

المملكة العربية السعودية



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإيجاع

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

## ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

### المركز الوطني للمناهج

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

رقم الإيداع: ١٩١٩١/١٤٤٦

ردمك: ٤-٤٥-٥١٤-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



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

أعزاءنا 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  
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..  
يسرنا أن نقدّم 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 والمهارات 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 يُفكّر ويُحاور ويُعبّر 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 متّزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرّف بالتصرف 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 بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء  
كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا  
المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها  
أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين  
والطلاب الصم.

نسأل الله 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 السعودية (٢٠٣٠).



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.



وزارة التعليم

Ministry of Education

Kingdom of Saudi Arabia

# الجزء الأول من المقرر



## الفهرس

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



## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مشمراً 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 أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه. كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

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





الوحدة الأولى



صَحِّي  
وَسَلَامَتِي







## صحتي وسلامتي

### أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :
- أن يُعْطِيَ أمثلة للعوامل التي تُساعدُ على العناية بالبشرة.
  - أن يُلَخِّصَ أهمية الماء والغذاء للبشرة.
  - أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
  - أن يعدد العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
  - أن يُقدِّمَ بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
  - أن يقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.

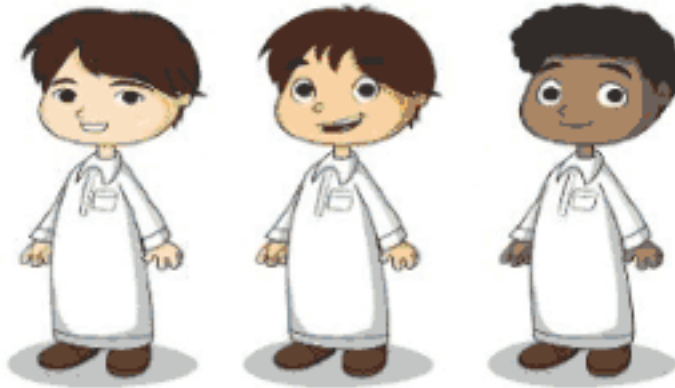




## بشرتي

صحتي  
وسلامتي

قد تختلف البشرة من شخص إلى آخر.  
وقد لا نستطيع تمييز نوع البشرة، الأمر الذي قد يُسبب اتِّباع  
أساليب خاطئة للعناية بها.  
فما أنواع البشرة؟



### المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

**البشرة:** الطبقة السطحية  
للجلد التي تمثل درع الحماية  
للجسم.

### أنواع البشرة:

١ العادية.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المختلطة.

## كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبع الخطوات الآتية لتعرف نوع بشرتك بمُزدك،

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

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

### نشاط (١)



لنوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

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

بشرة دهنية

بشرة عادية

خالية من الرطوبة



## نشاط (٢)

قَدِّم طَرَائِقَ وَأَسَالِيْبَ إِبْدَاعِيَّةً لَتَوْعِيَةِ زَمَلَائِكَ حَوْلَ طَرَائِقِ حِمَايَةِ الْبَشَرَةِ.



إن نقوم بعمل اختبار لتحديد نوع البشرة  
المستحضرات الخاصة بنوع البشرة ، مع  
عناية بالتغذية السليمة وتركها نظيفة دائما

## نظافة البشرة:

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن البشرة،  
وتُكسبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن تغسل بشرتك  
وتشطفها جيدا بكمية كافية من الماء، ثم تجففها  
مباشرة ولا تتركها تجف وحدها، وضع قليلاً من الكريم  
المرطب المناسب على الكففين والذراعين وجانبي  
الوجه والرقبة.

« العناية بالغذاء والنظافة  
من مُتطلبات الجمال.

« فيتامين (أ) و (ج)  
ضروريان للحفاظ على  
قوة البشرة وليونتها، ويتوفران  
في الفراولة والحمضيات  
والملفوف والطماطم والجزر.  
« التمارين الرياضية تزيد من  
نضارة البشرة وليونتها،  
وتحافظ على صحة خلايا  
البشرة.  
« المشي يساعد على فتح  
مسامات الجلد.



## للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السكرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢ تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات، كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يعد سبباً من أسباب تكوّن الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيد في صحة الجلد عامة وفي تحسين البشرة خاصة.



### نشاط (٣)

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

أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

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

#### المشكلة

أخي يعاني من البشرة الدهنية.

