

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإبلاغ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - غير مجزأ.

المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢١٠ ص ٢١؛ ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: 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.iien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المُقدِّمة

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

يسرنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنصّ 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 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 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، 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.



مفاتيح الكتاب

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 ملحقات 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



صَحَّتِي
وَسَلَامَتِي



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 .





العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف 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 الطالبة ابنتك؟

.....

■ ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

.....

■ ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

.....

■ عدد بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

.....

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسخ
- ميزان الحرارة

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

● قياس درجة حرارة الجسم:

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



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

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية:

المستقيم

الإبط

.....

.....

.....

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك اذكر اسم مخترع مقياس الحرارة.



نشاط (٢)

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



معلومات إضافية



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 : « الحُمى من فيح جهنم فأطفئوها بالماء »^(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 .



المعلومة الإثرائية



● 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)



لَمْ لَا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم؟



● النبض هو:

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

استمع لنبض قلبي.

● قياس النبض:

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



نشاط منزلي (أسري) استهلاكي



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)

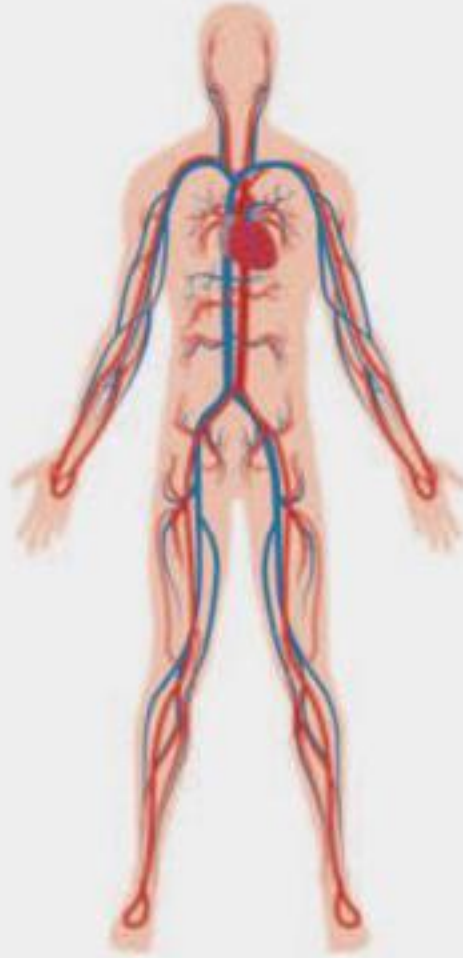
لِمَ يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟
وضح إجابتك.



نشاط منزلي (أسري ختامي)



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





التعامل مع الأدوية

صحتي
وسلامتي

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 يُغير 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.

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.



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



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

نشاط (١)

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



السبب والنتيجة

١. تناول دواء خافض للحرارة دون استشارة الطبيب.
٢. تناول دواء خافض للحرارة باستشارة الطبيب.

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 مُنتَج له تأثيرٌ على صحتك، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرّض صحتك للخطر.

● من أخطار الأدوية: التسمُّم،

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 يمكنك زيارة موقع وزارة الصحة .



نشاط (٢)

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



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 يدعي معرفة الطب ، فركب له دواء من مكونات مجهولة المصدر ، وطلب مقابلته 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 ، ثم قدم لها النصيحة المناسبة .



● حفظ الأدوية :



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

وكثيراً ما يبلع 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.



- كيف تتصرف إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

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 مَيِّز العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثم صحِّح غير الصحيح منها:

- ☐ ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض.
- ☐ تحفظ الأدوية في مكانٍ حارٍ.
- ☐ يجب تناول الدواء حسب نصائح الآخرين.
- ☐ ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن.
- ☐ يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين.
- ☐ يجب التأكد من أن كل دواءٍ يحوي في علبته ورقة إرشادٍ وتعليماتٍ.
- ☐ تحفظ الأدوية بعيداً عن مُتناول الأطفال.

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية:

- ☐ تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية.
- ☐ عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج.

٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنت مريضاً ولم أتناول الدواء ← يزداد

إذا ارتفعت حرارتي ← أضغ

اضطراب النبض ← يدل على



وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصلَ مع الآخرين من الصُّمِّ، وأنا
قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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 إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمْتُهَا



الوحدة الثانية

٢

مهاراتي في الحياة



وزارة التعليم
Ministry of Education
2020

كيف تجيب
عن أسئلة
الاختبار؟

كيف تذاكر؟

مهاراتي في الحياة

المكان المناسب للمذاكرة

أفضل الأوقات للمذاكرة

الطريقة الصحيحة للمذاكرة

الاختبارات الدولية

ما الأسلوب الذي تتبعه في
الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

بأي سؤال تبدأ إجابتك؟

كيف تتصرف عند
قراءة سؤال؟

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يختار أفضل مكان للمذاكرة.
- أن يستخلص الأخطاء التي يقع فيها بعضهم أثناء المذاكرة.
- أن يكتشف الطريقة الصحيحة للمذاكرة.
- أن يضع خطة يتبعها عند الإجابة عن أسئلة الاختبار.
- أن يقترح أسلوباً لحل مشكلة الإجابة عن السؤال الصعب في الاختبار.





كيف تذاكر؟

مهاراتي
في الحياة

نشاط (١)



نورة ومُنَى طالبتان
مُهِذَّبَتَانِ ومجتهدتان
في دراستهما،



لاحظت منى تدني درجات صديقتها
نورة في مستواها الشهري رغم حرصها
الشديد على التفوق ومداومتها على
المذاكرة، وهذا ما جعل منى ترشدها إلى
الطريقة الصحيحة. ما المقترحات التي قدّمتها منى لمساعدة نورة على
المذاكرة بالطريقة الصحيحة؟



.....

.....

.....

المفاهيم الرئيسية

- الاسترخاء.
- التركيز.

طرائق المذاكرة مختلفة،
ولكل منا طريقة تناسبه عند
المذاكرة؛ عليك أن تحاول
اكتشاف الطريقة التي تناسبك
وتلتزم بها دائماً؛ حتى تعود
عليك بالنفع والفائدة في
تحصيلك العلمي.

■ المكان المناسب للمذاكرة

إذا أردت - عزيزي - أن تذاكرَ فاخترِ المكانَ الملائمَ للمذاكرة؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُ على التركيزِ والأداءِ الأفضلِ.

الشروطُ الواجبُ توفرُها في مكانِ المذاكرة:

١ أن يكونَ هادئاً ليساعدَ  على التركيزِ.

٢ أن تكونَ  جيدةً مناسبةً للمذاكرة.

٣ تتوفرُ أدواتُ الاستذكارِ، مثلُ: 

٤ أن تكونَ  جيدةً.

■ الأوقاتُ المناسبةُ للمذاكرة

من العواملِ التي تساعدُ على التركيزِ عندَ المذاكرةِ وتمنحكُ القدرةَ على الأداءِ الأفضلِ، تحديدُ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ عن طريقِ وضعِ جدولٍ زمنيٍّ يُنظِّمُ أوقاتَكَ بينَ استذكارِ الدرسِ وأداءِ الواجباتِ والاستمتاعِ باللَّعبِ أو ممارسةِ هوايتِكَ المُفضَّلةِ.



أقومُ قدرتي على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة من خلال الإجابة عن فقرات الاستبانة الآتية:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
			أذاكرُ عندما أكونُ أكثرَ نشاطاً.
			يكونُ وقتُ الدراسةِ غيرَ متعارضٍ معَ وقتِ الوجبةِ الغذائية.
			أذاكرُ عندما يكونُ ذهني صافياً.
			أتركُ مشاهدةَ التلفازِ واللعبَ أثناءَ المذاكرة.
			أحرصُ على المذاكرةِ نهائياً.

كلّ إجابة بـ (دائماً) تُساوي نقطتين، و (أحياناً) تساوي نقطة واحدة، و (لا أفعل) تساوي صفراً.

الدرجة (من ٦-١٠) لَدَيَّ القدرةُ على اختيارِ الوقتِ المناسبِ للمذاكرة بكفاءة.

الدرجة (من ٣-٥) لدي القدرة إلى حدٍّ ما في اختيارِ الوقتِ المناسبِ، وسأعملُ للاستفادة من خبراتِ الآخرين الصحيحة.

الدرجة (من ٢ وأقل) أنا لا أختارُ الوقتَ المناسبَ، وسوف أعاودُ قراءةَ الدرسِ لأستفيدَ منه وأعملَ بمحتواه.



التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
..... 	١. تنصحهُ بوضع برنامجٍ لتنظيم وقته بين الدراسة وممارسة هوايته المفضلة. ٢. تُقنِعُهُ بالالتحاق بالأنشطة المدرسية أو مراكز تعليم الرسم الخاصة. ٣. تنصحهُ بترك هذه الهواية والاهتمام بدراسته فقط.	● إذا رأيت أخاك الصغير البارغ بالرسم يقضي معظم وقته في ممارسة هواية الرسم ويُهملُ دراسته وواجباته المدرسية؟ 



«أفضل وقت للقراءة بعد صلاة الفجر؛ لصفاء الذهن وارتفاع مستوى الاستيعاب، ولدعوة الرسول ﷺ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»^(١).



«يُفضَّلُ للطالب أن ينال قسطًا من الراحة دقائق تقريباً بين فترات المذاكرة، مع تغيير مكان المذاكرة وتنشيط الجسم والدورة الدموية ببعض الحركات اليسيرة.



نشاط (٢)



جلست والدۀ أحمد معه بعد عودته من المدرسة، لمتابعته أثناء حل واجباته المدرسية، لكن أحمد أخذ يتلهى تارة بمشاهدة التلفاز، وتارة أخرى باللعب مع أخته الصغيرة، وذلك ما أغضب والدته كثيراً، واضطرت أن تجبره على الجلوس والبدء بحل واجباته المدرسية على الفور، فعاد أحمد لكتابة واجباته، لكن كان ذلك بعد مُضي وقت طويل جداً.

● ما الأسباب التي أدت إلى عدم إنجاز أحمد لواجباته المدرسية؟

● برأيك، ما الذي ينبغي أن تفعله أم أحمد ليؤدي واجباته المدرسية بجد واجتهاد؟



- أثبتت الدراسات وجود أغذية تُقوي الذاكرة، وأفضلها الغذاء المتوازن الذي يشمل المجموعات الغذائية الأربع.
- استخدام الحاسوب يُساعدك على الاطلاع والحصول على معلومات إضافية جديدة.



الطريقة الصحيحة للمذاكرة

- ١ دَوِّنْ واجباتك المنزلية في مذكرة الواجبات المدرسية، ووضَع علامةً عند الانتهاء من كل واجب.
- ٢ ابدأ بالواجبات التي هي أكثر صعوبة؛ لأنَّ ذهنك يكون صافياً ونشطاً.
- ٣ قَسِّمِ الوقتَ إلى ساعاتٍ منفصلةٍ يتخلَّلها أوقاتٌ للراحة.
- ٤ شعرتَ بالملل من إحدى الموادِّ فعليك إبدالَ المادةِ بأخرى، ثم العودةُ إلى الدرس الذي تركته مرةً أخرى، أو يُمكنك ممارسةَ الرياضةِ الخفيفة، أو تغييرُ مكانِ المذاكرة.



«تناوَلْكَ وجبةٌ صحيَّةٌ أثناء المذاكرة يُزوِّدُكَ بالطاقةِ الجسميَّةِ والعقليَّةِ.»



«أيسرُ طرائقِ الاسترخاءِ هي التنفُّسُ بعمقٍ، والأتكأُ على ظهر الكرسي، وإرخاءُ العضلات، والتنفُّسُ بعمقٍ ثلاثَ مراتٍ، مع العدِّ في كلِّ مرةٍ حتى العشرةِ قبلَ الانتقالِ إلى النَّفسِ الذي يليه.»

نشاط (٣)



في الشكل الآتي وقعتُ سارةٌ في بعضِ الأخطاءِ أثناء المذاكرة، اكتشفْ تلكَ الأخطاءَ ثم ساعِدْها على المذاكرة بطريقتٍ صحيحة.



«قد تستخدمُ طريقةَ الخريطةِ الذهنيةِ بوصفِها أسلوباً ناجحاً للمذاكرة بتركيزٍ، كيفَ ذلك؟»

نشاط (٤)



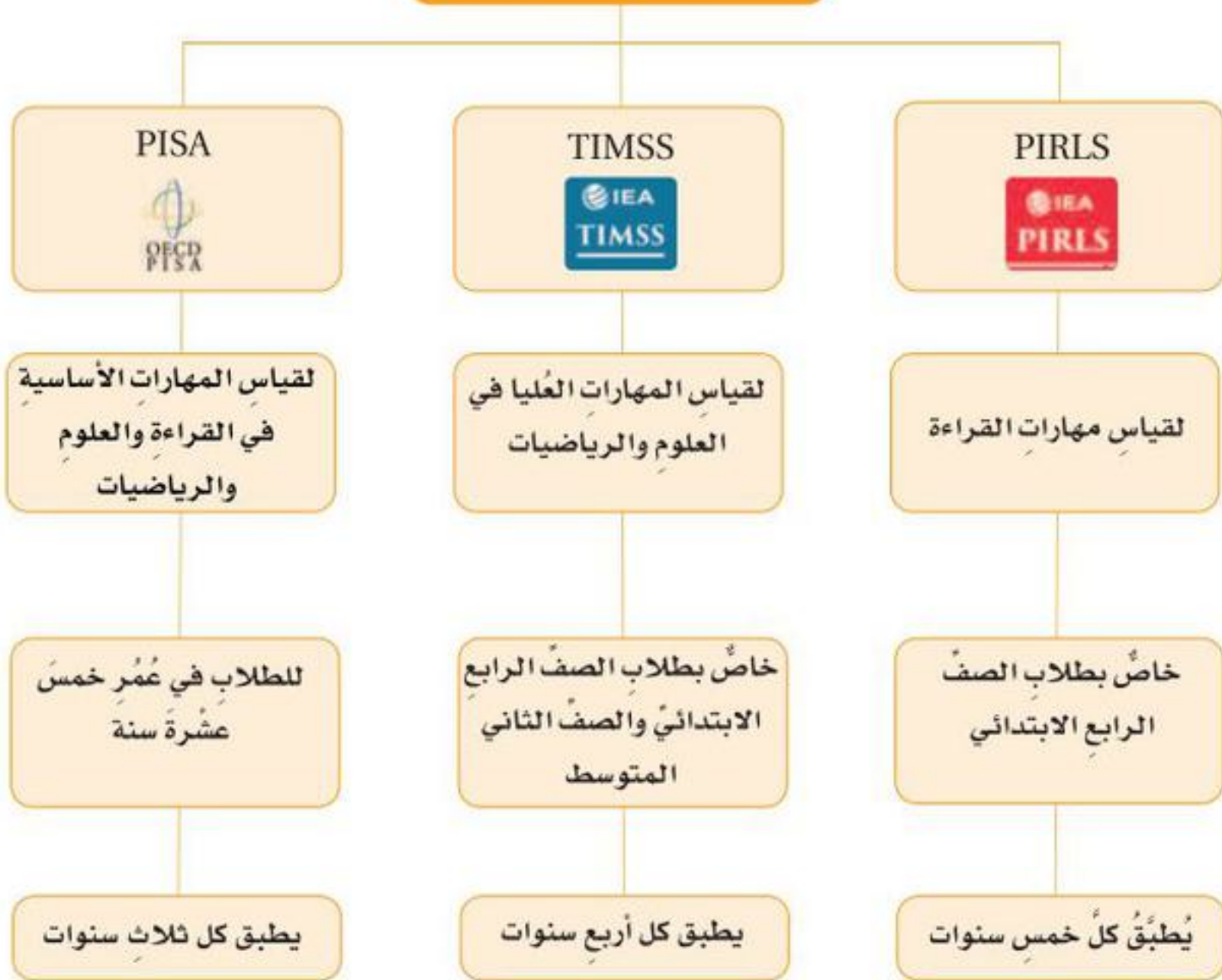
تعدُّ تقنية الطماطم (Pomodoro) إحدى طرائق المذاكرة المُعينة على التركيز. من خلال مصادر التعلم المختلفة ابحث عن كيفية تطبيقها، وعرف بها الطلاب.



الاختبارات الدولية

هي اختبارات تشارك فيها مجموعة من الدول لقياس مهارات طلابها في المواد الأساسية للتعليم (القراءة، الرياضيات، العلوم)، وتُشرف عليها جهات متخصصة ذات خبرة كمنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية OECD والهيئة الدولية لتقييم التحصيل التربوي IAE بهدف تحسين وتطوير النظام التعليمي، واستفادة الدول ذات النتائج الأقل من نتائج الدول المتقدمة.

أنواع الاختبارات الدولية



نشاط (٥)

تُطبق الاختبارات الدولية على عينات مدارس من مختلف مناطق المملكة مختارة وفق إجراءات محددة، ماذا تفعل لو طبقت الاختبارات على مدرستك وكنت ضمن الفئة المستهدفة؟





كيف تُجيبُ عن أسئلة الاختبار؟

مهاراتي
في الحياة

المفاهيم الرئيسية

- الاسترجاع.
- الذاكرة.

الاختبار وسيلة لقياس مدى استيعابك وقدرتك على تنظيم معلوماتك مهما كُثرت، وهذا ما يجعلك قادرًا على الإجابة عن أسئلة الاختبار بطريقة صحيحة.

غداً اليوم الأول من اختبارات الفصل الثاني، لذا شعر ماجد بالخوف والتوتر رغم أنه قد استعد للاختبارات بشكل جيد، وبادر بسؤال معلمه عن أهم عوامل الاستعداد الجيد للاختبارات، فأوجزها له المعلم كالآتي:

- التوكل على الله سبحانه وتعالى.
- تخصيص وقت للمذاكرة اليومية طوال العام الدراسي.
- التغذية السليمة.
- النوم المبكر لساعات كافية.



« مواظبتك على الصلاة والأذكار اليومية والدعاء بالتوفيق يمنحك الهدوء ويزيد قدرتك على استرجاع المعلومات.

نشاط (١)

ما الذي سيحدث لو دخلت الاختبار دون استذكار المادة الدراسية؟ اكتب النتائج المتوقعة مُستعيناً بالمنظّم الآتي:



النتيجة

السبب

- دخلتُ الاختبار دون استذكار المادة.
- دخلتُ الاختبار بعد استذكار المادة.

ما الأسلوب الذي تتبعه في الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
.....	١. تُجيبُ مباشرةً عن الأسئلة. ٢. تُجيبُ عن الأسئلة بعد قراءة التعليمات الخاصة بكل سؤال. ٣. تجيبُ عن الأسئلة بعد فهم تعليمات السؤال والتفكير في الإجابة.	● إذا جلست في قاعة الاختبارات للإجابة عن الأسئلة؟ 

نشاط (٢)

ما رأيك في العبارة الآتية: (لا تُكثِرِ النقاشَ معَ الزُملاءِ قبلَ الاختبارِ فهذا يُؤلِّدُ ضغطًا نفسيًّا، ويقلِّلُ من تركيزِ المخ، ويُسبِّتُ المعلومات).



بأي سؤال تبدأ إجابتك؟

لا تفعل



- تأخير الصلوات عن زمنها بحجة المذاكرة أو النوم.
- الخروج السريع من اللجنة وإن كنت قد أجبت عن جميع الأسئلة؛ لأن ذلك لا يدلُّ على تفوقك، فسرعة الإجابة قد تُوقعك في الخطأ أو إعطاء إجابات ناقصة.
- ترك بعض الأسئلة دون إجابة حتى وإن كنت لا تعرفها، فبإمكانك الإجابة بما تتوقع صحته فهذا أفضل من أن تترك مكان الإجابة فارغًا.

افعل



- اقرأ ورقة الأسئلة قراءةً متأنيةً أكثر من مرة حتى تتأكد من فهمك للمطلوب.
- ابدأ إجابتك بالسؤال الأسهل.
- أعط كل سؤال حقه حسب المطلوب في صيغة السؤال.
- ضع رقم السؤال واضحًا عند الإجابة عنه، وكذلك الأرقام الجزئية للسؤال أو الأسئلة الأخرى.
- أعد قراءة الأسئلة والإجابات لتتأكد من أنك لم تترك إجابة سؤال أو فقرة، ولا تتعجل الخروج من اللجنة قبل المراجعة.





«التوفيق دائماً بيد الله عز وجل، فاحرص على رضاه»

كيف تتصرف عند الإجابة عن سؤال صعب؟

التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
..... 	١. تحاول تذكر إجابتك وترك بقية الأسئلة. ٢. تتركه ثم تعود إليه بعد الانتهاء من الإجابة عن بقية الأسئلة. ٣. تفضل عدم إضاعة الوقت فيما لا تعرفه.	● إذا واجهت سؤالاً صعباً؟ 

نشاط (٣)



نهى رسول الله ﷺ عن الغش فقال: «مَنْ

(١).....»

أكمل الحديث الشريف واحرص على تطبيقه في حياتك.

كن عوناً لوطنك باجتهدك، لتسهم في تحقيق أحد أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.
(تحسين مخرجات التعليم الأساسية).

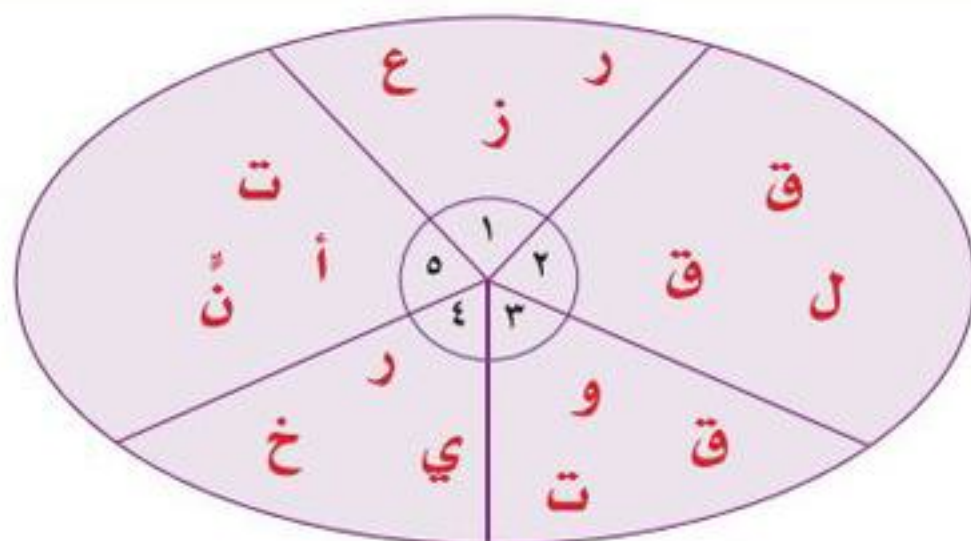


(١) صحيح مسلم، ١٠١.



