



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

ح وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية الصف السادس الابتدائي - التعليم العام -
الفصول الدراسية الثلاثة/ وزارة التعليم ط ١٤٤٤. - الرياض، ١٤٤٣ هـ
٢١٠ ص، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك : ٢-١٠٧-١٠١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١- التعليم - مناهج - السعودية أ.العنوان

١٤٤٣/٨٤٣٣

ديوي ٣٥٠،٠٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٣٣

ردمك : ٢-١٠٧-١٠١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إرائية وداعمة على "منصة عين الإرائية"



ien.edu.sa

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



fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية
السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا
شخصية مستقلة تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“ .
وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلّم المختلفة من رسوم وصور
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلّم كي يفكر ويُحاور ويُعبر عن رأيه،
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

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

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

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



مفاتيح الكتاب

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

رؤية المملكة (٢٠٣٠).

رؤية 2030
VISION
2030
Ministry of Education

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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي الثاني



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الفهرس

عددُ الحصصِ المقررةِ في منهجِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ في الصفِّ السادسِ الابتدائيِّ، للفصلِ الدراسيِّ الثاني، حصةٌ واحدةٌ في الأسبوعِ.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٩٣	
مجتمعي	التعاملُ مع المشكلاتِ الاجتماعيةِ اتخاذ القرار	أسبوعان	٩٧
	الغضب	أسبوع	١٠٣
	الخجل	أسبوعان	١٠٦
بيئتي	التخلصُ من النفاياتِ الصلبة	٤ أسابيع	١١٧
غذائي	الشاي	أسبوعان	١٣١





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام

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

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

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

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
٩٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الخامسة / مجتمعي
١٠٢	نشاط أسري	
١٠٧	نشاط ختامي	
١١٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة السادسة / بيئي
١٢٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٣٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة الخامسة

٥

مُجْتَمَعِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلِّم في نهاية الوحدة:

- أن يقترح خطواتٍ تساعدُه في اتِّخاذ القرار.
- أن يبيدِي رأيه في كيفية التعاملِ مع المشكلات التي يصعبُ حلُّها.
- أن يكتُبَ خطةً للتعاملِ السليمِ مع مشاعر الغضب والخجل.
- أن يطبِّقَ فنَّ التعاملِ مع الآخرين عند الشعورِ بالغضب أو الخجل.





التعامل مع المشكلات الاجتماعية

مجتمعي

رؤية
2030
المنطقة العزبة السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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

المفاهيم الرئيسية

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

أولاً: اتخاذ القرار:

أسرتي العزيرة



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

نشاط (١)



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

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

ما يصمم عليه الإنسان
بعد التفكير في الرأي.

اختيار أفضل ما ينبغي
عمله، كيف وأين ومتى؟

.....

.....

.....

خطوات الاختيار واتخاذ القرار السليم:

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

٢ المقارنة بين مميزات الخيارات المعروضة والمفاضلة بينها.

٣ اتخاذ القرار المناسب بناءً على المقارنة السابقة.



العوامل التي تُساعد على اتخاذ القرار السليم:



ما يجب مراعاته عند اتخاذ القرار:

أن يكون صحيحاً وآمناً.

أن يكون قانونياً ومسموحاً به في المدرسة.

أن يكون مقبولاً لدى الأبوين.

ألا يتعارض مع احترام الذات والآخرين.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

سُرسخ القيم الإيجابية في شخصيات أبنائنا عن طريق المنظومة التعليمية والتربوية بجميع مكوناتها.

نشاط (٢)

المشكلة

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

خطوات نحو الحل

.....

.....

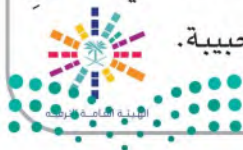
الحل

.....

مواقف حيوية

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

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



كان الرسول ﷺ يستشير ويستخير قبل اتخاذ القرار، هل تعرف دعاء الاستخارة؟ ذكر به مجموعتك بالصف.

عندما يطرح علينا سؤال له عدة إجابات نجد أنفسنا في موقف يتطلب الاختيار واتخاذ القرار، أما إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فلا يحتاج الموقف إلى اتخاذ قرار.