#### خطوات نحو الحل

تنظيف البشرة بالغسل المناسب مرتين باليوم واستخدام المرطبات المناسبة للنوع البشرة

#### الحل

استخدام المستحضرات المخصصة للبشرة الدهنية

#### المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

#### خطوات نحو الحل

العناية بالتغذية السليمة وشرب كميات مناسبة من الماء واستخدام الكريمات المناسبة للنوع البشرة

#### الحل

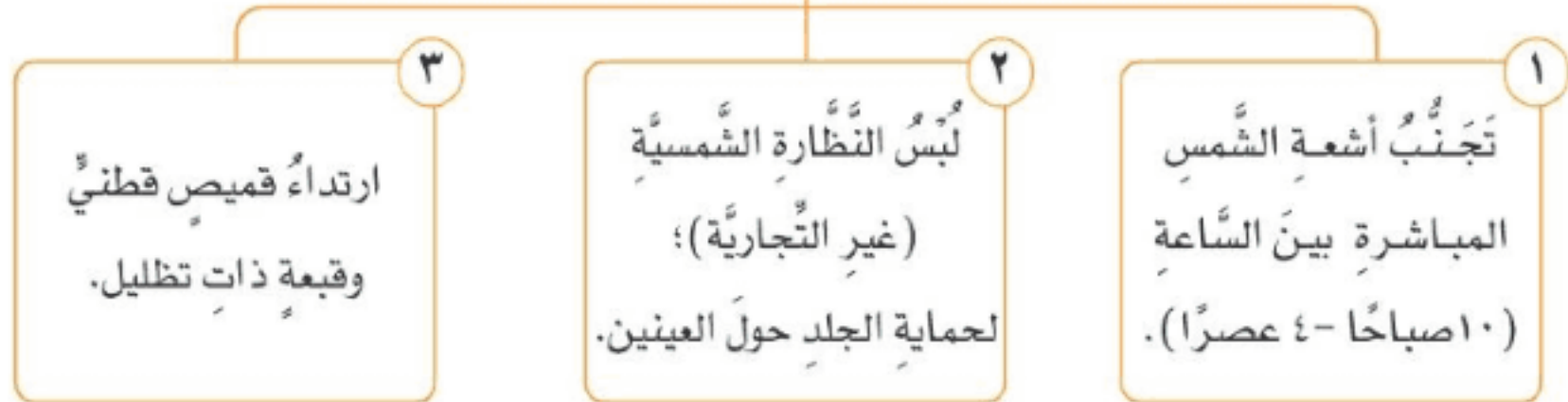
العناية بالتغذية وشرب الماء



## ■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إنَّ التَّعَرُّضَ لأشعةِ الشمسِ فوقَ البنفسجيةِ مفيدٌ وضروريٌّ للعملياتِ الحيويةِ في الجسمِ، ولإنتاجِ فيتامين (د) المسؤولِ عن تجديدِ خلايا الجلدِ وأنسجتهِ، ولكنَّ التَّعَرُّضَ المفرطَ لتلكَ الأشعةِ القويةِ قد يسببُ الحروقَ ويُسْوِّهُ الجلدَ، فتجبُ معالجتها فوراً عندَ الإصابةِ بها؛ حتى لا تتركَ أثراً في الجلدِ فإذا كانتِ الحروقُ بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلجٍ وكماداتٍ رطبةٍ في مكانِ الإصابةِ أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يمدُّ الجلدَ بالبرودة.

### طرائقُ حمايةِ الجلدِ من أشعةِ الشمسِ المباشرةِ في الصيفِ





# العناية بشعري وأظفاري

صحتي  
وسلامتي

## الشَّعْرُ



الشَّعْرَةُ جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكوَّن من جزئين:

### ١ بصيلة الشعر:

وهي الجزء الحي من الشعرة وتنمو تحت فروة الرأس.

### ٢ الجزء الطويل من الشعرة:

وهو الجزء غير الحي من الشعرة ويتكوَّن من مادة الكيراتين.



يُوجَدُ حولُ بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدَّمَوِيَّة تُغَذِّي الشعرة بالأكسجين والمواد الغذائية.

## المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ من أهمِّ مظاهر الجمال للإنسان، وينبغي أن يُحَرَّصَ عليه ويُعْتَنَى به، وهو جزء من جسم الإنسان، ويرتبط الشعر بخلايا الجلد ويتغذى منه، كما ترتبط صحة الشعر بالتغذية الجيدة، والشعر النظيف السليم هو تاج على رأس كل إنسان، فمن منَّا يستغني عن تاجه الذي يتزيَّن ويَجْمَلُ به؟

## نشاط (١)



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



الخضار الطازج ، البقوليات جزر  
فيتامين ج اوميغا ٣ ، بيض زبادي

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



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

### المصادر الجيدة

### العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء  
والحليب والبقول والحبوب  
كالقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبد ونخالة  
الحبوب كالقمح.

الفيتامينات

الحليب ومنتجاته واللحوم  
الحمراء والكبد والبيض  
والأسماك.