تطبيقات عامة

١ رتب حروف الدائرة مكوناً منها مجموعة كلمات، ثم اكتبها في أماكنها المناسبة بالجمل الآتية:



- ١ مَنْ جَدُّ وَجَدَ، وَمَنْ حصداً.
- ٢ ذَكَرُ اللَّهِ يَطْرُدُ الـ والتوتر.
- ٣ أَخْصَصْ بَعْضَ الـ لمراجعة الإجابات.
- ٤ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.
- ٥ الْحُلُّ بـ يساعذك على تجنب الأخطاء التي تنشأ من العجلة.

تطبيقات عامة

٢ دُونَ أَكْبَرَ عِدَدٍ مِنَ الْمَشْكَلَاتِ الَّتِي قَدْ تَجَعَلُ الطَّلَابُ لَا يُقْبَلُونَ عَلَى الْمَذَاكِرَةِ، وَاقْتَرَحِ
الْحُلُولَ الْمُنَاسِبَةَ لَهَا.

الْحُلُولُ

.....

.....

.....

.....

.....

الْمَشْكَلَاتُ

.....

.....

.....

.....

.....

الْحُلُولُ

.....

.....

.....

.....

.....

الْمَشْكَلَاتُ

.....

.....

.....

.....

.....



تطبيقات عامة

٣ تأمل الصور الآتية، ثم اكتب تعليقاً مناسباً لها توضح فيه الأسباب التي أدت إلى نجاح الطالب في الشكل الأول وإخفاق الطالب في الشكل الثاني.



تطبيقات عامة

٤ صل كل جملة في العمود الأيمن بما يكملها في العمود الأيسر:

وإنما لقياس مدى تحصيلك العلمي.

القراءة الحرة المفيدة تساعد على

جهودهم؛ فاحرص على أن تكون أحدهم.

احرص على التعاون مع زملائك

سعة اطلاعك وزيادة ثقافتك.

مراجعة دفتر الواجبات يومياً يمكنك من

معرفة الواجبات المطلوب أدائها.

الاختبارات ليست تحدياً لقدراتك

ومعلميك لكي تكون محبوباً من الجميع.

تكريم المتفوقين شكر لهم على

٥ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

• أفضل مكان للمذاكرة.

☐ عند الأقارب والجيران

☐ المنزل

☐ المكتبة العامة

• أفضل الأوقات للمذاكرة.

☐ عندما يكون ذهن صافياً

☐ عند مشاهدة التلفاز

☐ أثناء الوجبة

• أفضل طريقة للمذاكرة.

☐ المذاكرة الأسبوعية

☐ المذاكرة اليومية

☐ في نهاية العام

إذا شعرتَ بالمللِ من المذاكرةِ فاضغطْ على نفسك حتى تنتهيَ منها.

من أسبابِ النسيانِ: التنظيم في استخدامِ وقتِ المذاكرة.

يُمكنك مشاهدة التلفازِ أثناء المذاكرة.

أيسرُ طريقةٍ للمذاكرةِ التنفُّسُ بعمق.

سرعةُ الخروجِ من لجنةِ الاختبارِ تساعدُ على النجاح.

إنَّ المذاكرةَ في الصباحِ الباكرِ لا تساعدُ على استرجاعِ المعلومات.

تطبيقات عامة

٧ أكتب أضداد الكلمات الآتية، ثم اجمع حروف الدوائر وكون منها كلمة وضعها في الفراغ لتكتمل الجملة:

تذكر				
نحيف				
تجاذب				
قليل				
شبعان				
منخفض				

التذكر عملية عقلية يجري بها تسجيل وحفظ و..... ما سبق أن تعلمناه.



وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصّم، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



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

الوحدة الثالثة

٣

مَسْكَنِي



المسكن
الصحي

مَسْكِنِي

التَّهْوِيَّةُ

الإِضَاءَةُ

النَّظَافَةُ

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يَشْرَحَ مَوَاصِفَاتِ الْمَسْكَنِ الصَّحِيِّ .
- أَنْ يَسْتَنْبِطَ النَّتَاجَ الْمَتَرْتِبَةَ عَلَى وَجُودِ مَنْزِلٍ دُونَ نَوَافِذَ .
- أَنْ يَنَاقِشَ أَهْمِيَّةَ الْإِضَاءَةِ فِي الْمَنْزِلِ .
- أَنْ يَرْبِطَ بَيْنَ الصَّحَةِ الْعَامَةِ وَنِظَافَةِ الْمَسْكَنِ .
- أَنْ يَصِفَ مَرَاكِلَ التَّنْظِيفِ فِي إِحْدَى غُرَفِ الْمَسْكَنِ .
- أَنْ يَلْخِصَ الْقَوَاعِدَ السَّالِمَةَ أَثْنَاءَ التَّنْظِيفِ .





المسكنُ الصحيُّ

مسكني

● مواصفات المسكن الصحي :

- أن تكون له نوافذ مناسبة .. لماذا؟
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل: أنابيب لتوصيل المياه النقية، وأنابيب أخرى للصرف.
- أن تتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي.
- أن تكون له مخارج للطوارئ.
- أن يكون معزولاً؛ لتقليل وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن.



إتاحة فرصة تملك السكن الملائم للأسر السعودية.

المفاهيم الرئيسية

- الضوضاء
- المرافق

هو البناء الذي يأوي إليه الإنسان، ويشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد، ويوفر له حرمة الشخصية، ويُتيح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم، والتفاعل معهم. ولقد اهتمت رؤية ٢٠٣٠ بتوفير الحلول السكنية؛ لتمكين الأسر السعودية من تملك المساكن المناسبة والصحية وتيسير الحصول عليها خلال فترة مناسبة.

المعلومة الإثرائية



أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع -بمشيئة الله- ٩٥٪ من الميكروبات والفايروسات المسببة للكثير من الأمراض المعدية ومنها فايروس كورونا.

نشاط (١)



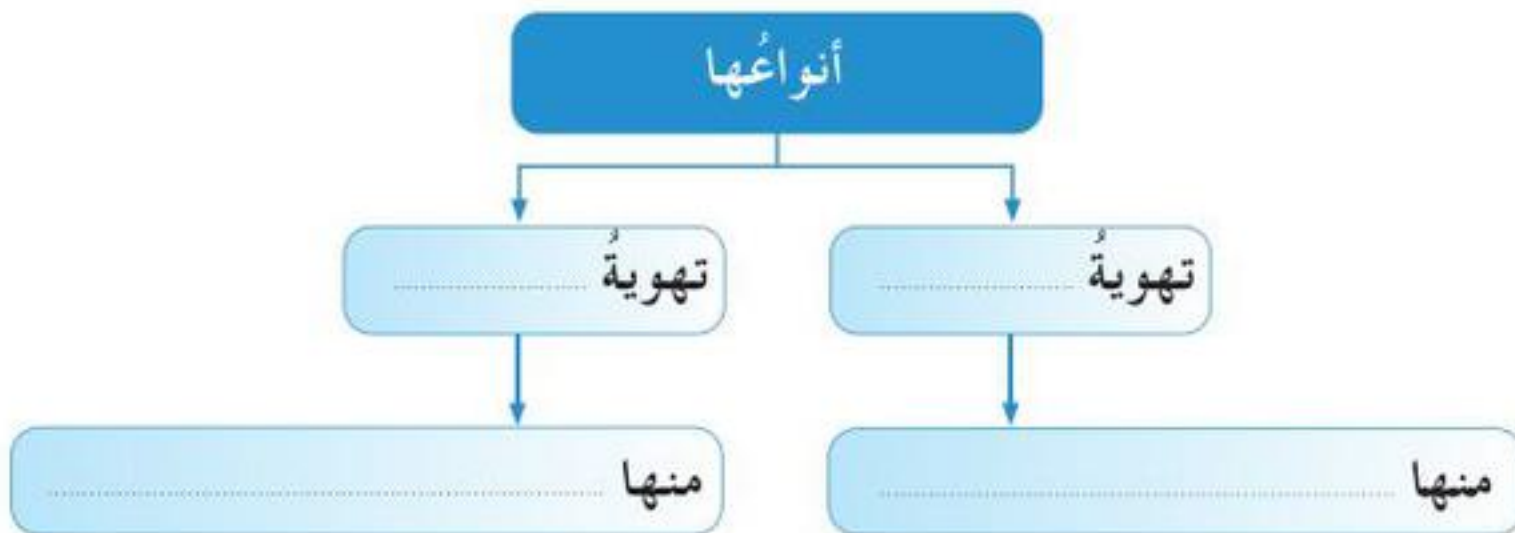
أردت مشاركة والدك في التخطيط لبناء مسكن صحي للأسرة، برأيك، ما المواصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟

.....

.....

التهوية:

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحاً لفترة مناسبة، ويمكن أيضاً استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية يتم من خلالها تجديد الهواء.



أهميتها:

المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.

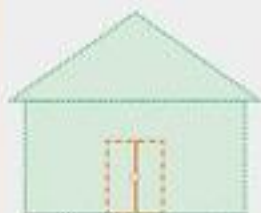


معلومات إضافية



إن مكيف الهواء يعمل على تهوية درجة حرارة المسكن وتلطيفها.

نشاط (٢)



ماذا لو كان المنزل دون نوافذ؟



الإضاءة:

شكل من أشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن.

مصادر الإضاءة:

١. إضاءة طبيعية، منها:

الشمس:

أنا ضوء الشمس، أدخل كل مسكن من خلال الفتحات الموجودة، مثل: النوافذ والأبواب وغيرها.



لا تمنعوني من الدخول إلى مساكنكم لأهدي فائدتي لكم والتي منها:

١. الدفء.



٢.

٣.

٢ . إضاءة صناعية ، منها :

- ١ . الإضاءة العامة : تُستخدم لإضاءة المكان بشكل عام .
- ٢ . الإضاءة المحلية أو الموجهة : تُستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام كالمصابيح

أهميتها :

لتتعرف على أهمية الإضاءة ضع كل كلمة من الكلمات الآتية في مكانها المناسب فيما يأتي :



- ١ . تساعد الإضاءة على بسهولة وتجنب إجهاد
- ٢ . تحقق في البيت فهي تمنع وقوع
- ٣ . تجعل المنزل أكثر جاذبية

من مسؤولياتي في المنزل ، إغلاق مفتاح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها .



نشاط (٣)



هل يمكن أن تسكن في منزل دون إضاءة؟ وضّح إجابتك.

الأرضيات:

تعدّ عنصراً مهماً في تجهيل المسكن وإضفاء الرونق والبهجة في أرجائه.

أنواع الأرضيات:



في الوقت الحاضر تغلب تغطية الأرضيات بأنواع عديدة منها الرخام والسيراميك، فما الفرق بينهما؟



أنا الرخام، حجر طبيعي، منطري جميل، وذو لمعة طبيعية، ولذلك يفضلونني في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسية.

أنا السيراميك، سهل التنظيف، تجدونني عادة على أغلب الأرضيات وهناك أنواع خاصة مني لدورات المياه والمطابخ.





أنا أقوى منك ، فأنت قد تنكسر بسهولة .

لنتفق يا صديقي أننا مكملان لبعضنا ، فالناس يستفيدون منا ، ولهذا فهم يعتنون بنا ويعملون على إزالة الأتربة عنا ، ثم يمسحوننا باستخدام الماء والمواد المطهرة .



نشاط (٤)



املأ المربعات حسب المطلوب أمامها ، ثم اجمع حروف المربعات المحددة ؛ لتتوصل إلى اسم نوع جيد تغطي به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا الرخام .

		ا		مفرد كلمة أبواب .
			ت	عملية تجديد هواء المنزل .
		خ		يغطي به أرضيات المنازل ، وغالي الثمن .
		ا		جمع كلمة مسكن .
		و		تعلق لتزيين جدران غرف المنزل .
			س	يُفرش به أرضيات المنازل .
		ف		تدخل منه أشعة الشمس للغرفة .

الاسم :

نشاط (٥)



بالتعاون مع مجموعتك؛ أذكر النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت، ثم قيّم دورك.

.....



أنواع السجاد:

السجاد حسب طريقة نسجه نوعان:

١. يدوي وهو غالي الثمن؛ لدقته ومتانته.

٢. آلي وينسج بواسطة آلات، ويصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة.

العناية بالسجاد والموكيت:

- أ. تهويته وعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة.
- ب. إزالة البقع عنه حال حدوثها.
- ج. تنظيفه باستمرار.

نشاط (٦)



اقترح حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة.

.....

● النظافة :

إنَّ لنظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة ولجمال منظره ورائحته ؛ لذلك لا بدَّ من العناية به باتِّباع ما يأتي :



١ . تهويةُ الغُرف .



٢ . ترتيبُ الأثاث وإزالةُ الغبار عنه .



٣ . كنسُ الأرضية .



٤ . مسحُ الأرضية .



٥ . إغلاقُ النوافذ وإسدال الستائر بعد مُضي بعض الوقت .

القواعد السليمة أثناء التنظيف :

- عند كنس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها ، تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح بأن تبقى أجسامنا في وضع قائم وألا نضطر للانحناء .
- عند القيام بالأعمال المنزلية ، نعتمد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر ؛ لأن العضلات الكبيرة تتحمل مجهوداً أكبر .
- عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات الدائرية والانسحابية بدلاً من الحركات السريعة المتقطعة .

نشاط (٧)

أذكر مهامك ومسؤولياتك التي تؤديها كفرد فعال في أسرتك ، تساهم بها في الحفاظ على منزلك نظيفاً ومرتباً .



.....

.....

.....

نشاط (٨)



أشّر بعلامة (✓) إلى الوضع السليم للجسم أثناء عملية التنظيف ، وعلامة (x) إلى الوضع غير السليم ثم برّر إجابتك :



تطبيقات عامة

١ ضع الجمل الآتية في الحقول المناسبة حسب رقم كل جملة:

١ يُعطي المكان منظرًا جميلاً وجذاباً ويُضفي عليه البهجة.

٢ يُعزل برودة الأرضية.

٣ تساعد على الرؤية بسهولة وتُجنب إجهاد العين.

٤ يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره.

٥ تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث.

٦ تحافظ على صحة أفراد الأسرة.

٧ تكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة.

السجاد

.....

.....

.....

.....

.....

النظافة

.....

.....

.....

.....

.....

الإضاءة

.....

.....

.....

.....

.....



تطبيقات عامة

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- ☐ أ من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة.
- ☐ ب تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح.
- ☐ ج الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية.
- ☐ د من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن.

٣ اختر الإجابة الصحيحة:

- ☐ أ ترجع أهمية الإضاءة إلى:
- ☐ ١ تجديد الهواء في المسكن.
- ☐ ٢ استخدامها في تزيين المسكن.
- ☐ ٣ المساعدة في وضوح الرؤية.
- ☐ ٤ لا شيء مما سبق.
- ☐ ب تتم التهوية الصناعية عن طريق:
- ☐ ١ استخدام المراوح وأجهزة التكييف.
- ☐ ٢ فتح النوافذ والأبواب.
- ☐ ٣ إغلاق جميع الفتحات التي في الجدران.
- ☐ ٤ لا شيء مما سبق.

٤ علل ما يأتي:

- ☐ أ الاعتماد على عضلات الرجلين واليدين بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف.

- ☐ ب وجود نوافذ في البيت.



تطبيقات عامة

٥ ماذا يحدث في الحالات الآتية :

إذا لم تُنظف الأرضية .

.....
.....



إذا كانت إضاءة المنزل خافتة .

.....
.....

إذا لم تدخل أشعة الشمس إلى المنزل .

.....
.....

٦ أكمل البناء الآتي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب المنقط ؛ على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تتكون لديك مواصفات المسكن الصحي :

أن يكون جيدًا من حيث	الموقع والتهوية	ولا يُسمح بمرور
.....	والجدران والأرضية	ويُسمح لأشعة
وجيد الإضاءة	مزود بشبكة	ماء وصرف صحي
.....	مع توفر	وتوفر وسائل
وعدد غرف		وأن يكون بعيدا

خزانات لحفظ الماء

مناسب لحجم العائلة

السلامة العامة

الشمس بالدخول إليه

شبكة الكهرباء

عن الضوضاء

الرطوبة من السقف



أ. ما الدولة التي تمثلها هذه الخريطة؟

ب. أُعبر الخريطة من خلال القطع التي يمثل مجموعها العدد سبعة وعشرين لتكتشف إلى أي المساكن تصل.
ج. من يُناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه؟





وحدة مسكني

✿ أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، 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.



الوحدة الرابعة



مُجْتَمَعِي



أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُلَخِّصَ آدَابَ التَّعَامُلِ مَعَ الْمُعَلِّمِ بِوَجْهِ عَامٍ.
- أَنْ يُبْدِيَ رَأْيَهُ فِي السُّلُوكِيَّاتِ السَّلْبِيَّةِ الصَّادِرَةِ مِنْ بَعْضِ الطُّلَابِ تَجَاهَ الْمُعَلِّمِ.
- أَنْ يَقْتَرِحَ حُلُولًا مَنَاسِبَةً لِبَعْضِ الْمَشْكَلَاتِ الَّتِي تَطْرَأُ أَثْنَاءَ التَّعَامُلِ مَعَ الطُّلَابِ.
- أَنْ يَشْرَحَ آدَابَ التَّعَامُلِ مَعَ الْمُسْنِينِ فِي ضَوْءِ الشَّرِيعَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ.
- أَنْ يُقَوِّمَ بَعْضَ السُّلُوكِيَّاتِ الْخَاطِئَةِ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْأَشْخَاصِ ذَوِي الْإِعَاقَةِ.
- أَنْ يَشَارَكَ فِي تَنْفِيذِ نَشْرَةِ مَعْرِفِيَّةٍ حَوْلَ فَضْلِ الصَّدَقَةِ فِي الْإِسْلَامِ.



آداب التعامل خارج المنزل

مجتمعي

أولاً: آداب التعامل مع المعلم

إنَّ معلِّمنا الأول هو رسولنا الكريم ﷺ لذا تُعدُّ مهنة التعليم من أعظم المهن في الحياة، فالمعلم هو الذي يُخرِّج الطبيب والباحث والمهندس، وهو الذي يستطيع أن يوجه شخصية الطالب نحو الأفضل، فيجب احترامه والتأدب أثناء التعامل معه.

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها آداب التعامل خارج المنزل، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً.
مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم

نشاط أسري



أكتب بيتاً من الشعر أو أنشودة في بيان فضل المعلم وضرورة احترامه، ثم أقرأها أمام الطلاب.

.....

.....

.....

.....

المفاهيم الرئيسية

- الإعاقة.
- المسكين.
- الصدقة.

نتعامل مع كثير من الناس في حياتنا اليومية سواء في المدرسة أو الحي الذي نعيش فيه أو في الأماكن العامة؛ ومن الواجب أن يكون هذا التعامل مبنياً على التعاون وحسن الخلق.

فمن منا لا يريد أن يكون محبوباً في مجتمعه الذي يعيش فيه؟ طبعاً نحن جميعاً نريد ذلك ولكن كيف؟



نشاط (١)



ناقش مجموعتك بالمواقف الآتية، ثم دوّن رأيك فيها:

رأيك فيها

.....

.....

.....

.....

.....

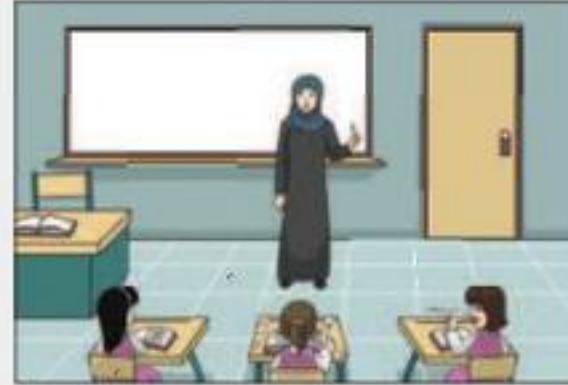
.....

.....

.....

.....

المواقف



« من الأدب الاستئذان قبل الدخول
إلى الصف والخروج منه.

نشاط (٢)



اُكْتُبْ بعض السلوكيات التي قُمتَ بِهَا وأعجبتِ المُعلِّمَ.

رأيي مُعلِّمَكم

السلوكيات التي قُمتَ بِهَا

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

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

• اُكْتُبْ بطاقةً شكرٍ لمُعلِّمَكم.



نشاط (٣)



كيف تتصرفُ إذا:

١. رأيتَ طالبًا يرفعُ صوتهَ على المُعلِّمِ؟

٢. اكتشفتَ أنَّكَ قد نسيتَ أداءَ الواجبِ المدرسيِّ؟

■ **ثانيًا: آدابُ التعاملِ مع الزملاءِ**

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ»^(١).



١ ما الخطأ الذي ارتكبته لطيفة؟

٢ اذكر اقتراحًا يساعد لطيفة على حسن التعامل مع زميلاتها.

العبارات الآتية تشير إلى آداب التعامل الحسن وغير الحسن مع الطلاب صنّفها في الجدول الآتي:

تقديم المساعدة للمحتاجين منهم

إلقاء التحية في الصباح عليهم

الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

عدم السؤال عنهم في حال غيابهم والاطمئنان عليهم

عدم احترامهم والسخرية منهم

إعارة الأدوات عند الضرورة

تعامل غير حسن

تعامل حسن

نشاط (٤)

وليّد طالب في الصف الخامس، غالباً ما يتعرض للإهانات المتكررة من زميله عاصم حتى أثر ذلك على شخصيته ومستواه، بماذا تصف هذا الموقف؟ قدّم حلولاً مناسبة تساعد وليّد على التخلص من هذه المشكلة.