نشاط (٣)

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



نشاط (٤)

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



.....

.....

.....



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

أساليب غير فعالة في اتخاذ القرار:



أسرتي العزيزة

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

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

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

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

لفترات طويلة؟

فواز: لأن الوقت في يومي غير منظم.

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

الأساسية والواجبات المدرسية واللعب وممارسة الهوايات؟

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

الله.

يجب أن أسأل نفسي
لماذا؟



نشاط (٥)

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



ثانياً: التعامل مع مشاعر الغضب والرجل:

أ. الغضب:

عندما نغضبُ تتسارع ضربات القلب وقد نفقد الشهية للطعام أو نسرف في تناوله، ويبدو ذلك بوضوح في تعابير الوجه ولغة الجسد، وكظم الغيظ من القيم السمحة في ديننا الإسلامي الذي يأمرنا نحن المسلمين بالتسامح والتعايش مع الآخرين برفق، لذا يجب أن نتعلم كيف نتعامل مع هذه المشاعر بالطريقة الصحيحة لنحافظ على صحتنا ونتجنب أموراً لا تحمد عقباه ونعيش سعادة في حياتنا.

كيف نتخلص من الشعور بالغضب؟





« إن الله تعالى وَهَبَنَا الْعَقْلَ
لِنُمَيِّزَ بَيْنَ الْخَيْرِ وَالشَّرِّ، وَنُصَبِّحَ
قَادِرِينَ عَلَى الصَّبْرِ وَضَبِطَ
النَّفْسِ عِنْدَ الْغَضَبِ فَلَا نَقَعَ
فِي مَشْكَلاتِ كَبِيرَةٍ قَدْ نَتَأَذَى
مِنْهَا، وَيَجِبُ عَلَيْنَا عِنْدَ اسْتِمْرَارِ
هَذَا الشُّعُورِ التَّحَدُّثُ مَعَ أَحَدِ
الْوَالِدِينَ أَوْ الْمَوْجِهِ الطَّلَابِيِّ أَوْ
الأَصْدِقَاءِ : لِنَجِدَ الْمُسَاعَدَةَ فِي
حُلِّ هَذِهِ الْمَشْكَلَةِ.



« عن سليمان بن صُردٍ رضي الله عنه أن رسولَ
الله ﷺ قال: «إني لأعلمُ كلمةً لو
قالها لذهبَ عنه ما يجد، لو قال:
أعوذُ بالله من الشيطانِ الرَّجيمِ
ذهبَ عنه ما يجد»^(١).

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

هل توافق ليلي على تصرفها؟

هل ترى أن عليها نصح زميلتها بعدم الاستهزاء بخلق الله؟

هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تُعيرها اهتماماً؟



نشاط (٦)



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

.....

.....

.....

نشاط (٧)



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



ب الخجل:

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



الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل:

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

أسرتي العزيزة



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

تطبيقات عامة

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

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

٢ اقترح أفكاراً تُساعد في التخفيف من الشعور بالخجل.

.....

.....

.....

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

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



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

.....

.....

.....

٥ أكمل الفراغات الآتية:

أ الخطوات المتبّعة قبل اتّخاذ القرار:

■

.....

■

.....

■

.....

ب العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم:

■

.....

■

.....

■

.....

ج للتخلّص من الشعور بالغضب:

■

.....

■

.....

■

.....



٦

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

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

ع=٤

ب=٧

ص=٦

ل=٥

ر=٣

ه=٢

ا=١

الحرف المقابل للنتيجة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الحل الرياضي

..... = ٢٨ - ٣٥

..... = ٧٨ - ٧٩

..... = ١٧٢ - ١٧٧

..... = ٩٨ - ١٠٤













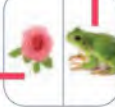
..... = ٨٩ - ٩٢

..... = ٧٧ - ٨١

..... = ١٨٩ - ١٩١

الكلمة الناتجة:

٧ ضع أسماء الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسماء.