الأملاح المعدنية



## نشاط (٢)



أكتب قائمةً بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدّد منها المواد التي تساعد في نمو الشعر وتغذيته، وقيّم نفسك بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:



|                             |                                              |     |     |     |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----|-----|-----|
| اليوم الأول                 | شرب الحليب ، البيض ، السلطة ، الحلويات       |     |     |     |
| اليوم الثاني                | عصائر جاهزة ، رقائق البطاطس ، دجاج ، معكرونة |     |     |     |
| اليوم الثالث                | زبادي ، عصير برتقال ، سلطة فواكه ، سمك       |     |     |     |
| عدد الأغذية التي تنمي الشعر | ٢-١                                          | ٤-٣ | ٦-٥ | ٨-٧ |

## نشاط (٣)

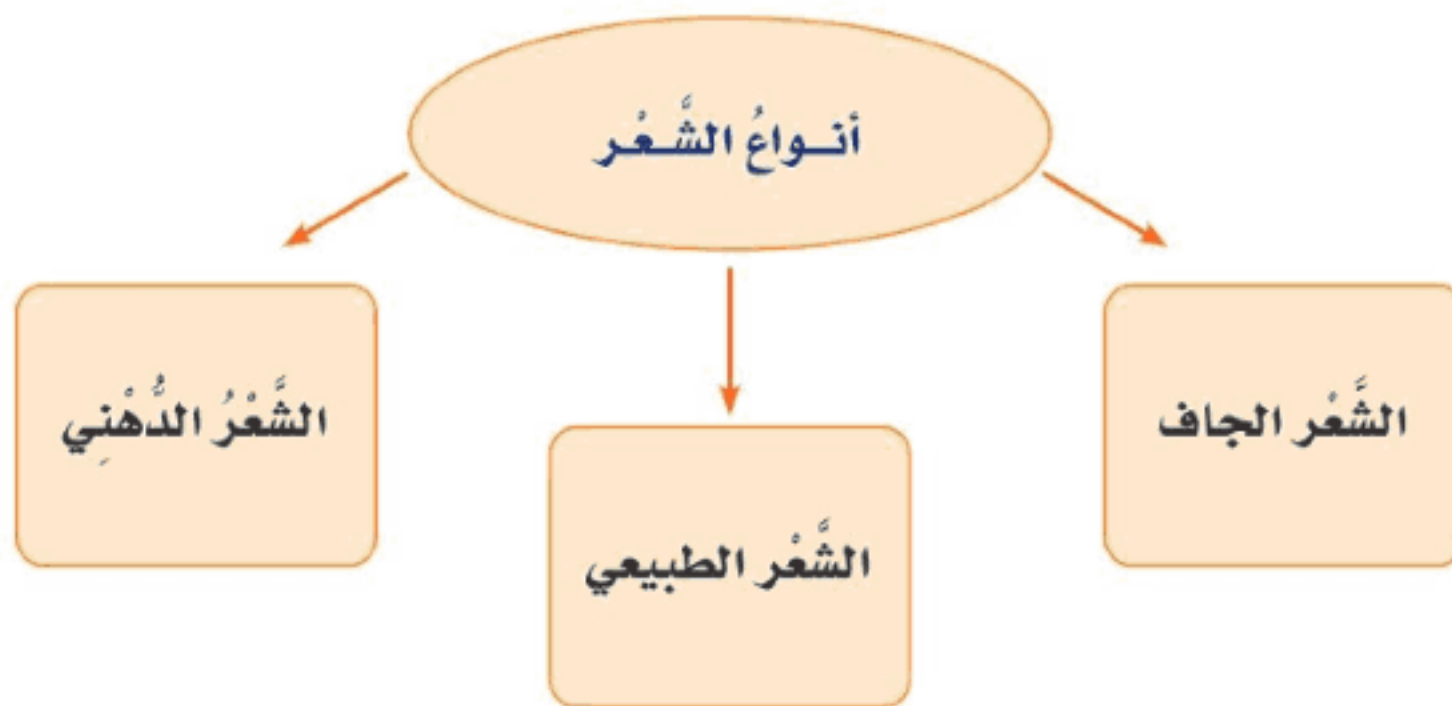


تأمل الصور التي أمامك، ثم عبّر عنها بأسلوبك الخاص:



شعري جميل باختلاف نوعه ولونه وسوف أقدم له الرعاية والعناية اللازمة





### تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وفك تشابكه بإزالة العقد والتدخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المَقَوَّى، أمّا في حالة تمشيط الشعر المبلّل فيُفضَّل استعمال مِشْطٍ ذي أسنان متباعدة.



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

### مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف

## نشاط ( ٤ )



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

| المشكلة    | الاقتراحات والحلول                                                                      |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| قشرة الشعر | غسل الشعر بالنظام بالشامبو الخاص بإزالة القشرة<br>تمشيط الشعر<br>الاهتمام بالغذاء الصحي |

## للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

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

٢ خصص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

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

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





## ■ العناية بالأظفار:



لمظهر صحي لأظفارك:

● اهتمّ بغذائك الصحي.

