

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الرابع الابتدائي - غير مجزأ.
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢٢١ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٣ / ١٤٤٦

ردمك: ١ - ١٦ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

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



fb.ien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الرابع 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 تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

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

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للتعلم كي يفكر ويحاور 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، يتصرف التصرف السليم
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية 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، 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 عز وجل - 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 أن فيها مساحة 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، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2020

الجزء الأول من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨
صحتي وسلامتي	نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام	١١
	سلامة العينين و الأذنين	١٨
	العناية بالضم والأسنان	٢٧
مهاراتي في الحياة	كيف تنظم وقتك ؟	٤٣
	كيف تكون مجتهدا في الصف ؟	٤٧
مسكني	غرفتي	٦١
ملبسي	الملابس المدرسية والملابس الداخلية	٧٣
	الجوارب والحداء	٧٨
غذائي	الخضراوات	٩٣
	الفواكه	١٠١





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 أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما تجدون في نهاية كل وحدة ملحقاً بمفردات مترجمة بلغة الإشارة، نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمن أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٨
	نشاط أسري	٢٥
	نشاط ختامي	٢٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٩
الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٤٣
	نشاط أسري	٤٥
	نشاط ختامي	٤٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥٧
الوحدة الثالثة / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٩
الوحدة الرابعة / ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٩
الوحدة الخامسة / غذائي	هيا نتعلم لغة الإشارة	١١٣



الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم.
- أن يعدد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام.
- أن يصمم بطاقة إرشادية تحث على نظافة الجسم.
- أن يشرح بعض الإرشادات المهمة للمحافظة على سلامة عينيه.
- أن ينظف أذنيه بشكل سليم.
- أن يرتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة.





نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

صحتي
وسلامتي

نشاط (١)



ماذا لو لم نستحم فترة طويلة؟ ناقش ذلك مع الطلاب، ثم دوّن إجابتك في المخطط التنظيمي الآتي:



السبب والنتيجة

تصدر من الشخص
الرائحة الكريهة

عدم الاستحمام لفترة
طويلة.

شخص نظيف
ورائحة جميلة

الاستحمام المنتظم
وعند الحاجة.

المفاهيم الرئيسية

- النظافة.
- الاستحمام.
- السلامة.
- الخطر.

وضع الدين الإسلامي منهجاً متكاملًا لحفظ صحة الإنسان، فشرع لنا النظافة، وحث على غسل الجسم باستمرار، وجعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة. ولن تكون حسن المظهر ما لم تكن نظيفاً، ولو تعطرت بأفضل أنواع العطور وأجودها.



يهدف البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «فطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ١٥٠ لتراً يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الأمدار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كن مسؤولاً عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحاً لمن حولك. وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:



طريقة الاستحمام:



شاهد الصور أولاً ثم اقرأ العبارات الآتية، واكتب الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقاً للتسلسل الصحيح لها:

- ١ تجهز أدوات الاستحمام.
- ٢ تدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم ما خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- ٣ تنظف القدمان جيداً، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين.
- ٤ يشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.
- ٥ ترتدي الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- ٦ تستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه.



نشاط (٢)



تخيل أنك صحفي في مدرستك، واجمع آراء الطلاب حول فوائد الاستحمام والأضرار الناتجة عن إهماله:



أضرار عدم الاستحمام

بشرة جافة، جسم متسخ
ورائحة كريهة إضرار
صحية

فوائد الاستحمام

الحفاظ على درجة الحرارة
الجسم، الحفاظ على صحت
القلب نظافة الجسم، الشعور
بالنشاط والحيوية

أغلق الباب أثناء الاستحمام حمايةً لنفسك.



نشاط (٣)



تأمل هذه الصورة، ثم قدم نصيحة له.



لا بد أن تقلع عن هذه العادة الخاطئة لأنها تنقل
الجراثيم والأوساخ للجسم وذلك يسبب الأمراض

تذكر تقليم أظفارك كلما طالت.



