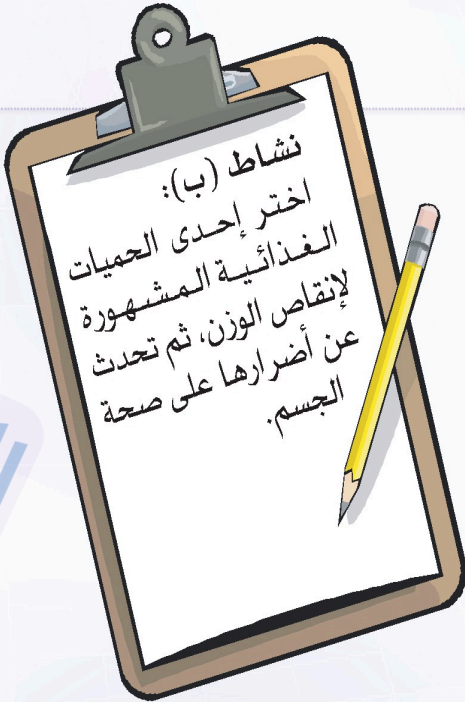
تقدم الهيئة العامة للغذاء والدواء حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية من خلال تحديد السعرات الحرارية لاحتياج الشخص اليومي، مع مراعاة عدة عوامل كالعمر والجنس والوزن ومستوى النشاط اليومي والجهد البدني.

معلومة  
إثرائية



### نشاط (ب):

(ب) نشاط (ب): اختر إحدى الحميات الغذائية...: مثال: حمية الكيتو (قليلة الكربوهيدرات عالية الدهون).  
أضرارها: صداع وإرهاق ودوخة في بدايتها، وإمساك لقلة الألياف، ونقص الفيتامينات والمعادن، وارتفاع الكوليسترول، وإجهاد الكبد والكلى، ورائحة فم كريهة، وسرعة عودة الوزن بعد تركها؛ فلا تتبع إلا بإشراف مختص.



### نشاط (أ):

(أ) نشاط (أ): يسخر بعض الطلاب من زميلهم...: التمر بسبب الوزن سلوك مرفوض نهى عنه ديننا ونهت عنه الأنظمة. أضراره النفسية: الحزن والقلق والاكتئاب وضعف الثقة بالنفس والانطواء وكره المدرسة والغياب عنها وضعف التحصيل. وأضراره الصحية: اضطراب النوم والشهية، والإفراط في الأكل أو الامتناع عنه، والصداع وآلام المعدة والخمول، وقد يندفع إلى حميات قاسية تضر جسمه. وعلاجه: احترام الاختلاف، ومساندة الزميل، وإبلاغ المرشد الطلابي.







# التطبيقات



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

أ- أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن. (أ) أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن. خطأ - والصواب: أهم سبب هو المحافظة على الصحة، ونزول الوزن الصحي تدريجي لا سريع.

ب- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية.

(ب) ✓ صواب

ج- الحمية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات.

(ج) ✓ صواب

د- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية

لإنقاص الوزن. (د) ✓ صواب

٢: تنتشر معتقدات ومفاهيم خاطئة لاتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بشكل سريع، صحح هذا المعتقدات بعد الرجوع لمصادر التعلم.

الإكثار من تناول البروتينات كالحوم والبيض لأنها منخفضة السعرات الحرارية.

الكربوهيدرات سرعاتها الحرارية عالية وتسبب زيادة الوزن.

(ب) صحح المعتقد: الإكثار من تناول البروتينات ليست منخفضة السعرات، واللحوم الحمراء غنية بالدهون؛ فالصواب كمية محدودة منها واختيار الدجاج والسّمك والفاصوليا بدلًا منها.

(أ) صحح المعتقد: الكربوهيدرات سرعاتها... الكربوهيدرات مصدر الطاقة الرئيس، وزيادة الوزن سببها زيادة السعرات المتناولة عن المستهلكة لا نوع الغذاء، والأفضل اختيار الحبوب الكاملة.

الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.

ينبغي تجنب تناول الفواكه لان السكريات والكربوهيدرات بها عالية.

(د) صحح المعتقد: الكربوهيدرات توجد في... توجد الكربوهيدرات أيضا في الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه، والأفضل الحبوب الكاملة كخبز القمح الكامل لغناها بالألياف.

(ج) صحح المعتقد: ينبغي تجنب تناول... لا تُمنع الفواكه؛ فالموصى به خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضراوات يوميا، لغناها بالفيتامينات والألياف وسكرياتها طبيعية.

## الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية



أَتَعَلَّمُ 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.