التعليق	الخيارات	ماذا تفعل إذا
..... 	١. تدعو له بالهداية ولا ترد عليه. ٢. تنصحه وتعاتبه وتبين له موضع الخطأ. ٣. تعتدي عليه بالضرب لكن لا تشتمه. ٤. ترد له الإساءة بالمثل، فتشتمه كما شتمك.	● تشاجرت مع أحد زملائك وشتمك؟ 

نشاط (٥)

ماذا تفعل إذا انضم طالب جديد من بلد آخر إلى صفك؟

.....

.....

.....



■ ثالثاً: آداب التعامل مع المسنين

كنتُ أسيرُ مع صديقي أيمن في حديقة عامة ، وفجأةً تعثرَ رجلٌ مُسنٌ في مشيه فسقطَ أمامنا ، فضَّلَ صديقي أيمنُ متابعةَ سيره وعدمَ التوقُّفِ لمساعدته ، لكنني رفضتُ مواصلةَ السيرِ وسارعتُ بمدِّ يدي إلى الرجلِ المسنِّ لمساعدته على الوقوف مجدداً والتأكد من سلامته وقدرته على مواصلة السير .



بعد قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية :

س ١ : لِمَ سَلَكَ أيمنُ هذا السلوك ؟

س ٢ : قدَّم لصديقك أيمن النصيحة المناسبة ؟

س ٣ : اختر الإجابة الصحيحة :

أ. من أقوال الرسول ﷺ المطابقة لهذه القصة :

«الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ»^(١).

«إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ»^(٢).

«إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَ قَلْبُكَ فَأَطْعِمِ الْمِسْكِينَ»^(٣).

ب. استفدت من الموقف السابق :

- التسلية
- الموعظة
- الرحمة وحسن التعامل

(١) صحيح البخاري، ٢٤٤٢.

(٢) سنن أبي داود، ٤٨٤٣.

(٣) صحيح الجامع، ١٤١٠.



« طاعة الله عز وجل ورسوله ﷺ
والحرص على العمل الصالح والخلق
الحسن طريقك إلى الجنة.

أسرتي العزيزة



فواز: نورة هل تعلمين حق المُسن؟

نورة: لا، لا أعلم.

فواز:

أولاً: إنزاله منزلته اللائقة به:

يُستشار في الأمور، ويُقدَّم في المجلس، ويبدأ به بالضيافة وفي التحدث إلى الناس
وفي الأخذ والعطاء عند التعامل.

ثانياً: عدم الاستخفاف به:

فلا يهزأ به، ولا يسخر منه، ولا يوجه إليه كلام سيئ، ويتأدب في حضرته، ولا ينهر.

نورة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أمي.

نورة: معلومة مفيدة، سأعمل بها بمشيئة الله.

• اُكْتُبْ حُقُوقاً أُخْرَى لِلْمُسْنِ.



رابعاً: آداب التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة

ذوو الإعاقة هم:

المُعَوَّقون جسمياً أو عقلياً.

أنا حنان، عمري اثنتا عشرة سنة، أُصِبتُ في طفولتي بالعمى، فأصبحتُ أتَحَسُّسُ طريقي باللمس أو باستخدام العصا، أستطيعُ تمييزَ مَنْ حولي ومعرفةَهم من أصواتهم، وقد لاحظتُ أَنَّ الناسَ يرفعون أصواتهم عالياً عندما يتحدثون معي، وهذا ما أعاني منه ويزعجني كثيراً **فماذا أفعلُ ليفهم**

الناسُ أنني لستُ صمماً؟

● ما الحل لمشكلة حنان من وجهة نظرك؟

● ما واجبك تجاه أمثال حنان؟

يهتَمُّ ولاية الأمر - حفظهم الله - في مملكتنا بكثير من الحالات الإنسانية كعلاج الأشخاص ذوي الإعاقة والمرضى داخل البلاد وخارجها.



للحصول على معلومات أكثر عن الحقوق الصحية للأشخاص ذوي الإعاقة يمكنك الاطلاع على كتاب (جرعة وعي) والذي يعدُّ أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني.



« أول مؤسس لرعاية الأشخاص ذوي الإعاقة في تاريخ البشرية جمعاء هو عمر بن الخطاب ».



« داود الأنطاكي من الأطباء المسلمين البارزين، وكان كفيف البصر. »



« أولست وزارة التعليم عنايةً خاصةً بالأشخاص ذوي الإعاقة فدمجتهم في التعليم العام؛ لينالوا حقهم من التعليم. »

● اكتب رسالة توعوية للمجتمع للتعريف بهؤلاء الأشخاص والتأكيد على ضرورة تقديرهم واحترامهم.

التعليق	الخيارات	ماذا تفعل
	١. تعرض عليه المساعدة وتشتري له. ٢. تطلب من أحد زملائك أن يساعدته في الشراء. ٣. تتركه لعل أحداً غيرك يساعدته.	● إذا رأيت زميلاً مقعداً يحتاج إلى مساعدة للشراء من المقصف؟ 

خامساً : آداب التعامل مع الفقراء والمساكين

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾﴾ (١)

ضَعْ عنواناً للقصة:

الابن: أبي، لقد رأيت رجلاً مسكيناً وأريد أن أقدم له المساعدة، فهل تعطيني شيئاً من النقود؛ لأقدمه له.



الأب: حسناً يا بُنَيَّ، ولكن عليّ أن أرافقك لأتأكد من مدى حاجة هذا الرجل.



الابن: السلام عليكم يا عمّ، هذا أبي، وقد أخبرته بأنك تعيش حالة من البؤس، فسقرر أن يأتي ليراك ويدلك على مصدر رزق يسد حاجتك.



الفقير: ولكنني كبير في السن ولا أقوى على العمل.
الأب: لا تخف أيها الرجل، سأبحث لك عما يناسبك؛ فهناك مؤسسات خيرية سآخذك إليها وسيكفلون بما يُغنيك عن السؤال.



(١) سورة المعارج الآية: ٢٤-٢٥.

أنشأت مملكتنا هيئة الزكاة والضريبة والجمارك ووزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية،
لصرف الأموال على المستحقين من الفقراء والمساكين وأبناء السبيل.

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ
وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ
الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى»^(١).

وهذا يظهر في إنشاء حكومتنا الهيئات والمؤسسات الخيرية؛ لمساعدة
المحتاجين والفقراء داخل المملكة وخارجها من المسلمين في أنحاء
العالم كمنصة إحسان؛ وهي منصة وطنية للعمل الخيري تأسست بالأمر
السامي الكريم، وتسعى إلى تعظيم أثر
القطاع الخيري وتمكينه تقنياً.



نشاط (٦)

ارجع للموقع الرسمي لمنصة إحسان، واكتب باختصار عن فرص التبرع المتاحة
عبر المنصة، ثم اعرضها على الطلاب.

.....

.....

.....



(١) صحيح مسلم، ٢٥٨٦.

التعليق	الخيارات	ماذا تفعل
.....	١- أحثُ والديّ ومعارفي على تقديم التبرعات للمركز. ٢- أكتفي بحثُ والديّ ومعارفي على دعم الجهات التي تنظم التبرعات داخل بلدي فقط، ولا أهتم بالمحتاجين خارجها. ٣- أعطي أحدَ والديّ جزءاً من المال الذي أدره من مصروفي للمساهمة به في التبرع للمركز.	● إذا قرأتَ عن دور مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية في تقديم المساعدات للمحتاجين في أيّ مكانٍ بالعالم.





عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدنا أبناءكم في تقويم أساليب تعاملهم مع الآخرين.
عبد الرحمن مرّ بالمواقف الآتية، فكان تصرفه فيها يدل على الأدب وحسن التصرف.
هل أنت حسن التعامل مع الآخرين؟



• يلقي السلام على من يقابله.



• يستأذن دائماً قبل أن يدخل على الآخرين.



• يقدم شكره وامتنانه إذا تلقى هدية من أحد.



• يصلح بين المتشاجرين.



• لا يقاطع الآخرين أثناء تحدثهم.

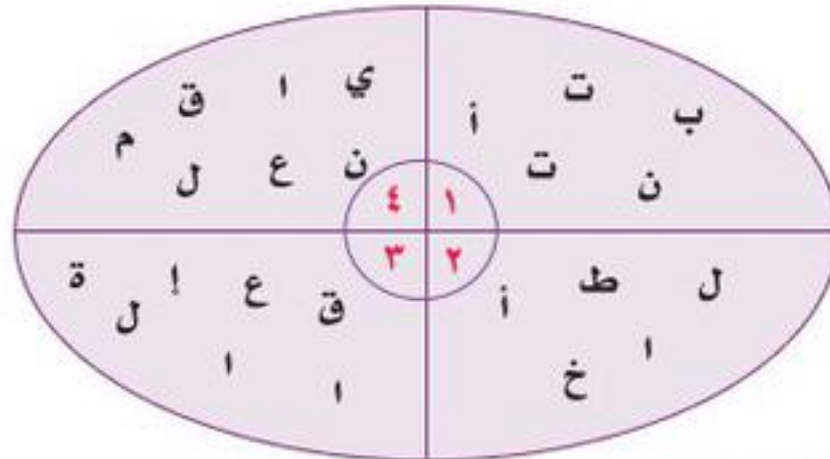


• إذا احتاج مساعدة من أحد يقول: من فضلك.

لقد حصل عبد الرحمن على (٥) درجات نظير تصرفه في كل موقف من المواقف السابقة، فإذا كان تصرفك قريباً من تصرفه وحصلت على (٢٥) درجة أو (٣٠) درجة فأنت إنسان حسن الخلق مع الآخرين، وإذا حصلت على (٢٠) درجة فأنت لديك استعداد طيب لأن تكون حسن الخلق، أما إذا حصلت على (١٥) درجة فأقل فأنت في حاجة إلى أن تراجع نفسك وتحسن تعاملك مع الآخرين.

تطبيقات عامة

١ رتب الحروف، مكوناً منها كلمات، ثم اكتبها في الفراغ المناسب لها من الآية والجمل الآتية:



١ قال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ..... سَبْعَ سَنَابِلٍ﴾ (١).

٢ من الأدب الاعتذار للمعلم عند أو التقصير.

٣ إن من حسن التعامل مع الأشخاص ذوي معاملتهم كأبي شخص آخر.

٤ استخدام المواقف المخصصة لـ فيه تعدد على حقوقهم.

٢ تكثر المؤسسات الخيرية وجمعيات البر في بلادنا - ولله الحمد - عدد اثنتين منها.

١.....

٢.....

٣ أذكر النتيجة المترتبة على ما تشاهده في كل صورة من الصور الآتية:



أن تحترم

٤ اختر الإجابة المناسبة من الخيارات الآتية:

١. لاحظت أن زميلك لا يملك دفترًا بسبب فقره فكيف تتصرف؟

أ لا أهتم بالموضوع.

ب أسخر منه لأنه لا يملك دفترًا.

ج أخبر أسرتي لمساعدته.

د أخبر الموجه الطلابي أنه لا يملك دفترًا.

٢. رأيت في المدرسة رجلاً كفيفاً حضر ليسأل عن ابنه، وليس معه أحد فكيف تتصرف؟

أ أراقبه كي أرى ماذا يفعل.

ب أمسك بيده وأساعدته.

ج أذهب لصفّي وأتركه.

د أخبر مراقب المدرسة بوجوده.

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير

الصحيحة:

أ إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام.

ب اتخذ رسولنا ﷺ أبا بكر الصديق رضي الله عنه صديقاً له.

ج من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك.

د التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات.

ه إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله ﷺ طريقك إلى الجنة.



وحدة مجتمعي

✿ أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصَّم، وأنا
قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



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

الوحدة الخامسة

٥

غذائي



الكتاب المدرسي
الرياضيات
الصف الخامس



أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُعَدِّدَ الْعُنَاصِرَ الْغِذَائِيَّةَ.
- أَنْ يُكَوِّنَ وَجَبَاتٍ غِذَائِيَّةً مُتَزَنَةً مِنْ خِلَالِ الْعَيِّنَاتِ الْمَعْرُوضَةِ.
- أَنْ يَبْرَرَ أَهْمِيَّةَ شَرْبِ الْمَاءِ بِكَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ يَوْمِيًّا.
- أَنْ يُبْدِيَ رَأْيَهُ فِي الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ.
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ أَهْمِيَّةَ الْبَيْضِ الْغِذَائِيَّةَ لِلْجَسْمِ.
- أَنْ يَطْبُقَ اخْتِبَارَ صِلَاحِيَّةِ الْبَيْضِ عَمَلِيًّا.
- أَنْ يَطْبُقَ أَحَدَ أَصْنَافِ الْبَيْضِ.



العناصر الغذائية

غذائي



المفاهيم الرئيسية

- النمو
- المصدر

العناصر الغذائية:



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يوميًا فإن تغذيتك سليمة، وهي:

معلومات إضافية



أنظر إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة لتعرف مكونات الطبق الصحي.

● البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة.

مصادرها



بروتين نباتي



بروتين حيواني

المعلومة الإثرائية



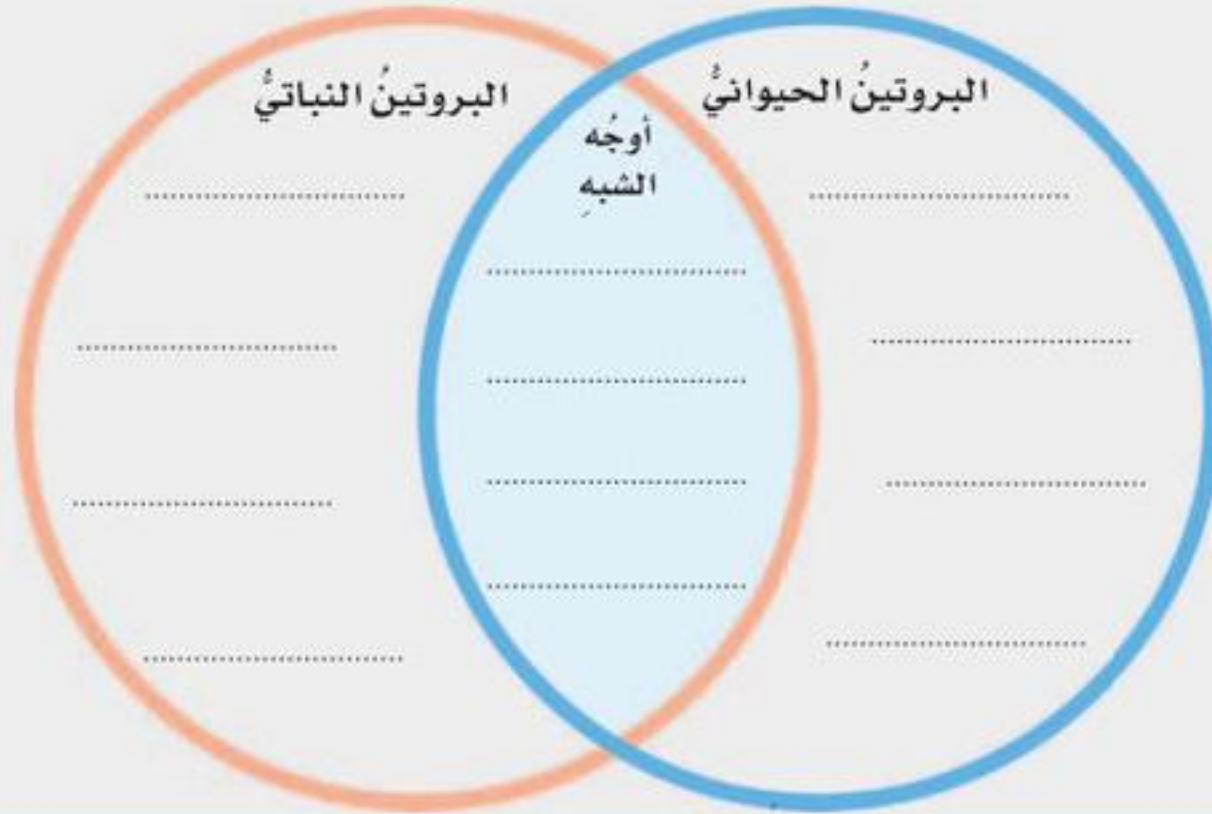
إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.



نشاط (١)



ابحث في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي، ثم دوّنهما مستعيناً بالمنظم التخطيطي للمقارنة.



● الدهون:

تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

مصادرها



دهون نباتية



دهون حيوانية

معلومات إضافية



ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين.

نشاط (٢)



أحط بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون.



الكربوهيدرات:

المصدر الرئيس للطاقة.

مصادرها

النشويات



السكريات





ضع خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات .



● الفيتامينات والأملاح المعدنية:

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة.

أولاً: الفيتامينات: ومن أمثلتها:
فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها.

الخضراوات



الفواكه



نشاط (٤)



الفيتامين الضروري للإبصار هو
فيتامين أ فيتامين ب فيتامين ج فيتامين د.

ثانيًا: الأملاح المعدنية: ومن أمثلتها:



الحديد
مصادره



اليود
مصادره



الكالسيوم
مصادره

المعلومة الإثرائية



- إن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د).
- إن احتواء الغذاء على فيتامينات أ، د، يزيد من عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم.



الماء:

ضروريّ لخلايا الجسم، ونحصلُ عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء، وهي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم.

ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يوميًا؟ وضّح ذلك
مستعينًا بالمنظم الآتي:

السبب والنتيجة



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.



وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:

نشاط (٥)



أكمل تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعًا لفائدتها للجسم.

١. مجموعة أطعمة البناء (البروتينات).

٢.

٣.

● طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة:

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي:

- ١ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء (البروتينات) ، مثل : اللحوم والطيور والبقول والحليب ومنتجاته .
- ٢ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية (الفواكه والخضار) ، مثل : التفاح والبرتقال والخيار والطماطم .
- ٣ . إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة (الكربوهيدرات) ، مثل : الأرز والمعكرونة والخبز .



تعزيز الوقاية ضد الأخطار الصحية (نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية) .



نشاط (٦)



أكمل كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

.....



.....



.....



نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك ، مع التبرير؟



.....

.....



البَيْضُ

غذائي

أهمية البيض:

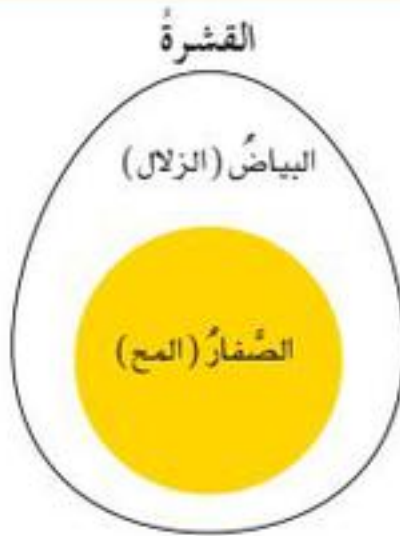
البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها، وتعدُّ ضروريةً في فترة النمو، وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر، ومن الممكن أن يكون طبقاً أساسياً في كثير من وجبات الطعام اليومية، حيث يُقدَّم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهية. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

المفاهيم الرئيسية

- الزلال
- المَح

نشاط (١)

بالتشاور مع مجموعتك، اكتب أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها.



تركيب البيضة:

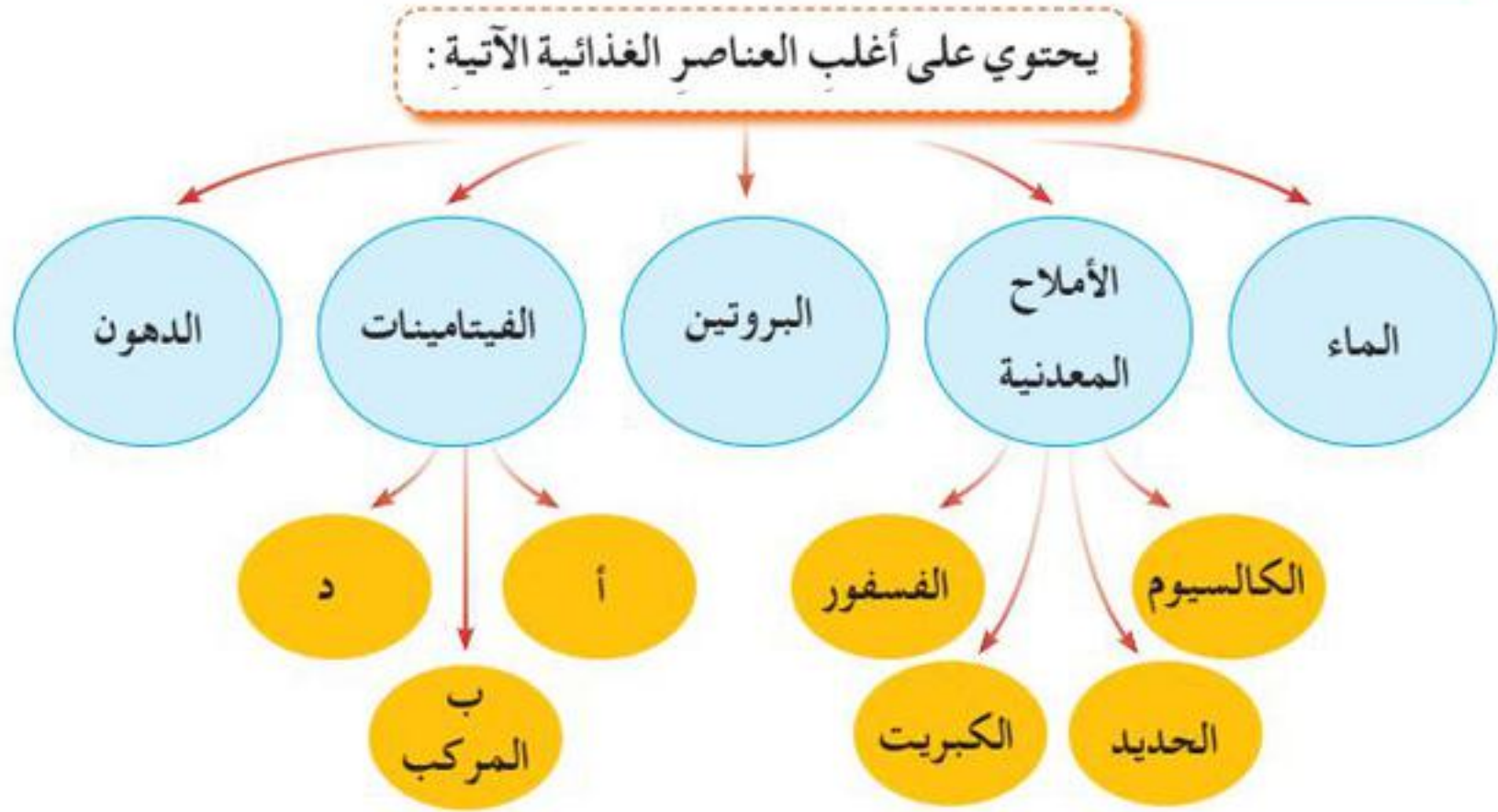
تتركب البيضة من:

- ١
- ٢
- ٣

« قشرة البيضة غلافٌ كيسيٌّ ذو مسام يسمحُ بنفاذِ الماء والهواءِ داخلَ البيضة والخروج منها. »



● قيمته الغذائية:



هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضّح ذلك.