السلامة أثناء الاستحمام،



الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسميًا ونفسيًا؛ لأنه يعمل على إزالة الأوساخ المتراكمة على الجسم ويُخلصه من روائح العرق، كما يساعده على التخلص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب.

الأخطار أثناء الاستحمام،



أولاً: الانزلاق على أرضية الحمام:

أحمي نفسي أثناء الاستحمام بتفادي مسببات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يأتي:

- خلّو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام.
- وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج اللين السميكة مكان الوقوف في الحمام.
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق على أرضية الحمام.

نشاط (٤)



هل هناك أسباب أخرى تؤدي إلى الانزلاق في الحمام؟ اذكرها.



نوع البلاط المستخدم في دورات المياه تترك بقايا الشامبو والصابون والكريمات المرطبة على الأرض

ثانياً : التَّعَرُّضُ لِلْمَاءِ السَّاحِنِ :

تُعَدُّ السَّخاناتُ من الضرورياتِ الأساسيةِ التي لا يمكنُ الاستغناءُ عنها لتسخينِ الماءِ في حياتنا اليومية خاصةً في فصلِ الشتاء، ولكنَّ ينبغي صيانتُها وعدمُ إهمالِها وتغييرُها إذا تعرضتُ للصَّدَأِ، كما يجبُ الحذرُ عندَ استخدامِ الماءِ الساخنِ، وخلطه بالماءِ الباردِ لضبطِ درجةِ الحرارةِ المناسبةِ قبلَ الاستحمامِ لنحمي أنفسنا من الأخطارِ.



ما الأخطارُ المحتملةُ الحدوثِ عند استخدامِ الماءِ الساخنِ ؟

حروق جلدية في حال كان الماء شديد السخونة كما يسبب إتلاف طبقات البشرة وجفاف الشعر وتساقطه

نشاط (٥)



لِمَ يَتَجَعَّدُ جلدُ الإنسانِ عندما يمكثُ مدةً طويلةً في الماءِ ؟



نتيجة انتفاخ البشرة الناجم عن امتصاص الماء

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ، بِالصَّاعِ إِلَى خَمْسَةِ أُمْدَادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ» ^(١).



مُتَّبِعًا لِلْهَدْيِ النَّبَوِيِّ الشَّرِيفِ وَمُسْتَرْشِدًا بِالْأَفْلَامِ الْوِثَائِقِيَّةِ لِلْبَرْنَامِجِ الْوِطْنِيِّ لِكِفَاءَةِ وَتَرْشِيدِ الْمِيَاهِ «قَطْرَةً». مَا اقْتَرَحَاتُكَ لِلتَّوْفِيرِ فِي اسْتِهْلَاكِ الْمَاءِ أَثْنَاءَ الْاسْتِحْمَامِ وَالرُّضْوَةِ؟



نشاط (٦)

هَلْ هُنَاكَ أخطارٌ أُخْرَى قَدْ تَحَدَّثُ دَاخِلَ الْحَمَامِ؟
اذْكُرْهَا.



.....
الانزلاق - الكسور - الحروق - الاختناق -
.....

إِنَّ الشَّعْرَ يَقِفُ بِشَكْلِ عَمُودِيٍّ عَلَى الْجِلْدِ فِي الطَّقْسِ الْبَارِدِ، كَمَا يَنْتَفِخُ الْجِلْدُ حَوْلَ مَنْبِتِ كُلِّ شَعْرَةٍ لِيُغْلِقَ الْمَسَامَ بِإِحْكَامٍ؛ حَتَّى لَا تَتَسَرَّبَ حَرَارَةُ الْجَسْمِ.