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

ثم اجمع أحرف المربعات المُرَقَّمة حتى تصل إلى الكلمة الناقصة في الجملة الآتية:

إنَّ النِّهايةَ الطَّبِيعِيَّةَ لِلخِجَلِ الشَّدِيدِ هِيَ الشُّعُورُ.....وَالانْعِزَالُ عَنِ المِجْتَمَعِ.



وحدة مجتمعي

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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

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



أدُون مَلْحُوظَاتِي

Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines.



الوحدة السادسة

٦

يَيْتِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

التخلص من النفايات الصلبة

بيئتي

أخطار النفايات.
طرائق التخلص
من النفايات
الصلبة.

تعريف النفايات.
الطريقة السليمة
للاستفادة من
النفايات.

أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلِّم في نهاية الوحدة:

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



التَّخْلُصُ مِنَ النُّفَايَاتِ الصَّلْبَةِ

بيئتي



شَارَكَ إِيَادُ مُعَلِّمَهُ وَبَعْضُ زُمَلَائِهِ بِجَمْعِ
العُلبِ الفارغةِ ونفاياتِ الورقِ في فناءِ
المدرسةِ ووضَعَهَا في الصندوقِ، فسألَ
بِاسْتِغْرَابٍ:

المفاهيم الرئيسية

- التَّحَلُّلُ.
- الفضلات.



لَمَ نَفْعَلُ ذَلِكَ يَا مُعَلِّمِي؟!

فقال: سنحاولُ الإسهامَ في عمليةِ التَّدويرِ.

قال إِيَادُ: ماذا تعني يَا مُعَلِّمِي بالتَّدويرِ؟

قال المعلمُ: سأشرحُ لَكُمْ ذلكَ اليومَ.

وفي غرفةِ الصَّفِّ أَخْبَرَنَا المعلمُ عن فائدةِ التَّدويرِ قائلاً:

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

من قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

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

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

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

تعريف النفايات:

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

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك، اقترح حلولاً للمشكلة الآتية مستعيناً بالمنظم أدناه:

المشكلة

رأيتُ أسرةً في حديقةٍ تركتَ مكانها مليئاً بالنفاياتِ

خطوات نحو الحل

الحل



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

أنواع النفايات

١ نفايات قابلة للتحلل:

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

٢ نفايات غير قابلة للتحلل، وهي نوعان:

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

نشاط (٢)

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



.....

.....

.....

.....

أخطار النفايات

غير مباشرة

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

مباشرة

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



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

نشاط (٣)

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

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

.....

.....

.....

.....

.....



طرائق التخلص من النفايات الصلبة:

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

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

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

٣ استخدامها في صناعة الأسمدة.

نشاط (٤)



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

.....

