

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - غير مجزأ.
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ
٢١٠ ص ٢١٤ X ٢٥,٥ سم

رقم الإبداع: ١٦٧١٢ / ١٤٤٦
ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٨٥٣٣ - ١٥ - ٤

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس 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 للمتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف بالتصرف 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، 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 عز وجل - أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن 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.



الجزء الأول من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨
صحتي وسلامتي	العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)	١١
	التعامل مع الأدوية	١٧
مهاراتي في الحياة	كيف تذاكر؟	٢٩
	كيف تجيب عن أسئلة الاختبار؟	٣٧
مسكني	المسكن الصحي	٥١
مجتمعي	آداب التعامل خارج المنزل	٦٩
غذائي	العناصر الغذائية	٨٩
	البيض	٩٨





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 ضمن ملحفاً 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 / صحتي وسلامتي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١١
	نشاط أسري	١٥
	نشاط أسري ختامي	١٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٤
الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة	هيا نتعلم لغة الإشارة	٤٧
الوحدة الثالثة / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٥
الوحدة الرابعة / مجتمعي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٦٩
	نشاط أسري	٧٦
	نشاط ختامي	٨٢
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٥
الوحدة الخامسة / غذائي	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٠٩



الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي



وزارة التعليم
Ministry of Education
1025 - 1443

التعامل مع
الأدوية

العلامات الحيوية
(درجة الحرارة -
النبض)

صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:
- أن يستخدم مقياس الحرارة بدقة.
- أن يقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة.
- أن يطبق طريقة قياس النبض.
- أن يبدي رأيه في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب.
- أن يقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامه بدقة.
- أن يقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية.





www.ien.edu.sa

العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرّف فيه العلامات الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم

نشاط: من خلال القصة السابقة ساعد ابنك على الإجابة عن الأسئلة الآتية:

■ برأيك كيف تساعد الموجهة الطلابية الطالبة ابتسام؟

نقوم بعرضها على مسؤولة الإسعافات الأولية بالمدرسة

■ ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

يدل إن الجسم مصاب بالمرض

■ ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

احتقان الأنف - فقدان الشهية - الغثيان

■ عدد بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

التهابات اللوزتين - الحصبة - ضعف المناعة

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسغ
- ميزان الحرارة

لاحظت الموجهة الطلابية أثناء الفسحة أن ابتسام لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم تتناول وجبة الفطور فتأدتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت بقياس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

هناك عدة أنواع لمقاييس الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكانٍ مخصص له ، منها :



- مقياس الحرارة الزئبقي .
- مقياس الحرارة ذو السائل البلوري .
- مقياس الحرارة الإلكتروني .

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية :



نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك اذكر اسم مخترع مقياس الحرارة .

..... العالم الايطالي جاليليو



نشاط (٢)

عندما تحاول التعديل على مقياس الحرارة بفكرة جديدة ، أين تحفظ فكرتك ؟

..... احفظ حقوق فكري في الهيئة الملكية الفكرية





تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن جاوزت ذلك فهي مرتفعة.

طريقة خفض حرارة الجسم:

● إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات - لا سمح الله - لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي:

١. تخفيف الملابس.
٢. الاستحمام، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأُطْفِئُهَا بِالْمَاءِ»^(١).
٣. تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
٤. استخدام كمادات الماء (العادي).
٥. الإكثار من شرب السوائل.
٦. الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.

نشاط (٣)

صل مقاييس الحرارة بمواضع استعمالها.



وزارة التعليم

Ministry of Education

الجمهورية العربية السورية



- مقياس الحرارة: هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان، أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

نشاط (٤)



لم لا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم؟
**لأن الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء
 البارد جداً فتحفظ بالحرارة بدلاً من إن تفقدها**



● النبض هو:



ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب،
 ويُستدل بها على حالة الجسم من صحة أو مرض.

استمع لنبض قلبي.

● قياس النبض:

إنَّ عدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلُّمها والتدرب عليها، فلو ضغطت إصبعيك السبابة
 والوسطى على رُسْغِكَ من باطن اليد فسوف تشعرُ
 بنبض الشريان الرُسْغِي بوضوح، وإنَّ انتظام النبض
 دليلٌ على الصحة، واضطرابه مُشيرٌ للمرض.





فواز: سارة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟
سارة: لا، لا أعرف.



فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.
سارة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أخ صديقي؛ فهو يعمل طبيباً في مدينة الملك فهد الطبية بالرياض.
سارة: معلومة مفيدة، أشكره عليها.

نشاط (٥)



عدّ نبض زميلك الذي بجوارك بالطريقة الموضحة سابقاً.

المعلومة الإثرائية



أصدرت وزارة الصحة تطبيق (صحتي) وهو تطبيق خاص بتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية ومنها المؤشرات الحيوية والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي.



نشاط (٦)



لم يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟
وضح إجابتك.