تَبَذَلُ حُكُومَتُنَا الرَّشِيدَةُ الْكَثِيرَ مِنَ الْجُهُودِ لِلارْتِقَاءِ بِجُودَةِ الْخِدْمَاتِ الْمَقْدَمَةِ لِلْمَوَاطِنِينَ، وَمِنْهَا تَشْيِيدُ الْمُرَافِقِ الْعَامَةِ مِنْ حَدَائِقَ وَمَنْتَزَهَاتٍ وَغَيْرِهَا بِكَامِلِ الْخِدْمَاتِ مِنْ مُصَلِّيَّاتٍ وَدَوَرَاتٍ مِيَاهٍ، لَذَا يَنْبَغِي لَنَا بِوَصْفِنَا أَفْرَادًا مَسْئُولِينَ فِي الْمَجْتَمَعِ، الْإِلْتِمَامَ بِالْقِيَمِ الْإِسْلَامِيَّةِ مِنْ خِلَالِ الْحَرَصِ عَلَى تَنْظِيفِهَا بَعْدَ الْإِسْتِخْدَامِ وَقَبْلَ الْخُرُوجِ مِنْهَا؛ حَتَّى تَظَلَّ نَظِيفَةً كَمَا كَانَتْ.

(١) البخاري: ٢٠١.



أخطار ما بعد الاستحمام



الرَّشْحُ وَنَزَلَاتُ الْبَرْدِ:

قد نتعرض لنزلات البرد والإصابة بالرشح إذا لم نحرض بعد الاستحمام على الأخذ بأسباب السلامة والوقاية، نتيجة الانتقال من جو الحمام الدافئ إلى جو بارد، ولكن بإمكاننا - بمشيئة الله تعالى - أن نتفادى الإصابة بذلك، من خلال اتباع ما يأتي:

- صب الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام.
- تجفيف الجسم والشعر وتغطيتهما بمنشفة أو بثوب الاستحمام قبل الخروج.

لبس الكمامة في الأماكن المزدحمة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات ومنها فيروس كورونا (كوفيد - ١٩).



آداب العطاس لتقليل العدوى



وزارة التعليم
Ministry of Education
Kingdom of Saudi Arabia



سلامة العينين والأذنين

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة

أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرّف فيه على نعمة العينين والأذنين وأهمية العناية بهما. وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم. مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم.



النشاط: (ساعدني في فتح رابط الدرس الرقمي؛ لأعرف كيف تصرفت هند عندما أرادت تنظيف أذنيها).

المفاهيم الرئيسية

- العينان.
- الأذنان.
- الصمم.

أنعم الله علينا بنعمة البصر، التي تمكّنتنا من إبصار ما حولنا وتأمّل جمال ما خلق الله سبحانه وتعالى، فينبغي أن نشكره على هذه النعمة العظيمة والإحساس بالمسؤولية باستخدامها فيما يرضيه. في ضوء العبارة السابقة وضّح واجبك تجاه نعمة البصر. قال الله تعالى:

﴿الرَّحْمَنُ لَّهُ عَيْنٌ﴾^(١)

(١) سورة البلد الآية: ٨.

أولاً: سلامة العينين:



العناية بالعينين



الوضوء يساعدُ على ... **تنظيف** ... العينين .



مسحُ العينين بالـ ... **مناديل** ... المغموسِ
بالماءِ المُعَقَّمِ .



عدمُ لمسِ العينين بالـ ... **يدين** ... وهما متسختان .



استعمالُ ... **منشفة** ... نظيفةٍ خاصةٍ
بكلِّ شخصٍ .



ثانيًا: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين ومنها ما يأتي:



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ)، مثل: **الجزر**...



٢ **النوم** الكافي.



٣ مراجعة **طبيب**... العيون عند الشعور بألم.



٤ عدم التحديق في **الحاسوب** أو التلفاز مدة طويلة.



٥ **الإضاءة**... الجيدة عند القراءة.



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها **الغبار**...



نشاط (١)



بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها؛ اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين وقرأها على الطلاب.