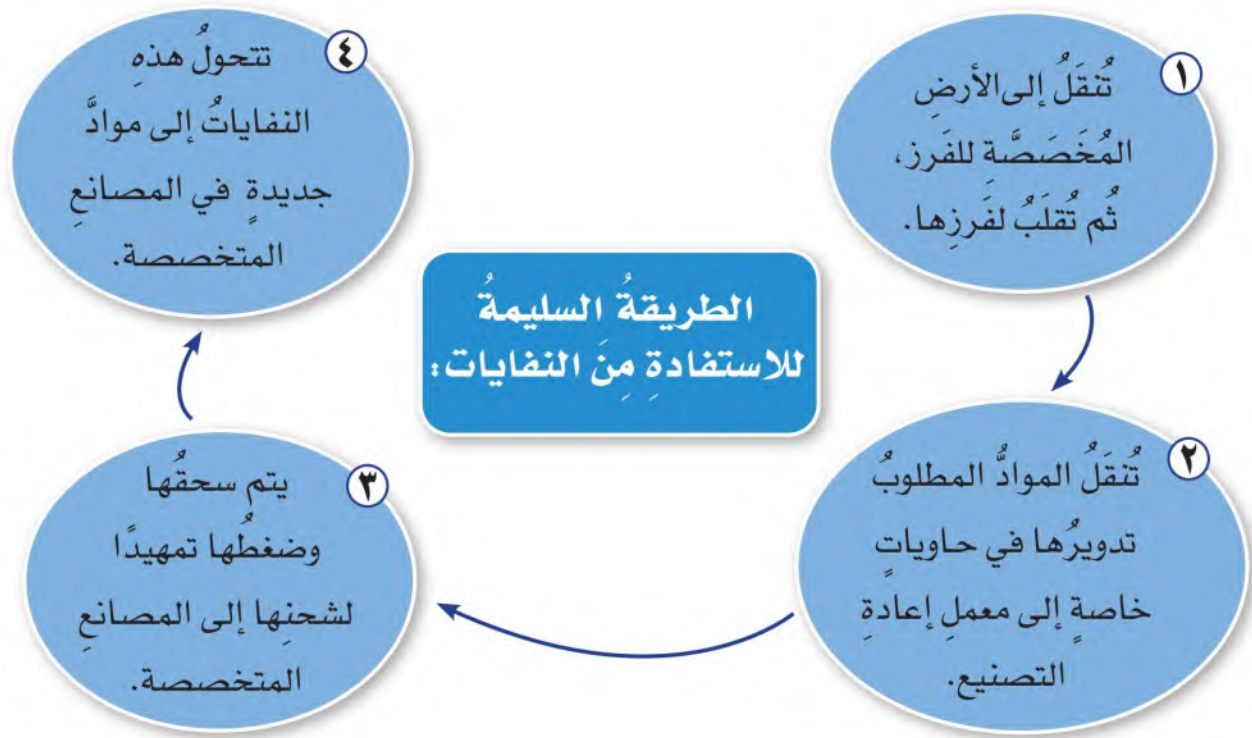
.....

.....

.....

.....





■ النفايات التي يُمكن تدويرها:

١ الورق: كالصحف والمجلات وصناديق الورق.



٢ البلاستيك: كقوارير الماء والأكياس البلاستيكية.



يُفضل استعمال الأكياس المصنوعة من القماش في أثناء التسوق؛ لإمكانية استعمالها عدة مرّات.

الورق المُعاد تدويره يُستخدم في طباعة الجرائد اليومية وصناعة بعض المناديل الورقية.



٣ الزجاج: كالبوارير أو قطع الزجاج المكسر.



٤ المعادن: كالمعلبات وهايكل السيارات.



٥ إطارات السيارات: يمكن إعادة تصنيعها مرة أخرى بعمل إطارات جديدة أو مواد أخرى، مثل الأرضيات البلاستيكية والأراضي المستخدمة في الملاعب.



٦ مواد أخرى: مثل مخلفات مواد البناء والأثاث والمخلفات النباتية.



«ورد ضمن أهداف التنمية المستدامة بمنظمة اليونسكو "حماية البيئة ومكوناتها، ومصادرها الطبيعية وتميئها، والمشاركة في حل مشكلاتها، ومواجهة التحديات التي تواجهها".»

نشاط (٥)



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



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

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

نشاط (٦)



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

.....

.....



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارات التي ترى فيها وسيلة للحد من تراكم النفايات أو إسهاماً في عملية التدوير:

- أ إصلاح الأجهزة والأدوات العاطلة بدلاً من رميها.
- ب التبرع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية.
- ج شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير.
- د شراء المنتجات التي يمكن تدويرها.
- ه شراء المواد المعاد تصنيعها.
- و شراء المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية.

٢ علام تدل هذه العلامة؟ وأين نجدها؟



.....

.....

٣ ما النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:

أ طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض.

.....

ب امتناع عمال النظافة من جمع النفايات.

.....

ج تدوير النفايات الصلبة.

.....

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

.....

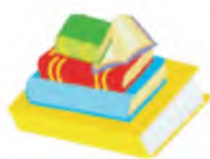
ه إلقاء فضلات المسالخ من الذبائح المصابة بالأمراض في مكان الذبح أو قريباً منه.

.....