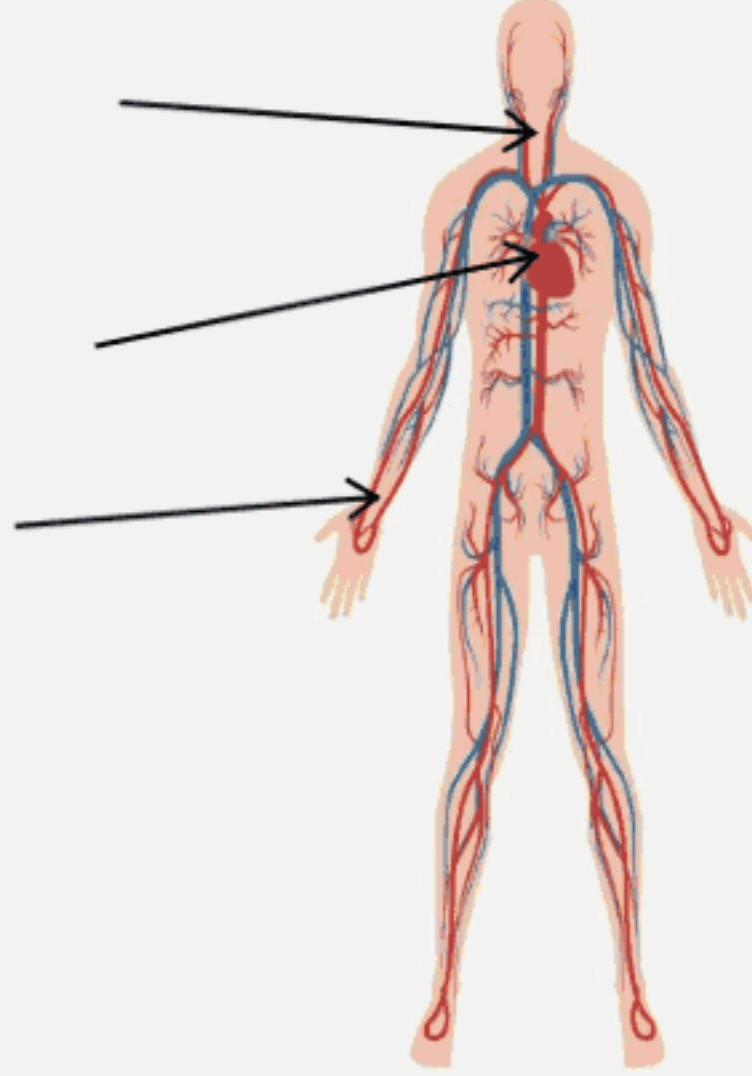
زيادة إفراز هرمون الأدرنالين ، الذي يحفز عضلات

القلب ويسحب الدم بسرعة فيصفر الوجه ويزداد النبض

كي يقوم بضخ الدم الوارد إليه بشكل أسرع



ساعد ابنك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.





www.ien.edu.sa

التعامل مع الأدوية

صحتي
وسلامتي

المفاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

للأدوية الطبية دور مهم في الاستشفاء من الأمراض بمشيئة الله تعالى، والدواء سلاح ذو حدين؛ فقد يكون ضرره أكثر من نفعه إذا تناوله الإنسان بجرعات كبيرة أو دون وصفة طبية أو عند استخدام أدوية الآخرين.

قال عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» ^(١).

من تعليمات استعمال الدواء:

- ١ سم بالله عند شرب الدواء.
- ٢ تجنب تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يغير مكوناته.
- ٣ إن كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبر الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب.
- ٤ لا تكسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك.
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة.
- ٦ رُج الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغ أنفك من الإفرازات ثم اجعل رأسك مائلاً للخلف مع بقاء جسمك منتصباً، ثم ضع القطرات في كل فتحة من الأنف وابق على وضعك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الفم.
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسل يديك جيداً.
- ٩ اتبع الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن.



ولمعرفة المزيد حول أنواع القطرات ومكوناتها يمكنك زيارة موقع الهيئة العامة للغذاء والدواء.



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



وزارة التعليم
Ministry of Education
1075 1447

(١) [مُسند أحمد: ٦/ ١٥٩]

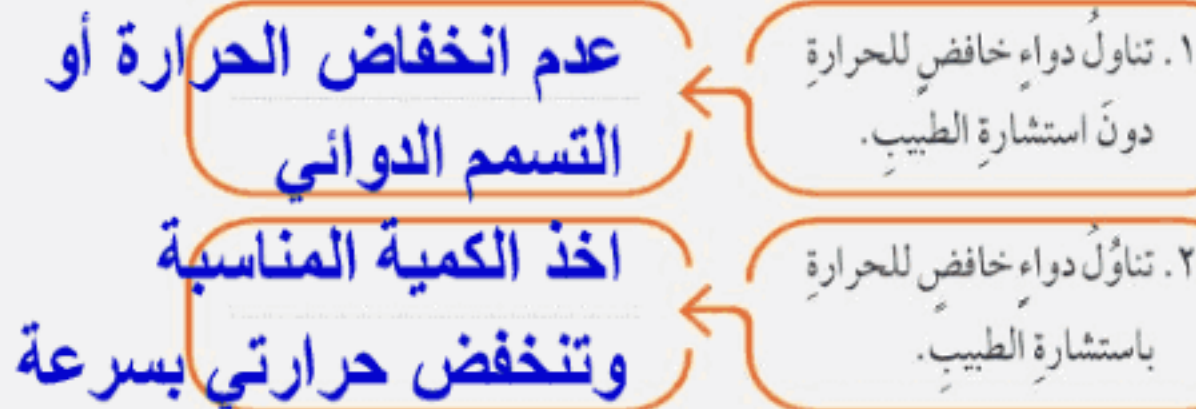
تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