أصدقائي حافظوا على سلامة العينين بالاهتمام بنظفها وعدم مشاهدة الشاشات الالكترونية فترة طويلة

ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



ي الآتي

حدد الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي الآتي واذكر كيفية الحماية منها:

السلوك	الأضرار المترتبة	الحماية منه
١. الركض وأنت تحمل أدوات جارحة أو حادة.	الإصابة بالأذى	١ - عدم الركض
٢. اللعب بالألعاب النارية.	الإصابة بالأذى	٢ - تحت إشراف الكبار
٣. التحديق في الشمس مباشرة.	الإصابة بالأذى	ارتداء النظارة الشمسية
٤. اللعب بأقلام الليزر.	الإصابة بالأذى	٤ - عدم اللعب بها
٥. لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع.	الإصابة بالأذى	٥ - ذات الجودة العالية
٦. لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.	الإصابة بالأذى	٦ - عدم ارتدائها
٧. دحك العينين بشدة.	الإصابة بالأذى	٧ - عدم الدحك

نشاط (٢)



اغمض عينيك لحظات وامش داخل الغرفة...
ماذا يحدث لك؟ سوف نصطدم بالأشياء
وتحدث إصابات

تحتوي مياه برك السباحة على مادة مُعقِّمة (الكلور)، لذلك يجب استعمال النظارات الخاصة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



رابعاً: زيارة طبيب العيون:



إذا كنت تشعر بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الصحيحة؛ فيجب إخبار والدك ليذهب بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب ألماً، وعلى ضوئه يحدد الطبيب العلاج المناسب.



حرصت حكومتنا الرشيدة على تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع. واهتمت بتعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية "نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية"، وهي من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتمكين حياة عامرة وصحية.

الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل؛ للاطمئنان على سلامة قوة الإبصار من مسؤولياتي تجاه نفسي.



سلامة الأذنين



انظر إلى الصور، واقرأ الحوار:

سارة سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعي؟
سارة: عفواً أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



ابنتك لديها ضعف في السمع لوجود سوائل في
الأذن نتيجة لإصابتها المتكررة بالزكام وإهمال
علاجها. لا تقلق، يمكن علاجها إن شاء الله.



الحمد لله أن يسّر لي علاج أذني، وأصبحت
أسمع جيداً.



نظافة الأذنين:



يساعد الوضوء الصحيح على نظافة الأذنين.



جفف أذنك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بلف
مناديل على إصبعك.

نشاط (٣)

أمامك مجموعة من العادات المؤدية إلى حماية السمع أو ضعفه، صنّفها في المكان المناسب بين (أفعل، لا أفعل) بالمنظم التخطيطي المصاحب الآتي:



لا أفعل	أفعل	السلوك
✓		استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة لسماع المحادثات عبر الجوال أو الألعاب الإلكترونية والمقاطع الصوتية.
✓		استخدام أعواد الأذن للتنظيف.
✓		رفع صوت التلفاز.
✓		الصراخ في الأذن بصوت عالٍ.
✓		إدخال قطع صلبة داخل الأذن.
	✓	التحدث بصوت هادي.
	✓	زيارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الأذن.
✓		إهمال دخول الماء في الأذنين أثناء السباحة أو الاستحمام.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدعو يقول: اللهم متّعني بسمعي وبصري واجعلهما الوارث مني»^(١).

نشاط أسري



فواز: نورة، هل تعلمين ما فوائد شمع الأذن.
نورة: لا، ما فوائدها؟

فواز: من فوائد شمع الأذن: منع الغبار والجراثيم من الدخول للأذن
وكذلك تليين القناة السمعية.

نورة: من أين حصلت على هذه المعلومات؟

فواز: بالاطلاع على كتاب «جرعة وعي» من إصدار وزارة الصحة.
نورة: معلومات مفيدة أشكرك عليها.



(١) سنن الترمذي: ٣٦٨١.

نشاط (٤)



بالتشاور مع مجموعتك؛ اقترح طرائق مبتكرة لتنبيه الأصم بوجود شخص يطرق الباب.



تعلم لغة الإشارة لمساعدة أصدقائنا

.....

.....

.....

.....

نشاط أسري ختامي



ساعدني في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن مواد تُستخدم لتليين شمع الأذن عند تنظيفها.