● طريقة اختبار صلاحية البيض:

توضع البيضة في كوب ماء به مقدار ملعقة كبيرة من الملح، ويُلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين:

ماذا يحدث؟	ماذا أتوقع؟
تستقر في القاع	
تطفو على السطح	



نشاط (٢)



ضع بيضة في كوب به ماءً ومقدار ملعقة من الملح. سجل
مشاهدتك واستنتاجك..



.....
.....



يجب وضع البيض في المكان المخصص له في الثلاجة،
وتجنب تركه خارجاً، لماذا؟

.....

نشاط (٣)



بالتعاون مع مجموعتك، صمم إعلاناً يشجع الأطفال على تناول البيض
بوصفه من أطعمة البناء، ثم قيم دورك في المجموعة.



.....



أطباق من البيض

البيض المسلوق:



المقادير:

- أربع بيضات طازجات.
- ملح.
- فلفل أسود.
- طماطم.
- فلفل أخضر بارد.

الطريقة

١ يُوضع البيض في إناء ويُغمر بالماء البارد.

٢ يُوضع على نار هادئة، ويُترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة.

٣ يُرفع البيض عن النار ويُصب عليه ماء بارد؛ ليسهل تقشيرهُ.

٤ يُقشر ويُقدّم ساخناً ويُضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد.

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة).



«عند سلق البيض يُضاف قليل من الملح مع الماء ليسهل تقشيرهُ.





« لا تتخلص من الماء الناتج عن سلق البيض؛ فنباتاتك تحب هذا الماء لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم الذي تحتاجه النباتات. اتركه ليبرد فقط ثم أزرِ نباتاتك منه، كما أنه ترشيدٌ لاستهلاك الماء.

نشاط (٤)

ما السلق؟ وضِّح ذلك.



« يتوفر في الأسواق أجهزة كهربائية خاصة بسلق البيض آمنة وسهلة الاستخدام وأسعارها في متناول الجميع.



شطائر البيض المسلوق:

المقادير:

- خبز (صامولي أو توست أو ...)
- بيض مسلوق.
- خيار.
- طماطم.
- شرائح جبنة شيدر.
- رشّة ملح.
- رشّة كمون مطحون.
- رشّة فلفل أحمر (حسب الرغبة).



الطريقة

١ يُسَلَّقُ البيضُ وَيُقَطَّعُ شرائح.

٢ تُقَطَّعُ الخضراواتُ لشرائح مناسبة السمك.

٣ يُحشى الخبزُ بشرائح البيض والجبن والخضراوات.

٤ تُضاف رشة من البهارات المرغوبة، ويُقدَّم.



سلطة البيض المسلوق :

المقادير :

■ بيض مسلوق.

■ خيار.

■ طماطم.

■ فلفل بارد ملون.

■ رشة ملح.

■ بهار السلطة



الطريقة

١ يُسَلَّقُ البيضُ وَيُقَطَّعُ لقطع صغيرة مناسبة.

٢ تُقَطَّعُ الخضراواتُ لقطع متوسطة.

٣ يُضاف البيض والخضراوات في طبق التقديم.

٤ يُضاف بهار السلطة وتُقدَّم مباشرة.



تطبيقات عامة

١ صنف كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له:



الفيتامينات
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

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

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

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

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



تطبيقات عامة

٢ صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

(ب)

● تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات.

● إمداد الجسم بالطاقة.

● المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.

● بناء الخلايا وتجديدها.

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة ،

فيما يأتي :

☐

أ الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات.

☐

ب يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات.

☐

ج الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام.

تطبيقات عامة

٤ أصدر حكماً على الوجبات الآتية من حيث احتوائها على جميع المواد الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة:

أ أرز، لحم، سلطة، تفاح.

.....

ب شكولاتة، مشروب غازي.

.....

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس.

.....

د حليب، بيض، خبز.

.....

ه ذرة، بسكويت، شاي.

.....



تطبيقات عامة

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

☐

أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء.

☐

ب صفار البيض غني بالحديد.

☐

ج البيض مصدر للبروتين النباتي.

☐

د يشتري البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا.

☐

ه ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده.

تطبيقات عامة

٦ علل ما يأتي:

١ يُفضَّل حفظُ البيضِ بعيداً عن الأطعمةِ القويةِ الرائحةِ كالبصلِ والثومِ.

٢ تطفو البيضةُ الفاسدةُ على سطحِ الماءِ.

٣ يُفضَّل مسحُ البيضِ بمنشفةٍ بدلاً من غسله بالماءِ.

٧ ابحث في مصادر التعلم عن أكبر قدر ممكن من الأصناف المبتكرة من البيضِ.





وحدة غذائي

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



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

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتٍ تَعْلَمُهَا



الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	١١٣
صحتي وسلامتي	الحروق	١١٧
	الجروح	١٢٧
مهاراتي في الحياة	آداب الحوار	١٤١
	مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات	١٤٨
بيئتي	التلوث داخل المنزل	١٥٩
ملبسي	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	١٧٩
غذائي	الوجبات الصحية الخفيفة	١٩٣
	أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة	٢٠٠





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 ملحقات 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.

فهرسُ تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٧
الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٤٢
	نشاط أسري	١٤٧
	نشاط أسري ختامي	١٥٢
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥٦



فهرسُ تضمينِ أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الثالثة/بيئتي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٦٠
	نشاط أسري	١٦٣
	نشاط أسري ختامي	١٦٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٧٦
الوحدة الرابعة/ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٩٠
الوحدة الخامسة/غذائي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢١٠



الوحدة الأولى

صَحَّتِي وسلامَتِي



أهداف الوحدة

يَتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُنَاقِشَ مَسَبِّبَاتِ الْحُرُوقِ.
- أَنْ يَقَارِنَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْحُرُوقِ.
- أَنْ يَطَبِّقَ الْإِسْعَافَ الْأَوَّلِيَّ لِلْحُرُوقِ.
- أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْجُرُوحِ.
- أَنْ يَطَبِّقَ إِسْعَافَ الْجُرُوحِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.





الحروق

صحتي
وسلامتي

المفاهيم الرئيسية

- الإسعاف
- الصديد

نورة، ماذا حدث ليدك؟



تحدثُ الإصاباتُ بالحروق من تأثير الحرارة القصوى (السخونة أو البرودة) والمواد الكيميائية أو الإشعاع أو الكهرباء. وهي تختلف في العمق والمساحة والشدة.

انسكب عليها سائلٌ حارٌّ فتضررت.



تضرر الجلد عند تعرضه للنار، أو لسوائل حارة، أو لمواد كيميائية تُسمى: (حرقاً - جرحاً - كسراً).

اختر الإجابة المناسبة واكتبها في الفراغ.



مَا مَسَبِّبَاتُ هَذِهِ الْإِصَابَةِ؟



سَبَبُهَا الْغَفْلَةُ أَوْ سُوءُ التَّصَرُّفِ أَوْ الْإِهْمَالُ، وَلِلْحُرُوقِ أَنْوَاعٌ:

أَوْ كِيمِيَاءِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

لِلْأَحْمَاضِ وَالْقَلَوِيَّاتِ، كَبَعْضِ
الْمُنْظَفَاتِ السَّائِلَةِ مِثْلُ: الْفِلَاشِ.

حَرَارِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

١. لِلْحَرَارَةِ الْجَافَةِ
كَاللَّهَبِ النَّاتِجِ مِنْ
الْحَرِيقِ أَوْ انْفِجَارِ
الْغَازِ.

٢. لِلْحَرَارَةِ الرُّطْبَةِ
النَّاتِجَةِ مِنْ انْسِكَابِ
السَّوَائِلِ الْحَارَةِ،
مِثْلُ: الْمَاءِ، أَوْ الزَّيْتِ.

أَوْ إِشْعَاعِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ أَوْ
الضُّوءِ الْمُنْعَكِسِ
عَلَى سَطْحٍ سَاطِعٍ
كَالثلجِ مِثْلًا.

لِلْمُفْرِطِ لِأَشْعَةِ السَّيْنَةِ
أَوْ الْمَوَادِّ الْمُسْتَعَةِ.

أَوْ كَهْرَبَائِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

١. لِلْبَرْقِ وَالصَّوَاعِقِ.

٢. لِلتَّيْسَارِ الْكَهْرَبَائِيِّ.

نشاط (١)



ناقش مع مجموعتك الصور الآتية ثم دَوِّن رأيك فيها.



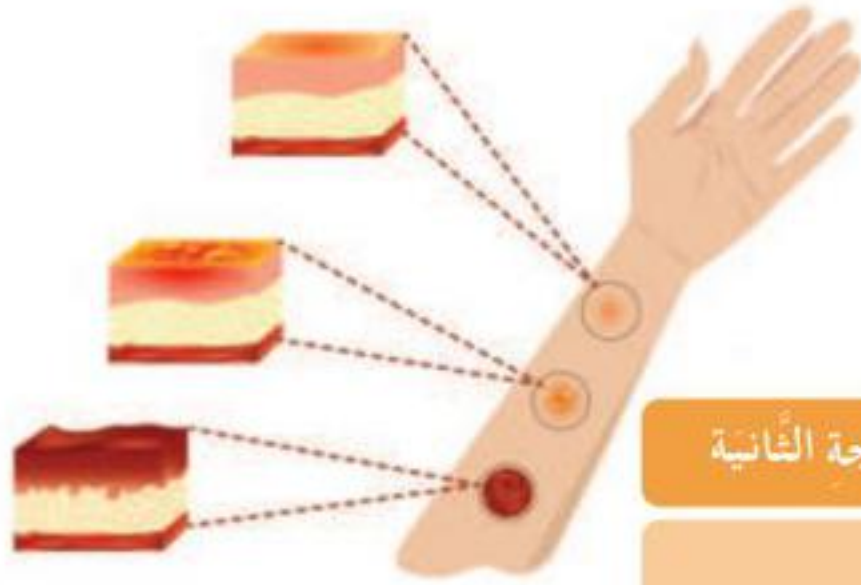






● درجات الحروق :

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد ، وهي :



حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء .

حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبة بتورم وانتفاخ وفقايع مائية، وقد تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء .

حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد، ولا تكون مصحوبة بالآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية، وهي بطيئة الالتئام وتترك آثاراً واضحة .



« إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقعها؛ لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها .



● إسعافُ المصابِ بالحروق :



● طمئنِ المصابَ وهدئي من رَوْعه .



● ارتدِ قفازاتٍ طبيةٍ عند البدءِ بإسعافِ المصاب .



● ضع الجزءَ المحروقَ تحتَ ماءٍ باردٍ يجري بهدوءٍ مُدَّةَ (١٠) دقائق وإِذا استمرَّ الألمُ فضعه مُدَّةً أطول .



● انزع الخواتمَ والسَّاعةَ والحزامَ والحذاءَ من المكانِ المتضرَّر قدرِ المُستطاع .. **علل** .



● مدِّد المصابَ في وضعٍ مريحٍ ، مع الحرصِ على عدمِ ملامسةِ الأجزاءِ المحترقة للأرض ؛ حتى لا يحدث تلوث .





● ضمّد المنطقة بقماشٍ نظيفٍ معقمٍ.



● اسقِ المصاب الماءَ على دفعاتٍ متباعدةٍ ؛ لتعويض السوائل التي فقدَها .
● أعطِ المصاب بعض المسكّنات المناسبة ؛ لتخفيف الألم .



● اطلب المساعدة من وحدة الهلال الأحمر - هل تعرف رقمه؟

يجب أن تدرك أن جميع إصابات الحروق معرضة لخطر انتقال العدوى ؛ وذلك لأنّ الحرق يسبب شقوقاً في الجلد الذي يُعدّ حاجزاً وقائياً ضدّ الجراثيم . لذا ينبغي طلب المشورة الطبية ؛ إذ قد تكون هناك حاجة للمضادات الحيوية لعلاج العدوى .



« تطبّق (أسعفني) هو أحد جهود هيئة الهلال الأحمر السعودي، ويهدف لمساعدتك في حالات الطوارئ وتقديم مجموعة من الخدمات كالبلاغات ورسائل الاستغاثة العاجلة وغيرها من الخدمات الإسعافية.



نشاط (٢)



من منطلق المسؤولية تجاه الأطفال في المنزل وجه نصيحة
لهذا الطفل .

.....

.....

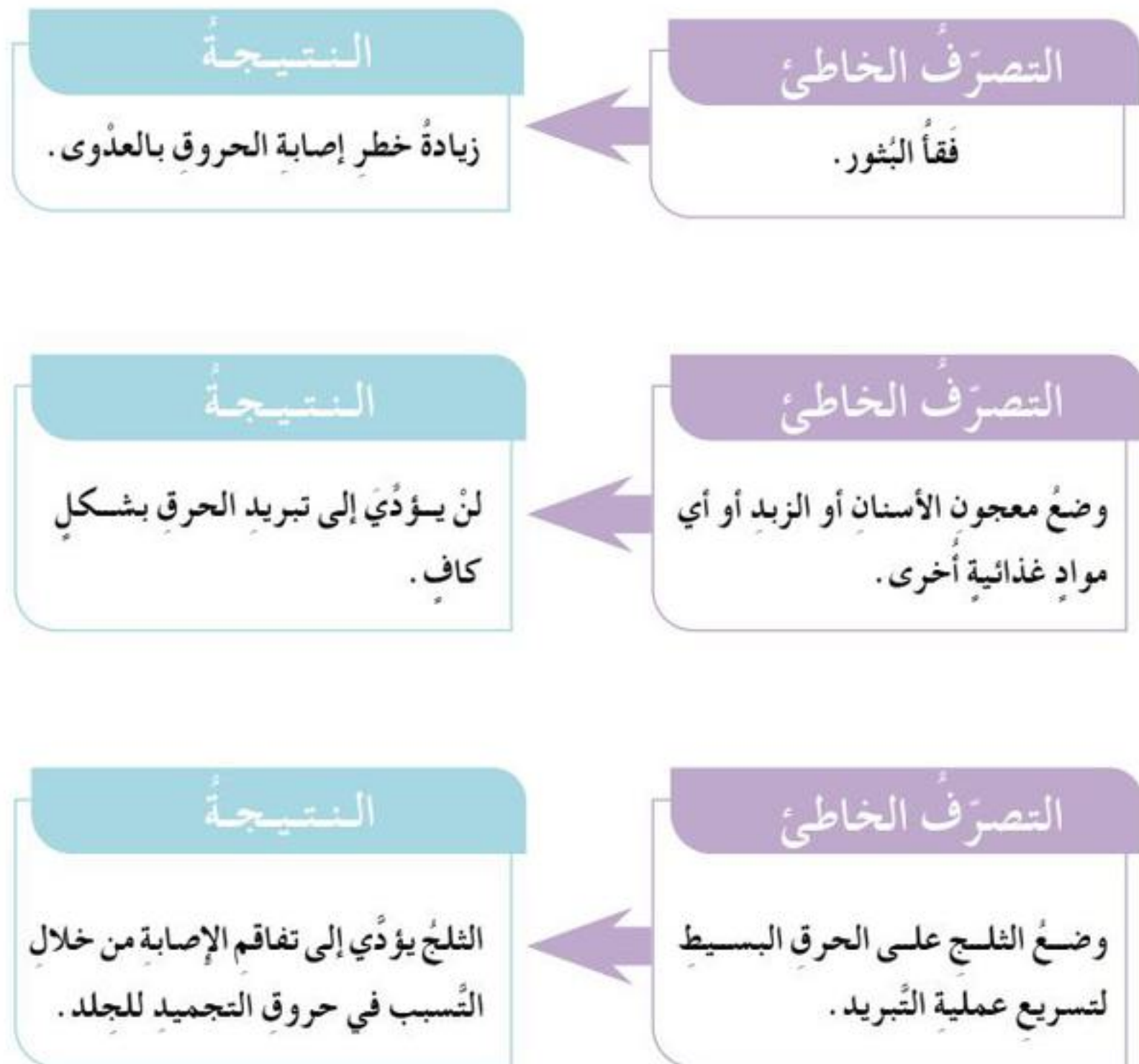
.....



“قد تحدث حروق للقدم والحلق نتيجة شرب سائل شديد الحرارة، أو ابتلاع مواد
كيميائية، أو استنشاق هواء ساخن جدًا.



خرافات شائعة حول إسعاف إصابات الحروق :
هناك العديد من الخرافات حول علاج الإسعافات الأولية للحروق ، ومنها :



نشاط (٣)



هل سمعتَ عن أحدِ العلاجاتِ الخاطئةِ لإسعافِ الحروقِ ، اذكرها وقدم
النصيحةَ المناسبةَ للطلاب .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (٤)

برأيك ؛ أيُّ من الصُّور الآتية تمثِّل الطريقة الصحيحة لحمل
الإبريق؟ برّر اختيارك لها.





الجُروح

صحتي
وسلامتي

المفاهيم الرئيسية

• المُسعِف

ذات صباح كان محمد وأخوه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوقع صالح على الأرض وجرح يده، وأخذ الدَّم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقاً. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على يده بقوة، وأحضر قطعتي قماش نظيفتين فلف يده بواحدة وربطها بالأخرى، ثم رفع يده فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأت حالة صالح تسوء حيث شحَب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديد يده على الأرض، ورفع رجليه وتأكَّد من إبقاء يده فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأتى المُسعِف على حُسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة، ونقل صالح إلى المُستشفى.



اتصل بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك

القطوع والخدوش إصابات طفيفة شائعة تحدث لكل من البالغين والأطفال. يوفر جلدنا حاجزاً وقائياً لمنع العدوى من دخول أجسامنا. حيث يتسبب الجرح الطفيف في حدوث تشقق في الجلد؛ مما يؤدي إلى خطر دخول العدوى إلى الجرح واحتمال انتشاره في مجرى الدَّم، إذا لم تُقدَّم له الإسعافات اللازمة والمناسبة.

أكمل الفراغات من القطعة السابقة:

أ. يُوقَفُ النَّزِيفُ عَنْ طَرِيقٍ:

..... ١.

..... ٢.

..... ٣.

..... ٤.

ب. ما التصرف الذي فعله محمدٌ عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

.....

.....

.....

.....

● الجرح:

تمزقٌ في الجلد يؤدي إلى خروج الدَّم من الجسم.



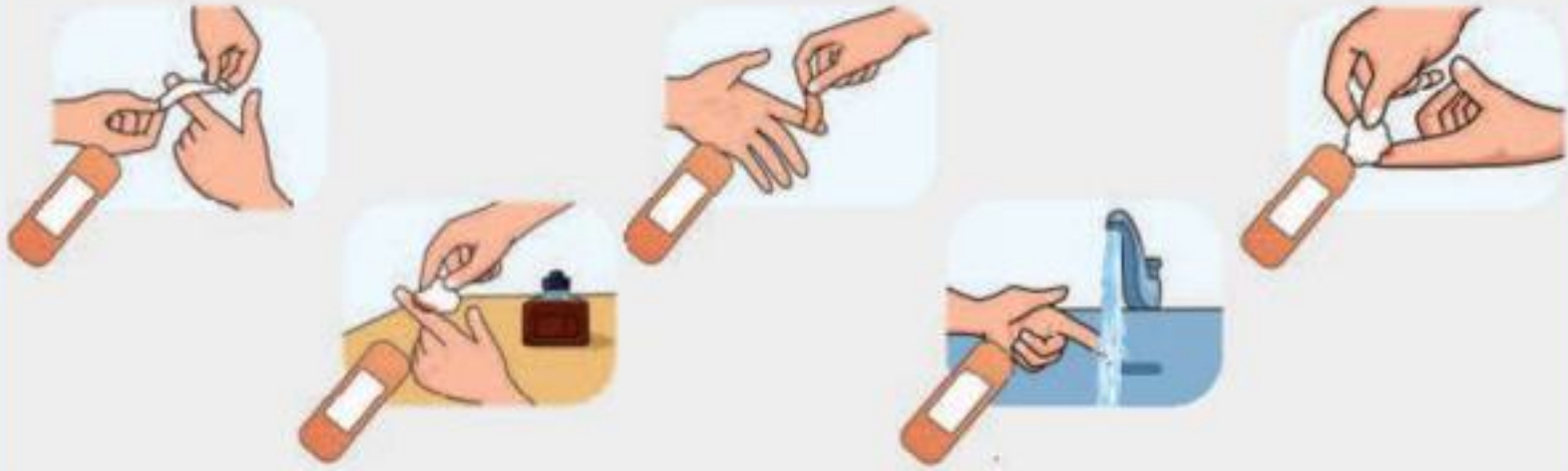
نشاط (١)



ناقش مجموعتك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتب الصور وفقاً للتسلسل الصحيح.



١. تنظيف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم.
٢. غسل الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف مدة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل.
٣. وضع مطهر، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدام القطن الماص والمعقم.
٤. وضع قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه.
٥. تغطية الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش.



● أنواع الجروح:

١. **سطحية:** تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً، ويلتئم الجرح بسرعة.
٢. **عميقة:** تحدث نتيجة تعرض الجسم لآلة حادة أو جارحة، مثل: السكين أو قطع الزجاج، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي، ويأخذ مدةً طويلةً ليلتئم، وأحياناً يترك أثراً في مكان الإصابة.