٤ وِزَعِ النِّفَايَاتِ الْآتِيَةَ فِي الْحَاوِيَاتِ الْمَخْصَصَةِ لَهَا وَذَلِكَ بِتَلْوِينِ الدَّوَائِرِ بِنَفْسِ

لَوْنِ الْحَاوِيَاتِ:





وحدة بيئتي

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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

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

الوحدة السابعة



فِذَائِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الشاي

غذائي

أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلِّم في نهاية الوحدة:

- أن يوضِّح فوائد الشاي وأضراره.
- أن يوضِّح الطريقة الصحيحة في إعداد الشاي.
- أن يحضّر الشاي بطرائق مختلفة.





الشاي

غذائي



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

المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

فوائد الشاي:



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

أنواع الشاي:

الشاي الأخضر



الشاي الأسود



طريقة تعبئة الشاي

مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ كَبِيرَةٍ
مِنَ الْقَصْدِيرِ.



مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ صَغِيرَةٍ
مِنَ الْوَرَقِ.



حفظه وتخزينه:

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

عمل الشاي:

المقادير:

ملعقة صغيرة من الشاي.

كوب ماء.

سُكَّرٌ حَسَبَ الرِّغْبَةِ.



الطريقة

١ يُوضَعُ الماءُ على النارِ حتى يغلي.

٢ يُوضَعُ الشاي (الورقُ أو الأكياسُ) في إبريقٍ ثم يُصَبُّ عليه الماءُ المُغلى.



٣ يُتْرَكُ مِنْ ٣-٥ دقائقَ حتى يكتسبَ النكهةَ الجيدةَ واللونَ الأحمرَ النحاسيَّ الشفاف.

٤ يُقَدَّمُ ساخناً ومعه السكر.

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



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



ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.

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

الشاي المُثلج:



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

نشاط (١)

يُفضّل بعضُ الأشخاصِ شُرْبَ الشايِ معَ الحليبِ، ما مدى صحّةِ هذا التّصرّفِ؟ دَعِّمْ إجابَتَكَ بالأدلّةِ.



.....

.....

.....

نشاط (٢)

إذا سكبتَ ماءً بارداً على كيسِ شايٍ في كوبٍ، ماذا تتوقّع أن يحدث؟ دوّن توقعاتِكَ في الجدولِ أدناه ثم نَفِّذِ التجربةَ عملياً معَ مجموعتِكَ، ودوّن ملاحظاتِكَ في (ما يحدث) ثمّ اعرضِ النتائجَ أمامَ طلابِ الفصلِ.



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



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

رؤية
2030
الجمهورية العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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

نشاط (٣)

دَوِّنِ النَّتَائِجَ الْمَتَوَقَّعَةَ لِلسَّبَابِ فِي الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِيِّ الْآتِي، وَنَاقِشْهَا مَعَ مَعْلَمِكَ وَمَجْمُوعَتِكَ، ثُمَّ انْشُرِ الْإِرْشَادَاتِ التَّوْعُويَّةَ حَوْلَ الشَّايِ فِي إِحْدَى وَسَائِلِ التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ لِلْمَدْرَسَةِ:



النتيجة

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

السبب

شُرْبُ الشَّايِ فِي الْمَسَاءِ

النتيجة

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

السبب

شُرْبُ الشَّايِ بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ مَبَاشَرَةً

نشاط (٤)

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



.....

.....

.....

.....

تطبيقات عامة

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

أ يُفيدُ الشايُّ مع النَّعْنَعِ في بعضِ حالاتِ المغصِ والإسهالِ.

ب ينبغي الإكثارُ من شُرْبِ الشاي؛ لأنَّهُ مُهَدِّئٌ.

٢ علِّ ما يأتي:

أ حِفظُ الشايِّ في إناءٍ مُحكَمِ الغلقِ.

ب عدمُ شُرْبِ الشايِّ أثناءَ تناولِ الطعامِ أو بعدهُ مباشرةً.

٣ املأ الفراغات الآتية:

أ الشايُّ يُنعشُ الإنسانَ ويُرَوِّيه و في الشتاء.

ب شُرْبُ الشايِّ يمنعُ الجفافَ ويحمي الفمَّ

ج من أنواعِ الشايِّ و





وَحْدَةُ غِذَائِي

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



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