استخدام قطران إذن خاصة

استخدام المحاليل

استخدام زيوت طبيعة





العناية بالضم والأسنان

صحتي
وسلامتي

المفاهيم الرئيسية

- الفم.
- الأسنان.
- اللثة.

جمال ابتسامتك يتأثر
بمظهر أسنانك.
الغذاء المتوازن أساس
نمو الأسنان السليمة.

فوائد الأسنان:



- ١ تقطيع الطعام وطحنه.
- ٢ نطق الحروف نطقاً سليماً.
- ٣ المحافظة على شكل الوجه.

نشاط (١)

ميّز العادات الحسنة من العادات السيئة التي لها تأثير مباشر
على صحة الأسنان، وذلك كما في المثالين الأول والثاني:



سلوك	حسنة	سيئة
أكل الفواكه بدلاً من السكريات.	✓	
الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية.		✓



سلوك	حسنة	سيئة
تنظيفُ الأسنانِ بعدَ تناولِ الوجباتِ وقبلَ النومِ.	✓	
شربُ عصيرِ الفواكهِ الطبيعيّةِ دونَ إضافةِ السكرِ.	✓	
تناولُ الأطعمةِ والمشروباتِ الباردةِ والساخنةِ بصورةٍ متعاقبةٍ.		✓
الإكثارُ من أكلِ الحلوياتِ والوجباتِ السريعةِ.		✓
تناولُ التفاحِ والجزرِ عندَ الشعورِ بالجوعِ.	✓	
أكلُ المكسراتِ والفواكهِ المجففةِ، مثل: الزبيبِ بدلاً من الحلوياتِ.	✓	
زيارةُ طبيبِ الأسنانِ بصورةٍ دوريةٍ.	✓	
استخدامُ الأسنانِ لتكسيرِ المكسراتِ أو فتحِ العلبِ.		✓

تنظيفُ الأسنانِ



نشاط (٢)

ماذا يحدثُ لو أهملنا تنظيفَ أسناننا؟

اصفرار الأسنان وتسوسها كذلك الإصابة
بأمراض اللثة



أولاً: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة؛ ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة وتبّاع الخطوات الآتية:



تُنظفُ الأسنان العلوية من الأعلى إلى أسفل.



تُنظفُ الأسنان السفلية من الأسفل إلى أعلى.



تُنظفُ الأسنان من ... الخلف



يُنظفُ ... اعلي ... الأسنان.



مُسترشداً بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه (قطرة)؛
وضح مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء.



نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملت فرشاة الآخرين؟



من الممكن انتقال الجراثيم والأمراض الموجودة بالفرشاة



ثانياً: بالسَّوَاكِ:

السَّوَاكُ: عودٌ من شجرة تُسمى الأراك، يستخدمُ لتنظيفِ
الأسنان، هل تعرفُ كيفية استخدامه؟

نشاط (٤)



استشهدْ بدليل من السنة على أهمية السَّوَاكِ وفضل استعماله.

**ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: {السواك
مطهر الفم مرضاة للرب}**

نظافة اللسان



تنظيفُ اللسانِ مهمٌ لإزالةِ البكتيريا من الفم، ويتمُّ إما باستخدامِ فرشاةٍ ناعمةٍ أو الأدواتِ
الكاشطةِ المُخصَّصةِ لتنظيفه، أو المضمضةِ بالماءِ والملحِ لتطهيرِ الفمِ بشكلٍ عامٍ.





يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخيطة الطبي وهو ما يُعرف بـ (الخيطة الشمعي السنّي) مرة واحدة في اليوم على الأقل، وهو متوفر في الصيدليات. ولا يمكنك استعمال الخيطة العادي؛ لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، في حين يكون الخيطة الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على مواد مطهرة وأخرى مسكنة.

نشاط (٥)



حدد أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون والسواك.



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة. كما ينبغي قص أطراف المسواك بعد كل استعمال.



أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان



استخدام
المناديل الورقية؛
لمسح الأسنان.

استخدام
العلك القليل السكر؛
لتنشيط
الغدد اللعابية.