الجروح الوخزية:

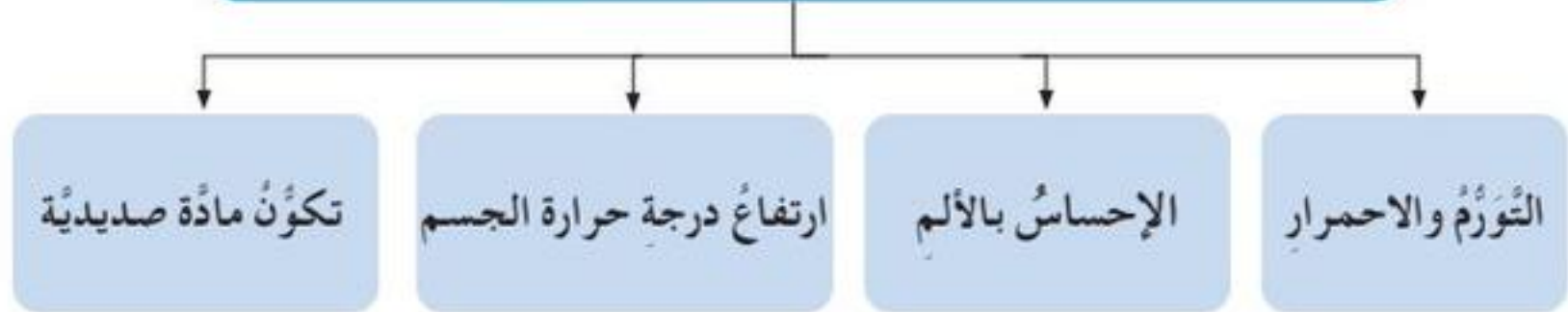
تحدث عندما تخترق الأنسجة رؤوس حادة كالمسامير والإبر والأسنان، وقد تؤدي إلى جروح داخلية شديدة.

● فوائد استخدام الضماد:

١. وقف النزيف إذا كان بسيطاً.
٢. حماية الجروح من التلوث والالتهاب.
٣. المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة.

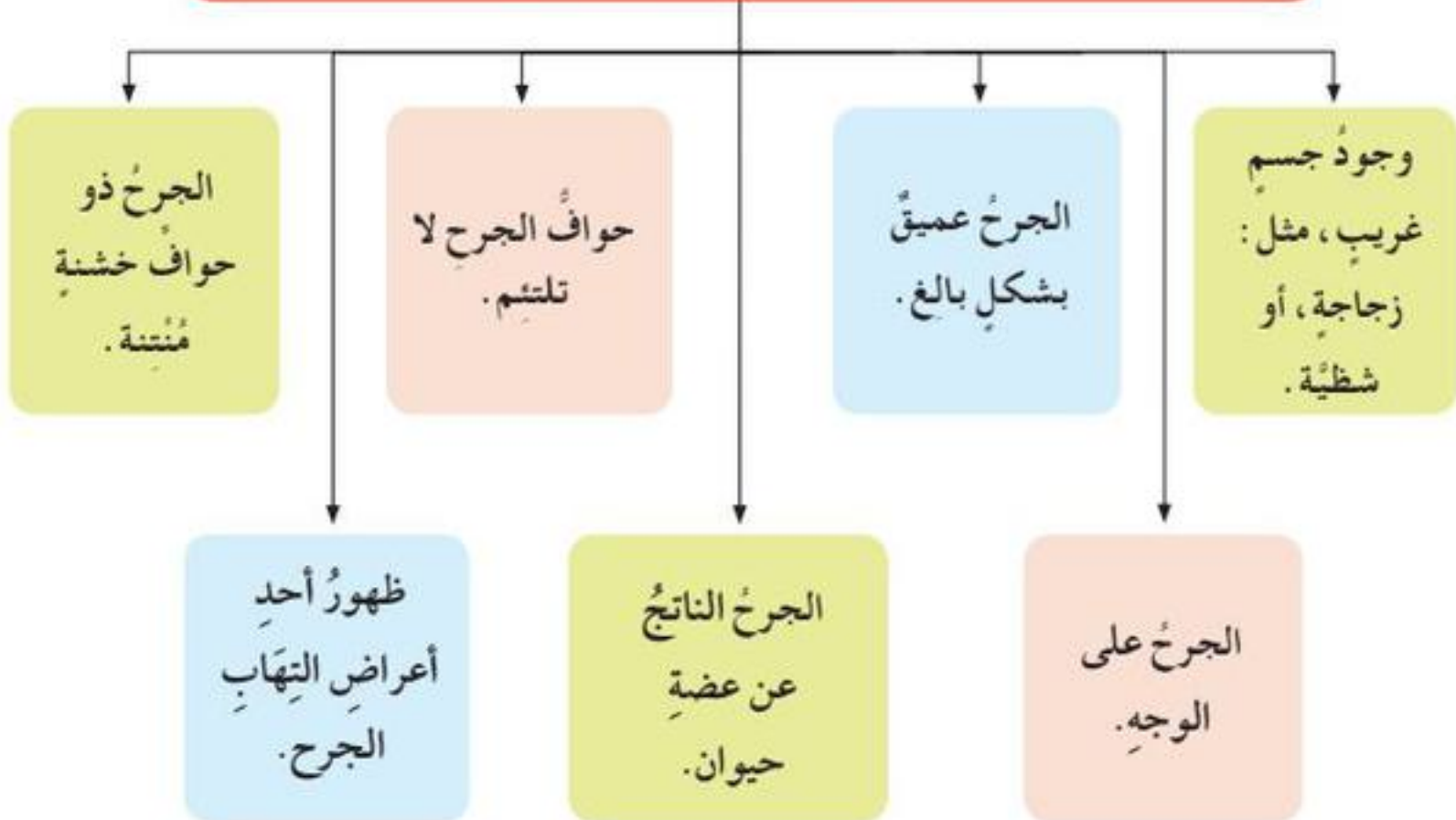


أعراض التهاب الجروح



راجع الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.

متى تطلب المشورة الطبية؟



نشاط (٢)



اكتب النتائج المتوقعة لحدوث السببين المدونين فيما يأتي:

السبب والنتيجة

١. تأخر العلاج.

٢. استخدام الأنواع المطاطية من الضّمادات.



انزلاق الجسم على الأرض قد يحدث كشطاً للطبقات السطحية من الجلد تاركاً منطقة طرية مسلوخة. وتحوي هذه الجروح غالباً أوساخاً أو حبات من الرمل تتوارى في الجرح، وتظهر فيها العدوى بسهولة.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة ، مع تصحيح الخطأ ، فيما يأتي :

أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء. ☐

ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق. ☐

ج الجروح السطحية تنزف كثيراً. ☐

د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات. ☐

هـ عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب. ☐

٢ ماذا تفعل :

أ إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق ؟

ب إذا جرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة ؟

٣ علل ما يأتي :

أ حروق الدرجة الثانية لا تكون مصحوبة بألم .

ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية .

ج لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات .



٤ حدد الكلمة التي لا تنتمي لبقية الكلمات في كل ورقة مما يأتي :

سحاب

مدفأة

سخان

موقد

مكواة

لاصق

ضماد

مطهر

قطن

مطر

يد

قدم

رقبة

زبد

ذراع

حرارة

نبض

لقب

ضربات القلب

الضغط

٥ ما رأيك في الصور الآتية؟ وما النتائج المتوقعة لها؟



..... ☐



..... ☐



..... ☐



..... ☐



صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ 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.

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمْتُهَا



الوحدة الثانية

٢

مهاراتي في الحياة

مهارات التفاوض في حل
النزاع والمشكلات

آداب الحوار

مهاراتي في الحياة

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يطبق مهارات الحوار والاستماع للآخرين.
- أن يحترم آراء زملائه في الصف.
- أن يتقن مهارات التواصل مع الآخرين.
- أن يميز بين مسببات النزاع ومظاهره.
- أن يكتسب مهارات إدارة الخلاف مع الآخرين.





آداب الحوار

مهاراتي
في الحياة

المفاهيم الرئيسية

- الحوار
- الإقناع

الحوار هو نوع من الحديث بين شخصين أو أكثر، يتداولان فيه الكلام بينهما بطريقة ما، فلا يستأثر به أحدهما دون الآخر، ويغلب عليه الهدوء والبعد عن الخصومة والتعصب.

الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمفرده وبمعزل عن الناس. فهو في اتصال مستمر معهم من خلال الحوار والإقناع. فكثيراً ما تضيع الفرص ويحصل سوء التفاهم وتتعكر العلاقات ويفوت الوقت، وربما يصل الحال إلى أكثر من ذلك بكثير وذلك بسبب عدم الإقناع، أو بسبب سوء الحوار، أو عدم المعرفة بأساليب الإقناع وقواعده وفنونه.



أبدأ اليوم دراسة وحدة مهاراتي في الحياة أتعرّف خلالها آداب الحوار ومهارات التفاوض والإقناع وحل المشكلات، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرةً واحدةً. مع وافر الحب.

ابنكم / ابنتكم

نشاط أسري استهلالي منزلي:

ورد الحوار في القرآن الكريم بالمعنى المشار إليه أعلاه في مواضع عديدة، ساعد ابنك على البحث عن آية قرآنية ورد فيها لفظ الحوار، مع ذكر اسم السورة ورقم الآية.

.....

.....

.....

.....

.....

● الصفات الأساسية للمُحاور الناجح :

● اللباقة وهي قول وفعل ما يناسب ويحسن في العلاقات البشرية.

● رباطة الجأش وهدوء البال.

● حضور البديهة.

● النفوذ وقوة الشخصية.

● قوة الذاكرة.

● الصدق والأمانة وضبط النفس.

● التواضع.

● مهارات التواصل :



« من آداب الحوار احترام زملائك في الصف بالإنصات لهم وعدم مقاطعتهم أثناء تقديمهم الإجابة للمعلم. »

« من دماثة الأخلاق، أن تلوم دون أن تُسيء، وتنتقد دون أن تخرج، وتُقنع دون أن تُخضع. »



نشاط (١)



ميّز طرائق الاتصال اللفظي وغير اللفظي في الكلمات الآتية :
انتقاء الكلمة - هزُّ الرأس - حركةُ الجسد - تأكيدُ معنى الكلمة بمرادفها - نبرةُ الصوت
- إيماءاتُ الوجه - التواصلُ البصري - توضيحُ الكلمة بضدها - الابتسامة .

طرائق التواصل اللفظي

طرائق التواصل غير اللفظي



في الاجتماعات التي تجمع عدداً كبيراً من المدعوين يستحسن أن تُعرف نفسك ببساطة إلى الجالسين بجوارك، وحاول أن تتجاذب أطراف الحديث معهما بالتساوي.



«التواصل الجيد لا يعني دائماً الاتفاق مع الشخص الآخر؛ فيمكن أن تختلف مع الشخص الآخر دون أن تفقد التواصل معه.

نشاط (٢)



ما رأيك فيما يأتي :

التعليق الساخر على أحد الطلاب لاستشارة الآخرين وإضحاكهم؟



.....

.....

.....

.....

.....





دانة: لقد وصلني ما قلت عني يا نورة وسوف أقطع علاقتي بك إلى الأبد.
نورة: ما الذي تقولينه يا دانة؟!

انصرفت نورة وهي متفاجئة من كلام دانة ولكنها لا تود أن تخسرهما.
في اليوم الثاني قابلت نورة صديقتها دانة بابتسامة وقدمت لها باقة من الزهور.
نورة: هل من الممكن أن نتحدث الآن يا دانة؟ ماذا سمعت عني وأغضبك؟
دانة: كم أحب هذه الزهور، شكرًا يا نورة.
ووافقت دانة على الحديث مع نورة، وتوضيح أساس المشكلة وزال الخلاف بينهما.

نشاط (٣)



مستعينًا بمصادر التعلم ومحركات البحث الموثوقة، أكمل الحديث الآتي:
قال رسول الله ﷺ: **أَتَذَرُونَ مَا الْغِيْبَةُ؟** قالوا: الله ورسوله أعلم، قال: «.....»
.....
(١) «.....».

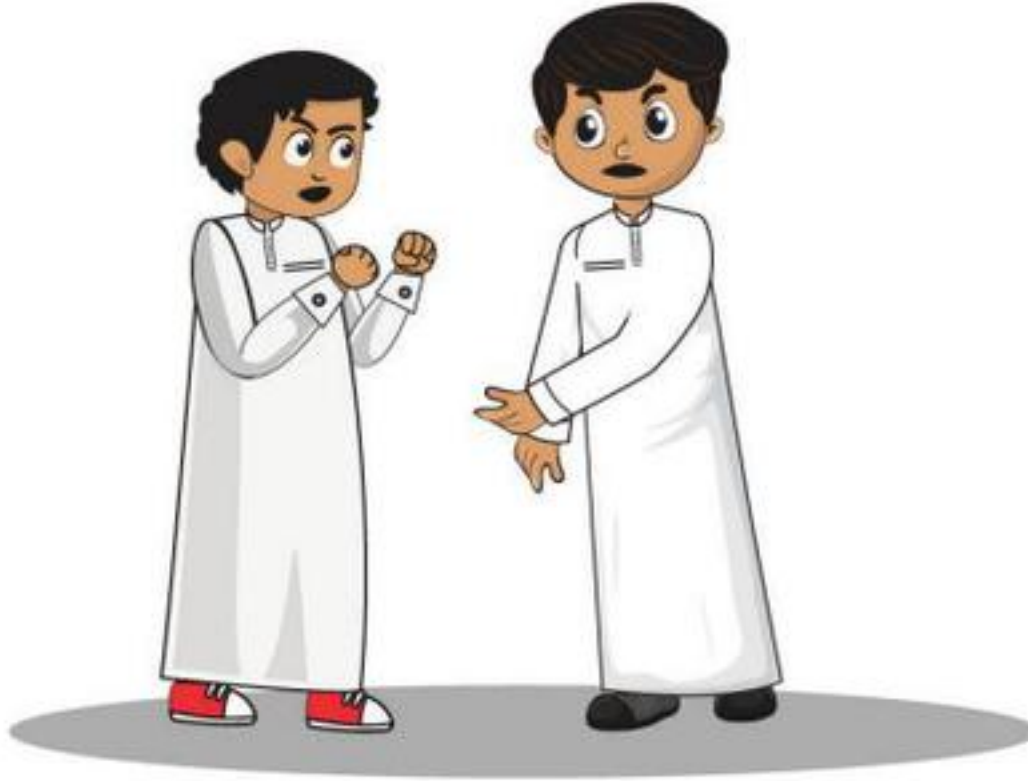


« يجب أن تسيطر اللباقة على جو المحادثة، بحيث يبتعد المتحدثين عن الجفاء والغلظة من جهة والمبالغة في التملق والرياء من جهة أخرى.



مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات

مهاراتي
في الحياة



المفاهيم الرئيسية

- الجدال
- النزاع
- التفاوض

الخلافاً أمر مُسَلَّم به بين
البشر، وهو سنة الله - عزَّ
وجل - في خلقه، قال الله
تعالى:

﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً
وَّاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾^(١)

يُعَدُّ النزاع من الأمور التي نواجهها في حياتنا، وقد يحدث داخل الأسرة بين الإخوة والأخوات،
أو بين الأصدقاء في المدرسة، أو بين الزملاء في العمل. وقد تتسبب هذه النزاعات في التفرقة
والانشقاق والصراع، لذا جاء الإسلام مؤكداً على أهمية الاجتماع والاتفاق ومحذراً من الفرقة
والشدوذ والتنازع قال رسول الله ﷺ: «لا تحاسدوا، ولا تناجشوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا،
ولا يبيع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخواناً المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا
يخذله، ولا يحقره»^(٢).

(١) سورة هود الآية: ١١٨.

(٢) رواه مسلم ٢٥٦٤.



نشاط (١)



حدّد مسببات النزاع ومظاهره فيما يأتي:

العبارة	مُسببات النزاع	مظاهر النزاع
سوء الفهم الناتج عن ضعف التواصل مع الآخر.		
حدة في الصوت.		
التحوّل من مناقشة الأفكار إلى التعرّض للسمات الشخصية.		
التمييز في الأسرة أو المدرسة.		
تكوين اتجاه سلبي نحو الطرف الآخر.		
انفعال عند النقاش والحوار.		
تعارض المصالح.		
اختلاف الأهداف والحاجات.		
التلفظ بالفاظ نابية (غير مناسبة).		
التعصب للرأي.		
ضغوط الحياة.		

● لكي تقنع الآخرين بوجهة نظرك في الجدل والنزاع :

أفعل

- اتسم بالرفق واللين.
- احتفظ دائماً بهدوئك.
- أحسن الظن بالآخرين.
- حاور بالمنطق السليم والحجة الدامغة.
- انتق كلماتك بعناية.
- اختصر قدر الإمكان إذا لم تستطع تجنب المناقشة من أساسها.
- اسمح لمناقشتك أن يتحدّث دون أن تُقاطعه.
- حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.
- إذا كنت مخطئاً فاعترف بخطئك.
- تقبّل النقد برحابة صدر.

لا تفعل

- لا تجادل، فربما تنتصر أحياناً ولكنك ستخسر علاقتك بمحدثك.
- لا تقل لأحد بأنه مخطئ أو تحتقر من رأيه.
- تجنب الإساءة إلى الطرف الآخر.
- لا تلوح بيدك أو تضرب بهما على شيء أمامك.
- تجنب الكلمات اللاذعة ذات اللّمز والتعريض بالسّفه والجهل.
- ابتعد عن التعصّب المذموم.
- تجنب النميمة والغيبة وجميع ما يثير الفتنة.
- لا تتحدّث بصوت عالٍ راعد.
- لا تتعجل بالردّ قبل تمام الفهم.



يعيق التوتر عملية التنفس؛ لذلك، احرص على أن تأخذ نفساً عميقاً لتكتسب الهدوء والشجاعة.

نشاط (٢)



إلياس هو الابن الوحيد في الأسرة، وأخته أسيل تكبره بعامين، تشعر دائماً أن اهتمام والديها بأخيها أكثر، ولا يُرَفَضُ له طلب، لذلك فهي تدخل معه في نقاشٍ حادٍ ينتج عنه ارتفاع الأصوات واستخدام عبارات حادة. بالتعاون مع مجموعتك أجب عن المطلوب في الجدول الآتي:

تحديد أسباب النزاع

تحديد هدف الإصلاح بين الطرفين

مقترحات معالجة النزاع



الابتسام لغة القلوب وهي الكنز الذي لا يُكَلَّفُ درهماً، فلا تبخل بها على من حولك.



« لو كَانَ النجَاحُ والفَلاحُ بالمُجَادَلَةِ وقوَّةِ الصَّوْتِ والصَّراخِ، لكَانَ الجَهِلاءُ أُولَى بالنجَاحِ فيه، وإنَّما يَكُونُ النجَاحُ بالحِجَّةِ والهُدُوءِ. »

نشاط (٣)



ذَكَرَ الطُّلَّابُ بدعاءِ كُفَّارَةِ المَجلِسِ، ومتى يُقال؟



.....

.....



أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ

عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءكم في البحث من خلال مصادر التعلم المختلفة عن آية قرآنية تنهي الناس عن السخرية من الآخرين، وتدوينها مع تحديد رقمها واسم السورة التي وردت فيها؟

.....

.....

.....



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:

أ من الصفات الأساسية للمُحاور الناجح سرعة الرد والانفعال. ☐

ب لا أقبّل النقد البناء من الطرف الآخر. ☐

ج حدة الصوت من مسببات النزاع. ☐

د إذا كان الطرف الآخر فظاً، فمن حقّي أن أكون فظاً معه. ☐

ه إيماءات الوجه من طرائق التواصل غير اللفظي. ☐

و حسن الظن بالآخر من مهارات التواصل. ☐

٢ عبّر عن رأيك في الموقف الآتي:

لا يُعجبني يا عزّام أسلوبك المتعالي معي، لا أريد أن أسمع منك أو أراك بعد الآن.

٣ علل ما يأتي :

أ طرح عددٍ من الأسئلة لفهم رأي المتحدث بدلاً من المعارضة الفورية .

ب نهى الإسلام عن الغيبة والنميمة .

ج التعصّب للرأي يزيد المشكلة ولا يحلّها .

٤ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المعطاة :

أ من الصفات الأساسية للمُحاور الناجح

التحدّث بصوت عالٍ

انتقاء الكلمات بعناية

تحقير رأي الآخر

ب من طرائق الاتصال اللفظي

نبرة الصوت

هز الرأس

التواصل البصري

ج لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجدال لابد من

التملّق والرياء

الانفعال السريع

المباقة والتواضع

٥ اكتب النتائج المتوقعة للآتي:

أ مقاطعة زميلك أثناء حوارهِ مع المعلم.

.....

.....

ب الغيبة ونقل الكلام.

.....

.....

ج الاعتذار في حال الخطأ.

.....

.....



مهاراتي في الحياة

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



الوحدة الثالثة

٣

يأتي



التلوث داخل المنزل

بيئتي

- تلوث الهواء
- تلوث الماء
- التلوث بالحشرات
- التلوث الضوضائي

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يَسْتنتج ملوثات الهواء في المنزل.
- أن يقترح حلولاً لمشكلات تلوث المياه في المنزل.
- أن يناقش أخطار النفايات بوصفها مسبباً للتلوث بالحشرات.
- أن يلخص أضرار الضوضاء بصفة عامة.
- أن يوضح خطورة ملوثات المنزل على صحة الإنسان.





التلوث داخل المنزل

بيئتي

١. تلوث الهواء:



مثّل مع أعضاء مجموعتك أدوار الحوار الآتي لتتعرف أهمية الهواء النقيّ وبعض أسباب تلوثه.

محمد: ما فائدة الهواء النقيّ؟

المعلم: الهواء النقيّ أساس الصحة السليمة للإنسان.

عمر: كيف؟

المعلم: عندما يعيش الإنسان في بيئة نظيفة، ويستنشق هواءً نقيًا. لكن كيف ندلل على أهمية الهواء؟

ماجد: لا يمكن أن يعيش المخلوق الحيّ دون هواء.

يوسف: وفي أثناء النوم نستغني عن الأكل والشرب، ولكننا لا نستغني عن تنفّس الهواء.