● نظّف أظفارك باستمرارٍ للتخلّص من الجراثيم.

● احمِ أظفارك بارتداء القفّازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

● استخدم كريمات لترطيب أظفارك للمحافظة على صحتها.

● قلّم أظفارك كلّما طالت، لماذا؟

**حتى لا تتراكم الجراثيم  
والأوساخ**



### نشاط (٥)



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



**لأنها من أكثر مسببات انتقال العدوى عند  
لمس الأشياء أو الأشخاص**



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





# التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي  
وسلامتي

## ■ الاتصال الإلكتروني:



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

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

## المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

## ■ الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

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

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





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



«أطلقت المملكة العربية السعودية عدداً من التطبيقات الإلكترونية لمواجهة جائحة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد-١٩) ومنها (توكلنا) و(تباعد) و(موعد) و(اعتمرنا) و(أسعفني) و(صحتي) و(نظمن).»

## نشاط (١)



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

سهولة التواصل  
الإخبار والمعلومات  
التجارة والتسوق  
الألعاب  
التدريب والتعليم

## من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوال



الحاسب المحمول





## نشاط (٢)



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

**عدم اللجوء إلى التقنية إلا وقت الحاجة التواصل  
مع الأهل والأقارب عدم حصره بوسائل التواصل**

## ■ النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

### أولاً: الفوائد

تَمَيُّمُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.

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

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





« قَدَّرَ خبراءٌ في مجال الألعاب الإلكترونية حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعودي على الألعاب الإلكترونية بنحو ٤٠٠ دولار سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريال سعودي.



« احذِرْ من إعطاء معلومات شخصية عنك أو عن أسرَتِكَ لأحد عند استخدامك للأجهزة الإلكترونية؛ مثل موقع المنزل أو رقم الجوال.

## ثانياً: الأضرار

دينية وعقدية.

سلوكية وأمنية.

أسرية واجتماعية.

أكاديمية ودراسية.

## نشاط (٣)

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



**يجب استخدام الترفيه الإلكتروني بالشكل السليم الذي يتحقق بها تنمية المهارات الشخصية وجعل هدف يسير من آجلة**



#### نشاط ( ٤ )

مرّت ندى بموقفٍ أثار غضبها، فاستخدمت أحد مواقع التواصل الاجتماعي للتنفيس عن ذلك الغضب بأسلوب غير مُتزن.  
بالتعاون مع مجموعتك، حدد أهم النتائج المترتبة على هذا السلوك مبيناً التصرف الأمثل من وجهة نظرك، مع ذكر دليل عن النهي عن الغضب.

|                     |                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------|
| النتائج المترتبة    | إضرار سلوكية واجتماعية                        |
| التصرف الأمثل       | الهدوء وعدم التسرع في اتخاذ القرار            |
| دليل النهي عن الغضب | قال رجل: يا رسول الله ، أوصني<br>قال: لا تغضب |



## إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤثقة فقد تقود إلى ما لا تُحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



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

### من حَقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنِّك،  
ومن واجب أسرَّتكَ حمايتُكَ من كلِّ  
ما يُضِرُّ بصحتِكَ العقليَّة والجسديَّة  
والنفسية والاجتماعية.



## تطبيقات عامة

١ للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة.  
ما مدى صحة العبارة؟ وضح ذلك .

### التغذية الصحية السليمة مفتاح للبشرة الجميلة

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

### الاستخدام المستحضرات المناسبة لنوع البشرة

٣ اكتب فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

### لعدم إلحاق الضرر باليدين لاستخدام المنظفات

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

### لصحة الجسم عامة وصحة الشعر والبشرة خاصة

■ شرب كثير من الماء.

### لصحة الجسم عامة ولصحة البشرة خاصة

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

### لأنعم بشعر صحي حيوي وأظافر قوية



## تطبيقات عامة

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

وضع جهاز الكمبيوتر في مكان عام بالمنزل - التحدث مع الطفل عن أخطار الانترنت - حجب المواقع الغير مفيدة - تعيين وقت محدد لتصفح الانترنت خلال اليوم

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

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

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي  
بسبوسة - شوكلاته  
- بقلادة

أ- المفيدة للبشرة

خس  
لبنة - أرز -  
سبانخ - زبدہ -  
ملفوف - جوز -  
ملوخية - حليب -  
فستق - برتقال

## تطبيقات عامة

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

■ بماذا تنصح أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

شرب كميات كبيرة من الماء - الذهاب لطبيب  
الأمراض الجلدية لوصف الكريمات المناسبة  
لذلك









## وَحْدَة صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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