نشاط (١)

ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تتناول عادةً لخفض درجة حرارة الجسم، مستعيناً بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة).



السبب والنتيجة



المعلومة الإثرائية



التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم يجب معالجتها فوراً؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة.

● تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي :

أن تتناول الطعام المفيد.



أن تكثر من شرب السوائل.



أن تأخذ قسطاً وافياً من الراحة.



● تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناءً على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضراراً كبيرة؛ لأن التشابه في أعراض المرض بين شخصين لا يعني ملائمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه.

● أخطار الأدوية :

الدواء مُنتج له تأثيرٌ على صحتك، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرضُ صحتك للخطر.

● من أخطار الأدوية: التسمُّم، .. التحسس الدوائي، .. اضطرابات هضمية مثل القيء والغثيان والإسهال، .. آثار مضرّة على الكبد والكلى، .. قد تسبب في الوفاة لا سمح الله

معلومات إضافية



ضرورة التأكد من سبب الإصابة بالزكام؛ فقد يكون مؤشراً للإصابة بفيروس كورونا.

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف المجاني (٩٣٧) لخدمة المواطن بتقديم الاستشارات الطبية من قبل مجموعة من الأطباء المتخصصين. ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة يُمكنك زيارة موقع وزارة الصحة.



نشاط (٢)

كلّما زِيدَتْ جرعة الدواء عَجَلَ ذلك في شفاء المريض . مارأيك في هذه العبارة ؟



عبارة خاطئة وقد تعرض الإنسان للمخاطر...

معلومات إضافية



يجب عدم تغيير جرعة الدواء، أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب.

نشاط (٣)



أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط، فحملته أمه إلى الطيبة في المركز الصحي القريب من المنزل، وبعد أن فحصته الطيبة طمأنت أم خالد قائلة: لا تقلقي، سيشفى طفلك - بإذن الله - خلال أيام، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً، والكثير من السوائل، وهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء، لكن الأم لم تقتنع بكلام الطيبة، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدّعي معرفة الطب، فركب له دواءً من مكونات مجهولة المصدر، وطلب مُقابلته مبلغاً كبيراً من المال، انصرفت أم خالد بطفلها وقدمت له هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل، لتتفاجأ بتدهور حالة خالد؛ حيث ارتفعت درجة حرارته، وأصيب بنزلة معوية حادة.

اكتشف التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد، ثمّ قدّم لها النصيحة المناسبة.

لا بد التأكد والتوجه إلى الطبيب وقراءة التعليمات

والإرشادات التي في الأدوية





تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتعد الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة.

وكثيراً ما يبلغ الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط (٤)



بالتعاون مع مجموعتك، أجب عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة مدة طويلة دون أن يتلف؟
فسّر إجابتك.



لا لأنه من الضروري حفظ الدواء في درجة حرارة مناسبة

- كيف تتصرف إذا نسيت الدواء خارج الشلاجة في فصل الصيف؟
لا استعمله وأتخلص منه نهائياً حتى لا يستخدمه فرد آخر من أفراد أسرتي

معلومات إضافية



- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.



١ مِيزَ العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثمَّ صحَّح غير الصحيح منها :

- ☒ ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض.
- ☒ تُحفظ الأدوية في مكان حار.
- ☒ في مكان بارد
- ☒ يجب تناول الدواء حسب نصائح الآخرين.
- ☒ حسب تعليمات الطبيب
- ☒ ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن.
- ☒ يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين.
- ☒ لا يجب تقسمها
- ☒ يجب التأكد من أن كل دواء يحوي في علته ورقة إرشاد وتعليمات.
- ☒ تحفظ الأدوية بعيداً عن مُتناول الأطفال.

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية :

- ☒ تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية.
- ☒ تسمم دوائي
- ☒ عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج.
- ☒ يسبب في تأخير الشفاء من المرض وجفاف الجسم

٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنتُ مريضاً ولم أتناول الدواء ← يزدادُ المرض

إذا ارتفعتُ حرارتي ← أضغُ كمادات
باردة

اضطرابُ النبض ← يدلُ على المرضِ او
الخوف او الغضب





وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ 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.





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

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتٍ تَعْلَمُهَا