المعلم: إذن يمكن أن نتوصل إلى حقيقة وهي «لا يمكن للإنسان أو أيّ مخلوق حيّ أن يستغني عن الهواء»؛ لذلك يجب أن نحرص على أن يكون هوائنا الذي نستنشقه نقيًا غير ملوث، خاصة في منازلنا.

محمد: وكيف يمكن يا معلمي أن يتلوث الهواء داخل منازلنا؟

المعلم: بعدة ملوثات، منها:

- إذا كان أحد أفراد الأسرة مدخنًا.
- تطاير الغبار في المنزل نتيجة لعوامل الجو وإهمال النظافة الدائمة.
- النباتات الطبيعية داخل غرف النوم ليلاً.

المفاهيم الرئيسية

- التلوث.
- الضوضاء.
- المبيد.

يعدّ الهواء من أهمّ العناصر المكوّنة للبيئة وأوفرها، حيثّ يمثل دعامة رئيسة من دعائم الحياة لجميع أنواع المخلوقات الحية، وقد أصبح هذا الهواء في بعض الأماكن ملوثًا بالدخان والغازات والأتربة والنفائات ولم يعدّ نقيًا كما كان.

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة بيئتي أتعرف خلالها على أنواع التلوث الذي قد يحدث داخل المنزل وأسبابه وكيفية تلافي حدوثه، ومن الممكن أن ننفذه معاً مع وافر الحب ابنكم/ابنتكم.

نشاط أسري استهلاكي منزلي:

من خلال الحوار السابق ساعد ابنك على إضافة ملوثات أخرى للجو.

.....

.....

● أضرار تلوث الهواء على الصحة:



نشاط (١)

اقترح طرائق فعالة لحماية أنفسنا وأسرنا ومنازلنا من ملوثات الهواء.



● اكتب تعليقاً معبراً عن هذا الشكلِ
المعروض أمامك.



تحرصُ حكومتنا الرشيدةُ على الحدِّ من تلوثِ الهواءِ في موسمِ الحجِّ وسلامةِ جميعِ الحجاجِ
أثناءِ أداءِ شعائرِ الحجِّ والعمرة؛ لوقايتهم من أخطارِ الإصابةِ بالأمراضِ ومنها فيروسُ كورونا
(COVID-19).

وضَّحْ كيفَ يكونُ ذلكُ؟





من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع، وهو ما حرصت عليه وزارة الصحة بإنشاء عيادات الإقلاع عن التدخين ووضع رقم (٩٣٧) المجاني لمساعدة المدخنين من البداية حتى الإقلاع عن التدخين، ولمعرفة المزيد عن خدمات العيادات يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



نشاط (٢)

هل يمكن أن تُعدّ بعض وسائل التدفئة التي نستخدمها في الشتاء من ملوثات الهواء؟
وضّح إجابتك.



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تقديم خدمات ذات جودة عالية للحجاج والمعتمرين، ولمعرفة المزيد عن خدمات وزارة الحج والعمرة يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



نشاط (٣)

من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر بعض الأماكن المزدحمة التي قد نتعرض فيها للإصابة بالأمراض بسبب تلوث الهواء، ثم اقترح بعض الأساليب الفعالة للوقاية منه.



نشاط أسري

فواز: ماذا تفعلين يا نورة؟

نورة: أضىء بعض الشموع؛ فصديقتي قادمة اليوم لزيارتي.



فواز: احذري يا نورة من الشموع؛ فهي مصدر ضخم لتلوث الهواء بنفثها الكثير من المواد الكيميائية، وقد تصل لدرجة الاختناق خاصة في الأماكن المغلقة، كما قد تتسبب في بعض الأمراض التنفسية كالربو والحساسية الجلدية والأكزيما.

نورة: من أين عرفت هذه المعلومات؟

فواز: شاهدت برنامجاً وثائقياً عن مخاطر الشموع على التلفاز.

نورة: حسناً سأطفئ الشموع وأفتح النوافذ لتهوية المنزل، شكرًا أخي على النصيحة الغالية.



٢. تلوثُ الماء:

يُعدُّ الماءُ أحدَ المواردِ المتجددةِ على كوكبِ الأرضِ، وهو أصلُ الحياةِ، ولا يمكنُ أن تستمرَّ الحياةُ من دونِهِ، ومن مسؤولياتنا تجاه أنفسنا وأسرنا ومجتمعنا ووطننا المحافظةُ عليه وحمايته من التلوثِ حتى لا يُسببَ أمراضاً خطيرةً ومميتةً بتلوثِهِ.



ما مصادرُ المياه؟ وما مواصفاتُ الماءِ الصالحِ للشربِ

أسبابُ تلوثِ الماءِ ومصادره:

١. صدأُ الأنابيبِ ورداءتُها.
٢. تسرُّبُ مياهِ الصرفِ الصحيِّ إلى خزاناتِ المياه.
٣. انخفاضُ مستوى الخزانِ المنزليِّ عن مستوى الأرضِ، وهو ما يسمحُ بدخولِ الموادِّ الملوثةِ له.
٤. عدمُ إحكامِ غلقِ خزانِ الماءِ العلويِّ أو السفليِّ، وتعرُّضُهُ للحشراتِ والغبارِ.
٥. إهمالُ نظافةِ خزاناتِ المياهِ، وتركُها لعدةِ أعوامٍ دونَ صيانة.



نشاط (٤)



بعدَ تعرُّفِكَ أسبابَ تلوثِ الماءِ، اكتبْ أربعاً من طرائقِ حمايةِ الماءِ من التلوثِ.

طرائقُ حمايةِ الماءِ من التلوثِ:

١.
-
٢.
-
٣.
-
٤.
-



من الأهدافِ الإستراتيجيةِ لرؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠، الحدُّ من التلوثِ بمختلفِ أنواعِهِ (كالتلوثِ الهوائيِّ، والصوتيِّ، والمائيِّ، والترابيِّ) لتمكينِ حياةٍ عامرةٍ وصحيةٍ.

نشاط أسري ختامي



ساعدنا ابنكُمَا على وضع كمية مناسبة من القطن في قطعة شاشٍ وتثبيتها على صنوبر الماء في البيت، وتركها مدة يومين مع مراعاة استعمال الصنوبر، مع تدوين التوقعات ثم الملاحظات في المخطط التنظيمي الآتي:

ما أتوقعُ	ما يحدثُ
.....	
.....	

أضرار تلوث الماء :

١. تسوس الأسنان بسبب نقص نسبة الفلور في الماء.
٢. تبقع الأسنان بسبب زيادة نسبة الفلور في الماء.
٣. الكوليرا والنزلات المعوية.
٤. الدوسنتاريا.
٥. شلل الأطفال.
٦. التهاب الكبد الوبائي.
٧. النزلات الشعبية عند الأطفال.





تسعى وزارة البيئة والمياه والزراعة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ من خلال برامجها في التحول الوطني، ولمعرفة المزيد عن برامجها وخدماتها تجاه أفراد المجتمع يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



اقرأ الموقف الآتي ثم أجب:

التعلييل	الخيارات	ماذا تفعل؟
..... 	١. أشربهُ على استحياء. ٢. أضعه جانباً دون شربه. ٣. أعتذر عن شربه مع التأكيد على ضرورة شرب الماء النظيف.	● إذا قُدم لك كوب ماء به شوائب؟ 

● برأيك لو كان هذا الخزان يتكلم ماذا سيقول؟

.....

.....

.....



٣. التلوث بالحشرات:

الغذاء ضروريٌ لاستقامة حياة الإنسان على الأرض، فهو مصدرُ الطاقة اللازمة لقيام الإنسان بجميع أنشطته المختلفة، وأداء دوره في إعمار الأرض. وقد يتعرض هذا الغذاء إلى الفساد والتلف بسبب الجراثيم والفيروسات التي تنقلها الحشرات إليه فتؤدي إلى مرض الإنسان أو موته.

● أسباب التلوث بالحشرات:



١ ترك الأغذية مكشوفة ومعرضة للـ..



٢ ترك وعدم التخلص منها.



٣ إهمال نظافة جميع أنحاء وخاصة المطبخ ودورات المياه.



٤ تربية في المنزل وعدم الاهتمام بنظافة أماكنها وأوعية طعامها.

● أضرار التلوث بالحشرات:



تتقل الحشرات بكتيريا الأمراض على شعيرات جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان فتسبب له الكثير من الأمراض، مثل: التيفوئيد والنزلات المعوية والدوسنتاريا والكوليرا وغيرها من الأمراض.

● اذكر أكثر الحشرات المنزلية انتشاراً.



● الوقاية من التلوث بالحشرات:

املا الفراغات الآتية مُستعيناً بالصورة المعروضة:



١ الاهتمام بنظافة جميع أنحاء



٢ التخلص من يومياً بصورة صحية وسليمة.



٣ حفظ بصورة صحية وإبعادها عن

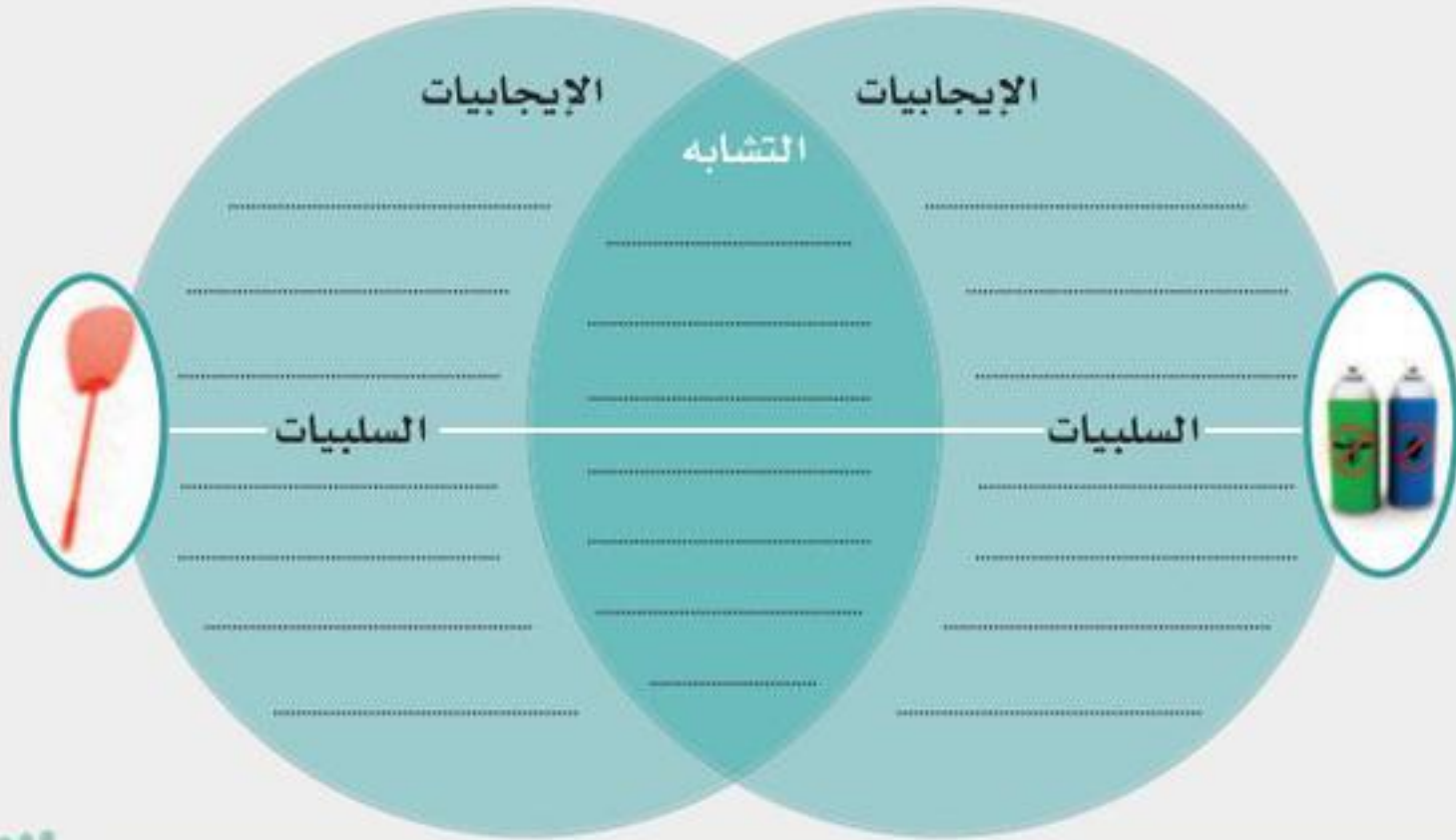


٤ القضاء على مخابئ بصورة تامة.

نشاط (٥)



بعض الناس يقتل الذباب بمضربة الذباب، وبعضهم الآخر بمبيد الحشرات.
● قارن بين الوسيلتين السابقتين من حيث إيجابياتهما وسلبياتهما.



رأيك في العبارة الآتية:



يمارس بعض زوار بيت الله الحرام في مكة المكرمة والمدينة المنورة بعض السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى تلوث أرض الحرم، مثل رمي بقايا الأطعمة والفضلات على الأرض.

٤. التلوث الضوضائي:

هو ارتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى.



قد تصدر ممارسات خاطئة من قبل بعض الأفراد، تتسبب في حدوث التلوث البيئي وخاصة في المنزل، ولكي نتعرف عليها لتجنبها ونشارك في القضاء عليها علينا أن نستمع إلى الحوار الآتي:

الأب: الكل يشكو منك يا سامي لأنك تحدث تلوثاً ضوضائياً.

سامي: أنا؟! كيف ذلك؟

الأب: لأنك ترفع صوت المذياع والتلفاز فتؤدي بذلك من حولك. ولأنك تطلق باستمرار المفرقات (الألعاب النارية) التي تصدر الأصوات المزعجة في المناسبات.

ولأنك تصدر أصواتاً مزعجة من الأجهزة التي تستخدمها في المنزل، والتي تعمل باستمرار، وفي أوقات غير مناسبة.

الأب: ألا تعلم أن للضوضاء تأثيراً سلبياً على الإنسان وصحته حيث قد تؤدي إلى الإصابة بالقلق والتوتر والارتباك والعجز عن التفكير.



وإلى ازدياد نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، وإلى إثارة القرحة وارتفاع السكر، وإلى فقدان السمع.

سامي: ما كنت أعلم أن إزعاجي قد يسببُ لمن حولي المشكلات السابقة، ولهذا أعدك - يا أبي - أن أعدّل سلوكي إلى الأفضل.

نشاط (٦)



هناك مصادر طبيعية للضوضاء، اذكرها.

.....

.....

نشاط (٧)



حماية البيئة والمحافظة عليها من التلوث واجب ديني ووطني على كل فرد من أفراد المجتمع. ناقش مع زملائك في المجموعة الحلول الممكنة للحد من التلوث الضوضائي، واقترح الطرائق والأساليب المناسبة لتخفيف آثاره السلبية على المجتمع.



نشاط (٨)



من خلال مشاهدتك للأجهزة الكهربائية الضرورية الموجودة في المنزل وهي في وضع التشغيل، اقترح طرائق فعالة للتخفيف من أصواتها القوية المزعجة.



.....

.....

نشاط (٩)



نَهَى الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ عَنِ الْأَصْوَاتِ الْمَرْتَفَعَةِ، ابْحَثْ عَنِ الْآيَةِ الدَّالَّةِ عَلَى ذَلِكَ
وَاكْتُبْهَا.

.....

.....

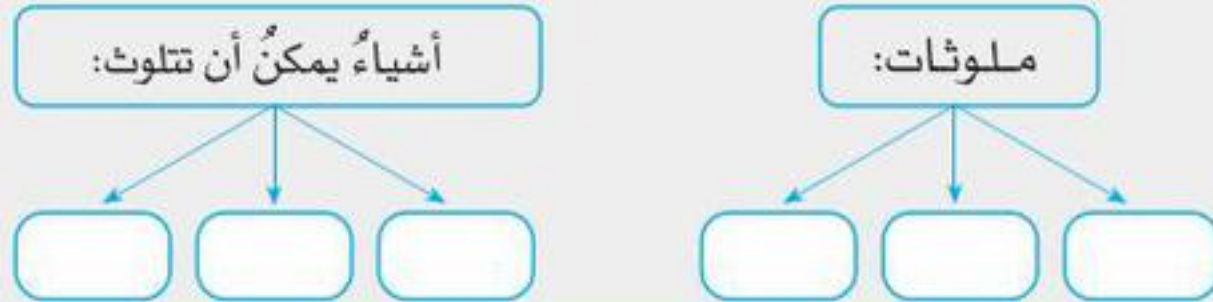


« بَيَّنَّتِ التَّجَارِبُ الَّتِي أُجْرِيَتْ عَلَى طَلِبَةِ الْمَدَارِسِ الَّذِينَ يَتَعَرَّضُونَ
لِضَجِيجٍ شَدِيدٍ فِي حَيَاتِهِمْ، انْخِفَاضًا فِي سَمْعِهِمْ لِصَوْتِ الْمَعْلَمِ،
وَيُظْهِرُ عَلَيْهِمُ التَّعَبُ بِوُضُوحٍ مِنْ خِلَالِ شُعُورِهِمْ بِطُولِ وَقْتِ الدِّرَاسَةِ.

نشاط (١٠)



صَنَّفِ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ إِلَى مَلَوِّثَاتٍ، وَ أَشْيَاءٍ يُمْكِنُ أَنْ تَتَلَوَّثَ:
هواء - ضجيج - مبيد حشري - مياه - دخان - تربة



١ اذكر النتائج المترتبة على المواقف الآتية:

أ رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المتنزهات.

ب التدخين بين أفراد الأسرة.

ج تهوية المنزل بشكل مستمر، والحرص على نظافته.

د استعمال الأجهزة ذات الأصوات العالية بدلاً من الأجهزة ذات الأصوات الهادئة.

٢ ضع خطأ تحت الأسباب، وخطين تحت النتائج في كل جملة من الجمل الآتية:

١ ارتفاع صوت التلفاز يؤدي إلى الضوضاء وفقدان السمع.

٢ عملية التدوير تقلل من تلوث البيئة.

٣ رش الحقول بالمبيدات الحشرية يؤدي إلى تلوث المحاصيل الزراعية.

٤ الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار.

٣ حدّد نوع التلوّث الآتي:

أ مُخَلَّفَاتُ الْحَيَوَانَاتِ الدَّاجِنَةِ الَّتِي تُرَبَّى فِي الْمَنْزِلِ.

ب اسْتِخْدَامُ الْمُفْرَقَعَاتِ وَالْأَلْعَابِ النَّارِيَّةِ.

ج حَفْرُ خَزَانَاتِ مِيَاهِ الصَّرْفِ الصَّحِيِّ بِجَوَارِ خَزَانَاتِ مِيَاهِ الشُّرْبِ.

د اسْتِخْدَامُ الْبُخُورِ يَوْمِيًّا.

ه اسْتِخْدَامُ الْفَحْمِ فِي التَّدْفِئَةِ.



تطبيقات عامة

٤ اقرأ الأسئلة، ثم اكتب إجابتها بعد ترتيب أحرفها المبعثرة، ودونها:

١ ما اسم التلوث الذي يلحق الضرر
بالجهاز العصبي؟

٢ من أي الملوثات يُصنّف خروج
الدخان من مدفأة الحطب؟

٣ من أين نحصل على الماء النظيف
الذي يصل إلى منازلنا؟

٤ ما أشد الملوثات خطورة على مياه
الخرانات؟

٥ ما أكثر الأماكن التي تنتشر فيها أمراض
الجهاز التنفسي؟

٦ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل؟

١ و، ض، ا، ض، ء، ي

٤ ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

تسرب.....

٢ و، ث، ت، ل، ا، ل، ء، ا، و، ه

٥ ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

٣ ب، ح، ل، م، ا، ر، ن

٦ ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا



وحدة بيئتي

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



الوحدة الرابعة



مليسي



مركز التعليم
مركز التعليم
مركز التعليم

ترتيب الملابس
وحقيبة السفر

ملبسي

أهداف الوحدة

- يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:
- أن يصف مراحل ترتيب الملابس في الخزانة.
 - أن يرتب الملابس في مجسم الخزانة عملياً.
 - أن يميز بين لوازم حقيبة السفر ولوازم حقيبة اليد.
 - أن ينظم محتويات حقيبة السفر عملياً.





ترتيب الملابس وحقيبة السفر

ملبسي

ترتيب الملابس في الخزانة :

١ أمسح  و  بفوطه مبللة بالماء، ثم بفوطه جافه.

٢ أراعي تهوية  باستمرار وأضع أكياساً من الجافه أو الصابون المبشور لما لهما من رائحة طيبة.

٣ أطوي  وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو الرف.

٤ أرتب  و  في درج مقسم بالحواجر.

٥ أطوي الملابس الداخليه و  وأرتبها في درج خاص.

٦ أعلق  و  الطويله والجلاليب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسباً لطولها؛ لماذا؟

٧ أضع الأدوات والأغراض التي أستعملها بكثرة في مقدمة الأرفف الوسطى؛ لتكون قريبة من متناول يدي.

المفاهيم الرئيسة

- مشجب
- حقيبة السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً، كما أنها تساعد على سرعة الوصول إلى الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.

نشاط (١)



خصصت والدَةُ نوافَ لنوافِ خزانةَ يَرتبُ فيها مَلابِسَه، وطلبتُ منه إعادةَ كُلِّ قطعةٍ إلى الخزانةِ. ساعدْ نوافَ بوضعِ رَقمِ كُلِّ قطعةٍ في مكانِها المَناسبِ :



٨



٧



٦



٥



٤



٣



٢

١



نشاط (٢)



ما الاحتياطات التي يجب الأخذُ بها عند حفظ الملابس (الصيفية أو الشتوية) للموسم القادم؟

.....

عند مشاركة أحد إخوتك خزانة الملابس، ينبغي أن تتفق معه على تقسيم أجزائها بينكما؛ للاستفادة منها على أحسن وجه.

نشاط (٣)



اجمع صوراً تتضمن أفكاراً إبداعية لتصميمات خزائن ملابس تفي بتنظيم احتياجاتك الشخصية.