المضمضة
بالمحلول الملحي "الماء
والمالح" لتطهير الفم
والأسنان.

استعمال
الماصة عند شرب
العصائر.

تنظيف
الأسنان بعد تناول
الأغذية اللزجة.



الأسسُ الأولى للوقاية من التسوس



تناول الأطعمة
المفيدة والمغذية



المحافظة على نظافة
الأسنان وتنظيفها
بالفرشاة والمعجون



الإقلال من تناول
الحلويات و السكريات

نشاط (٦)



دوّن توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول الآتي،
ثم اختبر صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة
خمسة أيام، ودوّن مشاهداتك عن التغير الحاصل على قشرة البيضة في
الجدول نفسه، ثم استعرض النتائج أمام الطلاب:

ما حدث

ضعف الأسنان وتغير لونها
وبداية تسوس الأسنان

ما أتوقع

أتوقع تسوس الأسنان





تناوُل كميةً كافيةً من الفواكه والخضراوات الطازجة يوميًا؛
يحافظُ على اللثة وقوتها لاحتوائها على فيتامين (ج).

إن الفلورايد يُعدُّ محاربًا طبيعيًا للتسوس؛ لأنه يدخلُ في تكوينِ
الطبقة الخارجية للسن ويزيدُ من صلابتها، ويتواجدُ في الماءِ
والأسماك والفواكه والخضراوات.



نشاط (٧)



بناءً على المعلومات السابق ذكرها؛ عبّر عن رأيك حول الحقيقة الآتية، ثم
دوّنه في الجدول:

الرأي

**اتفق الآن بقاء الطعام حول الأسنان
مدة طويلة يساعد على تسوسها**

الحقيقة

تنظيف الأسنان بانتظام يحميها
من التسوس.



للحصول على معلومات أكثر عن الفلورايد؛ يمكنك الاطلاع على
كتاب (جرعة وعي) والذي يُعدُّ أحد إسهامات وزارة الصحة في
التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية
قبل العلاج.



تطبيقات عامة

١ صل التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها في الشكل الآتي:



١

عينُ نورة مصابةٌ.



٢

عبدُ المجيد ولدٌ نظيفٌ.



٣

نزفتُ أذنُ نورة، وفقدتُ السمعَ.



٤

عبدُ المجيد يتألمُ من أسنانه.



أ

عبدُ المجيد يستحمُ دائماً.



ب

نورة تُدخلُ في أذنها مشبكَ شعرٍ.



ج

تلعبُ نورةُ بالألعابِ الناريةِ.

٢ قَدِّمْ نصيحةً للطلاب للمحافظة على أسنانهم من خلال التعليق على الأشكال الآتية:



تنظيف الأسنان بالفرشاة
والمعجون مفيد لصحة الأسنان



شرب الحليب مفيد جداً
لصحة الأسنان



لا تنسى زيارة طبيب
الأسنان بشكل دوري

٣ عِلِّلْ:

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.
الكريمات تساعد على ترطيب الجسم

ب التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

جني لاتصاب بالضرر مثل الاحتراق بالماء الساخن

ج عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.
لان ذلك من دواعي الانزلاق على أرضية الحمام

٤ ضع خطاً تحت السلوك المطلوب لصحة الأسنان في الجمل الآتية:



أ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالمسواك أو الفرشاة.

ب أكل السكريات بكثرة.

ج زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

د تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان.

ه تناول الخضراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب.

١ عددُ مراتِ الاستحمامِ في الشتاءِ أكثرُ منها في الصيفِ .

عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر منها في الشتاء

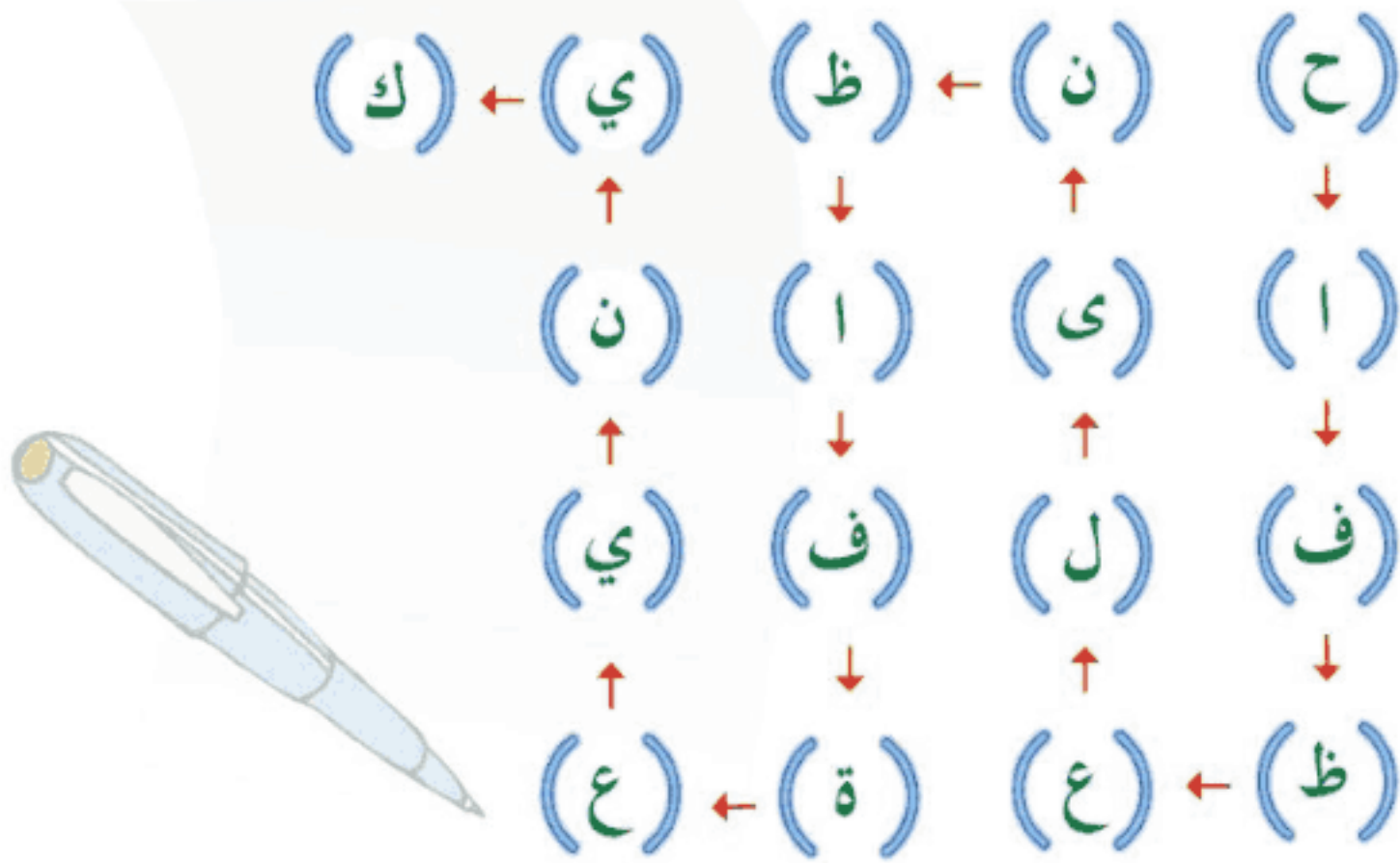
٢ نستخدمُ أعوادَ الأذنِ لتنظيفِها من الداخلِ .

استخدام المناديل ولفة حول الأصبع لتنظيف الأذن من الداخل

٣ يُعدُّ الفلورايدُ عاملاً مساعداً على تسوسِ الأسنانِ .

تساعد مادة الفلورايد على المحافظة على صح الأسنان

٦ اكتب نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك، ثم اقرأها على الطلاب:



حافظ على نظافة عينيك





وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصّم، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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



وزارة التعليم
Ministry of Education
www.moe.gov.sa