● ترتيب حقيبة السفر :

دَخَلَتِ الأمُّ على ابنتِها جنى لتخبرَها بقرارِ الأسرةِ في السفرِ ، وتطلبُ منها ترتيبَ حقيبةِ سفرِها . فرِحَتْ جنى بذلكَ ، ولاسيما أنها المرةُ الأولى التي ستعتمدُ فيها على نفسها عندَ ترتيبِ حقيبةِ سفرِها . فأحضرتْ ورقةً وقلماً وسجلتْ الأشياءَ والأدواتَ اللازمةَ للسفرِ ، ثم أحضرتْ

حقيبةَ سفرٍ مناسبةٍ لأغراضِها من حيثِ الحجمِ والمتانةِ ، وبَطْنَتَها بقطعةٍ كبيرةٍ من القماشِ .

ثم خرجتْ من الغرفةِ لتستشيرَ أمَّها في بعضِ أمورِ السفرِ ، وحينَ عادتْ إلى غرفتها سمعتْ نقاشاً بينَ الملابسِ والأحذيةِ والإكسسواراتِ حولَ كيفيةِ وضعِهم في الحقيبةِ فحاولتْ تهدئةَ الوضعِ قائلةً : كلُّكم ستناولون الكثيرَ من الاهتمامِ



أنا حقيبةُ السفرِ رفيقةُ المسافرينِ ، أحفظُ أمتعتهم وأغراضهم الشخصيةَ من التلَفِ والضياعِ .

والرعايةِ ، فأنتِ يا ملابسِي الداخليةِ تحتاجينَ إلى الكثيرِ من الاهتمامِ ؛ لذا سأضعُكِ في مغلفٍ ، وأنتِ يا ملابسِي الجميلةِ سأطويكِ عندَ الخصرِ وأضعُ بعضكِ فوقَ بعضٍ ، أما أنتِ أيتها الإكسسواراتُ الجميلةُ سأرتبُكِ في علبةٍ مناسبةٍ ، وبالطبعِ لن أنسَ لوازمَ الاستحمامِ والعنايةِ بالأسنانِ ؛ سأجمعُكم في حقيبةٍ بلاستيكيةٍ مناسبةٍ لأحافظَ على نظافةِ ملابسِي وحقيبتِي . وهكذا أصبحتُ حقيبتِي رفيقةُ سفري جاهزةً بجميعِ احتياجاتي . من القصةِ السابقةِ وُضِحَ كيفَ نظمتُ جنى حقيبةَ سفرِها ، وبرأيكِ لماذا وضعتُ بعضَ الأدواتِ في حقائبٍ صغيرةٍ مستقلةٍ ؟



أَحْرَضَ عَلَى ذِكْرِ دَعَاءِ السَّفَرِ اقْتِدَاءً بِحَبِيبِنَا رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا اسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خَارِجًا إِلَى سَفَرٍ، كَبَّرَ ثَلَاثًا، ثُمَّ قَالَ: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ.....» (١)

● اَبْحَثْ فِي مَصَادِرِ الْمَعْرِفَةِ الْمَخْتَلِفَةِ عَنْ تَتْمَةِ هَذَا الدَّعَاءِ وَدَوِّنْهُ.



معلومات إضافية



(يرتبط دُوار السفر بوسائل المواصلات المختلفة، والأطفال والحوامل هم الأكثر عرضة له، ويحدث عند اختلاف ما تراه العين عن الحركة التي تشعرُ بها الأذن الداخلية، ويمكن تفاديه بتناول العلاجات المناسبة بوصفة طبية)



ولتعرف هذا الموضوع أكثر يمكنك الرجوع إلى كتاب (جرعة وعي).

وهو أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.

الحقيبة اليدوية :

تختلف الحقيبة اليدوية في تصميماتها ومقاساتها تبعاً لاختلاف صاحبها ذكراً كان أو أنثى، كما تختلف محتوياتها كذلك وفقاً لعمر الفرد وطبيعة عمله واحتياجاته من وثائق رسمية وبطاقات بنكية وهاتف متنقل ومستلزمات عناية صحية وغيرها.



نشاط (٤)



صنّف المحتويات في الصور الآتية بين لوازم حقيبة اليد ولوازم حقيبة السفر.

حقيبة اليد	حقيبة السفر



نشاط (٥)



ناقش مجموعتك في الحلول الممكنة لمشكلة أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأ، ثم دوّنوها في المنظم التخطيطي المصاحب.

المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأ.

خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....

الحل

.....



تطبيقات عامة

١ علل لما يأتي :

أ تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل السفر بأيام.

ب امتلأت خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجها.

ج كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج.

د وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب.

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية :

أ رتبت خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة.

ب امتلأت خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجها.



٣ العبارات الآتية خطأ، صححها :

أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة.



تطبيقات عامة



ب ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومثانة.



ج الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة.

٤

لقد أضعت حقيبتني، أمل أن تساعدوني في العثور عليها
بوضع دائرة حولها.



من مواصفاتها: لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، وهدية مغلفة، وكتب،
وفرشاة، ومشط، وقفازات، واسمي مكتوب عليها من الداخل.

تطبيقات عامة

أ حاول أن تعرف الحقيبة واسم صاحبها من بين الحقائب المعروضة.



صاحب الحقيبة هو :

.....





وحدة مَلَبَسِي

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



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

الوحدة الخامسة

٥

غذائي



الكتاب المدرسي
الرياضيات
الصف الخامس



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يكون وجبة صحية خفيفة.
- أن يلخص القيمة الغذائية لوجبة صحية خفيفة.
- أن يقترح أفكاراً متنوعة لشطائر صحية خفيفة.
- أن يعد بعض الوجبات الصحية الخفيفة والمفيدة.





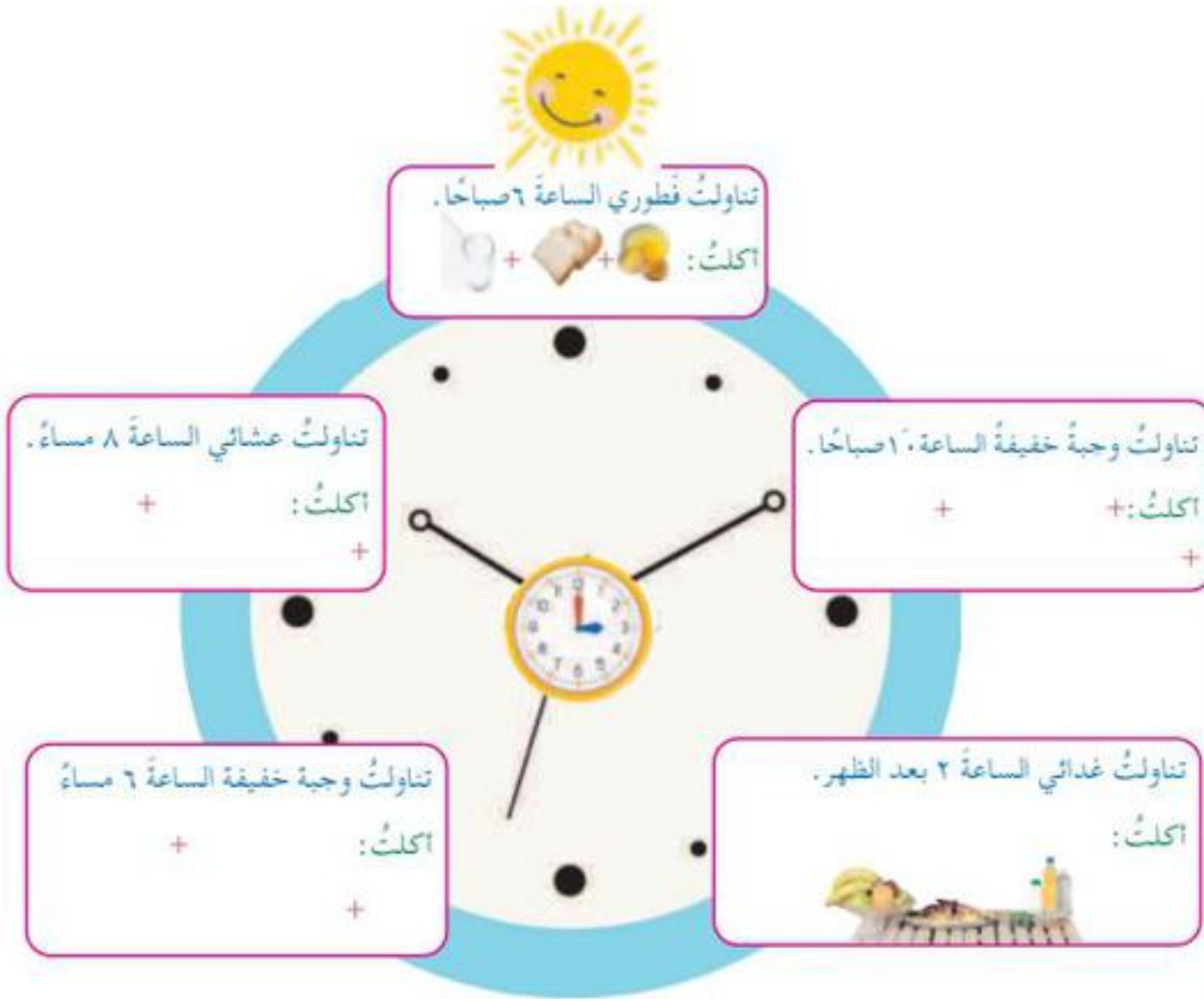
الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي

المفاهيم الرئيسية

- الوجبة.
- الطاقة.

يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها الشخص يوميًا، يتخللها وجبات خفيفة تُعد جزءًا من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.



أمامك وجبات غذائية صحية أكمل الناقص منها بالصُّور أو بالرُّسم.



« إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال يوميًا حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السُّعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات.

تستيقظُ صباحًا، وتحتاجُ إلى تناول وجبة تمنحك طاقة؛ لتبدأَ يومك بنشاط .

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك .

• اذكر ما تناولته أمس في وجبة الصباح .

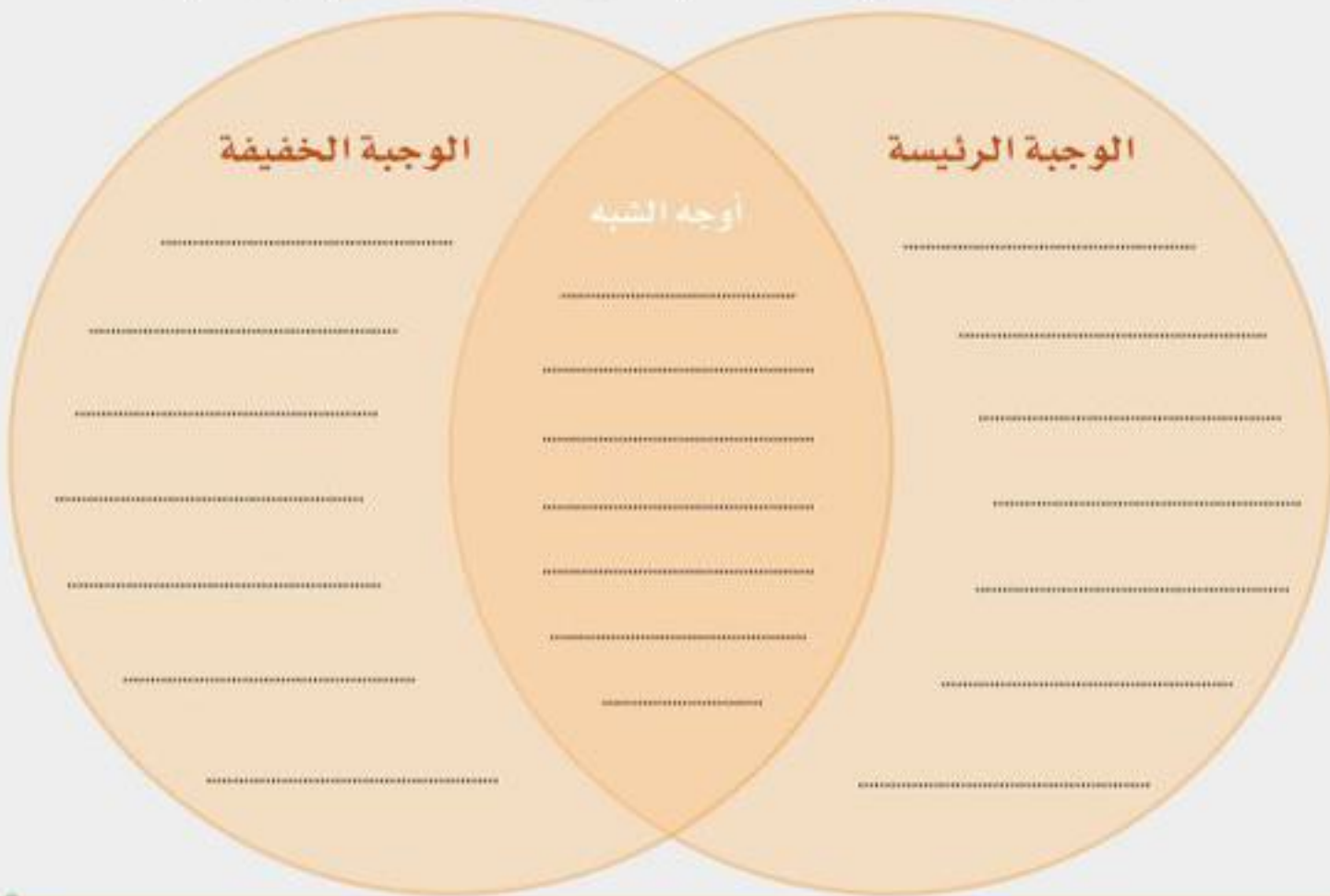


« الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ ليتمكن من أداء العبادات والأنشطة البدنية اليومية .

نشاط (١)



اذكر أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة .



نشاط (٢)



استطلع آراء الطُّلاب في المدرسة حول المنتجات التي تُباع في المقصف المدرسي من حيث احتوائها على عناصر غذائية مفيدة للجسم.



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يُحسَّن بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله. »

نشاط (٣)

استعن بالمنظم الآتي لتدوين النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول
المُسْلِيَّاتِ كشرائح البطاطس والحلوى بين الوجبات:



النتيجة

السبب

--	--



« الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك.



نشاط (٤)



متى تتناول الوجبة الخفيفة ؟ وضح ذلك .

.....

.....

.....

.....



« تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها أو حشواتها إذا كانت شطائر.

● ضع علامة (✓) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة (x) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب:

الوجبة	مفيدة	غير مفيدة	السبب
			
			
			
			
			



الوجبة الصحية الخفيفة: إن تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر سيزودك بكميات كبيرة من الطاقة، إلا أنها تنخفض بشكل سريع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والتعب والحمول، ويؤثر سلباً على مستويات تركيزك.

لذا عليك اختيار وجبات خفيفة صحية وسهلة التحضير كالفواكه الطازجة أو المجففة والتمر والمكسرات وشطائر زبدة الفول السوداني وغيرها من الأصناف الصحية.

نشاط (٥)



أحد الطلاب يتناول الحلويات وشرائح البطاطس بكثرة في أثناء وقت الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي تقدمها له؟

النصيحة:

.....



أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة

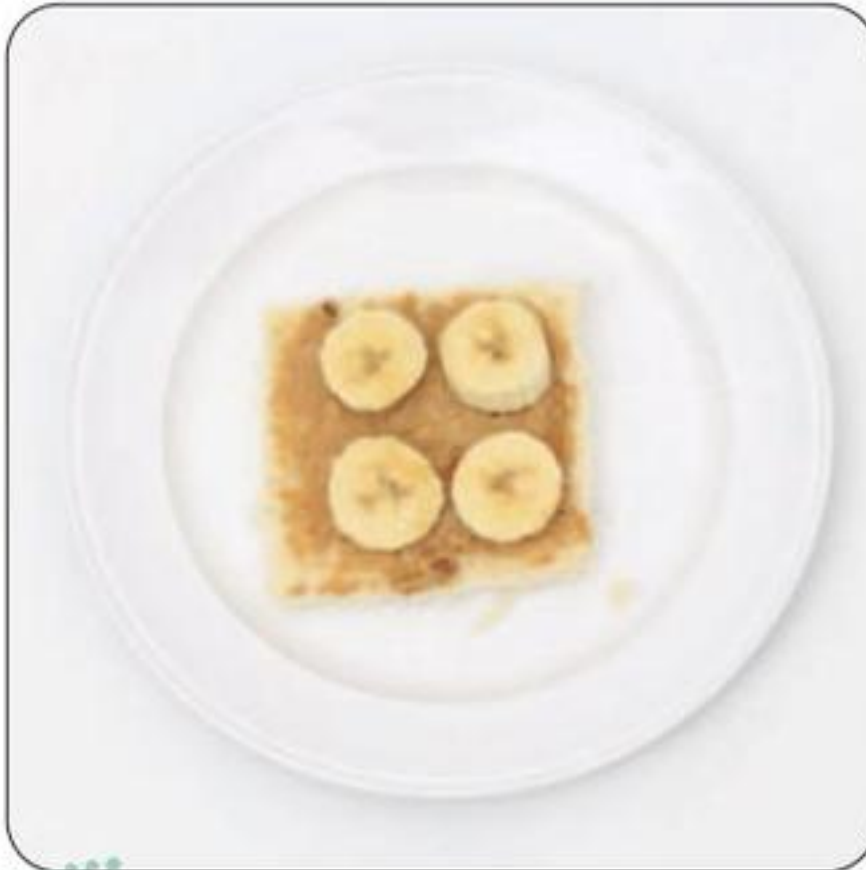
غذائي

شطائر زبدة الفول السوداني بالموز

المقادير:

- زبدة فول سوداني ناعمة أو خشنة (حسب الرغبة).
- موز مقطع شرائح رفيعة.
- ملعقة عسل.
- رقائق الشوكولاتة الداكنة (حسب الرغبة).
- خبز شرائح (توست) أسمر أو أبيض (حسب الرغبة).

الطريقة:



- ١ تدهن شرائح الخبز بطبقة من زبدة الفول السوداني.
- ٢ ترتب شرائح الموز مع إضافة العسل ورقائق الشوكولاتة.
- ٣ تغطي بشريحة أخرى من الخبز وتقدم.



نشاط (١)



قدّم أفكاراً مبتكرةً لشطائرٍ صحيّةٍ مناسبةٍ لوجبةٍ خفيفةٍ ومفيدةٍ.



« يُعدُّ خبز البُرّ أفضلَ في قيمتهِ الغذائيّةِ من الخبز الأبيض؛ لأنّه يُحضّرُ من دقيقِ القمح الكامل الغنيّ بالألياف ومصدرًا جيّدًا لمجموعةٍ فيتامينات (ب) المهمّة للجسم.



شرائح التفاح بالمكسرات وزبدة الفول السوداني

المقادير:

- تفاح أحمر أو أخضر (حسب الرغبة).
- زبدة الفول السوداني ناعمة أو خشنة (حسب الرغبة).
- مكسرات متنوعة (اللوز، الفستق، الفول السوداني، الجوز، البندق، الكاجو .. (حسب الرغبة).
- رقائق الشوكولاتة الداكنة.

الطريقة:



- ١ يُقَطَّعُ التفاح إلى شرائح بسماكة ٢/١ سم .
- ٢ تُدهنُ بطبقة من زبدة الفول السوداني .
- ٣ تُضافُ المكسرات و رقائق الشوكولاتة .
- ٤ تُرتَّبُ في طبقٍ مناسبٍ للتقديم .



الشوفانُ المحمصُ بالمكسراتِ (جرانولا)

المقادير:

- كوبٌ من الشوفان (حبة كاملة) .
- ربعُ كوبٍ من العسل .
- ربعُ كوبٍ من زيتِ جوز الهند .
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللوز، الفستق، الجوز، الكاجو .. (حسب الرغبة) .
- ملعقتانٍ من جوز الهند .
- ملعقتانٍ من التوتِ البريِّ المجفف .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٍ من القرفة .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٍ من الفانيлия .
- رشّةُ ملح .
- علبةُ لبنٍ زبادي .

الطريقة :



- ١ يُضافُ الشوفانُ والمكسراتُ وجوزُ الهندِ والملحُ والقرفةُ والفانيليا في وعاءٍ عميقٍ .
- ٢ يُضافُ زيتُ جوز الهندِ والعسلُ وتُمزجُ المكوناتُ جيّداً .
- ٣ تُفردُ طبقةٌ رقيقةٌ من المكوناتِ في صينيةٍ خبزٍ مناسبةٍ .
- ٤ تُخبزُ في فرنٍ مسبقٍ التسخينِ ومتوسطِ الحرارة، حتى تكتسبَ اللونَ الذهبي .
- ٥ يُضافُ التوتُ المجففُ ويُخلطُ مع المكوناتِ .
- ٦ تحفظُ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمِ الإغلاق -بعد أن تبرد-، لاستخدامه وقت الحاجة .
- ٧ للتقديم: يُضافُ اللبنُ الزبادي في طبقِ التقديمِ المناسبِ وفوقه مقدارٌ من الشوفانِ بالتوتِ والمكسراتِ .

نشاط (٢)



اقتراح أصنافاً لوجبات خفيفة صحية وأعرضها أمام الطلاب.



تطبيقات عامة

١ اختر الإجابة الصحيحة:

أ نتناول يوميًا:

ثلاث وجبات

وجبتين

وجبة واحدة

ب تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

فاكهة وخضراوات

مشروبات غازية

شاي وقهوة

ج أهم الوجبات اليومية:

العشاء

الغداء

الفطور

تطبيقات عامة

٢ علل:

أ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل.

ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن.

ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض.



تطبيقات عامة

٣ ساعد فراساً في وضع الرقم المناسب ليكون رأياً في شطائر الوجبات السريعة:

☐ كما أنها عامل مهم في الإصابة بالأمراض .

☐ تفقد قيمتها الغذائية نتيجة حفظها لفترات طويلة .

☐ نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات .

☐ أرى أن شطائر الوجبات السريعة .

☐ وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة .



تطبيقات عامة

٤ اكتب الحروف الناقصة في الشكل الآتي:

١ أفقي

٢ أفقي

٣ أفقي

٤ أفقي

٥ أفقي

٦ أفقي

١ رأسي

٢ رأسي

٣ رأسي

٤ رأسي

٥ رأسي

٦ رأسي

١ ف ي ة

٢ ز ا

٣ ك

٤ ح

٥ ش ك

٦ ي

٧ خ ز

٨ ت

٩ ق

١٠ ن

١١ ذ ة

١٢ ة

١٣ ن

١٤ ق

١٥ ت

١٦ ز

١٧ ي

١٨ ف

١٩ ة

٢٠ ك

٢١ ش

٢٢ ي

٢٣ ذ

٢٤ ة

٢٥ ن

٢٦ ق

٢٧ ت

٢٨ ز

٢٩ ي

٣٠ ف

٣١ ة

٣٢ ك

٣٣ ش

٣٤ ي

٣٥ ذ

٣٦ ة

٣٧ ن

٣٨ ق

٣٩ ت

٤٠ ز

٤١ ي

٤٢ ف

٤٣ ة

٤٤ ك

٤٥ ش

٤٦ ي

٤٧ ذ

٤٨ ة

٤٩ ن

٥٠ ق

٥١ ت

٥٢ ز

٥٣ ي

٥٤ ف

٥٥ ة

٥٦ ك

٥٧ ش

٥٨ ي

٥٩ ذ

٦٠ ة

٦١ ن

٦٢ ق

٦٣ ت

٦٤ ز

٦٥ ي

٦٦ ف

٦٧ ة

٦٨ ك

٦٩ ش

٧٠ ي

٧١ ذ

٧٢ ة

٧٣ ن

٧٤ ق

٧٥ ت

٧٦ ز

٧٧ ي

٧٨ ف

٧٩ ة

٨٠ ك

٨١ ش

٨٢ ي

٨٣ ذ

٨٤ ة

٨٥ ن

٨٦ ق

٨٧ ت

٨٨ ز

٨٩ ي

٩٠ ف

٩١ ة

٩٢ ك

٩٣ ش

٩٤ ي

٩٥ ذ

٩٦ ة

٩٧ ن

٩٨ ق

٩٩ ت

١٠٠ ز

١٠١ ي

١٠٢ ف

١٠٣ ة

١٠٤ ك

١٠٥ ش

١٠٦ ي

١٠٧ ذ

١٠٨ ة

١٠٩ ن

١١٠ ق

١١١ ت

١١٢ ز

١١٣ ي

١١٤ ف

١١٥ ة

١١٦ ك

١١٧ ش

١١٨ ي

١١٩ ذ

١٢٠ ة

١٢١ ن

١٢٢ ق

١٢٣ ت

١٢٤ ز

١٢٥ ي

١٢٦ ف

١٢٧ ة

١٢٨ ك

١٢٩ ش

١٣٠ ي

١٣١ ذ

١٣٢ ة

١٣٣ ن

١٣٤ ق

١٣٥ ت

١٣٦ ز

١٣٧ ي

١٣٨ ف

١٣٩ ة

١٤٠ ك

١٤١ ش

١٤٢ ي

١٤٣ ذ

١٤٤ ة

١٤٥ ن

١٤٦ ق

١٤٧ ت

١٤٨ ز

١٤٩ ي

١٥٠ ف

١٥١ ة

١٥٢ ك

١٥٣ ش

١٥٤ ي

١٥٥ ذ

١٥٦ ة

١٥٧ ن

١٥٨ ق

١٥٩ ت

١٦٠ ز

١٦١ ي

١٦٢ ف

١٦٣ ة

١٦٤ ك

١٦٥ ش

١٦٦ ي

١٦٧ ذ

١٦٨ ة

١٦٩ ن

١٧٠ ق

١٧١ ت

١٧٢ ز

١٧٣ ي

١٧٤ ف

١٧٥ ة

١٧٦ ك

١٧٧ ش

١٧٨ ي

١٧٩ ذ

١٨٠ ة

١٨١ ن

١٨٢ ق

١٨٣ ت

١٨٤ ز

١٨٥ ي

١٨٦ ف

١٨٧ ة

١٨٨ ك

١٨٩ ش

١٩٠ ي

١٩١ ذ

١٩٢ ة

١٩٣ ن

١٩٤ ق

١٩٥ ت

١٩٦ ز

١٩٧ ي

١٩٨ ف

١٩٩ ة

٢٠٠ ك

٢٠١ ش

٢٠٢ ي

٢٠٣ ذ

٢٠٤ ة

٢٠٥ ن

٢٠٦ ق

٢٠٧ ت

٢٠٨ ز

٢٠٩ ي

٢١٠ ف

٢١١ ة

٢١٢ ك

٢١٣ ش

٢١٤ ي

٢١٥ ذ

٢١٦ ة

٢١٧ ن

٢١٨ ق

٢١٩ ت

٢٢٠ ز

٢٢١ ي

٢٢٢ ف

٢٢٣ ة

٢٢٤ ك

٢٢٥ ش

٢٢٦ ي

٢٢٧ ذ

٢٢٨ ة

٢٢٩ ن

٢٣٠ ق

٢٣١ ت

٢٣٢ ز

٢٣٣ ي

٢٣٤ ف

٢٣٥ ة

٢٣٦ ك

٢٣٧ ش

٢٣٨ ي

٢٣٩ ذ

٢٤٠ ة

٢٤١ ن

٢٤٢ ق

٢٤٣ ت

٢٤٤ ز

٢٤٥ ي

٢٤٦ ف

٢٤٧ ة

٢٤٨ ك

٢٤٩ ش

٢٥٠ ي

٢٥١ ذ

٢٥٢ ة

٢٥٣ ن

٢٥٤ ق

٢٥٥ ت

٢٥٦ ز

٢٥٧ ي

٢٥٨ ف

٢٥٩ ة

٢٦٠ ك

٢٦١ ش

٢٦٢ ي

٢٦٣ ذ

٢٦٤ ة

٢٦٥ ن

٢٦٦ ق

٢٦٧ ت

٢٦٨ ز

٢٦٩ ي

٢٧٠ ف

٢٧١ ة

٢٧٢ ك

٢٧٣ ش

٢٧٤ ي

٢٧٥ ذ

٢٧٦ ة

٢٧٧ ن

٢٧٨ ق

٢٧٩ ت

٢٨٠ ز

٢٨١ ي

٢٨٢ ف

٢٨٣ ة

٢٨٤ ك

٢٨٥ ش

٢٨٦ ي

٢٨٧ ذ

٢٨٨ ة

٢٨٩ ن

٢٩٠ ق

٢٩١ ت

٢٩٢ ز

٢٩٣ ي

٢٩٤ ف

٢٩٥ ة

٢٩٦ ك

٢٩٧ ش

٢٩٨ ي

٢٩٩ ذ

٣٠٠ ة

٣٠١ ن

٣٠٢ ق

٣٠٣ ت

٣٠٤ ز

٣٠٥ ي

٣٠٦ ف

٣٠٧ ة

٣٠٨ ك

٣٠٩ ش

٣١٠ ي

٣١١ ذ

٣١٢ ة

٣١٣ ن

٣١٤ ق

٣١٥ ت

٣١٦ ز

٣١٧ ي

٣١٨ ف

٣١٩ ة

٣٢٠ ك

٣٢١ ش

٣٢٢ ي

٣٢٣ ذ

٣٢٤ ة

٣٢٥ ن

٣٢٦ ق

٣٢٧ ت

٣٢٨ ز

٣٢٩ ي

٣٣٠ ف

٣٣١ ة

٣٣٢ ك

٣٣٣ ش

٣٣٤ ي

٣٣٥ ذ

٣٣٦ ة

٣٣٧ ن

٣٣٨ ق

٣٣٩ ت

٣٤٠ ز

٣٤١ ي

٣٤٢ ف

٣٤٣ ة

٣٤٤ ك

٣٤٥ ش

٣٤٦ ي

٣٤٧ ذ

٣٤٨ ة

٣٤٩ ن

٣٥٠ ق

٣٥١ ت

٣٥٢ ز

٣٥٣ ي

٣٥٤ ف

٣٥٥ ة

٣٥٦ ك

٣٥٧ ش

٣٥٨ ي

٣٥٩ ذ

٣٦٠ ة

٣٦١ ن

٣٦٢ ق

٣٦٣ ت

٣٦٤ ز

٣٦٥ ي

٣٦٦ ف

٣٦٧ ة

٣٦٨ ك

٣٦٩ ش

٣٧٠ ي

٣٧١ ذ

٣٧٢ ة

٣٧٣ ن

٣٧٤ ق

٣٧٥ ت

٣٧٦ ز

٣٧٧ ي

٣٧٨ ف

٣٧٩ ة

٣٨٠ ك

٣٨١ ش

٣٨٢ ي

٣٨٣ ذ

٣٨٤ ة

٣٨٥ ن

٣٨٦ ق

٣٨٧ ت

٣٨٨ ز

٣٨٩ ي

٣٩٠ ف

٣٩١ ة

٣٩٢ ك

٣٩٣ ش

٣٩٤ ي

٣٩٥ ذ

٣٩٦ ة

٣٩٧ ن

٣٩٨ ق

٣٩٩ ت

٤٠٠ ز

٤٠١ ي

٤٠٢ ف

٤٠٣ ة

٤٠٤ ك

٤٠٥ ش

٤٠٦ ي

٤٠٧ ذ

٤٠٨ ة

٤٠٩ ن

٤١٠ ق

٤١١ ت

٤١٢ ز

٤١٣ ي

٤١٤ ف

٤١٥ ة

٤١٦ ك

٤١٧ ش

٤١٨ ي

٤١٩ ذ

٤٢٠ ة

٤٢١ ن

٤٢٢ ق

٤٢٣ ت

٤٢٤ ز

٤٢٥ ي

٤٢٦ ف

٤٢٧ ة

٤٢٨ ك

٤٢٩ ش

٤٣٠ ي

٤٣١ ذ

٤٣٢ ة

٤٣٣ ن

٤٣٤ ق

٤٣٥ ت

٤٣٦ ز

٤٣٧ ي

٤٣٨ ف

٤٣٩ ة

٤٤٠ ك

٤٤١ ش

٤٤٢ ي

٤٤٣ ذ

٤٤٤ ة

٤٤٥ ن

٤٤٦ ق

٤٤٧ ت

٤٤٨ ز

٤٤٩ ي

٤٥٠ ف

٤٥١ ة

٤٥٢ ك

٤٥٣ ش

٤٥٤ ي

٤٥٥ ذ

٤٥٦ ة

٤٥٧ ن

٤٥٨ ق

٤٥٩ ت

٤٦٠ ز

٤٦١ ي

٤٦٢ ف

٤٦٣ ة

٤٦٤ ك

٤٦٥ ش

٤٦٦ ي

٤٦٧ ذ

٤٦٨ ة

٤٦٩ ن

٤٧٠ ق

٤٧١ ت

٤٧٢ ز

٤٧٣ ي

٤٧٤ ف

٤٧٥ ة

٤٧٦ ك

٤٧٧ ش

٤٧٨ ي

٤٧٩ ذ

٤٨٠ ة

٤٨١ ن

٤٨٢ ق

٤٨٣ ت

٤٨٤ ز

٤٨٥ ي

٤٨٦ ف

٤٨٧ ة

٤٨٨ ك

٤٨٩ ش

٤٩٠ ي

٤٩١ ذ

٤٩٢ ة

٤٩٣ ن

٤٩٤ ق

٤٩٥ ت

٤٩٦ ز

٤٩٧ ي

٤٩٨ ف

٤٩٩ ة

٥٠٠ ك

٥٠١ ش

٥٠٢ ي

٥٠٣ ذ

٥٠٤ ة

٥٠٥ ن

٥٠٦ ق

٥٠٧ ت

٥٠٨ ز

٥٠٩ ي

٥١٠ ف

٥١١ ة

٥١٢ ك

٥١٣ ش

٥١٤ ي

٥١٥ ذ

٥١٦ ة

٥١٧ ن

٥١٨ ق

٥١٩ ت

٥٢٠ ز

٥٢١ ي

٥٢٢ ف

٥٢٣ ة

٥٢٤ ك

٥٢٥ ش

٥٢٦ ي

٥٢٧ ذ

٥٢٨ ة

٥٢٩ ن

٥٣٠ ق

٥٣١ ت

٥٣٢ ز

٥٣٣ ي

٥٣٤ ف

٥٣٥ ة

٥٣٦ ك

٥٣٧ ش

٥٣٨ ي

٥٣٩ ذ

٥٤٠ ة

٥٤١ ن

٥٤٢ ق

٥٤٣ ت

٥٤٤ ز

٥٤٥ ي

٥٤٦ ف

٥٤٧ ة

٥٤٨ ك

٥٤٩ ش

٥٥٠ ي

٥٥١ ذ

٥٥٢ ة

٥٥٣ ن

٥٥٤ ق

٥٥٥ ت

٥٥٦ ز

٥٥٧ ي

٥٥٨ ف

٥٥٩ ة

٥٦٠ ك

٥٦١ ش

٥٦٢ ي

٥٦٣ ذ

٥٦٤ ة

٥٦٥ ن

٥٦٦ ق

٥٦٧ ت

٥٦٨ ز

٥٦٩ ي

٥٧٠ ف

٥٧١ ة

٥٧٢ ك

٥٧٣ ش

٥٧٤ ي

٥٧٥ ذ

٥٧٦ ة

٥٧٧ ن

٥٧٨ ق

٥٧٩ ت

٥٨٠ ز

٥٨١ ي

٥٨٢ ف

٥٨٣ ة

٥٨٤ ك

٥٨٥ ش

٥٨٦ ي

٥٨٧ ذ

٥٨٨ ة

٥٨٩ ن

٥٩٠ ق

٥٩١ ت

٥٩٢ ز

٥٩٣ ي

٥٩٤ ف

٥٩٥ ة

٥٩٦ ك

٥٩٧ ش

٥٩٨ ي

٥٩٩ ذ

٦٠٠ ة

٦٠١ ن

٦٠٢ ق

٦٠٣ ت

٦٠٤ ز

٦٠٥ ي

٦٠٦ ف

٦٠٧ ة

٦٠٨ ك

٦٠٩ ش

٦١٠ ي

٦١١ ذ

٦١٢ ة

٦١٣ ن

٦١٤ ق

٦١٥ ت

٦١٦ ز

٦١٧ ي

٦١٨ ف

٦١٩ ة

٦٢٠ ك

٦٢١ ش

٦٢٢ ي

٦٢٣ ذ

٦٢٤ ة

٦٢٥ ن

٦٢٦ ق

٦٢٧ ت

٦٢٨ ز

٦٢٩ ي

٦٣٠ ف

٦٣١ ة

٦٣٢ ك

٦٣٣ ش

٦٣٤ ي

٦٣٥ ذ

٦٣٦ ة

٦٣٧ ن

٦٣٨ ق

٦٣٩ ت

٦٤٠ ز

٦٤١ ي

٦٤٢ ف

٦٤٣ ة

٦٤٤ ك

٦٤٥ ش

٦٤٦ ي

٦٤٧ ذ

٦٤٨ ة

٦٤٩ ن

٦٥٠ ق

٦٥١ ت

٦٥٢ ز

٦٥٣ ي

٦٥٤ ف

٦٥٥ ة

٦٥٦ ك

٦٥٧ ش

٦٥٨ ي

٦٥٩ ذ

٦٦٠ ة

٦٦١ ن

٦٦٢ ق

٦٦٣ ت

٦٦٤ ز

٦٦٥ ي

٦٦٦ ف

٦٦٧ ة

٦٦٨ ك

٦٦٩ ش

٦٧٠ ي

٦٧١ ذ

٦٧٢ ة

٦٧٣ ن

٦٧٤ ق

٦٧٥ ت

٦٧٦ ز

٦٧٧ ي

٦٧٨ ف

٦٧٩ ة

٦٨٠ ك

٦٨١ ش

٦٨٢ ي

٦٨٣ ذ

٦٨٤ ة

٦٨٥ ن

٦٨٦ ق

٦٨٧ ت

٦٨٨ ز

٦٨٩ ي

٦٩٠ ف

٦٩١ ة

٦٩٢ ك

٦٩٣ ش

٦٩٤ ي

٦٩٥ ذ

٦٩٦ ة

٦٩٧ ن

٦٩٨ ق

٦٩٩ ت

٧٠٠ ز

٧٠١ ي

٧٠٢ ف

٧٠٣ ة

٧٠٤ ك

٧٠٥ ش

٧٠٦ ي

٧٠٧ ذ

٧٠٨ ة

٧٠٩ ن

٧١٠ ق

٧١١ ت

٧١٢ ز

٧١٣ ي

٧١٤ ف

٧١٥ ة

٧١٦ ك

٧١٧ ش

٧١٨ ي

٧١٩ ذ

٧٢٠ ة

٧٢١ ن

٧٢٢ ق

٧٢٣ ت

٧٢٤ ز

٧٢٥ ي

٧٢٦ ف

٧٢٧ ة

٧٢٨ ك

٧٢٩ ش

٧٣٠ ي

٧٣١ ذ

٧٣٢ ة

٧٣٣ ن

٧٣٤ ق

٧٣٥ ت

٧٣٦ ز

٧٣٧ ي

٧٣٨ ف

٧٣٩ ة

٧٤٠ ك

٧٤١ ش

٧٤٢ ي

٧٤٣ ذ

٧٤٤ ة

٧٤٥ ن

٧٤٦ ق

٧٤٧ ت

٧٤٨ ز

٧٤٩ ي

٧٥٠ ف

٧٥١ ة

٧٥٢ ك

٧٥٣ ش

٧٥٤ ي

٧٥٥ ذ

٧٥٦ ة

٧٥٧ ن

٧٥٨ ق

٧٥٩ ت

٧٦٠ ز

٧٦١ ي

٧٦٢ ف

٧٦٣ ة

٧٦٤ ك

٧٦٥ ش

٧٦٦ ي

٧٦٧ ذ

٧٦٨ ة

٧٦٩ ن

٧٧٠ ق

٧٧١ ت

٧٧٢ ز

٧٧٣ ي

٧٧٤ ف

٧٧٥ ة

٧٧٦ ك

٧٧٧ ش

٧٧٨ ي

٧٧٩ ذ

٧٨٠ ة

٧٨١ ن

٧٨٢ ق

٧٨٣ ت

٧٨٤ ز

٧٨٥ ي

٧٨٦ ف

٧٨٧ ة

٧٨٨ ك

٧٨٩ ش

٧٩٠ ي

٧٩١ ذ

٧٩٢ ة

٧٩٣ ن

٧٩٤ ق

٧٩٥ ت

٧٩٦ ز

٧٩٧ ي

٧٩٨ ف

٧٩٩ ة

٨٠٠ ك

٨٠١ ش

٨٠٢ ي

٨٠٣ ذ

٨٠٤ ة

٨٠٥ ن

٨٠٦ ق

٨٠٧ ت

٨٠٨ ز

٨٠٩ ي

٨١٠ ف

٨١١ ة

٨١٢ ك

٨١٣ ش

٨١٤ ي

٨١٥ ذ

٨١٦ ة

٨١٧ ن

٨١٨ ق

٨١٩ ت

٨٢٠ ز

٨٢١ ي

٨٢٢ ف

٨٢٣ ة

٨٢٤ ك

٨٢٥ ش

٨٢٦ ي

٨٢٧ ذ

٨٢٨ ة

٨٢٩ ن

٨٣٠ ق

٨٣١ ت

٨٣٢ ز

٨٣٣ ي

٨٣٤ ف

٨٣٥ ة

٨٣٦ ك

٨٣٧ ش

٨٣٨ ي

٨٣٩ ذ

٨٤٠ ة

٨٤١ ن

٨٤٢ ق

٨٤٣ ت

٨٤٤ ز

٨٤٥ ي

٨٤٦ ف

٨٤٧ ة

٨٤٨ ك

٨٤٩ ش

٨٥٠ ي

٨٥١ ذ

٨٥٢ ة

٨٥٣ ن

٨٥٤ ق

٨٥٥ ت

٨٥٦ ز

٨٥٧ ي

٨٥٨ ف

٨٥٩ ة

٨٦٠ ك

٨٦١ ش

٨٦٢ ي

٨٦٣ ذ

٨٦٤ ة

٨٦٥ ن

٨٦٦ ق

٨٦٧ ت

٨٦٨ ز

٨٦٩ ي

٨٧٠ ف

٨٧١ ة

٨٧٢ ك

٨٧٣ ش

٨٧٤ ي

٨٧٥ ذ

٨٧٦ ة

٨٧٧ ن

٨٧٨ ق

٨٧٩ ت

٨٨٠ ز

٨٨١ ي

٨٨٢ ف

٨٨٣ ة

٨٨٤ ك

٨٨٥ ش

٨٨٦ ي

٨٨٧ ذ

٨٨٨ ة

٨٨٩ ن

٨٩٠ ق

٨٩١ ت

٨٩٢ ز

٨٩٣ ي

٨٩٤ ف

٨٩٥ ة

٨٩٦ ك

٨٩٧ ش

٨٩٨ ي

٨٩٩ ذ

٩٠٠ ة

٩٠١ ن

٩٠٢ ق

٩٠٣ ت

٩٠٤ ز

٩٠٥ ي

٩٠٦ ف

٩٠٧ ة

٩٠٨ ك

٩٠٩ ش

٩١٠ ي

٩١١ ذ

٩١٢ ة

٩١٣ ن

٩١٤ ق

٩١٥ ت

٩١٦ ز

٩١٧ ي

٩١٨ ف

٩١٩ ة

٩٢٠ ك

٩٢١ ش

٩٢٢ ي

٩٢٣ ذ

٩٢٤ ة

٩٢٥ ن

٩٢٦ ق

٩٢٧ ت

٩٢٨ ز

٩٢٩ ي

٩٣٠ ف

٩٣١ ة

٩٣٢ ك

٩٣٣ ش

٩٣٤ ي

٩٣٥ ذ

٩٣٦ ة

٩٣٧ ن

٩٣٨ ق

تطبيقات عامة

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة ، مع تصحيح الخطأ ، فيما يأتي :

أ (الدونات والكوكيز) يمكن أن تكون وجبة خفيفة وصحية. ☐

ب تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها وحشوتها. ☐

ج وجبة العشاء أهم وجبة في اليوم. ☐

د الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة. ☐



وحدة غذائي

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

